

Библиотерапия

Тарасенко Н.Н.

История возникновения

- ▶ Древняя Греция. Идея излечивать и корректировать эмоциональное состояние при помощи книг
- ▶ 1836г. Врач И.Е.Дядьковский в учебнике «Общая терапия» назвал чтение одним из главных средств психотерапии
- ▶ 1849г. Киевский библиотекарь П.П.Должников называет библиотеку «аптекой для души»
- ▶ 1916г. Русский писатель, библиограф Н.А.Рубакин в Женевском педагогическом институте Ж.-Ж.Руссо основал новое направление на стыке психологии и литературоведения - **библиопсихологию.**

История библиотерапии

- ▶ 1927 г. **И.З. Вельвовский** в психотерапевтическом диспансере, потом в Харьковском психоневрологическом госпитале начал применять библиотерапию в лечении пациентов. Профессор **М.П. Кутанин** был активным пропагандистом нового метода лечения и ввел термин "библиотерапия" в широкий научный оборот.
- ▶ 1967 году по инициативе профессора Вельвовского в базовом по психотерапии санатории "Березовские минеральные воды" (Харьковская область) был открыт первый в СССР кабинет библиотерапии. Заведовать кабинетом назначили библиографа **Агнессу Михайловну Миллер**. Собственно, благодаря Миллер библиотерапия из методики превратилась в самостоятельную научную дисциплину, находящуюся на стыке библиотековедения и психотерапии.

Библиотерапия

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

Психотерапевтические процессы при библиотерапии

- ▶ **Неспецифические** процессы характеризуются широтой, универсальностью своего воздействия на всю личность и на конкретные нарушения преимущественно через всю личность
- ▶ **Специфические** психотерапевтические процессы в библиотерапии характеризуются более узкой, специальной направленностью на нарушения и на личность преимущественно через какой-либо один психический процесс: мышление, чувство, деятельность. Поэтому они более просты, более конкретны, легче регулируются

Неспецифические процессы

- ▶ Успокоение
- ▶ Удовольствия
- ▶ Чувство уверенности в себе, вера в свои возможности
- ▶ психическая активность, которая стимулирует нормальные и защитные психические и физиологические процессы
- ▶ Общее постоянное психическое развитие личности

Специфические

- ▶ **Контроль** над психическими процессами путем усиления их повторением, воспроизведением деталей или ослабления по средством анализа, оттеснения другими воспоминаниями и эмоциями может изменять воздействие на личность, как обычных, так и невротических переживаний.
 - ▶ понимание своей невротической симптоматики, ее субъективности, воздействия на нее гетеро- и аутопсихогенных факторов;
 - ▶ понимание роли собственной личности в развитии болезни;
 - ▶ осознание своих истинных отношений к важнейшим жизненным проблемам.

Специфические

- ▶ **Эмоциональная переработка:** способность пациента проявляя личные эмоции, сравнивать их с эмоциями других людей при поддержке и коррекции со стороны психотерапевта
- ▶ **Тренировка:** "проигрывание" в воображении диалогов, поведения альтернативного по сравнению с действующими лицами произведения, учитывая свои особенности
- ▶ **Разрешение конфликта:** своеобразный синтез контроля, эмоциональной переработки и умения, полученного в результате тренировки, - в применении к конкретной жизненной ситуации

Анализ жанров литературы с точки зрения их возможности в библиотерапии

- ▶ **Специальная литература** по медицине, психологии, психотерапии, педагогике и т.д. Дает достаточные для правильной оптимистической ориентации знания, устраняет неправильные представления о себе, стимулирует активность
- ▶ **Научно-популярная литература**. Выполняет те же функции, что и специальная, но предназначена для менее подготовленных читателей
- ▶ **Философская литература**. Помогает получить более цельное, разностороннее представление о себе, о других, о мире в целом.

Анализ жанров литературы с точки зрения их возможности в библиотерапии

- ▶ **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.
- ▶ **Классическая литература.** Воздействие многообразно. Хорошо при экзистенциальных проблемах.
- ▶ **Критическая литература и публицистика.** Общие представления о писателях, произведениях, помогают лучше в них разобраться, открыть для себя новое содержание, связать литературу с актуальными событиями личной и общественной жизни. Публицистика, например, часто сопоставляет идеалы с реальностью

Анализ жанров литературы с точки зрения их возможности в библиотерапии

- ▶ **Юмористическая и сатирическая литература.** Учит клиента более широкому и объективному взгляду на жизнь., техникам общения, стимулирует положительные эмоции
- ▶ **Афористическая литература.** Ясные образы, отточенные идеи, парадоксальные, противоречивые, но всегда совершенные в своей законченности категорические образы раздвигают границы кругозора клиента.
- ▶ **Фольклор, сказочная литература.** Опыт и мировоззрение целых наций, народов, поколений.

Анализ жанров литературы с точки зрения их возможности в библиотерапии

- ▶ **Научно-фантастическая литература.** Выход за пределы обычного, характерного, обыденного, стимулирует воображение, позволяет лучше понять себя
- ▶ **Детективы и приключенческая литература.** Популярность, легкость, обобщение обыденных жизненных явлений, тренировка интуиции.
- ▶ **Драматургия.** Может научить диалогу, правилам общения, легче идентифицировать себя с персонажами
- ▶ **Педагогическая литература.** Формирование родительских и педагогических компетенций

Анализ жанров литературы с точки зрения их возможности в библиотерапии

- ▶ *Юридическая литература.* Дает возможность клиенту разобраться в причинах многих видов неправильного поведения, как собственного, так и окружающих, оценить степень девиантности поведения.
- ▶ *Узкопрофессиональная литература.* Опыт высокого профессионализма.
- ▶ *Случайная литература.* Книги, которые произвели на клиента особое впечатление по тем или иным причинам, диагностичны

Принципы при рекомендации книг (А. М. Миллер)

- ▶ степень доступности изложения (или степень сложности предлагаемой книги);
- ▶ герой книги должен быть больному "по плечу";
- ▶ максимальное сходство ситуаций в книге и ситуации, в которой находится клиент.

Литература

- ▶ Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М., 2002
http://www.koob.ru/osipova_a/obshaya_psihokorrektciya
- ▶ Алексейчик А.Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. - Т.: Медицина, 1985. - С.304-319.
http://www.koob.ru/rojnov/psychotherapy_r
- ▶ Дрешер Ю.Н. Библиотерапия. - М.,2000. - <http://www.koob.ru/dresher/>
- ▶