

LECZENIE SŁOWEM:-)

Drodzy Bursjanie, dziś kieruję do Was słowo, słowa, wstukuję słowa o leczeniu słowem. Na pewno już wiecie jaką słowo, zestaw słów ma znaczenie, jaki wpływ na funkcjonowanie nas, drugiego człowieka. Słowo może zniszczyć, załamać (także dotyczy to straszenia np. z telewizora czy radia) a nawet zabić ale słowo może też uskrzydlić, poprawić nastrój, wywołać w nas to co dobre, najlepsze a nawet nas uzdrowić. Poczytajcie o mocy słowa, mocy bajek, mocy książek, mocy słów, które je tworzą...



Na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku przed kilkoma dniami z zaciekawieniem słuchaliśmy wykładu dr. Justyny Fiedorczyk- Fidziukiewicz. Polonistka, terapeutka dzieci z zaburzeniami sensorycznymi pomogła nam zrozumieć co jak czytać aby czuć się dobrze.

Bajkoterapia i biblioterapia są ważnymi dyscyplinami nauki. Istnieją od dawna, a właściwie od zarania dziejów.

Leczenie słowem

Na początku było słowo – mówi Ewangelia. Gdy myśli ubieramy w słowa, one żyją. Słowem określamy nasze działania, cele, dążenia. Dzięki słowom nasze poczynania zaczynają się spełniać. Czy słowo może leczyć? Z pewnością. Nie musi być to słowo pisane. Nie raz doświadczamy, że najbardziej banalny komplement, czy życzliwe słowo poprawia nam nastrój. Bardziej niż tabliczka czekolady, czy jakiś skomplikowany lek. Nie szczędźmy zatem dobrego słowa w kontaktach międzyludzkich.

Leczenie słowem zauważono już dawno. Pojęcie biblioterapii sięga korzeniami czasów starożytnych. Ponoć nad drzwiami jednej z najstarszych bibliotek w Aleksandrii widniały słowa „*Lekarstwo dla duszy*”... Książka była i jest lekarstwem na umysł. Zostało to potwierdzone naukowo.

Oto wyjaśnienie dwóch greckich słów *biblion*– książka i *therapeo*– leczyć. Tworzą one najprostszą definicję biblioterapii- leczenia książką.

Irena Borecka jest pierwszą badaczką, która przeniosła biblioterapię w formie naukowej na grunt Polski. Według niej: *to proces terapeutyczny, w którym odpowiednio wyselekcjonowane i*

przystosowane materiały czytelnicze wykorzystywane są jako środek wspierający procesy: leczniczy i wychowawczy.

Bajkoterapia jest formą adresowaną nie tylko do dzieci. . Ma na nie pozytywny wpływ. Ale nie tylko na nie.

Czytanie bajek ma wiele zalet, do których zaliczyć można:

- pokonywanie swoich leków i słabości;
- pozytywne myślenie;
- zrozumienie swoich uczuć
- porzucenie poczucia samotności;
- rozumienie świata i jego problemów;
- identyfikację z bohaterem pozytywnym;
- **chęć pracy nad sobą;**
- wyrobienie poczucia własnej wartości;
- odczuwanie miłości;
- możliwość i chęć pokonywania trudności. Czytając bajki, dziecko ma możliwość obserwacji świata, budowania pozytywnego podejścia do innych ludzi, pogłębiania i zdobywania nowej wiedzy na bardzo różne tematy. Za pomocą bajki dziecko uczy się nazywać emocje: strach, gniew, złość, wstyd, smutek. Dzieci zaczynają rozumieć, że popełniają błędy i starają się je rozwiązywać i radzić sobie z nimi.



Rodzice mogą podjąć się napisania bajki dla swojego dziecka. To rodzice (kiedyś nimi będziecie a niektórzy może już są:-)) najlepiej znają problemy swoich dzieci. W ich rozwiązaniu pomocna może być bajki, która powinna być poprawnie napisana. W takiej bajce powinien znaleźć się bohater z podobnymi problemami do problemów dziecka, a także powinna się toczyć w podobnych warunkach. Bajka napisana przez rodziców powinna być możliwie prosta, z poczuciem humoru. Dziecko z chęcią powinno chcieć jej słuchać. Czytając dziecku bajki, umacniamy w nich poprawne i pozytywne wartości, takie jak: tolerancja, przyjaźń, pomoc czy uczciwość.

Początkowo była stosowana w stosunku do dorosłych. Możliwym tego świata czytano legendy. Bo wieki temu książki służyły wyłącznie dla elit.

Biblioterapia ostatnio przeżywa swój rozkwit. W Polsce na dobre zagościła w latach dziewięćdziesiątych XX wieku. W naszym regionie jako forma leczenia pojawiła się stosunkowo późno. Wzięła się z doświadczenia lekarzy, psychologów i bibliotekarzy. Obecnie stosowana jest z powodzeniem w terapii pedagogicznej oraz jako metoda wspomagająca w psychologii, psychiatrii i medycynie.

Dla kogo zalecana jest biblioterapia?

Biblioterapia wychowawcza skierowana jest do różnych grup odbiorców: dzieci, młodzieży, dorosłych, Seniorów. Ta forma terapii zalecana jest głównie dla ludzi chorych i tych z problemami – odrzucenia, samotności, bezdomności. Dla dzieci z problemami z zachowaniem, w nauce, z kontaktami społecznymi, z zaburzeniami emocji. Najpierw trzeba poznać człowieka, by być jego biblioterapeutą.

Każdy inaczej reaguje na tekst. Czytanie powinno dziecku kojarzyć się z radością, nigdy z przymusem, karą, nudą...My- starsi możemy być rodzinnymi terapeutami. To ważne, by uczestniczyć aktywnie w życiu dziecka przez czytanie. Dzięki temu będą one umiały wyciągać w przyszłości wnioski z zaobserwowanych sytuacji. Najróżniejsze relacje między bohaterami pozwolą im na lepsze zrozumienie ludzi wokół siebie. Wykorzystajmy nasze możliwości terapeutyczne w stosunku do dzieci i młodzieży.



Biblioterapia kliniczna dotyczy pacjentów szpitalnych. Zaczęto ją stosować po udarach i wylewach. Naukowo udowodniono, że dostarczanie tym pacjentom bodźców poprzez czytanie sprawia, iż wszystkie parametry fal mózgowych rosną. Istotny jest nie tylko sens ukryty w słowie, ale przede wszystkim jego melodyka i rytm. To powoduje wzmożone wibracje, które przyspieszają

kontakt ze światem zewnętrznym. Prawidłowo funkcjonujący mózg poprawia zdrowie, poczucie szczęścia.

Całe rodziny uczestniczą w bajkoterapii, po wszczępieniu implantów ślimakowych dzieciom. Im więcej słowa pojawia się w ich otoczeniu, tym prędzej wdrażają się one do środowiska.

Biblioterapia stosowana jest w stosunku do osób z zaburzeniami odżywiania – bulimią i anoreksją, a także ortoleksją – chorobą związaną z obsesyjnie zdrowym odżywianiem.

Temperament i czytanie

Nikt nie rodzi się czytelnikiem. Trzeba wychowywać go czytając codziennie dla przyjemności. Czytanie książek dziecku przez pierwsze trzy lata życia jest podstawą jego rozwoju intelektualnego. Kieruje jego uwagę, pobudza do aktywności, pomaga w nauce i utrwalaniu kolorów, uczy nowych pojęć.

Książkę należy dopasować do temperamentu człowieka. Co to jest temperament? To typ układu nerwowego zapisany w genach. Twórcą typologii, która funkcjonuje do dziś był Hipokrates. Typy temperamentów według Hipokratesa i Galena są następujące:

Sangwinik – to optymistą. Rozmowny, pogodny, towarzyski. Lubi być w centrum zainteresowań, ma poczucie humoru. Ulubionymi jego książkami są przygodowe, historyczne, kryminały i literatura faktu.

Flegmatyk jest powściągliwy, niewymagający, spokojny, opanowany. Może być księgowym. Jest cierpliwy, zrównoważony, cichy. Łatwy we współżyciu, uprzejmy i pogodny. Jeśli będzie czytał to przeważnie tygodniki, biografie, fabułę z faktem.

Melancholik to człowiek poważny, sumienny, filozofujący i poetyczny. Jako przyjaciel wierny, oddany, wysłucha i pocieszy. Gdy zabierze się do czytania, sięgnie po tomik poezji. Będzie też lubił książkę biograficzną, z opisami przyrody, atlas krajobrazów.

Choleryk to urodzony przywódca, lider, dynamiczny i aktywny. Ma silną wolę zdecydowanie i upór. Nie ulega wzruszeniom, a często budzi zaufanie i podziw. Do czytania musi mieć racjonalny powód. W tym przypadku zaleca się opowieści z podróży i kryminały.



W Polsce książka była jednym z cenniejszych narzędzi walki o zachowanie tożsamości narodowej oraz o integrację Polaków rozdzielonych zaborami. Książka, jawna czy konspiracyjna, decydowała o życiu duchowym narodu. Stanowiła narzędzie swoistej **kulturoterapii leczącej Polaków skazanych na niewolę**. Ogromnie w związku z tym wzrosła rola biblio-tek polskich, uporczywie zakładanych i prowadzonych wbrew przeszkodom stawianym przez zaborców oraz działalność polskich towarzystw oświatowych. O terapii przez sztukę pisał już w 1881 roku wybitny badacz literatury polskiej Piotr Chmielowski w książeczce *Poezja w wychowaniu*: „To, co się mówi o uszlachetniającym wpływie poezji na życie, o przechowaniu najdroższych uczuć i myśli narodowej, o arce przymierza między dawnymi a nowymi laty - to wszystko zawiera się już w tym zdaniu: że poezja, jako najpopularniejsza wyobrazicielka sztuk pięknych, jest objawem, a zarazem warunkiem normalnego duchowego życia narodów. [...] Jeden z najświetniejszych poetów myślicieli - Fryderyk Schiller - pisząc o estetycznym wychowaniu człowieka pod wrażeniem terroryzmu rewolucji francuskiej, chciał uciec z krainy smutnej rzeczywistości, którą fantazja jego jeszcze wyolbrzymiała, i szukać schronienia w wiecznie spokojnym i wiecznie pogodnym państwie sztuki”. (s.25-26). Przykłady z dziejów czytelnictwa terapeutycznego unaocniają głębokie zakorzenienie biblioterapii w przeszłości. U jej podstaw tkwiło zrazu często intuicyjne przekonanie, że książki mogą przynosić ulgę w cierpieniu. Leczone nie tylko „czytaniem pobożnymi” treści religijnych, lecz także literaturą świecką. Zorientowano się wszakże z czasem, że książka może zmienić rzeczywistość wychowawczą, znacząco wpływać nawet na psychikę człowieka, np. uświadamiając mu to, co w nim nieświadome. Zastanawiająco trafne są w związku z tym z pozoru tylko idealistyczne - myśli Roberta Escarpita o sakralnym charakterze książki. Francuski uczyony odważnie zestawiał **kult książki** z kultem chleba. Pisał on, że: „książka jest przedmiotem takiego samego cichego kultu jak kult chleba, ponieważ była chlebem duchowym, [...] wielkim zwycięstwem człowieka [...] nad własną nieświadomością”. (R.Escarpit, 1969, s.184-185). Chyba ma rację prof. R.Escarpit, dopatrując się w chlebie symbolu zwycięstwa człowieka na głodem, a ta głęboka metafora pozwala nam z kolei widzieć w książce - chlebie duchowym symbol zwycięstwa nad nieświadomością, szerzej niewiedzą. Właśnie tak piękna metafora jest też kluczem do pojęcia biblioterapii.

Jak widzicie dla każdego coś miłego i to najlepiej nie w formie e – book’a tylko w postaci starej, dobrej, pachnącej (choć nie wiadomo kto ją czym wypchnął, jak pachniał ten czy ta osoba, która, okładki i kartek dotykała i co z książką robiła;-)), miłej w dotyku. Ja lubię czytać bajki tylko nie te gazetowe propagandowe;-) ale takie dla dzieci bo jestem dzieckiem (bożym i dzieckiem swoich rodziców) i znajduję tam takie śmieszne, dziwne, aluzyjne teksty, że nierzadko płaczę ze śmiechu. Polecam! Uwielbiam wracać do „Kubusia Puchatka”. Miś ten (i spółka) bardzo poprawia mi humor. Są tam niesamowite osobowości i to książka filozoficzna! Zachęcam do przeczytania już jako dorosłe osoby czy prawie dorosłe. Te relacje, te sposoby na życie, ta dobra energia z tej książki pozytywnie zmieni każdego! Polecam czytanie i dzielenie się wrażeniami, jak na Was podziałały książki, jaką energię, nastrój, humor w Was wyzwoliły. Tak zróbcie!:-)

Arkadiusz Kędzior za: <https://podlaskisenior.pl/bajkoterapia-leczenie-slowem/>,
https://www.bibliotekacyfrowa.pl/Content/79760/Podstawy_wspolczesnej_biblioterapii,
<https://parenting.pl/bajkoterapia-charakterystyka-pozytywny-wplyw-na-dzieci-jak-czytac>