

Szanowni Rodzie!

Kolejny miesiąc- kwiecień to propozycja zapoznania się z tematyką rehabilitacji poprzez twórcze działanie człowieka. Każdy, i dziecko i osoba dorosła, jest istotą twórczą, tzn. musi działać, tworzyć, konstruować, aby pozostawić po sobie ślad i poczuć się przydatną. Kilka miesięcy wcześniej pisałam o roli bajek i baśni w procesie biblioterapeutycznym, dziś zaś pragnę znów powrócić do zagadnienia biblioterapii tym razem z perspektywy rehabilitacji. Możliwe, że ktoś z Państwa lub z grona znajomych czy bliskich jest poddawany rehabilitacji właśnie z elementami twórczości i terapii książką. Jak ważna i skuteczna to metoda proszę samemu ocenić.

Biblioterapia spełnia ogromnie ważną rolę w procesie rehabilitacji. Rola ta jest podkreślana już od wielu lat i stanowi przedmiot wielu badań, jest to mianowicie „dział psychologii czytelnictwa, który zakłada wykorzystanie lektury książek i czasopism dla regeneracji systemu nerwowego i psychiki człowieka chorego. To zamierzone oddziaływanie na jednostkę lub grupę ludzi za pomocą specjalnie dobranej książki lub materiałów niedrukowanych”. „Rehabilitacja”, wg Aleksandra Hulka, „jest to łączne i skoordynowane zastosowanie środków medycznych, socjalnych, pedagogicznych i zawodowych w celu usprawniania osób z naruszoną sprawnością do możliwie najwyższego poziomu”. W procesie rehabilitacji wyróżniamy jej cztery aspekty:

rehabilitację leczniczą(ma ona na celu usprawnienie fizyczne),
zawodową(umożliwienie podjęcia pracy przez osobę niepełnosprawną),
społeczną(przystosowanie się do życia społecznego) i *psychologiczną*(to pomoc w przystosowaniu się do życia z niepełnosprawnością).

Właśnie aspekt psychologiczny jest najistotniejszy, jeśli chodzi o działania biblioterapeutyczne. Cel rehabilitacji psychologicznej stanowi bowiem adaptacja osoby niepełnosprawnej do sytuacji niepełnej sprawności. Obejmuje ona różne formy psychoterapii i socjoterapii, m.in.: dążenie do tego, aby pacjent umiał żyć z chorobą, mógł przewartościować swoje dotychczasowe życie; uwalnianie chorego od napięcia psychicznego, zmniejszanie intensywności odczuwanego lęku, dostarczanie psychicznego wsparcia, przyjmowanie właściwej postawy wobec rehabilitacji, a także wyzwalamie aktywności.

To wyzwalamie aktywności jest kluczową sprawą w procesie rehabilitacji przez twórczość. „Twórczość”, bowiem to nic innego, jak „dzieło- wytwór, proces- praca twórcza, zespół specjalnych cech osobowości, zdolności i uzdolnień-postawa twórcza czy w końcu jest

to najwyższa forma ludzkiego działania, a jej zakres wiąże się ze wszystkimi możliwymi rodzajami aktywności człowieka”.

Biblioterapię wykorzystuje się w rehabilitacji osób niewidomych i niedowidzących, niesłyszących i niedosłyszących, mających uszkodzony narząd ruchu, kalekich, osób niepełnosprawnych intelektualnie, a także w pracy w hospicjach, szpitalach, domach pomocy społecznej. W procesie tym niezwykle ważny jest dobór odpowiednich książek dostosowanych do możliwości i potrzeb indywidualnych pacjentów, co stanowi zadanie dla biblioterapeuty. Na samym początku zaś trzeba postawić dobrą diagnozę, czyli rozpoznać problemy poszczególnych pacjentów.

Literatura stosowana w działaniach biblioterapeutycznych spełnia istotną i wielce zróżnicowaną rolę w procesie rehabilitacji. Daje ona radość, pomaga przenieść się w świat marzeń, fantazji, ciekawi, kusi nieznanym, dzięki niej pacjent-czytelnik staje się bogatszy w nowe doświadczenia potrzebne mu w wielu codziennych sytuacjach. Potrafi zmierzyć się z chorobą, spojrzeć na swoje życie i niepełnosprawność z innego punktu widzenia, nauczyć się akceptacji. Książka może zrelaksować, uspokoić, skłonić do refleksji, rozwija wewnątrz człowieka. Ma to bardzo duże znaczenie dla niepełnosprawnych, chorych osób będących w trakcie procesu rehabilitacji. Osoby te uczą się rozwiązywać swoje problemy, dzięki lekturze uczą się rozumieć, że ich sytuacja nie jest jednostkowa, że jest wielu ludzi dotkniętych podobnymi schorzeniami, odczuwających ból, lęk, uciekających w samotność. Biblioterapia pomaga im otworzyć się na innych, znaleźć dobre strony swojej sytuacji, czasem też sprawia, że chorzy zapominają o sobie i chcą pomagać innym, bardziej chorym i nieszczęśliwym od nich.

Znane powszechnie utwory, o których pisze też Ewa Tomasik w swoim Przewodniku biblioterapeutycznym, wykorzystywane są w rehabilitacji osób chorych przewlekle, mających trudności z poruszaniem się, poruszających się na wózkach inwalidzkich, o kulach etc. Warto wspomnieć tu chociażby „Tajemniczy ogród”, „Pollyannę”, „Heidi”, „Oskar i pani Róża”, a także autobiografie wielu znanych osób niepełnosprawnych, jak np. książki głuchoniewidomej Heleny Keller. Poruszają one ważne problemy akceptacji, cierpienia, kalectwa, uczą radości życia. Uczą doceniania przyjaźni, a co najważniejsze, są przepełnione optymizmem. Wskazują także osobom poddawanych procesowi rehabilitacji rolę przyjaźni, opieki i wsparcia. Osoby niepełnosprawne dzięki tym lekturom łatwiej rozumieją swoją chorobę, ograniczenia, uczą się akceptacji, trudnej sztuki udzielania wsparcia, szacunku. Są to utwory traktujące o ludziach kalekich, chorych przewlekle, terminalnie.

Biblioterapia w całym procesie rehabilitacji spełnia znaczącą rolę. Pomaga też odzyskać sens życia. Przedstawię tu kilka wypowiedzi uczestników terapii:

„Uwierzyłam w siebie, dawniej zagubiona, wiecznie się czegoś bałam, o coś się martwiłam, teraz zaczynam się zmieniać”

„Biblioterapia pomogła chorym oderwać się od natrętnych myśli o chorobie, zapomnieć o cierpieniu, umożliwiła oderwanie się od własnych problemów, zmusiła do zastanowienia się nad sensem życia, dała chwile radości”

„Ludzie niepełnosprawni uczą się, jak zachowywać się wśród ludzi zdrowych, uczą się cieszyć się z życia i brać go takim, jakie jest, uczą się odnajdywać w swoim kalectwie również dobre strony”, (Ewa Tomasik *Biblioterapia w pedagogice terapeutycznej*). Pomaga ona bowiem zaakceptować swoją niepełnosprawność jako jedną ze swoich cech i przewartościować swoje dotychczasowe życie, docenić zupełnie inne wartości i cele. Mówią o tym sami pacjenci:

„Zrozumiałam, że ludzie niepełnosprawni mogą również pomagać innym. Daje to zapomnienie o swojej chorobie i bólu”

„Ludzie niepełnosprawni nie powinni uważać, że wszystko stracone. Można robić coś innego- nieść pomoc innym”

„Te zajęcia dały mi wiarę w moje możliwości. Bohaterka książki była w o wiele gorszej sytuacji, a próbowała. Uwierzyłam, że jeżeli będę ćwiczyła, to poprawię swój stan zdrowia”

„Zrozumiałam, że nie należy załamywać się i odrywać od otoczenia, zrozumiałam, że ja także jestem potrzebna”

Ktoś, kto tworzy, ma odwagę do działania, zwalczania swoich barier i problemów, jest uparty i wytrwały, dąży do jasno wytyczonego celu. Widać to często w książkach osób niepełnoprawnych, np. Heleny Keller. Pacjenci, czytając tego typu utwory, mogą łatwiej pogodzić się z własnymi ograniczeniami i nabrać zaufania do swoich możliwości. W autobiografiach niepełnosprawnych wielokrotnie mogą dostrzec podobieństwo do siebie samych, odnaleźć własną drogę realizacji swego życia np. zawodowego, zdobyć umiejętność dzielenia się z innymi swoją wiedzą. Sprawia to często, że sami obierają podobną drogę wyrażania siebie poprzez twórczość. Ich dzieła, wytwory artystyczne(wiersze, książki, prace plastyczne czy muzyczne) są odbiciem ich pragnień, dążeń, marzeń, nadziei, a także różnych lęków i frustracji. Szczególnie częste są dzieła poetyckie. Ważne miejsce zajmuje w rehabilitacji biblioterapia i twórczość. Mówią o tym sami chorzy:

„Kiedy coś mnie boli lub męczy, wtedy piszę, jest mi łatwiej, mam większą siłę przetrwania”- pisze kobieta chora na postępujący zanik mięśni.

Biblioterapia od lat jest wykorzystywana w leczeniu i rehabilitacji osób chorych oraz starszych(to rehabilitacja gerontologiczna) i niepełnosprawnych. Liczne badania w szpitalach na wielu specjalistycznych oddziałach oraz w sanatoriach opublikowane w książce Ireny Boreckiej *Biblioterapia- nowa szansa książki* wskazują na wartość terapeutyczną literatury i czytelnictwa: chory zajęty czytaniem myśli nie tylko o własnej niepełnosprawności, bowiem:

Lektura odciąga go od problemów zdrowia, pozwala zapomnieć choć na chwilę o lęku i bólu, może wprowadzić pacjenta w lepszy nastrój psychiczny;

Ułatwia choremu adaptację w środowisku szpitalnym;

Pozwala poznać problemy innych chorych dotkniętych podobną niepełnosprawnością, co przyczynia się do nabywania właściwego dystansu do swojej sytuacji;

Dostarcza informacji o chorobach, sposobach leczenia, rehabilitacji, dzięki czemu chory chętnie podejmuje współpracę z personelem medycznym, a po opuszczeniu szpitala sam może czuwać nad przebiegiem rehabilitacji.

Generalnie stwierdzono, że na wszystkich oddziałach szpitalnych zwiększyła się znacznie ilość osób(uczestniczących w biblioterapii) prezentujących postawy pozytywne. Pozwolenie osobom chorym na twórczość daje bowiem poczucie bycia potrzebnym i świadomość, że coś po nich zostanie.

Opracowała Marta Bogusz