

# Beata Żołądowska-Król

---

## Wybrane programy biblioterapii na świecie

---

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy nr 3, 95-104

---

2014

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

## WYBRANE PROGRAMY BIBLIOTERAPII NA ŚWIECIE

Zjawisko wykorzystania książek w celach terapeutycznych znane jest od wielu lat jako biblioterapia. Według National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) – niezależnej brytyjskiej instytucji odpowiadającej za ocenę technologii medycznych i tworzenie standardów w zapobieganiu i leczeniu chorób – biblioterapia może być skuteczna w przypadku niektórych zaburzeń psychicznych, jak umiarkowana depresja, nerwice czy bulimia [Bibliotherapy: the power].

Biblioterapia czerpie inspirację z wielu różnych dyscyplin naukowych, wykorzystując elementy medycyny, krytyki literackiej, bibliotekarstwa i psychologii w celu zapewnienia zdrowia. Jej założeniem jest uświadomienie ludziom, że czytanie może przynieść wymierne korzyści, oferując relaks, wiedzę i własny rozwój, nowe spojrzenie na życie i inspiracje.

Od wielu lat biblioterapią zajmują się liczne organizacje i instytucje na całym świecie, jak stowarzyszenie Association for Poetry Therapy założone w 1969 r. w Nowym Jorku [National] czy The School of Life [Bibliotherapy for two], organizacja w Londynie specjalizująca się w prowadzeniu biblioterapii indywidualnej lub dla par. W wielu krajach opracowywane są też programy biblioterapeutyczne polegające m.in. na współpracy bibliotek ze służbą zdrowia. W brytyjskich bibliotekach publicznych tego typu inicjatywy są realizowane od 2001 r., traktuje się je jako formę psychoterapii [Brewster, Sen i Cox, 2012, s. 185]. Celem ich jest zapewnianie użytkownikom i pacjentom dostępu do wybranych książek mogących mieć w założeniu pozytywny wpływ na ich zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Obecnie w Wielkiej Brytanii najbardziej znane są dwa modele usług biblioterapeutycznych: „Books on Prescription” (Książki na receptę) i „Get Into Reading”.

„Books on Prescription” [Books] to ogólnokrajowy program biblioterapii, którego celem jest opracowanie przez profesjonalistów dla każ-

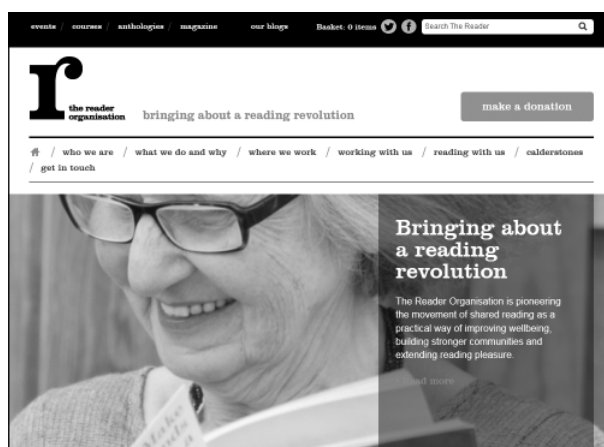
dego pacjenta listy książek przydatnych w leczeniu zaburzeń poprzez zmianę wzorców myślenia i zachowania. Książki, dostępne w bibliotekach publicznych, są zalecane przez lekarzy lub innych pracowników służby zdrowia. Według autorów modelu, aby zrozumieć mechanizmy wprowadzenia tego projektu, można wykorzystać teorię aktora-sieci jako strukturę do analizy sytuacji, społecznych interakcji i organizacji. Z tej perspektywy Narodową Służbę Zdrowia oraz indywidualnych pacjentów traktuje się jako aktorów tworzących sieć, a poradniki zalecane w ramach biblioterapii jako aktywne elementy ich relacji, model ten pozwala też na należyłą ocenę ich roli w całym programie [Brewster, Sen i Cox, 2012, s. 185–205].



## II. 1. Program biblioterapii „Books on Prescription”. Źródło: [Books]

„Get Into Reading” (GIR) [Get] jest projektem integracji społecznej koodynowanym przez organizację charytatywną The Reader Organisation. Celem tej inicjatywy jest rozwój praktyki wspólnego czytania w całej Wielkiej Brytanii i poza nią, z wykorzystaniem literatury w celu utrzymania i poprawy zdrowia psychicznego oraz dobrego samopoczucia. Organizowane są więc wspólne sesje czytania, podczas których przeszkolony moderator czyta wybraną książkę, robiąc przerwy w kluczowych momentach na nieformalną dyskusję w grupie. Jak podkreślają twórcy tej inicjatywy, wspólne czytanie powieści i wierszy może być dobrym sposobem na poznanie nowych ludzi, odkrycie ciekawych książek oraz dzielenie się własnymi doświadczeniami życiowymi. Tygodniowo w Wielkiej Brytanii organizuje się blisko 400 spotkań w grupach głośnego czytania w miejscach takich, jak kluby młodzieżowe, zakłady psychiatryczne, zakłady pracy, domy opieki, więzienia, szkoły, biblioteki i kawiarnie.

nie. Organizacja posiada też siostrzane projekty w Australii i Danii. W Danii, organizacja Laeseforeningen (Towarzystwo Czytania) [Get] realizuje wspólny model czytania w Aarhus i innych miastach. W Australii program „Book Well” [Get] opierający się na modelu wspólnego czytania realizowany jest przez State Library of Victoria w Melbourne. W ramach tego programu prowadzone są grupy terapeutyczne w szpitalach, ośrodkach zdrowia i domach opieki m.in. dla kombatantów, emigrantów i osób z chorobą psychiczną.



## II. 2. Projekt „Get Into Reading”. Źródło: [Get]






## II. 3. Projekt „Get Into Reading” realizowany w Danii. Źródło: [Laeseforeningen]

Podobne inicjatywy podjęto w Irlandii, gdzie w marcu 2007 r. zorganizowany został pierwszy program biblioterapii prowadzony przez Elaine Martin, psychologa HSE<sup>1</sup> we współpracy z bibliotekami publicznymi Dublina. Założeniem programu było wsparcie służby zdrowia w leczeniu łagodnych i umiarkowanych problemów zdrowia psychicznego poprzez opracowanie przez specjalistów specjalnej listy książek do czytania. Zadaniem lekarzy z kolei było informowanie o nich swoich pacjentów. W lutym 2009 r. Rada Bibliotek Irlandii oraz HSE przedstawili *The Power of Words* [Bibliotherapy: the power] – krajowy wykaz książek służących do samopomocy. Lista ta, wciąż aktualizowana, zawiera książki dla dorosłych na temat doświadczanych problemów psychicznych, jak też książki dla dzieci i rodzin na temat wychowania, lęków, rozwodów i problemów żywieniowych<sup>2</sup>. Kolejne zestawienia są przekazane wszystkim bibliotekom publicznym, wiele z książek dostępnych jest również w księgarniach oraz w wersji elektronicznej.

Programem z elementami biblioterapii jest coroczny letni projekt czytania dla dzieci i młodzieży „Summer Reading Program” realizowany w Stanach Zjednoczonych. Założeniem tej inicjatywy jest myśl, że czytanie może być jedną z atrakcji w okresie wakacyjnym dla dzieci. Ta prosta, ale skuteczna inicjatywa zachęca zatem dzieci do dalszego czytania w miesiącach wolnych od zajęć szkolnych. Eksperci w dziedzinie rozwoju mózgu dziecka i badań nad czytelnictwem zgadzają się, że lektura latem rozwija umiejętność czytania i pisanie, a dzieci osiągają wyższe wyniki w nauce w kolejnym roku szkolnym. Powołując się na liczne korzyści płynące z takich programów, Rada American Library Association (ALA) przyjęła na dorocznej konferencji w 2010 r. *Resolution on Ensuring Summer Reading Programs for all Children and Teens* (Uchwała w sprawie Zapewnienia Programów Czytania Latem dla wszystkich Dzieci i Młodzieży) [Resolution], w której wzywa dyrektorów bibliotek, kuratorów, członków organów nadzorujących i rządowych, aby zapewnili bibliotekom wystarczające środki na realizację letnich programów czytania. W ramach tej akcji The Association for Library Service to Children (ALSC - oddział ALA) przygotowuje listy książek, które mogą być dostępne w formie tradycyjnej, ebooków, książek audio lub w alfabecie Braille’a oraz w dużym formacie. Biblioteki publiczne, uczestniczące w programie, oferują dzieciom i młodzieży wiele bezpłatnych zajęć

<sup>1</sup> Health Service Executive jest odpowiedzialny za zapewnienie opieki zdrowotnej finansowanej z funduszy publicznych wszystkim osobom mieszkającym w Irlandii.

<sup>2</sup> *The Power of Words* zaleca książki według następujących tematów: 1. Zagadnienia dla dorosłych: Nałóg; Alkohol; Złość; Lęk: niepokój, panika, fobie, stres, stres pourazowy; Pewność siebie; Żaloba; Molestowanie seksualne (dorośli, którzy doświadczali tego w dzieciństwie); Demencja; Depresja poporodowa; Problemy żywieniowe: jadłowstręt psychiczny, bulimia i obżarstwo; Wahania nastroju; Problemy obsesyjno kompulsywne; Ból; Perfekcjonizm; Relacje; Schizofrenia; Niska samoocena; Samookaleczenia; Problemy ze snem; Problemy z wagą. 2. Problemy dziecka i rodziny: Niepokój; Autyzm; Pory snu; Żaloba; Znęcanie się; Komunikacja; Depresja; Jedzenie; Rodzicielstwo; Rozdzielenie z rodzeństwem.

<ul style="list-style-type: none"> <li>About ALSC</li> <li>Advocacy</li> <li>Awards, Grants &amp; Scholarships</li> <li>Communications and Publications</li> <li>Conferences &amp; Continuing Education</li> <li>External Relationships</li> <li>Get Involved</li> <li>Great Websites for Kids</li> <li>Initiatives</li> <li>Membership in ALSC</li> <li>News</li> <li>Online Learning</li> <li>Professional Tools</li> </ul>	<h2>2014 Summer Reading List</h2>
	<p>ALSC's Quicklists Consulting Committee has updated our Summer Reading Lists with new and exciting titles!</p> <p>The lists are full of book titles to keep children engaged in reading throughout the summer. These Summer Reading book lists are available for K-2<sup>nd</sup>, 3<sup>rd</sup>, 4<sup>th</sup> and 5<sup>th</sup>-6<sup>th</sup> grade students.</p> <p>Each list is available here to download for free in color and black and white. Lists can be customized to include library information, summer hours and summer reading programs for children before making copies available to schools and patrons.</p> <p>The Summer Reading List was compiled and annotated by ALSC's Quicklists Consulting Committee and School-Age Programs and Services Committee through a 2013 Carnegie Whitney Grant funded by the American Library Association Publishing Committee. The 2014 list was updated by ALSC's Quicklists Consulting Committee.</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>K-2<sup>nd</sup> grade - Color K-2<sup>nd</sup> grade - Black &amp; White 3<sup>rd</sup> - 5<sup>th</sup> grade - Color 3<sup>rd</sup> - 5<sup>th</sup> grade - Black &amp; White 5<sup>th</sup> - 6<sup>th</sup> grade - Color 5<sup>th</sup> - 6<sup>th</sup> grade - Black &amp; White</p> </div> <div style="width: 60%;"> <p><b>R</b>eaders can be one of the stars for children today in their summer time with... Readers: The chance to... is also great! Children who... participate in their library summer... reading programs not only avoid the... summer doldrums in learning, but also... earn prizes (or medals) acknowledgment... for their books which they participate.</p> <p>The books on this list come highly... recommended for the reader that... if over the course and may also be... available in ebook, audio book, tablet... and large print formats. We summer... encourage you often to participate in... the summer programs happening in... your library.</p> <div style="text-align: center;">  <p>www.alsc.org</p> </div> </div> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;">  </div>

## II. 4. Letni projekt czytania w Stanach Zjednoczonych. Źródło: [Summer Reading List]

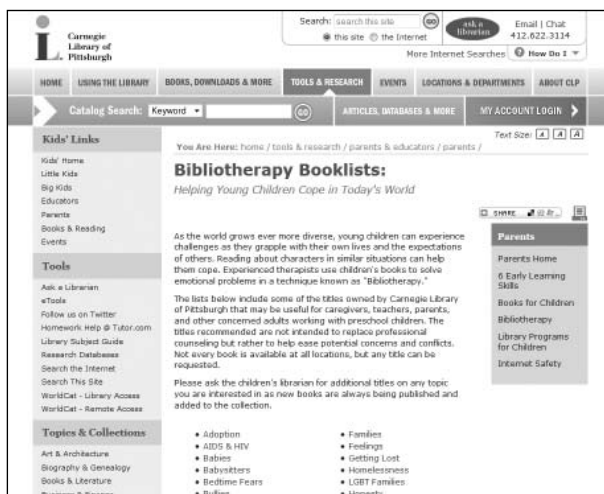
czytania, udostępniają też instrukcje dotyczące programu, zawierające kreatywne pomysły warsztatów i listy książek. Dzieci są zachęcane do dyskusji, pisania, opowiadania o książkach, które czytają. Pracownicy bibliotek oferują pomoc dzieciom w wyborze lektury i zapewniają zajęcia zwiększające ich umiejętności w takich dziedzinach, jak muzyka, sztuka i teatr.

W ostatnich latach coraz popularniejsze stają projekty o charakterze informacyjnym związane z biblioterapią, realizowane w sieci, oraz poradnictwo prowadzone online, polegające na wykorzystaniu wybranych, dostępnych w Internecie materiałów (e-czasopism, e-książek), w celach terapeutycznych w leczeniu umysłowych i nerwowych zaburzeń oraz różnego typu problemów osobistych. W ramach takich inicjatyw, jak np. „The Best Children’s Books”, „Kids’ Page: Bibliotherapy Booklist” [Vališová, 2009] (Biblioteki Canergie w Pittsburghu), „Magination Press” [Vališová, 2009] (Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego) tworzone są adnotowane wykazy książek dotyczące głównie trudnych sytuacji i problemów życiowych, z jakimi stykają się dzieci i młodzież. Umieszcza się w nich często wskazówki na temat możliwości wypożyczenia książki lub linki do bibliotecznych systemów wypożyczeń.

Wspomniany Magination Press utworzony został w 1987 r. w celu publikowania innowacyjnych książek, które pomogą dzieciom radzić sobie z wyzwaniami i problemami, które ich dotyczą. Książki dla dzieci w wieku od 4 do 18 lat podejmują tematy z życia codziennego, jak szkoła, nieśmiałość, nowe dziecko w domu, oraz poważniejsze problemy, jak rozwód, zaburzenia koncentracji, depresja, choroba, autyzm czy śmierć w rodzinie.



II. 5. Projekt „The Best Children's Books” z elementami biblioterapii. Źródło: [The Best]



II. 6. Projekt „Kids' Page: Bibliotherapy Booklist” dla dzieci i młodzieży. Źródło: [Kids' Page]

Większość lektur została napisana przez specjalistów (psychologów i psychiatrów) lub we współpracy z nimi. Ich celem jest pomoc dzieciom w zrozumieniu własnych uczuć, dostarczenie informacji oraz przedstawienie praktycznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Strona pozwala wyszukiwać książki według autora, ilustratora, tytułu lub tematu.

Na uwagę zasługuje portal BiblioHelp [Vališová, 2009], zrealizowany przez studentów pierwszego roku studiów bibliotekoznawczych na Uniwersytecie im. Masaryka w Czechach. Jest to dostępna publicznie, adnotowana



II. 7. Projekt o charakterze informacyjnym „Magination Press”. Źródło: [Magination Press]



II. 8. Portal BiblioHelp. Źródło: [BiblioHelp]

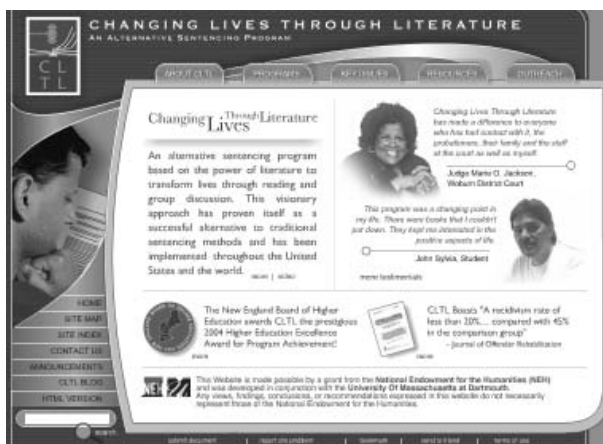
baza bibliograficzna zawierająca opisy książek bezpośrednio lub pośrednio dotyczących problemów zdrowotnych, cywilizacyjnych i społecznych, z jakimi stykają się współcześni ludzie, adresowana zarówno do specjalistów (lekarzy, pielęgniarek, terapeutów), opiekunów i krewnych osób wymagających pomocy, jak i do samych chorych. Opisy są uzupełnione ikonami wskazującymi na rodzaj książki (beletrystyka, literatura popularno-naukowa, poradnik, dzieło naukowe), wiek adresata (dziecko, dorosły, senior), rodzaj problemu i rekomendacje dla specjalistów. Wyróżniono trzy kategorie trudności, a w każdej z nich po 10 rodzajów problemów: a) psychiczne (m.in. demencja, zmiany osobowości, depresja, nieuzasadnione lęki, ADHD, problemy seksualne), b) fizyczne, tj. związane z chorobami, niepełnosprawnością, wypadkami, c) społeczne (rodzinne, wychowawcze, związane ze zmianą



sytuacji życiowej, uzależnieniami, starością i śmiercią, przemocą w rodzinie, rasizmem, wiarą i ideologią itp.). Twórcy portalu przewidzieli możliwość zamieszczania przez użytkowników ocen i opinii na temat proponowanych lektur. Z portalu mogą także korzystać biblioteki w celu doskonalenia gromadzenia, opracowania rzeczowego książek, w pracy informacyjnej oraz przy tworzeniu tzw. kącików biblioterapeutycznych [Vališová, 2009, s. 256–261].

Istnieją także programy resocjalizujące skierowane do więźniów, wykorzystujące literaturę. Projekty takie polegają głównie na nauce pisania i czytania, ale są też bardziej zaawansowane zajęcia związane z czytaniem. Bibliotekarze z hrabstwa Johnson w stanie Kansas w Stanach Zjednoczonych opracowali dwa projekty na bazie koncepcji profesora literatury Roberta Wexlera i sędziego Roberta Kane'a powstałej w Massachusetts. „Changing Lives Through Literature” [Futcher, 2008, s. 54–55] (CLTL – Zmienić Życie przez Literaturę) jest programem biblioterapeutycznym, który oferuje alternatywne warunki zawieszenia kary dla sprawców. Potencjalni uczestnicy, w tym nieletni i dorośli, muszą wykazać przy tym umiejętność czytania na poziomie podstawowym i chęć poprawy swojego życia. „Zmienić Życie poprzez Literaturę” jest więc kursem współczesnej literatury amerykańskiej, skierowanym do młodych osób objętych dozorem kuratorskim, w którym uczestniczą nie tylko przestępcy, ale też przedstawiciele wymiaru sprawiedliwości (m.in. sędzia i kurator) oraz koordynator, którym najczęściej jest nauczyciel lub bibliotekarz. Oznacza to, że wszyscy uczestniczą na takich samych zasadach i każdy ma możliwość wyrażenia swojej opinii lub uczuć. Wspólnie dyskutują oni o przeczytanych książkach, dzięki czemu skazani mogą zrozumieć lub potępić bohaterów czytanych powieści, a przez to zrewidować własne postępowanie, a przedstawiciele wymiaru sprawiedliwości mają okazję lepiej zrozumieć tych, którzy weszli w konflikt z prawem. Uczestnicy, którzy ukończyli trwający 14 tygodni kurs, otrzymują świadectwo, a ceremonia często odbywa się w tej samej sali, w której zostali skazani. Z kolei „Read To Succeed” [Futcher, 2008, s. 56] (Czytać, by Osiągnąć Sukces) skierowany jest do młodocianych przestępców, którzy mają problemy z czytaniem. Pracownicy biblioteki dostarczają zbiór książek i odwiedzają więzienie dwa razy w miesiącu. Każda sesja trwa 45 minut, a jednym z elementów spotkań jest głośne czytanie fragmentów książek oraz dyskusja o książkach. Celem programu jest kontakt z literaturą, który pozwoli ich uczestnikom poznać cudze doświadczenia i różne style życia, zrozumieć uczucia i motywy postępowania innych osób, zdać sobie sprawę z konsekwencji określonych działań i w rezultacie zmienić swoje życie [Futcher, 2008, s. 50–59].

Właściwości terapeutyczne są uznawane za kluczowe we wszelkich działaniach biblioterapeutycznych. Analizując jednak przedstawiane programy wykorzystujące literaturę, ich cele i zadania, można wskazać na kilka ich kategorii. Pierwszą grupę stanowią projekty rozumiane jako dzia-



II. 9. Program resocjalizacji „Changing Lives Through Literature”. Źródło: [Changing]

łania oferujące ludziom wsparcie emocjonalne. Często są realizowane we współpracy z jednostkami opieki zdrowotnej stanowiąc swoistą formę interwencji psychologicznej. Do drugiej grupy można zaliczyć programy związane z biblioterapią, pełniące głównie rolę informacyjną dla swych użytkowników. Kategorią ostatnią są programy resocjalizujące skierowane do osób, które pogubiły się w życiu.

## Bibliografia

- BiblioHelp* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.bibliohelp.cz/>.
- Bibliotherapy for two* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.theschooloflife.com/shop/couples-bibliotherapy/>.
- Bibliotherapy: the power of words* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://dublincity.ie/main-menu-services-recreation-culture-dublin-city-public-libraries-and-archive-library-services>.
- Books on Prescription* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.booksonprescription.org.uk/>.
- Brewster L., Sen B., Cox A (2012), *Legitimising bibliotherapy: evidence-based discourses in healthcare*. „Journal of Documentation”, vol. 68, nr 2, s. 185-205.
- Changing Lives Through Literature an alternative sentencing program* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://cltl.umassd.edu/home-flash.cfm>.
- Fletcher G. (2008), *How literacy programmes help rehabilitate young offenders*. „The New Zealand Library And Information Management Journal” [online]. 2008, vol.

- 51, nr 1, s. 50-59 [dostęp: 2014-04-20]. Dostępny w World Wide Web: [http://www.lianza.org.nz/sites/lianza.org.nz/files/NZLIMJ\\_Vol51\\_Iss1\\_Oct\\_2008.pdf](http://www.lianza.org.nz/sites/lianza.org.nz/files/NZLIMJ_Vol51_Iss1_Oct_2008.pdf).
- Get Into Reading* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.thereader.org.uk/>.
- Kids' Page: Bibliotherapy Booklist* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.carnegielibrary.org/research/parentseducators/parents/bibliotherapy/>.
- Laeseforeningen* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://laeseforeningen.dk/>.
- Magination Press* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: [http://www.apa.org/pubs/magination/index.aspx?utm\\_source=Publishers+Weekly's+Children's+Bookshelf&utm\\_campaign=280cefd00b-UA-15906914-1&utm\\_medium=email](http://www.apa.org/pubs/magination/index.aspx?utm_source=Publishers+Weekly's+Children's+Bookshelf&utm_campaign=280cefd00b-UA-15906914-1&utm_medium=email).
- National Association for Poetry Therapy* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.poetry-therapy.org/history.html>.
- Resolution on Ensuring Summer Reading Programs for all Children and Teens* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.ala.org/alsc/aboutalsc/governance/bdacts/Resolutions/summerreading>.
- Summer Reading List* [online]. [dostęp: 2014-05-04]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.ala.org/alsc/2014-summer-reading-list>.
- Summer Reading Program* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://summer.mcladaz.org/>.
- The Best Children's Books* [online]. [dostęp: 2014-05-02]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.best-childrens-books.com/bibliotherapy.html>.
- Vališová E (2009), *Projekt BiblioHelp aneb biblioterapie na webu*. „Čtenář”, 2009, Vol. 61, nr 7/8, s. 256–261.

**Beata Żołądowska-Król**

***Selected bibliotherapy programs worldwide***

**Summary**

The article presents several bibliotherapy programs implemented worldwide. The author discusses the principles and goals of the programs targeted at different audiences: the ones experiencing mild mental disorders, the ones looking for interesting ways of spending their free time, and the people who seek help in coping with life.

**Keywords:** bibliotherapy, bibliotherapy programs