

Biblioterapija kaip būdas susidoroti su psichinės sveikatos sutrikimais

„Žmogus išlieja savo ligą per knygas – kartoja šį procesą vis pasitikrindamas savo emocijų kitimą, su tikslu geriau jas valdyti bei tapti jų šeimininku.“ D.H. Lawrence

SAKOTE BIBLIOTERAPIJĄ?

„Biblioterapija – tai knygų pasitelkimas gydant psichinius ar psichologinius sutrikimus, dar vadinamas gydymu knygomis“. Tai antrinė terapijos forma, priklausanti metodams, įtraukiantiems pasakojimus, siekiant terapinio poveikio žmonių protui. Nors jis daugiausia skiriamas žmonėms, kenčiantiems nuo psichikos sutrikimų, tačiau gali būti naudingas lavinant savęs pažinimą ir pasitelkiant asmeninius psichologinius išteklius.



Kaip tai veikia?

Biblioterapija **nesiekia pakeisti tikrosios terapijos** ar profesionalų teikiamų konsultacijų, tik siūlo pasitelkti ją **kaip papildomą priemonę**, o kai kuriais atvejais ir kaip alternatyvą vaistams. Nepaisant to, verta pabrėžti, kad šis metodas tinka ne visiems ir labiau pritaikomas žmonėms, kurie susiduria su depresija, nerimu ar panikos priepuoliais.

Šiais laikais biblioterapija, kaip metodas, ypač išplėtotas Jungtinėje Karalystėje per nacionalinį projektą „**Books on Prescription**“ (liet. „knygos pagal receptą“).¹ Programa veikia vadovaujantis **savipagalbos metodu**, kai pacientus stebi profesionalas, tačiau patys pacientai ieško reikiamos išorinės paramos knygose, o ne vaistuose. Nuo 2003 m., Jungtinėje Karalystėje įgyvendinamas projektas, bendradarbiaujant terapeutams ir bibliotekininkams, pateikia jaunimui skirtų knygų, atrinktų pagal jų temas ir galimybes, sąrašą. „Pacientas“ gavęs receptą, nueina į vietinę biblioteką ir pasiima jam rekomenduotas („išrašytas“) knygas.

Ar šis metodas efektyvus?

Jei žinome apie Aristotelį ir jo katarsį, vadinasi pasakojimai, kaip terapinės priemonės, turi senas tradicijas. Pirmasis konkretus biblioterapijos įvykis užfiksuotas 1930 metais, kai psichiatras Williamas Menningeris karo veteranams, kenčiantiems nuo potrauminio streso sutrikimo (PTSD), vietoje vaistų paskyrė knygas, kad padėtų jiems lengviau susidoroti su realybe. Nuo to laiko buvo atlikta keli tyrimai, **siekiant parodyti teigiamą pasakojimų poveikį asmenims**, susiduriantiems su depresija, nerimu bei kitais psichiniais sutrikimais.

Per identifikaciją biblioterapija paliečia dvi esmines pažinimo sritis – minčių skaitymą ir empatiją, kurios atveria kelią į savistabą. **Introspekcija** leidžia geriau suprasti save, atpažinti vidines būsenas. Šis aspektas itin svarbus paauglystės laikotarpiu, kai formuojasi jauno žmogaus tapatybė, kuriai įtakos turi savęs lyginimas su kitais bei savo vietos radimas bendravime su bendraamžiais.

¹Reading Well. Books on prescription. How bibliotherapy can help your patients and save your practice time and money. (2017).

National Association of Primary Care. <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf>



Noriu išmėginti!

Jei domina biblioterapijos pritaikymas savo profesinėje praktikoje, galite pradėti nuo esamų rekomenduojamų knygų sąrašų. Jūs sukūrė psichinės sveikatos specialistai, Reading Agency (liet. „Skaitymo agentūra“), taip pat jauni žmonės, susiduriantys su psichinės sveikatos sutrikimais. Knygos atrinktos atsižvelgiant į klinikinės gaires ir įprastų psichinės sveikatos būklių kokybės standartus. Ella Berthoud ir Susan Elderkin (2013) sukūrė visą vadovą, kuriame surinktas platus terapinių romanų ir tekstų pasirinkimas: „Novel Cure: from A to Z of Literary Remedies“ (liet. „Romanas išgydo: literatūrinių vaistų abėcėlė“).

Norėdami „nerti į gelmę“, galite kviesti paauglius parašyti apie save, nes autobiografinis rašymas yra ypač naudingas vidiniam savo emocijų tyrinėjimui. Rašytojo pozicijos priėmimas taip pat naudingas norint pažvelgti į save iš šono.

Literatūra

- Alptuna, F. (1994). Qu'est-ce que la bibliothérapie ? *Bulletin des bibliothèques de France (BBF)*, 4, 94-97.
- Berthoud, E. and Elderkin, S. (2013). *The Novel Cure: an A to Z of Literary Remedies*. Canongate Books Ltd.
- Gilette, H., Gepp, K. (2022, 22 February), All About Bibliotherapy. *PsychCentral*. <https://psychcentral.com/health/bibliotherapy>
- Guidi, L. (2015, 3 July). La bibliothérapie, pratique médicale méconnue en France. *Hypothèses*.
<https://mondedulivre.hypotheses.org/1700>
- *Reading Well. Books on prescription. How bibliotherapy can help your patients and save your practice time and money.* (2017). National Association of Primary Care. <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf>

