

УДК 028:615.851
ББК 78.374.04 + 88.945

Библиотерапия — лечение книгой или совершенствование с помощью книги

Л.Н. Ахмедова

Аннотация. Цель библиотерапии — знакомство читателя с книгой, которая окажет на него целебное воздействие. Раскрыто значение библиотерапии, приведен краткий обзор из ее истории, перечислены виды библиотерапии. Описаны польза библиотерапии, ее влияние на человека, способы применения в библиотечной среде, обучение в этой области, подбор книг, библиографических сборников. Показана польза библиотерапии, представлено ее применение в условиях библиотеки.

Ключевые слова: библиотерапия, виды библиотерапии, методы лечения книгой, сказки, чтение.

Читать всего совсем не нужно. Читать надо только то, что отвечает на возникающие в душе вопросы.

Л.Н. Толстой [1]

Введение

В эпоху стремительного развития современных коммуникационных средств мы становимся свидетелями некоторого угасания интереса к чтению. Однако неоспоримым фактом является то, что ни одна современная технология не в состоянии так обогатить человека и так воспитать душу, как чтение. Чтение обладает мощной и долговременной силой воздействия на человеческую душу, имеет ни с чем несравнимый целебный эффект, это основная действенная сила в формировании общественного сознания человека и воспитании его как личности. Книга обладает даром врачевания, психологического утешения. Как гласит древняя мудрость: «Книги — реки, напоющие вселенную, ими мы в печали утешаемся». Именно поэтому необходимо говорить о пользе чтения и библиотерапии.

Что такое библиотерапия?

Слово «библиотерапия» происходит от двух греческих слов «biblio» — «книга» и «terapiya» — «лечение». Таким образом библиотерапия — это лечение книгой [2, с. 4].

Библиотерапия как одна из форм психотерапии занимается проблемами улучшения психологического состояния людей посредством чтения ими книг. Говоря иными словами, цель библиотерапии — по-

Ламия Надир кызы
Ахмедова,
Азербайджанская национальная
библиотека им. М.Ф. Ахундова,
отдел методического
обеспечения библиотеки,
главный библиотекарь



знакомить читателя с необходимой ему на данный момент книгой, которая, в свою очередь, поможет ему разобраться с собственными проблемами. По мнению русского психолога и психотерапевта В.Н. Мясищева [3, с. 68], библиотерапия — это оказание целебного воздействия на болезненную психику человека посредством чтения.

Библиотерапия помогает понять, что проблемы, с которыми ежедневно сталкивается отдельный человек на протяжении всей своей жизни, не являются каким-то роковым проклятием только для него. Подобные проблемы житейского, профессионального или бытового плана являются общими для большинства людей: читатель сопоставляет личные переживания с проблемами и переживаниями литературного героя. Можно сказать, что внутренний мир литературного героя помогает читателю лучше познать собственный мир.

Краткий обзор из истории библиотерапии

Если обратиться к истории, можно понять, что общение человека с книгой зародилось еще в глубокой древности. Лечение книгой впервые было применено в библиотеках Греции. Так, при входе в одну из библиотек Греции есть надпись: «Место, где исцеляется душа» [4, с. 35]. Табличка при входе в библиотеку египетского фараона Рамзеса II гласит: «Лекарство для души». Древние римляне также свято верили в великую способность книги изменять в корне человеческое мышление и врачевать душу.

В Средние века также обращались к книгам для исцеления и поддержания духа. Так, в 1272 г. в Каире в Доме исцеления Аль-Мансура в лечебных целях прибегали к изречениям из Священного Корана. В Европе же основы библиотерапии были заложены в церковных библиотеках. В основном в них хранились книги духовного и религиозного содержания [5, с. 169].

В 1849 г. библиотекарь из Киева Должников назвал библиотеки «аптекама для души» [3, с. 68]. Однако как термин слово «библиотерапия» появилось в 1916 г. и было впервые употреблено американским исследователем С. Крозерсом [2, с. 29].

В начале 1920-х гг. в г. Таскиги (штат Алабама, США) главный библиотекарь и руководитель библиотерапией Госпиталя ветеранов США С.П. Делани настоятельно рекомендовал проводить соответствующую работу среди ветеранов войны для укрепления их физического и эмоционального состояния [6, с. 13].

Во второй половине XX в. библиотерапия получила широкое распространение в медицинском мире. В России метод библиотерапии использовал психофизиолог С.С. Корсаков и др. [2, с. 29].

Подробно все аспекты библиотерапии были описаны специалистом из Великобритании Р. Рубиным. В 1970 г. вышла его «Книга по библиотерапии и использованию библиотерапии: инструкция по теории и практике» («Bibliotherapy Sourcebook and Using Bibliotherapy: A Guide to Theory and Practice») [6, с. 14].

Виды библиотерапии

Академик и поэт из Канады Е. Брюстер (*Elizabeth W. Brewster*) представила библиотерапию в виде трех основных форм [5, с. 174].

1. *Библиотерапия самому себе (Self-help Bibliotherapy)* — вид библиотерапии, активно применяющийся при решении душевных проблем депрессивного свойства. В данный момент человеку, страдающему депрессией, предлагаются литературные источники, отражающие его проблему и предлагающие пути ее решения. Человек узнаёт больше о причинах, признаках и последствиях своей депрессии, понимает, что он не одинок в решении своих проблем. Под воздействием прочитанной литературы он способен сам выбраться из депрессивного состояния [5, с. 174].

2. *Созидательная библиотерапия (Creative Bibliotherapy)* — вид библиотерапии, к которой при помощи художественной литературы чаще всего прибегают библиотекари, школьные психологи и специали-

сты [4, с. 39]. Герой художественного произведения как бы посылает сообщение читателю, рассказывает ему о своих переживаниях и радостях, тем самым помогая справиться с волнующими его проблемами и обрести внутренний покой и гармонию.

3. *Неофициальная библиотерапия (Informal Bibliotherapy)* — к ней относятся такие источники, как романы, рассказы, новеллы, повести [4, с. 39].

Д. Жанавичене (Литва) выделяет три вида библиотерапии [5, с. 175].

1. *Клиническая библиотерапия* — непосредственно связана с лечением и применяется только в лечебных учреждениях по рекомендации и под наблюдением лечащего специалиста. Цель клинической библиотерапии — непосредственное лечение заболеваний (в основном психических).

2. *Реабилитационная библиотерапия* — применяется для восстановления душевных и физических сил пациента после перенесенного тяжелого заболевания.

3. *Обучающая (учебная) библиотерапия* — данный вид библиотерапии применяется не только в лечебных, но и в профилактических целях для предупреждения опасных состояний депрессивного характера, помогает читателям справиться с грузом накопившихся проблем, устраняет чувство одиночества и потерянности.

Польза библиотерапии

Неоценимо значение библиотерапии в деле адаптации человека к обществу, оказания ему помощи в контактах с людьми и решении других проблем социального свойства. Любой человек под позитивным воздействием библиотерапии ощущает в себе ряд положительных изменений. К ним относятся следующие:

- самопознание, поиск себя и принятие собственной сущности, такой, какая она есть;
- познание окружающего мира и общества;
- понимание того, что ты не одинок в этом мире со своими проблемами и тяготами; чувства, переживаемые тобой, знакомы многим;
- обсуждение проблем и пути их решения;
- обретение новых ценностей и развитие новых отношений;
- формирование путей и методов борьбы за жизнь;
- уверенность в себе;
- сравнение собственного состояния с описываемыми в книге событиями, борьба со стрессом, умение выразить свои чувства;
- познание себя посредством сопереживания герою произведения;
- поиск разнообразных и отличных от описываемых в книге путей выхода из какой-либо ситуации;
- формирование новых идей;
- повышение уровня творческой активности и т. д.

Применение библиотерапии в условиях библиотеки

При применении библиотерапии в библиотечных условиях, в первую очередь, необходимо определить круг читателей, поскольку первейшим и важнейшим условием

библиотерапии является индивидуальный подход. К людям, нуждающимся в особой заботе и внимании, нужно обращаться в высшей степени профессионально, поскольку не всегда книги, запрашиваемые читателями, могут быть использованы в библиотерапевтических целях.

Необходимо учитывать и возрастную категорию читателей, составить полную картину интересов и проблем читателей, их интеллектуального уровня, особенностей личности, уровня образования и культуры, социального опыта. И только после этого следует приступить к выбору соответствующей библиотерапевтической литературы [7, с. 13–14]. Книга непременно должна соответствовать возрасту и кругу интересов читателя [3, с. 68].

В библиотечных условиях к маленьким детям рекомендуется применять такой вид библиотерапии, как «*терапия сказкой*». Ведь исток всему — детство. И в зависимости от первых книг, прочитанных ребенку, или прочитанных ребенком, закладывается его последующая любовь к чтению. Именно поэтому чтение сказок является методом мощного терапевтического воздействия.

Читая сказки, ребенок в силу своего воображения живо участвует в них, представляет себя на месте героев, выпутывается из создавшихся ситуаций, вместе с героями радуется и огорчается. При чтении или слушании сказок закладывается чувство уважения и контроля над собой, чувство любви ко всему живому, ненависть ко злу и восхищение добром. Все это ведет к формированию собственного «я», ощущению себя личностью в этом мире.

Наряду со сказками рекомендуется чтение и художественной литературы. Вдумчивый и грамотный профессионал непременно отдаст предпочтение веселым, добрым, юмористическим рассказам, чем тяжелым, печальным произведениям. Смех помогает справиться со многими недугами, в том числе и душевного свойства. Веселые приключения неунывающих литературных героев, их оптимистический подход к решению любых проблем помогает отвлечь ребенка от тяжелых и депрессивных мыслей. В то же время такие книги повышают интеллектуальный уровень читателя.

Необходимо помнить, что использование приемов библиотерапии возможно только при добровольном согласии и готовности людей к ней, поскольку это всего лишь один из методов комплексного лечения и применять его нужно по назначению.

Следует особо отметить, что для успешного применения библиотерапии, в первую очередь необходимо наличие высокопрофессиональных кадров. Для этого желательно регулярное посещение и активное участие библиотек в различных рода конференциях и тренингах по психологии, педагогике, медицине, социологии и другим наукам.

Отбор литературы при библиотерапии

Библиотекарь должен быть предельно вдумчивым и внимательным при отборе соответствующей литературы. Он обязан подобрать такую книгу, что-

бы максимально отдалить читателя от негативных и депрессивных мыслей: одиночества, психологической тревоги, неверия в себя, разочарования в дружбе, любви, ощущения собственной ненужности и др. С этой целью библиотекаря желательно составить и постоянно иметь при себе библиографический список литературы, необходимой для бережной терапии. При его составлении необходимо учитывать возрастные категории, круг интересов, психофизиологическое состояние читателя и сгруппировать по следующим жанрам:

- специальная медицинская литература;
- философская литература;
- религиозная литература;
- детективная литература;
- юмористическая литература;
- биографическая и автобиографическая литература;
- мировая классическая литература;
- современная мировая литература;
- современная мировая детская литература;
- сказки народов мира;
- поэзия;
- антологии, словари и энциклопедии.

Список следует вывесить на видном месте, а копии раздать детям и родителям.

Таким образом, можно с уверенностью полагать, что чтение не только обогащает наш внутренний мир, но и стоит на страже здоровья, изменяет жизнь к лучшему и возрождает наш дух.

Так давайте же никогда не забывать о книге — источнике нашей бодрости и вдохновения!

Список источников

1. *Фельтен Н.Е.* Воспоминания [о Л.Н. Толстом] [Электронный ресурс]. URL: <http://tolstoy-lit.ru/tolstoy/vospominaniya/felten-vospominaniya.htm> (дата обращения: 22.01.2017).
2. *Джафаргулиев Ф.Дж., Абдуллаев Ш.Г.* Основы библиотерапии: медицинские байки. 1-я часть. Баку: ЭЛМ, 2006. 436 с. Азерб. яз.
3. *Адигезалова Н.* Решение проблем библиомании и библиотерапии при формировании электронных библиотек // «Проблемы формирования электронных библиотек»: республиканская научно-практическая конференция. Баку, 2016. С. 67–69. Азерб. яз.
4. *Ильтер Б.* Влияние техники библиотерапии на совершенствование уровня развития талантливых детей. Стамбул, 2015. 168 с. Турецк. яз.
5. *Йылмаз М.* Информация улучшает: Библиотерапия // Библиотека Турции. 2014. № 2. С. 169–181. Турецк. яз.
6. *Джамп Р.Д.* Библиотерапия: опросник для студентов-бакалавров. 2015. 105 с. Англ. яз.
7. Организация библиотечных услуг для лиц с физическими отклонениями: методическое пособие / сост. Л. Ахмедова; спец. ред. и отв. за вып. К. Тахиров; Национальная библиотека им. М.Ф. Ахундова. Баку, 2016. 27 с. Азерб. яз.