

PRZEGLĄD BIBLIOTERAPEUTYCZNY  
TOM X, ROK 2020

Biblioterapia w czasie pandemii  
COVID-19

Wrocław 2020

*BIBLIOTHERAPY REVIEW*  
*VOLUME X, 2020*

**Bibliotherapy during the COVID-19  
pandemic**

Wrocław 2020

PRZEGLĄD BIBLIOTERAPEUTYCZNY / *BIBLIOTHERAPY REVIEW*

TOM X, ROK 2020 / *VOLUME X, 2020*

*Biblioterapia w czasie pandemii COVID-19 / Bibliotherapy during the COVID-19 pandemic*

Redakcja / *Editor*

Kiriakos Chatzipentidis

Recenzenci / *Reviewers*

dr hab. Wita Szulc, prof. UZ

doc. dr Wiktor Czernianin

dr hab. Bernadeta Szczupał, prof. APS

Wydawca: Biblioteka Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego  
*Publisher: Library of the Department of Psychology, University of Wrocław*

ISBN 978-83-962640-0-8

ISSN 2391-971X

WROCLAW 2020

Przegląd Biblioterapeutyczny / *Bibliotherapy Review*

RADA NAUKOWA/ *EDITORIAL BOARD*

PRZEWODNICZĄCA/ *SENIOR ASSOCIATE EDITOR:*

Wita Szulc

dr hab. prof. Uniwersytetu Zielonogórskiego,  
Honorowy Prezes Stowarzyszenia Arteterapeutów Polskich „Kajros”

CZŁONKOWIE/ *ASSOCIATE EDITORS*

Wanda Matras-Masztalerz, prezes Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego,  
Genowefa Surniak, Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne,  
Alicja Kuczyńska, em. profesor Uniwersytetu Wrocławskiego,  
Halina Czernianin, Uniwersytet Wrocławski,  
Kristine Martinsone, Riga Stradins University (Latvia),  
Srikanthaluxmy Arulanantham, University of Jaffna (Sri Lanka),  
Ałła Wasyluk, University of Educational Management of National Academy of Pedagogical  
Sciences of Ukraine (Ukraine)  
Theodoros Kyrkoudis, Democritus University of Thrace (Greece),  
Miroslav Prstacić, University of Zagreb (Croatia),  
Natalya Karpova, Institute of Psychology of Russian Academy of Education in Moscow  
(Russia),  
Clarice Fortkamp Caldin, Departamento de Ciencia da Informacao da Universidade Federal  
de Santa Catarina, Florianopolis, Santa Catarina (Brazil),

REDAKCJA/ *EDITORS*

Kiriakos Chatzipentidis – redaktor naczelny / *Editor-in-Chief*

Wiktor Czernianin – honorowy redaktor naczelny / *Honorary Editor-in-Chief*

ADRES

REDAKCJA

„Przegląd Biblioterapeutyczny”

Instytut Psychologii  
Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych  
Uniwersytet Wrocławski

50-527 Wrocław, ul. Dawida 1

e-mail:

[kiriakos.chatzipentidis@uwr.edu.pl](mailto:kiriakos.chatzipentidis@uwr.edu.pl)

tel.(0 71) 367-20-01 wew. 134

ADDRESS

*BIBLIOTHERAPY REVIEW  
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY  
UNIVERSITY OF WROCLAW  
UL. DAWIDA 1  
50-527 WROCLAW  
POLAND*

Deklaracja o wersji pierwotnej:

Wersją pierwotną czasopisma „Przegląd Biblioterapeutyczny”/ *Bibliotherapy Review* jest wersja elektroniczna.

Wydane staraniem Biblioteki Instytutu Psychologii Wydziału Nauk Historycznych i Pedagogicznych Uniwersytetu Wrocławskiego.

*Published by Library of Department of Psychology, Faculty of Pedagogical and Historical Sciences, University of Wrocław.*

## **Biblioterapia w czasie pandemii COVID-19**

### **SPIS TREŚCI**

*Od Redakcji*

### **ARTYKUŁY**

Kiriakos Chatzipentidis, *Kierunki działań biblioterapeutycznych wybranych bibliotek publicznych i szkolnych podczas pandemii COVID-19 w Polsce*, s. 13-20.

Kiriakos Chatzipentidis, *Różnorodność bajek i książek o pandemii COVID-19 w perspektywie biblioterapeutycznej*, s. 21-35.

Kiriakos Chatzipentidis, *Możliwości zastosowania w biblioterapii wybranych wierszy o pandemii COVID-19*, s. 36-40.

Kiriakos Chatzipentidis, *Piosenki o epidemii COVID-19 jako materiał biblioterapeutyczny i muzykoterapeutyczny*, s. 41-50.

Wita Szulc, *Opowiadanie historii życia jako biblioterapia aktywna : terapia narracyjno-reminiscencyjna*, s. 51-62

Dagmara Łupicka-Szczęśnik, *Różnorodne wątki pracy osobistej w dobie pandemii COVID-19*, s. 63-76

## **DZIAŁ MIĘDZYNARODOWY**

Marco Dalla Valle, *E-bibliotherapy: esperienze empiriche di biblioterapia online durante la pandemia da COVID-19*, 77-84.

## **Wskazówki dla autorów**

## **Recenzenci**

## **Bibliotherapy during the COVID-19 pandemic**

### TABLE OF CONTENTS

*From Editor*

### ARTICLES

Kiriakos Chatzipentidis, *Directions of bibliotherapeutic activities of selected public and school libraries during the COVID-19 pandemic in Poland*, pp. 13-20

Kiriakos Chatzipentidis, *The variety of fairy tales and books about the COVID-19 pandemic in the bibliotherapeutic perspective*, pp. 21-35

Kiriakos Chatzipentidis, *Possibilities of using selected poems about the COVID-19 pandemic in bibliotherapy*, pp. 36-40

Kiriakos Chatzipentidis, *Songs about the COVID-19 pandemic as bibliotherapeutic and music therapy material*, pp. 41-50

Wita Szulc, *Life story as an active bibliotherapy : narrative-remembrance therapy*, pp. 51-62

Dagmara Łupicka-Szcześnik, *Various threads of personal work in the time of the COVID-19 pandemic*, pp. 63-76

## **INTERNATIONAL DEPARTMENT**

Marco Dalla Valle, *E-bibliotherapy: esperienze empiriche di biblioterapia online durante la pandemia da COVID-19*, pp. 77-84

## **Guidelines for Authors**

## **Consulting editors**

## **Od Redakcji**

Praca *Biblioterapia w czasie pandemii COVID-19* jest przyczynkiem do dyskusji i analizy kierunków, jakości, efektywności, jak i możliwości prowadzenia działań biblioterapeutycznych podczas zagrożenia epidemicznego wirusem SARS-CoV-2.

Biblioterapia w czasie pandemii  
COVID-19

*Bibliotherapy during the COVID-19  
pandemic*

**Kiriakos Chatzipentidis**

Uniwersytet Wrocławski

**Kierunki działań biblioterapeutycznych wybranych bibliotek publicznych i szkolnych podczas pandemii COVID-19 w Polsce**

*Directions of bibliotherapeutic activities of selected public and school libraries during the COVID-19 pandemic in Poland*

**Abstrakt**

Przedmiotem niniejszej pracy będą działania wybranych bibliotek publicznych i szkolnych o charakterze biblioterapeutycznym w formie zdalnej podczas pandemii COVID-19, opisane w publikacjach naukowych, jak i przedstawione na stronach internetowych bibliotek.

**Słowa kluczowe**

biblioterapia – COVID-19 – koronawirus – biblioteki szkolne – biblioteki pedagogiczne – biblioteki publiczne

**Abstract**

The subject of this paper will be the activities of selected public and school libraries in a remote form during the COVID-19 pandemic, described in scientific publications and presented on the library websites.

**Keywords**

bibliotherapy - COVID-19 - coronavirus - school libraries - pedagogical libraries - public libraries

Sytuacja związana z pandemią COVID-19 od 2019 r. wciąż wpływa na wszystkie sfery funkcjonowania społecznego. Niestety postęp w dziedzinie biotechnologii, stopniowe zaspokajanie potrzeb populacji w obszarze medycyny, szczepień, dostępności nowych leków, nie idzie w parze ze skalą stosownej odpowiedzi instytucji zdrowia na potrzeby

psychoemocjonalne osób dotkniętych długofalowymi negatywnymi skutkami pandemii, przede wszystkim wymuszoną izolacją społeczną. Tym samym niezwykle ważne wydają się wszelkie działania o charakterze wzmocnienia, wsparcia higieny psychicznej w omawianych obszarach podejmowane przez instytucje państwowe i organizacje społeczne.

Zgodnie z klasyczną definicją Tomasiak (1995) biblioterapia to „zamierzone działanie przy wykorzystaniu książki lub materiałów niedrukowanych, które prowadzi do realizacji celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych oraz ogólnorozwojowych. Koniecznym elementem biblioterapii jest międzyosobowy kontakt indywidualny lub też grupowy z biblioterapeutą” za pośrednictwem materiału biblioterapeutycznego czyli tzw. trójkąt biblioterapeutyczny (Czernianin, 2008).

Dlatego też, biblioterapia na potrzeby niniejszego tekstu, rozumiana jest przede wszystkim jako forma wsparcia pedagogiczno-czytelniczego, szeroko rozpowszechniona w polskiej sieci bibliotek publicznych, pedagogicznych i szkolnych, w szczególności dzięki aktywnej działalności krajowych struktur Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego. Biblioteki te, w osobie bibliotekarzy albo bibliotekarzy-biblioterapeutów, a w oparciu o wybrane funkcje książki (filozoficzno-społeczną, estetyczną, wychowawczą, poznawczą, emocjonalną, werystyczną, rozrywkową, substytutywną) (Wojciechowski 2000, s. 98) do czasów pandemii w miarę swoich możliwości organizowały działalność o charakterze biblioterapeutycznym. Zamknięcie bibliotek, instytucji kultury i szkolnictwa wymusiło podczas pandemii zmianę ich funkcjonowania oraz form pracy z czytelnikiem, w tym prac biblioterapeutycznych. Pandemia i związane z nią restrykcje z jednej strony zamroziły jakąkolwiek stacjonarną działalność biblioterapeutyczną opartą o formy pracy z grupą, a z drugiej przyspieszyły i zintensyfikowały działalność biblioterapeutyczną w formie zdalnej szczególnie poprzez aktywność w mediach społecznościowych, strony www bibliotek i komunikatory internetowe.

Przedmiotem niniejszego tekstu będą zatem działania wybranych bibliotek publicznych i szkolnych o charakterze biblioterapeutycznym w formie zdalnej podczas pandemii COVID-19, opisane w publikacjach naukowych, jak i przedstawione na stronach www bibliotek.

Zdecydowana większość bibliotek publicznych i szkolnych włączała się w internetowe akcje wsparcia czytelników jak np. #NieZostawiamCzytelnika zainicjowaną przez Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich, a mającą na celu promowanie dostępu do kultury, nauki i informacji w czasie pandemii (SBP, 2020). To umożliwienie „dostępu do kultury i informacji” przybierało szczególną formę wsparcia.

Na stronach www bibliotek systematycznie były zamieszczane:

- zasady higieny i BHP w trakcie obowiązujących obostrzeń pandemicznych
- filmy wyjaśniające rozprzestrzenianie się koronawirusa
- sposoby identyfikacji *fake newsów* dot. koronawirusa,
- adresy serwisów i blogów z profesjonalnym wsparciem psychicznym,
- odnośniki do biblioterapeutycznych bajek, wierszy i piosenek o koronawirusie (niejednokrotnie tworzonych przez samych bibliotekarzy),
- przykłady książek polecanych do czytania podczas pandemii.

Ilustracją powyższych działań jest np. poradnik pandemiczny Biblioteki Zespołu Szkół nr 1 im. ks. Stanisława Konarskiego w Jędrzejowie opatrzony następującym wstępem:

*Znaleźliśmy się w wyjątkowej dla nas wszystkich sytuacji wystąpienia realnego zagrożenia zdrowotnego. Nagle w naszym życiu zaistniał koronawirus, który zaburzył codzienny rytm życia każdego z nas. Przyzwyczajeni do zużywania znacznie większej ilości energii oraz codziennych spotkań z rówieśnikami – z czasem jesteśmy coraz bardziej przytłoczeni sytuacją. Ograniczenia, które zostały wymuszone pandemią koronawirusa, sprawiają, że czujemy strach, zagrożenie, głównie zaś poszukujemy informacji, wsparcia ze strony bliskich, więzi. Wszyscy oczekujemy wsparcia psychicznego. Jedną z jego form może być biblioterapia czyli literatura terapeutyczna. Właściwie dobrany tekst literacki może pomóc nam zrozumieć tę trudną sytuację, odnaleźć się w niej, wpłynąć pozytywnie na stan emocjonalny. W okresie walki z epidemią szczególnego znaczenia nabierają materiały dostępne w sieci. Dzielenie się z innymi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie plotkami, czy fake newsami) pozwoli lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może złagodzić stres*

([http://www.zsp1.jedrzejow.com.pl/public/download/biblioterapia\\_na\\_pandemie.pdf](http://www.zsp1.jedrzejow.com.pl/public/download/biblioterapia_na_pandemie.pdf)).

Takie poradniki, w tej bądź podobnej formie były zamieszczane w trakcie pandemii na stronach bibliotek publicznych i szkolnych.

W ramach omawianej akcji #niezostawiamczytelnika również bibliotekarze z bibliotek publicznych musieli wykazywać się kreatywnością i tworzeniem nowych inicjatyw online w pracy z książką i czytelnikiem pomagając „przetrwąć okres izolacji wszystkim stęsknionym za literaturą i bibliotekami” (Fit, 2020, s. 2).

W tym miejscu warto przytoczyć ciekawą inicjatywę przeciwdziałania przekazywania sobie przez uczniów *fake newsów* dotyczących pandemii COVID-19, polegającą na nagraniu przez bibliotekarza szkolnego i wysłaniu klasom VI -VIII krótkiego wykładu o *fake newsach* będącego zaproszeniem „do zabawy w tropienie fałszywych informacji”. Bibliotekarz kilka

razy w tygodniu „przesyłał dzieciom opis jednego narzędzia do weryfikowania wiarygodności informacji i jedną informację do sprawdzenia tym narzędziem. Dzieci odsyłały odpowiedzi. Najaktywniejsi tropiciele *fake newsów* otrzymali nagrody” (Rowińska, 2020, s. 4). Akcję tę można zdecydowanie uznać za ważne wsparcie uczniów w trudnym czasie pandemii o dużym potencjale biblioterapeutycznym.

Bibliotekarze szkolni prowadzili również „wirtualne czytanie książek” - nagrywanie audiobooków w odcinkach. Pomimo braku rozmowy z bibliotekarzem na miejscu w bibliotece, dzieci pisząc podziękowania za tworzone audiobooki „podkreślały, że bardzo im się podoba taki [zdalny] kontakt z bibliotekarzem i książką, i że czekają na kolejne odcinki”. Bibliotekarze zwracali uwagę, że „ta reakcja zwrotna była niezwykle ważna, potwierdzała, że włożony wysiłek ma sens” (Rowińska, 2020, s. 1). W ramach wspomnianych inicjatyw czytane były nie tylko książki młodzieżowe np. „Harry Potter”, ale też wiersze i książki do biblioterapii np. „Mela ma zły dzień”. Ponadto biblioteka przesyłała rodzicom uczniów materiały dotyczące wpływu czytania na rozwój dziecka.

W opisie przedsięwzięć biblioteczno-biblioterapeutycznych bibliotekarze szkolni wskazywali na to jak ważne jest dla nich podtrzymywanie bliskich relacji z czytelnikami podczas pandemii i zapewnianie im wsparcia. Dlatego też prowadzone były spotkania online z uczniami, rozmowy o książkach, i o problemach związanych z sytuacją pandemiczną. Co więcej w ramach działań biblioterapeutycznych, bibliotekarze emocjonalnie zaznaczali, że „szczerze tęsknią za uczniami” i dlatego tworzą dla nich bajki (Rowińska, 2020, s. 2).

Przykłady te dobitnie wskazują na aktywną rolę bibliotekarzy we wsparciu uczniów poprzez prowadzenia zajęć, umiejętne moderowane dyskusji czytelniczej, jak i aktywność biblioterapeutyczną.

Wartą odnotowania inicjatywą wsparcia czytelnika było powstanie w warszawskiej publicznej Bibliotece na Woli - Punktu Cyfrowego Wsparcia Seniora (PCWS), który oferował konsultacje telefoniczne.

*Starsi czytelnicy Biblioteki bardzo cenili sobie rozmowy telefoniczne z bibliotekarzami, które słusznie traktowali jako rodzaj wsparcia w trudnym czasie* (Fit, 2020, s. 2).

Informacja zwrotna od seniorów pokazuje, że biblioteka podczas pandemii, zgodnie z koncepcją trzeciego miejsca (Łobocka, 2013), stała się naturalną przestrzenią wsparcia osób starszych. Działalność PCWS dotyczyła przede wszystkim pomocy w obszarze obsługi urządzeń cyfrowych oraz organizacji czasu wolnego podczas izolacji społecznej (nika.org.pl). Jednak poprzez umiejscowienie PCWS w bibliotece, można odbierać jego działalność przez

pryzmat działań biblioterapeutycznych, szczególnie że konsultacje telefoniczne prowadzili również bibliotekarze. Po pierwsze było to udzielanie seniorom informacji nt. zasad bezpieczeństwa i higieny podczas pandemii, identyfikacji *fake newsów*, przekazywania kontaktów do instytucji opiekuńczych czy do wolontariuszy świadczących pomoc seniorom np. w robieniu zakupów. Po drugie były to indywidualne konsultacje z bibliotekarzami i z przedstawicielami Fundacji Nika ([nika.org.pl](http://nika.org.pl)), stanowiące rzeczywistą formę wsparcia, zainteresowania się sytuacją czytelnika-seniora, wysłuchaniem jego problemów, jak i poleceniem książki na czas pandemii.

Podczas pandemii pracownicy wspomnianej biblioteki przygotowali również dla swoich czytelników „kampanię informacyjną poświęconą szkodliwości *fake newsów* i wskazującą metody skutecznego radzenia sobie z nimi” (Fit, 2020, s. 3).

*Efektom wszystkich podjętych przez bibliotekarzy działań edukacyjnych i animacyjnych oraz rozwijania różnych form komunikacji było wzmocnienie więzi pomiędzy czytelnikami a pracownikami wolskiej instytucji, co z pewnością zaowocuje w Przyszłości* (Fit, 2020, s. 3).

Biblioteki pedagogiczne również włączały się w ogólnopolskie akcje bibliotek tj.: #niezostawiamczytelnika, #bibliotekiwsieci, #zostanwdomu, #czytajebooki, tydzień bibliotek, ale przede wszystkim zapewniały wsparcie nauczycielom w trakcie pandemii (Jędrych, 2020) poprzez zamieszczanie materiałów edukacyjnych na stronach www.

Najważniejsze z punktu widzenia niniejszego tekstu są jednak działania stricte biblioterapeutyczne, tj. udostępnianie przez biblioteki pedagogiczne linków do stron www i Facebooka Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, bądź nadawanie wspomnianym bibliotecznym akcjom internetowym charakteru biblioterapeutycznego np. #ZostanwDomu, „czyli biblioterapeutyczne wsparcie dziecka w trudnym okresie pandemii” (Matras-Mastalerz, 2020; Ippoldt, 2020).

Warto zauważyć, że materiały biblioterapeutyczne zamieszczane na stronach internetowych bibliotek pedagogicznych propagujących biblioterapię, w odpowiedzi na potrzeby najmłodszych czytelników były na bieżąco uzupełniane autorskimi bajkami dotyczącymi koronawirusa i pandemii COVID-19 np. w Bibliotece Pedagogicznej w Skawinie (zakładka „Centrum Literatury Terapeutycznej”) czy Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu (zakładka „Materiały do pobrania”).

Należy zaznaczyć, że większość bibliotek, m.in. dzięki inicjatywie PTB, kolportowało na swoich stronach tę samą informację o dostępnych online materiałach biblioterapeutycznych tj.

*Książki w formacie pdf, bajki terapeutyczne, opowiadania, picturebooki, poradniki, które pomagają dzieciom wyjaśnić, czym jest epidemia koronawirusa i jak należy się w związku z nią zachowywać (<https://poregizycko.pl/index.php/dla-rodzicow/272-biblioterapia-na-czas-koronawirusa>)*

Jednocześnie biblioteki na swoich stronach www zamieszczały propozycje książek mających za zadanie wesprzeć czytelników podczas pandemii jak np. Koszalińska Biblioteka Publiczna:

*Czasy mamy obecnie trudne i w tych „dniach zarazy” książki i bibliotekarze jako doradcy, mogą spełnić bardzo ważną rolę. Dostarczanie ludziom dobrych książek, podnoszących na duchu jest szczególnie dziś, bardzo potrzebne. Warto więc prosić bibliotekarzy o „książki na receptę”, na smutki, na chandrę, na ból istnienia, na koronawirusa. Na pewno coś znajdą, bo są wyjątkowymi specjalistami w aplikowaniu lekturowych pigulek*

(<https://www.biblioteka.koszalin.pl/biblioteka/blog/biblioterapia-w-czasach-zarazy>)

Podczas pandemii biblioteki publiczne wciąż starały się działać aktywnie w ramach zróżnicowanych projektów. Ciekawym przykładem jest Biblioteka Miejska w Łodzi realizująca „Projekt Biblioteka Emocji” w ramach unijnego programu Kreatywna Europa.

*Założeniem programu było „powstanie sieci łączącej cztery europejskie biblioteki –w Łodzi, Kranj, Kownie i Anderlechtzie, które wspólnie wypracują nowy sposób promocji czytelnictwa i poszerzania dostępu do wartościowych treści. Istotnym elementem projektu będą także sesje biblioterapii –skierowane do młodych osób, prowadzone zarówno przez bibliotekarzy, jak i ekspertów, zawodowych coachów oraz terapeutów (Braun, 2021, s. 3).*

Zwieńczeniem wszystkich opisywanych działań z obszaru biblioterapii podczas pandemii były obchody Tygodnia Biblioterapii (14-20 listopada 2020 r.) wraz z Ogólnopolskim Dniem Biblioterapii (14 listopada) pod hasłem „Czytanie łączy – biblioterapia w aktywizacji i integracji społecznej” oraz ogólnopolskie konferencje biblioterapeutyczne organizowane przez Pedagogiczną Bibliotekę Wojewódzką w Opolu, Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne i Regionalny Zespół Placówek Wsparcia Edukacji. VI edycja opolskiej konferencji „Biblioterapia w aktywizacji i integracji społecznej”, odbyła się 5 i 6 listopada 2020 roku oraz V Ogólnopolska Konferencja Biblioterapeutyczna, VII edycja opolska „Biblioterapia w izolacji społecznej”, która odbędzie się w dniach 4 – 5 listopada 2021.

Główne cele konferencji to „omówienie roli biblioterapii w integrowaniu i aktywizowaniu osób wykluczonych poprzez pokazanie metod, narzędzi i środków biblioterapeutycznych koniecznych do pracy z czytelnikiem wykluczonym” (<https://biblioteka.womczest.edu.pl/new/tydzien-biblioterapii-w-dobie-pandemii-2020-r/>).

W czasie pandemii biblioteki razem z Polskim Towarzystwem Biblioterapeutycznym opracowywały również nowe materiały biblioterapeutyczne:

Biblioterapia na pandemię – czytelnicze i nie tylko propozycje dotyczące epidemii koronawirusa; Biblioterapia w internecie; Biblioterapia formą promocji czytelnictwa w Publicznej Bibliotece Pedagogicznej RODN „WOM” w Częstochowie; Książka ma moc – o biblioterapii w bibliotece; Rola literatury w kształtowaniu postaw i zachowań uczniów w szkole oraz w świecie wirtualnym; Terapeutyczna wartość książki i cyfrowy dobrostan w dobie pandemii (<http://www.biblioterapiatow.pl/index.php/artykuly8/386-iv-konferencja-biblioterapeutyczna>).

Biblioteki publiczne i szkolne podczas pandemii były zmuszone do wykonywania swoich statutowych zadań głównie w trybie zdalnym, dlatego też szukały nowych form organizowania swojej pracy i wsparcia czytelników. Taką formą wsparcia, niezwykle potrzebną czytelnikom, ale i możliwą do wykonania w trakcie pandemii, bo elastyczną i różnorodną, okazała się biblioterapia. Należy jednak zauważyć, że część zaprezentowanych działań biblioterapeutycznych, cechował brak kluczowego dla biblioterapii, przynajmniej w ujęciu Ewy Tomasik, kontaktu z biblioterapeutą. Oznacza to konieczność rozróżnienia działań stricte biblioterapeutycznych (obecność trójkąta biblioterapeutycznego) od działań o charakterze biblioterapeutycznym tj. umieszczanie na stronach www i propagowanie materiałów do biblioterapii, które stanowiły w praktyce materiały samopomocowe. Niemniej wszystkie działania pokazały szeroki wachlarz działań bibliotek z obszaru biblioterapii stanowiących co najważniejsze rzeczywiste wsparcie czytelników podczas pandemii.

## **Bibliografia**

Braun, P. (2021). *Biblioteka Miejska w Łodzi w czasie zarazy*. Biuletyn EBIB, nr3(198)/2021, <http://ebibojs.pl/index.php/ebib/article/view/749/781>

- Czernianin, W. (2008). *Teoretyczne podstawy biblioterapii*. Wrocław: ATUT.
- Fit, A. (2020). *Biblioteka na Woli: książką w koronawirusa*. Biuletyn EBIB, nr 4 <http://www.ebibojs.pl/index.php/ebib/article/view/689>
- Jędrych, J. (2020). *Biblioteki pedagogiczne w czasie pandemii*. Biuletyn EBIB, nr 4 (193)/2020 <http://www.ebibojs.pl/index.php/ebib/article/view/688/724>
- Łobocka, A. (2013). *Koncepcja biblioteki jako „trzeciego miejsca” w kontekście potrzeb osób starszych*. Zarządzanie Biblioteką, (1(5), 43-50.
- Rowińska, M. (2020). *Praca zdalna bibliotek szkolnych w czasie pandemii*. Biuletyn EBIB, nr 4 (193)/2020 <http://ebibojs.pl/index.php/ebib/article/view/683/718>
- Tomasik, E. (1995). *Biblioterapia jako metoda pedagogiki specjalnej*, „Szkoła specjalna” 1991, nr 2/3, s. 129.
- Wojciechowski, J., (2000). *Czytelnictwo*. Kraków: Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Matras-Mastalerz, W., Ippoldt, L. (2020). *Jak pracować zdalnie? Cz. 2. Biblioterapia Poradnik dla nauczycieli bibliotekarzy*. „Biblioteka w szkole”.  
<https://biblioteka.pl/artukul/Jak-pracowac-zdalnie-Cz-2-Biblioterapia/9620>

**Kiriakos Chatzipentidis**

Uniwersytet Wrocławski

**Różnorodność bajek i książek o pandemii COVID-19 w perspektywie biblioterapeutycznej**

*The variety of fairy tales and books about the COVID-19 pandemic in the bibliotherapeutic perspective*

**Abstrakt**

Celem niniejszego tekstu jest zebranie i przedstawienie książek, bajek, książek obrazkowych, ilustrowanych poradników, w formie ebooków bądź audiobooków dostępnych online, adresowanych do najmłodszych czytelników podczas pandemii COVID-19.

**Słowa kluczowe**

biblioterapia – COVID-19 – koronawirus – książki – bajki

**Abstract**

The purpose of this text is to collect and present books, fairy tales, picture books, illustrated guides, in the form of e-books or audiobooks available online, addressed to the youngest readers during the COVID-19 pandemic.

**Keywords**

bibliotherapy - COVID-19 - coronavirus - books - fairy tales

Podczas pandemii COVID-19 powstało wiele utworów (bajki, wiersze, piosenki), które miały na celu wytłumaczenie dzieciom czym jest pandemia oraz wsparcie ich w tym trudnym czasie. Zdecydowaną większość z nich stanowiły bajki, poradniki, książeczki, opowiadania. Wiele z nich, mimo że różnorodnych, łączyła sytuacja głównego bohatera, który „musi zostać w domu, bo na świecie pojawił się wirus” (Matuszek, 2020, s. 114).

Celem niniejszego tekstu jest zatem zebranie i przedstawienie książek, bajek, książek obrazkowych, ilustrowanych poradników, w formie ebooków bądź audiobooków dostępnych online, adresowanych do najmłodszych czytelników podczas pandemii COVID-19.

Książki, o ile będzie możliwy dostęp do wszystkich danych, zostaną opisane w następujący sposób: tytuł, autor, wydawnictwo, liczba stron, forma publikacji, rodzaj publikacji, internetowy adres dostępu, krótki opis fabuły wraz z przeznaczeniem. W podsumowaniu nastąpi analiza.

Z opisu będą wyłączone wiersze i piosenki.

## Wybór bajek

### ***Bajka o wirusie / Bajka o koronawirusie***

Autorzy:

Tekst: Maciej Wieczorek

Korekta tekstu: Dariusz Paprocki

Czyta: Jarosław Boberek

Studio: Nagrywarka

Czas trwania: 4 min. 6 s.

Forma publikacji: audiobook

Rodzaj publikacji: bajka

Treść dostępna pod adresem:

[https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF\\_ZZgg](https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF_ZZgg)

Opis:

Bajka tłumaczy w jaki sposób pandemia się rozprzestrzeniła, zwraca dzieciom uwagę na ryzyko zachorowania wśród osób starszych – dziadków, instruuje jak myć ręce, przypomina o kichaniu w chusteczkę lub zgięcie łokcia, informuje o podstawowych zasadach higieny w czasie pandemii, wspomina o kwarantannie jako sposobach walki z pandemią.

### ***Bajka o złym królu wirusie i dobrej kwarantannie***

Autor: Dorota Bródka

Pomoc merytoryczna: Aleksandra Krysiewicz

Wydawnictwo: dorotabrodka.pl, Bajki Cioci Doroci

Forma publikacji: ebook, audiobook

Rodzaj publikacji: bajka

Liczba stron: 7

Treść dostępna pod adresem:

[http://centrumporadnictwa.com/materialy/poradnia/bajka\\_kwarantanna\\_i\\_wirus.pdf](http://centrumporadnictwa.com/materialy/poradnia/bajka_kwarantanna_i_wirus.pdf)

Opis:

„Bajka Doroty Bródki wyróżnia się na tle innych utworów o koronawirusie. Przede wszystkim brak w niej dosłowności, autorka operuje symbolami i ukrytymi komunikatami – Mur Odporności, Kwarantanna, Bardzo Mądrzy Ludzie. Bajka ma charakter dialogowy, zawiera puste miejsca wymagające uzupełnień, stawia pytania odbiorcy, angażując go w proces czytania” (Matuszek, 2020, s. 114).

### **Basia. Misiiek Zdzisiek i głupi wirus**

Autorzy:

Tekst: Zofia Stanecka

Ilustracje: Marianna Oklejak

Wydawnictwo: Egmont Polska Sp. z o.o.

Liczba stron: 5

Forma publikacji: ebook

Rodzaj publikacji: bajka, poradnik

Treść dostępna pod adresem:

[https://basia.com.pl/files/Files/MZ/i/MZ\\_i\\_glupi\\_wirus\\_lite.pdf?fbclid=IwAR2FE1-AuPtI7YfEbLdNzdBih8-5BQIOfhub8FQjNkqwzjZodeuKsCY-4Pg](https://basia.com.pl/files/Files/MZ/i/MZ_i_glupi_wirus_lite.pdf?fbclid=IwAR2FE1-AuPtI7YfEbLdNzdBih8-5BQIOfhub8FQjNkqwzjZodeuKsCY-4Pg)

Opis: Bajka tłumaczy czym jest wirus, dlaczego dzieci nie mogą iść do przedszkola, pokazuje jak dbać o higienę w czasie pandemii oraz jak radzić sobie z emocjami. Lektura „Basi” pozwala na organizację czasu wolnego poprzez gry i zabawy, przypomina też, że kontakt z bliskimi można również nawiązać przez telefon

### ***#COVIBOOK : Supporting and reassuring children around the world***

Autor: Manuela Molina Cruz

Tłumaczenie wersji polskiej: mamyprojekt.pl

Wydawnictwo: <https://www.mindheart.co/descargables>

Liczba stron: 13

Forma publikacji: ebook

Rodzaj publikacji: ilustrowany poradnik

Treść dostępna pod adresem: <https://www.medexpress.pl/uploads/files/20200315-121750-dzieci-koronawirus-poradnik.pdf>

Licencja: CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

Opis: *Opowiadanie stworzone przez kolumbijską psycholog to krótka historia podróżującego po całym świecie wirusa, przywierającego do ludzi. Ilustracje zostały zaprojektowane tak, by dziecko samo mogło opowiedzieć o tym, jak się czuje słysząc o wirusie. Internetowa publikacja ma wesprzeć rodziców w rozmowie z dzieckiem i wyjaśnieniu, na czym polega zagrożenie. Autorka radzi, żeby podkreślać rolę samego dziecka w zachowaniu bezpieczeństwa. Dzięki temu maluch może poczuć, że sam przyczynia się do poprawy sytuacji, staje się spokojniejszy. Psycholog zachęca też do wielokrotnego czytania opowiadki z maluchem. Z emocjami pracuje się poprzez powtarzalną zabawę i historyjki czytane wiele razy (medexpress.pl).*

**Feliks w oknie** [z cyklu „Listy od Feliksa”]

Autorzy:

Tekst: Annette Langen

Medycznych rad udzielili: dr med. Dietgard Richter i psychoterapeutka dzieci i młodzieży Leonie Wassenberg

Ilustracje: Constanza Droop

Wydawnictwo: Wydawnictwo Mamika

Liczba stron: 2

Forma publikacji: ebook

Rodzaj publikacji: książka dla dzieci, poradnik

Treść dostępna pod adresem:

[https://miastodzieci.pl/wp-content/uploads/2020/03/feliks\\_w\\_oknie.pdf](https://miastodzieci.pl/wp-content/uploads/2020/03/feliks_w_oknie.pdf)

Opis:

Feliks w liście do dzieci z marca 2020 r. tłumaczy dlaczego nie może podróżować, wyjaśnia jak rozprzestrzenia się wirus, wskazuje na zasady postępowania podczas pandemii. Proponuje też gry i zabawy, gdzie za walkę z wirusem można dostawać medale za odwagę. Załączone grafiki medali przeznaczone są do kolorowania i wycinania.

**Jesteś moim bohaterem**

Autor: Helen Patuck

Ilustracje: Helen Patuck

Wydawnictwo: IASC – Inter Agency Standing Committee

Liczba stron: 22

Forma publikacji: ebook

Rodzaj publikacji: bajka, poradnik

Treść dostępna pod adresem:

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Polish%29.pdf>

© IASC, 2020. Niniejsza publikacja została opublikowana na licencji Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licencja (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Zgodnie z warunkami niniejszej licencji dzieło można reprodukować, tłumaczyć i dostosowywać to użytku w celach niekomercyjnych, pod warunkiem prawidłowego cytowania dzieła.

Opis:

*Książka powstała w ramach projektu Międzyagencyjnej Grupy Referencyjnej Stałego Komitetu ds. Zdrowia Psychicznego i Wsparcia Psychospołecznego w Sytuacjach Kryzysowych (IASC MHPSS RG). Realizację projektu wspierali światowi, regionalni oraz krajowi eksperci agencji członkowskich IASC MHPSS RG, a także rodzice, opiekunowie, nauczyciele i dzieci w 104 krajach. Ogólnoświatowa ankieta została rozpowszechniona w języku arabskim, angielskim, włoskim, francuskim i hiszpańskim w celu oceny zdrowia psychicznego i potrzeb psychospołecznych dzieci podczas epidemii COVID-19. Na podstawie wyników ankiety wybrano tematy, które zostały opracowane na potrzeby przedstawionej historii. Książkę udostępniono w formie historii opowiadanych dzieciom w kilku krajach dotkniętych COVID-19. Informacje zwrotne od dzieci, rodziców i opiekunów wykorzystano następnie do zredagowania końcowej wersji książki.*

*„Ty jesteś moim bohaterem” („My Hero is You”) to książka napisana dla dzieci na całym świecie, dotkniętych pandemią COVID-19. „Ty jesteś moim bohaterem” ma formę opowiadań, które powinny być czytane przez rodzica, opiekuna lub nauczyciela wraz z dzieckiem lub małą grupą dzieci. Nie zaleca się samodzielnego czytania książki przez dzieci, bez wsparcia rodzica, opiekuna lub nauczyciela. Dodatkowy przewodnik zatytułowany „Działania dla bohaterów” (który zostanie opublikowany później) będzie oferował wsparcie w opracowywaniu tematów związanych z COVID-19, aby pomóc dzieciom radzić sobie z*

uczuciami i emocjami. Na podstawie książki zaproponowane zostaną również zajęcia/aktywności dla dzieci (interagencystandingcommittee.org).

### ***Jeżyk Bartek zostaje w domu***

Autor: Marta Mytko

Forma publikacji: ebook

Rodzaj publikacji: bajka, książka obrazkowa

Liczba stron: 12

Treść dostępna pod adresem:

<https://dziecipsychologia.pl/wp-content/uploads/2020/03/Je%C5%BCyk-Bartek.pdf>

Opis:

Z komentarza bajkoterapeutycznego Aleksandry Salwy:

„ (...) Bajka wyjaśnia, edukuje oraz uważnia trudne emocje dziecka. Jeżyk - główny bohater - musiał zostać w domu ze względu na wirusa, który spowodował zamknięcie jego szkoły (...). Ponadto dowiaduje się, że aby „wirus go nie złapał” nie wystarczy zostać w norce, trzeba jeszcze dokładnie myć ręce mydłem i dbać o higienę. Mama Jeżyka zauważa jego strach, wyjaśnia jak działają wirusy i dostarcza dodatkowych informacji. Warto zwrócić uwagę, że ogranicza się jedynie do informacji niezbędnych, będąc czujną na potrzeby Jeżyka. Pozwala także na smutek spowodowany rozłąką z kolegami i koleżankami. Dodatkowo pomaga synkowi zorganizować powstałą w wyniku zawieszenia zajęć szkolnych przestrzeń oraz wskazuje, w jaki sposób można zadbać o kontakt z przyjaciółmi w czasach, kiedy nie będzie można się spotykać. Ponad wszystko zapewnia o swojej miłości i stwarza przestrzeń do zadawania pytań” (Salwa, 2020, s. 10) [Aleksandra Salwa, Komentarz bajkoterapeutyczny do bajki „Jeżyk Bartek zostaje w domu”]

„Jeżyk Bartek zostaje w domu nie może pójść do szkoły z powodu wirusa, nic nie rozumie i potrzebuje wyjaśnień: co to jest wirus, komu zagraża, jak się rozprzestrzenia, co należy zrobić, by nie zachorować. Chociaż Bartuś tęskni za kolegami i doskwiera mu smutek, nie czuje się samotny – ma mamę, która świetnie go rozumie i potrafi zagospodarować wolny czas” (Matuszek, 2020, s. 114).

Na końcu bajki załączony jest list autorki dla rodziców, komentarz bajkoterapeutyczny oraz propozycje tematów do rozmowy, dyskusji nt. bajki, wspólnych zabaw.

### ***Kiedy nie możemy się przytulić***

Autor: Eoin McLaughlin

Tłumaczenie: Zofia Raczek

Ilustracje:

Wydawnictwo: Mamaniana

Liczba stron: 56

Rodzaj publikacji: bajka, książka biblioterapeutyczna

Opis:

Ze strony Wydawnictwa: *Kolczasty Jeź i Żółw z twardą skorupką wiedzą, że przytulanie i uściski to najprostsze sposoby na okazanie komuś uczucia. A jeśli wszystko dookoła zmienia się tak bardzo, że nie możemy się przytulać? Jeśli nie możemy podać ręki na przywitanie, wyściskać przyjaciela, a czasem nawet nie możemy się z nim zobaczyć? Wzruszająca opowieść o Jeżu i Żółwiu, którzy mimo przeszkód i ograniczeń na nowo uczą się, jak okazywać sobie miłość. To nieoceniona pomoc dla rodziców, którzy pragną pomóc swoim dzieciom w nowej rzeczywistości, stworzona przez autorki ciepło przyjętej opowieści Czy mogę się przytulić?* (mamaniana.pl).

### ***Koronawirus : bajka dla dzieci***

Autor: Anna Kaczor

Wydawnictwo: Bajki dla dzieci TV (kanał na platformie YouTube)

Czas trwania: 2 min. 5 sek.

Forma publikacji: audiobook

Rodzaj publikacji: bajka, poradnik

Treść dostępna pod adresem:

<https://www.youtube.com/watch?v=Grc0dN9q-Lg>

Opis

Krótką wierszowana bajka zamieszczona na kanale „Bajki dla dzieci TV” skierowana do dzieci. Autorka stara się wyjaśnić odbiorcy sytuację pandemiczną i zasady postępowania zgodnie z obostrzeniami pandemicznymi.

### ***Koronawirus : książka dla dzieci***

Autorzy:

Konsultacja: prof. Graham Medley

Sara Haynes

Alex Lundi

Monica Forty

Sarah Carman

Rekomendacja i komentarz: dr hab. med. Wojciech Feleszko

zespół ekspertów medycznych Grupy LUX MED oraz Allianz w Polsce i Crazy Nauka

Przełożyła Dorota Pomadowska

Rekomendacje pediatrów immunologów: dr. hab. med. Wojciecha Feleszki i dr. med. Pawła Grzesiowskiego oraz zespołu ekspertów medycznych Grupy LUX MED

Redakcja: Paulina Potrykus-Woźniak

Adaptacja okładki i skład: Marzena Piłko

Ilustracje: Axel Scheffler

Wydawnictwo: Wydawnictwo Poradnia K., Wydawnictwo Nosy Crow

Liczba stron: 15

Forma publikacji: ebook

Rodzaj publikacji: poradnik

Treść dostępna pod adresem:

[https://poradniak.kylos.pl/poradniak/Koronawirus\\_Ksiazka\\_dla\\_dzieci\\_w2.pdf](https://poradniak.kylos.pl/poradniak/Koronawirus_Ksiazka_dla_dzieci_w2.pdf)

Opis:

Wydawnictwo Poradnia K wydaje bezpłatnie książkę „Koronawirus. Książka dla dzieci” z ilustracjami Axela Schefflera (znanego z „Gruffalo”) i rekomendacjami pediatrów immunologów: dr. hab. med. Wojciecha Feleszki i dr. med. Pawła Grzesiowskiego oraz zespołu ekspertów medycznych Grupy LUX MED.

Ilustrowany poradnik, odpowiada na następujące pytania: Co to jest koronawirus? Jak można złapać koronawirusa? Co się dzieje kiedy złapiecie koronawirusa? To dlaczego ludzie tak się martwią jak złapią koronawirusa? (osoby starsze, kontakt zdalnie). Czy istnieje lekarstwo na koronawirusa? Dlaczego część miejsc, do których zwykle chodzimy, jest teraz zamknięta? Jak to jest przez cały czas siedzieć w domu? Co mogę zrobić żeby pomóc? Co jeszcze mogę zrobić? A co będzie potem? Historię kończy pełne nadzieje stwierdzenie: Pewnego dnia ten dziwny czas się skończy. To nasze wspólne zwycięstwo

### ***Masz tę moc***

Wydawnictwo: Wydawnictwo Olesiejuk, Dressler Dublin sp. z o.o.,  
an imprint of Dressler Dublin sp. z o.o.

Autorzy:

Projekt został zrealizowany pro bono dzięki następującym osobom:  
Ewa Podleś, Agnieszka Frączek, Alicja Bender, Baltazar Fajto, Patrycja Herbut, Monika Kalinowska,

psych. Ewelina Krupniewska, lek. med. Beata Kusak, lek. med. Justyna Laskowska, lek. wet. Wiktoria Melges, psych. Ewelina Opalko, Basia Szymanek, Joanna Wasilewska, psych. Agnieszka Wilkaniec-Herman, Natalia Zalewska-Domitrz

Ilustracje: Ewa Podleś.

Liczba stron: 39 s.

Forma publikacji: ebook,

Rodzaj publikacji: ilustrowany poradnik

Treść dostępna pod adresem:

[https://www.wydawnictwoolesiejuk.pl/fileadmin/user\\_upload/pdf/Koronawirus.pdf](https://www.wydawnictwoolesiejuk.pl/fileadmin/user_upload/pdf/Koronawirus.pdf)

Opis:

Ze wstępu: „Drodzy Czytelnicy, książka, którą macie przed sobą, powstała z potrzeby serca i chęci pomocy. Sytuację związaną z pandemią koronawirusa trudno zrozumieć – często górę biorą strach i panika. Mamy nadzieję, że ta publikacja pozwoli Wam i przede wszystkim Waszym dzieciom zrozumieć, co tak naprawdę się stało, czym jest epidemia, co to jest koronawirus i jak się go wystrzeżać” ( wydawnictwoolesiejuk.pl).

### ***Na zarazę Zarazek***

Autorzy: Szczepan Twardoch i Łukasz Orbitowski

Redakcja: Joanna Mika

Produkcja: Storytel

Reżyseria: Krzysztof Komander

Czyta: Przemysław Bluszcz

Wydawnictwo: Unia Literacka

Forma publikacji: ebook, audiobook

Rodzaj publikacji: improwizowana powieść w odcinkach

Treść dostępna pod adresem: <http://nazarazezarazek.pl>

Opis:

Od autorów: „*Na zarazę Zarazek* to humorystyczna opowieść improwizowana na bieżąco, codziennie od poniedziałku do piątku. Piszemy ją na zmianę. Nie ustalamy niczego z wyprzedzeniem, zaskakujemy siebie nawzajem tak samo, jak chcemy zaskakiwać i bawić czytelników, samemu również bawiąc się pisaniem” (nazarazezarazek.pl/pomysl/).

„Na zarazę Zarazek” to powieść dla dorosłych, która zapewnia starszym czytelnikom chwilę wytchnienia od pandemicznej rzeczywistości, niezwykle żywo i ironicznie ją komentując.

***O krainie Pollandi*** – cykl bajek

*O krainie Pollandi, która nie dała się koronostworkowirusowi* (13 s.)

*O tym jak Kornelka z krainy Pollandi pokochała książki* (12 s.),

*O tym, jak Marcelek z krainy Pollandi obronił dom przed koronostworkami* (17 s.),

*O Maksie i jego cioci Kwarantannie z krainy Pollandi* (16 s.),

*O Wielkiej Orkiestrze Antykoronowirusowej Pomocy z krainy Pollandi* (13 s.),

*O antykoronowirusowych Świętach Bożego Narodzenia* (10 s.)

Autorzy:

Tekst: Lidia Ippoldt

Korekta: Lucyna Podgórna

Opracowanie graficzne: Agnieszka Bartnicka

Wydawnictwo: Biblioteka Pedagogiczna w Skawinie

Forma: ebook

Typ publikacji: bajka terapeutyczna

Treść dostępna pod adresem: <https://www.bibpedskawina.pl/index.php/centrum-literatury-terapeutycznej>

Opis:

Niezwykle wartościowy cykl bajek terapeutycznych napisanych przez znaną polską biblioterapeutkę dr Lidię Ippoldt w odpowiedzi na bieżące problemy dzieci, rodziców i nauczycieli podczas pandemii COVID-19. Wartość edukacyjna, ale i przede wszystkim biblioterapeutyczna – emocje dzieci. Do bajek zostały przygotowane karty pracy dla nauczycieli dostępne na stronie Biblioteki Pedagogicznej w Skawinie w zakładce Centrum Literatury Terapeutycznej

***O smoku, co wirusa miał na oku***

Autor:

Tekst i ilustracje: Joanna Sieradzan

Wydawnictwo: @AsiaSieradzan.SiaSieDesign

Liczba stron: 9

Forma publikacji: ebook

Rodzaj publikacji: bajka, książka obrazkowa

Treść dostępna pod adresem:

[https://www.dropbox.com/s/s3bqja89g9f7qfk/O%20smoku%20co%20wirusa%20mial%20na%20oku\\_A.Sieradzan.pdf?dl=0&fbclid=IwAR1F27sjgDe1zMvbCc9IWJTPKy1zI6pSi23DSL V-nbL553FK\\_WvjnEHOrc](https://www.dropbox.com/s/s3bqja89g9f7qfk/O%20smoku%20co%20wirusa%20mial%20na%20oku_A.Sieradzan.pdf?dl=0&fbclid=IwAR1F27sjgDe1zMvbCc9IWJTPKy1zI6pSi23DSL V-nbL553FK_WvjnEHOrc)

Opis: Mama smoczyca tłumaczy synkowi czym jest epidemia, w jaki sposób dbać o higienę, jak pomagać innym w trakcie pandemii np. poprzez robienie zakupów, jak kontaktować się zdalnie z bliskimi, a przede wszystkim jak prowadzić z dzieckiem rozmowę na temat sytuacji pandemicznej i związanymi z nią problemami. Na końcu bajki zamieszczona jest kolorowanka.

### **O wirusie, który nosił koronę – opowiadanie o koronawirusie dla dzieci**

Autor: Ania z bloga DzieckiemBądź.pl

Wydawnictwo: dzieckiembadz.pl

Forma publikacji: post na blogu

Rodzaj publikacji: bajka

Treść dostępna pod adresem:

<https://www.dzieckiembadz.pl/2020/03/o-wirusie-ktory-nosi-korone-opowiadanie.html>

Opis:

Krótką autorską bajką, która tłumaczy dzieciom, w jaki sposób dochodzi do transmisji wirusa. Ze wstępu: „Podczas gdy nam, dorosłym dużo łatwiej przychodzi zapamiętanie pewnych faktów o koronawirusie, dzieci mogą mieć z tym problem. W nadchodzących dniach niektórym osobom trudno będzie wytłumaczyć pociechom, dlaczego muszą siedzieć w domu pomimo pięknej pogody i nadchodzącej wiosny i to właśnie dla Was moi drodzy napisałam opowiadanie o koronawirusie. Czasem łatwiej jest przekazać poważne treści za pomocą bajki i na trochę mniej poważnie” (dzieckiembadz.pl).

### **Staś i Jadzia Pętelka zostają w domu**

Autorzy:

Tekst: Barbara Supeł

Ilustracje: Agata Łuksza

Wydawnictwo: Wydawnictwo Zielona Sowa Sp. z o.o., Warszawa 2020

Liczba stron: 15

Forma publikacji: ebook

Rodzaj publikacji: bajka, poradnik

Opis: Główni bohaterowie uczą się jak przestrzegać obostrzeń pandemicznych, dbać o higienę i organizować czas wolny poprzez gry i zabawy pobudzające wyobraźnię.

Treść dostępna pod adresem:

<https://www.zielonasowa.pl/files/filemanager/Stas-i-Jadzia-Petelka-zostaja-w-domu.pdf>

Higiena, emocje, kolorowanka, zbiór zabaw, gry i zabawy w domu, organizacja czasu

### ***Wirusobajka***

Autor: Anna Jaworska

Czytają: Justyna Siepietowska i Helena Jarzyńska

Realizacja: Łukasz Kurzawski

Wydawnictwo: Radio Poznań

Czas trwania: 3 min. 5 s.

Forma publikacji: audiobook

Rodzaj publikacji: bajka, poradnik

Treść dostępna pod adresem:

<https://radiopoznan.fm/informacje/kultura/wirusobajka-czyli-historia-o-tym-jak-bawic-sie-chowanego-z-koronawirusem>

Opis: Wierszowany poradnik dla dzieci oparty na rozmowie mamy z dzieckiem. Mama tłumaczy zjawisko pandemii i pokazuje jak dbać o zdrowie swoje i innych w pandemii zachowując zasady bezpieczeństwa i higieny na przykładzie gry w chowanego.

### ***Zgrywisia, zaklęcie i zabawa w śpiewanego : bajka na czas zarazy***

Autor: Maria Maruszczyk

Czyta: Anna Maria Kosik

Wydawnictwo: Gruntownia.pl

Forma publikacji: ebook, audiobook

Czas trwania: 10 min. 9 s.

Typ publikacji: bajka terapeutyczna

Treść dostępna pod adresem:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=x1YbDDpMXb8&fbclid=IwAR2WfpiH1WueDq8RKgPxddwLEYRBOeqTVHCgw5BD1mafcgPD6LFenuQd098>

Opis:

Fragment bajki: „W czasie, kiedy Zgrywisia i jej przyjaciele bawili się w swoją ulubioną zabawę, daleko, daleko, na pewnym targowisku działy się dziwne rzeczy. Na straganach nie

wystawiono warzyw, ani owoców, ale potężne zaklęcia. Był to bowiem targ czarodziejów i czarodziejek. Niestety wielu z nich, tak bardzo pragnęło pieniędzy, że swoje czary czynili na zwierzętach. Tak pozyskane formuły miały największą moc. Nie przewidzieli jednak, że bliskość fiolek z zaklęciami spowoduje powstanie niebezpiecznej mieszanki wybuchowej. Niczego nieświadomi, targowali się, rozmawiali, wymieniali nowinki z zakresu praktyki magicznej. W pewnym momencie doszło do niewidzialnego dla nich wybuchu. I w ten sposób powstało Niebezpieczne Zaklęcie. Mogło ono zmienić człowieka w zwierzę. Początkowo nikt się nie zorientował, bo Zaklęcie było małe....” (<https://www.gruntownia.pl/bajka-dodajaca-otuchy>)

Bajka autorstwa Marii Maruszczyk, psycholożki i bajkoterapeutki

„Pomimo że bajka dzieje się w czarodziejskiej krainie nie znajdziesz tam magicznych rozwiązań. Problem nie znika za pomocą cudu. Napisałam ją w odpowiedzi na sytuację w naszym kraju, ale także tym, co wydarzyło się we Włoszech. Służy rodzicom i dzieciom w dodaniu sobie otuchy na ten trudny czas. Dzięki baśniowej otoczce możecie puścić ją nawet 3-latkom. Wszak opowieści od tysięcy, tysięcy lat służyły ludziom w poznawaniu rzeczywistości” ([www.gruntownia.pl](http://www.gruntownia.pl))

### **#Zostańwdomu**

Autorzy: Karolina Piotrowska

Magdalena Jutrzenka - korekta medyczna

Magdalena Boćko Mysiorska - korekta pedagogiczna

Arnika Pys - redakcja i korekta

Katarzyna Kon - redakcja i korekta

Wydawnictwo: [www.karolinapiotrowska.com](http://www.karolinapiotrowska.com), @MamaSeksuolog

Liczba stron: 18

Forma publikacji: ebook

Rodzaj publikacji: bajka

Treść dostępna pod adresem:

<https://mamaseksuolog.pl/zostanwdomu-dla-dzieci/?v=9b7d173b068d>

Opis:

Ze wstępu: „Ta książeczka została opracowana jako darmowe wsparcie dla rodziców i dzieci w tym trudnym okresie pandemii. Zawiera propozycje eksperymentów do wykonania w czasie kwarantanny, porady lekarza i wskazówki dla rodziców, jak rozumieć dziecięce emocje i jak wspierać maluchy w przeżywaniu tej trudnej sytuacji” ([mamaseksuolog.pl](http://mamaseksuolog.pl)).

## **Analiza biblioterapeutyczna**

Wszystkie przedstawione powyżej utwory, mają ten sam cel: odpowiedzieć na potrzeby adresata podczas pandemii COVID-19 oraz tego samego antybohatera: koronawirusa (Karbowniczek & Kucharska, 2020). Poza tym różnią się prawie we wszystkim.

Wg **formatu** w niniejszej pracy można wyróżnić **ebooki**, od tych kilku stronicowych, przez pełnoprawne książeczki dla dzieci, po powieść w odcinkach, jak i posty na blogach oraz **audiobooki**, zarówno kilkuminutowe poradniki jak i trwające po kilkanaście minut bajki.

Wg **adresata**: dzieci od lat trzech, przez uczniów przedszkola i pierwszych klas szkoły podstawowej po dorosłych.

Wg **autora**: są to utwory tworzone i wydawane przez uznanych twórców bajek dla dzieci albo biblioterapeutów, przez autorów literatów-amatorów, twórców blogów, psychologów, pedagogów, lekarzy, aż po całe zespoły specjalistów.

Wg typu **wydawnictwa** zaprezentowane zostały wydawnictwa krajowe, pandemiczne wydania specjalne renomowanych cykli literackich, adaptacje wydań zagranicznych, wydawnictwa instytucji międzynarodowych, wszelkie formy self-publishingu, w tym wpisy na autorskich stronach www.

Wg **celu** utwory można podzielić na informacyjne, edukacyjne, terapeutyczne i rozrywkowe.

Najważniejsze, z punktu biblioterapeutycznego, są za to dwa rodzaje publikacji : bajki terapeutyczne oraz ilustrowane poradniki psychoedukacyjne. Głównym celem bajek terapeutycznych jest „oswajanie sytuacji zagrożenia, redukcja negatywnych stanów emocjonalnych odbywa się wówczas poprzez przedstawienie wzoru innego sposobu myślenia o sytuacji trudnej” (Matuszek, 2020, s. 116). Podczas pierwszych fal pandemii i przymusowej izolacji społecznej przydatne dla rodziców, nauczycieli i bibliotekarzy okazywały się instrukcje pracy z dzieckiem zamieszczane w materiałach biblioterapeutycznych.

Ilustrowane poradniki osiągają podobne cele, ponieważ oferują katalog czynności prozdrowotnych i gotowe instrukcje postępowania w obszarze bezpieczeństwa i podstaw higieny pandemicznej w przystępnej dla najmłodszego czytelnika formie (Sarles, 2020), promują również produktywne spędzanie wolnego czasu aby przeciwdziałać nudzie.

Niezależnie od formy i rodzaju każdy z tych utworów to ważne świadectwo pamięci o tym, jak trudna do przetworzenia percepcyjnie była rzeczywistość pierwszej fali pandemii, w warstwie językowej przypomina o tym przede wszystkim używanie, dziś już trochę zapomnianego słowa koronawirus, niż COVID-19.

Wszystkie opisywane utwory, mają jeszcze jeden wspólny mianownik, wszystkie z nich były tworzone z potrzeby chwili, i pomimo pewnych ułomności w warsztacie literackim, zamieszczane w dobrej wierze bezpłatnie w przestrzeni Internetu. Opowieść snuta w każdej z książek i audiobooków „daje nadzieję, że skoro wirus zniknął z wyobrazonego świata, być może zniknie i z naszej rzeczywistości” (Matuszek, 2020, s. 115) a to wydaje się dla czytelnika najważniejsze.

### **Bibliografia**

- Matuszek, A. (2020). *O wartości czytania i bajce w czasach pandemii*. Media i Społeczeństwo, Nr 13, s. 108-119.
- Karbowniczek, J., Kucharska, B. (2020). Coronavirus as an (Anti)Hero of Fairy Tales and Guides for Children. "Multidisciplinary Journal of School Education", 18, s. 121-140.
- Sarles, P. (2020). Heroes, Hospitals, [No] Hugs, and Handwashing: Bibliotherapy in the Age of a Pandemic. Children and Libraries, Vol 18, No 3, s. 5-6.

### **Netografia**

<https://biblioteczka-apteczka.pl/2020/03/23/bajka-w-wirusa/>

<https://biblioteczka-apteczka.pl/2020/09/03/kiedy-nie-mozemy-sie-przytulic/>

**Kiriakos Chatzipentidis**

Uniwersytet Wrocławski

## **Możliwości zastosowania w biblioterapii wybranych wierszy o pandemii COVID-19**

*Possibilities of using selected poems about the COVID-19 pandemic in bibliotherapy*

### **Abstrakt**

Wiersze o koronawirusie są nie tylko ciekawym wycinkiem fenomenu twórczości poświęconej epidemii COVID-19, ale mogą stanowić ważny materiał biblioterapeutyczny w pandemicznej biblioterapii. Niniejsza praca ma na celu wybór wierszy poświęconych tematyce COVID-19 istotnych z punktu widzenia interwencji biblioterapeutycznych.

### **Słowa kluczowe**

biblioterapia – poezjoterapia – COVID-19 – koronawirus – wiersze – poezja

### **Abstract**

Poems about the coronavirus are not only an interesting fragment of the phenomenon of creativity devoted to the COVID-19 epidemic, but can also be an important bibliotherapeutic material in pandemic bibliotherapy. This work aims to select poems on COVID-19 relevant to bibliotherapeutic interventions.

### **Keywords**

bibliotherapy - poetry therapy - COVID-19 - coronavirus - poems - poetry

Na rolę poezji w interwencjach psychoterapeutycznych podczas obecnej pandemii, zwracają uwagę nie tylko biblioterapeuci-praktycy, ale i badacze z obszaru psychologii i medycyny (Barrett, et al., 2020). Poezja w obecnej sytuacji zagrożenia COVID-19 wymieniana jest jako jedna ze strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych (Antram & Burchill, 2020), tym samym wpisując się w obszar zainteresowań biblioterapii i jej subdyscypliny poezjoterapii (Czernianin, 2016). Wiersze o koronawirusie są nie tylko

ciekawym wycinkiem fenomenu twórczości poświęconej epidemii COVID-19, ale mogą stanowić ważny materiał biblioterapeutyczny w pandemicznej biblioterapii.

Niniejsza praca ma na celu wybór wierszy poświęconych tematyce COVID-19 istotnych z punktu widzenia interwencji biblioterapeutycznych.

Wiersze, o ile będzie możliwy dostęp do wszystkich danych, zostaną opisane w następujący sposób: tytuł, autor, internetowy adres dostępu, krótki opis. W podsumowaniu nastąpi analiza przydatności biblioterapeutycznej.

### **Wybór wierszy**

#### ***Apel profilaktyczny***

Autor: Artur Barciś

Liczba odsłon: 33665

Data publikacji: 23 marca 2020 r.

Treść dostępna pod adresem:

<https://www.youtube.com/watch?v=H3WM4AZc88g>

Opis:

Autorski wiersz Artura Barcia, który apeluje w humorystyczny sposób o zachowanie izolacji społecznej.

#### ***Wierszyk dla Służby Zdrowia***

Autor: Artur Barciś

Data publikacji: 30 marca 2020 r.

Liczba odsłon: 318 000

Treść dostępna pod adresem:

<https://www.facebook.com/barcislandia/videos/7aba075a/557162468252018/>

Opis:

Autor wiersza dziękuje wszystkim pracownikom służby zdrowia za pracę, wysiłek i poświęcenie podczas pandemii COVID-19. Utwór spotkał się z bardzo dużym uznaniem na profilu Artura Barcisia w mediach społecznościowych: blisko 8 tys. polubień, prawie 500 komentarzy, 318 tys. wyświetleń.

#### ***Obcy : krótki wiersz o chorowaniu***

Autor: Artur Barciś

Data publikacji: 6 listopada 2020

Liczba odsłon: 395 381 wyświetleń

Treść dostępna pod adresem:

<https://www.youtube.com/watch?v=i1NGuGhxdEk>

Opis:

Niezwykłe emocjonalny i osobisty wiersz w ekspresyjnym wykonaniu Artura Barcisia, który po ciężkim przebiegu COVID-19 opisuje jak wyglądał proces chorobowy. Utwór ten w uniwersalny sposób pokazuje szczególną sytuację psychoemocjonalną osoby chorej.

### ***Korona Virus***

***We wtorek rano***

#### ***Informacja Wojewody Dolnośląskiego***

Autor: Anna Jadwiga Naporska

Data publikacji: 21 marca 2020 r.

Liczba odsłon: 24405

Treść dostępna pod adresem:

<https://doba.pl/ddz/artukul/wiersze-zwiazane-z-epidemia-koronawirusa/43760/17>

Opis:

Zbiór trzech bardzo osobistych i emocjonalnych wierszy autorstwa Anny Jadwigi Napierskiej. Utwory te powstały tuż na początku pandemii COVID-19 dlatego też namacalnie oddają atmosferę niepewności, potęgowaną siłą przekazu medialnego. Autorka stawia w swoich wierszach ważne pytania o rolę poezji w czasach zarazy.

### ***Wirus***

Autorzy:

Tekst: Małgorzata Strzałkowska

Konsultacja: Zuzanna Strzałkowska

Treść dostępna pod adresem:

Wydawnictwo Bajka, bajkizbajki.pl

<https://www.facebook.com/WydawnictwoBajka/photos/a.158692197479856/3357039870978390>

Fundacja ABCXXI - Cała Polska czyta dzieciom

<https://calapolskaczytadzieciom.pl/aktualnosci/wirus-czyli-mydlo-w-dlon-i-wirus-gon/>

Opis:

Wiersz tłumaczy w przystępny dla dzieci sposób czym jest koronawirus, jak dochodzi do zarażenia, oraz w jaki sposób dbać o higienę, i o tym jak ważne jest mycie rąk.

### **Analiza biblioterapeutyczna**

Potencjał biblioterapeutyczny zaprezentowanych wierszy tkwi w ich różnorodności.

Obecne są tu utwory przeznaczone dla najmłodszych odbiorców, o charakterze informacyjnym, poradnikowym („Wirus”). W oparciu o tekst Małgorzaty Strzałkowskiej, poetki i autorki książek dla dzieci, biblioterapeuta może w przystępny i zrozumiały dla dziecka sposób wytłumaczyć mechanizm transmisji wirusa oraz unaocznić jak ważne jest przestrzeganie higienicznych obostrzeń pandemicznych.

Z kolei „Apel profilaktyczny” autorstwa aktora i reżysera Artura Barcisia to utwór humorystyczny, miejscami dosadny, ale wciąż ważny przekaz o odpowiedzialności społecznej w dobie zagrożenia, również przydatny w pracy biblioterapeuty ze starszym czytelnikiem, szczególnie tym zniechęconym do utworów moralizatorskich. „Wierszyk dla Służby Zdrowia” również wpisuje się w nurt utworów edukacyjnych, gdyż przypomina o ciężkiej, i wciąż niedocenianej pracy tych grup zawodowych, które w pierwszych dniach epidemii znalazły się na pierwszej linii działań antypandemicznych.

Wiersze Artura Barcisia tworzą w praktyce swoisty cykl pandemiczny powiązany z sytuacją zdrowotną autora i jego osobistymi doświadczeniami. Możliwość usłyszenia, a przede wszystkim zobaczenia jak twórca mierzy się z „Obcym : krótkim wierszem o chorowaniu” może pozwolić biblioterapeucie na zadanie uniwersalnych pytań o kondycję chorego i doświadczenie choroby w ogóle, a tym samym wrócić niejako do korzeni biblioterapii, czyli czytelnictwa chorych (Ippoldt, 2003).

Cykl trzech wierszy Anny Jadwigi Naporskiej niesie ze sobą wyrazisty ładunek emocjonalny, a problemy akcentowane w twórczości autorki mają niewątpliwy potencjał biblioterapeutyczny szczególnie w pracy z adolescentami i młodymi dorosłymi, którzy niekiedy równie mocno co seniorzy, odczuli negatywne skutki wymuszonej przez pandemię izolacji społecznej. Szczególnie ważne w perspektywie biblioterapeutycznej wydają się te wątki poezji pandemicznej Anny Jadwigi Naporskiej, które pytają o miejsce twórczości literackiej podczas pandemii.

### **Podsumowanie**

Wierszy koronawirusowych jest zdecydowanie mniej, niż innych mierzących się z pandemią form literackich, a w przyszłych analizach będą jawiły się raczej jako ciekawe, niż przełomowe zjawisko artystyczne. Mimo to, należy traktować je w kategoriach szczególnego

fenomenowi. Każdy z przedstawionych utworów powstał z potrzeby chwili i w dobrej wierze, jak i został udostępniony nieodpłatnie w przestrzeni Internetu celem wsparcia osób dotkniętych pandemią.

Poezja covidowa to twórczość spontaniczna, miejscami autoterapeutyczna, silnie związana z osobą autora. Utwory te niewątpliwie mają charakter biblioterapeutyczny i poezjoterapeutyczny, nie tylko ze względu na treść, ale i czas, w którym zostały napisane - pierwsze dni pandemii w Polsce.

Szczególny potencjał na potrzeby codziennej praktyki biblioterapeutycznej z młodszym czytelnikiem, widać w utworach poradnikowych, edukacyjnych. Wiersze, które tłumaczą zasady bezpieczeństwa i higieny pandemicznej, można traktować jako użyteczną pomoc dydaktyczną stanowiącą punkt wyjścia zajęć biblioterapeutycznych.

Ten potencjał w pozornie niszowym zjawisku literackim – „poezji covidowej”, jest zauważalny i dzięki umiejętnemu wykorzystaniu może znaleźć swoje miejsce w działaniach biblioterapeutycznych.

### **Bibliografia:**

Antram, E., & Burchill, E. (2020). Storytelling and poetry in the time of coronavirus: Medical students' perspective. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1-3. doi:10.1017/ipm.2020.120

Barrett, E., Dickson, M., Hayes-Brady, C., & Wheelock, H. (2020). Storytelling and poetry in the time of coronavirus. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 278-282. doi:10.1017/ipm.2020.36

Czernianin, W. (2016). Poetry as a therapeutic medium in shaping mood. *Journal of Poetry Therapy*, Vol. 29, 3, pp. 135-145.

<https://doi.org/10.1080/08893675.2016.1199513>

Ippoldt, Lidia. (2003). Biblioterapia w związkach z innymi naukami. *Annales Academiae Paedagogicae Cracoviensis. Studia Ad Bibliothecarum Scientiam Pertinentia II*, 9, 293–306

**Kiriakos Chatzipentidis**

Uniwersytet Wrocławski

**Piosenki o epidemii COVID-19 jako materiał biblioterapeutyczny i muzykoterapeutyczny**

*Songs about the COVID-19 pandemic as bibliotherapeutic and music therapy material*

**Abstrakt**

Poniższa praca ma na celu zebranie i przedstawienie wybranych piosenek nagranych w języku polskim o pandemii COVID-19, a następnie ich analizę po kątem zastosowań biblioterapeutycznych i muzykoterapeutycznych.

**Słowa kluczowe**

biblioterapia – muzykoterapia – COVID-19 – koronawirus – piosenki – utwory muzyczne

**Abstract**

The following work aims to collect and present songs recorded in Polish about the COVID-19 pandemic, and then analyze them in terms of bibliotherapeutic and musicotherapy applications.

**Keywords**

bibliotherapy - music therapy - COVID-19 - coronavirus - songs - music

Piosenki o koronawirusie to kolejny przykład twórczości, której głównym tematem jest pandemia COVID-19 i związane z nią zjawiska tj. problemy, potrzeby, emocje. Praca biblioterapeutyczna z tekstem i muzyką naturalnie wchodzi w obszar muzykoterapii, szczególnie gdy adresatem połączonych oddziaływań arteterapeutycznych są zaburzenia emocjonalne dziecka (Szulc, 2013; Taft, Hotchkiss & Lee, 2016; Heryyanoor, et. al., 2019). W trakcie pandemii katalog adresatów oddziaływań muzykoterapeutycznych jednak znacząco się zwiększył wraz z liczbą możliwości zastosowania muzykoterapii w pandemicznej praktyce np. w przypadku uzależnień spotęgowanych izolacją społeczną (Situmorang, 2020) bądź wśród pracowników służby zdrowia (Giordano et. al., 2020)

Poniższa praca ma na celu zebranie i przedstawienie wybranych piosenek nagranych w języku polskim o pandemii COVID-19, a następnie ich analizę po kątem zastosowań biblioterapeutycznych i muzykoterapeutycznych.

Piosenki zostaną opisane w następujący sposób: tytuł, autor, liczba odsłon w portalu YouTube, internetowy adres dostępu oraz komentarz/przesłanie artystów do odbiorcy.

## Wybór piosenek

### ***Antywirus***

Autor: Music&More

Muzyka i słowa: Patryk Wawrzyn

Liczba odsłon YT: 10 506

Treść dostępna pod adresem:

<https://www.youtube.com/watch?v=1SidOTCgiXg>**HYPERLINK**

Komentarz autora: *Piosenka, która rozweseli wszystkich! :)*

### ***Koronawirus?!***

Autor: DZIEMIAN

Zdjęcia: Dziemian

Montaż i postprodukcja: Dziemian

Produkcja muzyczna, Aranżacja: DawidDJ, Dziemian

Wokal: Miedzian — Koronawirus

Liczba odsłon YT: 1 101 948

Treść dostępna pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=TUBtUMHITGk>

Komentarz autora: *Przebywając sam na kwarantannie wpadają mi do głowy różne dziwne pomysły - ta piosenka to jeden z nich :) Oczywiście cały utwór (Disco Polo - Koronawirus) i teledysk powinien być traktowany z przymrużeniem oka. □ Przy okazji ujawniłem swoje discopolowe alter-ego- Miedziana! Pamiętajcie - stosujcie się do zaleceń, myjcie ręczki i zostańcie w domu!*

### ***KORONAWIRUS***

Autorzy: Lil Narcyz ft. Kolba

Liczba odsłon YT: 1 927 744

Komentarz autora: *Kampania na rzecz walki z koronawirusem!*

***Koronawirus : niech tylko miłość będzie zaraźliwa***

Autor: Magdalena Bereda

Liczba odsłon YT: 362 410

Treść dostępna pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=DiKyTWLIamE>

Komentarz autora: *Tak samo, jak my powinniśmy się teraz zjednoczyć i zostać w domu, by ten paskudny koronawirus nie rozprzestrzenił się dalej. Niech miłość będzie tylko zaraźliwa!*

***Koronawirusie chcesz dostać tu się***

Autor: Karol Koprukowiak z dziećmi

Liczba odsłon YT: 2 844 301

Treść dostępna pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=tAPgBy4cvLk>

Komentarz autora:

*Koronawirusie chcesz dostać tu się.*

*Lecz my się nie damy,*

*Bo z domu się nie ruszamy!*

*A teraz to złap*

*Antywirusowy rap*

*Myję ręce często*

*Mydło nakładam gęsto*

*I jeszcze to złapcie*

*Nie kaszlę na babcie*

***Kreatywny apel #koronawirus***

Autor: Wiktoria Kalarus z siostrą

Liczba odsłon YT: 6648

Treść dostępna pod adresem: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_uikTqXnAjE](https://www.youtube.com/watch?v=_uikTqXnAjE)

Komentarz autora: *W tym ciężkim dla nas okresie kreatywnie apelujemy! Nie panikujmy, zachowajmy spokój, stosujmy się do zaleceń wykwalifikowanych osób i zachowajmy zdrowy rozsądek! A w domu wcale nie musi być nudno jak widzicie ☐ Dbajmy o siebie i naszych bliskich ♥Razem z siostrą przekazujemy wam trochę pozytywnej energii ☐*

***Moja i twoja nadzieja***

Autorzy:

tyt. utworu "Moja i Twoja nadzieja"

muz. Piotr Banach

tekst Katarzyna Nosowska

Produkcja      Tak      Czy      Owak      art      Production      Krzysztof

Baranowski <https://www.facebook.com/profile.php?...>

Mastering Marek Dulewicz Embryo Nagrania <https://www.facebook.com/marek.dulewicz>

Montaż - Flostudio filmy promocyjne Szczecin <https://flostudio.pl>

Krzysztof Baranowski - fortepian, aranżacja

Paweł Grzesiuk - gitara basowa

Kuba Fiszer - perkusja

Maria Radoszewska - skrzypce

Wojtek Wójcicki - gitara elektryczna

Arkadiusz Martinka - Gitara akustyczna

Maciej KazuBuja - gitara akustyczna

Liczba odsłon YT: 51 378

Treść dostępna pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=ZSLygOWtu9Q>

Komentarz autora: *Szczecińscy artyści w holdzie za heroizm Personelu Medycznego szpitala przy ul. Ankońskiej*

### ***Piosenka o koronawirusie***

Autor: PonadTo

Liczba odsłon YT: 12 892

Treść dostępna pod adresem:

<https://www.youtube.com/watch?v=5cg9z6hjsKE>

### ***W domu siedź***

Autorzy:

Siedząc w domu z powodu pandemii napisałem z przyjaciółmi piosenkę.

Zaśpiewałem ją razem z moją córką Zużą i Sebastianem Piekarkiem.

Pozostali koledzy: Przemek Kuczyński , Kamil Szewczyk Paweł Wochna nagrali instrumenty.

Jest to produkcja domowa. Montaż klipu również domowy wykonał Jurek Grabowski.

Muzyka: Artur Gadowski

Słowa: Wojciech Byrski, Artur Gadowski.

Liczba odsłón YT: 134 783

Treść dostępna pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=4yWg1vvvFl0>

Komentarz autora: *W DOMU SIEDŹ*

### ***Wirus wirus w Zakopanem***

Autor: DJ MOHICAN, Luke Kopiński (parodia "Miłość w Zakopanem")

Liczba odsłón YT: 1 281 542

Treść dostępna pod adresem: [https://www.youtube.com/watch?v=t2v\\_SM3zuAQ](https://www.youtube.com/watch?v=t2v_SM3zuAQ)

Komentarz autora:

*Utwór został nagrany w celu humorystyczno-informacyjnym i nie ma na celu wyśmiewania się lub lekceważenia obecnej sytuacji panującej na świecie.*

*Zachęcam każdego do zachowania spokoju i jak najczęstszego uśmiechania się w swoim życiu, nawet podczas pandemii, czy epidemii.*

### ***Wszystko będzie dobrze***

Autor: Niepodległa

Słowa: Wojtek Byrski

Muzyka: Wojtek Byrski, Marcin Kindla

Producent Muzyczny: Marcin Kindla (Kindla Music / MAMAMUSICstudio)

Aranżacja: Marcin Kindla, Łukasz Drozd

Instrumenty: Marcin Kindla, Łukasz Drozd

Mix/Mastering: Łukasz Drozd (MAMAMUSICstudio)

Producent wykonawczy: TOProduction

Producent teledysku: Oko i ucho

Wystąpili: Wojciech Cugowski, Edyta Golec, Łukasz Golec, Paweł Golec, Natalia Kawalec, Piotr Kupicha (Feel), Halina Mlynkova, Piotr Sołoducha (Enej), TULIA, Roksana Węgiel

Pomysłodawca i producent: Biuro Programu „Niepodległa”, państwowa instytucja kultury, której organizatorem jest Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Liczba odsłón YT: 2 044 077

Treść dostępna pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=uCA6dbG1K80>

Komentarz autora:

*Miliony ludzi na całym świecie łączy teraz jedno przesłanie: #andràtuttobene, #todoestaràbien, #everythingwillbefine, #wszystkobędziedobrze. W geście jedności i wzajemnego wsparcia Niepodległa wspólnie z Wojtkiem Cugowskim, Edytą Golec, Łukaszem Golec, Pawłem Golec, Natalią Kawalec, Piotrem Kupichą (Feel), Haliną Młynkową, Piotrem Sołoduchą (Enej), zespołem TULIA i Roksaną Węgiel niosą słowa otuchy. Niech te dźwięki staną się naszym muzycznym antidotum.*

*Wierzmy, że przetrwać możemy tylko w jeden sposób - nie tracąc pewności, że #wszystkobędziedobrze!*

*Sprawmy, żeby mówiono nie tylko o wybuchu epidemii, która zatrzymała świat, ale też wybuchu międzyludzkiej solidarności. Pokażmy ilu jest ludzi dobrej woli, ile jest w nas solidarności i dobroci.*

### **Zostań w domu**

Autor: Zespół Domatorzy

W nagraniu tej piosenki udział wzięli nie opuszczając swoich pieleszy: Dorota Miśkiewicz Katarzyna Pakosińska Czas dla nas - Agnieszka Kowaluk, Dorota Jarema, Aneta Jaślar Marcin Wójcik Jan Młynarski Grupa MoCarta - Bolesław Błaszczuk, Paweł Kowaluk, Michał Sikorski, Filip Jaślar Zbigniew Stelmasiak Prezes Jarosław Zawadzki Paweł Twardoch Maria i Kacper Jaślar, oraz Lula i Yoda. muz. Jerzy Wasowski sł. Zbigniew Stelmasiak Filip Jaślar produkcja Zbigniew Stelmasiak.

Liczba odsłon YT: 313 736

Treść dostępna pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=FUy35bJufg>

Komentarz autora: #zostańwdomu

### **Zostań w domu, nie idź do kościoła i na zakupy!**

Autor: Ksiądz Adam Bilski -

Liczba odsłon YT: 77 525

Treść dostępna pod adresem: <https://www.youtube.com/watch?v=JH3mdKnm11M>

Komentarz autora: *Jest to mój APEL z prośbą o to, by ROZTROPNIE zachowywać się w obliczu korona wirusa.*

### **Analiza biblioterapeutyczna**

Piosenka to forma twórczości, która w dzisiejszym świecie, może zostać najszybciej i najszerszej udostępniona poprzez demokratyzujące rzeczywistość serwisy internetowe typu

YouTube, pozwalające osiągnąć i zachować popularność, nie tylko profesjonalnym i już rozpoznawalnym muzykom, ale i promować muzyków-amatorów bez zaplecza w postaci wytwórni muzycznych (Gross, Jene & Hückelheim, 2021).

Badania prowadzone podczas pandemii COVID-19 wykazały, że słuchanie (Krause et al., 2021; Cabedo-Mas, Arriaga-Sanz & Moliner-Miravet, 2021) jak i tworzenie muzyki (Rendell, 2021) pozwalało na lepsze radzenie sobie w sytuacjach trudnych i pozytywnie wpływało na jakość życia. Tym samym zasadna wydaje się analiza przedstawionych utworów muzycznych przez pryzmat biblio- i muzykoterapii.

Wszystkie utwory, które zostały zamieszczone w poniższym zestawieniu, różnią się między sobą ze względu na autora, gatunek muzyczny i szczegółowy przekaz. Tym co je łączy to adresowanie pandemii COVID-19 i towarzyszących jej zjawisk, a także szczególny czas, w którym zostały nagrane.

Autorami wykonywanych piosenek są znani piosenkarze, artyści, zespoły dopiero rozpoczynające karierę, amatorzy, komicy, jak i osoby duchowne.

Utwory wykonywane są przez pojedynczych artystów, zespoły, jak i przez grupy tworzone wyłącznie na potrzeby danego utworu.

Zaprezentowane gatunki muzyczne to piosenki o stylistyce popu, rocka, hip-hopu, ale i kabaretu, parodii, jak i disco-polo. W większości są to utwory autorskie, ale także covery.

Wszystkie piosenki, tak jak w przypadku innych form twórczości covidowej, zostały stworzone z potrzeby chwili, udostępnianie bezpłatnie, acz z możliwością gratyfikacji finansowej poprzez odtwarzanie reklam przed projekcją utworu.

To co łączy te utwory to także fakt nagrywania ich w warunkach izolacji społecznej, we własnym domu, przearanżowanym na profesjonalne bądź amatorskie studio nagraniowe.

Z punktu widzenia praktyki biblioterapeutycznej, najważniejsze są te utwory, które można przepracować z najmłodszym odbiorcą, o charakterze psychoedukacyjnym, poradnikowym, tłumaczące konieczność przestrzegania zasad higieny i bezpieczeństwa obowiązujących podczas pandemii, gdzie piosenka staje się punktem wyjścia do rozmowy terapeutycznej.

Fenomenem przedstawionych utworów, jest jednak to, że poszerzają one w szczególny sposób katalog oddziaływań biblioterapii i muzykoterapii, poprzez odwoływanie się do problemów związanych ściśle z pandemią.

Poprzez muzykę można zapewnić wsparcie emocjonalne grupom szczególnie narażonym na negatywne skutki izolacji społecznej, a wciąż aktywnie przebywającym w przestrzeni Internetu, tj. młodzieży i osobom dorosłym. Znaczący wydaje się komentarz

artystów do własnego utworu, w którym tłumaczą dlaczego go nagrali, tym samym zawiązując jeszcze głębszą więź z odbiorcą.

Piosenki opublikowane na początku pandemii podczas wymuszonej izolacji, pozwalają na eksplorację nowych zastosowań i możliwości muzykoterapii online. Muzykoterapeuta może animować powstawanie amatorskich zespołów muzycznych (wspólne nagrania z rodziną, rodzeństwem, kolegami, klasą), we wszystkich grupach wiekowych, celem wspólnego tworzenia utworów, które mogą być okazją do zmierzenia się z pandemią przez pryzmat kreatywności. Umiejętnie ukierunkowana twórczość umożliwia wyrażenie siebie, ekspresję emocji, oswojenie lęku i nazwanie problemów związanych z COVID-19. Uczestnicy mogą nauczyć się nowych sposobów komunikacji swoich potrzeb, a tym samym udzielania, jak i uzyskiwania wsparcia, a także nawiązywania więzi społecznej na bazie wspólnych doświadczeń w covidowej rzeczywistości. Należy zauważyć, że nawet jeśli piosenka wpisuje się w nurt kabaretowy i parodystyczny to szczególnie dla adolescentów i osób dorosłych staje się nie tylko czystą rozrywką, ale i terapeutyczną formą autoekspresji.

Tak prowadzona muzykoterapia może stanowić również produktywną organizację czasu wolnego w postaci twórczej zabawy. Dzieci i młodzież mogą nie tylko oderwać się od covidowej rzeczywistości, ale nabyć nowe umiejętności np. tworzenia teledysków i obsługi programów do obróbki multimedialnej.

Piosenka to niekiedy optymalna forma komunikacji, środek dydaktyczny, a przy odpowiednim ukierunkowaniu ze strony rodzica bądź nauczyciela, prowadzi do osiągnięcia celów profilaktycznych, wychowawczych, jak i terapeutycznych.

Piosenki o COVID-19 nie są oczywiście zjawiskiem specyficznie polskim, gdyż w innych krajach, w tych samych celach, były nagrywane podobne utwory. Fakt ten wyraźnie wskazuje nie tylko na uniwersalność ludzkich potrzeb, ale i obszar możliwych oddziaływań terapeutycznych.

W pewnym sensie w przedstawionych piosenkach można usłyszeć dalekie echa dziecięcych rymowanek tworzonych podczas poprzednich historycznych epidemii (Slany, 2017). Omawianie i słuchanie piosenek w biblioterapii i muzykoterapii może zatem prowadzić do kanalizowania emocji, pozytywnego rozładowania frustracji, odpowiadać na potrzebę rozrywki, a tym samym oswojenia zagrożenia.

## **Bibliografia**

- Giordano, F., Scarlata, E., Baroni, M., Gentile, E., Puntillo, F., Brienza, N., Gesualdo, I. (2020). *Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: A preliminary study*. "The Arts in Psychotherapy", Volume 70, pp. 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101688>.
- Heryyanoor, H., Muhsinin, M., Rahmawati, R., Patarru', F., Handini, F.S., & Weu, B.Y. (2019). Music Therapy and Bibliotherapy to Reduce Child Anxiety When Given Intravenous Therapy. *Jurnal Ners*, 14(3si), 345-353. doi:[http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).17182](http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).17182)
- Situmorang, D. D. B. (2020). *Music therapy for the treatment of patients with addictions in COVID-19 pandemic*. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 19(4), 252. <https://doi.org/10.1097/ADT.0000000000000224>
- Slany, K. (2017). Karnawalizacja grozy w folklorze dziecięcym / Katarzyna Slany Źródło: *Literatura Ludowa*. - 2017, nr 1, s. 3-19
- Taft R.J., Hotchkiss J.L., Lee, D. (2016). Efficacy of Music Therapy and Bibliotherapy as Interventions in the Treatment of Children With EBD: A Literature Review. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research* Vol. 15, No. 10, pp. 113-129.
- Szulc W., (2013). *W dążeniu do uznania terapii przez sztukę za naukę. Czego biblioterapeuci mogą nauczyć się od muzykoterapeutów? Wnioski z 4. Międzynarodowego Kongresu z cyklu Mozart&Science poświęconego interdyscyplinarnym badaniom nad zastosowaniem muzyki w medycynie i terapii. 4th International Conference on Interdisciplinary Research into the Effects of Music. Music in Medicine and Therapy. 8 – 10 November 2012. Krems (Austria), „Przegląd Biblioterapeutyczny” R. III, s. 121-122.*
- Gross, H.P., Jene, C., Hüchelheim, M. (2021). Crucial Quality Features of Visual Artists' and DIY-Musicians' YouTube Channels. *Journal of Cultural Management and Cultural Policy*, 2021/1, pp. 79-114. doi 10.14361/zkmm-2021-0105
- Krause, A. E., Dimmock, J., Rebar, A. L., & Jackson, B. (2021). Music Listening Predicted Improved Life Satisfaction in University Students During Early Stages of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology*, 11, 631033. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631033>
- Cabedo-Mas, A., Arriaga-Sanz, C., & Moliner-Miravet, L. (2021). Uses and Perceptions of Music in Times of COVID-19: A Spanish Population Survey. *Frontiers in psychology*, 11, 606180. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.606180>

Rendell, J. (2021). Staying in, rocking out: Online live music portal shows during the coronavirus pandemic. *Convergence*, 27(4), 1092–1111.  
<https://doi.org/10.1177/1354856520976451>

**Wita Szulc**

Uniwersytet Zielonogórski

**Opowiadanie historii życia jako biblioterapia aktywna : terapia narracyjno-reminiscencyjna**

*Life story as an active bibliotherapy : narrative-reminiscence therapy*

**Abstrakt**

Słowo znaczy wiele, ponieważ może uzupełniać muzykoterapię lub dramoterapię. Słowa składające się na opowiadanie mają szczególne znaczenie, gdy pochodzą od samego uczestnika szczególnej formy terapii, jaką jest terapia narracyjna. Takie osobiste opowiadania zwykle oparte są na wspomnieniach, dlatego mówimy też o terapii reminiscencyjnej. Rolą prowadzącego taką terapię jest sprawienie, by uczestnik terapii narracyjno – reminiscencyjnej poczuł satysfakcję z opowiadania, które przy dyskretnej pomocy prowadzącego terapię ułożył.

**Słowa kluczowe**

biblioterapia – terapia narracyjna – biblioterapia reminiscencyjna – myślenie narracyjne

**Abstract**

The word means a lot, because it can complement music therapy or drama therapy. The words that make up the story are of special importance when they come from the participant himself in a particular form of therapy, which is narrative therapy. Such personal stories are usually based on memories, the basis of reminiscence therapy. The role of the person conducting such therapy is to make the participant of the narrative-reminiscence therapy feel satisfied with the story he or she composed with the discreet help of the therapist.

**Keywords**

bibliotherapy - narrative therapy - reminiscence bibliotherapy - narrative thinking

Myślenie narracyjne i opowiadanie

Zainteresowanie myśleniem narracyjnym jest pochodną szerszej, bardziej ogólnej orientacji narracyjnej występującej w epistemologii i nauce o człowieku. Pojawiło się już

dość dawno, przede wszystkim w psychologii, ale zyskało większe znaczenia poprzez rozwój nauk historycznych. Zgodnie z tym podejściem wyróżnia się dwa rodzaje funkcjonowania umysłowego:

1. typ logiczno – dyskursywny (myślenie paradygmatyczne), właściwy matematyce,
2. typ skojarzeniowy – polegający na korzystaniu z analogii, metafory, podobieństwa, i to jest właśnie myślenie narracyjne.

Typ pierwszy, paradygmatyczny lub logiczno – naukowy dąży do ideału systemu opisowego i objaśniającego w sposób formalny i matematyczny. Odwołuje się do konkretyzacji i konceptualizacji, a także do działań, za pośrednictwem których tworzy się kategorie, które następnie zostają podniesione do symboli, idealizowane i utrzymane w relacjach pomiędzy sobą w sposób umożliwiający zbudowanie jakiegoś systemu. Jego język jest uporządkowany przez wymóg konsekwencji i zgodności.

Zdolność twórcza innego sposobu myślenia, właśnie narracyjnego, wytwarza natomiast dobre opowiadania, urzekające dramaty i historycznie wiarygodne obrazy, aczkolwiek niekoniecznie „prawdziwe”. Dzięki niemu powstają opowiadania i historyjki, niekoniecznie zgodne z rzeczywistością. Narrację można określić jako urzeczywistnienie tego szczególnego funkcjonowania myśli, w którym następuje ułożenie faktów w określoną relację, strukturę przestrzenno - czasową. Osoba relacjonująca występuje jako protagonista. Narracja znajduje się w mitach, legendach, bajkach, opowiadaniach, nowelach, w epice, historii, tragedii i komedii, w pantomimie, obrazie, mozaice, w kinie, w teatrze, w wiadomościach, rozmowie, we wszystkich formach życia społecznego. Narracje mają charakter międzynarodowy, transhistoryczny i transkulturowy; samo życie jest narracją. Osoba relacjonująca występuje jako protagonista. Myślenie narracyjne zajmuje się zamierzeniami i działaniami właściwymi człowiekowi, a także tym co zmienne i nie przewidywalne, zależne od tego co jest przeżywane, doświadczane w czasie i przestrzeni. Narracja znajduje się w mitach, legendach, bajkach opowiadaniach, nowelach, w epice, historii, tragedii i komedii, w pantomimie, w teatrze, w kinie, w obrazie i w mozaice, w wiadomościach, w rozmowie, we wszystkich formach życia społecznego. Myślenie narracyjne wynika z zainteresowania potrzebami człowieka. Opiera się na pewnym sposobie przedstawiania i znajomości świata, kierowanym regułami interpretacyjnymi, tematycznymi; sposobie specyficznym, za pomocą którego człowiek organizuje, opracowuje i opowiada rzeczywistość.

Andrea Smorti (Smorti, 1994), autor książki o myśleniu narracyjnym uważa, że człowiek, aby zrozumieć wydarzenia społeczne, posługuje się innym rodzajem myślenia: myślą narracyjną, opartą na konstrukcji opowieści.

Myśl narracyjna, obecna od dzieciństwa, staje się w toku rozwoju coraz bardziej złożoną i wyrafinowaną formą „rozumowania”, która posiada szczególne procedury konstruowania interpretacyjnych modeli rzeczywistości i ich weryfikacji ze opowiadania nie tyle utrwalają rzeczywistość, co nadają jej znaczenie. Myślenie logiczno-matematyczne jest potężnym i wyrafinowanym narzędziem wiedzy, które wykorzystuje abstrakcyjne pojęcia i procedury formalne, ale kiedy trzeba zaprowadzić porządek w tej skomplikowanej sieci relacji społecznych, w której ludzie często poruszają się w szczególny i nieprzewidywalny sposób, czy wystarczą formalizmy logiczno-matematyczne?. Narracja nie polega na prostym następcie faktów ale na szczególnym związku między nimi, posiada wewnętrzną organizację zorientowaną na efekt końcowy. Sekwencje zdarzeń zależą od tego, kto opowiada historię lub od tego, kto jej słucha. W tym sensie narratorem może być zwyczajny przedmiot w rodzaju przysłowiowego „kufra babuni”, który opowiada historyjki wnukowi układające się w związku niekoniecznie logiczne, przyczynowo – skutkowe. Smorti określa narrację jako proces urzeczywistnienia tego szczególnego funkcjonowania myślowego, poprzez który podmiot organizuje cele, z którymi pozostaje w relacji, w strukturze przestrzenno – czasowej, która pozwala mu stać się częścią „rozmowy” logiczną i sensowną. Trudno dokładnie wyjaśnić, czym jest narracja, ponieważ jej idea porusza problemy dość rozległe, przekracza granice myśli i języka. Najczęściej kojarzona jest z literaturą, niezależnie od dzielenia literatury na dobrą i złą; narracja wydaje się być międzynarodowa, ponadhistoryczna: narracją są ludzkie przeżycia, bo samo życie jest narracją.

### **Historie życia jako opowiadania**

Nasze życiorysy są nieprzerwanie splecione z narracjami, przeżyciami, dzielą się na pojedyncze, odrębne opowiadania, na historie, które opowiadamy, lub które czekają na opowiedzenie, które śnimy lub wyobrażamy sobie. historiami jakie opowiadamy, które wyobrażamy sobie lub które chcielibyśmy opowiedzieć. Wszystkie biorą początek w historii naszego życia, którą opowiadamy sobie samym w długim monologu lub fragmentarycznie, w pojedynczych epizodach, często nieświadomie, lecz są to historie, które mają być wirtualny, istnieją potencjalnie. Żyjemy zanurzeni w narracji, zastanawiając się i rozważając sens naszych wcześniejszych działań, przewidując wyniki tych zaplanowanych na przyszłość, i umieszczając je w punkcie przecięcia wydarzeń jeszcze niekompletnych.

Zdaniem Smorti'ego zdolność narracyjna jest w nas tak stara, jak pragnienie wiedzy; poprzez narrację nie ustalamy stanu rzeczywistości, ale przypisujemy jej znaczenie.

Taka definicja narracji jest bardzo szeroka i, nawet jeśli inni autorzy ograniczają zasięg jej możliwości, służy do zwrócenia myśli na obszerność fenomenologii życia związanego z narracją. Narracja bywa traktowana jako percepcja pewnej sekwencji wydarzeń ludzkich związanych ze sobą w sposób nieprzypadkowy.

Te dwie definicje wywołują następujące implikacje :

- a) pierwsza mówi, że historia nie polega na prostym następstwie faktów (wydarzeń), lecz na związku pomiędzy tymi faktami, wraz z ich podobieństwami i różnicami, i właśnie dlatego zachodzi pomiędzy nimi pewien proces transformacyjny; narracja nie jest prostym zbiorem wydarzeń, ale posiada pewną swoją organizację wewnętrzną „związek pomiędzy różnymi wydarzeniami opowiadany, nastawioną na wynik, sugestywne przekazywanie wiadomości;
- b) druga tkwi w fakcie, w którym kolejność wydarzeń jest taka, jak jest „postrzegana”; i zależy od punktu widzenia tego, kto tworzy historię lub tego, kto jej słucha. W tym znaczeniu prosty przedmiot, jak wspomniany stary kuferek babuni, może „opowiadać” historię jakiemuś obserwatorowi, np. wnuczkowi, o ile przypomina pewną „sekwencję wydarzeń, powiązanych ze sobą w sposób nieprzypadkowy.

Te dwa elementy odnoszą się więc do dwóch różnych aspektów narracji: pierwszy dotyczy struktury wewnętrznej, podczas gdy drugi dotyczy przekazu.

### **Opowiadanie o sobie jako terapia**

Zauważmy, że centralnym punktem każdej terapii jest **opowiadanie o sobie** zwerbalizowane lub nie, które każdy pacjent przynosi z sobą i przedstawia terapeutce. Na początku opowiadanie takie zawiera wiele braków, jest niespójne i nieskładne. Stopniowo, przy pomocy terapeuty Opowiadający (czyli pacjent) zaczyna konstruować swoją historię i ten właśnie proces tworzenia ma walor terapeutyczny. Terapeuta w roli Narratora, Eksperta, który pomaga Opowiadającemu stworzyć reprezentatywny obraz własnej osoby, swoich emocji, zrekonstruować, a po części – przetworzyć historię swego życia. Rekonstrukcja narracyjna jest kierowana, orientowana i stymulowana dzięki wykorzystaniu specjalnej metodologii (teoria i techniki narracyjne). Nauki i teorie, na których się opiera to: lingwistyka psychoanalityczna, analiza semiotyczna tekstów literackich, analiza treści, teoria rozmowy, nowa retoryka, która – pozornie paradoksalnie – odwołuje się do retoryki starożytnej Cyserona i Seneki.

Nasuwa się pytanie: w jakim sensie takie historie leczą?. Wszystko, co składa się na tożsamość człowieka: wspomnienia, sny, relacje, plany, nadzieje przedstawić można w postaci historii, opowiadania. Nasza tożsamość składa się z wielu wątków narracyjnych, które splecione z sobą zawsze były obecne w dziedzinie literatury. Najlepsi biografowie, poczynając od czasów starożytnych nie poprzestawali na opisie czynów wybitnej jednostki ale też zajmowali się jej osobowością. Współczesny psychoanalityk James Hillman w dziele pt.: „*Historie, które leczą*” twierdzi, że wartość, efekt psychoterapii manifestuje się w opowieści, która powstała w jej wyniku, w wyimaginowanej rekonstrukcji, która jak dzieło sztuki, nadaje sens życiu i śmierci. Takie podejście terapeutyczne znajduje szczególne zastosowanie w onkologii, w której tak bardzo potrzebna jest nadzieja. Erwing Polster sugeruje, że życie każdego człowieka jest jak romans, a odkrycie tej analogii samo w sobie jest terapeutyczne. Polster, podobnie jak Hillman postrzega psychoterapię jako proces estetyczny – artystyczny: psychoterapeuta pomaga pacjentowi dostrzec w innym świetle fakty z jego życia, pomaga mu stworzyć powieść. Terapeuta musi stosować te same kryteria selektywności i konstruktywności, jakie stosuje pisarz tworzący opowiadanie, tak aby pomóc pacjentowi w „przepisaniu” (napisaniu na nowo) swojej biografii. Terapeuta występujący w roli Narratora – Eksperta musi umieć posługiwać się metodologią narracyjną, tzn. znać retorykę i semiotykę. Kwestią otwartą pozostaje problem, w jakim stopniu ta „ekspercka” narracja wywoła w podopiecznym oczekiwaną, pozytywną zmianę.

Graziella Pesce, włoska arteterapeutka z Wenecji jest autorką metody, którą nazwała arrasoterapią. Metoda ta polega na tkaniu kompozycji artystycznych, zainspirowanych samym życiem. Autorka tej metody uważa, że występujące w tkaninie węzły to są **węzły życia**: każdy coś znaczy, jest niezbędny i składa się na całość kompozycji. Tkając tkaninę myślimy o swoim życiu: „*Kiedy umysł jest zablokowany a serce ściśnięte bólem pomoc mogą ręce, które w ciszy wciąż na nowo przędą nić życia*”.<sup>1</sup> Terapeutycznie działa świadomość, że w każdej chwili możemy spruć fragment, który się nam nie podoba, z którego nie jesteśmy zadowoleni i utkać go inaczej. Zdaniem Grazielli „*nasze życie jest jak księga, w której wiele kartek zostało już zapisanych. Spróbujmy przeczytać ją razem, poszukując w niej kolorów, zapachów, rytmów i metamorfoz. Podczas tego procesu o podłożu terapeutycznym – artystycznym, w którym raz jeszcze przejdziemy kolejne etapy naszego życia narodzi się Księga, dzięki której nasze sekrety zamienione w formy i kolory będą mogły stać się podarunkiem dla nas wszystkich.*” W bardzo oryginalnym, bo wykonanym z kartek tzw.

---

1 G. Pesce, *Pensare con le dita. Studio „Perle colorate”*, Marghera b.r. (informator o studio artystycznym Grazielli Pesce, egzemplarz w posiadaniu autorki)

czarpanego papieru i kawałków tkaniny informatorze o studio artystycznym Grazielli Pesce pod nazwą „Opowiadać palcami”,<sup>2</sup> otwartym dla wszystkich chętnych zawarta jest też piękna, poetycka bajka Nie ma ona określonego adresata, niesie przesłanie uniwersalne, ale czy każdy je dostrzeże, bo nie jest to bajka dla dzieci najwyżej w poetyckim tekście zamieszczonym w tym oryginalnym informatorze, Posługując się metaforą mitologiczną, a zarazem literacką, metodę włoskiej arteterapeutki można nazwać „sposobem Penelopy”. Arcymistrzem narracji był mąż Penelopy, Odyseusz. Jan Parandowski, tłumacz „Odysei” we Wstępie pisze o tym, jak u Homera zadziwia „tkanina metafor i porównań z tego samego elementu, jakim jest ogień w „Iliadzie” a wiatr w „Odysei”.<sup>3</sup>

### **Opowiadanie historii i rozumienie form narracyjnych.**

Kiedy już zdecydujemy się opowiedzieć nasze życie- w sytuacji terapeutycznej słuchaczem będzie Terapeuta – Ekspert - nie nadajemy naszemu opowiadaniu formy „sprawozdania naukowego” ale posługujemy się zwykłym, codziennym językiem, z jego pełną dynamiką ekspresją. Kiedy dokonujemy klasyfikacji, kodyfikacji i konceptualizacji na podstawie doświadczenia stosujemy klasyczne podejście oparte na obserwacji i eksperymentowaniu. Widzimy to w botanice, meteorologii i astronomii. Świat jest postrzegany przez nasze zmysły albo instrumenty zaprojektowane specjalnie do obserwacji. To jest naukowy sposób wyjaśniania. Jednakże kiedy poszukujemy znaczeń doświadczenia i pragniemy zmanifestować to znaczenie, możemy zwrócić się do modeli ekspresji. Będzie to widoczne w procesie opowiadania historii. Treść historii, tak jak sztuka, nie zawsze od razu trafia w sedno – historie mają kształt metaforyczny. Nasze życie zapożycza wzory rozumienia od tych historii. Są one sposobem postrzegania, czucia, odnoszenia się do świata i ludzi, egzystencji. Podczas gdy koncepcje naukowe są związane z nominalizmem, historie wiążą się z archetypami. Zadaniem terapeutów nie jest nadawanie znaczeń historiom, ale pozwolenie, by znaczenia te zmanifestowały się w realnym świecie. Nie jest ważna sama relacja, ale związek między tą relacją a postrzeganiem jej przez opowiadającego, związek między nieświadomością a świadomością.

Działające w Niemczech Europejskie Towarzystwo Baśniowe zajmuje się badaniem terapeutycznych właściwości baśni, ich rolą w pedagogice specjalnej, znaczeniem dla treningu autogenego (Wójtowiczowa, 1991). Badanie związku upodobań baśniowych u

---

2 Tekst bajki w tłumaczeniu W. Szulc w: W. Szulc. *Sztuka w służbie medycyny od antyku do postmodernizmu*. Poznań, 2001, Wyd. Akad. Med., w Poznaniu, s.148 - 149

3 Rozwinięcie tematu metafor w literackiej bajkoterapii w: W. Szulc, *Sztuka w służbie medycyny*,, op.cit w rozdziale *Naśladowanie Odysa. Opowiadanie historii jako terapia*.144 – 151.

dzieci z ich zaburzeniami to sposób na przybliżenie dziecięcych problemów psychologom i pedagogom. Problemy badawcze mieszczące się w tej problematyce zawierają się w triadzie:

- opowiadający baśń (chodzi o jego umiejętności narracyjne),
- baśń (dobór tematyczny i znalezienie wersji na odpowiednim poziomie językowym i literackim),
- słuchacz baśni :sposób opowiadania baśni musi być dostosowany do konkretnego słuchacza lub grupy słuchaczy.

Bajkoterapia ma już w Polsce obszerną literaturę przedmiotu, ale jak w całym obszarze piśmiennictwa na temat terapii przez sztukę trudno w niej znaleźć opracowania dotyczące specjalnych kwalifikacji terapeuty i charakterystyk osób poszukujących terapii, poza określeniami kategorii wiekowych i rodzaju zaburzeń lub schorzeń. W odniesieniu do terapii narracyjnej brak jest badań dotyczących z jednej strony umiejętności narracyjnych terapeuty a z drugiej możliwości percepcyjnych słuchacza/pacjenta, uwzględniających np. poziom wiedzy ogólnej umożliwiający rozumienie opowiadanego tekstu.

### **Demografia a zapotrzebowanie na terapię narracyjno - reminiscencyjną**

W ciągu ostatnich kilkunastu lat nastąpiła istotna zmiana w profilu ludności zarówno w Polsce, jak i w innych krajach europejskich, widoczna zarówno w liczebności, jak i zmianach kulturowych i społecznych. W całej populacji wzrasta odsetek osób w wieku 65 lat i więcej. Tę zmianę w profilu demograficznym ludności widać również w ujęciu kulturowym.

„Nowa” populacja osób starszych stwarza zapotrzebowanie na usługi w wielu obszarach, zróżnicowane w zależności od różnych koncepcji starzenia się i tego, jak postrzegany jest segment osób starszych. Ważną cechą procesu terapeutycznego dla tego segmentu jest ocena życia i jego jakości, a w konsekwencji działania zmierzające do poprawy lub utrzymania dobrostanu osób uczestniczących w terapii.

Terapie i zajęcia profilaktyczne mogą odgrywać bardzo ważną rolę, ponieważ współzależność między zdrowiem fizycznym i psychicznym jest obecnie powszechnie uznawana. Kreatywność to też zdolność do udzielania nowych odpowiedzi na pojawiające się przed nami wyzwania i sytuacje. To „antidotum” na sztywność, która pojawia się wraz z procesem starzenia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego

Szukając nowych rozwiązań coraz powszechniej stosuje się łączone rodzaje terapii, np. różne formy arteterapii – najczęściej jest to biblio/poezjoterapia z muzykoterapią, te formy łączone też bywają z dramaterapią i terapią tańcem i ruchem. W Polsce takie łączenie

form stosowane jest od dawna. O włączaniu literatury i muzyki do procesu leczenia pacjentów w latach 70. XX w. pisał profesor Julian Aleksandrowicz, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych w Krakowie. W latach 80. i 90. XX w. takie łączone formy terapii propagował Ośrodek Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych w Toruniu, wydając przy tym odpowiednie materiały dydaktyczne. (Kierył, Skarzyńska 1990). Takie współdziałanie różnych form arteterapii można nawet uznać za polską specjalność, bo chociaż przez długie lata, od powstania ECArTE (Europejskie Konsorcjum Edukacji w Arteterapiach) obowiązywał w Europie podział na cztery odrębne formy arteterapii: Arteterapię wizualną, muzykoterapię, terapię tańcem i ruchem oraz dramoterapię, to w programach europejskich konferencji organizowanych przez ECArTE w XXI wieku pojawia się już kategoria *Mixed Therapy* (Terapia mieszana).

Jest jeszcze jedno zjawisko na które warto zwrócić uwagę. W drugiej połowie XX wieku w krajach zachodniej Europy oraz w USA bardzo dynamicznie rozwijała się muzykoterapia. W tym samym okresie nastąpił wzrost światowego ruchu migracyjnego, pojawili się uchodźcy. Arteterapeuci zaczęli opracowywać oryginalne programy terapeutyczne mające ułatwić uchodźcom życie w krajach, do których przybyli. Spowodowało to rozwój usług arteterapeutycznych, ponieważ arteterapia w różnych postaciach obejmuje różnorodność kultur, a populacje wielu krajów stają się coraz bardziej zróżnicowane kulturowo.

Proces spontanicznej twórczości artystycznej o podłożu autobiograficznym może być źródłem wiedzy o osobowości twórców podejmujących aktywność artystyczną w późnym wieku ale też przyczynkiem do historii czasów o których piszą w swoich autobiografiach (Szulc 2003). Izolacja jest powszechnym zjawiskiem wśród starzejącej się populacji i dla wielu starszych osób jest przyczyną poważnej samotności, a być może w konsekwencji depresji. Widzimy izolację nie tylko u osób żyjących samodzielnie, ale także wśród osób przebywających w szpitalach na oddziałach opieki długoterminowej jak i mieszkających w domu opieki. Obserwujemy to zjawisko zarówno w Polsce, jak i w Australii (Bright 1991, s. 18). Ruth Bright, australijska muzykoterapeutka mieszkająca w Nowej Południowej Walii, była przewodniczącą Światowej Federacji Muzykoterapii zauważyła, że ludzie starsi szczególnie odczuwają samotność, gdy ich dzieci opuszczają dom rodzinny i rzadko odwiedzają rodziców pozostawionych w domach opieki, bo są zaabsorbowani pracą zawodową w odległych od domu miejscach.

Terapie i zajęcia profilaktyczne mogą odgrywać bardzo ważną rolę, ponieważ współzależność między zdrowiem fizycznym i psychicznym jest obecnie powszechnie

uznawana. Kreatywność to zdolność, którą posiadamy w udzielaniu nowych odpowiedzi na pojawiające się przed nami sytuacje. To „antidotum” na sztywność, trend, który pojawia się wraz z procesem starzenia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego...

Kiedy pracujemy z osobami starszymi, pracujemy z ludźmi z różnych środowisk, historii. Można powiedzieć, że poszukiwanie innych rozwiązań formalnych dla własnej pracy jest metaforą poszukiwania nowych wzorców zachowań i przekonań. Takich wzorców dostarcza biblioterapia, a szerzej – arteterapia (Brioschi 2001)

Proces spontanicznej twórczości artystycznej na tle autobiograficznym może być źródłem wiedzy autoreferencyjnej. (Szulc 2003). Pojawia się też pytanie: kto mógłby organizować zajęcia artystyczne (z) dla starych samotnych ludzi? W niektórych krajach europejskich – terapeuci sztuk kreatywnych. W Polsce – pielęgniarki i opiekunowie ze stopniem pedagogicznym.

Izolacja i samotność są powszechnym zjawiskiem wśród starzejących się społeczeństw, dla wielu osób są przyczyną poważnego smutku a w konsekwencji depresji. Widzimy izolację nie tylko u osób żyjących samodzielnie, ale także wśród osób przebywających w szpitalu na oddziale opieki długoterminowej i u pensjonariuszy domów opieki. Izolacja społeczna w społeczności jest wynikiem różnych czynników.

### **Sytuacja psychologiczna samotnych osób starszych**

Obserwujemy to zjawisko zarówno w Polsce, jak i w Australii (Bright 1991, s. 18 ). Ruth Bright, australijska muzykoterapeutka mieszkająca tam w Nowej Południowej Walii, była przewodniczącą Światowej Federacji Muzykoterapii zauważyła, że ludzie starsi szczególnie odczuwają samotność, gdy ich dzieci opuszczają dom rodzinny i rzadko odwiedzają rodziców pozostawionych w domach opieki, bo są zaabsorbowani pracą zawodową w odległych od domu miejscach.

Relacje społeczne można rozwijać, wzmacniać i przywracać za pomocą programów opartych na muzyce, niezależnie od tego, czy mamy na uwadze stare więzi rodzinne, czy budujemy nowe mosty porozumienia między mieszkańcami domu opieki, czy też pomagamy wzmocnić i przywrócić intymne więzi, które zostały zerwane przez długą chorobę lub długi pobyt w szpitalu.

Jeśli chcemy pomóc ludziom starszym i dobrze zorganizować ich czas wolny, powinniśmy dysponować wrażliwą, empatyczną kadrą, dobrze przygotowaną do pracy z

osobami starszymi. Taki był powód przeprowadzenia badań nad rozumieniem bajki pt. „Czterej muzykanci z Bremy”.<sup>4</sup>

Uczestnikami było 40 studentów Pedagogiki ze specjalizacją Arteterapia z Wydziału Pedagogiczno – Artystycznego Uniwersytetu A. Mickiewicza w Kaliszu, 2 mężczyzn, 38 kobiet. Uczestnicy poproszeni byli o zinterpretowanie znanej bajki ze zbioru Braci Grimm o czterech muzykantach z Bremy. Po analizie odpowiedzi pisemnych stwierdzono:

Troje uczestników odpowiedziało: „Nie podoba mi się to”. Argumenty: „Nie lubię cwaniaków i przebiegłości”. „Oni (zwierzęta) osiągnęli miejsce do życia poprzez przemoc i zastraszanie. Nie akceptuję tych metod” „Te zwierzęta to nie muzyka tylko hałas”. Gdzie jest Brema w bajce – nie rozumiem tytułu bajki” (symbole I – III) Pozostali mieli o bajce bardzo pozytywną opinię, czasem entuzjastyczną. Jeden z respondentów potraktował akcję dosłownie: „Bajki mówią, że powinniśmy bardzo dobrze traktować zwierzęta, bo wiele osób źle traktuje zwierzęta”. (IV) Dla większości badanych (28) jest to alegoria nieszczęścia starców w społeczeństwie: nie ma miejsca w domu rodzinnym i muszą iść do domu opieki. (W polskiej moralności dorosłe dzieci powinny opiekować się osobiście starymi, niedołączonymi członkami swojej rodziny) Kolejna ciekawa odpowiedź: „To wspaniałe zwierciadło współczesnego świata: czasami ludzie odrzuceni mogą się zebrać i zaprzyjaźnić się z szczęśliwcami i zacząć wierzyć w siebie. Lubię bajkę, bo zawsze jestem po stronie ludzi odrzuconych”.(V)

„Bajka opowiada o przyjaźni: dzięki przyjaźni możemy więcej osiągnąć i radzić sobie z wielkimi trudnościami w naszym życiu” (VI)

„Gdybyśmy byli razem, moglibyśmy skutecznie walczyć ze złem” (VII)

„Dom rabusiów to metafora domu starców: dla wielu jest tam lepiej niż w domu rodzinnym” (VIII).

### **Zakończenie**

Biblioterapia w tradycyjnej formie, to znaczy posługująca się tylko książkami, traci na atrakcyjności w świecie zdominowanym przez media elektroniczne. Słowo, mowa wciąż jest jednak podstawowym środkiem ludzkiej komunikacji, słowo znaczy wiele, bo może uzupełniać muzykoterapię lub dramoterapię. Słowa składające się na opowiadanie mają szczególne znaczenie, gdy pochodzą od samego uczestnika szczególnej formy terapii, jaką

---

4 Konsultantką w kwestii wyboru wersji bajki użytej do badań i współautorką raportu końcowego była p. Ilse Wolfram, muzykoterapeutka z Bremy, reprezentantka Niemiec w Europejskim Komitecie Muzykoterapii EMTC (*European Music Therapy Committee*), honorowa członkini Stowarzyszenia Arteterapeutów Polskich „Kajros”, która też wygłosiła dla studentów wykład na temat wykorzystania tej bajki w pracy muzykoterapeutycznej z uchodźcami w ośrodku „Refugio” w Bremie.

jest terapia narracyjna. Takie osobiste opowiadania zwykle oparte są na wspomnieniach, dlatego mówimy też o terapii reminiscencyjnej (Szulc 2021, Wstęp.). Rolą prowadzącego taką terapię jest sprawienie, by uczestnik terapii narracyjno – reminiscencyjnej poczuł satysfakcję z opowiadania, które przy dyskretnej pomocy prowadzącego terapię ułożył i przedstawił terapeutce lub także pozostałym uczestnikom terapii, dlatego też w programie kształcenia biblioterapeutów powinny się znaleźć techniki zaczerpnięte z teorii literatury i retoryki.

## **Bibliografia**

- Brioschi G, (2001), *Art as therapy for the elderly*. (w:)L. Kossolapow, S. Scoble, D. Waller (eds.) “Arts-Therapies-Communication. On the way to a Communicative European Arts Therapy”. Vol.1 LitVerlag Muenster-Hamburg-Berlin-London 2001, p.379 –388
- Bright R., (1991), *Music in Geriatric Care. A second look*. New South Wales, Australia. Music Therapy Enterprises.
- Cavallo M.:(1998) *The rhetorical construction of the body*. XV Congress of the International Association of Empirical Aesthetics. Roma
- Hrycyk K. (red.)(2005), *Arteterapia w teorii I praktyce. Wybór tekstów z kwartalnika “Biblioterapeuta” I bibliografia dotycząca arteterapii za lata 1996 – 2005* [maszynopis powielany] [www.skiba.edu.pl](http://www.skiba.edu.pl)
- Kieryl,M., Skarżyńska M.,(1990), *Muzyka w pracy bibliotekarza-biblioterapeuty*. Poradnik Warszawa . Toruń : Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Książnica Miejska im. Mikołaja Kopernika. Ośrodek Informacyjno-Metodyczny Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych.
- Magill L., Luzzatto P., (2003), *Common Ground: The Meeting of Music Therapy and Art Therapy in Supportive Oncology and Paliative Care*. (w:). „Dialog and Debate. Music Therapy inthe 21st Century: A contemporary Force for Change”. Book of Abstract. 10th World Congress of Music Therapy 23rd – 28th July 2002 Oxford, England”.
- Pesce G (1997), *Sulla via di Penelope*. “Arti Terapie” 1997, 3,3
- Scarpa L.: (1998), *Arazzoterapia: Da Penelope a Graziella*. „Arti Terapie”, 4,9.
- Smorti A.:(1994), *Il pensiero narrativo*. Firenze. Giunti .
- Szulc W., (2001), *Sztuka w służbie medycyny od antyku do postmodernizmu*. Poznań, Wyd. Akademii Medycznej K. Marcinkowskiego w Poznaniu

- Szulc W., (2003), *Old people and the arts*. (w:) L. Kossolapow, S. Scoble, D. Waller (eds.), „Arts – Therapies – Communication” Vol 2. *On the Way to a Regional European Arts Therapy*. Munster – Hamburg – London, Lit Verlag, p. 506 – 510.
- Szulc W., Wolfram I., (2004) *The Artistic creativity of Stressed and Traumatized People. A Music Therapeutic Interpretation of the Tale „The Bremen Town Musicians” in a Joint Polish – German Perspective*. (w:) Music Therapy Today. Vol. VI, No 4. Special Issue: D. Aldridge, J. Fachner, J. Erkkilä (red.) Proceedings of the 6th European Music Therapy Congress. June 16 – 20, 2004. University of Jyväskylä, Finland, s. 1642 – 1653.
- Szulc W., *Arteterapia i życie. Historia osobista*. Wyd. PWSZ im. Witelona w Legnicy, Legnica
- Walczak J., Wilamowska E., (2005) *Terapeutyczne, twórcze i relaksacyjne oddziaływanie muzyki*. (w:) Hrycyk K. (red.) *Arteterapia w teorii i praktyce. Wybór tekstów z kwartalnika „Biblioterapeuta” i bibliografia dotycząca arteterapii za lata 1996 – 2005*. Wrocław
- Wójtowiczowa J. (1991), *Zawód? Opowiadacz baśni.*, Szkoła Specjalna,

**Dagmara Łupicka-Szcześnik**

Państwowa Uczelnia Stanisława Staszica w Pile  
Katedra Pracy Socjalnej  
Policealne Studium Animatorów Kultury we Wrocławiu

**Różnorodne wątki pracy osobistej w dobie pandemii COVID-19**

*Various threads of personal work in the time of the COVID-19 pandemic*

**Abstrakt**

Czas pandemii COVID-19 jest szczególnym czasem dla tych, którzy pracują z innymi, zajmują się ich rozwojem osobistym, edukują, inspirują, towarzyszą w procesie zmian lub prowadzą kogoś w procesie terapeutycznym. To także czas, który otworzył wiele możliwości badawczych nie tylko z zakresu medycyny, ale także socjologii, psychologii, pedagogiki i wielu innych nauk. Bez względu na to, do jakich wniosków te badania doprowadzą, istotnym staje się znalezienie pewnego punktu zakotwiczenia w tej otaczającej rzeczywistości, by móc w miarę stabilnie kontynuować aktywność zawodową, życie rodzinne, edukację młodych ludzi, stawiać sobie cele do realizacji oraz mieć plany na przyszłość.

**Słowa kluczowe**

Rozwój osobisty – COVID-19 – terapia – adolescenci – biblioterapia

**Abstract**

The time of the COVID-19 pandemic is a special time for those who work with others, engage in their personal development, educate, inspire, accompany them in the process of change or guide someone in the therapeutic process. It is also a time that opened many research opportunities not only in the field of medicine, but also in sociology, psychology, pedagogy and many other sciences. Regardless of what conclusions these studies lead to, it becomes important to find a certain anchoring point in this surrounding reality in order to be able to continue working, family life, education of young people in a relatively stable manner, set goals to be achieved and have plans for the future.

**Keywords**

Personal development - COVID-19 - therapy - adolescents - bibliotherapy

**Wprowadzenie**

Obecny czas, który nastąpił jest zdecydowanie inny od tego sprzed pandemii koronawirusa. Każdy z nas przeżywa ten okres na swój własny sposób. Praktycznie każdy szuka dla siebie pewnego odniesienia do sytuacji trudnych, kryzysowych czy wydarzeń krytycznych, by ewentualnie porównać, znaleźć pewną inspirację, która pozwoli na konstruktywne zorganizowanie sobie egzystencji. Jest on ważny dla wszystkich, w pewien sposób wszystkim zakłócił dotychczasowe funkcjonowanie, ale dla niektórych może być szczególnie, może stać się momentem przyjrzenia się sobie od strony prywatnej i od strony zawodowej. Może być szczególnie dla tych, którzy pracują z innymi, zajmują się ich rozwojem osobistym, edukują, inspirują, towarzyszą w procesie zmian lub prowadzą kogoś w procesie terapeutycznym. To także czas, który otworzył wiele możliwości badawczych nie tylko z zakresu medycyny, ale także socjologii, psychologii, pedagogiki i wielu innych nauk. Bez względu na to, do jakich wniosków te badania doprowadzą, istotnym staje się znalezienie pewnego punktu zakotwiczenia w tej otaczającej rzeczywistości, by móc w miarę stabilnie kontynuować aktywność zawodową, życie rodzinne, edukację młodych ludzi, stawiać sobie cele do realizacji oraz mieć plany na przyszłość. W tym miejscu trudno nie odwołać się do książki Ewy Szumańskiej zatytułowanej „Bizary”<sup>5</sup>. Jest ona dobrym przykładem na to, by pokazać co dzieje się z osobą, jak funkcjonuje, co czuje i co myśli, gdy pojawiają się ograniczenia niezależne od niej. W tym wypadku był to stan wojenny, który uniemożliwił autorce kontynuowanie ważnej aktywności jaką było podróżowanie. Można więc znaleźć wspólne wątki - porównanie z lockdown'em – co zrobić z tym czasem, jak go zagospodarować, na co szczególnie zwrócić uwagę, jak sobie poradzić z tym, że okoliczności nie są w ogóle sprzyjające dla realizacji dotychczasowej aktywności, pasji oraz brakuje informacji jak długo ten stan będzie trwał. Szumańska zwraca uwagę na poczucie ograniczenia, na zamknięcie w świecie, który poza granicami naszego kraju był oczywiście otwarty, istniał w swej strukturze. W konsekwencji zdecydowała się na rozpoczęcie ponownej podróży, bardzo specyficznej, odbywanej po zapiskach chwil, wydarzeń utrwalonych w brulionach<sup>6</sup>. Konsekwencją tego zabiegu było dokonanie ponownego zapisu tych treści, które wcześniej nie zostały ujęte. Ta aktywność miała być namiastką tego, co stanowiło pasję, ale w konsekwencji stało się sposobem na przetrwanie, sposobem na przeżycie tego trudnego

---

<sup>5</sup> Szumańska E. (1987), *Bizary*, Kraków, Wydawnictwo ZNAK

<sup>6</sup> ...Wieczorami zwykle robiłam plany kolejnej podróży. Nic się nie zmieniło na mapie, ale miejsca tak kiedyś bliskie (...) oddaliły się niewiarygodnie, zarygłowały, uniemożliwiły. Otwieram więc szafę z notatkami ze wszystkich moich podróży. Grube księgi, opasłe bruliony z setkami gorących zapisków... Szumańska 1987, s. 6

okresu<sup>7</sup>. Autorka odtwarza różnego rodzaju sytuacje, które porządkuje w określone kategorie tematyczne typu: władza, dziwne miasta, język, smutne zwierzęta, choroby ciała i duszy, tak zwana miłość, by jeszcze raz sobie przypomnieć poszczególne zdarzenia i w tym odtwarzaniu znaleźć coś, co do tej pory nie było widoczne, by prowadzić narrację, dzięki której będzie w stanie ponazywać to, czego jeszcze wcześniej nie uświadomiła sobie, ale przede wszystkim jak sama pisze dostrzec też absurd, spróbować go sobie wyjaśnić, wytłumaczyć, uzmysłowić, iż jest on wszechobecny nie tylko we własnym kraju<sup>8</sup>. Ta książka to przykład przyjrzenia się sobie, sobie jako odbiorcy zdarzeń, swoim myślom i emocjom, to poszerzenie myślenia o swojej osobie, próba usystematyzowania wiedzy na temat świata i siebie, to także zapis zdarzeń z pewnej perspektywy czasowej, którym narratorka nadała określone znaczenie. Po przeczytaniu lektury nasuwa się podstawowy wniosek, że dynamika życia oraz funkcjonowanie w tym kontekście wymusza zmiany i z tego powodu potrzebna jest ciągła praca dotycząca własnego rozwoju. Praktycznie każdy powinien zainwestować w swój potencjał czyli możliwości, umiejętności, zdolności. Świadczy to o poczuciu odpowiedzialności za swoje życie. Taki kierunek pracy nad sobą szczególnie dotyczy osób, które współpracują z innymi lub pozostają z nimi w mniejszym lub większym bezpośrednim kontakcie. Profesjonalnym zachowaniem jest ciągle monitorowanie siebie, uznanie tego co osoba posiada, jak swój potencjał wykorzystuje, w jaki sposób go rozwija a przede wszystkim, czy jest świadomy/a swoich zasobów i ich ewentualnych możliwości rozwoju.

### **Założenia pracy osobistej dla osób pracujących w zawodach pomocowych - propozycja psychoprofilaktyczna**

Osoba, która ma pewne doświadczenie w obszarze pracy z innymi ludźmi, niewątpliwie może postawić sobie wiele pytań:

- kim jest teraz, w jaki sposób siebie spostrzega, co według niej powinna w sobie rozwinąć, zmienić, a co pielęgnować. Czy w swoim życiu wykorzystuje wszystkie swoje atuty np. sugestie od współpracowników, szkoleniowców, zwierzchników? Jak reaguje na ograniczenia, co o nich wie, co z nimi robi, jak na nie reaguje, czy je akceptuje, potrafi odnieść się do nich i do ich genezy, czy podejmuje kroki w celu ich przezwyciężenia, a jeżeli nie, to dlaczego tego nie robi. W odniesieniu do aktywności zawodowej podstawowe pytania dotyczą najczęściej zasadności zdobytej wiedzy oraz doświadczenia.

---

<sup>7</sup> ...Nie mam i tak o co zaczepić rąk, czas pisania nigdy nie jest stracony, a jeżeli nawet go tracić to tak, żeby się zatracić, umknąć. Spróbuję to napisać. Chociaż nie wiem, co wyjdzie i czy nie rzucę tego w połowie tak, jak rzucam wszystko od paru miesięcy – nie przekonana, nie godząca się, zdumiona. Szumańska 1987, s.7

<sup>8</sup> ...Każdy moment małego, własnego spokoju ulega zniszczeniu poprzez absurd, szaleństwo i cierpienie rozgrywające się równocześnie we wszystkich zakątkach ziemi. Szumańska 1987, s.266

- w jakich strukturach organizacyjnych uważa, że mogłaby się rozwinąć (co może powiedzieć o jednostce organizacyjnej, w której pracuje, jaki jest klimat pracy, jak wygląda współpraca w sytuacjach trudnych).

Jednym słowem warto poszukać odpowiedzi na pytania: kim jestem obecnie, co robię, z kim mogę podejmować działania, jak sobie to wyobrażam, jak działam na chwilę obecną czyli w jaki sposób dbam o własny rozwój oraz w jakich ramach instytucjonalnych bez problemu mogłabym/mógłbym się rozwinąć.

W tym miejscu pojawia się skojarzenie z teorią Alfreda Adlera (psychologia posiadania i użytkowania)<sup>9</sup>, jego koncepcją dotyczącą sensu życia i sposobu widzenia człowieka. Człowiek w rozumieniu Adlera to osoba, która jest indywidualnością i ten aspekt decyduje o poznaniu jej oraz budowaniu opinii na jej temat. Osoba posiada określone możliwości, zdolności, umiejętności, nastawienie do różnych aspektów życia i przez ten pryzmat warto na nią spojrzeć. Stanowi to bazę. To, co jest najważniejsze, to posiadanie wiedzy na jej temat oraz ewentualne wykorzystanie – jaki użytek osoba z niej zrobi, by ukierunkować swoje życie.

Według Adlera, każdemu z nas od początku towarzyszy poczucie niepełnowartościowości. To jego zdaniem, podstawa rozwoju osobowości i ludzkości. To poczucie jest subiektywne, zależy od stopnia odczuwania „braku pełni” i każdy jest odpowiedzialny za tę ocenę i interpretację. Doświadczanie mniejszej wartości jest już od najwcześniejszego etapu rozwojowego i może być ono (ale też nie musi) wzmacniane przez zachowanie świata dorosłych np. stawianie zbyt wygórowanych oczekiwań, mało poważne traktowanie, poniżanie, błędy wychowawcze: hamowanie aktywności, wyręczanie, eksponowanie siebie – w przypadku rodzica czy różnorodne przeżycia, również te o charakterze traumatycznym.

Sytuacja odczuwania niepełnowartościowości może być też zupełnie naturalna, wówczas osoba zastanawia się, co może poprawić, co może udoskonalić, którym z aspektów szczególnie powinna się zająć. W jakich zadaniach dostrzega mocne przygotowanie, a w jakich widzi braki związane z wiedzą lub doświadczeniem praktycznym. Co robi, by to niwelować, jak postępuje w przypadku trudności, co ewentualnie należałoby od razu zmienić, by móc się w swojej aktywności zawodowej odnaleźć? Dla osób pracujących z innymi ludźmi, prowadzących oddziaływania edukacyjne, inspirujących do podnoszenia jakości

---

<sup>9</sup> Adler A. (1986), *Sens życia*, Warszawa, PWN;

Łupicka-Szcześnik D. (2003), *Psychologiczne aspekty poczucia realizacji sensu życia u alpinistów* (niepublikowana praca doktorska), Lublin

Opoczyńska M. (1999), *W stronę psychologii subiektywnej – Alfreda Adlera koncepcja człowieka*, w: Gałdowa A. (red.) *Klasyczne i współczesne koncepcje osobowości*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s.87-110

życia poprzez rozwój osobisty, te pytania stają się zasadne - one otwierają drogę do wzrastania. Adler nazywa to dążeniem do mocy/dążeniem do przewycięzania.

Załóżmy, że zadaję sobie pytanie *kim jestem?* Wówczas ważnym i zasadnym staje się próba przyjrzenia relacjom z innymi: czy daję im wsparcie i w jakim zakresie, jak wspieram ich w podejmowaniu przez nich zadań rozwojowych, w jaki sposób ich inspiruję, jak reaguję na ich pracę, jakie informacje zwrotne ode mnie dostają, na co mogą liczyć w kontakcie ze mną? Jak się z tym czuję, co mi to daje? Na ile mam świadomość zachodzącego we mnie procesu zmian – na ile spotkania z innymi wzbogacają mnie? To mogą być pytania, które pokazują, co ja jako osoba pomagająca mam jeszcze do przepracowania, zrealizowania, co mogę zrobić dla siebie, by konstruktywnie prowadzić swoją aktywność zawodową?

**Praca z innymi powinna być poprzedzona pracą własną, niemniej praca własna powinna tej aktywności towarzyszyć.<sup>10</sup>**

Kolejnym aspektem, który nasuwa się w przypadku współpracy i współdziałania z innymi ludźmi to dawanie wsparcia w podejmowaniu zadań rozwojowych, inspirowanie do wejścia na tę drogę po wcześniejszej reorientacji zarówno w potrzebach osoby jak i jej zasobach. Ten proces powinien być szczególnie przemyślany i przeanalizowany, by ewentualne wskazania, sugestie były właściwie odebrane i przyjęte. Nie jest to łatwe w naszym codziennym życiu, wymaga zachowania granic systemu Ja, empatii ze strony osoby, która chce pomóc we właściwym ukierunkowaniu. Trzeba się liczyć z różnorodnymi reakcjami, często obronnymi zanim osoba dostrzeże, doświadczy korzyści z tym związane. Głównie dotyczą one przewycięzania różnorodnych trudności, kryzysów, radzenia sobie w tzw. krytycznych momentach. Sytuacja związana z pandemią jest bardzo dobrym przykładem na to, w jaki sposób ten proces pomocowy, ale też wspierania, rozwija się i kształtuje. Jak jest istotny, by w konsekwencji osoba potrafiła wypracować określone strategie i według nich postępować. Ten sposób działania dla osób udzielających pomocy również stanowi bardzo ważny moment, gdyż wzmacnia to ich motywację do dalszej pracy i współpracy z innymi. Po raz kolejny mogą pojawić się pytania o sens tego typu działalności, o jakość zawodowego przygotowania, o stronę praktycznego oddziaływania. To rozliczenie siebie pod kątem napotykaných trudności, sposobów rozwiązywania, przyznania się do niedociągnięć generuje

---

<sup>10</sup> Warto poczytać i posłuchać osób, które taką pracę wykonały – zupełnie świadomie polecam świadectwo drogi rozwoju w przypadku Pauliny Młynarskiej - książki jej autorstwa: *Jesteś wędrownką*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2018; *Jesteś spokojem*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2019

Filmy – na stronie <https://paulinamlynarska.pl> np. Dlaczego joga?, ale też spotkanie autorskie dotyczące książek – spotkanie autorskie on-line ; ponadto Paulina Młynarska YouTube – Onet Rano

cały zestaw decyzji, które mają służyć jednemu – jak najszybszemu rozwiązaniu i tzw. kolokwialnemu „wyjściu na prostą”. Dostrzeganie tego, co trudne, co niezręczne dla dalszego kontynuowania drogi pomocowej stanowi pewien sukces, gdyż świadczy o pewnej uczciwości wobec siebie. Niemniej może okazać się, iż osoba w sposób nie do końca adekwatny spostrzega swoje umiejętności, możliwości, zasoby i wówczas ocena innych, współpracowników czy specjalistów jest niezwykle potrzebna. W sytuacji podjęcia aktywności zawodowej będzie chodziło przede wszystkim o przyszłych klientów, ale także o zespół, w którym osoba podejmie aktywność zawodową – jakie są według niej jej oczekiwania, a jakie są ich; jak sobie radzi ze swoimi oczekiwaniami, a jak reaguje na oczekiwania swoich klientów, współpracowników. Bez względu na to, ich ocena, sposób spostrzegania rzeczywiście może w dużej mierze pomóc w budowaniu adekwatnego obrazu siebie jako osoby pomagającej. Ten aspekt pracy osobistej jest bardzo ważny i znaczący szczególnie w sytuacji kryzysu. Osoba udzielająca pomocy powinna zdawać sobie z tego sprawę, iż to ona stanowi wzorzec zachowania i inspiracji w sytuacjach kryzysowych. W związku z powyższym stawianie sobie pytań o swoje zachowanie w kontaktach, sposób ich rozwijania i pogłębiania, radzenia sobie z ewentualnymi trudnościami, jakie mogą się pojawić jest bardzo zasadne. To niewątpliwie będzie wpływało na jakość pracy w zespole, wzajemne wspomaganie siebie i współdziałanie.

Zwracanie uwagi na aktywność zawodową w pracy osobistej jest bardzo istotnym aspektem. To, w jaki sposób funkcjonujemy w zespole, jakie działania podejmujemy, jaka jest ich jakość, jakie z tego tytułu wynikają konsekwencje, to poważny obszar życia, który ma znaczenie dla osoby w budowaniu poczucia własnej wartości. W sytuacji podjęcia działalności zawodowej pojawia się cały zestaw pytań: jakie są zadania w tej instytucji, w której pracuję; jaki jest to charakter zadań i działań, na co poświęcam czas będąc w pracy – czy posiadam ścisły harmonogram czy raczej zauważam kolosalną dynamikę zmian w tym, co sobie zaplanuję wcześniej; czy to mnie w jakimś stopniu deprymuje? Jaki jest teren mojej pracy, na ile skomplikowane sytuacje podlegają mojej interwencji i rozwiązywaniu, ile czasu zabierają mi prace administracyjne związane ze zbieraniem informacji, pisaniem sprawozdań i raportów itp. Udzielenie sobie na nie odpowiedzi stanowi dla osoby zasadniczą informację, w jakim punkcie swojego rozwoju zawodowego jest, co jeszcze ma do ewentualnego uzupełnienia, co jest jej niezbędne do realizacji podstawowych zadań związanych z pełnieniem roli zawodowej. Postawienie tych pytań i dość szybkie poszukanie rozwiązań chroni osobę przed zmęczeniem, ewentualnymi obciążeniami a w konsekwencji przed wypaleniem zawodowym. Biorąc pod uwagę sytuacje kryzysowe i wspomniany czas

pandemii, szybkie rozpoznanie trudności, próba opracowania nowych strategii działania, przyjęcie nowych rozwiązań, pogłębianie wiedzy staje się kluczem do tego, by nie doszło do obniżenia poziomu efektywności wykonywania zadań. U podstaw takiej sprawności działania leży przede wszystkim przekonanie o swoich umiejętnościach, możliwościach i kompetencjach oraz poczucie skuteczności. W obliczu trudności pojawia się zasadnicze pytanie, co można zrobić, by podnieść swoją efektywność, na czym się skoncentrować, w jaki sposób konstruktywnie zarządzać swoim czasem, jak przebudować swój dotychczasowy harmonogram, co pozwoli na studiowanie nowych treści, nowych rozwiązań, pozwalających w dużej mierze na reorganizację dotychczasowych strategii i przyjęcie nowych rozwiązań. Kluczowym elementem staje się praca w zespole, komunikacja pozwalająca na przedyskutowanie ewentualnych pomysłów, upewnienie się co do kierunku zmian czy poszukania pomocy. To, co dzieje się w relacjach pracowniczych, na jakich zasadach są one oparte, w jaki sposób pracuje zespół, na ile niesie on sobie pomoc, w jaki sposób rozwiązywane są sytuacje trudne oraz konfliktowe ma nie tylko znaczenie dla końcowego efektu działania, ale także dla poziomu jakości pracy własnej. Osoba dokonuje wówczas weryfikacji swojego zaangażowania i wkładu przy projektach, pojedynczych zadaniach, analizuje swoje zachowania w kontekście poziomu współdziałania czy dawania wsparcia i pomocy. Istotnym jest to, by nie tylko nabywała konkretną wiedzę, ale także doświadczenie praktyczne, co niewątpliwie pozwoli jej na podejmowanie coraz to nowych zadań o wyższym stopniu złożoności.

Nie bez znaczenia (szczególnie w sytuacjach kryzysowych) jest również współpraca z innymi instytucjami, które mogą być niezwykle pomocne w realizacji zadań, projektów czy w rozwiązaniu określonego problemu osoby. Wówczas bardzo ważne w ocenie zasobów staje się to, jak sobie osoba radzi w nawiązywaniu kontaktu, jego podtrzymywaniu, w wymianie informacji, w wykorzystywaniu zasobów innych do zrealizowania określonego celu. Może okazać się, iż również ten obszar będzie wymagał pracy własnej, że dzięki temu osoba zacznie być świadoma swoich ograniczeń w tym zakresie. Wówczas zasadnym staje się postawienie następujących pytań: na ile wiem i potrafię nawiązać kontakt z instytucjami, które będą dla mnie pomocne w udzielaniu wsparcia moim podopiecznym? Jakich umiejętności mi brakuje? Z czym mam największą trudność? Co mogę dla siebie w tym zakresie zrobić? Gdzie ewentualnie mogę poszukać dla siebie pomocy?

Cała logistyka, dotycząca pracy z jedną osobą, rodziną lub inną grupą w sytuacjach kryzysu jest niezwykle złożona. Pojawia się tutaj bardzo dużo pytań, na które ktoś świadczący pomoc musi sobie odpowiedzieć. Dotyczą one życzeń podopiecznych, dopasowania realizacji celów,

sposobu postępowania w oporze, posiadania w tym zakresie wiedzy i doświadczenia oraz umiejętności przy realizowaniu poszczególnych celów. Ponadto, to co podlega analizie jakości i skuteczności w ocenie pracy, to przebieg działania w zależności od przyjętych celów, obrona metodologia, rodzaj doświadczenia, reakcje na zakłócenia towarzyszące realizacji projektu, podejmowane modyfikacje w trakcie realizacji oraz stopień zaangażowania i cierpliwości osoby w podjęte działanie.

W efekcie pojawiają się coraz to nowe propozycje na pracę indywidualną w zakresie rozwijania uważności, umiejętności stawiania celów priorytetowych, doceniania dotychczasowych zdarzeń życiowych na rozwój osobisty, inspirowania do wprowadzania zmian, stawiania sobie celów życiowych oraz ich realizowania adekwatnie do umiejętności i możliwości osoby czy wreszcie konstruktywnego wykorzystania czasu na rozwój i odpoczynek<sup>11</sup>. Nie należy tego traktować jako modnego trendu, ale jako odpowiedź na przeciążenie, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem, nieumiejętność odpoczywania, przeciążenia pracą, obowiązkami, przeżywaniem sytuacji kryzysowych czy w ostatnim okresie oczywiście pandemią. Nic więc dziwnego, iż w tej chwili wszelkie propozycje dotyczące rozwoju osobistego cieszą się tak dużym uznaniem i powodzeniem szczególnie w naszym kraju, gdzie nie było tak wyraźnej wcześniej sugestii, by to robić. Dopiero publikacje z początku lat 90-tych z edycji wydawnictwa Jacka Santorskiego zaczęły powoli sugerować ten kierunek zmian.

Podejmując wątki dotyczące rozwoju osobistego w dobie pandemii nie należy zapominać o bardzo młodych ludziach, szczególnie tych znajdujących się na etapie dorastania. Dla nich ta sytuacja jest rzeczywiście wyjątkowa, wprowadzane lockdown'y uniemożliwiły realizację wielu aktywności, w tym jedną z najistotniejszych dla rozwoju społecznego – relacje z rówieśnikami.

### **Program pracy osobistej dla młodych ludzi w okresie dorastania**

Etap dorastania jest niezwykle ciekawym, ale także kontrowersyjnym i trudnym do zrozumienia okresem rozwojowym przez osoby dorosłe. Jest to czas poważnych zmian psychofizycznych wynikających z linii rozwojowej, które możemy zaobserwować na poziomie wyglądu zewnętrznego, ale również poziomie emocjonalnego zachowania oraz budowania i kształtowania relacji społecznych.

---

<sup>11</sup> Delooz P., López M-L. (1995), Systematyzacja i ocena doświadczeń zawodowych w pracy socjalnej, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe Scholar;  
Osho (2019), Świadomość. Klucz do życia w równowadze, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca;  
Williams M., Penman D. (2014), Mindfulness. Trening uważności, Warszawa, Samo sedno

Młodzi ludzie dają wyraz swojemu niezadowoleniu poprzez przeciwstawianie się dorosłym, podważają dotychczasowy system normatywny, domagają się samodzielności w działaniu, pragną być osobami niezależnymi, akceptowanymi w środowisku rówieśniczym, cenionymi za określone cechy, dokonania, możliwości, kompetencje i umiejętności (niemniej w tym wypadku pojawiają się wątpliwości – czy ja rzeczywiście je posiadam i mam szansę je rozwijać), mającymi swój osobisty wkład w kreowanie własnej przyszłości. Świat dorosłych nie do końca potrafi odnaleźć się w relacjach z dorastającą osobą. Rodzice i wychowawcy często w kontakcie z pedagogiem czy psychologiem szkolnym komunikują swoje przemyślenia i dylematy dotyczące oddziaływań opiekuńczo – wychowawczych. Pytają specjalistów, jaką strategię przyjąć, w jaki sposób wyznaczyć granice, na co pozwolić, co i jak wynegocjować, by młodej osobie zapewnić poczucie bezpieczeństwa, stworzyć przestrzeń do samodzielnego podejmowania decyzji i samorozwoju. Niemniej, z drugiej strony, nie „przegapić” sygnałów świadczących o pojawieniu się różnorodnych problemów.

Niektórzy są przerażeni izolowaniem się córki czy syna od nich, kierowaniem krytyki pod ich adresem lub nawet całego pokolenia, intensywnością i chwiejnością życia uczuciowego, szybkością i ilością zawierania znajomości nie tylko w świecie rzeczywistym ale również wirtualnym, wchodzeniem w konflikty, bezradnością wobec stojących przed nimi wymagań życiowych. To wszystko rodzi różnice w spostrzeganiu świata, ale też może stać się podstawą do budowania kontaktu, by chcieć poznać perspektywę rodzica przez dziecko i dziecka przez rodzica. Trudno wymagać w wyniku zachodzących zmian w świecie społecznym, by dorastająca osoba powieliła zachowania jak i sposób funkcjonowania pokolenia swoich rodziców (por. Bauman 2010, s. 23). Na chwilę obecną oczekiwanie tego przez rodzica jest zabiegiem nierealnym i nieprofesjonalnym. Z drugiej jednak strony, moje doświadczenia praktyczne w pracy z młodzieżą wyraźnie wskazują na to, że dorastający nie rezygnują z kontaktu ze swoimi rodzicami (choć większość rodziców tak interpretuje zainteresowanie swojego dziecka środowiskiem rówieśniczym i zacieśnieniem z nim więzi), szczególnie są gotowi na przyjęcie ich wsparcia w sytuacjach złożonych i problemowych. Ponadto, oczekują od nich wbrew pozorom przemyślanej konsekwencji, stawiania granic, zdecydowanej postawy, czy egzekwowania ustaleń. Dziecko może się z tym nie zgadzać i walczyć, może się buntować, poddawać krytyce, ale przyznaje, że rodzic w tym wypadku jest dla niego czytelny i wiarygodny.

W związku z powyższym staje się zasadnym udzielanie wsparcia społecznego młodym osobom nie tylko na gruncie rodzinnym, ale również (a w niektórych przypadkach przede

wszystkim) szkolnym lub w ramach każdej propozycji kierowanej przez osoby dorosłe mogącej przyczynić się do rozwoju osobistego.

Z trzyletniego osobistego doświadczenia w pracy przy projekcie: „Profilaktyka uzależnień w spektaklach” wynika, że młodzi ludzie najczęściej oczekują wsparcia w rozwiązaniu następujących kwestii:

- ukierunkowania własnego życia
- umiejętnego dania sobie odpowiedzi na pytanie kim jestem, kim chcę być, co chcę osiągnąć
- odnalezienia się w podejmowanych rolach społecznych
- określenia swoich autorytetów
- wyboru przyszłej aktywności zawodowej.

W związku z powyższym, w oddziaływaniach skierowanych do młodych ludzi należy przede wszystkim dostarczyć konkretną wiedzę na temat rozwoju osoby w tym okresie, zmian, jakie następują, ponadto przedstawić realne przesłanki prowokujące do uczestnictwa w sytuacjach ryzykownych, udzielić informacji - gdzie w razie czego młody człowiek może szukać pomocy, okazać akceptację, zrozumienie i zaoferować pomoc przy rozwiązywaniu sytuacji trudnych. Jest to niezwykle ważne, gdyż tylko wówczas osoba doświadcza nie tylko ciepła ze strony osoby dorosłej, ale też redukuje swój lęk przed nieznanym, stara się myśleć samodzielnie, w jaki sposób może rozwiązać swoje dylematy, często odzyskuje motywację do dalszego działania a ponadto zaczyna mieć poczucie, iż dysponuje odpowiednimi zasobami dającymi jej możliwość zmagania się z utrudnieniami (por. Sęk, 2001).

### **Warsztat rozwoju osobistego – propozycja oddziaływań**

Program zajęć można rozpocząć od przedstawienia uczestnikom społeczno – środowiskowych uwarunkowań zagrożeń oraz omówienia poszczególnych kategorii zachowań ryzykownych. Celem jest uzmysłowienie, że bezradność w sytuacjach problemowych, stagnację w działaniu, brak perspektyw na lepszą przyszłość determinują czynniki zewnętrzne, niemniej z podkreśleniem, że nie stanowi to usprawiedliwienia dla rezygnacji z podejmowania prób zmiany. Bezrobocie, stagnacja ekonomiczna, niski status społeczno – ekonomiczny mogą w znacznym stopniu obniżyć zasoby odpornościowe osoby, zwiększyć jej podatność na stres, stać się przyczyną stanów depresyjnych, wywołać kłopoty zdrowotne, lęk o przyszłość, wpłynąć na stan emocjonalny. Dla młodego człowieka tego typu wydarzenia mogą stać się wyjątkowo trudne do zaakceptowania ze względu na utratę

poczucia bezpieczeństwa, silny stres wywołany również nieprzewidywanymi negatywnymi reakcjami rodziców, dla których te sytuacje nie należą do komfortowych i znacznie ich obciążają. W związku z powyższym, zasadnym staje się modelowanie odpowiednich umiejętności i uzasadnianie korzyści z ich posiadania, udzielanie wsparcia społecznego, bycie asertywnym, planowanie działania szczególnie w sytuacjach trudnych, rozwijanie możliwości, motywowanie do nauki i rozwijanie zainteresowań.

Następnym zagadnieniem poruszonym w ramach warsztatu może być przedstawienie poszczególnych kategorii ryzyka tj. uzależnienie, samobójstwa, przestępczość, depresja, zaburzenia odżywiania, ryzykowne zachowania seksualne oraz wyodrębnienie wspólnych korelatów osobowościowych i społecznych (za McWhirter i inni 2001). Niezdolność radzenia sobie z trudnościami, napięciami tak charakterystycznymi dla okresu dorastania, potrzeba przeżycia silnych wzmocnień, przyjemności, potrzeba uspokojenia, buntowniczość, skłonność do ryzyka, potrzeba niezależności, zaznaczenia swojej podmiotowości, impulsywność, brak dostrzeżenia perspektyw na przyszłość, niski poziom edukacyjny, a także postawa autorytarna rodziców, trudności komunikacyjne w rodzinie, niewłaściwe metody wychowawcze, ubóstwo, złe warunki mieszkaniowe, brak pracy, to wystarczające czynniki determinujące pojawienie się sytuacji zagrożeń, w których może znaleźć się dorastający z powodu braku konstruktywnych strategii w radzeniu sobie z problemami życiowymi (por. McWhirter i inni 2001). Przedstawienie uczestnikom projektu tych korelatów uświadamia im zasadność podejmowanej tematyki w ramach dalszych działań warsztatowych.

Zaplanowane działania o charakterze profilaktycznym mogą zostać zawarte w trzech działach. Pierwszy będzie dotyczył psychologii emocji, drugi treningu umiejętności życiowych a trzeci budowania i kształtowania obrazu własnego Ja.

Pierwszy dział zajęć należy rozpocząć od tematyki granic systemu Ja. W trakcie zajęć uczestnicy mogą dookreślić czego dotyczy granica zewnętrzna i wewnętrzna, jakie są skutki zakłóceń w kształtowaniu granic oraz funkcje granic. Dzieci mogą się także odnieść do okoliczności, w jakich udaje im się przestrzegać wytyczonych granic i zadbać o swoją przestrzeń osobistą, a w jakich muszą te granice uelastyczyć. Następnie, mogą podzielić się swoimi emocjami, jakie im towarzyszą, gdy ktoś przekracza ich granice (por. Mellody 1993). Ten temat otwiera dyskusję nad próbą zdefiniowania emocji, ich źródła powstawania, cech i funkcji. Jest to etap przygotowawczy do rozważań poświęconych mechanizmom obronnym i znaczeniu ich w sytuacjach funkcjonowania społecznego. Uczestnicy mogą dookreślić pozytywy i negatywy wynikające ze stosowania mechanizmów w różnych sytuacjach społecznych. Pierwszy dział kończą zajęcia poświęcone tematyce stresu. Czym jest stres dla

osoby, czy da się go uniknąć, kto jest podatny na sytuacje stresorodne, jakie są fazy stresu oraz sposoby radzenia sobie z nim. Dzieci mogą podzielić się swoimi doświadczeniami co do odczuwania sytuacji stresujących oraz sposobów radzenia sobie z nimi.

Drugi dział zajęć powinien obejmować trening umiejętności życiowych. W ramach realizowanych ćwiczeń licealiści będą zastanawiać się, w jaki sposób nawiązują kontakty z innymi ludźmi, które z nich są dla nich szczególnie satysfakcjonujące, czy towarzyszą im często pułapki związane z niewłaściwą oceną osoby, czy są analizowane i czegoś uczą na przyszłość.

Kolejnym aspektem jest informowanie siebie wzajemnie jak rozumieją pojęcie uczenia się, na czym polega umiejętne uczenie się, w jaki sposób organizują sobie czas na naukę, czym jest dla nich zbieranie i wykorzystywanie doświadczeń, jakimi zasadami kierują się w sytuacjach niebezpiecznych, jak postępują w sytuacjach konfliktowych, problemowych. Dział ten kończy się zagadnieniami związanymi z procesem podejmowania decyzji w różnych sytuacjach, analizowaniem najczęstszych strategii postępowania.

Dorastanie to przede wszystkim budowanie kontaktu z rówieśnikami, bycie w grupie, realizowanie w niej swoich potrzeb oraz podleganie procesom grupowym. W ramach spotkań, uczestnicy mogą odwoływać się do doświadczeń związanych z powstawaniem i rozwijaniem grupy. Powołanie grupy, realizacja zadań przed nią stojących jest naturalnym rodzajem treningu interpersonalnego. Z perspektywy czasu uczestnicy mogą zwrócić uwagę, iż każdemu z nich towarzyszy niepokój związany z niewiadomą – jak to będzie, czy ja się sprawdzę i odnajdę w grupie, czy będę w stanie realizować stojące przede mną zadania, czy zostaną docenione moje pomysły i jak bardzo będę znaczącą osobą dla innych w realizowaniu danego przedsięwzięcia. W celu zrozumienia motywów ludzkich zachowań właściwym jest omówienie takich mechanizmów jak preferowanie i wrogość, kontrast grupowy, konformizm, próżniactwo społeczne, facylitacja społeczna, asymilacja i zróżnicowanie, czy wykluczenie społeczne. Doświadczenie z grupami licealistów wskazuje, że na wykluczenie z grupy paradoksalnie są narażone osoby, które mają swoje własne zdanie, dbają o zachowanie swoich granic, duże znaczenie przypisują nauce w szkole i zdobywaniu wiedzy, funkcjonują zgodnie z przyjętym systemem normatywnym. Całość programu powinna zamykać problematyka dotycząca poczucia własnej wartości i samooceny.

Zadaniem młodzieży może być zastanowienie się nad swoimi mocnymi stronami i niedociągnięciami, nad którymi należy popracować (zgodnie z założeniami koncepcji Adlera) oraz opracowanie planu pomocy dla niedociągnięć – co mogę z tym zrobić, jakie działania

podjąć, by swoje funkcjonowanie usprawnić, co stanowi przyczynę blokowania moich działań, czy należy jej szukać w czynnikach zewnętrznych czy raczej w swojej osobie.

Kolejnym elementem możliwym do przeprowadzenia jest scharakteryzowanie, w jaki sposób funkcjonuje osoba z niestabilną samooceną a jak z wysoką, jakie korzyści a jakie straty dla rozwoju osobistego z tym się wiążą. Ten temat może zostać dodatkowo zrealizowany w oparciu o koncepcję Adlera z uwzględnieniem takich konstruktów jak poczucie niepełnowartościowości, dążenie do mocy. Następnie istotnym zagadnieniem jest poznanie i zrozumienie działania motywów związanych z Ja czyli autoweryfikacji, autowaloryzacji, samonaprawy i samopoznania (por. Wojciszke 2002) na przykładach z własnego życia oraz w ramach odgrywania sytuacyjnego.

### **Perspektywy**

Pierwszą z nich niewątpliwie może być kształtowanie umiejętności pracy w zespole i to nie tylko na poziomie samych uczestników projektu, ale również osób współprowadzących. Systematyczne realizowanie zaplanowanych treści i przedsięwzięć technicznych, pilnowanie harmonogramu może zaowocować zakończeniem projektu w terminie oraz dalszą ewentualną współpracą. Ponadto, w ten sposób funkcjonująca młoda osoba staje się wzorcem zachowań dla swoich rówieśników.

Następnie każdy w zespole (również prowadzący) może uświadomić sobie, na jakim poziomie umiejętności, możliwości i kompetencji osoba przystąpiła do projektu a w jakim punkcie go kończy. Kolejnym niewątpliwie ważnym doświadczeniem jest prowadzenie systematycznej, zorganizowanej pracy nad sobą, uzyskanie racjonalnej wiedzy na temat funkcjonowania w tym okresie, uznania tego, co charakterystyczne i stanowi normę jak również podniesienie motywacji do rozwiązywania sytuacji problemowych.

Ponadto, analizując od strony korzyści interpersonalnych trzeba szczególnie podkreślić otwarcie na bycie w nowej grupie, na problemy innych, czy zainteresowanie rówieśników problematyką dbania o siebie od strony psychofizycznej. Włączenie w to tematyki poświęconej aspektom prozdrowotnym, pracy z ciałem, tematyki sportowej niewątpliwie może być przyczyną do znalezienia sposobu na organizowanie sobie czasu wolnego, zaangażowania rodziców w świat dziecka poprzez poznanie go z innej strony niż dotychczasowa. Często jest to ponowne odkrycie drzemiącego potencjału możliwości i zdolności, których wcześniej nikt nie zauważył.

Podsumowując, uważam, iż tego typu przedsięwzięcie oparte o wspólne działanie kształtuje poczucie wspólnoty, uruchamia i rozwija postawę prospołeczną, poszerza wiedzę o świecie, otwiera na osobiste historie życia. Ponadto motywuje do stawiania celów osobistych, szukania wyzwań, kształtuje poczucie sensu życia (chęć zadbania o swój rozwój osobisty) oraz wpływa na poczucie odpowiedzialności również świata dorosłych za rozwój dzieci i młodzieży.

### **Bibliografia**

- Bauman Z. (2011), *44 listy ze świata płynnej nowoczesności*, przeł. T. Kuntz, Wydawnictwo Literackie, Kraków
- McWhirter J.J., McWhirter B.T., McWhirter A.M., McWhirter E.H. (2001), *Zagrożona młodzież*, tłum. H. Grzegołowska – Klarkowska, A. Basaj, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa
- Mellody P. (1993), *Granice Ja. Trudności w ustanawianiu granic funkcjonalnych*, [w:] *ABC pomocy psychologicznej*, red. J. Santorski, Jacek Santorski &CO Agencja Wydawnicza, Warszawa
- Sęk H. (2001), *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Scholar, Warszawa
- Wojciszke B. (2002), *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Scholar, Warszawa

## Marco Dalla Valle

Esperto di biblioterapia, docente a contratto presso l'Università di Verona.

### **E-bibliotherapy: esperienze empiriche di biblioterapia online durante la pandemia da COVID-19**

#### **Abstract**

La *e-bibliotherapy* è l'utilizzo di strumenti informatici per erogare servizi di biblioterapia. Fino ad oggi si è studiato la possibilità che si realizzasse come strumento aggiuntivo, ma non sostitutivo, della biblioterapia convenzionale. Ma l'avvento della pandemia da Covid-19 nei primi mesi del 2020 e il relativo lockdown ha imposto improvvisamente di spostare l'intera fruizione della biblioterapia in modalità online attraverso le piattaforme di videoconferenza. La costituzione di gruppi virtuali non ha comportato un semplice trasporto di competenze dal reale all'informatico, ma un cambio di approccio sia pratico che metodologico. L'autore analizza in questo articolo la propria esperienza, descrivendo pregi e difetti dell'erogazione di servizi di biblioterapia online, considerando, infine, la necessità di nuove sperimentazioni e nuovi studi sull'*e-bibliotherapy*.

#### **Keywords**

bibliotherapy — e-bibliotherapy — COVID-19 — medical humanities

#### **Introduzione**

“L'utilizzo della letteratura in modo creativo e ragionato per raggiungere obiettivi” è il modo in cui considero la biblioterapia (Dalla Valle, 2016). Tra la *reading bibliotherapy*, in cui si sceglie il libro giusto per la persona giusta, fino alla *interactive bibliotherapy*, dove l'interazione tra il biblioterapista e gli utenti permette un'amplificazione dell'efficacia della lettura, c'è uno spazio in cui si trovano le più diverse forme di applicazione della biblioterapia (Brewster, 2008). Una di queste è quella permessa dai mezzi digitali a nostra disposizione. Con l'avvento delle *digital humanities* (Duke University Libraries, 2020) anche le discipline per il benessere della persona hanno iniziato a trovare collocazione nel mondo digitale. Più

specificatamente, le *medical humanities* (Bucci, 2006) hanno visto nei mezzi informatici la possibilità di giungere più efficacemente alle persone, rendendo possibile non solo di ottenere maggiori informazioni di qualità rispetto alla salute, ma anche ascoltare letture, oltreché gestire rapporti umani attraverso Internet. Tra *digital humanities* e *medical humanities* possiamo collocare a buon diritto la Medicina Narrativa (Charon, 2001) e con essa la biblioterapia.

Nell'ultimo decennio sono comparsi i primi studi sulla biblioterapia applicata attraverso l'utilizzo di Internet ed è stato coniato il termine *e-bibliotherapy* (Phornphatcharaphong, 2012). Questi articoli sono accomunati dalla visione della biblioterapia come un database attraverso cui interagire indirettamente con gli utenti, consigliando libri e condividendo opinioni con la possibilità di utilizzo di biblioteche digitali (Peli-Hasz, Szilagyi & Barany, 2017). L'interesse di questi studi è certamente notevole e ci si aspettava un grande sviluppo futuro, con l'obiettivo di individuare nuove metodologie di fruizione. L'utilizzo di database, biblioteche virtuali, forum e chat come forma parallela agli incontri in presenza era il tipo di evoluzione atteso. Ma improvvisamente è comparsa la pandemia da Covid-19 e questo ha modificato in modo assolutamente inaspettato la fruizione elettronica della biblioterapia e così la sua evoluzione, creando una situazione mai vista prima. La popolazione è stata costretta a un rigido confinamento a casa per un periodo di due mesi necessario per bloccare il contagio. Attorno a noi è iniziata una tragedia a cui assistevamo attraverso la televisione con sgomento. I lutti famigliari a causa del Covid-19 si sono moltiplicati a dismisura. Gli incontri online hanno cominciato a diventare comuni nel lavoro, ma anche per mantenere i legami con amici e parenti. Molte persone cominciavano a sentire il peso della solitudine e del confinamento. E la paura cresceva. Nessuno aveva mai pensato di sostituire l'incontro di biblioterapia di gruppo in un luogo fisico con un incontro virtuale ma, di fronte al lockdown, la possibilità di incontrare le persone online come via esclusiva è diventata una necessità, creando una condizione che oggi ci spinge ad analizzare questo fenomeno con particolare attenzione, soprattutto perché non è ancora chiaro quali siano tutti i vantaggi e gli svantaggi

### **La prima esperienza**

L'arrivo del Covid-19 in Italia è stato violento e improvviso. Io l'ho vissuto in prima persona perché accanto all'attività di biblioterapia, che svolgo dal 2010, lavoravo come infermiere presso il principale polo ospedaliero di Verona, nella regione Veneto, una delle zone d'Italia più colpite. Mentre si riconoscevano i primi pazienti affetti da Covid-19 e la popolazione

veniva messa in lockdown, io continuavo ad andare in ospedale per affrontare con i miei colleghi l'emergenza sanitaria. Non è stato facile e ho avuto paura. Ma ho anche percepito la difficoltà di chi restava a casa isolato, solo e senza la possibilità di sviare i propri pensieri dai propri timori. Ho quindi deciso di proporre un laboratorio di biblioterapia online come primo esperimento. Era la prima volta che ne tenevo uno a distanza e non avevo nessuna indicazione dalla letteratura scientifica su come svolgerlo.

La prima volta ho utilizzato la piattaforma Skype e ho deciso di includere solo sei partecipanti perché temevo che non sarei stato in grado di gestirne di più. Ho individuato come obiettivo "incoraggiare a guardare positivamente verso il futuro", che in quel momento era più che mai necessario. Il titolo del laboratorio proposto era "Pessimisti si nasce, ottimisti si diventa". Ho utilizzato testi che favorissero la visione positiva della vita anche in situazioni complicate. Il risultato è stato molto incoraggiante, i partecipanti hanno riferito di essersi sentiti per un'ora e mezza spensierati e tranquilli, contenti di essere con qualcuno, nonostante accadesse virtualmente. Ho quindi deciso di perfezionare la modalità di erogazione online della biblioterapia di gruppo e rendere questa metodologia un mezzo permanente e non eccezionale.

## **La e-bibliotherapy: esperienza e metodologia**

### *Questioni tecniche*

Dopo la prima sperimentazione, difficile sia per i partecipanti sia per me, ho pianificato e migliorato le modalità di fruizione online. L'aspetto tecnico non è indifferente e talvolta può diventare un ostacolo, sia per la gestione dell'hardware, sia per le modalità di erogazione del servizio di biblioterapia.

Per prima cosa mi sono dotato di strumenti hardware e software adeguati, acquistando una webcam a più alta definizione, modulando l'illuminazione della stanza in cui mi trovavo e sostituendo la piattaforma di videoconferenza. Volevo che questa fosse più agevole nel condividere lo schermo, nell'invitare i partecipanti agli incontri e nel gestire gli imprevisti. Ho scelto di affidarmi al servizio fornito dalla piattaforma Zoom.

La gestione della parte audio non è stato un problema e il microfono della webcam si è rivelato sufficiente.

Molto spesso si presentano difficoltà sull'hardware o sul software da parte degli utenti. E' quasi inevitabile che a ogni seduta di biblioterapia ci siano dei problemi tecnici da risolvere. Non tutti hanno una connessione adeguata e spesso sono in difficoltà a utilizzare il software di videoconferenza, nonostante ricevano il link per accedere all'aula virtuale molte ore prima,

avendo così il tempo di scaricare il programma. Anche il tipo di dispositivo con cui si connettono crea diverse criticità. Frequentemente viene utilizzato lo smartphone, che l'utente spesso non è abituato ad adoperare per questo genere di fruizione. I problemi più comuni sono le difficoltà audio e video, spesso legate a una poca dimestichezza a utilizzare il mezzo al di fuori delle situazioni convenzionali. Risolvere tali questioni tecniche a distanza non è semplice perché è necessario dare indicazioni alla cieca che non sempre sono efficaci. Talvolta è indispensabile chiedere, quando possibile, di sostituire il dispositivo. Spesso questo accorgimento si è rivelato risolutivo.

Per quanto riguarda le connessioni Internet, quando risultavano deboli ho trovato utile chiedere al cliente di togliere la funzione video e limitarsi ad ascoltare e a parlare. Questo rende meno efficace la seduta, ma può essere l'unica soluzione praticabile. Per far fronte a questi imprevisti, ho preso l'abitudine di collegarmi almeno quindici minuti in anticipo dall'inizio della prima seduta e dieci minuti prima di tutte le successive, invitando gli utenti a fare lo stesso, così da risolvere gli eventuali problemi ed essere certi di cominciare l'incontro puntualmente. Quando non si presentano questioni tecniche, utilizzo il tempo per un'accoglienza più calorosa.

Un altro problema legato agli incontri online è la questione del pagamento delle sessioni di biblioterapia. Esattamente come ogni forma di e-commerce, anche per le sedute di biblioterapia è necessario attrezzarsi per rendere semplice l'operazione. Per questo ho migliorato il sistema di pagamento delle sessioni, permettendo di scegliere tra bonifico bancario, pagamento con carta di credito o paypal.

Se durante il primo incontro sperimentale ho accolto solo sei utenti, successivamente ho modificato il numero di partecipanti e ho seguito le linee guida di Arleen Hynes portando, come facevo in aula, a 11 il numero di partecipanti (Hynes & Hynes-Berry, 1994).

### *Gestione della conduzione*

La conduzione di un laboratorio online di biblioterapia ha diversi problemi di cui tener conto. Seppure sia possibile rendere l'esperienza di biblioterapia online molto vicina a quella che avviene in aula, il biblioterapista deve far fronte a difficoltà inusuali. Praticare la e-bibliotherapy attraverso gli incontri virtuali non significa solo modificare il modo in cui ci si incontra, ma incorporare le proprie competenze di biblioterapia in un setting completamente modificato.

Per prima cosa, in videoconferenza non esiste una distribuzione fisica dei partecipanti. Essi compaiono sullo schermo divisi in diversi riquadri, senza che essi possano sentirsi collocati in

alcun modo rispetto al biblioterapista, il quale deve gestire il gruppo diversamente da com'è abituato. Lui si trova negli stessi riquadri dei partecipanti, vede solo i loro volti, ma deve essere in grado di tenere conto comunque di alcune variabili fisiche. Queste sono molto ridotte, ma sono comunque presenti. Prossemica, mimica, tono della voce e sguardo non possono essere trascurati neppure in questa condizione insolita.

Il problema principale sta nella difficoltà a guardare negli occhi i partecipanti. Lui li può osservare, ma rischia che loro non si sentano guardati. Per ovviare a questo, è utile parlare tenendo lo sguardo nella webcam, ma la cosa non è sempre facile perché la voce che si ascolta rischia di non avere volto e la tendenza a cercare il riquadro sullo schermo per trovare gli occhi dell'interlocutore è sempre presente. In una normale seduta di biblioterapia lo sguardo crea un dialogo esattamente come fa la voce. Online è difficile che entrambi rivolgano gli occhi verso la webcam e anche se accadesse le due persone guarderebbero l'occhio virtuale e solamente gli altri vedrebbero gli sguardi uno nell'altro. Ci sono degli smartphone la cui telecamera è posta in modo tale da permettere questo scambio visivo, ma è difficile che entrambi abbiano questa possibilità. Può essere utile ridurre la visione limitandosi all'interlocutore che parla, il cui riquadro va posto sotto la webcam, dimodoché il biblioterapista veda gli occhi dell'utente, ma volgendo lo sguardo poco sotto la webcam, così che lui si senta osservato e il biblioterapista abbia un viso di riferimento.

Se il contatto visivo, tanto importante e talvolta fondamentale, viene mantenuto in qualche modo anche online, seppure con un'efficacia molto diminuita, altri elementi scompaiono quasi completamente, senza possibilità di recuperarli. Il primo elemento che scompare è la comunicazione non verbale. Il corpo è sottratto al campo visivo e il biblioterapista non è più in grado di osservare elementi utili alla conoscenza dell'utente e delle sue difficoltà. La persona non si prepara per uscire di casa e l'utente non entra più in una dimensione sociale attraverso l'abbigliamento e la cura di sé. Anche se virtualmente si sta insieme ad altre persone, fisicamente si rimane nell'ambiente domestico, rimanendo spesso in pigiama o in abbigliamento informale. In questo modo viene meno l'incontro con gli altri partecipanti, rendendo più difficoltoso l'accesso a una dimensione di gruppo.

Gli incontri in presenza di biblioterapia sono occasioni per stringere talvolta relazioni amicali, che si sviluppano prima e dopo la seduta e che possono proseguire al di fuori. Il setting online elimina completamente questa possibilità. Non esiste più un prima e un dopo. Una volta spenta la webcam si ritorna immediatamente alla realtà della propria stanza, senza alcuna gradualità: niente saluti prolungati, niente chiacchiere a fine incontro, né un caffè insieme

all'inizio. Non c'è neppure il rito rappresentato dallo spogliarsi dei vestiti eleganti una volta rientrati a casa, tornando così gradatamente alla dimensione quotidiana.

Anche la distribuzione fisica in una stanza sottrae alcuni elementi alla seduta di biblioterapia. Quando lavoro in aula, solitamente distribuisco gli utenti ad anfiteatro, ponendoli in una fila curva, uno accanto all'altro, così che possano avere tra loro il contatto visivo. Io mi posiziono in piedi davanti a loro, così da avvicinarmi all'uno e all'altro, creando un contatto privilegiato con chi parla. Utilizzo lo spazio fisico tra me e gli utenti per muovermi quando leggo i testi a voce alta in modo espressivo. Trovo utile anche osservare il posto a sedere scelto: i più timidi si mettono ai lati mentre i più attivi ed estroversi si posizionano verso il centro. Individuando in questo modo i più ritrosi per stimolarli a intervenire, posso poi porre attenzioni particolari di cui potrebbero aver bisogno attraverso un ascolto attento e a una vicinanza fisica maggiore. Tutto questo, quando si lavora online, scompare, sottraendo al biblioterapista molti elementi importanti di cui tener conto.

#### *Vantaggi delle sedute online*

Se è vero che la biblioterapia online porta degli svantaggi, è altrettanto vero che non è priva di aspetti positivi.

In questo periodo, in cui il distanziamento sociale è necessario a causa della pandemia da Covid-19, la possibilità di entrare in contatto con un gruppo in maniera assolutamente sicura ha permesso di non privarsi di un'attività di crescita e di svago com'è la *biblioterapia dello sviluppo*. Oggi più che mai, la possibilità di attività che siano a sostegno delle persone, che vivono con particolare apprensione la nuova condizione, può rivelarsi una forma di prevenzione delle forme patologiche di malessere psicologico, che la pandemia sta rendendo sempre più diffuse. Soprattutto nei soggetti fragili, come gli anziani e i malati cronici di tutte le età, la possibilità di svolgere sedute di biblioterapia in sicurezza diventa una grande opportunità.

Non meno vantaggioso è scoprire che la fruizione online permette di formare gruppi di persone geograficamente molto lontane tra loro. Prima di questo momento nessuno offriva sedute di gruppo online, frenando di fatto la diffusione della biblioterapia sull'intero territorio nazionale.

Non va sottovalutato anche il vantaggio di ridurre i costi di gestione logistica di una seduta: niente costi per un'aula e per spostarsi dal domicilio alla sede della seduta. Anche i tempi necessari per prepararsi e recarsi sul luogo vengono meno.

Risulta facilitato anche lo scambio di materiali di lettura ed è più ecologico. Se in aula era necessario distribuire i brani in fotocopia, online è possibile condividere lo schermo e leggere ad alta voce il testo insieme.

### **Conclusioni**

Il dramma che il mondo sta vivendo è di dimensioni epocali. I bisogni di condivisione dei pensieri e di riflessioni comuni è fortemente sentito perché il senso di solitudine e smarrimento stanno diventando sentimenti prevalenti. La biblioterapia online può essere un ottimo strumento soprattutto per dare supporto alle persone più fragili, sia fisicamente, garantendo la necessaria distanza per evitare il contagio, sia psicologicamente, permettendo di partecipare a sedute di biblioterapia che possono rivelarsi un vero conforto di fronte all'isolamento forzato. Se la fruizione della biblioterapia online porta molti svantaggi, porta anche nuove opportunità che potranno essere utili anche una volta cessata l'emergenza sanitaria.

La *e-bibliotherapy* avrebbe bisogno di studi approfonditi per diventare in futuro uno strumento da mettere in atto all'interno di campi specifici. Oggi partecipare ai gruppi online di biblioterapia è difficile per chi non ha dimestichezza con i mezzi informatici e con Internet, soprattutto per gli anziani, che spesso sono coloro che più ne beneficerebbero. Interessante sarebbe individuare strategie per trasformare la biblioterapia online in un servizio utile all'interno delle case di riposo o istituti di riabilitazione fisica o psico-fisica. In questo modo sarebbe possibile riunire in gruppo persone che non possono farlo, come accade, ad esempio, per le persone allettate. Inoltre, i biblioterapisti potrebbero portare le proprie competenze più facilmente in luoghi lontani dal proprio domicilio.

## Bibliografia

- Brewster, L., *The reading remedy*, "Public library journal", 21, (2008), n. 4, p. 172-177.
- Bucci, R., *Manuale di Medical Humanities*, Roma, Zadigroma Editore, 2006.
- Charon R., Narrative Medicine. A Model for Empaty, Reflection, Profession, and Trust, JAMA. 2001;286(15):1897-1902.
- Dalla Valle M., *Viaggio attraverso i primi cent'anni della biblioterapia*, in «Biblioteche oggi», 34(2016), n.7, p. 59.
- Duke University Libraries [Internet] (consulted on 20/10/2020).  
[https://guides.library.duke.edu/digital\\_humanities#s-lg-box-9927978](https://guides.library.duke.edu/digital_humanities#s-lg-box-9927978)
- Peli-Hasz, E., Szilagyi, S., Barany Ai, S., *E-bibliotherapy, computer based bibliotherapy. Development perspectives in relation to the effectiveness, reliability and economy*, "Ijaseat journal", 5(2017), 2, pp. 51-56.
- Hynes, M.A., Hynes-Berry M., *Biblio/poetry Therapy. The Interactive Process: a Handbook*, Minnesota, North Star Press of St. Cloud, Inc, 1994.
- Phornphatcharaphong, W., *E-bibliotherapy system: book content for improving quality of youth's life*, "TEM journal", 3(2012), 1, pp. 192-99.

## **Wskazówki dla autorów**

Artykuł zapisany jako dokument tekstowy w formacie DOC prosimy przesłać drogą elektroniczną na adres:

kiriakos.chatzipentidis@uwr.edu.pl

Prosimy o używanie pisma Times New Roman. Wielkość pisma:

- imię i nazwisko autora (autorów), ich afiliacja – 12;
- tytuł opracowania wyśrodkowany i pogrubiony – 12;
- śródtytuły wyśrodkowane, bez numeracji – 12;
- tekst podstawowy, odstęp między wierszami 1,5, marginesy 2,5 cm – 12.

Cytaty prosimy pisać kursywą, bez cudzysłowu, dłuższe cytaty prosimy wydzielać z tekstu, odstęp między wierszami 1,0.

Tabele i rysunki prosimy ponumerować kolejno w całym artykule i opatrzyć odpowiednio tytułem lub podpisem:

- rysunki w postaci elektronicznej prosimy dostarczać w formatach importowalnych do programu MS Word, np. tif, jpg, bmp, eps, pcx, wmf;
- rysunki sporządzone w wewnętrznym programie MS Word powinny stanowić całość;
- elementy powinny być zgrupowane (nie powinny być rysowane bezpośrednio w pliku tekstowym).

Odsyłacze należy umieszczać w strukturze tekstu w nawiasach (np. Czernianin 2008, s.63).

Tekst powinien zawierać bibliografię.

Do artykułu należy dołączyć streszczenie lub abstrakt w języku polskim i w języku angielskim wraz z tytułem. Abstrakt, np. według następującego porządku: 1) przedmiot i cel badań, 2) metoda badań, 3) rezultat badań, 4) konkluzja.

Minimalny okres oczekiwania na opublikowanie tekstu wynosi ok. 6 miesięcy (półrocznik).

W przypadku, gdy opinie na temat oferowanego tekstu są rozbieżne, okres oczekiwania może być dłuższy.

Materiały nadesłane do redakcji (wydruki, płyty CD) nie są zwracane. Redakcja prosi autorów publikacji o ujawnianie informacji o podmiotach przyczyniających się do powstania publikacji (wkład merytoryczny, rzeczowy, finansowy). Główną odpowiedzialność za podanie tych informacji ponosi autor zgłaszający artykuł. „Ghostwriting”, „guest authorship” są przejawem nierzetelności naukowej, a wszelkie wykryte przypadki będą demaskowane.

**Recenzenci/ Consulting editors:**

Prof. dr hab. Zbigniew Andres

Dr Lucyna Biały

Prof. UW. dr hab. Danuta Borecka-Biernat

Prof. UMCS dr hab. Stanisława Byra

Dr Dorota Chmielewska-Łuczak

Dr Małgorzata Czerwińska

Dr Furmanowska Mirosława

Dr hab. Artur Jazdon

Dr Marta Kochan-Wójcik

Prof. APS dr hab. Agnieszka Konieczna

Prof. UW. dr hab. Andrzej Ładyżyński

Dr Wanda Matras-Mastalerz

Dr Joanna Piskorz

Dr Ryszard Poprawa

Dr Małgorzata Prokosz

Prof. UW. dr hab. Alicja Senejko

Prof. APS dr hab. Bernadeta Szczupał

Dr Anita Stefańska

Prof. UP w Krakowie, dr hab. Jolanta Zielińska

Prof. WSNS Pedagogium w Warszawie, dr hab. Hanna Żuraw

Prof. UWM dr hab. Agnieszka Żyta