

Biblioterapie pomáhá a léčí

Autor: Marcela Kořínková

Číslo: roč. 2, č. 4/2016

Rubrika: Inspirujeme se

Klíčová slova:

knihy, knihovny, čtenářství, expresivní terapie, biblioterapie, prožitek, Knihovna Kroměřížska, literatura, psychoterapie, terapie

Přiblížení biblioterapie jako jedné z podpůrných léčebných psychoterapeutických metod realizované v Knihovně Kroměřížska.

Historie a vymezení pojmu

Stále častěji se v knihovnických kruzích začíná skloňovat slovo **biblioterapie**. A je to jen dobře, protože tato podpůrná léčebná metoda si jistě nemalou pozornost zaslouží. Její historie zasahuje až do období starověku, kdy lidé přisuzovali psanému textu obrovský léčebný význam. Vždyť i zemřelým se do hrobů dávaly **Knihy mrtvých**, jež měly obsahovat texty o putování duše záhrobím. Málokdo možná tuší, že např. Aristoteles je dodnes považován za zakladatele **poetoterapie**, která tvoří jednou ze součástí biblioterapie. Věřil, že rytmické předčítání textu (básní) má velmi dobrý vliv na zklidnění emocí pacientů. Jeho pokračovatelem byl později např. filozof Friedrich Nietzsche. Biblioterapie se hodně rozvíjela zejména ve Spojených státech amerických už ve 30. letech 20. století. Využíval ji personál vojenských nemocnic a rehabilitačních ústavů pro raněné vojáky.

Jak vlastně biblioterapii definovat? Nejjednodušeji ji lze jinými slovy nazvat jako **léčbu knihou**. A co je k tomu zapotřebí? Klient (pacient), biblioterapeut a [vhodně zvolený text](#). Klientem se rozumí člověk, který trpí somatickou nemocí nebo psychickou poruchou. Může to být ale také někdo, kdo žádnou z těchto nemocí nestrádá, ale dostal se „jen“ do složité nebo krizové životní situace. Je samozřejmé, že biblioterapie není spásitelka a sama o sobě (zejména v těžších případech) nepomůže. Tam je zapotřebí i vlivu např. psychologa či psychiatra. Jak už zaznělo v úvodu článku, jedná se o **podpůrnou psychoterapeutickou metodu**, která však pod vedením dobrého biblioterapeuta může být klientovi hodně nápomocná v léčbě.

Osoba biblioterapeuta

Z napsaného vyplývá, že biblioterapeutem by měla být osoba, která má jednoduše „hodně načteno“ a která zná alespoň **základní psychologické minimum**. Načteno musí mít proto, aby měla přehled o tom, po jaké knize sáhnout v případě konkrétního problému. Psychologii by měla znát už z toho důvodu, aby uměla komunikovat se svými klienty a hlavně uměla řešit nečekané emoční situace, jež mohou při biblioterapii nastat. Vystává otázka, zda biblioterapeutem může být knihovník. Určitě ano, pokud si doplní vzdělání v oblasti psychologie, např. na psychoterapeutických kurzech zaměřených na to, jak komunikovat s lidmi v depresích, jak jednat s lidmi s hraniční poruchou osobnosti, s malými nemocnými dětmi, jak zvládat krizové situace s klienty apod. I pak doporučuji spolupráci s psychology jednotlivých klientů a konzultace (supervize) s nimi.



Pokud knihovník jen doporučuje literaturu, nedá se mluvit o tom, že praktikuje biblioterapii. Práce biblioterapeuta spočívá v tom, že si musí natolik získat klientovu důvěru, aby se mu svěřil se svým problémem. Teprve pak může vybrat vhodně zvolený text. Rozumí se tím pokud možno text „přímo na tělo“ danému klientovi. S tímto textem pak pracuje při sezení. Klientovi ho přečte, případně ho klient může přečíst sám. Pak je na biblioterapeutovi, aby vhodně zvolenými otázkami zjistil, zda mu klient opravdu porozuměl. Poté se o textu spolu mohou začít bavit, rozebírat ho a různými formami ho zpracovávat. Často se dá dobře využít i výtvarná forma zpracování. Cílem je, aby za pomoci textu klient získal např. jiný (pozitivnější) úhel pohledu na svůj problém, aby díky textu našel **východisko ze své situace**, aby v textu pro sebe objevil naději.

Užití biblioterapie

Je důležité zdůraznit, že biblioterapie není určena jen **dospělým, ale také dětem**. Pomocí knih jim lze citlivě vysvětlit např. smrt blízké osoby, pomoci v případě [šikany](#) či se žárlivostí vyvolanou příchodem [nového sourozence](#) na svět. Na dětské duši se také dokáže negativně podepsat [pobyt v nemocnici](#), rozchod rodičů, [změna bydliště](#), ztráta kamarádů atd. Ve všech případech se dá pomoc najít v knihách. Pro mě jako pro „děčkařku“ je také důležité, že touto cestou můžu pomoci dětem najít cestu ke knížkám a vlastně tak **podporovat dětské čtenářství**.

Za prosazení biblioterapie v rámci preventivních programů na podporu duševního zdraví a integrace osob se specifickými potřebami obdržela Knihovna Kroměřížska cenu [Knihovna roku 2016](#) v kategorii informační počin v poskytování veřejných knihovnických a informačních služeb.

Jsem velice ráda, že [Knihovna Kroměřížska](#) už více než rok nabízí biblioterapii jako další službu veřejnosti. V případě zájmu se se svými klienty setkávám ve speciální místnosti, která jim zaručuje diskretnost, vždy ve čtvrtek dopoledne. Knihovna službu poskytuje samozřejmě zdarma jak skupinám, tak individuálním klientům. Snad tento počin nezůstane ojedinelý a **biblioterapii jako svou službu začnou nabízet i další knihovny**. Tak vzhůru do toho, milé kolegyně a kolegové!

Autor fotografií: archiv Knihovny Kroměřížska

Citace

KOŘÍNKOVÁ, Marcela. Biblioterapie pomáhá a léčí. *Impulsy: Inspirace, náměty a trendy dětského čtenářství* [online]. roč. 2, č. 4/2016 [cit. 2016-10-26]

Dostupný z WWW: impulsy.kjm.cz/impulsy-clanek/biblioterapie-pomaha.

ISSN 2336-727X.