**Библиотерапия**

<https://psyera.ru/2422/biblioterapiya>

"Методика библиотерапии представляет собой сложное сочетание книговедения, психологии, психотерапии, психокоррекции", - писал В. М. Мясищев.

*Библиотерапия* - специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

Коррекционное чтение от чтения вообще отличается своей направленностью на те или иные психические процессы, состояния, свойства личности:

* измененные - для их нормализации;
* нормальные - для их уравновешивания.

Коррекционное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные образы и связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют тревожные мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям. Таким образом, можно ослаблять или усиливать воздействие на чувства клиента для восстановления его душевного равновесия.

**Методика библиотерапии и библиотерапевтическая рецептура**

Методику библиотерапии можно разделить на несколько этапов:
1. **Самоподготовка психокорректора**.
Она включает в себя составление собственной библиотерапевтической рецептуры, т.е. списков литературы и специального ознакомления с книгами с коррекционной точки зрения. Для начала берется несколько жанров по 2-3 названия. Со временем рекомендуется расширение рецептуры по жанрам и количеству книг. Необходимо составить для себя краткие аннотации с выписками как на отдельные разделы, главы, так и на отдельные книги, в которых фиксируются наиболее важные, яркие темы, мысли, проблемы глав, произведений, личностные особенности авторов.

В начале работы это поможет начинающему библиотерапевту обращать внимание клиента на соответствующие тексты. Желательно иметь большинство книг в отдельной библиотечке для того, чтобы клиенты могли легко найти эту книгу при отсутствии ее в собственности. Кроме того, в таких книгах можно разрешать клиенту делать пометки на полях, что облегчает диагностику клиента.

2. **Ориентировка в возможностях библиотерапии и ее жанров**. Во время очередной беседы с клиентом ему задается ряд вопросов. Например, "Назовите пять ваших любимых книг"; "Какие книги произвели на вас в жизни наибольшее впечатление? Почему?"; "Какие оказали на вас наибольшее влияние?"; "Какие авторы, по вашему мнению, наиболее на вас похожи?"; "Персонажи каких книг наиболее похожи на вас?".
3. **Составление списка**. Далее идет составление списка литературы, большого и малого. Даже если библиотерапия используется как вспомогательный метод, наличие таких списков позволяет корректировать другие методы воздействия.
4. **Выработка системы чтения**.

Определяются жанры, приоритетные направления и количество книг. Рекомендуя клиенту книги в библиотерапевтических целях, А.М. Миллер указывает на необходимость учета трех следующих принципов:

* степени доступности изложения (степень сложности предлагаемой книги);
* герой книги должен быть клиенту "по плечу";
* максимальное сходство ситуации книги с ситуацией, в которой находится клиент.

Учет последнего принципа особенно важен при психологическом конфликте личностного или межличностного характера.

В ходе библиотерапии клиент ведет читательский дневник. Анализ дневниковых записей нередко раскрывает процесс субъективной интерпретации художественных произведений, основанных на восприятии как активной пристрастной деятельности и может быть использован в диагностических целях для объективной оценки процесса и эффективности коррекции.

В случае использования библиотерапии как основного метода предполагается система чтения с определенной последовательностью, тематикой, отработкой прочитанного. Больше внимания обращается на биографическую, мировоззренческую, специальную литературу.

Библиотерапия может применяться и как вспомогательный метод для решения частных задач во время коррекционных мероприятий, носящих узкую направленность: коррекция детско-родительских отношений, при эмоционально стрессовых нарушениях и т.д.

Достоинствами библиотерапии являются: разнообразие и богатство средств воздействия, сила впечатления, длительность, повторяемость, интимность и др.

Библиотерапия рекомендуется детям и взрослым с проблемами личностного и эмоционального плана, применяется как в индивидуальной, так и в групповой форме.

При групповой форме библиотерапии кроме требований, которые учитываются при создании любой психокоррекционной группы, необходим еще подбор членов группы по степени начитанности и читательским интересам.

Составляется группа из 5-8 клиентов, подбираются небольшие по объему произведения, которые читаются во время группового занятия. Затем проводится дискуссия, в результате которой выявляется структура межличностных отношений группы, определяется отношение членов группы к чтению художественной литературы, у малочитающих пробуждается интерес к чтению. Люди, высказывая свое отношение к персонажам, проецируют свое отношение к целому ряду проблем. И это позволяет им говорить о своих проблемах в опосредованной форме. Одной из функций библиотерапии может являться предоставление дополнительного материала для дискуссии. Библиотерапия может также служить методом косвенной диагностики.

Психокоррекционные процессы при библиотерапии условно можно разделить на неспецифические и специфические. Неспецифические процессы характеризуются широтой. универсальностью своего воздействия на всю личность и на конкретные изменения в целом, преимущественно через всю личность. Это успокоение; удовольствие, радость; чувство уверенности в себе, вера в свои возможности, удовлетворение собой; достаточно общая психическая активность.

1. Успокоение. Клиента может успокаивать специально подобранная публицистическая, художественная литература. Чтение такой литературы приводит клиента в состояние покоя, умиротворения.
2. Удовольствие. Люди с проблемами чувствуют себя отделенными от мира своей проблемой и ограничены в получении удовольствия из этого мира. Чтение хорошей книги, особенно если книга достаточно сложная или динамичная, дает клиенту необходимое дополнительное удовольствие.
3. Чувство уверенности в себе, вера в свои возможности у клиента возникает при чтении биографии, автобиографии, воспоминаний, писем выдающихся людей и чтении книг, где персонажи с трудной судьбой тем не менее с достоинством выходят из достаточно сложной жизненной ситуации.
4. Большинство литературных жанров могут вызывать высокую психическую активность, которая стимулирует нормальные и защитные психические реакции, подавляя негативные, что способствует исчезновению травмирующих переживаний.

Этот вид библиотерапии используется в качестве дополнения к другим методам, применяемым в работе с данным клиентом. Обычно неспецифическая библиотерапия включает в себя определенный, хорошо известный список малых книг, достаточно простых, гарантирующих ясное и легкое понимание проблемы.

Из произведений художественной литературы и публицистики подбираются книги, пронизанные чувствами гуманизма, мягкости, доброты, интеллигентности.

Для большей эффективности воздействия клиентам рекомендуется резюмировать прочитанные книги, главы, писать резюме "к улучшенным" вариантам книг или глав. В зависимости от проблемы клиента психолог либо рекомендует клиенту строго определенный набор книг, либо только ограничивает и обращает внимание клиента на определенную область литературы.

Специфические коррекционные процессы характеризуются более узкой специальной направленностью на личность или на какой-то психический процесс: конкретные чувства, деятельность, мышление. Они более просты, конкретны и легче регулируются. Это- контроль, эмоциональная проработка, тренировка, разрешение конфликта.

Контроль над психическими процессами осуществляется путем усиления их повторением, воспроизведением деталей или ослабления посредством анализа, оттеснения другими воспоминаниями, эмоциями, может изменять воздействие на личность как при обычных, так и при сильных переживаниях.

Контроль можно разделить на несколько степеней:

* понимание своего положения, воздействие на него гетеро- и аутопсихогенных факторов;
* понимание роли собственной личности в развитии своего состояния;
* осознание своих истинных отношений к жизненным важнейшим проблемам.

Читая книги, героями которых являются яркие неординарные личности, находящиеся в трагических нестандартных ситуациях, клиент может отождествлять переживания героев со своими собственными, понять многие личностные особенности, осознать свои ошибки и посмотреть на свою жизнь глазами человека со стороны. Литература дает клиенту возможность, которую не может дать ни один, даже самый опытный психолог - основательно, не торопясь, в интимной обстановке узнать, понять, научиться анализировать и, следовательно, контролировать свое эмоциональное отношение и свои реакции.

*Эмоциональная проработка*. Основное значение - помогает человеку проявлять личные эмоции, сравнивать их с эмоциями других людей при поддержке и коррекции со стороны психолога. Это позволяет клиенту научиться более оптимальным реакциям и действиям, помогает избегать слишком бурных, слабых или измененных эмоциональных реакций.

*Тренировка*. Проигрывая в воображении диалоги, альтернативное (по сравнению с действующими лицами произведения) поведение, учитывая свои особенности (недостаточно опыт, застенчивость и т.д.), клиент получает знания об альтернативных способах переживания, об иных возможных формах поведения. При этом его никто не осуждает, он избегает оценочного подхода.

*Разрешение конфликта*. Это своеобразный синтез контроля, эмоциональной проработки и умений, полученных в результате тренировки в применении к конкретной жизненной ситуации. Чтение книг, сюжет которых совпадает с сюжетами жизни клиента, позволяет ему видеть возможные пути выхода из ситуации и эмоционально на них отреагировать, что ведет иногда к разрешению эмоционального конфликта.

Этот вид библиотерапии отличается большей интенсивностью, более активным руководством со стороны психолога. Практически это выглядит следующим образом: психолог составляет список литературы, наиболее актуальной для клиента, в соответствии с его проблемами, трудностями, целями, личностными особенностями; литературы, стимулирующей осознание характера затруднений, причин трудностей, вызвавших дисгармонию, и т.д.

Клиент перед чтением получает инструкцию: что из предложенного списка требует его особого внимания, что может быть опущено, что из прочитанного необходимо будет сравнить со своим опытом, что следует немедленно проверить на практике.

После того как клиент прочтет книгу, проводится беседа: "Что особенно интересно было узнать?"; "Какую пользу он из этого извлек?"; "Что вызвало сомнение, опасение?"; "Что осталось неясным?"; "Как он относится к отдельным персонажам?"

**Анализ жанров литературы с точки зрения их возможности в библиотерапии**

Специальная литература по медицине, психологии, психотерапии, педагогике и т.д. имеет первостепенное значение, так как способна дать клиенту знания, которые ему особенно важны для стимуляции процессов успокоения, контроля и т.д. Авторитет этой литературы чаще всего ставит ее во главе других жанров. Поэтому желательно, чтобы в библио-терапевтическом рецептариуме эта литература была представлена достаточно многочисленными произведениями.

Основные задачи этой литературы - давать достаточные для правильной оптимистической ориентации знания, устранять неправильные представления о себе, ориентировать в процессе преодоления имеющихся нарушений, стимулировать общую активность клиента и т.д.

*Научно-популярная литература*. Выполняет те же функции, что и специальная, но предназначена для менее подготовленных читателей, для людей с не очень высоким культурно-образовательным уровнем. Ее задача - дать наиболее общее представление о сложных областях знания по тем проблемам, которые испытывает клиент.

*Философская литература*. Ее предназначение - помочь клиенту получить более цельное, разностороннее представление о себе, о других, о мире в целом. Понять неизбежность разницы 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 многим клиентам. К части философской литературы может быть отнесена литературная критика, публицистика, история литературы, история философии и т.д.

*Биографическая и автобиографическая литература*. Описанные в ней яркие личности, их выдающиеся достижения и жизненные трудности помогают клиенту быстрее и лучше понять себя, используя метод идентификации. Нередко они действуют сильнее, чем беллетристика, потому что описываются реальные факты и реальные события. Наиболее     эффективны     краткие     яркие     биографии,     объемом     50-70     страниц.

Документальная литература благодаря своему фактографическому характеру и уменьшенному смягчающему фактору художественного творчества очень сильно воздействует на многих людей.

*Классическая литература*. Обладает огромными возможностями самого различного воздействия и поэтому отличается сложностью практического применения. Рекомендуется пользоваться небольшими произведениями, избегая наиболее популярных, поскольку с ними связаны определенные ассоциации, трудности (типа: изучались в школе), которые приходится преодолевать.

*Юмористическая и сатирическая литература*. Учит клиента более широкому и объективному взгляду на жизнь. Суть юмора - обнаружение смешных сторон в любых явлениях и преображение их. Юмор позволяет клиентам более свободно выражать себя в трудных ситуациях самого разнообразного характера, учит техникам общения, дает возможность укреплять уверенность в себе, стимулирует положительные эмоции, дефицит которых является очень актуальным, и т.д.

*Афористическая литература*. Находящиеся в ней наиболее ясные образы, отточенные идеи, парадоксальные, противоречивые, но всегда совершенные в своей законченности категорические образы раздвигают границы кругозора клиента. Такая литература легко усваивается, помогает вносить порядок в психическую деятельность, динамику.

Клиент, читая такую литературу, привыкает спокойнее относиться к крайностям, противоречиям, знакомится с жемчужинами человеческой мысли.

*Фольклор, сказочная литература*. В фольклоре аккумулирован опыт и мировоззрение целых наций, народов, поколений. В течение многовекового устного существования произведения фольклора прошли особый отбор. Передавались лишь те сказки и мифы, которые принимало большинство людей и которые удовлетворяли основным психическим потребностям людей. Наличие идеалов добра, правды, справедливости, простоты несет огромный психотерапевтический заряд. Используется в специфической работе с детьми для осознания ими трудностей, для улучшения контакта с родителями, в женской терапии и т.д.

*Научно-фантастическая литература*. Эта литература отличается от любой другой выходом за пределы обычного, характерного, обыденного. Доводя до крайностей некоторые свойства человека, ситуации, отношения, фантастическая литература позволяет лучше понять и принять крайности своих ощущений, чувств, стимулирует активность и воображение клиента.

*Детективы и приключенческая литература*. Детективы и приключенческая литература занимает особое место в библиотерапии благодаря целому ряду своих особенностей, таких как популярность, легкость, доходчивость; обобщение многих обыденных жизненных явлений.

Клиент - та же жертва, для него также конденсируются многие обыденные явления.

В детективе большое внимание уделяется негативным чувствам, тренировке интуиции. Большое значение имеет таинственность как способ поддержания интереса. Детектив побуждает читателя к риску, аналитическому мышлению, находчивости, позволяет выключить его из реальной ситуации и включить в фантастическую, где клиент испытывает особое чувство защищенности.

*Драматургия*. При чтении пьесы клиенту нередко приходится в большей степени отождествлять себя с действующим лицом, чем при чтении книги. Пьеса может научить клиента диалогу, правилам общения, особенно тех, кто испытывает проблему в личностном общении. Пьеса оставляет клиенту больше свободы для творчества, самостоятельности, развития воображения.

*Педагогическая литература*. Широко применяется наряду со специальной научной литературой для коррекции формирования различных качеств у родителей, педагогов, людей, испытывающих проблемы в отношении с людьми младше их в поколении.

*Юридическая литература*. Дает возможность клиенту разобраться в причинах многих видов неправильного поведения, как собственного, так и окружающих, оценить степень девиантности поведения.

*Узкопрофессиональная литература*. Такая литература может дать очень ценный материал благодаря возможности перенести опыт высокого профессионализма в практическую психологию, бытовые ситуации.

*Случайная литература*. В процессе диагностики выявляются книги, которые произвели на клиента особое впечатление по тем или иным причинам. Такие книги являются особо диагностичными. Клиент, анализируя с психологом причины их высокого воздействия, может прийти к осознанию собственных проблем.