

**Kiriakos Chatzipentidis**

**BIBLIOTERAPIA REMINISCENCYJNA OSÓB STARSZYCH  
I MOŻLIWOŚCI JEJ ZASTOSOWANIA  
PODCZAS EPIDEMII COVID-19**

**STRESZCZENIE**

*Biblioterapia reminiscencyjna to oparta o wspomnienia forma terapii czytelniczey przeznaczona dla osób starszych. Mechanizm biblioterapii opiera się na trzech zależnych od siebie etapach: identyfikacji, katharsis oraz wglądu w siebie. Tematy reminiscencyjne są ułożone w porządku chronologicznym, wspomnianie historii życia wzmacnia pamięć osób starszych, umożliwia ekspresję emocji oraz poprawia dobrostan psychiczny. Biblioterapia reminiscencyjna podczas epidemii COVID-19, mając na uwadze swoją skuteczność, powinna zmienić formę na teleterapię, skoncentrować się na terapii indywidualnej bądź terapii par, oraz opierać się na ustandaryzowanym programie biblioterapeutycznym.*

Słowa kluczowe: biblioterapia, biblioterapia reminiscencyjna, czytelnicza terapia wspomnieniowa, teleterapia, terapia zdalna, epidemia COVID-19

**BIBLIOTERAPIA**

Przedmiotem niniejszego tekstu jest biblioterapia, jeden z działów arteterapii (terapii przez sztukę), a ściślej – biblioterapia reminiscencyjna, czyli czytelnicza terapia wspomnieniowa, której użytkownikami są najczęściej osoby starsze.

W pierwszej części zostanie omówiony proces biblioterapeutyczny oraz rola wspomnień w biblioterapii reminiscencyjnej, natomiast część druga będą stanowić rozważania nad nowymi możliwościami zastosowania biblioterapii reminiscencyjnej podczas epidemii COVID-19.

Definicja biblioterapii, procesu biblioterapeutycznego oraz osoba biblioterapeuty są kluczowe dla zrozumienia fenomenu terapii czytelniczey. Pochodzenie wyrazu „biblioterapia” (greckie *biblion* = książka, *therapeuo* = leczę) [1], wskazuje na jego funkcję i treść, tj. zastosowanie lektury książek jako środka psychoterapeutycznego.

W szerszym rozumieniu, wynikającym z bogatej praktyki biblioterapeutycznej, wspomniany efekt terapeutyczny, zgodnie z rzeczywistością osiąganymi celami, powinien być rozumiany najczęściej w kategoriach pomocy, wsparcia bądź edukacyjno-wychowawczego wzmocnienia. Tym samym, biblioterapia to:

*zamierzone działanie przy wykorzystaniu książki lub materiałów niedrukowanych (obrazów, filmów itp.), prowadzące do realizacji celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych i ogólnorozwojowych. Biblioterapia możliwa jest i bez sztuki czytania, i bez książki– najważniejszy wydaje się terapeutyczny przekaz jaki niesie ze sobą opowiadana historia* [2].

108

Mechanizm działania biblioterapii złożony jest z trzech wzajemnie zależnych faz doświadczanych przez uczestników sesji biblioterapeutycznych, tj.: identyfikacja, katharsis i wgląd w siebie [1]. Identyfikacja następuje, gdy czytelnik utożsamia się z bohaterem książki i odnosi swoje własne doświadczenie do jego doświadczenia. Uświadomienie sobie podobieństwa sytuacji prowokuje powstanie emocji, które są początkiem drugiej fazy – katharsis. Podczas katharsis czytelnik świadomie i podświadomie wyraża uczucia tożsame z emocjami bohatera fabuły. Uzyskana w ten sposób nowa perspektywa umożliwia uczestnikowi biblioterapii wejście w ostatnią fazę: wglądu w siebie. Wgląd jest osiągnięty, gdy czytelnik zidentyfikuje rozwiązanie dla bohatera książki, odniesie je do swojego problemu i zastosuje w rzeczywistości. Na samopoznanie uczestnika biblioterapii (uczucie przynależności, zrozumienia siebie) nakłada się rozumienie innych (tolerancja, akceptacja), włączenie nowych pojęć, wartości, celów, i ich integracja [1].

Podsumowując, biblioterapia pokazuje, że czytelnik nie jest ani pierwszym, ani jedynym człowiekiem, który mierzy się z danym problemem; pozwala czytelnikowi dostrzec, że istnieje więcej niż jedno rozwiązanie jego problemu; pomaga zro-

rozumieć motywy postępowania ludzi (nie wyłączając samego czytelnika), pomaga dostrzec wartość zawartą w ludzkim doświadczeniu, pokazuje czytelnikowi, co jest niezbędne dla rozwiązania jego problemu; zachęca czytelnika do realistycznego spojrzenia na własną sytuację [3].

W tym miejscu należy wskazać podstawową różnicę pomiędzy czytelnictwem a biblioterapią. Czytelnictwo nie stawia sobie celów terapeutycznych (choć bywa, że takie cele dodatkowo realizuje), biblioterapia natomiast zawsze nastawiona jest na realizację celu terapeutycznego [2]. Koniecznym elementem biblioterapii jest zatem międzyosobowy kontakt indywidualny bądź grupowy biblioterapeuty z uczestnikiem biblioterapii. Powodzenie programu biblioterapeutycznego zależy przede wszystkim od kompetencji osoby prowadzącej biblioterapię. Biblioterapeuta powinien umiejętnie prowadzić relację terapeutyczną, przedstawiać materiał biblioterapeutyczny, współtworzyć przestrzeń do rozmowy. Biblioterapeuta powinien łączyć wykształcenie psychopedagogiczne z filologicznym, bibliotekoznawczym oraz kursami bądź studiami z zakresu arteterapii, biblioterapii lub psychoterapii.

Biblioterapia pokazuje, że czytelnik nie jest ani pierwszym, ani jedynym człowiekiem, który mierzy się z danym problemem; pozwala czytelnikowi dostrzec, że istnieje więcej niż jedno rozwiązanie jego problemu; pomaga zrozumieć motywy postępowania ludzi (nie wyłączając samego czytelnika) oraz dostrzec wartość zawartą w ludzkim doświadczeniu, pokazuje czytelnikowi, co jest niezbędne dla rozwiązania jego problemu; zachęca czytelnika do realistycznego spojrzenia na własną sytuację

## BIBLIOTERAPIA REMINISCENCYJNA

Biblioterapia reminiscencyjna, opierająca się na wspomnieniach (reminiscencjach), stosowana jest najczęściej względem osób starszych, które mają niejako psychologiczny „przymus” wspomniania [4]. Polska biblioterapia reminiscencyjna, wraz ze swoim zagranicznym odpowiednikiem w postaci terapii reminiscen-



cyjnej, oznacza posłużenie się historią życia (pisaną bądź ustną) w celu polepszenia psychicznego dobrostanu i wzmocnienia mechanizmów pamięci. Terapię tę stosuje się najczęściej wobec ludzi w podeszłym wieku. Podczas terapii przywołują oni wydarzenia z przeszłości w formie wspomnień stanowiących punkt wyjścia do autorefleksji [5]. Terapia wspomnieniami może przybierać formę grupową i/lub indywidualną. Wspomnienia są przetwarzane w porządku chronologicznym, począwszy od urodzenia. Koncentrując się na znaczących wydarzeniach życiowych [6], terapia ta pomaga zapewnić poczucie ciągłości [7]. W terapii wspomnieniowej można

Terapia czytelnicza odpowiada na potrzeby osób starszych, które często cechuje rezygnacja i głęboka depresja, szczególnie gdy przebywają w placówce opiekuńczej. Biblioterapia reminiscencyjna przyjmuje za cel stymulację myślenia i pobudzanie do ekspresji. Sterowanie procesem wspominania zapobiega tzw. perseweracjom – kurczowemu trzymaniu się jednego tematu i ciągłemu do niego nawracaniu. Odstanianie innych obszarów pamięci zapobiega obniżaniu nastroju, depresji oraz koncentracji jedynie na wydarzeniach traumatycznych.

wspomagać się muzyką, filmem oraz przedmiotami osobistymi (fotografie, nagrania, itp).

Terapia czytelnicza odpowiada na potrzeby osób starszych, które często cechuje rezygnacja i głęboka depresja, szczególnie gdy przebywają w placówce opiekuńczej [2]. Biblioterapia reminiscencyjna przyjmuje za cel stymulację myślenia i pobudzanie do ekspresji. Sterowanie procesem wspominania zapobiega tzw. perseweracjom – kurczowemu trzymaniu się jednego tematu i ciągłemu do niego nawracaniu. Biblioterapia wspomnieniowa premiuje różnorodność myślenia. Odstanianie innych obszarów pamięci

zapobiega obniżaniu nastroju, depresji oraz koncentracji jedynie na wydarzeniach traumatycznych [2].

Wychodząc od tekstu kultury, który wzbudza wspomnienia, biblioterapia reminiscencyjna bazuje jednak przede wszystkim na życiu danego człowieka. Centralnym punktem terapii czytelnicznej jest opowiadanie o sobie (zwerbalizowane lub nie). Na początku opowiadanie takie zawiera wiele braków, jest niespójne. Przy pomocy terapeuty Opowiadający (uczestnik biblioterapii) zaczyna konstru-

ować swoją historię i ten właśnie proces tworzenia ma charakter terapeutyczny. Rola biblioterapeuty jest równie ważna, co rola psychoterapeuty, gdyż biblioterapeuta pozwala Opowiadającemu dostrzec w innym świetle fakty z jego życia, pomaga mu niejako w napisaniu na nowo własnej biografii [8].

## ROLA WSPOMNIENÍ

Dla biblioterapii reminiscencyjnej największą wartość stanowi wspomnienie [2]. Ludzie starsi mają naturalną skłonność do częstego opowiadania tych samych zdarzeń, aby jeszcze raz je przeżywać. Niestety, wynikająca z tego monotonia przekazu nie jest dobrze postrzegana przez potencjalnych słuchaczy, a wręcz wzbudza niechęć młodszego pokolenia wobec słuchania „ciągle tych samych historii”. Tym samym osoby starsze czują się odsunięte na margines, a historię własnego życia – a w efekcie samych siebie – uważają za mało ważne. W psychologii starości wyodrębniana jest potrzeba przekazu międzypokoleniowego. Dzielenie się doświadczeniem jest związane z potrzebą podsumowania własnego życia, oceną jego wartości i sensu. Biblioterapia reminiscencyjna zamiast unikać wspomnień wychodzi im na przeciw, próbuje je uporządkować i stymulować [4]. Wspominanie umożliwia namysł nad sensem własnego życia i jego podsumowanie, konfrontację z traumatycznymi doświadczeniami z przeszłości; pokazuje wagę wspomnień w myśleniu o przyszłości.

111

Tematy poruszane podczas przykładowych sesji biblioterapeutycznych są uporządkowane zarówno chronologicznie (zgodnie z cyklem życia człowieka), jak i korespondują, w miarę możliwości, z uroczystościami państwowymi i religijnymi (szczególnie w instytucjach opiekuńczych typu DPS). W trakcie programu biblioterapii reminiscencyjnej przeprowadzane są najczęściej dyskusje na następujące tematy:

1. Rodzina i dzieciństwo: najpiękniejsze wspomnienia o matce, obowiązki w rodzinie, zabawy dzieciństwa, konflikty w rodzinie, model rodziny (patriarchalny, matriarchalny, partnerski);
2. Szkoła: pierwsza szkoła, moja klasa, mundurek szkolny, nauczyciel, którego pamiętam, trudności w zdobywaniu wykształcenia;
3. Adolescencja: pierwsza miłość, matura, egzaminy na studia;
4. Praca: pierwsza praca, pierwsze samodzielnie zarobione pieniądze;

5. Dorosłość: zakładanie rodziny, pierwsze mieszkanie;
6. Starość: emerytura, pożegnanie z pracą, nowe zadania;
7. Wpływ światowych wydarzeń na życie codzienne, np. II Wojna Światowa pierwszy dzień wojny, znaczenie tej daty, życie w konspiracji, tajne komplety, organizacje podziemne, Powstanie Warszawskie, ostatni dzień wojny;
8. VARIA: piosenki i pieśni dzieciństwa, spotkania wigilijne, jasełka, wspólne kolędowanie, zajęcia teatralne [2].

Założeniem biblioterapii reminiscencyjnej jest dostarczanie jej uczestnikom radości z ekspresji i uświadomienie, jak wielką wartością przedstawiają ich wspomnienia i oni sami. Za pomocą biblioterapii reminiscencyjnej opartej na humanistycznym dialogu można przeciwstawić się dyskursowi dyskryminacji osób starszych. Biblioterapię, pomimo jej ograniczeń, należy traktować jako kompleksową formę wsparcia w rozwiązywaniu sytuacji trudnych, problemów emocjonalnych, rozwoju osobistym i samorealizacji.

## **NOWE MOŻLIWOŚCI ZASTOSOWANIA BIBLIOTERAPII REMINISCENCYJNEJ PODCZAS EPIDEMII COVID-19**

112

Stopniowo, wraz ze starzeniem się społeczeństwa, wzrasta świadomość konieczności poszerzania oferty dla seniorów w sferze społecznej, edukacyjnej i kulturalnej. Biblioterapia reminiscencyjna w formie indywidualnej i grupowej najczęściej przeprowadzana jest z powodzeniem w domach pomocy społecznej, placówkach opiekuńczych oraz na uniwersytetach trzeciego wieku. W tym ostatnim miejscu stanowi odpowiedź na szczególne potrzeby osób starszych takie jak dzielenie się doświadczeniem, wspomnianie, dokonywanie bilansu życia, a przede wszystkim – pozytywny kontakt z drugim człowiekiem, tym samym przeciwdziałając izolacji społecznej.

Zaspokojenie tych potrzeb okazało się jeszcze ważniejsze podczas epidemii COVID-19, która z największą siłą uderzyła w osoby starsze, zarówno te zmuszone do dobrowolnej izolacji w miejscu zamieszkania, jak i te przebywające w instytucjach opiekuńczych, zamkniętych na czas zagrożenia epidemicznego. Pandemia nie tylko przemodelowała dotychczasowe stosunki społeczne, ale i bezlitośnie wypunktowała słabości służby zdrowia czy systemu opieki nad osobami starszy-

mi. Pomimo stopniowego ograniczania obostrzeń związanych z koronawirusem, placówki opiekuńcze przeznaczone dla osób starszych najbardziej narażone są na ryzyko zarażenia COVID-19. Jednak środki masowego przekazu codziennie informują nie tylko o skutkach zdrowotnych epidemii, ale i o długotrwałym wpływie społecznym i psychicznym jaki ze sobą niesie. Wywiady z osobami starszymi jednoznacznie wskazują, że nie tylko strach przed chorobą, ale przede wszystkim wymuszona samotność, brak kontaktów międzyludzkich i depresja doskwierają seniorom najbardziej. Biblioterapia reminiscencyjna, z racji swojego przeznaczenia, może stanowić nieocenione wsparcie zarówno dla osób starszych przebywających w placówkach opiekuńczych, jak i seniorów poddających się dobrowolnej izolacji w miejscu zamieszkania podczas epidemii COVID-19. Biblioterapia reminiscencyjna, jeśli chce spełnić swoje zadania podczas pandemii, musi jednak zmienić swoją formę i przeorganizować prowadzenie procesu terapeutycznego.

Wywiady z osobami starszymi jednoznacznie wskazują, że nie tylko strach przed chorobą, ale przede wszystkim wymuszona samotność, brak kontaktów międzyludzkich i depresja doskwierają seniorom najbardziej. Biblioterapia reminiscencyjna, z racji swojego przeznaczenia, może stanowić nieocenione wsparcie dla osób starszych przebywających w placówkach opiekuńczych, jak i seniorów poddających się dobrowolnej izolacji w miejscu zamieszkania podczas epidemii COVID-19.

Po pierwsze, czytelnicza terapia wspomnieniowa powinna być prowadzona zdalnie. W zależności od możliwości technicznych i kompetencji cyfrowych seniorów – albo online, poprzez komunikator internetowy (komputer, smartfon), albo analogowo (telefonicznie). Biblioterapia, bądź to jako metoda, bądź to technika psychoterapeutyczna, w różnych badaniach była już stosowana w formie teleterapii i również okazywała się skuteczna. Były to jednak próby osadzone poza głównym nurtem biblioterapii, gdzie największy nacisk położony jest na osobisty kontakt z biblioterapeutą. Obecnie nastąpił wysyp platform do terapii online. Teleterapia staje się coraz bardziej popularnym, a czasem też jedynym możliwym środkiem udzielania wsparcia psychicznego podczas pandemii (dość wspomnieć, jak ważne

były rozmowy telefoniczne żołnierzy polskich Wojsk Obrony Terytorialnej z kombatanami podczas pandemii). Tym samym, biblioterapia reminiscencyjna, z uwagi na wyjątkowe potrzeby swoich adresatów, powinna przyjąć formę zdalną.

Biblioterapia grupowa byłaby trudniejsza do przeprowadzenia w formie online z powodów technicznych, powinna zatem przyjąć formę indywidualną bądź formę biblioterapii małżeństw. Wspomnieniowa terapia par, mimo że nie tak popularna jak jej inne formy, jest nie tylko możliwa, ale wręcz wskazana, biorąc pod uwagę gros problemów, w obliczu których stają członkowie gospodarstwa domowego podczas przymusowej izolacji. Taka forma terapii byłaby wskazana nie tylko dla osiągnięcia celów zakładanych przez biblioterapię reminiscencyjną, ale jako pozytywne rozładowanie napięcia i rozwiązywanie sytuacji trudnych, związanych z wspólnym, całodobowym przebywaniem na niewielkiej przestrzeni. Jeśli terapia zdalna odbywałaby się w instytucji zamkniętej z ograniczoną dostępnością sprzętu multimedialnego, warunkiem *sine qua non* byłaby jego skuteczna dezynfekcja etc.

114 Natłok tragicznych informacji o epidemii, a także większa niż zazwyczaj (a spowodowana izolacją) częstotliwość słuchania przekazów medialnych, niewątpliwie wzbudza poczucie zagrożenia i nasilenie obawy o życie i zdrowie własne i bliskich. Osoby starsze, niejednokrotnie pozostawione same sobie, narażone są na nudę, która w obliczu natłoku apokaliptycznych informacji serwowanych przez mass media sprzyja obniżeniu nastroju, a w efekcie – zaburzeniom depresyjnym. Biblioterapia reminiscencyjna może zapobiec nadmiernej koncentracji uczestników wyłącznie na bieżących wydarzeniach związanych z COVID-19; pomóc w ujawnieniu emocji, wesprzeć w trudnej sytuacji, a pomagając w dokonaniu bilansu życia – wzmocnić przyszłościową orientację temporalną (myślenie o przyszłości).

Oferta biblioterapii reminiscencyjnej powinna być widoczna i rozpowszechniana wszystkimi kanałami informacyjnymi. Dostępność tego typu terapii powinna być darmowa i świadczona na zasadzie wolontariatu, udzielana przez wykwalifikowanych biblioterapeutów. Dlatego też powinna nastąpić pewnego rodzaju centralizacja i konsolidacja głównych krajowych organizacji zajmujących się terapią przez sztukę, przede wszystkim Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego i Stowarzyszenia Arteterapeutów Polskich „Kajros”, celem standaryzacji programu biblioterapii reminiscencyjnej oraz wybrania optymalnego materiału biblioterapeutycznego. Taka pomoc mogłaby być świadczona tylko przez certyfikowanych



specjalistów z zakresu arteterapii i biblioterapii, bezpłatnie w ramach wolontariatu. Ewentualnie uzyskane zewnętrzne wsparcie finansowe mogłoby być przekazane na zakup materiałów biblioterapeutycznych i książek które byłyby przesyłane osobom objętym programem biblioterapeutycznym pocztą tradycyjną, internetową bądź w postaci dostępu do zajęć na platformie online. Oczywiście istnieje możliwość współpracy z siecią bibliotek publicznych, ale udostępnianie książek musiałoby spełniać warunki Głównego Inspektora Sanitarnego.

## PODSUMOWANIE

Biblioterapia wydaje się być odpowiedzią przynajmniej na część problemów związanych z dobrostanem psychicznym osób starszych, przebywających w izolacji spowodowanej zagrożeniem epidemicznym. Co więcej, okres pandemii COVID-19, może być szansą na redefinicję, optymalizację, standaryzację i upowszechnienie biblioterapeutycznego modelu pomocy. Przede wszystkim jednak należy pamiętać, że terapia czytelnicza jest powszechnie uznawana za najtańszą, niefarmakologiczną formę terapii. Biblioterapia reminiscencyjna – z racji przeznaczenia jej dla osób starszych oraz przy zmianie tradycyjnej formuły na e-terapię – może stanowić cenne wsparcie dla seniorów w okresie pandemii.

115

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Czernianin W. (2008). *Teoretyczne podstawy biblioterapii*, Wrocław: ATUT.
- [2] Tomasik E. (2001). *Biblioterapia reminiscencyjna jako pomoc osobom starszym* [w:] „Wychowanie do starości. Materiały posympozjalne”, Warszawa.
- [3] Szczupał B. (2009). *O literaturze dla dzieci i młodzież z niepełnosprawnością: recepcja-edukacja-terapia-wsparcie-twórczość*. Warszawa: Dom Wydawniczy ELIPSA.
- [4] Dudzikowska, M., Tomasik, E. (1998). *O biblioterapii reminiscencyjnej*. „Szkola Specjalna”, nr 4, s. 279-284.
- [5] Wang, J.-J. (2007). *Group reminiscence therapy for cognitive and affective function of demented elderly in Taiwan*. „International Journal of Geriatric Psychiatry”, 22(12), s. 1235–40. doi:10.1002/gps.1821.
- [6] Hsieh, H.F. & Wang, J. (2003). *Group reminiscence therapy for cognitive and*



- [7] Jonsdottir, H., Jonsdottir, G., Steingrimsdottir, E., & Tryggvadottir, B. (2001). *Group reminiscence among people with end-stage chronic lung diseases*. *Journal of Advanced Nursing*, 35(1), s. 79-87.
- [8] Szulc W. (2000). *Terapia narracyjna – powrót do przeszłości [w:]*: *Książki, które pomagają żyć. Rewalidacyjna i terapeutyczna funkcja książki w zakładach opieki zdrowotnej i społecznej*. Warszawa: SBP.

# REMINISCENCE BIBLIOTHERAPY AND POSSIBILITIES OF ITS APPLICATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC

## ENGLISH SUMMARY

*Reminiscence bibliotherapy is a memory-based form of reading therapy intended for the elderly. The bibliotherapy mechanism is based on three dependent stages: identification, catharsis and insight. The reminiscence themes are arranged in chronological order; reminiscing the life history strengthens the memory of the elderly, enables the expression of emotions and improves mental well-being. Bearing in mind its effectiveness, reminiscence bibliotherapy during the COVID-19 epidemic should change its form into teletherapy, focus on individual or couple therapy and be based on a standardized bibliotherapeutic program.*

Keywords: bibliotherapy, reminiscence bibliotherapy, reminiscence reading therapy, teletherapy, remote therapy, COVID-19 epidemy

**Kiriakos Chatzipentidis**

k.chatzipentidis@gmail.com  
Uniwersytet Wrocławski



**nr ORCID 0000-0001-7682-4856**

Bibliotekarz, pedagog, biblioterapeuta. Współtwórca Studiów Podyplomowych Biblioterapii na Uniwersytecie Wrocławskim oraz rocznika naukowego „Przeгляд Biblioterapeutyczny”, były przewodniczący Sekcji Bibliotek Naukowych Stowarzyszenia Bibliotekarza Polskich, honorowy członek Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego. Zainteresowania badawcze: biblioterapia, terapia przez sztukę, uniwersytety III wieku, pedagogika starości. Odbywał wizyty studyjne m.in. w Psychological Institute of Russian Academy of Education in Moscow, University of Malta oraz Seoul National University.