

Knihy léčí v každém věku

Jindra Planková

Ústav informatiky, Slezská univerzita v Opavě, FPF
jindra.plankova@fpf.slu.cz

INFORUM 2018: 24. konference o profesionálních informačních zdrojích
Praha, 29. – 30. 5. 2018

Abstrakt. *Počátek třetího tisíciletí je spojen s informačním chaosem, jakož i ekonomickým a sociálním pokrokem, který není rovnoměrně rozložen. Nové století a vyhlídky budoucího vývoje společnosti vyvolávají u člověka úzkost z neznámého a naději z nalezení dostačujících odpovědí. Lidé se smyslem pro odpovědnost obrátili svou pozornost na cíle i prostředky vzdělávání, které vždy přinášely pokračující proces zdokonalování i prostředky k formování osobností a budování partnerských vztahů mezi jedinci, skupinami a národy. Permanentní vzdělávání a rozvoj jedince i společnosti zahrnuje období od předškolní výchovy, až po dnes stále rozsáhlejší vzdělávání v seniorském věku. Zásadní změny probíhají zejména na poli informačního vzdělávání, kde je hledán racionální postup a způsoby práce na zpřístupnění moderního života všem, bez rozdílu věku, pohlaví či zdravotního stavu. Jako jedna z metod efektivní práce s těmi, kteří mohou být vyloučeni na rozvoji moderní společnosti (tj. dětmi, mládeží a seniory), se ukazuje práce s textem, knihou, resp. četba a čtení.*

Cílem příspěvku je nalezení účinných možností při tvorbě, zpracování a praktickém využití knihy v tradiční i elektronické podobě, zejména při informačním vzdělávání seniorů v knihovnách. Základem bude stanovení a přesná specifikace studijních a informačních potřeb seniorů, které je nutné vnímat z pohledu zcela individuálních a často jedinečných odlišností. Výsledkem bude koncept gerontobiblioterapie, jako významné metodiky práce se seniory v knihovnách a informačních institucích. To vše, se záměrem zajistit co nejširší propojení mezi poločasem rozpadu vědomostí a nároky moderní společnosti.

Proměny společnosti a senioři

Celkové změny současné společnosti zasahují intenzivně především do oblasti komunikace a zpřístupňování společenského poznání, což velmi úzce souvisí s teoretickou i praktickou stránkou jejich praktického využití ve společnosti. Hlavní úlohu zde sehrává proces *vyhledávání a zajišťování informací*, jehož cílem je identifikace relevantních dokumentů, nebo informací v informačních zdrojích. Jedná se o činnosti, které jsou spojeny s komplexem procesů obnovování určitých informací z paměťového systému. Zahrnuje také metody a postupy pro obnovení informací z uložených dat, vztahujících se k danému tématu, nebo odkazům na příslušné dokumenty. Podstatné ovšem zůstává, že se jedná o komplex procesů při zpřístupňování a vyhledávání informací z různorodých informačních zdrojů.

Již od 70. let 20. století můžeme v zahraniční literatuře sledovat tvorbu prognóz a plánů pro život člověka ve třetím tisíciletí. Dominantou těchto prognóz byla především *vize informační společnosti*, jako dalšího stupně vývoje lidstva. Byly

vypracovány koncepce informatizace¹ společnosti, významné projekty a programy na vytvoření Globální informační infrastruktury². V rozsáhlé oblasti využívání informační infrastruktury byly navrženy kroky k dosažení informační společnosti, ovšem otázkou zůstává, co je její podstatou a jaká jsou její zásadní kritéria.

Samotná podstata **informační společnosti** bývá spojována se změnami v lidském společenství, které je základem pro vznik nové „*společnosti, která je založena na integraci informačních a komunikačních technologií do všech oblastí společenského života, a to v takové míře, že tyto zásadně mění společenské vztahy a procesy*“³. Nárůst jednotlivých informací, dokumentů, informačních zdrojů a komunikačních toků je natolik významný, že jej člověk není schopen zvládat dosavadními způsoby práce a je odkazován na neustále se proměňující informační a komunikační technologie. V této souvislosti je důležité položit si několik otázek, které směřují nejen k podstatě změn v informačním prostředí, ale také k hledání místa, postavení a způsobů nakládání s informacemi i aktuálními možnostmi současného seniora, jak smysluplně žít a aktivně se podílet na životě v této společnosti. Jaká je tedy podstata moderních informačních zdrojů a informačního prostředí? V čem konkrétně se odlišuje od běžného prostředí, ve kterém senior vyrostl a žil? Jaká jsou kritéria a povaha informační společnosti ve vztahu ke knize, jejímu využití pro seniorskou generaci? V čem může být kniha spojovacím článkem terapeutické činnosti vzdělavatelů a samotných seniorů?

Při studiu odborné literatury zjistíme, že nestačí pouze poukázat na fakt, že je v moderní společnosti velké množství informací a ty hrají velmi důležitou roli. Mnohem podstatnější je sledovat objektivní realitu, resp. prostor vytvářející podmínky pro život jednotlivce. V něm jsou zahrnuty jak hmotné předměty, tak i nezbytné vztahy, které jsou potřebné pro rozvoj osobnosti a podílejí se na spoluvytváření struktury jedince. V rámci společenského makroprostředí jsme pak schopni nastínit několik pohledů na transformaci současného prostoru, a to v návaznosti na informační společnost.

Ekonomická informační společnost je neobjektivněji stanovené pojetí změn ve společnosti, založené na ekonomice. Většina ekonomických aktivit a bohatství je založena na nehmotných informačních komoditách, které jsou součástí prodeje, nákupů, zisků. To s sebou nese výrazné změny do života každého jednotlivce, včetně seniora. I ten je prostředím nucen k zapojování se do ekonomických vztahů informační společnosti, minimálně v rozsahu nákupu, resp. přístupu k informacím a informačním zdrojům.

Pracovní informační společnost je charakteristikou, která se týká profesí a zaměstnání. Znatelný je posun od manuálních pracovníků, směrem k informačním specialistům, od kterých je v pracovním procesu požadováno vykonávání profese, s využitím znalostí (tj. nehmotných schopností abstrahovat a generalizovat informace, dále je ukládat, zpracovávat do hierarchicky uspořádaných znalostních struktur). Zde samozřejmě senior není tvůrcem znalostí, ale jejich příjemcem a tedy musí umět s takto uspořádanými znalostmi nakládat. Tedy i zde vidíme významné ovlivnění prostředí, resp. života seniora, při manipulaci s nehmotnými výsledky informačních pracovníků a specialistů.

Technologická informační společnost je dalším z vysvětlení změn prostředí, v návaznosti na technologie. Je dáno přímé spojení mezi rozsahem a dosahem informačních a komunikačních technologií na život jednotlivce i celé společnosti.

¹ např. Informační koncepce Evropské unie

² angl. Global Information Infrastructure – GII

³ Křištofičová E., nestr.

Jako zásadní se ukazuje princip rozšíření technologií do nejběžnějšího života jedince, včetně spojitosti s produkcí a konzumací zprostředkovaných informací a médií. Pro seniora je právě tato část změn nejviditelnější, naráží na ni ve svém blízkém okolí a je nucen k jejímu využití. Mnohdy nad rámec vlastního porozumění její podstatě a smyslu užití. Z pohledu frekvence, pestrosti a kvality působících podnětů jsou technologie právě oním problémovým prvkem. Mohou vnášet, nebo vnáší do života seniora přesycenost podněty, jistou jednostrannost, určitou závadnost, až ohrožující element. Naproti tomu je tradiční kniha známým prostředím, dějem, jistotou a návratem k dobám, které senior prožíval v minulosti.

Politická informační společnost je dalším přístupem, reprezentujícím změny společnosti, z hlediska politiky. Podle tohoto přístupu jsou společenské změny vyvolané ICT a kvantitativním nárůstem informací i informačních zdrojů předmětem politických debat a aktivit. Problémem ovšem je, jaká míra politické debaty je důležitá, resp. potřebná. Má být podstatou politických diskuzí otázka zvládnutí nárůstu informačních toků, nebo spíše cenzura, ochrana médií či nesprávná interpretace informací? I tato témata jsou velmi úzce spojena se seniorskou generací, která bývá z pohledu aktuální politické situace, manipulována do kontextů politických debat, spíše než k jejich podstatě a obsahu.

Představa **sociokulturní informační společnosti** je založena a nejvýraznějším názoru o „síťové společnosti“, který poukazuje na moc informací uložených a zprostředkovaných v síťovém prostředí. Jde zejména o intenzitu a moc měnit lidské vnímání času a vzdálenosti, změny způsobů chování a reagování ve všech aspektech společenského jednání. Velmi problematické je to především ve vztahové oblasti, kdy se lidé prakticky nesetkávají tváří v tvář, a přesto spolu komunikují. Kdy mnohé běžné společenské kontakty člověka se dějí v izolaci a prostřednictvím nehmotného média. Samotný nástup a masivní rozšíření síťového prostředí, nových médií a sociálních sítí s sebou nese výrazné ovlivnění života seniora. Nejen že je konfrontován s životem mimo život tady a teď, ale musí reagovat, chápat a využívat nepopíratelné trendy současného světa. Díky nim se proměňuje okolní prostředí seniora, ale i senior sám. I zde může být důležitým společníkem seniora kniha, resp. informační zdroj, které jsou jistotou v nejistých dobách změn.

Posledním a spíše teoretickým příspěvkem k diskuzím o změnách současného společenského prostoru je vysvětlení informační společnosti, jako teoretického konceptu moderního světa člověka, tj. **teoretická informační společnost**. Vychází a obhájí názor, že informační společnost by měla být chápána jako taková společnost, ve které je dosaženo takové úrovně abstraktních teoretických znalostí, které je možné vnímat jako hlavní propojovací článek pro praktickou činnost člověka. Tedy nutné propojení mezi teoretickou stránkou života člověka a jeho praktickými činnostmi. V této souvislosti si dovoluji poznamenat, že právě seniorská generace má velkou výhodu, oproti mladším generacím. Je spojena s jistou hodnotovou a poznatkovou bází, vybudovanou v průběhu života a tedy z pohledu neočekávaných změn se projevuje určitou stabilitou. Úroveň poznání seniorů je spojena s celoživotním procesem učení se a vzdělávání v profesní i osobní oblasti, která může být vnímána jako ono podstatné teoretické zázemí praktických činností. Proto se domnívám, že v kontextu souhrnného pohledu na změny moderní společnosti nelze opomenout zřejmý fakt, že seniorská generace se dopracovala jisté úrovně poznání, které může být prakticky využito a je obrovskou výhodou při nalezení svého místa ve struktuře společnosti. Přitom všem s oporou a podporou takových materiálních informačních zdrojů, které jsou známé, ověřené a podstatné pro život jednotlivce (seniora) i celé společnosti.

Biblioterapie a senioři

Pro současného člověka je velmi těžké představit si svůj život bez znalosti čtení a psaní. Každý den jsme konfrontováni se skutečnostmi, které vnímáme jako zaznamenanou formu písma. **Četba** se tak pro mnohé stala významnou potřebou, která umožňuje nacházet odpovědi na otázky současného života a světa. Sama potřeba četby má vždy určitý směr, cíl, intenzitu a trvalost a je vždy také významně spojena s konkrétní fyziologickou, biologickou, psychickou, sociální i somatickou charakteristikou osobnosti. Jistě každý z nás zná ten známý neklid spojený s nalézáním a nacházením vhodné literatury ke čtení. Díky tomu se četba stala důležitým prostředníkem mezi generacemi, kdy je člověk schopen nejen predikovat budoucí vývoj, ale také čerpat podstatné informace z již zaznamenaného poznání. Čtení je tak nejen důležitým prvkem rozvoje každé lidské osobnosti, ale také zájmovou činností, pro niž je charakteristická proměnlivost, (ne)nasycenost, objevování či zanikání aktuálních zájmů a potřeb. Je vždy spojeno se záměrnou, dobrovolnou činností, tj. potěšením ze čtení.

Vznik a základní pojmy biblioterapie

Pojem **biblioterapie** vznikl spojením řeckých slov *biblion* = kniha a *therapeia* = léčit, kdy je důležité zdůraznit, že právě výraz *therapeia* neznamenal v antickém Řecku pouze medicínskou pomoc, ale také způsoby podpůrné léčby, např. hudbou, básní či slovem. Často býval pojem biblioterapie spojován pouze se čtením Bible, ovšem tento pohled není zcela přesný. Zřejmě je odvozen z chápání Bible, jako zásadní knihy v dějinách lidstva, tj. knihy knih.

Termín biblioterapie můžeme definovat z pohledu několika disciplín, které jej využívají ve své činnosti, nebo jako jeden z pracovních nástrojů ve vztahu ke klientovi. Z pohledu **speciální pedagogiky** je biblioterapie „*samostatnou expresivně-formativní terapií*“⁴, která v terapeutické intervenci využívá zejména psaného textu. Jeho prostřednictvím je navozováno žádoucí prožívání, chování a jednání klientů, společensky prospěšným směrem. V užším pojetí pak biblioterapie využívá zejména smysluplný text, kdy se opírá o sémantické obsahy slov, významová poselství jednotlivých částí textu, která jsou využívána k podpoře a práci s klienty.

Z pohledu **informační vědy**, která bývá definována jako „*obecná věda o informaci, resp. věda interdisciplinárního charakteru, zabývající se zákonitostmi procesů vzniku, zpracování, měření, kódování, ukládání, transformace, distribuce a recepce informací ve společnosti, s cílem zabezpečení a racionalizace sociálních informačních a komunikačních procesů*“⁵ je biblioterapie definována jako metoda psychoterapie, která „*využívá léčebných a podpůrných účinků četby*“⁶. V této souvislosti se domnívám, že je důležité uvést také definici biblioterapie, kterou využívá oblast **knihovnických studií**, protože práce knihovníků a informačních pracovníků, v návaznosti na využití literárních pramenů a knih, je stále častěji chápána jako podstatná součást pedagogického působení ve výchově a vzdělávání všech věkových skupin obyvatelstva. Biblioterapie zde bývá označována jako **informatická** či **informační výchova**, ve smyslu „*výuky a školení k samostatnému vyhledávání informací, k individuální práci s knihou, k samostatné a tvůrčí činnosti*“

⁴ Müller, Z., s. 198

⁵ KTD, nestr.

⁶ KTD, nestr.

s informačními zdroji, stejně jako i dovedností užívat základních i nadstavbových služeb knihoven a informačních institucí“⁷ různých typů a zaměření.

Tak jako se různé charakteristiky pojmu biblioterapie, jsou různé i informace o vzniku a prvním použití daného pojmu v odborné literatuře. Ta uvádí, že k uveřejnění termínu biblioterapie došlo již v roce **1916**, kdy americký farář a esejista **Samuel McCord Crothers** uveřejnil svůj článek s popisem průběhu léčby psychických onemocnění pomocí knih⁸. Další prameny přisuzují prvenství ve využití pojmu **Christopheru Morleymu** a jeho románu *The Hounded Bookshop* z roku **1919**, ve kterém autor popisuje situaci v americkém Brooklynu v době končící první světové války. Podstatné pro terapii knihou je celý příběh a jeho zápletka, které jsou postaveny právě na důležitosti, zvláštnosti a výjimečném postavení knih v životě člověka. Knihy dokáží informovat, předávat hodnoty, vést člověka k určitému druhu chování a hlavně léčit zraněnou mysl i duši.

Členění a typologie biblioterapie

Z pohledu současné odborné literatury je **biblioterapie** chápána jako „*záměrné, systematické a cílevědomé terapeuticko-výchovné působení jednotlivými složkami literárního projevu na postižené, narušené, ohrožené a nemocné jednotlivce tak, aby napomohlo zlepšit anebo upravit jejich celkový stav ve smyslu zmírnění či eliminace problémů v chování a žití*“⁹. Jedná se o metodu psychoterapie, která využívá léčebné a podpůrné prvky četby a vychází z poznatků několika oborů – bibliopsychologie, psychoterapie, klinické medicíny a informační vědy. Přičemž podstatou je záměrnost a zaměřenost práce s knihou v rámci psychoterapie.

Biblioterapie jako plánovaná, vedená a kontrolovaná činnost, při níž se využívá čtení textů a práce s knihou, probíhá pod vedením školeného terapeuta, aktivizačního pracovníka či knihovníka. Jejich cílem je zaměřit se na léčbu emočních, sociálních, sociálně-patologických či depresivních situací klienta, uživatele, s využitím vhodných textových forem. Mezi bibliologickými vědními disciplínami je biblioterapie poměrně mladým oborem, který vznikl na základech psychiatrie a psychologie. Původně byla práce s knihou (textem) využívána při léčbě psychických poruch, ovšem nesporný terapeutický charakter literatury byl objeven v širším měřítku až začátkem 20. století, a to ve speciálním knihovnictví. Jeho hlavním cílem bylo založení knihoven a poboček v nemocnicích, v pečovatelských domech, sirotčincích, rehabilitačních střediscích, ve věznicích, později ve všech institucích, podporujících výchovu a vzdělávání¹⁰. V současnosti není biblioterapie vázána pouze na úzkou skupinu klientů, ale může být využita a využívá se i při práci s lidmi, kteří nemají zjevně viditelné zdravotní problémy. Příkladem mohou být vhodně nasměrovaná terapeutická sezení, zaměřená na relaxaci, povzbuzování sebevědomí jednotlivců, či vytváření vhodných interakcí v kolektivu, skupině. Biblioterapie tak může být samostatnou terapeutickou metodou, nebo doplňkem či navazujícím činitelem lékařské intervence.

V 70. letech 20. století byla biblioterapie poprvé rozdělena do několika typů. O členění se zasloužila americká informační specialistka **Rhea Joyce Rubin**. *Typologie* je následující¹¹:

⁷ Vášová, L., s. 99-100

⁸ Müller, Z., s. 198

⁹ Majzlanová, K., s. 11-23

¹⁰ Borecka, I., s. 9

¹¹ Kruszewski, T., nestr.

- *klinická b.* – má lékařský charakter a je realizována v rámci psychoterapeutických sezení v nemocnicích, psychiatrických klinikách a v soukromých ordinacích. Hlavním terapeutickým prostředkem je literatura duchovní, sebepoznávací, vyvolávající pocity hledání, očistění, projekce a souznění.
- *institucionální b.* – má převážně didaktický charakter, jejími příjemci jsou rovněž hospitalizovaní pacienti a používaná literatura by měla odrážet psychický a zdravotní stav člověka (doporučuje se zejména relaxační četba).
- *vývojová b.* – předchůdkyně, či zdroj současného pojetí expresivně formativní biblioterapie, která je součástí speciálně pedagogických terapií. Je určena ke skupinovému nebo individuálnímu využití, kdy klienti, jedinci účastníci se biblioterapie nemají zdravotní problémy. Četba, resp. práce s knihou, didaktickým textem má podpořit proces psychologického vývoje a zajistit psychickou vyrovnanost jedince. Jedná se o jistý způsob prevence, či preventivních opatření ve vztahu k jedinci, nebo skupině.

Formy a složky biblioterapie

Z výše uvedených odstavců vyplývá, že se biblioterapie uskutečňuje zejména jako terapie ve speciální pedagogice, s využitím terapeutických postupů, cvičení a programů, ke zlepšení narušených funkcí, na zprostředkování potřebných zkušeností a zážitků, včetně vytváření prostorů pro formování, dozrávání a pozitivní změnu. Tento proces má své opodstatnění nejen pro pacienty dětského věku, ale dnes zejména seniorskou generaci. Využívané metody biblioterapie umožňují klientovi vyjádřit se verbálně i neverbálně prostřednictvím specifického média, a to buď uměleckého, nebo pohybového. Vzhledem ke skutečnosti, že biblioterapie bývá také vymezována jako „účinný nástroj při řešení osobních problémů, nebo při psychiatrické léčbě, za použití potřebných materiálů ke čtení“¹², je důležité rozlišit formy, složky a prostředky, které biblioterapie využívá. Z pohledu literárních forem, rozlišujeme tři **základní složky biblioterapie**:

- *narativní* (tj. výpravnou, vyprávěcí, příběhovou, povídkovou) – zahrnuje povídky, balady, eposy, pohádky, legendy, alegorie, novely, mýty, atd.
- *lyrická* – zahrnuje sonety, alba, haiku, ódy, žalozpěvy, pořekadla, rondely, triolety, atd.
- *dramatická* - zahrnující komedie, tragédie, tragikomedie, frašky, absurdní drama, veselohry, atd.

Biblioterapie pro svou činnost využívá zejména formy narativní, lyrická bývá využívána zvláště v poetoterapii a dramatická se pojí s dramaterapií. Vzhledem k uvedeným skutečnostem, je vhodné uvést alespoň základní charakteristiku hlavních **narativních složek biblioterapie**, kam řadíme:

- *román* – smyšlená výpravná próza s větším rozsahem, charaktery postav a děj odpovídá reálnému životu, nebo je reprezentuje a jsou charakterizovány jednotlivé prvky více či méně komplexně.
- *novela* – obvykle kratšího rozsahu než román, zaměřena do hloubky vykreslení jednotlivých hlavních postav a charakterů, není vyžadována komplexnost popisných prvků.
- *krátká povídka* – popis jednoduchých událostí, spojených s dramatickou zápletkou, přinášející odhalení či nečekané rozuzlení.
- *bajka* – krátká fikce s edukačním zaměřením.

¹² Merrian-Webster, nestr.

- *alegorie* – texty umožňující srovnání příběhu s chováním klienta, mají didaktický charakter, ovšem instrukce nejsou formulovány doslovně, pouze vyplývají z děje.
- *epos* – rozsáhlá epická báseň zobrazující skutky hlavního hrdiny, který většinou reprezentuje kvalitu a hodnoty k následování. Hrdina eposu je vždy fyzicky i psychicky silný, zdatný a ve svém osudu zobrazuje i spektrum lidských vlastností.
- *mýtus* – anonymní příběh, reprezentující mínění lidí a interpretaci určité události. Vždy odráží sociokulturní prostředí svého vzniku a obsahuje i možné historické spekulace a přináší prvky nadpřirozena.
- *legenda* – středověký epický žánr popisující většinou příběhy ze života svatých, později byly ústředními postavami i lidoví hrdinové.
- *pohádka* – vymyšlený příběh se šťastným koncem, většinou o boji dobra se zlem, často v něm vystupují nadpřirozené bytosti a děj se odehrává v říši fantazie¹³.

Kromě složek jsou při praktické činnosti v rámci biblioterapie využívány a realizovány různorodé formy. Ty je možné dále členit podle počtu zúčastněných osob v rámci terapie, podle aktivity klientů, či věkové skupiny zahrnutých klientů. V takovém případě hovoříme o **formách biblioterapie**, které jsou prakticky realizovány a vždy musí být i správně teoreticky připraveny. Biblioterapii lze realizovat formou *individuální* (práce terapeuta s klientem), *skupinovou* (terapeut a malá sociální skupina – asi 15-25 osob), *hromadnou* (terapeut a větší sociální skupina – více než 25 osob) a *autobiblioterapii* (klient sám využívá možností literatury k uskutečnění biblioterapie). Poslední ze jmenovaných je naprosto specifická tím, že pro její realizaci klient potřebuje pouze terapeuta (učitele, knihovníka), který mu knihu či možnost práce s textem doporučí a klient si ji poté aplikuje sám. Může se jednat o knihu, která ho něčím obohacuje nebo také činnost, která mu přináší terapeutické účinky jako například psaní deníku¹⁴.

V případě využití individuální formy biblioterapie může být kniha zadána klientovi, který si jí přečte sám, nebo může probíhat společný proces četby. V praxi se většinou vychází z věku klienta a následně se rozhoduje, zda bude kniha předčítána, nebo zda jí bude klient číst sám před terapeutem. Následující činnosti, které probíhají po přečtení textu, jsou prováděny také individuálně.

Rozdílné jsou biblioterapeutické postupy u skupinové formy, kdy se klienti střídají v předčítání vybrané literatury, nebo je jim literatura předčítána samotným terapeutem. Následně může být forma doplněna skupinovou diskuzí a aktivitami, spojenými s efektivním účinkem na klienty. Významnou výhodou této formy postupu je nejen skupinová dynamika, ale také vědomí klientů, že své pocity mohou sdílet s ostatními a nejsou při řešení svých problémů sami¹⁵.

Kromě výše zmíněných podob jsou v biblioterapii uskutečňovány, dle aktivity klientů, **formy biblioterapie receptivní** (řízené), *symbolické* (induktivní) a *expresivní* (aktivní). Receptivní biblioterapie využívá především čtení a přednes literárního textu terapeutem. Klienti jsou v tomto případě omezeni zejména na pasivní aktivitu – poslech. Pokud na tuto formu navážeme rozhovorem nebo méně náročnými aktivitami, můžeme hovořit o formě symbolické. Typické jsou například diskuze o daném literárním díle, pocitech a zážitků ze čtení a poslouchání. Poslední formou může být biblioterapie expresivní, jejíž hlavním posláním je „*kontaktovat vnitřní svět a momentální citový stav jedince s okolím v bezprostřední a konkrétní činnosti*“¹⁶. Dále

¹³ Vodičková, M., s. 5-45

¹⁴ Svoboda, P., s. 18-32

¹⁵ Müller, Z., s. 201-203

¹⁶ Pilarčíková-Hýbalová, S., s. 74

mezi metody expresivní terapie můžeme řadit i dokončování textu či vlastní tvorbu literárního textu.

Posledním zde zmíněným dělením biblioterapie je rozdělení na **formu** kognitivní a afektivní **biblioterapie**. Kognitivní biblioterapie vychází a spočívá v teoretické orientaci na kognitivní směr psychologie. *Kognitivní* biblioterapie vnímá proces učení, jako hlavní mechanismus změny při léčbě knihou (pomoc sama sobě). Tato svépomocná terapie vyžaduje pouze minimální kontakt klienta a terapeuta. Naproti tomu forma *afektivní* biblioterapie vychází z teorií, že písemné materiály slouží k odhalení potlačovaných myšlenek, pocitů a zážitků čtenáře. Při této terapii je pak kladen velký důraz na podporu emocionálních reakcí terapeutem. Afektivní biblioterapie pro své působení využívá zejména beletrii a vyžaduje nutně zapojení terapeuta¹⁷.

Vybrané biblioterapeutické domény

Pod pojmem doména si můžeme představit jednotlivé oblasti, nebo typy biblioterapie, které je možné ohraničit podle způsobů práce s klienty, podle převládajícího zacílení a podle využití biblioterapeutického materiálu. Ve speciálně-pedagogické a informační praxi se nejčastěji využívá následující rozdělení domén¹⁸.

Psychosomaticky a psychosociálně orientovaná biblioterapie je druhem biblioterapie, která spočívá v pomoci klientovi, nebo skupině klientů s podobným problémem. Úkolem je vyřešit tento problém či konfliktní situaci s pomocí příběhů, kde se mohou klienti identifikovat nejen s hrdiny, ale i situací. Právě identifikace s literárním hrdinou může pomoci překonat aktuální problémy – nemoc, smrt, chudobu, tělesný handicap, neštětí nebo osobní problémy. Vzhledem k tomu, že klienti mohou mít problémy s vyjádřením svých vnitřních pocitů a duševních pochodů, pomocí knihy se může stát řešení takového problému dosažitelnější a snazší. U této domény je důležitý zejména výběr vhodných literárních textů, kde je nutné brát zřetel na schopnosti čtenáře, jeho povahu, či povahu choroby. Nesprávně zvolená kniha by totiž mohla zhoršit zdravotní či psychický stav klienta. V případě využití domény je nutné počítat také s inter individuálními účinky četby.

Relaxační biblioterapie se dále dělí na řízenou a neřízenou. V *neřízené* používá terapeut postupy relaxační metody, která vede k uvolnění a celkovému nabrání sil organismu. Při poslechu čteného textu je podporován stav odpočinku a celkové relaxace, při střídání fáze uvolnění a posilování svalových skupin. Neřízenou relaxační biblioterapii lze provádět individuálně či skupinově. Při *řízené* relaxační biblioterapii se nejčastěji využívá řízená vizuální imaginace. Klient při ní odpočívá v jemu pohodlné poloze a naslouchá příběhu, který je terapeutem vytvářen přímo na míru klientovi. Kombinací hypnotických fází a využití vhodného hudebního pozadí dochází k relaxaci klienta.

Poetoterapie je doménou, která se v současnosti stále více odděluje od biblioterapie, přesto je s hlavním principem biblioterapie velmi úzce spjata, proto je zde v práci také zmíněna. V rámci biblioterapie se využívá poezie, která má sama o sobě léčivou sílu i moc. Poetoterapie pracuje i s hudební, melodickou a rytmickou stránkou poezie a zásadně se tím liší od klasických postupů biblioterapie. Poetoterapie je tedy terapie, která při svém působení „*záměrně využívá hudební prvky mluvené a psané řeči, za účelem navození optimálního psychosomatického*

¹⁷ Shechtman, Z., nestr.

¹⁸ Müller, Z., s. 208-228

stavu člověka“¹⁹. Klient i terapeut pracují s rýmy, rytmy, zvukomalbou a dalšími básnickými prostředky a díky básním si lidé mohou uvědomovat to, co cítí a dokáží tomu i hlouběji porozumět. Cílem domény je navození změn v prožívání člověka, jeho jednání a chování, např. navození vnitřní relaxace, překonání deprese, probuzení nových zájmů, atd. Poetoterapie má v současnosti rozsáhlou působnost u lidí jakéhokoliv věku, resp. při existenci jakéhokoli zdravotního nebo psychického stavu člověka.

Pohádkoterapie není zatím v českém prostředí dostatečně využívána v jeho terapeutickém pojetí. Spíše se jedná o využití a dopady nezáměrného vybavování pohádek z dětství, které byly klientovi vyprávěny rodiči, nebo si je četl sám. Terapie pohádkou (skazkoterapie) je léčba s využitím dětského literárního žánru, tj. pohádky. Pohádka je krátkým, prozaickým útvarem, pro něhož je charakteristická přítomnost nadpřirozených věcí, fantazií a zázraků. Jedná se o vymyšlený příběh se šťastným koncem, většinou pojednávající o boji dobra se zlem, často v něm vystupují nadpřirozené bytosti a děj se odehrává v říši fantazie. Pohádka tak není jen literárním útvarem, ale také návodem, jak se zachovat a jednat v určitých situacích. Hlavním přínosem pohádkoterapie (skazkoterapie) je rozvoj představivosti, pomoc se starostmi, zbavování nejistoty a strachu ze světa, obohacování znalostmi o sobě samých a také svém okolí. Správně zvolená pohádky ukazuje klientovi vhodná řešení určitých životních situací²⁰. Pohádkoterapie působí také na některé vzdělávací a psychologické podněty, které mohou být použity v terapii. V případě využití pohádkoterapie v praxi je k dispozici široká nabídka vhodných materiálů k použití. Volit lze v závislosti na druhu aktivity, která bude prováděna.

Senior v biblioterapeutickém procesu

V případě starých lidí a seniorů se vyskytují v oblastech zájmů jisté determinující faktory, kam řadíme zejména pohybové obtíže, poruchy paměti, zhoršený zrak i sluch, resp. mnohé další obtíže spojené s věkem klienta. Proto se v období staršího a seniorského věku nejvíce rozmáhají takové zájmy, které může člověk uspokojovat nenáročným způsobem. Kromě poslechu rozhlasu a sledování televize sem nepochybně můžeme zařadit i četbu knih, novin a časopisů, resp. jiného informačního dokumentu. Četba tak dává seniorovi pocit činnosti a pomáhá mu udržovat jeho všeobecnou kulturní, společenskou či vzdělanostní úroveň.

Nároky na četbu ze strany seniorů jsou spojeny s rozmanitými kořeny, které se odvíjejí od psychiky, dosaženého vzdělání či sociální příslušnosti každého jednotlivého seniora. Jistým zobecněním podléhají v případě seniorské četby jejich motivy, které mají sloužit a vést seniora zejména k pobavení. Sami senioři vidí v četbě prostředek, který jim pomáhá zapomenout na starosti všedních dnů a potíže spojené s procesem stárnutí. Proto je velmi často právě biblioterapie vhodným prostředkem a nástrojem při práci se seniorskou generací.

Biblioterapií je možné u **seniorů** sledovat hned několik cílů. V prvé řadě se jedná o poskytnutí faktických informací o problému, které senior prožívá, nebo který může v blízké době v jeho životě nastat. Díky vhodné četbě se tak seniorovi otevírá možnost mnohem snazšího vyrovnání se s vlastními obtížemi, právě prostřednictvím hlavního hrdiny v knize a může poskytnout radu, či nový náhled do budoucna. Díky knize může být i u seniorů rozvíjeno jeho kritické a tvůrčí myšlení. Identifikace s literární postavou může také přinést vhodný nadhled nad aktuálním problémem a

¹⁹ Müller, Z., s. 237-266

²⁰ Švamberk Šauerová, M., s. 117

poskytnout prostor pro jeho řešení. Velmi podstatným přínosem biblioterapie u seniorů je vyrovnání se s pocity ageismu, izolace či ztráty sociálních vazeb, které jsou časté u různých typů i druhů mentálního či zdravotního postižení seniora. Právě pomocí knihy může terapeut s klientem navázat hlubší dialog a pomoci mu při řešení aktuálního problému. Celý biblioterapeutický proces u seniorů pak můžeme rozdělit na následující fáze:

- *identifikace problému seniora* – metodou pozorování, rozhovoru s nejbližšími nebo studiem osobní dokumentace klienta.
- *vyhledání literatury* dle zjištěného problému - důležité je, aby si terapeut přečetl knihu nejdříve sám a znal ji. Při druhé fázi musí mít terapeut na paměti následující skutečnosti. Kniha musí odpovídat čtenářským schopnostem seniora, jeho pohlaví a vzdělání. Téma knihy musí odpovídat zjištěnému problému, který zde musí být vyřešen. Děj knihy by měl být reálný a zahrnující možnou kreativitu při řešení problému.
- *volba místa, času a četnosti* sezení.
- *výběr metod a technik*, které budou navazovat na přečtení knihy.
- *samotná práce se seniorem* a motivace k vybraným technikám.
- *shrnutí děje knihy* společně se seniorem (zdůraznění důležitého).
- *pauza* pro seniora - slouží k zamyšlení.
- *provedení metody biblioterapie* (např. převyprávění příběhu, diskuze, umělecká aktivita, kreativní psaní, atd.).
- *nalezení konečného řešení* – společně se seniorem²¹.

Léčebný postup biblioterapie je možné shrnout tak, že terapeut zahajuje sezení čtením a může se jednat o jeho předčítání nebo hlasité či tiché čtení seniora. Lze také zvolit kombinaci uvedených forem. Na čtení ve většině případů navazuje řízená diskuze o knize, kterou může terapeut vést buďto formou otázek, nebo samostatného vyjádření klientů. Dále může terapeut zvolit některý z dalších prostředků, jako např. dramatizace, tvůrčího psaní, tělesných aktivit či tance, poslechu hudby a zvuků, výtvarné činnosti nebo zábavních a edukačních listů. Zajímavou aktivitou pro seniory je po předčítání či čtení možnost zařazení času na o přemýšlení, vyslovování a popis seniorových myšlenek, vyjádření pocitů, povídání.

Prostřednictvím biblioterapie může být senior povzbuzen k vyjádření svého problému před terapeutem. Biblioterapie může mít tudíž nejen pedagogicko-psychologický, ale také edukativní dopad na seniora, který se prostřednictvím knih či edukačních biblioterapeutických cvičení vzdělává v nových sociálních oblastech či seznamuje se skutečností. Díky biblioterapeutickým postupům se může seniora seznámit s novými způsoby chování, které doposud neměl možnost získat nebo je z důvodu problému ztratil.

U biblioterapie, stejně jako u jiných expresivních terapií, jde především o samotný průběh terapeutického procesu, při němž dochází k emocionálnímu ovlivňování jednotlivých individualit. Výsledkem terapie nemusí být konkrétní produkt, který může vzniknout v rámci terapie, ale pouze příjemný pocit klienta z toho, co během sezení proběhlo, tj. emocionální obohacení, změna postojů a mnoho dalšího.

Terapie může účastníkovi pomoci posílit sebevědomí a porozumět sobě samému, pomáhá zmírnit negativní emoce, jako je stres a strach. Pomáhá redukovat úzkost nebo pocit osamění. Použití knihy umožňuje hlouběji poznat běžné

²¹ Kudelová, J., nestr.

nepřístupná, potlačená nebo nevědomá témata a vyrovnat se s nimi. Kniha se tak může stát pro účastníka biblioterapeutického sezení tzv. „pohledem do zrcadla“²².

Výsledkem procesu může být externalizace (přenesení do vnějšku) vnitřních obsahů do artefaktu -básně, textu, výtvoru. Komunikace přes tzv. symbol (knihu nebo příběh) je pro klienta méně ohrožující a obtížné. Sama tvořivá činnost v biblioterapii má autosanační potenciál (uzdravování sebe sama), klient tak může díky této činnosti získat svůj osobní úspěch a radost a podpořit rozvoj své osobnosti²³.

Literatura:

1. BORECKA, Irena. *Biblioterapia: teoria i praktyka*. Warszawa: Wydaw. SBP, 2001. 143 s. ISBN 8387629618.
2. BUERMANN, Uwe. *Jak (pře)žít s médii: příležitosti a hrozby informačního věku a nové úkoly pedagogiky*. Hranice: Fabula, 2009. 239 s. ISBN 978-80-86600-58-1.
3. CHAPMAN, Gary a Arlene PELLICANE. *Vztahy v digitálním světě: pomáhá technika vaši rodinu sbližovat, nebo ji od sebe odděluje?* Praha: Návrat domů, 2016. 198 s. ISBN 978-80-7255-358-7.
4. KRIŠTOFIČOVÁ, Eva a Zora JURČÁKOVÁ, Miriam ONDRIŠOVÁ. *Terminologický slovník knižničnej a informačnej vedy*. Bratislava: STIMUL, 1999. 1 CD-ROM. ISBN 80-88982-12-X.
5. KRUSZEWSKI, Tomasz. Biblioterapie – léčba četbou. *Čtenář: měsíčník pro knihovny* [online]. 2008, roč. 60, č. 07/08. [cit. 2018-04-30]. Dostupné z: <http://ctenar.svkkl.cz/clanky/rocnik-2008/0708-2008/tema-biblioterapie-lecba-cetbou-43-196.htm>.
6. *KTD-Česká terminologická databáze knihovnictví a informační vědy (TDKIV)* [online]. Praha: Národní knihovna ČR, c 2004 [cit. 2018-05-02]. Dostupné z: <http://sigma.nkp.cz/F/>.
7. KUDELOVÁ, Jiřina. Biblioterapie – léčba knihou. In: *Školní knihovny – přežitek nebo potřeba?* [online]. Ostrava: SKIP, 2012 [cit. 2018-05-01]. Dostupné z: <http://www.svos.cz/data/soubory/biblioterapie-lecba-knihou.pdf>.
8. MAJZLANOVÁ, Katarína. *Dramatoterapia v liečebnej pedagogike*. Bratislava: Iris, 2004. 196 s. ISBN 80-89018-65-3.
9. Merriam-Webster: An Eyclopaedia Britanicca Company [online]. [cit. 2018-05-07]. Dostupné z: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/bibliotherapy>.
10. MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. Praha: Grada, 2014. 508 s. ISBN 978-80-247-4172-7.
11. PILARČIKOVÁ-HÝBALOVÁ, Slávka. *Biblioterapia*. Liptovský Mikuláš: Slávka Pilarčíková-Hýbalová, 1997. 74 s.
12. SAK, Petr a kol. *Člověk a vzdělání v informační společnosti*. Praha: Portál, 2007. 290 s. ISBN 978-80-7367-230-0.
13. SHECHTMAN, Zipora. *Treating child and adolescent aggression through bibliotherapy*. New York: Springer, c2009. e-book. ISBN 9780387097459.
14. SVOBODA, Pavel. *Biblioterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3684-5.
15. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, Klára ŠPAČKOVÁ, Eva NECHLEBOVÁ. *Speciální pedagogika v praxi: [komplexní péče o děti se SPUCH]*. Praha: Grada, 2012. 248 s. ISBN 978-80-247-4369-1.
16. VÁŠOVÁ, Lidmila. *Úvod do bibliopedagogiky*. Praha: ISV, 1995. 189 s. ISBN 80-85866-07-2.
17. VÁŠOVÁ, Lidmila, Milena ČERNÁ. *Bibliopedagogika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 132 s.
18. VODIČKOVÁ, Milena. *How to read and study literature*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 92 s. ISBN 80-244-1510-0.
19. VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada, 2007. 396 s. ISBN 978-80-247-1315-1.
20. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.

²² Vymětal, J., s. 259-273

²³ Vymětal, J. s. 259-262