

Biblioterapia jako sposób radzenia sobie z zaburzeniami zdrowia psychicznego

« Dzięki książkom „zrzuca się” chorobę - powtarza i definiuje na nowo swoje emocje, aby nimi zarządzać. » D.H. Lawrence

CZY POWIEDZIAŁEŚ BIBLIOTERAPIA?

„Biblioterapia to wykorzystanie książek w leczeniu zaburzeń psychicznych lub psychologicznych”¹. Jest to **terapia wtórna**, która należy do metod wykorzystujących opowiadanie historii w celu wywarcia terapeutycznego wpływu na ludzki umysł. Chociaż zalecana głównie osobom cierpiącym na zaburzenia psychiczne, może być przydatna w rozwijaniu samoświadomości i wzmacnianiu zasobów psychologicznych.



Jak to działa?

Biblioterapia **nie ma na celu zastąpienia rzeczywistej terapii** prowadzonej przez profesjonalistę, ale raczej oferuje **dodatkowe wsparcie**, a w niektórych przypadkach alternatywę dla leków. Niemniej jednak warto podkreślić, że nie jest ona odpowiednia dla wszystkich i bardziej bywa adresowana do osób, które zmagają się z depresją, lękiem lub atakami paniki.

Obecnie biblioterapia jest szczególnie rozwinięta w Wielkiej Brytanii w ramach krajowego projektu **Books on Prescription**. Program działa w oparciu o **konceptję samopomocy**, w której pacjenci są obserwowani przez profesjonalistę, ale szukają zewnętrznego wsparcia w książkach, a nie w lekach. Dzięki współpracy między terapeutami i bibliotekarzami projekt, realizowany w Wielkiej Brytanii od 2003 roku, zapewnia listę książek skierowanych do młodych ludzi, które zostały wybrane ze względu na ich tematykę i potencjał. „Pacjent” otrzymuje receptę, udaje się do lokalnej biblioteki i wypożycza zalecane książki.

Czy to jest skuteczne?

Jak widzimy na przykładzie Arystotelesa i jego katharsis, narracje jako narzędzia terapeutyczne mają długą tradycję. Pierwszy konkretny przykład biblioterapii miał miejsce w 1930 roku w przypadku weteranów wojennych cierpiących na zespół stresu pourazowego. Psychiatra William Menninger przepisał im książki, aby poradzieli sobie z traumą. Od tego czasu przeprowadzono szereg badań, które wykazały **korzyści płynące z czytania i opowiadania historii** dla osób cierpiących na depresję, lęk i inne zaburzenia.

Poprzez **identyfikację** biblioterapia ukierunkowana jest na dwie istotne funkcje poznawcze - czytanie z myśli i empatię, które torują drogę do introspekcji. **Introspekcja** pozwala lepiej zrozumieć siebie, co ma kluczowe znaczenie dla **budowania tożsamości** w czasie dojrzewania - okresie kształtowania osobowości poprzez porównywanie i interakcje społeczne z rówieśnikami.

¹ Reading Well. Books on prescription. How bibliotherapy can help your patients and save your practice time and money. (2017).

National Association of Primary Care. <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf>



Chcę spróbować!

Jeśli jesteś zainteresowany wdrożeniem biblioterapii w swoją praktykę zawodową, możesz zacząć od przejrzania istniejących list. Zostały one opracowane przez specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym, Agencję Czytelnictwa, a także młodych dorosłych borykających się z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Książki wybrano ze względu na ich zgodność z wytycznymi klinicznymi i standardami jakości dla powszechnych schorzeń psychicznych. Ella Berthoud i Susan Elderkin (2013) stworzyły cały podręcznik gromadzący szeroki wybór powieści i tekstów terapeutycznych: *The Novel Cure: an A to Z of Literary Remedies*.

Idąc dalej, możesz również zaprosić nastolatków do pisania o sobie. **Pisanie** autobiograficzne jest szczególnie korzystne dla wewnętrznej eksploracji własnych emocji. Przyjęcie pozycji pisarza jest również pomocne, aby pokusić się o odrobinę introspekcji.

Bibliografia

- Alptuna, F. (1994). Qu'est-ce que la bibliothérapie ? *Bulletin des bibliothèques de France (BBF)*, 4, 94-97.
- Berthoud, E. and Elderkin, S. (2013). *The Novel Cure: an A to Z of Literary Remedies*. Canongate Books Ltd.
- Gillette, H., Gepp, K. (2022, 22 February), All About Bibliotherapy. *PsychCentral*. <https://psychcentral.com/health/bibliotherapy>
- Guidi, L. (2015, 3 July). La bibliothérapie, pratique médicale méconnue en France. *Hypothèses*.
<https://mondedulivre.hypotheses.org/1700>
- *Reading Well. Books on prescription. How bibliotherapy can help your patients and save your practice time and money.* (2017). National Association of Primary Care. <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf>

