
Biblioterapie a její léčivé působení na seniory a dětské čtenáře

Bibliotherapy and Its Therapeutic Effect on Seniors and Children

Mgr. Tereza Lysoňková / absolventka oboru knihovnictví na Slezské univerzitě
v Opavě, Filozoficko-přírodovědecká fakulta, Ústav bohemistiky a knihovnictví
(Silesian University in Opava, Faculty of Philosophy and Science, Institute of the Czech
Language and Library Science), Masarykova třída 343/37, 746 01 Opava

RESUMÉ: Článek se věnuje možnostem využití biblioterapie v knihovnické a terapeutické praxi se zaměřením na její principy a přínosy pro různé cílové skupiny, především děti se speciálními vzdělávacími potřebami a seniory. Vychází z odborné literatury a praktických zkušeností získaných v terénu při psaní diplomové práce věnované tomuto tématu. Cílem je nabídnout inspiraci a podněty k dalším úvahám o tom, jak mohou knihovny a knihovníci přispět k psychické pohodě uživatelů prostřednictvím biblioterapeutického čtení.

KLÍČOVÁ SLOVA: biblioterapie, cílové skupiny, děti, senioři, literatura, knihovnická praxe, terapie, empatie, aromaterapie, muzikoterapie, komunitní akce

SUMMARY: The article explores the potential applications of bibliotherapy in library and therapeutic practice, focusing on its principles and benefits for various target groups, particularly children with special educational needs and seniors. This work draws on both academic literature and practical field experience obtained during the development of the author's Master's thesis. The aim is to provide inspiration and insights for further reflection on how libraries and librarians can contribute to the mental well-being of their users through bibliotherapeutic reading.

KEYWORDS: bibliotherapy, target groups, children, seniors, literature, library practice, therapy, empathy, aromatherapy, music therapy, community events

Úvod

Biblioterapie je jemné umění promyšlené práce se slovem, která má terapeutický potenciál. Uskutečňuje se prostřednictvím předčítání textu například z monografií či jiných dokumentů, jež nalezneme právě v knihovnách.

Jak se můžeme dočíst u Judith Béres (2015), biblioterapie by vždy měla cílit na pozitivní změnu v životě a prožívání klienta či čtenáře. Může léčit, otevírat člověku nové pohledy na určité téma a přinášet úlevu v těžkých životních chvílích, kupříkladu během vážné nemoci, procházení náročnými rodinnými problémy, potíží v dospívání, v případě potýkání se s duševními problémy či ve stáří. Biblioterapie může přinést pacientovi či klientovi útěchu, porozumění, změnu úhlu pohledu na jeho situaci a trápení, posílení, zklidnění a zmírnění pocitu osamělosti.

Biblioterapie má podle Barbory Kováčové a Barbary Valešové Malecové (2018) a podle Lidmily Vášové (1995) různé podoby – může probíhat individuálně či v komorní nebo větší skupině pod vedením biblioterapeuta či knihovníka (jenž by měl mít psychoterapeutické vzdělání), rovněž může mít podobu tzv. autoterapie (klient si čte biblioterapeutické texty sám); další formou biblioterapie je biblioterapie hromadná, která má podobu spíše besedy.

Podle Pavla Svobody (2013) rozlišujeme několik druhů biblioterapie. *Psychosomatická a relaxační biblioterapie* se soustřeďuje na propojení mysli a těla nebo na uvolnění a redukci stresu. *Psychoedukační biblioterapie* pomáhá rozšiřovat znalosti a podporuje osobní rozvoj, zatímco *narativní a lyrická biblioterapie* využívají sílu příběhů a poezie k vyjádření emocí a k sebepoznání. Dalšími přístupy jsou *ontogeneticky a psychosociálně orientovaná biblioterapie*, jež se zaměřují na individuální vývoj nebo na sociální kontext člověka. *Polyestetická a virtuální biblioterapie* zase propojují literaturu s dalšími uměleckými směry nebo moderními technologiemi.

Kromě toho existují i specifické metody, jako je psaní biblioterapeutického deníku, biblioterapeutické testování či tvůrčí psaní. Mezi samostatné oblasti biblioterapie pak patří *pohádkoterapie* a *poetoterapie*, které využívají kouzlo pohádek a poezie k hlubšímu porozumění sobě samým a světu kolem nás.

Biblioterapie pro vybrané cílové skupiny

Jak upozorňuje ve svých monografiích průkopnice biblioterapie a zejména její příbuzné – bibliopedagogiky – u nás, Lidmila Vášová (1989), biblioterapeutické metody se vždy odvíjejí od konkrétní skupiny klientů – každý člověk je jedinečný a s ním i jeho potřeby. Biblioterapeut proto citlivě volí přístup i literární texty, aby co nejlépe podpořil terapeutický proces uzdravování a osobního růstu, s ohledem a respektem k životnímu příběhu, zdravotnímu a mentálnímu stavu, věku a dalším aspektům konkrétního klienta.

Olga Hándlová (2006) ve své diplomové práci popisuje, že oblasti, ve kterých biblioterapie nachází své uplatnění, lze rozdělit podle životních situací, jimž klienti čelí a o nichž jsem se již zmínila v úvodu. Například lidé, kteří zažili násilí – ať už domácí, fyzické, psychické či sexuální – mohou prostřednictvím příběhů nalézt pochopení a odvahu. Podobně mohou knihy pomoci i těm, kteří bojují s těžkými nemocemi, ať už jde o poruchy nervové soustavy, vrozené vývojové vady či vážná onemocnění jako rakovina nebo AIDS.

Biblioterapie otevírá dveře také lidem s duševními poruchami a potížemi – depresemi, schizofrenií, úzkostmi nebo poruchami příjmu potravy. Stejně tak může oslovit ty, kdo se snaží vymanit ze závislostí nebo se učí žít se zdravotním znevýhodněním. Slova

mohou být léčivým balzámem i pro ty, kteří čelí stáří, smutku ze ztráty někoho blízkého nebo úzkostem ze smrti. Kniha se v takových chvílích může stát laskavou průvodkyní, která dodává sílu, klid a přináší smíření.

Další oblastí, kde biblioterapie pomáhá, jsou mezilidské vztahy. Příběhy nám pomáhají pochopit dynamiku přátelství, lásky, rodinných pout i bolestných rozchodů. Učí nás, jak se lépe vyjadřovat, rozumět a odpouštět druhým i sobě samým. A konečně, biblioterapie se dotýká i hlubokých otázek smyslu života – hledání vlastní cesty, spirituality a sebepoznání. Skrze slova v biblioterapeutických knihách a textech objevujeme odpovědi, které někdy hledáme celý život.

V rámci zpracovávání teoretické a praktické části mé magisterské diplomové práce věnující se uplatnění biblioterapie pro různé cílové skupiny jsem měla možnost pod odbornou supervizi pracovat s několika cílovými skupinami. Chtěla bych se zde částečně podělit o některé své poznatky.

Biblioterapie pro seniory

Stáří je přirozenou součástí života, ale jeho podoba je u každého jednotlivce odlišná. Není možné přesně určit věkovou hranici, kdy člověk začíná být seniorem, protože stáří závisí nejen na biologických faktorech, ale také na psychickém stavu, rodinném zázemí, vztazích s blízkými i na tom, jak daný jedinec vnímá sám sebe a svět kolem. *Senium* je přirozenou etapou životní cesty, ovlivněnou nejen genetikou, ale i životním stylem a okolním prostředím.

Péče o seniory je důležitou součástí každé vyspělé společnosti. O jejich fyzickou i psychickou pohodu se starají odborníci z různých oblastí – gerontologové, geriatři, psychologové, sociální pracovníci i další specialisté. Andrea Pokorná (2010), která se věnuje komunikaci se seniory, ve své publikaci upozorňuje, že stáří je často spojováno s osamělostí, nemocí, smutkem nebo bezmocí. Lidé čelící stárnutí a stáří se mohou cítit vyčlenění na okraj společnosti a mohou pociťovat samotu, například pokud žijí v domovech pro seniory a zařízeních, která jsou určena k péči o ně. Proto je důležité podporovat jejich aktivitu, zájmy a samostatnost, snižovat míru osamělosti, ale zároveň respektovat jejich nezávislost a důstojnost. V mnohém z výše jmenovaného může biblioterapie pomoci.

Podle Lidmily Vášové (1989) hraje biblioterapie v domovech pro seniory důležitou roli. Cílem je nejen udržet kontakt seniorů se společností, ale také podpořit jejich zájmy, zabránit izolaci a nabídnout jim smysluplnou činnost. Mnoho starších lidí se stále rádo věnuje svým oblíbeným zálibám a vrací se k tématům, která je provázela jejich profesním nebo osobním životem. Četba jim pomáhá udržovat mentální aktivitu a přináší jim pocit spojení s tím, co je v jejich životě naplňovalo.

Jak jsem již zmínila, senioři v pobytových zařízeních, ale často i doma, se mnohdy potýkají s osamělostí a nostalgií po aktivním životě, jenž museli opustit. Ubývajících sil, nemoci a pocit odloučení od rodiny mohou vést k úzkostem a depresím. V takových chvílích se ukazuje jako nesmírně cenná přítomnost aktivizačních programů, které pomáhají udržovat duševní i fyzickou vitalitu. Mezi ně patří například ergoterapie, muzikoterapie, arteterapie, taneční a pohybová terapie nebo reminiscenční terapie. Jedním z těchto podpůrných nástrojů je i biblioterapie, která má v případě seniorů svá specifika.

Jiřina Kudelová (2019) zdůrazňuje, že jedním z hlavních prvků biblioterapie pro seniory je opakované předčítání. Poslech známého a oblíbeného textu jim přináší pocit

jistoty a bezpečí, což je zásadní pro jejich psychickou pohodu. Proto je důležité volit texty s jednoduchou syntaxí a číst je srozumitelně, jasně, dostatečně nahlas a s laskavostí. Předčítání je mezi seniory velmi oblíbenou aktivitou, neboť jim umožňuje pasivně vnímat příběh, aniž by museli vynakládat přílišné úsilí. Často se ale stává, že se z pasivních posluchačů stávají aktivní účastníci, kteří sdílejí své myšlenky, vzpomínky nebo dojmy – a právě toto zapojení je hlavním cílem biblioterapie.

Biblioterapie se však neomezuje na předčítání. Jestliže to duševní stav seniora umožňuje, mohou si vhodné texty číst senioři sami či v úzkém kruhu mezi sebou. Kniha se pak stává nejen zdrojem útěchy, ale i prostředkem k porozumění vlastnímu životu, nalezení jeho hodnoty a smyslu. Právě v tomto může být biblioterapie laskavým průvodcem na cestě stárnutím, pomáhajícím seniorům vnímat jejich život jako cenný dar. Pro pečující osoby je pak cenným nástrojem, jak podpořit důstojnost a vnitřní klid svých blízkých.

Při zpracovávání praktické části svojí diplomové práce jsem docházela testovat biblioterapeutický program do domova pro seniory. Biblioterapie zde měla podobu spíše skupinové besedy, jejímž cílem bylo rozptýlení, společné a pospolitě rozjímání, rozveselení a oddech. Vnímala jsem, že pro klienty domova pro seniory jsou vhodné a jimi vítané texty, které jsou odlehčené, humorné. Vyslovili přání zasmát se, pobavit se, na chvíli zapomenout na vše, co je tíží. Někteří klienti naopak vítali hluboké texty, jež jim přinesly možnost zavzpomínat si na některé části svého života (kupříkladu na dávné přátele či lásky, na děti, na své vlastní dětství, na důležité životní etapy), dojít k uvědomění a určitému smíření, což mnohdy provázely také slzy nebo okamžiky ticha. Uvědomila jsem si, že biblioterapeut by měl umět dobře pracovat s emocemi, které se mohou vynořit během biblioterapeutického procesu a jsou jeho součástí. Podle mé zkušenosti je důležité také právě ono ticho, které nabízí klientům příležitost k doznění prožitku z předčítání, zastavení se a usebrání.

Obecně biblioterapie pro seniory z mého pohledu znamenala především vzájemné propojení, setkání, sdílení radosti a rozptýlení pocitů samoty a smutku. Podle zpětných vazeb i mého vlastního pozorování spatřuji jako největší prioritu při práci s touto cílovou skupinou právě ono setkávání se, povídání, naslouchání, věnovaný čas, laskavou pozornost a plnou přítomnost.



Obr. 1 Biblioterapie v domově pro seniory (archiv autorky, archiv Domova pro seniory v Luhačovicích)

Jako velmi vhodné doplnění biblioterapie pro seniory se ukázala například muzikoterapie či aromaterapie. Právě ta se stala mostem ke komunikaci třeba s paní, která je nevidomá – vůně vybraných esenciálních olejů, jako je růže, geranium, pomeranč nebo borovice, jí během předčítání přinášely silné vjemy a hlubší prožitek. Tyto esenciální oleje se osvědčily jako podporující. Inspirovala jsem se v knize *Aromaterapie pro léčení duše: jak obnovit emocionální a mentální rovnováhu pomocí esenciálních olejů*. (Mojay, 2000)

Ráda jsem biblioterapii propojovala s dalšími podpůrnými aktivitami. Vedle četby však byly nejvíce ceněné již zmíněné chvíle sdílení – povídání, společný smích, jemné pohlázení po dlani, tichá přítomnost. Vše, co pomáhalo klientům aspoň na okamžik odložit bolest, samotu a tíhu, kterou nesli, a prožít jejich dny esencí radosti, klidu a lidské blízkosti.

Vhodná je také individuální biblioterapie pro jednoho klienta, která umožňuje, jak již z jejího názvu vyplývá, daleko individuálnější, cílenější podobu terapie, přizpůsobenou přímo na míru danému člověku a jeho příběhu i aktuálnímu zdravotnímu stavu. Lze ji uplatnit kupříkladu tehdy, kdy je klient ležící, imobilní, má například nějaké fyzické či duševní znevýhodnění.

Senioři si při našich setkáních oblíbili monografie, jako jsou například příběhy ze sbírek s názvem *Slepičí polévka pro duši* od Jacka Canfielda. Rovněž jsem jim předčítala knihu, jejíž název je *Byl jednou jeden strom* od Martiny Zíkové lehce připomínající kupříkladu *Malého prince*. Oblibě se také těšila kniha *Andělé v mých vlasech* od Lorny Byrne.

Biblioterapie pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami

Biblioterapie, často využívaná v expresivní terapii, staví na síle psaného textu, vyprávění či přednesu. V oblasti speciální pedagogiky se o ní hovoří jako o metodě, která prostřednictvím literatury zasahuje do života jedince a pomáhá mu nacházet nové cesty, porozumění i úlevu. Speciální pedagogika sama o sobě usiluje o celistvý rozvoj člověka, jenž se potýká s určitým znevýhodněním. Jejím cílem je co největší možná integrace do společnosti, ať už v běžném životě, nebo také později v profesním uplatnění. Zaměřuje se tedy na děti s různými typy postižení, ať už fyzickými, smyslovými, nebo mentálními. (Bazalová, 2014)

Pojem mentální retardace je v naší společnosti rozšířený, ale může nést mnohdy i negativní konotace, proto se častěji užívá označení mentální postižení či znevýhodnění. Děti se speciálními vzdělávacími potřebami mohou mít potíže různého druhu – od tělesného postižení přes poruchy učení, pozornosti či chování až po jazykové bariéry nebo sociální znevýhodnění. Kromě toho se do této skupiny řadí i mimořádně nadaní žáci s přidruženými speciálními potřebami. Každé dítě je jedinečné a potřebuje individuální přístup, který mu pomůže rozvíjet jeho schopnosti a přirozené nadání.

Biblioterapie může osobám se znevýhodněním sloužit jako zdroj informací, prostor pro identifikaci s literárními postavami, může jim přinášet úlevu či relaxaci. Pro ty, kteří se vyrovnávají se svým handicapem, je cenná zejména naučná literatura, která poskytuje důležité informace a pomáhá pochopit vlastní situaci. Povzbuzení přinášejí i inspirativní příběhy lidí s podobným osudem, kteří překonali překážky a našli v životě nový směr. Neméně důležitá je i literatura relaxační a úniková – detektivky, romány, povídky či humoristická díla nabízejí úlevu od každodenních starostí a udržují dětského čtenáře ve spojení se světem okolo něj.

Pro rodiče dětí s postižením je biblioterapie cenným průvodcem, který jim nejen poskytuje informace, ale také pomáhá pochopit, jak své milované dítě mohou co nejlépe podpořit. Čtení knih společně s dětmi může být nejen vzdělávací, ale i citově obohacující a podporující čtenářskou gramotnost. Pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami je důležité, aby si prostřednictvím četby utvářeli zdravý vztah ke svému handicapu, porozuměli svému zdravotnímu stavu a učili se zvládat životní situace.

Děti s mentálním handicapem se mnohdy setkávají s odmítnutím ze strany zdravých vrstevníků a mohou se cítit osaměle. Ve školním prostředí – tedy v prostředí speciální školy – ale nacházejí přijetí mezi spolužáky, a právě zde může biblioterapie sehrát klíčovou roli. Pro tuto skupinu žáků je důležité, aby byly čtenářské aktivity kratší, pestré a doplněné o další prvky – kreslení, hry, zpěv nebo divadelní představení. Takové propojení různých metod pomáhá udržet jejich pozornost a snižuje stres.

Biblioterapie může být pro tuto cílovou skupinu velmi kreativní a zábavná – kromě čtení lze využít filmové adaptace, soutěže či výstavy. Důležité je, aby děti nejen pasivně přijímaly příběhy, ale měly prostor vyjadřovat své dojmy a sdílet své pocity. Kniha se tak pro ně stává nejen zdrojem učení, ale i prostředkem objevování světa a nacházení nových vzorů.

Podle odborníků by biblioterapie měla podporovat rozvoj základních životních dovedností, například díky tématům jako jsou přátelství, soucit či pomoc druhým. Právě takové příběhy pomáhají dětem pochopit vztahy, posilují jejich empatii a učí je vnímat svět kolem sebe, stejně jako sebe samé, s větší laskavostí a pochopením.

Při své práci s touto cílovou skupinou dětí jsem vyzorovala, že je nezbytné, aby byl biblioterapeutický program hravý, nepřiliš dlouhý, s častými přestávkami a proložen dalšími, i výše uvedenými, aktivitami. Na počátku našich setkání probíhalo společné sdílení v kruhu na zemi, v průběhu něhož mohly děti upřímně komunikovat své pocity, svá očekávání a zážitky z uplynulé části dne. Mám za to, že je pro děti důležité, aby se cítily být vyslechnuty, vnímány a měly možnost se podělit o to, co ve svém nitru prožívají. Tím se opět dostáváme k tomu, jak velkou a léčivou sílu má čistá lidská přítomnost, pozornost a naslouchání.



Obr. 2 Biblioterapie pro děti (archiv autorky; archiv Základní školy Zlín, Mostní)

Prostřednictvím vyprávění dětí v kruhu, při němž reflektovaly své pocity a vyjadřovaly, jak se cítí, jsem se také mohla lépe naladit na to, jaký příběh je v dané chvíli nejvhodnější zvolit. Poté následovalo samotné předčítání vybraného biblioterapeutického textu. Dětem

se líbila monografie od Marie Molické s názvem *Příběhy, které léčí* či kniha *Dívka s havraními křídly* od Terezy Kramarové. Oblíbily si zejména krátké příběhy, které jim nabídly příležitost ztotožnit se s hlavním hrdinou, s jeho prožitky a potížemi i s jejich řešením. Na konci setkání jsem dětem opět nabídla prostor pro sdílení jejich pocitů a zážitků z předčítání. Jejich zpětné ohlédnutí za prožitými vjemy a osobní výpovědi o aktuálních pocitech se pro mne staly cennou zpětnou vazbou, která je při biblioterapeutické práci rovněž klíčová.

Příjemným zpestřením a vítaným doplněním biblioterapeutické práce se ukázalo používání terapeutických, obrázkových karet, například karet *Cesta k sobě* od Lucie Ernestové, jak je možno vidět na obr. 5.

Občasnou „výzvou“ bylo udržení pozornosti dětských čtenářů, jak vyplývá i z výše uvedených řádků. Vítanou součástí biblioterapeutického sezení se stala muzikoterapie spolu s vedenými relaxačními metodami a meditacemi. Tato kombinace předčítání textu (ať už z knihy či například odborné literatury věnující se relaxaci) s působením muzikoterapie (například prostřednictvím zvonků koshi) se v mém případě osvědčila, nejen u dětí, jako nástroj zklidnění a vytvoření laskavé atmosféry, v níž se děti snáze uvolnily. Podle mého názoru by vhodným doplněním biblioterapie mohla být také arteterapie.

Děti byly rády, když si mohly během předčítání hrát či zaujmout pohodlnou polohu, lehnout si a užívat si momenty, kdy v podstatě „nic nemusí“ a mohou se cítit být přijatými, jakými jsou.



Obr. 3 Biblioterapie pro děti (archiv autorky; archiv Základní školy Zlín, Mostní)

Výběr biblioterapeutické literatury

Správný výběr knih je důležitým prvkem biblioterapie – právě on rozhoduje o možném přínosu biblioterapeutického procesu. Knihovník nebo biblioterapeut by měl mít k dispozici pečlivě sestavený soubor titulů, svoji vlastní biblioterapeutickou knihovnu textů, které pomohou obohatit čtenářský zážitek a nabídnout podporu těm, kdo hledají odpovědi, porozumění, nové úhly pohledu či útěchu. Důležité je vyhnout se literatuře,

kteřá slibuje zázračné uzdravení nebo rychlé řešení problémů. Biblioterapie neslibuje okamžité změny, ale pozvolný, vědomý proces objevování, pochopení a růstu.

Nejvhodnější jsou knihy, které realisticky zobrazují situace a témata blízká prožitkům čtenářů – mohou se týkat nemoci, ztráty, těžkých životních období nebo třeba šikany. V psychiatrické péči pak nacházejí své místo knihy věnované tématům duševního zdraví, závislosti či poruch příjmu potravy. Každá cílová skupina si zaslouží pečlivě vybrané tituly, které odpovídají jejím specifickým potřebám, životní situaci i individuálnímu rozpoložení.

Knihy lze rozdělit podle Wandy Matras-Mastalerz do několika kategorií podle jejich účinku na čtenáře. Uklidňující texty, tzv. *sedativa*, přinášejí pocit bezpečí a pohody. Sem patří pohádky, humoristická literatura nebo dobrodružné příběhy, které čtenáři dovolí na chvíli uniknout z tíživé reality. Naopak stimulující texty – *stimulativa* – mají za cíl povzbudit, inspirovat a rozproudřit energii. Mohou to být cestopisy, populárně naučné knihy nebo příběhy o překonávání překážek, které ukazují, že i s obtížemi lze žít naplněný život.

Další skupinu tvoří *reflexivní texty*, které podněcují k hlubšímu zamyšlení. Pomáhají čtenářům lépe rozumět svým emocím, hledat řešení životních výzev a přijímat své slabé i silné stránky. Do této kategorie patří psychologická literatura, autobiografie nebo morální romány (literární díla, která se záměrně věnují etickým otázkám, hodnotám, dobru a zlu, mravnímu rozvoji postav nebo hledání správného jednání). Specifickou skupinou jsou také texty typu *sacrum*, které oslovují hluboké emoce a vnitřní hodnoty – mohou být duchovního, filozofického nebo jinak existenciálního charakteru.

Při výběru knih je podle Martiny Košanové (2018) dobré myslet nejen na věk a individuální potřeby čtenářů, ale také na jejich sociální a kulturní zázemí. Biblioterapie pracuje s různými druhy literatury – beletrií, populárně naučnými knihami i odbornými texty. Každý z těchto žánrů má své místo. Beletrie nabízí únik i porozumění, poskytuje estetický zážitek a otevírá dveře k empatii. Populárně naučná literatura rozšiřuje obzory, pomáhá s osobním rozvojem a může přinést praktické návody, jak lépe porozumět sobě i světu.

Výběr knih by měl být vždy promyšlený a nesmírně citlivý k potřebám čtenářů. Nejlepší cestou je konzultace s odborníky a přizpůsobení četby tak, aby měla co největší přínos. Skutečně léčivá síla knih totiž spočívá nejen v jejich obsahu, ale také v tom, jakým způsobem dokážou oslovit konkrétního člověka v jeho jedinečné životní situaci, jak je předčítání pojato.

Při výběru literatury je důležitá konzultace s knihovníky, terapeuty, lékaři. Vzájemná spolupráce je klíčem k úspěchu. Knihovníci a informační pracovníci mohou výběr textů výrazně ovlivnit díky svým znalostem informačních pramenů, literatury i práce s nimi a mohou do biblioterapie vnést předávání čtenářské i informační gramotnosti. Je velmi důležité myslet na kvalitu zvoleného textu, jak se lze dočíst také v monografii od Anny Bauts-Sontag (2015) věnující se literatuře v kontextu psychoterapie.

Na základě mého výzkumu a konzultací s odborníky vznikla doporučení pro možné uplatnění biblioterapie aplikovatelná v praxi například v knihovnách, která lze vidět na obrázku 4.

DOPORUČENÍ PRO APLIKACI BIBLIOTERAPIE	
Specifikace biblioterapeutického programu pro vybrané cílové skupiny	
PACIENTKY NA PSYCHIATRICKÉM ODDĚLENÍ (ZÁVISLOST NA ALKOHOLU)	Doporučená skupina 4-6 účastníků Příklady knih: Jako řeka, jež plyne (P. Coelho), Příběhy štěstí (Will Bowen), Andělé v mých vlasech (L. Byrne) Doporučená délka setkání: 60 minut Biblioterapeutické texty pozitivní, motivační, podporující sebeúctu, sebelásku, probouzení vnitřní síly a odhodlání, nabízející inspiraci, hluboká zamyšlení a sebezpoznaní, i možnost emocionální katarze Důraz na bezpečí, důvěrnost, sdílení, prostor pro uvolnění emocí i integraci Možnost doplnit o arteterapii, relaxační techniky a aromaterapii.
DĚTI SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI	Biblioterapeutické texty odpovídající věku, schopnostem a zdravotnímu stavu dětí. Příklady knih: Příběhy, které léčí (M. Molická), Divka s havraními křídly (T. Kramerová) Vedení hravou formou, případně propojit četbu s dalšími aktivitami, muzikoterapií, relaxací a sdílením v kruhu. Délka terapie maximálně do 45 minut, spíše kratší Udržení kratších časových úseků proloženo dalšími aktivitami a kreativními činnostmi, s ohledem na schopnost koncentrace dětí. Důraz na pohodlí a uvolnění
KLIENTI DOMOVA PRO SENIORY	Doporučena je individuální biblioterapie pro jednoho klienta nebo biblioterapie formou besedy Příklady knih: Slepičí polévka pro duši (J. Canfield), knihy od B. Ferrera, Duhová jiskra (D. Fischerová). Literatura srozumitelná, inspirativní, pro zvědomění a zpracování životních zkušeností, odlehčená, humorná, veselá a relaxační Pomalejší tempo a dostatek času na sdílení a povídání Délku programu přizpůsobit zdravotnímu stavu klientů, režimu a podmínkám domova pro seniory i doporučením pečujícího personálu. Pohodlné sezení
Autorka: LYSŇKOVÁ, Tereza. <i>Aplikace biblioterapie pro vybrané cílové skupiny</i>. Online. Diplomová práce. Slezská univerzita v Opavě. Filozoficko-přírodovědecká fakulta v Opavě. Dostupné z: https://is.slu.cz/th/ouu/m/	

Obr. 4 Doporučení pro uplatnění biblioterapie v praxi (archiv autorky)

Závěr

Při zpracovávání své diplomové práce a praktického průzkumu jsem si více uvědomila, jak důležitou roli hraje také osobnost biblioterapeuta. Klid, vyrovnanost, trpělivost, schopnost soucítit jsou vlastnosti, které mu umožňují citlivě provázet klienty biblioterapie. Stejně podstatné je také vytvoření bezpečného, empatického a laskavého prostředí, v němž se klienti cítí přijímaní a respektovaní. Právě tato atmosféra podporuje vznik a vybudování důvěry – základního kamene každé terapeutické práce a terapeutického vztahu. (Vymětal, 2003)



Obr. 5 Vytvoření atmosféry pro biblioterapeutické sezení (archiv autorky)

Z mého pohledu se velmi vhodným a doporučeným prostorem pro aplikaci biblioterapie může stát právě knihovna, kupříkladu při pořádání komunitních aktivit a dalších akcí pro své uživatele, ve spolupráci například s psychoterapeuty, lékaři či pedagogy.

Biblioterapie nachází uplatnění v široké škále situací a životních etap. Ukazuje se, že knihy a slova v nich mají sílu nejen obohatit a potěšit, ale také léčit a hojit lidskou duši.

Použitá literatura, seznam informačních zdrojů:

Knihy a tištěné publikace:

- BAZALOVÁ, Barbora, 2014. *Dítě s mentálním postižením a podpora jeho vývoje*. Praha: Portál. 208 s. ISBN 978-80-262-0627-8.
- BAUTSZ-SONTAG, Anna, 2015. *Literatura w terapii: warsztaty otwarte*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. 122 s. ISBN 978-83-8012-562-1.
- BORECKA, Irena, 2001. *Biblioterapia: Teoria i praktyka*. Warszawa: Poradnik. 147 s. ISBN 83-88012-31-3.
- BREMS, Christiane, 2018. *Dětská psychoterapie a poradenství: komplexní průvodce*. Praha: Triton. 488 s. ISBN 978-80-7553-574-9.
- HÁNDLOVÁ, Olga, 2006. *Využití biblioterapie v zátěžových situacích*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. 91 s.
- HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. 144 s. ISBN 978-80-247-4623-5.
- LHOTOVÁ, Marie, 2022. *Arteterapie v péči o seniory: průvodce výtvarnými aktivitami*. Praha: Pasparta. 128 s. ISBN 978-80-88255-59-9.
- MATRAS-MASTALERZ, Wanda, 2024. *Biblioterapia: Definicje biblioterapii, rodzaje tekstów*. Kraków: výukový materiál k přednášce.
- MOJAY, Gabriel, 2000. *Aromaterapie pro léčení duše: jak obnovit emocionální a mentální rovnováhu pomocí esenciálních olejů*. Praha: Alternativa. 192 s. ISBN 80-85993-26-1.
- MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. 169 s. ISBN 80-210-3606-4.
- POKORNÁ, Andrea, 2010. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada. 176 s. ISBN 978-80-247-3405-8.
- REDDEMANN, Luise, 2009. *Léčivá síla imaginace: na vnitřní zdroje zaměřená terapeutická práce s následky traumat*. Praha: Portál. 253 s. ISBN 978-80-7367-623-9.

SLOWÍK, Josef, 2007. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada. 296 s. ISBN 978-80-247-1735-8.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. 544 s. ISBN 80-7178-367-4.

VÁŠOVÁ, Lidmila a ČERNÁ, Milena, 1989. *Bibliopedagogika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 192 s. ISBN 80-04-21917-2.

VYMĚTAL, Jan, 2003. *Úvod do psychoterapie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing. 224 s. ISBN 80-247-0346-7.

Online zdroje:

KOŠANOVÁ, Martina, 2018. *Biblioterapie: Biblioterapie a biblioterapeutická praxe v SVK Plzeňského kraje. Čtenář: Měsíčník pro knihovny*. Online. Roč. 70, č. 9, s. 303–307. ISSN 0011-2321. Dostupné z: <https://svkkl.cz/ctenar/clanek/2670>. [cit. 2024-12-03].

KRUSZEWSKI, Tomasz, 2008. *Biblioterapie – léčba četbou. Čtenář: Měsíčník pro knihovny*. Online. Roč. 60, č. 7–8, s. 219–223. ISSN 0011-2321. Dostupné z: <https://svkkl.cz/ctenar/clanek/25>. [cit. 2022-11-07].

KUDELOVÁ, Jiřina, 2019. *Biblioterapie*. Studijní opora. Online. Opava: Slezská univerzita v Opavě. [cit. 2022-11-07].

LYSOŇKOVÁ, Tereza, 2025. *Aplikace biblioterapie pro vybrané cílové skupiny*. Diplomová práce. Online. Opava: Slezská univerzita v Opavě. Dostupné z: <https://is.slu.cz/th/ouufm/>. [cit. 2025-04-04].

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2024. *Informace ke vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami*. Online. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/13-informace-ke-vzdelavani-zaku-se-specialnimi-vzdelavacimi-potrebami>. [cit. 2024-12-16].

Dále jsem velmi čerpala s velkou vděčností ze:

- studia knihovnictví na Slezské univerzitě v Opavě na FPF na Ústavu bohemistiky a knihovnictví a cenných poznatků od mých vyučujících;
- konzultací s vedoucí mé diplomové práce, Mgr. Michaelou Dombrovskou, Ph.D.;
- konzultací a setkání s Marcelou Kořínkovou, knihovnicí a velmi zkušenou paní biblioterapeutkou z Knihovny Kroměřížska;
- rozhovoru s psycholožkou Mgr. Terezou Bilik působící v Psychiatrické nemocnici v Opavě na oddělení léčení závislosti na alkoholu;
- rozhovoru se speciální pedagožkou Mgr. Ivetou Viceníkovou; rozhovoru s Lenkou Šimovou, sociální a aktivizační pracovnící v domově pro seniory;
- zkušeností a poznatků získaných absolvováním poradenského výcviku u psychiatra a psychoterapeuta MUDr. Petra Mílka a studia Pražské psychoterapeutické fakulty v Praze.

LYSOŇKOVÁ, Tereza. Biblioterapie a její léčivé působení na seniory a dětské čtenáře. Knihovna: knihovnická revue. 2025, roč. 36, č. 1, s. 79–89. ISSN 1801-3252.