Biblioterapija kot način spopadanja z duševnimi motnjami

"V knjigah se človek znebi svoje bolezni - ponavlja in znova predstavlja svoja čustva, da bi jih obvladal. " D.H. Lawrence

ALI STE REKLI BIBLIOTERAPIJA?

Biblioterapija je zdravljenje duševnih motenj z branjem knjig.[1] To je terapija, pri kateri pripovedujemo zgodbe, kar vpliva na terapevtski učinek in um ljudi. Čeprav je namenjena predvsem ljudem z duševnimi motnjami, je lahko koristna tudi za boljše spoznavanje sebe in krepitev duševne moči.

Kako deluje?

Biblioterapija ne nadomešča **terapije pod vodstvom strokovnjaka**, temveč ponuja dodatno podporo in včasih alternativo zdravilom. Kljub temu ni primerna za vsakogar in je bolj koristna za ljudi z depresijo, tesnobo ali napadi panike.

Dandanes je biblioterapija posebej razvita v Združenem kraljestvu preko nacionalnega projekta **Knjige na recept**. Program deluje na usmerjenem pristopu **samopomoči**, pri katerem paciente spremlja strokovnjak, ti pa iščejo podporo v knjigah namesto v zdravilih. S sodelovanjem med terapevti in knjižničarji projekt, ki je bil v Združenem kraljestvu implementiran od leta 2003, ponuja seznam knjig za mlade, izbranih glede na njihovo tematiko in potencial. "Pacient" prejme recept, obišče lokalno knjižnico in si izposodi priporočene knjige.

Ali je učinkovita?

Kot smo videli pri Aristotelu in njegovi katarzi, imajo pripovedi kot terapevtska orodja dolgo tradicijo. Prvi konkreten primer biblioterapije se je zgodil leta 1930 med vojnimi veteranami, ki so trpeli za posttravmatsko stresno motnjo (PTSM). Psihiater William Menninger jim je predpisal knjige za soočanje z realnostjo. Od takrat dalje je bilo izvedenih več raziskav, ki kažejo koristi pripovedovanja zgodb pri obravnavi depresije, tesnobe in drugih motenj.

Preko identifikacije biblioterapija cilja na dve ključni kognitivni funkciji - branje misli in empatijo, kar odpira pot k introspekciji. **Introspekcija** omogoča boljše razumevanje samega sebe, kar je ključno pri oblikovanju identitete med adolescenco - obdobjem oblikovanja samega sebe preko primerjav in socialnih interakcij s sovrstniki.

[1] *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**

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Želim poskusiti!

Če vas zanima uvedba biblioterapije v vašo strokovno prakso, lahko začnete z ogledom obstoječih seznamov. Razvili so jih strokovnjaki za duševno zdravje, organizacija The Reading Agency in mladi odrasli, ki se soočajo z duševnimi motnjami. Knjige so izbrane glede na spoštovanje kliničnih smernic in kakovostnih standardov za pogoste duševne motnje. Ella Berthoud in Susan Elderkin (2013) sta ustvarili celoten priročnik, ki vključuje širok izbor terapevtskih romanov in besedil: The Novel Cure: an A to Z of Literary Remedies.

Za še globlji vpogled lahko najstnike povabite tudi k **pisanju** o sebi. Avtobiografsko pisanje je še posebej koristno za notranje raziskovanje lastnih čustev. Pisanje z vidika pisatelja je koristno za lastno introspekcijo.

Viri

- 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**

Sofinancira Evropska unija