

BIBLIOTERAPIE JAKO PSYCHOTERAPEUTICKÁ METODA

Tereza Keřkovská, Tamara Kunčarová,
Zuzana Wimmerová, podzim 2016

DEFINICE BIBLIOTERAPIE

- Využití literatury
 - pro léčbu emocionálních a psychických problémů
 - pro rozvoj osobnosti
 - pro zlepšení způsobů, jak řešit problémy
- Využití literatury pro ZMĚNU
- Expresivní terapie - lze kombinovat s dalšími druhy (např. muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie)
- X čtenářství

KDE SE VZALA?

- ◉ Už v dávných dobách se věřilo v léčivou sílu příběhů, poezie a knih
- ◉ Knihy se předčítaly místo anestezie u zákroků
- ◉ Spolupráce psychiatrů, psychologů, pedagogů, lékařů
- ◉ Začátek 20. stol. - rozvoj terapeutického charakteru knihoven v léčebnách, nemocnicích, věznicích
- ◉ Pojem biblioterapie z roku 1916 (Crothers)

DĚLENÍ

- ⊙ KLINICKÁ
- ⊙ INSTITUCIONÁLNÍ
- ⊙ VÝVOJOVÁ
 - Obvykle pro lidi bez zdravotních problémů
 - Podpora psychického rozvoje, psychické vyrovnanosti
 - Sebepoznání

LÉČBA SKRZE...

- ◉ **Hagioterapie** -
skrze rozbor náboženských textů, práce s hodnotami
- ◉ **Imagoterapie** -
využívá ztotožnění čtenáře s hrdinou
- ◉ **Fabuloterapie** -
skrze dětskou literaturu se zaměřením na pohádky
- ◉ **Poetoterapie** -
skrze poezii

Praktická ukázka

PŘÍBĚH O ABIGAIL

Abigail je krásná a milá dívka z dolního břehu, zamilovaná do svého přítele, George, který bydlí na horním břehu. Jednoho dne ji přijde psaní, ve kterém se doví, že je George nemocný. Ani chvíli neváhá a rozhodne se ho navštívit. Řeka, která je oba od sebe dělí je velmi nebezpečná, požádá tedy jejich společného přítele Hanse, aby ji pomohl a převezl ji svou lodí na druhý břeh. Hans však pomoci odmítne. Přemýšlí o jiné variantě a vzpomene si, že na jejich břehu žije námořník Sindibád, který také vlastní loď. Zajde za ním, vysvětlí mu svou situaci a poprosí ho o pomoc. Sindibád zprvu neposlouchá, potom chvíli přemýšlí a nakonec souhlasí, ale pouze pod podmínkou, že se s ním Abigail bude milovat. Abigail souhlasí.

Hned, jak Sindibád převezme Abigail na druhý břeh, běží za Georgem. Ten je šťastný, že ho jeho milá navštívila. Ale Abigail je smutná. George se zeptá, co ji trápí a ona mu celý svůj příběh o Hansovi a Sindibádovi poví. George se rozčílí a Abigail vyhodí s tím, že ji už nikdy nechce vidět.

Uplakaná Abigail bloudí kolem řeky, když potká ošklivého Hrbáče. Ten se jí snaží utěšit a zjistit proč je tak nešťastná. Když vyslechne celý příběh o Hansovi a Sindibádovi a o tom, jak reagoval George, když mu Abigail řekla pravdu, rozhodne za Georgem jít. Hrbáč mu v rozčilení udělí pár výchovných políčků. Abigail to pozorovala a usmívala se.

PŘÍBĚH O ABIGAIL

- Sestavte pořadí postav dle toho, jak Vám připadají sympatické, jejich chování morální nebo se kterým souzníte.
- Pište od nejvíce sympatického po nejméně.

PSYCHOTERAPEUTICKÉ POJETÍ

- Léčivým se stává identifikace se čtenou situací a možnost vyjádřit emoce, postoje (katarze), či nahlédnout své způsoby chování nebo řešení problémů a přijmout se i se vším tím prožitým.



IDENTIFIKACE

- identifikace s hrdinou
- nejsem sám a jediný
- je snaží skrze něj sdělovat své pocity a dojmy
- může probíhat i nevědomě, zvědomění je další krok
- bezpečnější způsob vyjádření



KATARZE

- uvolnění nahromaděných emocí
- může to být projev zloby, vzteku, smutku,...
- prožívání hrdiny se vědomě spojí s tím mým



NÁHLED

- náhled na poznání a mé prožívání
- porozumění procesu
- lépe chápu sebe i okolí
- alternativní cesta a naděje



PŘIJETÍ

- nejefektivnější fáze
- přijetí nového způsobu myšlení a chování
- nové poznatky, které se liší od těch, které jsem znal/a předtím

ÚČINKY A FUNKCE

- ◉ **Informační funkce** - četba přináší informace, tím zvyšuje míru poznání a zároveň snižuje strach z neznámého. Tuto funkci má především naučná literatura.
- ◉ **Výchovná funkce** - četba přináší postoje a názory, které mohou rozšířit vzdělání.
- ◉ **Funkce „zrcadla“** - čtenář srovnává autorovy názory se svými a na základě tohoto srovnání může dojít ke změně vlastního názoru.

ÚČINKY A FUNKCE

- ◉ **Identifikační funkce** - čtenář si najde vzor nebo se ztotožní s některou postavou.
- ◉ **Očistná funkce** - při čtení knihy může dojít k psychické očistě (katarzi). Aby katarze proběhla, je nutné, aby dílo bylo schopno takovouto očistu vykonat a čtenář byl připraven katarzi při četbě prožít.
- ◉ **Estetická funkce** - kniha působí na čtenáře esteticky.
- ◉ **Relaxační funkce** - přináší relaxaci a uvolnění.

CO PŘINÁŠÍ?

- Praktici nacházejí mnoho kladů biblioterapie:
 - oživení imunologického systému a tím zaktivizování samoléčby
 - posílení radosti ze života
 - vytvoření si odstupů od vlastních problémů
 - pomoc při zbavování se strachu a úzkosti
 - zmobilizování aktivity a odvahy
 - podpora vnitřní spokojenosti a pohody
 - posílení víry ve vlastní sílu

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PŮSOBENÍ ČETBY

- ◉ osobnost čtenáře a jeho aktuální fyzický i psychický stav
- ◉ věk, dosažené vzdělání a profese
- ◉ čtenářovy životní zkušenosti, zážitky a vzpomínky, sociální prostředí v němž se pohybuje a žije
- ◉ motivace k četbě, čtenářské návyky, preference

POHÁDKY A ARCHETYPY

- ⊙ Moudra skrze příběhy
- ⊙ Archetyp - pravzor
- ⊙ C. G. Jung
 - moudrý stařec
 - stín
 - persona
 - anima
 - animus
 - hrdina
 - ... a další

POHÁDKY A ARCHETYPY

moudrý stařec, stín, persona, anima, animus, hrdina



BIBLIOTERAPIE VE ŠKOLE

- ◉ Nesmí uškodit
- ◉ Mít seznam autobiografických knih na různá témata
- ◉ Vést diskuzi, komunikovat o knize a problému -> být na to připraven
- ◉ Není jen o tom dát přečíst knihu

ROZVÍJEJÍCÍ AKTIVITY

- ◉ Převyprávění příběhu
- ◉ Rozebrání knihy do hloubky (diskuse, co je správné a co dobré, morální hodnoty, silné a slabé stránky hlavního hrdiny apod.)
- ◉ Umělecké aktivity (kreslení událostí z příběhu, tvorba koláží z obrázků z časopisů a tím zobrazení událostí z knihy apod.)
- ◉ Kreativní psaní (návrhy jiných řešení příběhu, budoucnost za 5 let, analýza rozhodnutí hlavní postavy, dopis hlavnímu hrdinovi, srovnání mých společných a odlišných vlastností s postavou, apod.)
- ◉ Divadlo (hraní jednotlivých rolí, rekonstrukce příběhu pomocí loutek, apod.)

L. DAVIES UVÁDÍ:

- „ Příběhy mohou dítěti nabídnout reálné vyřešení konfliktní situace a pomáhají mu rozvíjet schopnosti při řešení problémů a porozumění sobě samému. Knihy, které podporují pozitivní náhled na sebe, jsou obzvláště důležité v dospívání, kdy použití biblioterapie může být velmi prospěšné.“
- „...díky biblioterapii děti identifikují svoje pocity, zjišťují, že jiné děti mají stejné problémy, stimulují svoje chování, rozvíjejí myšlení a sebeuvědomění, rozvíjejí schopnosti zvládat různé krizové situace, rozhodující se konstruktivně jednat.“

ZDROJE

- ◉ Gregory, K. E. & Vessey, J. A. (2004). Bibliotherapy: A Strategy to Help Students With Bullying. *The Journal of School Nursing*, 20, 127-133.
- ◉ Kruszewski, T. (2008). *Biblioterapie - léčba četbou*. 60. Staženo 23.6.206 z <http://ctenar.svkkk.cz/clanky/rocnik-2008/0708-2008/tema-biblioterapie-lecba-cetbou-43-196.htm>
- ◉ Křivohlavý, J. (1987). Biblioterapie. *Československá psychologie*, 31(5), 472-477.
- ◉ Prater, M. A., Johnstun, M. L., Dyches, T. T., & Johnstun, M. R. (2006). Using Children's Books as Bibliotherapy for At-Risk Students: A Guide for Teachers. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 50 (4), 5-10.
- ◉ von Franz, M.-L. (2008). *Psychologický výklad pohádek*. Praha: Portál.
- ◉ Shechtman, Z. (1999). Bibliotherapy: An Indirect Approach to Treatment of Childhood Aggression. *Child Psychiatry and Human Development*, 30(1), 39-53.
- ◉ Stein, M. & Corbett, L. (2006). *Příběhy duše*. Brno: Emitos. (pozn.: 3 díly)
- ◉ <http://www.best-childrens-books.com/bibliotherapy.html>
- ◉ <http://www.bibliohelp.cz/expresivni-terapie>