



Mgr Piotr Boczkowski



Mgr Agata Krajewska



Mgr Dariusz Staniszewski

Łódź – WBP

CZYTANIE NA RECEPTĘ

Abstract

Bibliotherapy in a significant way effects on health improvement, especially in psychiatric and emotional aspects. In the article used examples of activities of scientific organizations, foundations, therapists. It was also presented the articles emphasizing the importance of bibliotherapy in working with patients and other persons who need special support, included in the book “Reading is fun, educates, heals” edited in 2018 by the Polish Bibliotherapy Society – the Circle in Lodz.

Streszczenie

Biblioterapia w sposób znaczący wpływa na poprawę zdrowia, zwłaszcza w aspekcie psychiatrycznym i emocjonalnym. W artykule posłużono się przykładami działań organizacji naukowych, fundacji, terapeutów. Omówiono także artykuły akcentujące znaczenie biblioterapii w pracy z pacjentami i innymi osobami szczególnie potrzebującymi wsparcia, zawarte w książce „Czytanie bawi, uczy, leczy” wydanej w 2018 roku przez Koło Łódzkie Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego.

Czytanie. Czym jest...? Czy bawi, czy uczy, a może także leczy?

Henryk Sienkiewicz odpowiedziałby na powyższe pytanie, że „gdy ktoś się zaczyta, to [...] zapomni o tym, co mu dolega”¹. Konstanty Ildefons Gałczyński uważał, że „Książka mówi do stroskanego”²:

¹ O książce. Myśli, wiersze, aforyzmy. Wybór i oprac. J. Kropiwnicki [za] Wanda Matras-Mastalerz: Biblioterapia ekspresyjna i możliwości jej wykorzystania w pracy bibliotekarza. *Przemyski Przegląd Kulturalny*, 2017, nr 38-39, s. 90.

² Wiersz Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego z 1933 roku.

„[...] Odszukaj mnie
[...] Rzecz jestem nieogromna, lecz trudno mnie minąć
Temu, dla kogo troska bywa domu panią, [...]
będę tobie matka i pocieszycielka”.

Starożytni widzieli w czytaniu lekarstwo dla duszy, a księżnice określali mianem lecznic. Słowo zarówno wypowiedziane, jak i czytane może działać jak balsam.

Wanda Matras-Mastalerz³ podkreśla: „Zakładając, że biblioterapia to metoda rozwoju osobistego, w której za pomocą odpowiednio dobranych materiałów wspiera się funkcjonowanie człowieka, możemy śmiało wpisać ją w szerszą strategię rehabilitacji psychologicznej i psychiatrycznej. Wspieranie chorego w trudnym okresie przystosowania do nowych, niepomysłnych warunków, także w kolejnych kryzysach emocjonalnych i interpersonalnych to podstawowe zadanie terapeuty”⁴. Przywołuje, ze swej praktyki, przypadek matki chorującego onkologicznie dziecka. Dzięki poleconym przez nią książkom matka przestała unikać tematu choroby w rozmowach z dzieckiem, w znacznym stopniu poprawiając ich wzajemne relacje.

Wspieranie procesu zdrowienia i technik terapeutycznych za pomocą ukierunkowanego czytelnictwa jest przedmiotem zainteresowań badawczych i praktycznych wielu ośrodków naukowych⁵. Wierząc w zbawienny wpływ książek na rozwój i kondycję człowieka, m.in. w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, Wielkiej Brytanii, Irlandii, Walii, Norwegii czy też w Szwecji wprowadzono do zestawu technik leczniczych tzw. książki na receptę (Books on Prescription).

Amerykańska organizacja Reach Out and Read (ROR)⁶ już od niespełna dwudziestu lat dostarcza, co roku – dzięki środkom z Amerykańskiego Departamentu Edukacji – około 6 milionów książek do 4500 klinik i ośrodków zdrowia w Stanach Zjednoczonych. W ramach programu promocji czytelnictwa mali pacjenci i ich opiekunowie prawni bezpłatnie korzystają z udostępnionej w placówkach leczniczych literatury, a szpitale opuszczają zaopatrzeni w „recepty” z wykazem zalecanych książek i w kilka egzemplarzy publikacji uwzględnionych w spisie⁷.

³ Doktor nauk humanistycznych w dziedzinie literaturoznawstwa, adiunkt w Instytucie Nauk o Informacji Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, autorka wielu publikacji z dziedziny biblioterapii, prezes Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, kierownik kursów z zakresu biblioterapii i bajkoterapii.

⁴ Poproszę książkę na receptę. Wywiad Krystyny Trzupek z Wandą Matras <https://plus.gazetakrakowska.pl> [dostęp: 25.07.2018].

⁵ Michelynn Mc Knight w 2014 roku kompleksowo przybliżyła związki literatury i medycyny w kontekście terapii w artykule „Information prescriptions, 1930-2013: an international history and comprehensive review”, zamieszczonym w czasopiśmie *Journal of the Medical Library Association*. Odniosła się w nim także do publikacji G. B. Webba „The Prescription of Literature” z 1930 roku.

⁶ Organizacja non profit działająca od 1989 roku w Bostonie dzięki inicjatywie lekarzy pediatrów: Barry’ego Zuckermana i Roberta Needlmana, a także pedagoga dziecięcego Kathleen Fitzgerald-Rice.

⁷ Wanda Matras-Mastalerz: Biblioterapia ekspresyjna ..., op. cit. s. 91.

Brytyjskiej The Reading Agency, która oficjalnie rozpoczęła swoją działalność w 2002 roku, przyświeca dewiza: czytanie dla przyjemności może budować empatię, rozwijać nasze relacje z innymi i poprawiać samopoczucie przez całe życie⁸. W 2013 roku z inicjatywy fundacji powstał program Czytanie Pomaga (Reading Well). Eksperci z dziedziny zdrowia⁹, ale też i sami chorzy, ich krewni i opiekunowie przy wsparciu bibliotek publicznych opracowali cztery grupy tematyczne książek – *Reading Well for...*, *Czytanie Pomaga dla...*:

- zdrowia psychicznego (radzenie sobie z trudnymi przeżyciami i doświadczeniami),
- demencji (książki, które mogą okazać się pomocne, jeśli ktoś ma problemy z pamięcią, opiekuje się taką osobą lub chciałby dowiedzieć się więcej o tej chorobie),
- młodych ludzi (książki o zdrowiu psychicznym, zapewniające osobom w wieku 13 do 18 lat porady i informacje na takie tematy, jak m.in.: ADHD, niepokój, zmartwienie i panika, autyzm i zespół Aspergera, anoreksja i zaburzenia jedzenia, znęcanie się, zaufanie i poczucie własnej wartości, depresja, wahania nastroju, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, samookaleczenia, stres),
- w przewlekłych chorobach (m.in. cukrzyca, choroby jelitowe, artretyzm, przewlekły ból, choroby serca, problemy ze snem, zaburzenia psychiczne, zmęczenie).

W lipcu 2018 roku w ramach walijskiej kampanii Reading Agency przedstawiono listę książek na receptę dotyczących demencji. Opracowania spójnych kampanijnych działań podjął się konsultant psycholog kliniczny, praktykujący lekarz, autor publikacji naukowych, profesor Neil Frude¹⁰. Program *Czytanie Pomaga* zakłada, iż jego odbiorcy czerpać będą korzyści z czytania dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Akcentując powyższe aspekty, promuje książki: zarówno te, które wydawane są na receptę, jak i te poprawiające nastrój. Dobór książek dla konkretnego pacjenta to proces poprzedzony analizą jego stanu zdrowia i indywidualnych potrzeb. O tym, jaka książka zostanie zalecona, decyduje szereg czynników związanych bezpośrednio z odbiorcą i jego dolegliwością. Na listach książek zalecanych pojawiły się takie, które wspomagają leczenie depresji, obsesji, paniki, różnych fobii, stresu, gniewu, niepokoju, lęków i problemów z poczuciem własnej wartości, bólu, problemów onkologicznych.

⁸ <https://readingagency.org.uk/>

⁹ Partnerami projektu są m.in.: Brytyjskie Stowarzyszenie Psychoterapii Behawioralnych i Poznawczych, Brytyjskie Stowarzyszenie Poradnictwa i Psychoterapii, Brytyjskie Towarzystwo Psychologiczne, Royal College of General Practitioners, Royal College of Nursing, Royal College of Psychiatrists, Mental Health First Aid England, Alzheimer's Society, Dementia UK, Królewskie Towarzystwo Zdrowia Publicznego, Fundacja Zdrowia Psychicznego.

¹⁰ Członek Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego, Brytyjskiego Stowarzyszenia Psychoterapii Behawioralnej i Poznawczej, honorowy profesor Uniwersytetu Cardiff i Uniwersytetu Południowej Walii.

Szczególną uwagę należy zwrócić na fakt, że powstało wiele wartościowych książek podejmujących trudne tematy, a pacjent może, poprzez lekturę, utożsamiać się z głównym bohaterem i jego postacią, ucząc się od niego przezwyciężać trudności. Dzięki odpowiednio dobranej książce możemy ukształtować postawy życiowe, zmotywować, wyciszyć, pocieszyć czy też po prostu rozweselić.

Wśród licznych przykładów działań w zakresie wsparcia osób chorych, w szczególności dzieci, warto zauważyć polski blog Biblioteczka – apteczka¹¹ prowadzony przez Iwonę Czesiul-Budkowską¹², która swą działalność definiuje następująco:

„Biblioteczka-apteczka to blog o bajkoterapii i wartościowych książkach dla dzieci. Celem bloga jest polecanie rodzicom książek, które wspierają rozwój dziecka i pomagają w rozwiązywaniu dziecięcych problemów. Znaczna część recenzowanych publikacji to tzw. historie terapeutyczne, których celem jest wspieranie rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego dzieci oraz redukcja niepożądanych stanów psychicznych (takich jak lęk, poczucie winy czy niska samoocena). Mogą też przygotowywać dzieci na sytuacje trudne (pierwsze dni w przedszkolu, rozwód rodziców, szczepienie), osławiając zjawiska wywołujące lęk. Bardzo ważna rola bajek terapeutycznych polega na uczeniu dzieci rozpoznawania, nazywania i wyrażania w społecznie akceptowalny sposób swoich emocji. [...] Mogą spełniać [one] funkcje terapeutyczne – poczynając od przekazywania wiedzy potrzebnej do efektywnego radzenia sobie w sytuacji emocjonalnie trudnej, poprzez wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci, po kompensowanie niezaspokojonych potrzeb i kształtowanie poczucia własnej wartości. [...] Książki te pomagają dzieciom zrozumieć wiele ważnych, a często również bardzo skomplikowanych, sfer życia, osławiają trudne tematy, poszerzają wiedzę o świecie uczuć i relacjach społecznych, przekazują istotne wartości, uczą wrażliwości społecznej, otwartości na inność, tolerancji”¹³.

Autorka blogu kategoryzuje omawiane przez siebie bajki wg konkretnych problemów¹⁴:

ADHD, impulsywność, nadpobudliwość; adopcja, dom dziecka, rodzina zastępcza; agresja, przemoc w grupie rówieśniczej (bicie, wyśmiewanie, dokuczanie, przezywanie;

¹¹ <https://biblioteczka-apteczka.pl/>

¹² Filolog germański, tłumacz. Pod wpływem przeżyć osobistych zaangażowana w poszukiwania sposobów wspierania dzieci w sytuacjach emocjonalnie trudnych. Osoba, której terapia przez książkę pomagała w wielu trudnych momentach życia. Współpracownik portalu ABCbaby.pl, recenzent książek dla dzieci przydatnych w bajkoterapii. Autorka bajek terapeutycznych. Członek Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego i współpracownik fundacji Zacztyani.org. Prowadzi zajęcia terapeutyczne we wrocławskich szpitalach i domach dziecka.

¹³ <https://biblioteczka-apteczka.pl/> Zakładka O blogu [dostęp: 9.08.2018]

¹⁴ Zakres wyspecyfikowanych zagadnień wyraźnie wskazuje, jakie trudności napotyka teoretyk biblioterapii w zakresie ich zdefiniowania w obszarze terapeutycznym czy też, szerzej, medycznym. Jak widać na podanym przykładzie granice między terapią, wychowaniem, rodziną oraz pedagogiką są w tej dziedzinie bardzo nieostre.

jak sobie radzić z dręczycielami); akceptacja odmienności (chorób, niepełnosprawności, innej narodowości, wyglądu, zachowań odmiennych społecznie itd.; książki uczące empatii i tolerancji); alkoholizm (uzależnienie) rodzica; asertywność, umiejętność mówienia „nie”, stawiania granic; autyzm; bezpieczeństwo (zasady bezpieczeństwa); choroba, niepełnosprawność (oswojenie sytuacji własnej choroby, niepełnosprawności, ograniczeń i obowiązków związanych z chorobą, konieczności przyjmowania leków i hospitalizacji, poczucie bycia gorszym ze względu na chorobę, akceptacja myśli o śmierci, radzenie sobie z własnymi niedyspozycjami); choroba w rodzinie (niepełnosprawność, starość); dziecko „rozpieszczone” (roszczeniowe, uparte, chcące zawsze postawić na swoim, egoistyczne, nieposłuszne); ekologia; emocje; emigracja; empatia; homoseksualizm; kłótnie rodziców; lęk przed dentystą; lęk przed lekarzem; lęk przed przedszkolem, lęk separacyjny, trudności adaptacyjne; lęk przed szkołą; lęk przed szpitalem; lęk przed tym, co nowe, nieznanne (pierwsze razy); lęk przed zgubieniem się; lęki różne- przed burzą, wodą, pajakami, psami, myszami itd.; lęki wyobrażeniowe, koszmary nocne, lęk przed ciemnością, problemy z zasypianiem; łamanie norm i zasad (kłamstwo, przeklinanie itd.); moczenie się; molestowanie; nadopiekuńczość rodziców/samodzielność; niepełna rodzina; niepowodzenia szkolne; nieśmiałość; niskie poczucie własnej wartości, brak wiary w siebie; nowa rodzina, rodzina patchworkowa; nowe dziecko w rodzinie, młodsze rodzeństwo; obowiązki, odpowiedzialność, wytrwałość w dążeniu do celu; odrzucenie przez grupę, brak akceptacji rówieśników np. z powodu narodowości, otyłości, problemów w nauce, choroby, niepełnosprawności, bycia nowym, niskim (podnoszące samoocenę); otyłość; poczucie bycia gorszym, innym, kompleksy, zaniżona samoocena ze względu na wygląd, sytuację materialną, chorobę, inność, problemy w nauce; prawa dziecka; prośzenie o pomoc zachęta do rozmowy o problemach, zwracania się po radę, pomoc do dorosłych); przemoc w rodzinie; reżyserowanie dzieciom życia (prawo do wyboru własnej drogi życiowej; wygórowane wymagania wobec dzieci; lęk przed niespełnieniem oczekiwań rodziców; nadmiar obowiązków); rodzeństwo (konflikty z rodzeństwem, zazdrość); rodzic zapracowany, brak czasu dla dzieci; rozłąka z rodzicami, tęsknota za rodzicem, wyjazdy rodziców, kolonie; rozwód rodziców; sprzątanie w pokoju; starość, niedołężność; stereotypy płciowe (prawo do bycia sobą, do bycia innym; presja rodziny i presja społeczna); śmierć bliskiej osoby; śmierć zwierzątka; uchodźcy; umiejętności społeczne (dzielenie się, przegrywanie, czekanie na swoją kolej, współpraca, rozwiązywanie konfliktów); uzależnienie od komputera, telewizji; wartości niematerialne; wojna; zespół Downa.

Osobnego opracowania wymaga działalność wydawnicza w zakresie książek biblioterapeutycznych takich wydawnictw, jak np. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Impuls, Eneteia, Harmonia itp. Dla potrzeb niniejszego artykułu wskażemy dwie publikacje Anny Kañciurzewskiej¹⁵, która w „Kreatywnych Książeczkach Terapeutycznych”,

¹⁵ Anna Kañciurzevska: Tomcio Rozwiązuje problemy: sen. Gdańsk 2018 ss. 96; Tomcio Rozwiązuje problemy: trudne emocje. Gdańsk 2018 ss. 88.

wraz z nowym bohaterem literatury dziecięcej (Tomciem) rozwiązuje problemy dzieci. I tak w tomie zatytułowanym „Sen” można znaleźć lekarstwo na: trudności z zasypianiem, strach przed ciemnością i koszmarami sennymi. Tomem „Trudne emocje” leczymy: złość, gniew, smutek i strach. Istotnym elementem tych książek jest część poradnikowa.

Autorzy skupieni wokół Koła Łódzkiego Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego (KŁ PTB) opublikowali w 2018 roku w serii „Biblioterapeuta Łódzki” książkę „Czytanie bawi, uczy, leczy”. Podjęli temat terapii poprzez czytanie nie tylko w aspekcie leczenia duszy, ale także w medycznym. Budowanie poczucia wartości i poczucia siły, walory aktywizujące i relaksujące lektury są nie do przecenienia – nie można zapominać o tym, jaką rolę odgrywają biblioterapeuci przy okazji wyjaśniania źródeł emocji i prób poprawy humoru, co przydaje się zwłaszcza podczas leczenia przewlekłych chorób, gdy niełatwo o huśtawkę nastrojów, czy – zwyczajnie – o stres, stany depresyjne i lękowe.

Jak dotrzeć z propozycją biblioterapii do pacjenta z problemami psychicznymi, pozyskać jego zaufanie i przekonać go do sięgnięcia po ozdrowieńczą lekturę albo zaproponować dyskretny udział w leczeniu książką – zastanawia się w swym arty-

kule¹⁶ Agnieszka Battelli¹⁷. Metody pracy dostosowuje terapeuta do możliwości intelektualnych i psychofizycznych pacjenta. Battelli zwraca uwagę na to, że w pierwszej kolejności należy wypracować podstawową więź z chorą osobą, a tu kluczowa jest cierpliwość, wytrwałość w dążeniu do pozyskania sobie sympatii pacjenta pomimo niejednokrotnie pojawiającej się chęci rezygnacji w związku z nieudanymi próbami zainicjowania rozmowy. Ważne są ćwiczenia polisensoryczne, pozwalające na rozwijanie umiejętności czytania, pisania, kojarzenia, albo taka, ot, wydawać by się mogło – igraszka: scrabble; wszak podczas tej gry niezbędne jest posługiwanie się słownikiem języka



¹⁶ Agnieszka Battelli: Biblioterapia w pracy z pacjentami leczonymi na oddziale psychiatrycznym. W: Czytanie, bawi, uczy, leczy. Łódź 2018 s. 96-97.

¹⁷ Arteterapeutka, terapeutka zajęciowa w klinice psychiatrii w Łodzi.

polskiego. A gdy już nawiąże się kontakt z pacjentem, jego efekt daje wiele satysfakcji i terapeutę, i choremu. Przestaje on bać się stygmatyzacji, której często doświadcza w życiu codziennym, zwierza się, coraz bardziej odkrywa w opowieściach o swoim życiu, zainteresowaniach i pasjach. I dopiero po przepracowaniu w całości tego pierwszego, jakże ważnego etapu oswojenia się, „zgrania się” pacjenta z terapeutą, możliwe są sugestie dotyczące lektur, a kwestią wycucia już jest forma biblioterapii: czy zawierzmy choremu wybór książki i czytanie pozostawimy w jego gestii, czy też wyjdziemy z propozycją, że sami będziemy mu czytać. A wtedy liczy się to wypracowane zaufanie, sympatia i przyzwyczajenie pacjenta do takich detali, jak nasza barwa głosu, jego timbre. Zdarza się, że pacjent „uwalnia się” na tyle, że możliwe są dyskusje – nieraz naprawdę frapujące – na temat literatury, przeczytanych książek, czy artykułów prasowych. A pacjent leczony psychiatrycznie jest nadwrażliwy na tyle, że docenia często piękno literatury. Autorka w zdaniu podsumowującym podkreśla znaczenie wszelkich działań biblioterapeutycznych, nawet jeśli będą one mozolne i nie przyniosą w krótkiej perspektywie czasowej spektakularnych efektów. Agnieszka Battelli środowisko artystyczne zna przede wszystkim jako cenioną pieśniarkę i poetkę. Możliwe więc, że – choć, jak sama autorka podkreśla, zawód terapeuty zajęciowego zaliczany jest do zawodów medycznych – równoległe spełnianie się w sztuce pomaga w fachowym podejściu do warsztatu biblioterapeutycznego. Po prostu, doświadczenia jednej i drugiej natury w sposób harmonijny uzupełniają się. Widać to świetnie również na przykładzie innych autorów omawianej książki.

Urszula Kowalska¹⁸ współpracuje z Fundacją Gajusz opiekującą się ciężko chorymi dziećmi i ich rodzinami. W swym tekście pt. „U Gajusza”¹⁹ opowiada historię, jaka wydarzyła się podczas jej pierwszego pobytu w Gajuszowym Pałacu – Hospicjum Stacjonarnym dla Dzieci. Zapowiadało się na jeszcze jedno spotkanie, podczas którego każde dziecko otrzyma książkę autorki i będzie okazja poczytać pensjonariuszom wiersze i opowiadania napisane specjalnie dla nich. Urszula Kowalska mogła spodziewać się emocji podobnych do tych, jakich doświadcza podczas wizyt w domach dziecka, tu dodatkowo spotęgowanych cierpieniem fizycznym małych pacjentów. Czytając swoje utwory chłopcu, który trafił do „Gajusza” z Kliniki Budzik, (i jak to określiła autorka: leżał „z otwartymi szeroko ustami i oczami, jakby bez wyrazu, bez życia”) w pewnym momencie uczyniła pauzę i spytała go, czy podoba się to, co czyta, czy może kontynuować, poprosiła o jakiś znak. Ku jej zdumieniu „chłopiec na sekundę opuścił powieki, by zaraz je podnieść”. I stało się tak przy jej powtórnej prośbie. Historia ta uzmysławia nam, jak może oddziaływać biblioterapia także na chorych, z którymi pozornie nie ma kontaktu, którzy wydają nam się, jak to ujęła Kowalska, „bez życia”.

¹⁸ Społeczniczka, inicjatorka wielu projektów społeczno-kulturalnych, poetka, autorka piosenek.

¹⁹ Urszula Kowalska: *U Gajusza W: Czytanie...* op. cit. s. 98-99.

W wysłuchiowanych mniej lub bardziej świadomie utworach, czytanych spokojnym i życzliwym głosem, znajdują ukojenie.

„Czytanie literatury na głos w grupie może być skuteczną terapią dla osób cierpiących na ból przewlekły”²⁰ – uważa Małgorzata Małkiewicz²¹, powołując się na wyniki badań naukowców z Uniwersytetu w Liverpoolu opublikowane na łamach pisma *BMJ Journal for Medical Humanities*, w którym przeanalizowano dzienniki zawierające opis doświadczeń pacjentów, wnikliwie przesłuchano nagrania z sesji terapeutycznych oraz wywiady z uczestnikami badań. Konkluzja była następująca: wspólne czytanie pomagało radzić sobie z emocjami poprzez przekształcenie biernego doświadczania tych emocji w ich nazwanie i przeanalizowanie. Dzięki tej metodzie w sposób świadomy określono obawy związane z odczuwaniem bólu emocjonalnego, zazwyczaj przeżywane przez pacjentów dość biernie. Małkiewicz cytuje dr Josie Billington: „Wspólne czytanie zachęca do większej konfrontacji oraz tolerancji trudności emocjonalnych”.

„Książki to dobrzy przyjaciele psychoterapeuty”²² – twierdzi Robert Adamczyk²³ i dodaje – „Jesteśmy tym, co czytamy, jakich opowieści słuchamy, w jakich narracjach się zanurzamy”. I właśnie terapia poprzez zabawę, jej różne odmiany, m.in. niezwykle inspirująca *Sand Tray Therapy*, polegająca na wykorzystaniu w terapii piasku umieszczonego w specjalnej piaskownicy lub na tacy oraz małych figurek przedstawiających ludzi, zwierzęta, postacie z bajek, a także przeróżnych drobnych przedmiotów, zakłada obecność i ważną rolę książki podczas sesji terapeutycznych. To takie metody pracy, w których to terapeuta podąża za pacjentem. Adamczyk uważa, że „To, co zwykle nazywamy problemem lub deficytem, jest dla mnie raczej twórczym przystosowaniem danej osoby do otaczającego ją świata, które to dostosowanie odbywa się w obrębie tego, co jest po prostu dla niej dostępne. Zamiast starać się komuś zabrać te jego twórcze dostosowania, raczej staram się stworzyć wraz z nim taki rodzaj relacji i chwili, w których będzie się on czuł widzianym i sam zacznie wyraźniej dostrzegać swoje potrzeby, nadzieje, marzenia, wartości, zasoby”.

Stanisław Andrzej Średziński²⁴ w artykule „Wyjść poza rutynę”²⁵ zauważa, że „zadaniem terapeutów wszelkich specjalności jest wyprowadzenie podopiecznych, choćby na chwilę, poza codzienność, poza nużącą monotonię życia. Terapia taka, zgodnie

²⁰ Małgorzata Małkiewicz: *Książki na receptę* W: *Czytanie...* op. cit. s. 9-11.

²¹ Kierownik Filii nr 2 Biblioteki Publicznej w Aleksandrowie Łódzkim.

²² Robert Adamczyk: *Co dzień noś na dużym drewnianym wieszaku...* W: *Czytanie...* op. cit. s. 64-70.

²³ Psychoterapeuta, specjalista ds. psychotraumatologii, pedagog rodziny, specjalizujący się w podejściu systemowym, narracyjnym i gestalt play therapy.

²⁴ Terapeuta, społecznik działający na rzecz seniorów, niepełnosprawnych, wykluczonych, ponadto animator kultury, literat, prezes Fundacji Kamena w Łodzi.

²⁵ Stanisław Andrzej Średziński: *Wyjść poza rutynę* W: *Czytanie...* op. cit. s. 80-85.

z zasadą, że lepiej zapobiegać niż leczyć, winna być stosowana wobec wszystkich, bez względu na płeć, wiek, zawód czy rzeczywiste jednostki chorobowe stwierdzone za pomocą wnikliwych badań. Nie trzeba też przekonywać, że w świecie zdominowanym przez znaki graficzne, namolną reklamę obrazową, wspartą natrętnym przekazem głosowym i muzyką, takim wyjściem poza codzienność stać się może wędrówka w świat książki”. Autor apeluje: „Uczmy się (...) nowego spojrzenia na książkę, literaturę jako formę terapii społecznej”. I, podobnie jak R. Adamczyk, zwraca uwagę na formy dotarcia do wartościowej literatury poprzez zabawę, na próby osvajania z książkami – czasem tylko pozornie nieefektywnymi – już od małego (w myśl powiedzenia, „czym skorupka za młodu...”), przedstawia ciekawe i niesztampowe pomysły gier literackich: układanki, zgadywanki, przedstawianki, poprawianki. Średziński, pracując w fundacji, w praktyce aktywizuje i wspiera osoby z dysfunkcjami, schorzeniami, zaburzeniami psychicznymi. Stara się, by czuli się oni upodmiotowieni, dzięki niemu podopieczni Fundacji biorą udział w różnych, także międzynarodowych, projektach, a akcentując działania z książką – współorganizują spotkania autorskie, konkursy literackie, sami bywają zresztą laureatami takowych, wydają swoje tomiki poetyckie... A to jest kolejny, ściśle związany z biblioterapią, etap walki z własnymi ograniczeniami, słabościami, z chorobą. To już nie tylko leczenie poprzez czytanie, ale także poprzez pisanie. Upublicznianie swoich światów jest trudne i ryzykowne nawet dla zdrowego autora, należy więc oddać szacunek tym spośród piszących, którzy muszą przełamywać dodatkowe bariery. Nieraz zobaczyć można wielką radość, entuzjazm autorów z różnymi niepełnosprawnościami, bardzo pozytywne emocje związane z docenianiem ich twórczości. Pisanie, „zapominanie się” w tym pisaniu, równoległa integracja zdrowych z chorymi i kibicowanie kolegom-literatom, współobcowanie na spotkaniach literackich, koncertach, widowiskach poetycko-muzycznych – to są najzdrowsze sposoby na stres, zamartwianie się, udręczanie chorobą.

Jeszcze jednym pomysłem na osvajanie z emocjami poprzez czytanie dzieli się Aleksandra Bugno²⁶. Przybliży realizację projektu rozwijania czytelnictwa i współpracy między przedszkolami „Mały Miś w świecie wielkiej literatury” (autorstwa Anety Konefał), który po niewielkim zmodyfikowaniu zyskał podtytuł „Łódź czyta Małemu Misiowi”. Jak podkreśla autorka artykułu²⁷, w trosce o harmonijny rozwój każdego wychowanka we wszystkich sferach: zarówno tej fizycznej, jak i emocjonalnej, społecznej i poznawczej, kadra kładzie nacisk na rozwijanie zainteresowań czytelniczych, „wiedząc, że czytanie wzmacnia rozwój psychiczny dziecka, uczy myślenia, rozwija mowę, pamięć, wyobraźnię, poprawia koncentrację, kształtuje wrażliwość moralną”.

²⁶ Nauczyciel wspomagający w Przedszkolu Miejskim nr 36 Integracyjnym w Łodzi.

²⁷ Aleksandra Bugno: Puszatek – pluszowy przyjaciel W: Czytanie... op. cit. s. 92-94.

Członkowie KŁ PTB²⁸ przedstawiają w omawianej publikacji swoistą propozycję – kierowaną do młodych odbiorców – „książek na receptę”, uwzględniają w niej:

- „Latające bajki-pomagajki” i inne bajki empatyczne²⁹, inspirowane Komunikacją Empatyczną NVC – NONVIOLENT COMMUNICATION (www.cnvc.org), stworzoną przez amerykańskiego psychologa – Marshalla Rosenberga. Język bajek empatycznych „jest pełen zrozumienia i otwartości na uczucia i potrzeby, unika ocen i osądów, podziałów na „czarno-białe”, „dobre – złe” rozwiązania, szukając jednocześnie takich, które biorą pod uwagę potrzeby i uczucia wszystkich osób. To niezwykle język, wspierający rozwój, wzmacniający poczucie pewności i wewnętrznej mocy, uświadamiający, że każdy z nas jest niepowtarzalny”.
- Bajki-zasypianki: internetowy portal³⁰ z utworami Pawła Księżyka. To bajki dobre na sen i pomocne na jawie. Częścią serwisu są utwory o charakterze biblioterapeutycznym dostępne w zakładce Bajki-pomagajki. Zakres tematyczny zamieszczonych utworów, to: choroba i śmierć w rodzinie, radzenie sobie ze stratą, rozwód rodziców, nieśmiałość i niskie poczucie własnej wartości, niepełnosprawność, zrozumienie i akceptacja odmienności, zrozumienie osoby ze spektrum autyzmu, zły dotyk i molestowanie seksualne dzieci, koszmary nocne.
- seria „Humorki”³¹ autorstwa Agnieszki Zimnowodzkiej (teksty) i Małgorzaty Kwapińskiej (ilustracje). Zawiera pomysły, napisane z wyobraźnią i dużym poczuciem humoru książki traktujące o emocjach³².

Potrzeby pacjenta dziecięcego zabezpieczają coraz liczniejsze publikacje biblioterapeutyczne. Dorośli pacjenci mogą obecnie narzekać na to, że liczba „książek-leków” przeznaczonych dla nich jest stosunkowo niewielka. Dlatego dla równowagi warto wystawić receptę z baśniami terapeutycznymi Tomasza Teodorczyka: „Jak umierają ptaki : baśnie na ważne etapy życia” i „Oświecenie dziobaków : baśnie o ważnych mechanizmach i niebezpieczeństwach rozwojowych”.

Bibliografia

- Czytanie bawi, uczy, leczy / red. Dariusz Staniszewski. (Biblioterapeuta Łódzki). Łódź 2018 ss. 189.
Gałczyński Konstanty Ildefons: Książka mówi do stroskanego. Łódź 1974 ss. [12]

²⁸ J. Marchlewska, A. Krajewska, D. Staniszewski.

²⁹ Autorkami są Latające Babcie z Plusem skupione wokół projektu Kobiety.lodz.pl.

³⁰ <https://bajki-zasypianki.pl/>

³¹ Wydawnictwo Kocur Bury.

³² A. Krajewska i Joanna Szymczak-Rychez opracowały scenariusze warsztatów biblioterapeutycznych do wybranych opowieści.

Kańciurzevska Anna: Tomcio Rozwiązuje problemy: sen. Gdańsk 2018 ss. 96.

Kańciurzevska Anna: Tomcio Rozwiązuje problemy: trudne emocje. Gdańsk 2018 ss. 88.

Matras-Mastalerz Wanda: Biblioterapia ekspresyjna i możliwości jej wykorzystania w pracy bibliotekarza. *Przemyski Przegląd Kulturalny*. 2017 nr 38-39 s. 90-96.

Mc Knight Michelynn: Information prescriptions, 1930–2013: an international history and comprehensive review. *Journal of the Medical Library Association*. 2014 nr 102(4) s. 271-280. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4188054/> [dostęp: 13.08.2018].

Poproszę książkę na receptę. Wywiad Krystyny Trzupek z Wandą Matras <https://plus.gazetakrakowska.pl> [dostęp: 25.07.2018].

Teodorczyk Tomasz: Jak umierają ptaki: baśnie na ważne etapy życia. Warszawa 2014 ss. 124.

Teodorczyk Tomasz: Oświecenie dziobaków: baśnie o ważnych mechanizmach i niebezpieczeństwach rozwojowych. Warszawa 2015 ss. 187.