

Бібліотерапія ПО-ЛИТОВСЬКИ

Про розвиток бібліотерапії як бібліотечної послуги у публічних бібліотеках м. Вільнюс (Литва), розробку та практичне використання бібліотеками віртуальної платформи для дистанційної бібліотерапевтичної допомоги підліткам з поведінковими та емоційними розладами та їх батькам.

**Ольга
Романюк,**

директор Публічної
бібліотеки
імені Лесі Українки
для дорослих
м. Києва

Напис при вході в бібліотеку Рамзеса II, зроблений три тисячі років тому, повідомляв, що в ній – «ліки для душі». Про книжки як лікувальні засоби згадується у казках «1001 ночі». В Європі лікування книжками отримало офіційний статус з другої половини XVIII століття, тоді ж були закладені теоретичні основи бібліотерапії та створені бібліотеки зі спеціально підбраною літературою. До прикладу, англійський лікар Сайденген «призначав» своїм пацієнтам «Дон Кіхота». З 1802 року бібліотерапевтичні ідеї стали поширюватися і в США зусиллями «батька американської психіатрії» Бенджаміна Раша. А засновником бібліотерапії як науки вважається шведський невропатолог Яроб Білстрем.

Не багатьом відомо, що бібліотека з красномовною назвою «Аптека для душі» була заснована в Києві у 1843 році книголюбом Павлом Довжиковим. Її книжковий

фонд налічував 10 тис. томів. Окрім читального залу до неї входили букіністична крамниця, кабінет старожитностей та нумізматична виставка. «Аптека для душі» розташовувалася в приватних будинках на Подолі, поблизу Поштової станції, а з 1865-го до 1870-х років – на вулиці Прорізній.

У термінологічному значенні під бібліотерапією (грец. *Biblion* – книга + *therapeia* – лікування) розуміється метод психотерапії, що використовує літературу як одну з форм лікування словом. Синоніми й близькі поняття: лібротерапія, компенсаторне читання, корекційне читання, оптимістичне читання.

Бібліотерапія в її первинному розумінні – як методика лікування книгами – помітно змінюється: виходить за межі медицини та стає соціокультурною практикою, а в останні роки – актуальним «трендом», модною «фішкою». До того ж паперова книжка вже не є її основним і єдиним лікувальним засобом.

У жовтні минулого року у литовському Бірштонасі відбулася міжнародна конференція «Бібліотерапія. Книга може говорити та лікувати», де бібліотечні фахівці, психологи, медичні працівники, вихователі з Литви, Угорщини та Польщі ділилися своїм практичним досвідом.

Цікаво, що в Угорському університеті м. Печ віднедавна діє програма дворічної підготовки фахівців в галузі бібліотерапії з отриманням ступеня бакалавра гуманітарної, соціальної, психологічної, соціальної роботи та психічного здоров'я. Академічний предмет «Бібліотерапія» як факультатив входить до програми курсу «Бібліотеки та інформація» Вільнюського університету, а в якості обов'язкового предмета – до навчальної програми з інформатики Клайпедського університету.

Піднімалися на конференції питання бібліотерапії як бібліотечної послуги, пропозиції щодо організації та постійного оновлення бібліотеками розділів бібліотечних інформаційних ресурсів, що дають терапевтичний ефект. Підкреслено терапевтичний вплив народної та авторської казки, що хоч і не є панацеєю, але її значення для лікувальної, реабілітаційної та педагогічної діяльності є беззаперечним.

Відділ для дітей Тракайської публічної бібліотеки успішно реалізовує соціальний проект «Читання з собакою», що досить популярний і в українських бібліотеках.

Раса Деренчене, філолог, релігієзнавець та журналіст, аспірант Інституту психології та член Литовської асоціації бібліотекарів ство-

рила веб-сайт «Студія бібліотерапії» (www.biblioterapijosstudija.lt). Один його розділ під назвою «Терапевтичні книги» містить підбірки книжок, що використовуються в бібліотерапії. Цей ресурс, на створення якого авторку надихнув аналогічний британський бібліотерапевтичний сайт (<http://reading-well.org.uk/>), допомагає бібліотекарям у підборі літератури відповідно до потреб та психологічних станів користувачів: при депресіях, залежностях, втра-тах, проблемах у стосунках, стресах та виснаженні, самотності, невиліковних хворобах, старінні й т. п.

Пані Раса вважає, що при виборі потрібної книжки для читання можна покладатися на рекомендації авторитетних людей, але найголовніше – на власне відчуття і сприйняття. Варто читати лише ті книжки, від яких отримуєш задоволення, адже «якщо книжка не про вас, ви її не прочитаете».

Також на конференції було презентовано досвід реалізації вільнюськими публічними бібліотеками проектів з бібліотерапії. З ними українські бібліотекарі мали можливість ознайомитися безпосередньо під час робочого візиту до м. Вільнюс у квітні цього року.

Результатом конференції стало заснування в Клайпеді наприкінці листопада 2017 року Литовської асоціації бібліотечної терапії, першої офіційно зареєстрованої організації, що опікуватиметься, серед іншого, проблемами використання літератури для покращання психічного здоров'я людей, заохоченням бібліотекарів до створення списків терапевтичних книжок та оволодіння методами бібліотерапії.

Вже з початку минулого року асоціацією започатковано проект з поетичної терапії. Поезія – не лише жанр літератури або тип мистецтва. Поетична мова, несподівані епітети, порівняння, потоки емоцій мають велику цілющу силу. А деякі поетичні твори – лікувальна мантра. Європейські дослідники встановили, що читання таких поем як безсмертне творіння Гомера «Одіссея», сприятливо впливає на серце, адже, на думку спеціалістів, між ритмікою поеми й частотою биття серця існує позитивний резонанс.

Проекти з бібліотерапії у публічних бібліотеках м. Вільнюса

Публічна бібліотека ім. Адама Міцкевича вже кілька років реалізовує проект «Літературна аптека». Його метою є презентація книжок через використання цікавих та інтригуючих елементів бібліотерапії, коли до кожної додається прокоментований бібліотечний «рецепт» про корисний вплив читання книжки при певних станах: самотності, страху, відчаю, інших психологічних негараздах. Ці гламурні та оригінальні стимули читання і позитивного ставлення до книг розповсюджуються бібліотекарями не лише під час різноманітних книжкових фестивалів та виставок, але й в аптеках та поліклініках.

Центральна публічна бібліотека міста Вільнюса є координатором проекту «Відкритість для дитини та родини», до реалізації якого долучилося 12 різних установ, що дозволило співпрацювати у довгостроковій перспективі над вирішенням різноманітних соціально-психологічних проблем. В ході реалізації проекту інтерактивні групові занят-

тя для дітей та підлітків, спрямовані на вирішення їх психосоціальних проблем, були перенесені у віртуальний простір. Віртуальна бібліотерапевтична форма гри була створена в результаті фокус-групових досліджень відповідно до потреб щодо необхідності внесення змін до формату бібліотерапії. Зважаючи на важливість використання нових технологічних інструментів у щоденному житті молоді, створено бібліотерапевтичну службу з використанням елементів комп'ютерних ігор.

Технічне завдання для розробки віртуальної платформи для дистанційної онлайн-допомоги дітям та підліткам з поведінковими та емоційними розладами розроблено працівником бібліотеки Нової Вільни Ритою Веншкунієн. Цей вартісний проект було реалізовано за грантові кошти. Створений в результаті проекту програмний ресурс, аналога якому немає у Литві, дає можливість учасникам бібліотерапевтичного сеансу не лише насолоджуватися своєю творчістю, використовуючи технологічні інструменти ресурсу, але й абсолютно анонімно вирішувати власні психологічні проблеми. Кожен віртуальний гравець бере участь у бібліотерапевтичних сеансах з використанням власного віртуального образу – «аватара». Це дозволяє учасникам виражати свій психологічний стан та емоції під час сеансу за допомогою модифікації інструментів платформи. Програма дає модератору можливість оперативно реагувати на емоційний стан учасника та надавати допомогу за участі інших учасників, які діляться

власним досвідом та спільно шукають рішення. Психолог-модератор, як і учасники групи, також має віртуальний образ – «аватар», що дозволяє емоційно зближуватися з учасниками сеансу безконтактним способом, не порушуючи їх конфіденційності. У цьому випадку технологічні рішення дали можливість змінити стереотипний образ психолога.

Результати якісної оцінки віртуальної бібліотерапії показали, що цільові групи мали позитивний вплив: вони навчилися краще розпізнавати власну та інші емоційні реакції, розуміти їх значення у взаємозв'язку, взаємодіяти на рівні емоцій.

Публічна бібліотека Нової Вільни, що є одним з найбільш соціально неблагополучних районів Вільнюса, розташована на другому поверсі будинку культури. Під час візиту бібліотекарів з України у книгозбірні панувала атмосфера занурення у творчість та читання. За великим круглим столом одна група дітей та підлітків старанно займалася художньою творчістю, інша, розмістившись півколом на кріслах-мішках, займалася з психологом читанням вголос коротких літературних текстів, з поступовим переходом від читання до обговорення особистих переживань та думок. Невелика кількість дітей сиділа за комп'ютерами або з власними гаджетами. На базі бібліотеки у співпраці з ГО «Центр дітей та молоді» організовано дитячо-юнацький денний центр «Наші будиночки» для соціально вразливих дітей, підлітків і їх батьків. Окрім штатних працівників бібліотеки, дозвілля та

бібліотерапію у цьому центрі забезпечує соціальний працівник і психолог, а за угодою з Міністерством соціальної політики для дітей організовано одноразове харчування.

Об'єднавши довкола себе зацікавлені установи та організації, використовуючи можливості сучасних технологій для проведення заходів з бібліотерапії, бібліотека забезпечує соціальну, освітню, інформаційну та психологічну підтримку груп соціального ризику, сприяє формуванню навичок соціального спілкування через організацію соціально-культурних заходів, таким чином запобігаючи їх соціальному відторгненню.

Сьогодні значимість бібліотерапії для підвищення соціальної затребуваності українських бібліотек різко зростає. Відповідно до останнього дослідження понад 60% українців відчувають високу напругу в суспільстві. Третина з них пов'язує це насамперед з продовженням бойових дій на Сході України. Ще велика частина громадян перебувають у стані емоційного вигорання на тлі різноманітних хронічних стресів.

Спілкування, творчість і книги – весь арсенал людського досвіду, накопичений тисячоліттями та акумульований у бібліотеках, є важливою складовою культурної реанімації суспільства.