**Библиотерапия: история, теория, методика**

Доклад

Изменившиеся социальные условия значительно повысили уровень тревожности населения. Это отразилось как на поведении, так и на всей деятельности пользователей библиотек. В связи с этим чрезвычайно актуальным стало такое направление работы библиотек, как библиотерапия.

Термин «библиотерапия» означает лечение книгой. Слово это как научное понятие впервые было предложено в 1916 году Ассоциацией больничных библиотек США. Родоначальником библиотерапии считается шведский невропатолог Яроб Биллстрем.

### В России библиографом и просветителем, одним из основоположников библиотерапии, Николаем Рубакиным был введен термин «библиопсихология». Русский психиатр и невропатолог, академик Владимир Бехтерев придумал похожее определение – «либротерапия».

В литературе встречается множество определений библиотерапии. Вот, например, некоторые из них:

Библиотерапия это одна из форм психотерапии, направленная на улучшение эмоциональное состояния человека, помогающая людям, стоящим перед трудностями, находить правильные решения, способствующая его духовному росту.

Библиотерапия – это метод психологической коррекции эмоционального состояния человека с помощью чтения специально подобранной литературы.

Библиотерапия – вид психологической помощи, нацеленный на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным жизненным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т. д.), укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный потенциал.

По мнению Юлии Дрешер, автора трудов по проблемам библиотерапии, библиотерапия – это наука, нацеленная на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т. д.), укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный уровень. Это также практическая деятельность библиотек с целью воздействия через книгу на читателя в различных дискомфортных и кризисных ситуациях; информационно-психологической защиты личности, ее адаптации и коррекции поведения. Осмысляя различные дефиниции библиотерапии, Ю. Дрешер подводит итог:

«В литературе встречается множество определений библиотерапии, отличающихся частностями, но единых в том, что это область деятельности на стыке медицины и библиотечного дела, связанная с активным вовлечением человека в чтение тщательно подобранной литературы с целью его излечения или решения личных проблем»

Принято считать, что библиотерапия возникла в конце XIX в. на стыке психиатрии, психологии и библиотековедения. Однако влияние чтения книг на самочувствие человека было замечено давно. Еще в древнем Египте при входе в библиотеку фараона Рамзеса II висела табличка: «Лекарство для души». Так в далекие времена понимали значение книги. Лечение с помощью книг применялось еще в первых библиотеках Греции. Пифагор, крупный ученый-математик и известный целитель, наряду с травами и музыкой успешно использовал литературу, стихи для лечения ряда заболеваний.

Аристотель описал в своей «Поэтике» очищающую силу поэтических произведений и использовал для этого медицинский термин «катарсис» – нравственное очищение в результате душевного потрясения или перенесённого страдания.

В одной из сказок «1001 ночи» придворный врач рекомендовал своему повелителю, который страдал тяжелой 4 болезнью, перелистывать страницы книги, и этим методом вылечил его. В Ригведе есть строки, в которых сказано, что для лечения сердца необходимо читать «мудрые книги».

Идея излечивать и корректировать настроение и эмоциональное состояние с помощью книг может быть прослежена в истории со времени возникновения первых библиотек Греции. Начиная с Платона и далее, люди предлагали для этого такое замечательное средство, как книги.

В Европе начало излечения книгой положили первые церковные библиотеки, в которых хранились книги религиозного содержания, приносящие верующим успокоение и надежду. Библиотерапия находилась под крылом церкви до эпохи Возрождения.

В эпоху Возрождения библиотерапию стали использовать врачи в лечебных целях. Так, английский лекарь XII века Т. Сагейдем советовал своим пациентам читать «Дон Кихота» Сервантеса.

В XIX, начале XX века и врачи, и сами пациенты начали использовать чтение в лечебных целях: для отвлечения от тяжелых переживаний, получения информации, изменения стереотипов мышления.

В разработке библиорецептур преуспели литераторы. Так, в романе английского писателя Эдварда Булвер-Литтона «Кэкстоны» (1849) легкое чтение назначается от насморка, приключения – от тоски и уныния, биографии – от душевных потрясений, научные труды – от депрессии и отчаяния. Затем эта традиция переходит и в XX век.

Тогда наиболее широкое распространение библиотерапия (библиографическое руководство, библиотечное консультирование, литературная терапия, сопоставление книг или сопоставительное чтение) получила в Америке.

Понимание библиотерапии было сначала ограничено больницами, где она использовалась в качестве дополнения к библиотечным услугам, предоставляемым ветеранам Первой мировой войны, которые с трудом адаптировались к жизни и нуждались в поддержке. К 1940 г. использование библиотерапии уже определялось целым рядом параметров, а в 1946 г. она стала применяться при работе с детьми.

В XX веке в России начало книголечению положил в 1836 году Иустин Дядьковский. Он выдвинул основополагающую идею библиотерапии – «конкретному синдрому соответствует определенный текст художественной литературы».

Ведущую роль в обосновании методов библиотерапии сыграли труды Н. Рубакина, его библиопсихологическая теория. В своей работе «Среди книг» он писал: «Три великие силы содержатся в книге – знание, понимание, настроение».

Суть его программы исследований – системное изучение триады «читатель – книга (текст) – автор». Он полагал, что обычно каждая из частей триады рассматривается отдельно, тогда как наиболее существенно их взаимодействие и единство. При этом главное – читатель: неправомерно, когда изучается сначала текст, потом автор (или сначала автор, потом текст), а читатель – где-то на втором плане. Он подчеркивал, что каждый читатель по-своему, избирательно усваивает и осмысливает тексты, привнося в них свое. Осмысление читателем книг и произведений при этом имеет свои индивидуально-природные особенности, поэтому взаимодействие читателя и книг нужно рассматривать в конкретном культурно-историческом контексте, и объективно, и субъективно. При этом, согласно традиции Н. А. Рубакина его школы, библиотерапия может пониматься не только как собственно психотерапия – лечение, но и как воспитание с помощью книг.

Первые экспериментальные исследования влияния чтения книг на выздоровление больных с общим нервным расстройством (неврастения, истерия, психастения и др.) были проведены В. М. Бехтеревым совместно с П. И. Тимофеевским на Сестрорецком курорте в 1916–1920 гг. Первые шаги к практическому применению библиотерапии в системе других психотерапевтических методов были сделаны в 1927 году И.З. Вельвовским, работавшим врачом в психоневрологическом институте г. Харькова. Советские медики, используя метод библиотерапии, опирались на идеи замечательных русских врачей прошлого. Известный терапевт начала XIX века В.Я. Мудров писал: «Главнейшее же … состоит в удалении больного от забот домашних и печалей житейских, кои сами по себе суть болезни».

Таким образом, зарождение библиотерапии связано с областью психотерапии. Но уже в конце 1920-х гг. появляются исследования библиопсихологов, посвящённые изучению психотерапевтического потенциала книги и его использованию в библиотечной практике.

В Советском Союзе исследования по лечебному воздействию книги на здоровье человека проводились с 20-годов на базе библиотек домов отдыха, лечебных пансионатов. В статьях журнала «Курортное дело» за 1928 год отмечалось положительное воздействие юмористических книг, мемуарной литературы на отдыхающих. Активно использовалась библиотерапия в медицинских библиотеках. Врачи видели свою конкретную задачу «лечения книгой» в том, чтобы подобрать литературу в соответствии с диагнозом, и лечебный эффект базировался на узнавании пациентом своей проблемы, отраженной в книге.

Анализ развития библиотерапии в России позволяет выделить его основные исторические этапы:

1-й этап – 1920–1930-е гг. – библиотерапевтическая деятельность зарождается и развивается в рамках психотерапии, является составной частью лечения пациента;

2-й этап – 1940–1950-е гг. – библиотерапия развивается в рамках библиопсихологии; доминирует идеологическая направленность деятельности на формирование коммунистического сознания членов общества;

3-й этап – 1960-е гг. – развивается теория чтения как теоретический базис библиотерапии, формируется педагогическая компонента библиотерапевтической деятельности;

4-й этап – 1970–1990-е гг. по настоящее время – формируется теоретико-методологический базис библиотерапевта, библиотерапевтическая деятельность приобретает междисциплинарный характер, в ней выделяется психолого-педагогическая доминанта; происходит профессионализация библиотерапевтической деятельности, формируются предпосылки для институализации профессиональной подготовки библиотерапевтов.

Рассмотрим принципы библиотерапевтической деятельности:

* **Дифференцированный подход** к читателям на основе их изучения. Суть его состоит в утверждении, что сила психотерапевтического воздействия книги возрастает, если она адресуется не читателю вообще, а определенному человеку, максимально соответствует специфике его кризисной или дискомфортной ситуации, согласуется с его потребностями, интересами, запросами.
* **Систематичность.** Его суть заключается в том, что создание четкой системы библиотерапевтической деятельности обеспечивает успех воздействия психотерапевтических ресурсов литературы.
* **Плюрализм.** Состоит в том, что библиотерапевт признает естественным право читателя на свободу выбора из представленных ему психотерапевтических ресурсов литературы тех, которые, согласно его личным представлениям, позволяют преодолеть кризисные ситуации.
* **Диалогичность.** Движущей силой эффективного библиотерапевтического процесса являются диалоги: библиотерапевта с библиотерапевтом; библиотерапевта с читателем; читателя с самим собой; читателя с автором книги; читателей между собой.
* **Наглядность.** Посредством зрительного канала воспринимается максимальное количество информации, и она является наиболее запоминающейся.

**Основные цели библиотерапии**:

- дать читателю информацию о проблемах;

-помочь проникнуть в их суть;

-обсудить новые ценности и отношения;

-сформировать сознание того, что и другие люди сталкивались с подобными проблемами, показать, как они эти проблемы решали.

Библиотерапию можно условно разделить на: целенаправленную (способствующую воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя) и нецеленаправленную (служащую для того, чтобы поднять настроение, отвлечь читателя от навязчивых мыслей о проблеме).

Под библиотерапией часто понимают всего лишь подбор определенных книг. А между тем, она представляет собой довольно сложный процесс с многообразием методик. Библиотерапия осуществляется в двух формах. Первая – традиционная форма организации специалистом, её осуществляющим, условий для возникновения у читателя сильного эмоционального переживания во время и после восприятия художественного произведения (чтение как таковое или в сочетании с обсуждением прочитанного). Вторая – организация условий для литературного творчества – самовыражения личности, способствующего гармонизации внутреннего мира человека.

В свете теории библиотерапии библиотечное обслуживание рассматривается как часть библиотерапевтической практики. В условиях библиотеки библиотерапевтический процесс имеет две формы: индивидуальную и групповую.

Индивидуальная библиотерапия направлена на развитие и коррекцию личности, которая происходит в самом процессе чтения. Человек читает книгу, специально подобранную с терапевтической целью. Специально подобранная книга может отвлечь от тяжелых переживаний, помочь разобраться с проблемой.

В теории библиотерапии выделяют следующие травмирующие ситуации, когда человек, испытывая беспокойство, тревогу, стремится к психологической защите, адаптации:

- потеря общественной роли (изменение статуса);

- потеря работы;

- семейные конфликты;

- изменение семейного положения;

- одиночество;

- пересмотр жизненных позиций;

- старение и связанные с ним проблемы (рост зависимости от окружающих вследствие утраты одной или нескольких функций организма);

- стрессовые ситуации (смерть или болезнь близких, военные действия и др.);

- неадекватная самооценка.

**Библиотерапия может помочь и при наличии ряда проблем:**

- во взаимоотношениях с окружающими;

- со здоровьем;

- реализации свободного времени;

- реализации творческих возможностей;

- самоутверждения;

- планирования своей жизни на перспективу.

Следует учитывать, что одни книги помогут в одной кризисной ситуации, другие – в другой. Сегодня жителям нашего региона, переживающим тяжелый период, особенно важны книги, которые помогут в борьбе с депрессией, апатией, потоком негатива. Многие книги являются как бы своеобразным универсальным лекарством.

Психотерапевт А.Е.Алексейчик в «Руководстве по психотерапии» предлагает перечень жанров литературы, расположенных по степени их важности для библиотерапии, и дает им краткие характеристики:

 ●**специальная медицинская литература** имеет первостепенное значение в библиотерапии, так как способна дать читателю знания, которые ему особенно важны для успокоения, контроля и др. Основные задачи этой литературы: давать достаточные для правильной, оптимистической ориентации знания, устранять неправильные представления о заболевании, стимулировать общую активность.

●**философская литература** помогает человеку получить разностороннее представление о себе, других людях, мире в целом, понять неизбежность разницы и определенного конфликта между внешним, реальным миром и внутренним субъективным, между тем, что может быть, должно быть и тем, что есть. Это понимание приносит успокоение, удовлетворение.

● **духовная литература** содержит большой объем информации, жизненный опыт. Такая литература крайне важна для верующих. Она помогает понять окружающий мир и место человека в этом мире. Ориентируя на любовь к окружающей среде и всему живому в ней, эта литература способствует укреплению жизнелюбия, добра и понимания предназначения человека на земле. Книги такого рода благотворно влияют на душу и состояние здоровья, помогают переосмыслить жизненные позиции,и, как показывает практика, книги таких авторов, как М. Норбеков, В. Мегре, Э. Мулдашев и других, пользуются спросом в библиотеках.

●**биографическая и автобиографическая литература**, описывая яркие личности, их выдающиеся достижения и жизненные трудности, помогает читателю быстрее и лучше понять себя, свои трудности. Биографии великих людей дают примеры преодоления физической немощи, созидания себя, своей жизни, своего счастья. Такую литературу, дающую оптимистический настрой, необходимо иметь в библиотеках. Опыт доказывает, что эффективнее всего действуют краткие, яркие биографии (50–70 стр.) за исключением биографий наиболее выдающихся людей, со сложными жизненными позициями таких, например, как Л.Н. Толстой, Ф.М. Достоевский.

●**классическая русская литература** обладает огромными возможностями самого различного воздействия. Часто приходится ограничиваться небольшими, малоизвестными произведениями, избегая популярных, учитывая, что они ранее уже были прочитаны, изучались в школе и с ними связаны определенные ассоциации, которые приходится преодолевать.

●**критическая литература и публицистика** дают общие представления о писателях, произведениях, помогают лучше в них разобраться, открыть для себя новое содержание. Уместно использовать и современную литературную критику таких авторов, как Ч. Айтматов, Ю. Нагибин, Л. Озеров, В. Розов, В. Солоухин и др.

● **юмористическая и сатирическая литература** позволяет читателям более свободно выражать себя в трудных ситуациях. Может научить технике более совершенного общения, например, полушутливо выражать просьбы, избегая тем самым чувства неловкости при отказе, давать возможность подшутить над собой и этим укреплять уверенность окружающих в себе и др.

● **фольклор, сказочная литература** знакомит людей с мировоззрением народа. Используется, преимущественно, в библиотерапевтической работе с детьми.

● **научно-фантастическая литература**, доводя до крайностей некоторые свойства человека, ситуации, отношения, позволяет лучше понять и принять крайности своих ощущений, чувств, влечений.

● **детектив, приключенческая литература** занимает значительное место в библиотерапии, благодаря целому ряду своих особенностей. В первую очередь – это популярность и доходчивость. В детективе конденсируются, высвечиваются многие обыденные жизненные явления, обычно остающиеся в тени. Для библиотерапии благоприятны следующие особенности: большое внимание негативным чувствам, тренировка интуиции, таинственность как способ познания действительности, или даже обязанность читателя подозревать всех, разоблачение романтического понимания жизни, морали, порядочности, демонстрация того, что за красивым фасадом нередко скрывается грязь и корысть. Она побуждает читателя к смелости, риску, находчивости. Все это касается, естественно, только хорошей, классической детективной литературы.

● **драматургия** на некоторых читателей может оказывать особенно сильное влияние, благодаря большей концентрированности действия, наглядности. При чтении пьесы читателю нередко легче отождествиться с действующим лицом, чем при чтении романа. Пьеса нередко лучше учит читателя диалогу, правилам общения, оставляет читателю больше свободы для самостоятельного творчества.

● **педагогическая литература** может применяться наряду со специальной научной – в аспектах тренировок, коррекции, формирования и развития различных качеств, умений, преодоления конкретных трудностей.

● **юридическая литература** дает возможность разобраться в причинах многих видов неправильного поведения, как своего собственного, так и окружающих.

По мнению специалистов, более эффективна с точки зрения библиотерапии – художественная литература. На использование в библиотерапии именно художественной литературы указывает Ю.Н. Дрешер. Художественная литература оказывает разностороннее влияние: эмоциональное, интеллектуальное, этическое, эстетическое.

Библиотерапия основана на использовании систематического чтения для улучшения психологического состояния человека. Систематичность индивидуальной библиотерапевтической работы заключается в составлении плана чтения, исходя из значимого конфликта, с учетом читательского уровня.

План чтения, как правило, включает 7-12 названий, он состоит из трех частей: вводной, основной и закрепляющей.

Вводная часть: 1—2 книги, отвлекающие от мрачных мыслей и способствующую выработке оптимистичного настроя и понимания себя и мира.

Вторая – главная часть плана. В нее входят книги, которые должны способствовать переработке психотравмирующей ситуацию. Важно максимальное сходство ситуации книги с ситуацией, в которой находится читатель. Это могут быть книги, герои которых попадают в такие же, как и читатель, жизненные обстоятельства и находят – сами или с помощью окружающих – семьи, друзей, специалистов – достойный, продуктивный и эффективный, выход из них. Следя за действиями героя, читатель сживается с ним, отождествляя себя с персонажем таким образом, что они вместе начинают искать выход. Читатель при этом осознает: у любого человека в жизни бывают проблемы и их можно решить.

Завершают план чтения книги, которые дарят эстетическое наслаждение, будят любовь к жизни, поднимают настроение, укрепляют веру в свои силы.

К индивидуальным формам библиотерапии относятся также подбор литературы, индивидуальные беседы, которые учитывают характер проблемы читателя, уровень начитанности. Это беседы о книгах, о прочитанном. В качестве библиотерапевтической используют методику создания творческих произведений (рассказов, сказок), ведения читательского дневника.

Практическая деятельность в области библиотерапии позволяет говорить о коррекции библиотечными средствами не только отдельно взятой личности, но и читательских групп, читательской аудитории в целом.

**Групповая библиотерапия** направлена на стимулирование ответной реакции читателя на прочитанную книгу. Коррекция и развитие личности происходят не только в процессе чтения рекомендованной литературы, но и в большей степени в ходе подготовленного диалога, обсуждения прочитанного произведения, организованного в группе. Групповая терапия способствует: 1) вовлечению читателя в библиотерапевтический процесс; 2) выявлению проблем личности; 3) ослаблению или снятию чувства изолированности от окружающих; 4) социальной адаптации, интеграции в общество.

Групповая библиотерапия дает эффект при условии тщательного подбора группы по степени начитанности и читательским интересам. Подбираются небольшие по объему произведения, которые читаются во время группового занятия.

**К групповым библиотерапевтическим техникам относятся**:

1. Библиотерапевтические занятия.
2. Громкие или комментированные чтения.
3. Групповые обсуждения, беседы о прочитанных произведениях.
4. Литературные встречи с элементами игротерапии.
5. Литературные викторины.
6. Театрализованные библиотечные праздники.

6. Литературные вечера.

7. Театр книги.

Положительно влиять на психологическое самочувствие пользователей библиотек могут и другие формы культурно-досуговых массовых мероприятий, создающих позитивную атмосферу.

Библиотерапия, как правило, достаточно эффективна при работе с любыми категориями пользователей. В то же время важно обратить особое внимание на такие группы читателей:

- люди с ограниченными возможностями здоровья;

- люди пожилого возраста.

Особую роль библиотерапия играет в библиотечном обслуживании пользователей, имеющих инвалидность. Основной целью библиотерапевтической работы с людьми, имеющими хронические заболевания и физические недостатки, является попытка отвлечь их от физических ограничений, испытываемого дискомфорта, а в работе с детьми еще и способствовать активизации их развития и успешной интеграции социальную среду и социальной адаптации.

В случае работы с пожилыми людьми на библиотекаря-библиотерапевта возлагается функция по психологической адаптации данной категории читателей. Основные направления работы с ними:

-  индивидуальное и групповое психологическое консультирование, направленное на адаптацию к происходящим в жизни изменениям;

-  помощь в преодолении страха перед одиночеством;

-  помощь в реализации творческих возможностей.

Одним из вариантов групповой библиотерапии может стать создание в библиотеке Клуба любителей чтения. Цель клуба – через средства библиотечной работы способствовать успешному читательскому развитию личности, адаптации к изменившимся условиям; ориентация на совершенствование читательской деятельности.

Совместная работа библиотекаря-библиотерапевта и читателей в таком клубе, включающая в себя разработку планов чтения, проведение индивидуальных и групповых бесед о прочитанном благотворно влияет на эмоциональное состояние читателей.

Успешность библиотерапевтической работы непосредственно зависит от подготовки кадров и скоординированности усилий различных учреждений. Перспективным представляется объединение усилий различных специалистов, так как библиотечное образование не дает соответствующих умений и навыков по групповой работе с читателями библиотерапевтическом направлении.