**Библиотерапия: как книги помогают понять себя и наладить жизнь**

10 марта 2019

Обычно мы справляемся с проблемами в одиночку, но иногда не знаем, как поступить. Бывает, что в поисках ответа мы обращаемся к книге. Не важно какой. Для кого-то это будет фантастический роман, для другого — сборник рецептов или писем. На самом деле, любая книга способна помочь. Нужно только знать, что, кому и в каких случаях читать.

Мы поговорили с библиотерапевтом Надеждой Челомовой о том, что представляет собой библиотерапия и как книги помогут справиться с трудной жизненной ситуацией.

***Надежда Челомова***

***Социальный психолог, библиотерапевтка. Ведёт телеграм-канал «Чтение и терапия» с июля 2017 года, где делится знаниями о направленном чтении и делает подборки книг в зависимости от решаемой проблемы. Как практикующий специалист проводит личные консультации с клиентами и подбирает книги.***

**Что такое библиотерапия**

Библиотерапия — психотерапевтическое воздействие на человека с помощью чтения специально подобранных книг.

Библиотерапевт предлагает клиенту книги, в которых главной является определённая тема. Лечебное воздействие заключается в том, что чувственный опыт, усвоенный из книги, восполняет недостаток собственного опыта. То есть человек приобретает новые мысли, желания, образы и представления, которые помогают ему найти новые возможности и пути решения проблемы.

Терапевтическое чтение от чтения вообще отличается направленностью на психические процессы, состояния и свойства личности:

измененные — для их нормализации;

нормальные — для их уравновешивания.

Итог — применение нового опыта в конкретной жизненной ситуации. Это идеальный результат, к которому стремятся. Однако на практике он достигается не всегда полностью или не всегда сразу. Зависит от множества индивидуальных особенностей и от процесса работы.

**Немножко истории**

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.

Сама методика библиотерапии значительно старше. Уже в XVIII веке врачи «прописывали» пациентам книги, так как литература и медицина с давних пор считались родственными дисциплинами. Предположение, что слова способны исцелять, выражается в старой вере в магию, ведьм и заклинания.

В XX веке и врачи, и сами пациенты начали использовать чтение в лечебных целях: для отвлечения от тяжелых переживаний, получения информации, изменения стереотипов мышления. Тогда наиболее широкое распространение библиотерапия получила в Америке. Связано это с тем, что ветераны Первой мировой войны с трудом адаптировались к жизни и нуждались в поддержке.

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

**Кто занимается библиотерапией**

Обычно это психологи и психотерапевты, иногда библиотекари, реже учителя.

Однако базовой специальности для ведения библиотерапии недостаточно. В любом случае необходимо повышение квалификации. Для этого проходят либо курсы по библиотерапии, либо по консультированию, а лучше всё вместе. Иногда лучше получить второе образование или пройти переподготовку, если человек пришёл из другой профессии. О том, где выучиться на библиотерапевта в Нижнем, читайте дальше.

**Как выглядит библиотерапия на практике**

Библиотерапия состоит из двух частей. В первую входит индивидуальное консультирование — работа с читателем. Вторую половину составляет работа с литературой. Сперва терапевт определяет приоритетные направления, актуальные для клиента, его ситуации и целей терапии. Затем подбирает жанры и количество книг.

Библиотерапия — это система. Системный подход определяет её эффективность. Просто посоветовать книжки про безответную любовь — это не библиотерапия. Прийти в детский дом или в школу с книжками, чтобы поразвлекать детей — тоже не то. Хотя может быть первым шагом. Но вот если организовать встречу с писателем (или прямо с библиотерапевтом), оформить читательский уголок, вовлечь детей в обсуждение и проводить такие встречи на регулярной основе — это библиотерапия.

Чарлз Дана Гибсон «Она ищет утешения среди старых книг», 1910-е годы

В зарубежной библиотерапии выделяют три стадии библиотерапевтического процесса:

* Идентификация с текстом или героем текста.
* Катарсис (эмоциональная разрядка) в ответ на текст.

Осознание проблем, представленных в тексте, и того, как это может быть использовано в реальной жизни читателя. (Погружение в проблемы произведения и осознание актуальности их для своей ситуации.)

В отечественной библиотерапии выделяют 5 стадий библиотерапевтического процесса:

* Отождествление себя с героем и нахождение сходства в ситуациях.
* Сопереживание.
* Эмоциональная разрядка.
* Адекватная самооценка.
* Изменение отношения или поведения.

Преимущество — клиент работает в удобном для себя темпе. «Обычно это две встречи плюс прочтение рекомендованной книги. По времени может быть очень по-разному, в основном зависит от того, как быстро клиент(ка) прочитает книгу (день, месяц, даже год — прим. ред.)», — прокомментировала Надежда.

**Когда работает библиотерапия**

Библиотерапия — это одна из форм психотерапии, арт-терапии. Однако при серьёзных психологических расстройствах вроде затяжной депрессии направленное чтение не поможет, слабовато будет. Может использоваться как вспомогательное средство, но основу лечения составляет диалог с психотерапевтом. А вот в преддепрессивном состоянии она поможет: позволит лучше понять ситуацию и разобраться в причинах, посмотреть на проблему с другой стороны.

Библиотерапию проводят и в больницах. Причём книги также подбираются в соответствии с диагнозом больного. Здесь работа может проводиться как с самим пациентом, чтобы помочь ему принять и осознать болезнь, изменить отношение к ней, так и с окружением. Бывает, что проблема именно в обществе, у которого сложились стереотипы по поводу болезни. В связи с этим люди агрессивно или недружелюбно настроены против больного. Формирование у них адекватного отношения к заболеванию позволит пациенту жить в комфортных психологических условиях.

**Какие книги подходят подросткам**

Чтобы подбирать книги, библиотерапевту нужно разбираться в возрастной психологии. Мы попросили Надежду рассказать, что найдёт отклик у подростков. Ведь их запросы обычно как-то остаются в стороне, а важных тем и вопросов, которые их волнуют, много.

«Подростки в целом являются уязвимой группой. Обычно, по сравнению с условными взрослыми, они гораздо более восприимчивы к любой информации, эмоциональнее, ранимее.

К счастью, в России в последние годы стали выпускать большое количество книг young-adult, в которых рассматриваются все важные подростковые вопросы. Авторы не только российские, но и зарубежные, что дает нам надежду, что подростки смогут узнать и о том, что важно во всем мире тоже. Отдельно упомяну скандинавскую подростковую литературу: в ней можно прочесть даже о сложных темах, которые нелегко обсуждать с детьми лично. Например, смерть близких, суицид, подростковая беременность. Книга в этом смысле сможет быть посредницей для важных разговоров подростков со взрослыми, безопасным мостиком от вопросов к искреннему разговору и взаимопониманию».

**Какая литература помогает**

Литература подбирается с учётом 3 принципов:

* уровень сложности предлагаемой книги;
* герой книги должен быть читателю «по плечу»;
* актуальность — ситуации в книге и ситуация, в которой находится клиент, максимально похожи.

Часто к библиотерапии относят исключительно художественную литературу, но это не совсем так. Если понадобится, то может быть задействована и специальная, и научная, и научно-популярная: «В Британии вообще был специальный проект Минздрава, где специалисты и специалистки писали для читателей книги селф-хелп, где рассказывалось о разнообразных психологических проблемах, отклонениях, болезнях и т. п., о признаках и о том, что с этим можно делать. <…> Ещё важно, чтобы книгу было приятно читать, а если драматургия, например, не заходит в принципе, то и пользы от нее будет очень мало».

**Основные задачи терапевтической литературы** — увидеть новые возможности и пути развития, найти способы решения проблемы, поработать с эмоциями. Суть в том, что читатель получает удовольствие, когда переживает то же самое, что и герой. А когда читатель видит, что справляется с проблемами даже лучше героя, то испытывает радость. Такой эффект достигается разными литературными жанрами.

ВАЖНО! Данный список — всего лишь перечисление используемых жанров с кратким описанием. Он показывает, что любые жанры способны помочь, если будут правильно подобраны. Но это НЕ предписание и НЕ руководство, которым стоит ограничиваться.

**Специальная медицинская литература.**

Задача — разрушить неправильные представления о заболевании, убрав тем самым беспочвенный страх, настроить оптимистично, стимулировать на борьбу с болезнью.

**Специальная научная литература.**

Больше даже психологическая, а также педагогическая. В отличии от медицинской, задача этой литературы — дать конкретные научные обоснования болезни, своего состояния, чтобы лучше понимать и чувствовать себя увереннее.

**Научпоп.**

Задачи, как и у первых двух, но для тех, кто хочет узнать основное, не вдаваясь в подробности, и чтобы подача была простой и интересной.

**Философская литература.**

На любителя. Поможет клиенту получить более полную картину о себе, других людях и о мире вообще. Позволит понять противоречие между миром реальным и субъективным (внутренним).

**Биографии и автобиографии** (здесь же дневники, письма, воспоминания, переписки).

Видя становление великой личности, как она преодолевает жизненные трудности, что чувствует, клиент сопереживает и отождествляет себя с ней. Это помогает справляться с собственной ситуацией.

**Классическая русская литература.**

Обладает мощным потенциалом воздействия, но требует сноровки библиотерапевта. Часть произведений известна ещё со школы, и с ней могут быть связаны негативные ассоциации или шаблоны вроде «не актуально», «морально устарело».Комментарий Надежды: «В основном русская литература демонстрирует в целом патриархальную систему, что, на мой взгляд, не то, что всем клиентам и клиенткам хотелось бы читать сейчас. При этом даже внутри такой литературы можно найти и весьма независимых героинь, так что тут вопрос уже знаний библиотерапевтов и умения направлять внимание на нужных героев».

**Критическая литература и публицистика.**

Даёт нам общие сведения об авторах и объясняет суть произведений, обращая наше внимание на ключевые моменты. Хороша тем, что сталкивает идеалы с реальностью, что помогает снять розовые очки и объективно взглянуть на мир.

Юмористическая и сатирическая литература.

Широкий спектр действия: от повышения самооценки и более спокойного восприятия людей, событий до налаживания общения, обретения уверенности в себе и в целом позитивного отношения к жизни.

**Афоризмы.**

Да-да, те самые мотивирующие цитаты из пабликов ВК 🙂 . Хороши тем, что представляют собой законченную, совершенную и абсолютно наглядную мысль.

**Фольклор, сказки.**

Богатый архетипический материал. Разбираться можно всю жизнь. Для любого возраста, главное, чтобы подходило запросу клиента.

**Научная фантастика.**

Очень эффективна, так как сюжеты и герои часто выходят за грани привычного и за грани возможного. Это необходимо клиентам, чтобы чувствовать мощь, сверхсилу, получать острые ощущения и попадать в невероятные ситуации.

**Детективы, приключения.**

Показывают теневую сторону жизни, смелые решения, тем самым учат мыслить нестандартно, смотреть на ситуацию под другим углом. Ещё учат самообладанию, контролю эмоций и лидерским качествам.

**Драматургия.**

Оказывает сильное влияние, благодаря компактности, концентрированности действия. Читателю легче узнать себя в герое пьесы, нежели романа, и сама форма диалога или полилога нам ближе.

**Селф-хелп литература** (англ. self-help — самопомощь). Рассказывается о психологических проблемах, отклонениях, болезнях, их признаках и объясняется, что с этим можно делать.

И. Л. Горохов, «У постели выздоравливающей».

**Библиотерапия в Нижнем Новгороде**

В нашем городе библиотерапевтов нет.

Попытки внедрить библиотерапию были. Например, в рамках акции «Библионочь» в Центральной городской библиотеке проводили библиотерапевтический сеанс по произведениям Тургенева. Если такие сеансы станут регулярными, тогда можно будет говорить о полноценной терапии.

**Где выучиться на библиотерапевта**

Не существует отдельного направления подготовки «Библиотерапия». Само понятие включает в себя два и стоит на стыке психологии и библиотековедения. Поэтому изначально получают профессии библиотекаря и психолога.

Чтобы получить профессию библиотекаря, не обязательно поступать в вуз. Профессию можно освоить также в профильном колледже или техникуме. Ниже несколько вузов России, где готовят по данной специальности:

* Восточно-Сибирская государственная академия культуры и искусств
* Московский государственный университет культуры и искусств
* Алтайская государственная академия культуры и искусств
* Белгородский государственный институт культуры
* Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского

В Нижнем Новгороде получить библиотечное образование можно в Нижегородском областном колледже культуры (г. Бор). Обучение только в заочной форме. Учебное заведение готовит кадры с 1937 года. Подробнее о программе и требованиях можно прочитать на их сайте.

Одно дело — знать методы работы с разными возрастными группами (следовать шаблону), другое — понимать суть проблемы. Второе гораздо эффективнее, поэтому прежде всего профессиональному библиотерапевту необходимы знания по психологии. В Нижнем Новгороде выучиться на психолога можно в ННГУ им. Лобачевского и НГПУ им. Козьмы Минина, а также в местных филиалах других университетов.

Наталья Зиновьева

*Источник:* [*https://novation-nn.ru/biblioterapiya-kak-knigi-pomogayut-ponyat-sebya-i-naladit-zhizn*](https://novation-nn.ru/biblioterapiya-kak-knigi-pomogayut-ponyat-sebya-i-naladit-zhizn)