

## **МОГУТ ЛИ КНИГИ ВРАЧЕВАТЬ, или что такое библиотерапия.**

(по материалам Интернет-публикаций)

Современный человек испытывает чрезвычайно высокие психологические и информационные нагрузки, связанные с неблагоприятным воздействием окружающей среды, постоянно возрастающими темпами производства, лавинообразно увеличивающимся объемом информации. В духовном мире многих людей кризисная ситуация в стране породила серьезные социальные противоречия, что отразилось на их читательской деятельности. Вместе с тем известно, что чтение способствует преодолению дискомфортных состояний, стрессов. Прочитанное слово способно вызвать самые различные эмоции: горе и печаль, счастье и радость. Наблюдая за читающим человеком, по его мимике, по выражению лица можно почти безошибочно определить, что именно он читает: радостное, веселое или грустное, печальное.

Библиотерапия (лечение чтением) привлекает в настоящее время все больше внимания научных и практических работников, стремящихся максимально использовать «лечебные» возможности книги.

Библиотерапия появилась много лет назад. При входе в библиотеку египетского фараона Рамзеса II висела табличка: «Лекарство для души». Так еще в далекие времена понимали значение книги. Лечение с помощью книг применялось еще в первых библиотеках Греции. Пифагор для лечения ряда заболеваний наряду с травами и музыкой успешно использовал литературу, стихи. В Европе начало излечения книгой положили первые церковные библиотеки, в которых хранились книги религиозного содержания, приносящие верующим успокоение и надежду. Научное обоснование библиотерапии получила лишь в начале XX века. Первое упоминание самого термина относится к 1916 году, с тех пор появились сотни публикаций как теоретического, так и практического характера. В России библиотерапия не сразу получила широкое распространение. Ведущую роль в обосновании методов библиотерапии сыграли труды Н. Рубакина. В своей работе «Среди книг» он писал: "Три великие силы содержатся в книге — знание, понимание, настроение».



В настоящее время библиотерапия — это использование возможностей чтения для решения широкого спектра терапевтических задач, а не только психиатрии. Актуальной проблемой является вопрос определения круга чтения с целью библиотерапевтического воздействия. Активно используется в библиотерапевтической работе поэзия, которая способствует снятию нервного и физического напряжения у детей с болезнями опорно-двигательного аппарата. Лечебным потенциалом обладает поэзия русских символистов, богатая ассоциациями, смысловыми и интонационными оттенками. "Вредные советы" Г. Остера - не что

иное, как психотерапевтический прием "парадоксальной интенции", используемый в лечении неврозов и в поведенческой терапии. Лечебным потенциалом обладает и собственное поэтическое творчество: это средство гармонизации своих душевных переживаний, психических состояний с помощью ритма, размера, метафоры. Поэтический жанр, как и определенный поэтический размер, задает определенный угол рассмотрения травмирующего события, меняя, тем самым, отношение автора к нему. Даже винни-пуховские кричалки и сопелки - не только средство выхода негативных эмоций, но и способ посмотреть на себя и мир юмористически!

То, что серьезная литература (классическая проза и поэзия, философские произведения) способны помочь читателю в трудную минуту жизни, известно давно. Марсель Пруст писал: "Бывают... случаи духовного упадка, когда чтение может стать чем-то вроде лечебной дисциплины, задача которой непрерывно вновь и вновь вводит ленивый ум в умственную жизнь. Книги играют тогда для него ту же роль, что психотерапевт для иных неврастеников... В той мере, в какой чтение есть посвящение, оно играет целительную роль в нашей жизни. И напротив, чтение становится опасным, когда вместо того, чтобы пробудить нас к самостоятельной духовной жизни, оно пытается подменить ее собой..."

Как показывают первые исследования, возможности психотерапевтических знаний, идей, приемов и методов содержат много ценного для оптимизации процесса общения человека с книгой и всего библиотечного обслуживания. Сознательное использование приемов и методов психотерапии и библиотерапии поможет значительно повысить эффективность этой деятельности.