

Книга как лекарство

Книги вместо успокоительных лекарств, чтение как главный рецепт во время стрессов и депрессий. Библиотерапия или лечение с помощью книг – уникальное направление психологической коррекции эмоционального состояния людей. Сложное сочетание книговедения, психологии и психотерапии. В Нижнем Новгороде занятия с профессиональным библиотерапевтом проходят в филиале «Территория эмоций» центральной городской библиотеки Нижнего Новгорода в парке «Швейцария». Кому подойдет книголечение, какие методы работы с литературой применяются в психологической практике и каких результатов можно достичь? Рассказывает библиотерапевт Анна Медведева.

Психолог с большим репертуаром

– Анна, возможно, кому-то покажется, что библиотерапия – это что-то новомодное, а значит не вызывающее доверие. Так ли это?



– Нет, это в корне неверно. Напомню фразу из «маленькой трагедии» Александра Пушкина «Моцарт и Сальери»: «Как мысли черные к тебе придут, откупори шампанского бутылку иль перечти «Женитьбу Фигаро». О влиянии прочитанной человеком литературы было известно всегда. Лечение с помощью книг применялось еще в первых библиотеках Греции. В нашей стране начало книголечению положил в 1836 году Иустин Дядьковский. Он выдвинул основополагающую идею библиотерапии – «конкретному синдрому соответствует определенный текст художественной литературы». Один



из известных современных библиотерапевтов России, у которого мне посчастливилось учиться, – Александр Ефимович Алексейчик. Алексейчик – основоположник разделения в СССР психиатрии и психотерапии. Библиотерапия – это его постоянный метод работы. Семинары Соловейчика проходят в основном для профессиональных психологов, которым он помогает «не выгорать».

Можно с уверенностью сказать, что библиотерапия – это уникальное явление не только для Нижнего Новгорода, но и для России в целом.

– Специалист по библиотерапии – это практикующий психолог?

– В основе библиотерапии, безусловно, лежит этика и практика психолога. Но обязательно в сочетании с третьим слагаемым – книги. Библиотерапевт – это психолог с большим репертуаром литературы за разные периоды истории: от Древней Греции до наших дней, от эпоса о Гильгамеше до произведений Пелевина и Сорокина. Я могу прогнозировать, какое состояние вызовет конкретная книга у человека. Не так давно я обратила внимание, что так называемая «лейтенантская проза», литература участников войны, забыта. Но ее нельзя терять. Я включила ее в работу. И не ошиблась. Я работала с достаточно взрослым человеком, направление деятельности которого закрылось вместе с изменением экономических условий. Это была колossalная травма для него. И, как ни странно, именно лейтенантская проза стала лекарством для души.

Лечение неврозов и депрессий

– Какие психологические проблемы можно лечить чтением?

– Прежде всего это, конечно, неврозы – распространенное заболевание, возникающее под влиянием тяжелых переживаний и психических перенапряжений. Библиотерапия поможет людям, которые столкнулись с разбитой любовью, предательством. Книги станут лекарством для тех, кто потерял близкого человека и ушел в депрессию. Грамотно подобранное чтение после 2–3 месяцев после смерти родного человека способно вернуть нас в нормальное психическое состояние. Чтение запускает психический механизм вытеснения отрицательных эмоций. Новые

чувства, желания, мысли, усвоенные из книг, вытесняют болезненные и помогают остановить их разрушительное воздействие. Еще одна проблема, которая может нарушить эмоциональное состояние, – проблемы с профессиональной реализацией. Для многих работа – это смысл жизни. Когда он теряется, то начинается поиск себя, но не у каждого для этого хватит моральных сил.

– Чем отличается библиотерапия от чтения-обсуждения?

– Библиотерапевт говорит через книгу о человеке с человеком. И это не литературоведение. Например, мы обсуждаем феномен дружбы на примере поэмы «Витязь в тигровой шкуре». Мы не будем говорить о жизни Шота Руставели, об истории Грузии, о политике. Мы будем



ДЛЯ ДУШИ



СПРАВКА

Занятия библиотерапией в читальне «Территория эмоций» проходят каждую неделю бесплатно. Наш адрес: Нижний Новгород, парк «Швейцария», остановка общественного транспорта на проспекте Гагарина – «Улица Батумская». Следите за новостями в официальной группе «Территории эмоций» «ВКонтакте» <https://vk.com/emotionsplace>

говорить о том, что мы переживаем и что мы чувствуем, глядя на выборы и поступки героев. «Записки охотника» Тургенева впервые показали русскому обществу, что крестьянин тоже человек. Цензора, который выпустил эту книгу в печать, уволили с работы. А невинная книга, с нашей современной точки зрения, впервые вышла в Париже. Это литературо-ведение. А что ты чувствуешь, когда видишь судьбы детей, которые ночью у костра рассказывают страшные истории? Когда ты узнаешь, что один погиб, а второй утонул? Помнишь ли ты свое детство, что ты пережил, что ты можешь вспомнить? А когда мальчик лежит под рогожей и говорит сложные слова, которые ушли из современной лексики, то ты вдруг вспомнишь, как, скажем,

твой покойный дедушка подарил тебе глобус. И вот эта память детства способна нас сильно растрогать. Это библиотерапия.

Одиночество ребенка

– Вы успешно практикуете библиотерапию с детьми. Как проходят занятия? Какие проблемы можно проработать с маленькими людьми?

– В «Территории эмоций» я работаю как с дошкольниками, так и со школьниками 8–12 лет. Занятие проходит в игровой форме, смотрим мультфильмы, читаем вслух. Говорим. Ведь так важно говорить с ребенком! Сейчас одна из основных проблем, которая волнует детей, – тема одиночества. Родители заняты,

конечно, никто их не осуждает, это понятно. И мы говорим о том, что если кажется, что ты один, то нужно посмотреть вокруг. Потому что найдется муравей, который сидит тебе на руку, найдется друг, который сидит за партой, а ты его не замечаешь. Обсуждаем тему дружбы, милосердия, доброты. Это нам кажется, что здесь все понятно. Но не для маленького человека. Задача библиотерапии – расширить поведенческий горизонт ребенка: в какой ситуации можно уступить, а где отстоять свою точку зрения; где сказать, что я справлюсь, а где попросить помощи. Библиотерапия знакомит с явлениями исторического, культурологического порядка. Они его обогащают. По мере взросления ребенок должен понимать, что он часть истории своей семьи, своей школы, своей страны. И эта история делает его сильнее. К сожалению, сейчас люди недооценивают свои жизни. Задача библиотерапевта – из миллиона выделять лица. Люди должны понимать, что их короткий век имеет цену.

Сила художественного высказывания

– Какую литературу вы используете в работе? Подходят ли современные детские книги?

– В библиотерапии нужна сила художественного высказывания. К сожалению, в современной литературе написано далеко не все так уж талантливо. Если говорить о маленьких детях, то мы работаем с такими проверенными текстами, как «Алиса

в стране чудес», всем известные истории про Чиполлино, Буратино и Незнайку, сказки Андерсена. Для детей постарше я использую литературу Януша Корчака и Юза Алешковского. Да, да, того самого. Повесть Алешковского «Кыш и двапортфель» – гуманистическая повесть о мальчике, который спасает свою собаку, написанная на прекрасном русском языке. К сожалению, современных примеров таких произведений немного.

– Занятия библиотерапией в «Территории эмоций» проходят как для детей, так и для взрослых?

– Занятия «Истории старого доктора» рассчитаны для детей. Они проходят два раза в неделю. По пятницам у нас открывается читательский клуб для взрослых «Целебная сила английского юмора». Британский, или английский, юмор – часть традиционной английской культуры, узнаваемая во всем мире. От книг Джонатана Свифта о приключениях Гулливера до мистера Пиквика Чарлза Диккенса, от знаменитых Дживса и Вустера до героев Джерома К. Джерома. Английский юмор мы не спутаем ни с каким другим. В чем же его привлекательность, в чем тайна успеха этих книг? В удивительном умении смеяться над собой, в самоиронии, которая помогает жить, в таланте отстранения от слишком серьезного восприятия себя. На всем этом основывается душевное здоровье. Английский юмор помогает трезво относиться к себе, не возвышать собственную беду, не думать, что твое горе самое горькое.

Подготовил Сергей Анисимов
Фото Вероники Котовой

