

Библиотерапия:
лекции по теории и методике

Учебное пособие

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВА И КУЛЬТУРЫ**

Н.С. Кукарев

**Библиотерапия:
лекции по теории и методике**

Учебное пособие

Пермь 2002

Утверждена на заседании кафедры документоведения, библиотековедения и библиографии 15.09.2001. Протокол № 2.

Рекомендована к изданию учебно-методическим советом ПГИИК 18.10.2001. Протокол № 2.

Автор: кандидат педагогических наук, доцент, Кукарев Н.С.

Кукарев Н.С. Библиотерапия: лекции по теории и методике: Учеб. пособие. – Пермь: Редакционно-издательский отдел Пермского государственного института искусства и культуры, 2002. – 88 с.

Данный курс лекций является одним из первых учебных пособий, в котором в сжатой и доступной форме излагаются вопросы теории и практики использования библиотерапии.

В первой части рассматриваются теоретические вопросы развития библиотерапии, особенности импрессивного восприятия литературы и искусства в период кризиса, библиотерапевтические классификации литературы, методы и технологии индивидуальной и групповой библиотерапии.

Вторая часть – включает специально подобранные упражнения. Конкретные библиотерапевтические технологии учебно-тренировочного и практического характера.

В приложении даны списки литературы для практической работы специалистов, использующих книгу в коррекционной работе.

Рекомендуется студентам и преподавателям библиотечной и психологической специальности, библиотекарям, учителям, психологам, социальным работникам.

УДК 159.9
ББК 88.4

Предисловие

Среди полифункциональных возможностей воздействия книги на сознание личности хочется отметить один актуальный на сегодня аспект – лечебный.

Психотерапевтическая помощь клиенту посредством книги осуществляется специально подготовленными специалистами круга помогающих профессии на базе психологического, педагогического, библиотечного образования. Библиотерапия рассматривается нами как часть психологической модели психотерапии, которая занимается нарушениями адаптации (неудачливость, неуспешность) на уровне человека, семьи, группы, но при отсутствии выраженных расстройств психического здоровья. Это и использование библиотерапии в педагогике (работа с учащимися и их семьями), которая только начала развиваться.

Предлагаемый курс лекций содержит материал, читавшийся автором в течение шести лет (с 1995 года) в Пермском государственном институте искусства и культуры; на курсах повышения квалификации в Перми, Кирове, Ижевске, Екатеринбурге.

Курс лекций своим главным назначением считает подготовку специалистов помогающих профессий, способных оказывать терапевтическую помощь клиенту на основе работы с книгой и через непосредственное общение в процессе психологического консультирования и психокоррекционной работы.

Многие концепции, идеи и темы данной работы универсальны и разработаны выдающимися представителями мировой и отечественной психологии и медицины. Я показал возможности их применения в библиотерапии как психолого-педагогической технологии, направленной на восстановление и сохранение душевного здоровья личности.

О последовательности тем курса.

Первая лекция посвящена истории зарождения библиотерапии, развитию и современному состоянию, анализу ее специфики и особенностям механизма терапевтических процессов. Материал лекции раскрывает цели и результат исследования психолого-педагогической технологии – библиотерапия, круг вопросов и заблуждений, поддающихся коррекции через руководство чтением.

Две последующие лекции (2 и 3) рассматривают импрессивное восприятие художественной литературы и искусства в обычном и кризисном состоянии – следствии психотравмы или соматического заболевания. Рассмотрены различные теоретические концепции катарсического и психофизиологического воздействия искусства на психику человека, изменения мотивов чтения и реакции на прочитанное в период болезненного кризиса.

В четвертой теме рассматриваются и анализируются различные варианты библиотерапевтических классификаций литературы, знание которых позволяет выбрать тот вариант классификации, который отвечает цели и задачам организации чтения в психотерапевтическом, психокоррекционном или педагогическом аспекте.

Вопросам методики и организации библиотерапевтической помощи посвящены пятая и шестая лекции. Обширный круг вопросов, начиная от первого интервью и психодиагностики до долгосрочных библиотерапевтических циклов работы, рассмотрен в двух направлениях: индивидуальная библиотерапия и групповая библиотерапия.

Последняя седьмая лекция содержит материал об использовании сказок в коррекционной работе. Круг вопросов этой лекции выводит нас на новейшую психотехнологию «Сказкотерапия».

Вторая часть учебного пособия – «Практикум по библиотерапии» содержит описание занятий учебно-тренировочного и практического характера, позволяющих овладеть методами работы с читателями-клиентами и психологически развивающие самого студента. По своему содержанию и использованию эти психотехнологии весьма разнообразны, среди них: занятия с использованием методик психосинтеза, методов позитивной психотерапии Н. Пезешкяна, сценарного анализа художественных произведений на основе транзакционного анализа Э. Берна, традиционные библиографические методы составления списков литературы для лечебных целей.

В «Приложении» даны списки литературы для практической работы специалистов, использующих книгу в коррекционной работе; тексты для переписывания и заучивания при депрессивных состояниях. Применение этих материалов в библиотерапии описано в соответствующих лекциях.

Предлагаемая структура пособия является одним из возможных вариантов раскрытия содержания библиотерапии и, естественно, не исчерпывает все вопросы этой психотехнологии.

Курс лекций по библиотерапии, практикум и приложения предназначен для студентов специальностей типа человек-человек (библиотекарей, учителей, психологов, социальных работников), которые в своей профессиональной деятельности будут оказывать воздействие на личность в целях ее позитивного изменения при помощи книги.

Часть I. Теория и методика библиотерапии

Лекция I. Развитие библиотерапии, ее методы, функции, особенности терапевтических процессов в лечебной и коррекционной работе

Чтение книг и душевное здоровье. – Нецеленаправленная (стихийная) и научная целенаправленная библиотерапия. – Определение библиотерапии, ее функции, характер терапевтических процессов. – Показания и противопоказания использования библиотерапевтического метода лечения. – Профессиональные требования к личности библиотерапевта.

Чтение книг помогает человеку преодолеть душевные страдания, выдержать испытания и обрести силы для сопротивления унынию в драматические и нестабильные периоды истории. В трудные периоды жизни люди обращаются за помощью к книге, вспоминают прочитанное, повторяют про себя строчки стихотворений, укрепляющие их дух, ищут в книге средство излечения. По свидетельству историков, над одной из библиотек Древнего Египта было начертано: «Аптека для души».

Это свидетельство является следствием тесной связи древней медицины с философией, мифологией, литературой и искусством. Данные области науки и духовной культуры были содержанием врачебного воздействия в медицине древнего мира. Об использовании в Древнем Египте мифа о боге Ра и его матери Изиде для исцеления больного, укушенного ядовитой змеей поведал К.Г. Юнг в «Тэвистокских лекциях» (15, С. 105-107).

Другая врачующая сторона чтения связана с целительным поиском смысла жизни при чтении и осмыслении прочитанного. Терапия чтением в глубоком философском понимании есть терапия, связанная с поиском смысла жизни, своего «Я» и его места в обществе и Вселенной. Многие великие и обыкновенные люди прошлого и настоящего искали смысл жизни, обращаясь к философским, психологическим, религиозным трудам представителей разных систем ориентации.

О терапевтическом, врачующем воздействии литературы и искусства писали прозаики и поэты разных эпох. Вот несколько примеров из отечественной истории литературы: «Выпрямила» Г.И. Успенского; «Болящий дух врачует песнопенье» Е.А. Баратынского; «Душа моя мрачна» М.Ю. Лермонтова; «Стихи мои, бегом, бегом» Б.Л. Пастернака; а вот строки А.С. Пушкина:

«Поэзия, как ангел – утешитель,
Спасла меня, и я воскрес душой»

История и социология литературы зафиксировали множество случаев массового и индивидуального воздействия прочитанной книги на поступки и дальнейшую судьбу читателя. Среди этих книг: «Страдания юного Вертера» И.В. Гете, «Мадам Бовари» Г. Флобера, «Преступление и наказание» Ф.М. Достоевского, «Что делать?» Н.Г. Чернышевского, «Овод» Э.Л. Войнич, «Как закалялась сталь» Н.А. Островского. Причем, это воздействие было не всегда целительным. Так, «Вертер» И.В. Гете вызвал подражание и спровоцировал серию самоубийств у несчастных влюбленных, живших в конце XVIII века. И как бы предупреждая о возможной идентификации читателя и героя, выбравшего аутодеструктивный путь, на одном из экземпляров книги Гете сделал надпись, которая была обращением к читателю, якобы от имени

самого Вертера «Мужем будь, - он шепчет из могилы, - Не иди по моему пути». Любовь или даже страсть к чтению и приобретению книг двойственна. С одной стороны, она может быть определена словами А.И. Куприна как «целительный недуг» и нести человеку радость и смысл существования. О поэтике чтения повествует эссе М. Пруста «О чтении», книга писателя и книголюба Л.И. Борисова «Родители, наставники, поэты». Сильная страсть к книге может привести к появлению читателей, для которых книга стала единственным и главным содержанием их жизни (герой новеллы С. Цвейга «Мендель - букинист»). Здесь появляется другая, теневая, сторона общения с книгой. В крайней форме страсть к книге приводит к появлению особых психологических типов читателей: библиоманов и библиомафов. Игнорирование содержания книги, гипертрофированное чувство собственника приобретают у них абсурдную, уродливую форму. И эта страсть, как и всякая другая чрезмерная увлеченность, несет не просветление, а страдание. О таких типах «читателей» хорошо написано в книге П.Н. Беркова «Книги и судьбы».

Целительное и терапевтическое действие на личность оказывает не физическая (полиграфическая) форма книги, а ее содержание. Именно содержание имеет ввиду психотерапевт и психоаналитик О. Ранк, называя произведения литературы и искусства «великими естественными средствами исцеления человека».

Лечебное воздействие содержания книги на психику личности получило название библиотерапии. Рассмотрим определение этого понятия ниже, отметив сейчас два варианта чтения книг больным: библиотерапия целенаправленная (научная) и библиотерапия нецеленаправленная (стихийная).

В круг чтения больного может попасть увлекательная книга с динамичным, захватывающим сюжетом. Книга может быть веселой, лиричной, мудрой, и ее чтение выполняет отвлекающую роль. Больной забывается, входя в повествование, сопереживая героям, он на время уходит от мыслей о своей болезни или своей горе. Такое отвлекающее чтение и относится к нецеленаправленной библиотерапии. Подобное терапевтическое чтение существовало всегда, характерно оно и для нашего времени. Эффект от него возможен, но трудно предсказуем.

Научная, целенаправленная библиотерапия является частью лечебного и психокоррекционного процесса. Возникновение библиотерапии как вспомогательного терапевтического средства и употребление понятия библиотерапия можно отнести (если не искать аналогов в Библии и античности) к первой четверти XIX века. Русские врачи и деятели культуры на протяжении столетий говорили о том, что книги необходимы как лекарство. Использование же библиотерапии как самостоятельной психотерапевтической методики началось после Второй мировой войны. Приоритет в научной постановке проблемы библиотерапии в России принадлежит профессору, доктору медицинских наук И.З. Вельвовскому. Среди отечественных психотерапевтов второй половины XX века, использовавших и разрабатывавших проблемы библиотерапии, можно назвать В.Е. Рожнова, А.Е. Алексейчика, М.Е. Бурно, автора первой диссертации по данной проблеме А.М. Миллер, М.П. Кутанина, С.А. Тамарченко и др.

В 90-е годы XX века наблюдается повышение интереса к проблемам библиотерапии и возможностям ее использования в лечебном и психокоррекционном процессе. Об этом говорит и появление публикации не только в специальной медицинской, но и в библиотечно-библиографической печати. Вопросами библиоте-

рапии начинает активно заниматься медицинские и универсальные библиотеки, появляются кабинеты библиотерапии на курортах, в санаториях. Библиотерапия входит в арсенал средств врачей-психотерапевтов, оказывающих психологическую помощь населению.

Рассмотрим теперь три основных направления развития библиотерапии, предложенных в исследованиях А.М. Миллер.

1. Библиотекведческое направление. Чтение книг рассматривается как фактор, отвлекающий от мыслей о болезни, помогающий переносить физические и душевные страдания. При этом не ставится цель руководства чтением каждого отдельного клиента или однородных читательских групп. Большую часть книг, которые читают наши читатели, составляет беллетристика, которая повсеместно именуется «легкое чтение». Вспомните, что читают больные в стационарах, какие книги приносят им родственники, знакомые. Таков же состав литературы в больничных библиотеках, и работают в них люди, не учитывающие специфику работы с больными. Библиотеки имсют отношение к лечебному процессу только как часть больничного «сервиса».

В последнее десятилетие наряду с чтением художественной литературы наши нездоровые читатели интересуются книгами по целительству, магии, эзотерике и пр. Эту литературу точно так же, как детектив, дамский роман или фантастику, им могут принести друзья, либо она может оказаться в фонде библиотеки, у соседей по палате.

Это направление, собственно, не является библиотерапией в полном смысле слова, хотя и его авторы и сторонники считают свою работу библиотерапевтической. Библиотекведческое направление – это нецеленаправленная библиотерапия.

2. Второе направление: библиотерапия является самостоятельным, а чаще сопутствующим методом психотерапевтического лечения. Потенциальными клиентами в рамках этого направления являются люди, имеющие проблемы и психотравмы, больные неврозами и некоторая часть психически больных. Проводится библиотерапия только врачом – психотерапевтом или психиатром без привлечения к участию в лечебном процессе библиотекаря.

3. Третье направление, наиболее соответствующее специальности «Библиотекведение и библиография», рассматривает библиотерапию равноправной частью лечебного процесса при лечении неврозов и соматических заболеваний. При этом предполагается совместная работа врача – психотерапевта и специально обученного библиотекаря.

Дальнейшее рассмотрение библиотерапии как метода лечения, коррекции и развития пациента предполагает определение этого понятия и выяснение функций и особенностей психотерапевтических процессов при использовании метода библиотерапии.

История связывает появление термина «Библиотерапия» с деятельностью Ассоциации больничных библиотек США, которая в 20-х годах XX века употребила этот термин для определения лечебных процедур с использованием содержания литературы.

Сегодня термин «Библиотерапия» используется в отечественной и зарубежной практике, он получил трактовку в различных книговедческих и медицинских терминологических словарях.

Вот некоторые из определений.

Книговедение: Энциклопедический словарь: «Библиотерапия – книго-лечение, раздел психотерапии, оказывающий при помощи специально подобранной преимущественно художественной литературы, профилактическое, психогигиеническое и лечебно-реабилитационное воздействие на больных соматическими и психосоматическими заболеваниями...» (3).

В.М. Блейхер, И.В. Крук. Толковый словарь психиатрических терминов: «Библиотерапия – метод психотерапии, основанный на педагогически-дидактических принципах. Осуществляется при помощи книг, в первую очередь художественных. Задача – лечебное воспитание и перевоспитание личности больного воздействием художественного, эмоционального и психологического мастерства писателя, показывающего пути разрешения присущих больному конфликтных, невротогенных ситуаций...» (2).

Психотерапевтическая энциклопедия: «Чаще всего под библиотерапией понимают лечебное воздействие на психику больного человека при помощи чтения книг. Лечение чтением (так называемая библиотерапия) входит как одно из звеньев в систему психотерапии» (4).

Ассоциация больничных библиотек США: «Библиотерапия – это «использование специально отобранного» для чтения материала как терапевтического средства в общей медицине и психиатрии с целью решения личных проблем при помощи направленного чтения» (5, С.27).

Приведенные определения позволяют рассматривать библиотерапию как научную дисциплину и практический метод лечебной работы, находящиеся на стыке двух областей знания: библиотековедения и одной из отраслей медицины – психотерапии.

В библиотековедческом аспекте библиотерапия является одной из форм руководства чтением, ставящей перед собой лечебные цели. К их числу относятся изучение особенностей читательского восприятия во время болезни; разработка классификации литературы, на основе которой возможен отбор конкретных книг для читателя-пациента; разработка методов психологической коррекции через специально отобранную литературу.

В медицинском аспекте библиотерапия – это часть психотерапии, медицинской лечебной педагогики, где с помощью рекомендованной (прописанной) книги решаются задачи осознания причин и особенностей развития болезни и изменение отношения больного к патогенным факторам заболевания.

А.М. Миллер выделяет три аспекта использования библиотерапевтического метода: лечебный, реабилитационный и психогигиенический. В каждом из них присутствует совместная работа врача психотерапевта и библиотекаря. Так в лечебном аспекте, помогая критической переработке и осмыслению значимых для больного конфликтов, библиотерапевтическая работа проводится психотерапевтом с помощью библиотекаря. В реабилитационном лечении, целью которого является оказание помощи больному через чтение книг в налаживании контактов с внешним миром, приспособлению к новым условиям жизни, работа проводится библиотекарем под руководством врача. Наконец, психогигиенический аспект предполагает чтение книг больным на всех этапах заболевания с целью создания положительного эмоционального фона. Это направление составляет основное содержание работы библиотекаря любого лечебно-профилактического учреждения.

Обратимся теперь к целям, которые позволяют рекомендовать книги пациентам. Ряд таких целей перечислен в американском «Психиатрическом словаре» в статье «Библиотерапия». Назовем их по книге М.Е. Бурно (5, С.27-28).

Книги можно рекомендовать пациентам с целью: 1) помочь лучше понять свои психологические и физиологические реакции; 2) пополнить или исправить знания; 3) способствовать коммуникации между пациентом и терапевтом, помогая пациенту понять «терминологию терапии»; 4) побудить пациента к обсуждению и словесному выражению определенных проблем, что помогает снять страх, стыд или чувство вины, связанные с этими проблемами; 5) побудить пациента конструктивно, творчески размышлять между беседами с врачом; 6) усилить представление об общепринятых социальных и культурных образцах, примерах поведения, подавляя таким образом определенные инфантильные установки; 7) стимулировать воображение пациента и дать ему замещающее удовлетворение, которое в реальности он не мог бы испытать без известной опасности; 8) расширить сферу интересов пациента; 9) способствовать профессиональной реабилитации.

Перечисленные цели рекомендации книги пациенту показывают специфические особенности лечебного процесса воздействия содержания книги на психику больного. Знание их сути нередко приходится давать пациентам, так как они спрашивают об этом библиотерапевта. Знание механизма терапевтического воздействия усиливает процесс выздоровления или коррекции.

Цели библиотерапии, предложенные зарубежными авторами, сопоставимы с результатами изучения характера терапевтических процессов воздействия книги на личность пациента в отечественных исследованиях.

Среди наиболее значительных работ остановимся на идеях А.Е. Алексейчика. (1) В его теории психотерапевтические процессы библиотерапии составляют две группы, условно определяемые как неспецифические и специфические. К первой группе – неспецифических процессов – относятся: успокоение; удовольствие; радость; чувства уверенности в себе; высокая психическая активность; постоянное психическое развитие личности.

К второй группе - специфических процессов – относятся: контроль; эмоциональная переработка; тренировка; разрешение конфликта.

Рассмотрим теперь подробнее особенности перечисленных факторов.

Успокоение – это получение значащих для клиента авторитетных психологических или медицинских знаний о том, что симптомы, нарушения в работе организма не опасны, характерны для невроза, данного состояния, носят временный характер и могут быть устранены полностью.

Для реализации этой функции успокоения используется, в первую очередь, медицинская, психологическая литература. Кроме нее, клиента может успокаивать художественная, философская литература.

Удовольствие как библиотерапевтический процесс – это, во-первых, удовольствие от самого процесса чтения и временное отвлечение от болезненных переживаний. Во-вторых, это радость от мыслей, что сам пациент так же, а иногда и успешней, переносит трудности, с которыми сталкивается герой книги. В-третьих, это радость от понимания сложной неординарной книги и одобрение, похвала врача или библиотерапевта.

Чувство уверенности в себе – это вера в себя, в свои возможности. Здесь на первое место выходит чтение биографий, автобиографий, воспоминаний, писем выдающихся людей с интересной, но нелегкой судьбой, например, автобиографические произведения Л.Н. Толстого «Исповедь», «Путь жизни»; Ф.М. Достоевского «Записки из мертвого дома», «Дневник писателя»; Письма – А.П. Чехова и др. Читатель видит, что эти великие люди, гениальные мыслители и художники так же, как они, переживали неуверенность, страдали от страстей, мучились общечеловеческими бедами и преодолевали трудности.

Высокая психическая активность как результат чтения, стимулирует нормальные и защитные психические и физиологические процессы, способствует исчезновению травмирующих переживаний. Для психической активности могут рекомендоваться книги легких жанров: детективы, фантастика, юмористические произведения. Наряду с ними используется классическая литература и литературная критика.

Постоянное психическое развитие личности, интегрируя предыдущие процессы, обладает и своим особым лечебным и профилактическим действием. Оно стимулирует многогранность личности, гибкое и творческое преодоление трудностей, спонтанность.

Динамика такого развития стимулируется чтением широкого круга литературы: медицинской, философской, биографической, художественной.

Рассмотренные неспецифические процессы объединяет широта и универсальность воздействия на всю личность. Аналогом их в соматической медицине являются покой, тепло, хорошее питание, гимнастические упражнения.

В отличие от них специфические процессы библиотерапии характеризуются более узкой, специализированной направленностью на конкретное нарушение, личностные особенности, трудности, конфликты. Они часто направлены на один психический процесс: мышление, чувство, деятельность.

Рассмотрим, как в прошлый раз, особенности специфических процессов.

Контроль – это знание своих психических и физических особенностей, понимание того, что они могут способствовать заболеванию подобно вредным привычкам. Контроль связан со знанием и осознанием своих жизненных проблем и адекватным реагированием на них. Обучает анализу и контролю симптоматики пациента главным образом медицинская, психологическая и художественная литература.

Эмоциональная переработка. Ее суть заключается в способности клиента личные эмоции и эмоциональные реакции сравнивать с эмоциями других людей и литературных героев, оказавшихся в подобной ситуации.

Тренировка в библиотерапевтическом смысле ориентирует клиента как можно чаще чувствовать, желать, думать и делать то, что дается ему с трудом. Это может быть «проигрывание» ситуации героев произведения с учетом своих особенностей, например, робость, агрессивность, надменность и пр.

Разрешение конфликта – это своеобразный синтез трех предыдущих процессов: контроля, эмоциональной переработки и тренировки применительно к конкретной жизненной ситуации. После прочтения клиентом книги, библиотерапевт спрашивает его, как, по его мнению, беспокоящие его проблемы преодолел бы автор книги, ее герой. Здесь могут быть заданы вопросы: «Чем поведение героя лучше вашего? – Что вас не устраивает в поведении героя? – Научитесь превращать драматическую ситуацию в юмористическую».

К общим вопросам библиотерапии относится вопрос показания и противопоказания использования библиотерапевтического метода. Данный метод показан широкому кругу лиц, включающих больных и тех, кого сейчас называют «здоровый невротик».

Библиотерапия показана больным с явной невротической симптоматикой: невращения, мнительность, тревожность, ипохондрический синдром.

Она показана личностям, имеющим невротоподобные состояния соматического происхождения. О связи психики и тела и использовании восточных историй в психотерапии имеются серьезные и оригинальные работы ирано-немецкого врача психотерапевта Н. Пезешкяна (См. Приложение 1).

Библиотерапевтический метод находит свое применение при лечении неврозов, реактивных состояний со «звучащей психотравмой», т.е. когда невроз является следствием смерти близкого человека, любовной драмы, увольнения с работы, исключения из учебного заведения и пр.

Библиотерапия показана в работе с семьей при разрешении конфликтов между супругами, между родителями и детьми, между молодыми и их родителями.

Библиотерапия показана всем занимающимся самопознанием, поиском смысла жизни и личностным ростом.

Серьезным противопоказанием является ярко выраженный отход от содержания произведения, субъективные ассоциации, идущие во вред самому пациенту. Невротик может идентифицировать себя и свою ситуацию с описанной в книге и осуществить суицидальную попытку. Вспомним воздействие на несчастных в любви книги И.В. Гете «Страдания юного Вертера». Обнаружение суицидальной настроенности требует особой осторожности в работе библиотерапевта, как, впрочем, и любого врача.

Противопоказанием являются случаи, когда пациенты упорно сообщают, что в процессе индивидуальных или групповых занятий библиотерапией они становятся более «хрупкими», ранимыми. Возникает контраст между душевной обстановкой, беседами с библиотерапевтом на основе эмпатии и жизнью дома среди холодно-равнодушных близких, на службе с сердитым начальником и т.д.

Относительным противопоказанием могут служить различные психопатологические состояния, например, истерическая и эпилептоидная психопатия с проявлением агрессивных тенденций.

Низкий уровень начитанности и техники чтения противопоказанием не является, но доступность содержания рекомендуемой книги конкретному пациенту всегда следует иметь в виду.

В последней части лекции остановимся на требованиях к личности библиотерапевта – главной фигуре лечения с помощью книги.

Личность библиотерапевта, как и психотерапевта, является и средством его труда. Здесь уместно вспомнить слова Альфреда Адлера о том, что «метод лечения должен быть в вас самих».

Личностные качества хорошего библиотерапевта могут быть определены несколькими позициями. Прежде всего – это умение привлекать к себе людей, быть душевной, открытой личностью. Это умение чувствовать себя свободно в любом обществе (группе) людей, быть спонтанной и раскрепощенной личностью. Библиотерапевт должен иметь способность к эмпатии и на ее основе общаться с па-

циентом. Не малое значение имеет откровенный, подлинный интерес к людям и наличие чувства радости, возникающее от общения с ними.

Профессиональная подготовка тоже необходима для работы библиотерапевта, однако знания, полученные в процессе обучения или самообразования ничто без практической работы по коррекции личности. В работе «Искусство психологического консультирования» Р. Мей вспоминает, что в свое время Зигмунд Фрейд отмечал необязательность медицинского образования для психоаналитика, считая самым важным, приоритетным «прирожденную способность проникать в душу человека – и, в первую очередь, в подсознательные уровни собственной души – и учиться, на практике». Вот это и есть основной завет, оставленный Фрейдом, – умение «учиться на практике» (12).

Можно посоветовать, особенно начинающему библиотерапевту, **занятия непредвзятым и добросовестным самоанализом**. Продвижение вглубь себя на пути самопознания будет хорошим подспорьем в практической работе с клиентами. Очень полезны для профессионального роста встречи с коллегами, психологами, врачами – психотерапевтами для обмена опытом, знаниями, обсуждения случаев из практики. Все это ведет к расширению границ собственного самопознания и духовному росту, а духовные вершины необходимы, т.к., по словам К.Г. Юнга, психотерапевт может вести вперед клиента до того уровня, до которого дошел сам. Глубина мысли К.Г. Юнга перекликается с мыслью Серафима Саровского: «Спасись сам – вокруг тебя спасутся тысячи».

Особенности профессиональной деятельности и профессионального мышления предполагают широкую эрудицию библиотерапевта в области гуманитарного знания. Среди этих областей в первую очередь следует назвать философию, психологию (общую, социальную, медицинскую, искусства), мифологию, историю религий, историю литературы и искусства и многое другое.

Библиотерапевт должен знать и уметь провести психодиагностическое исследование личности, определить уровень тревожности, депрессивности, агрессии, степень акцентуации и пр.

Положительный результат библиотерапии связан с общением терапевта и клиента на основе эмпатии. Общение должно быть построено так, чтобы у пациента возникло чувство, что тебя слушает человек, действительно стремящийся к пониманию. Личность библиотерапевта должна стать для клиента эталоном в профессиональном и нравственном отношении, от которой исходит ощущение и чувство, что тебя глубоко поняли и приняли.

В то же время следует подчеркнуть, что при доброжелательном, внимательном отношении к клиенту необходимо уметь сохранять дистанцию (отношение «родитель-сын подросток», «учитель-ученик»). Сохранение дистанции лежит в основе рекомендации проведения групповых встреч в условиях библиотеки, лечебно – профилактического или какого-либо другого учреждения и отказ от встреч и работы дома у кого-то из членов терапевтической группы.

Индивидуальные и групповые встречи с клиентами лучше проводить в отдельной комнате. Если библиотерапевтическая работа проводится в библиотеке, не располагающей помещениями, то следует выделить отдельный, изолированный уголок. Такое изолированное пространство, в котором периодически встречаются библиотерапевт и члены библиотерапевтической группы, является своего рода те-

меносом. Понятием теменос К.Г. Юнг обозначал психически заряженную область, внутри которой аналитик и пациент чувствуют присутствие бессознательной силы. В античной Греции таким местом была территория храма, в пределах которой можно было ощутить и пережить присутствие божественного. В психологическом значении это понятие обозначает защищенное место, где личность клиента чувствует себя безопасно, опираясь на помощь, поддержку и понимание терапевта.

В первой лекции мы рассмотрели исторический и теоретический аспекты библиотерапии, круг общих вопросов, связанных с особенностями этой психотехнологии. В следующей теме мы исследуем особенности воздействия литературы и искусства на психику человека с целью позитивных изменений душевного состояния.

Литература

1. Алексейчик А.Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии. – Ташкент, 1985. – С. 304-319.
2. Библиотерапия // Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. – Воронеж, 1995. – С. 68.
3. Библиотерапия // Книговедение: Энциклопедический словарь. – М., 1982. – С. 70.
4. Библиотерапия // Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Корвацадского. – СПб, 1998. – С. 60-61.
5. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М., 1989. – 302 с.
6. Бухольц Н. «Искусство печального утешить» // Библиотекарь. – 1991. - № 9. – С. 52-54.
7. Вельвовский И.З., Миллер А.М. Библиопсихотерапия в системе психотерапии // Вопросы психотерапии. – Вып. 3. – М., 1973. – С. 62-66.
8. Дрешер Ю. Кого и как лечит книга. Современное состояние библиотерапии за рубежом // Библиотека. – 1999. - № 3. – С. 68-70.
9. Кабачек О.Л. Библиотерапия как часть психотерапии и как аспект библиотечной педагогики // Психолог в детской библиотеке. Проблемы. Методика. Опыт: Сб. метод. материалов. – М., 1994. – С. 22-42.
10. Ключина Н. и др. Библиотерапия // Библиотекарь. – 1991. - № 9. – С. 51-52.
11. Кутанин М. Библиотерапия // Тр. науч. б-ки Саратов гос. ун-та им Н.Г. Чернышевского. – Т. 1. – 1947. – С. 161-166.
12. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994. – 144 с.
13. Симонов Б.А. О библиотерапии // Библиотековедение. – 1996. - № 6. – С. 38-40.
14. Скаллер Р. Библиотерапия // Библиотекарь. – 1965. - № 1. – С. 36-38.
15. Юнг К.Г. Тэвистокские лекции. – Киев, 1995. – 228 с.

Лекция II. Импрессивное восприятие литературы и искусства. Концепции его воздействия на духовную и психофизиологическую сущность человека

Катарсис, механизм его воздействия в эстетике, психологии. - Терапевтическая метафора, ее влияние на психосоматику личности. – Позитивная психотерапия историками Н. Пезешкяна. – Психофизиология и психолингвистика о воздействии невербальных сигналов поэтических текстов – Терапевтическое восприятие и использование литературно-художественных произведений и образов в обыденной жизни.

Теоретическими основами библиотерапии являются разработки по изучению реакции психики человека на процесс чтения и восприятия литературы в обычном и болезненном состоянии. Знание особенностей художественного восприятия, субъективных закономерностей интерпретаций прочитанного позволяет осмысливать и целобусловленно использовать выявленные закономерности в лечебно-профилактической работе для психо-эмоциональной коррекции и духовно-эстетической реабилитации личности.

Врачующее воздействие литературы и искусства на психику человека в эстетике и психологии искусства получило название катарсиса. Понятие катарсис (в переводе с греческого – очищение) содержит психологическое объяснение освобождения от отрицательных переживаний и мыслей, мучающих человека, в результате воздействия на него произведений искусства.

Идея катарсиса разработана античной эстетикой. Пифагорейцы создали теорию очищения души от вредных для здоровья страстей (гнева, страха, ревности и др.) путем воздействия на нее специально подобранной музыки. Существовало предание, что Пифагору удавалось с помощью музыки очищать (вылечивать) не только душевные, но и телесные недуги.

Катарсис был описан Аристотелем в трактате «Политика», где он писал, что под воздействием музыки, пения возбуждается психика слушателей, в ней возникают сильные аффекты жалости, сострадания, страха, энтузиазма, в результате чего слушатели получают некоторое очищение и облегчение, связанное с удовольствием. В другом трактате «Поэтика» Аристотель показал катарсическое действие трагедии, где через похожие действия сострадания, страха происходит очищение от подобных аффектов. Сегодня катарсис применяется не только к трагедии, но и к другим жанрам литературы, имеющим трагические мотивы: поэмам, лирике, романам, повестям, рассказам и т.п.

В дальнейшем, в зависимости от школ и направлений эстетической и психологической мысли понятие катарсис и механизм его воздействия трактовали по-разному.

В психоанализе З. Фрейда катарсис понимается как средство компенсации нереализованных потребностей, а литература и искусство как способ иллюзорного примирения желаемого и реального. Личность проецирует в содержание произведения свои мотивы, желания явные и скрытые и получает их удовлетворение, компенсацию. Например, у личности при явной или скрытой от сознания мазохистской ориентации – зависимости от другого – может преобладать интерес к жестоким текстам.

Современный исследователь катарсиса Т.А. Флоренская (9) выделяет два его вида в рамках психоаналитического направления: пассивный и активный катарсис. Пассивный вид (или галлюцинаторный) предполагает мнимое, квазиреальное удовлетворение психики и выражается в замещении реальности грезами.

Активный – включает в себя эффект очищения, устранения нежелательных мотивов и направлен на преобразование реальности.

Этот второй тип является приоритетным для личности, так как направленность на активное преобразование, изменение реальности под воздействием литературы и искусства составляет психологическую основу действия катарсиса.

В психологии искусства Л.С. Выготского проблема катарсиса является стержневой. По его теории, произведения искусства возбуждают в читателе, зрителе, слушателе «противоположно направленные аффекты», которые приводят к взрыву эмоций, разряду нервной энергии. В трансформации и сгорании отрицательных аффектов, в процессе восприятия искусства, и заключается катарсис эстетической реакции, своего рода, интеграция противоположностей.

Чрезвычайно интересными для психоаналитического изучения произведений литературы и искусства являются идеи аналитической психологии К.Г. Юнга и его последователей. Душа человека (по К.Г. Юнгу) состоит из личного бессознательного, содержащего воспоминания, тягостные представления, и коллективного бессознательного, в котором существуют великие «древние» образы, унаследованные из истории человечества. Коллективное бессознательное состоит из первичных образов, содержащих мифологические мотивы, являющиеся основным содержанием религии, мифологии, легенд и сказок. К.Г. Юнг называет эти образы коллективного бессознательного – архетипами. Архетипы имеют энергетическую природу, они присущи самой структуре человеческой психики. Архетипы обнаруживают себя в таких вечно повторяющихся, универсальных жизненных ситуациях как рождение, брак, материнство, смерть, развод, утрата. Теоретически возможно любое число архетипов. Встреча с архетипическим образом всегда сопровождается сильным эмоциональным переживанием, передающим человеку некую силу, энергию, знания, явно превосходящие его индивидуальное эго. Архетипические идеи или персонажи коллективного бессознательного присутствуют в произведениях мировой литературы и искусства, общение с ними также целительно для человека и общества, как выполнение законов жизни. Хочется процитировать одного из серьезных отечественных исследователей аналитической психологии К.Г. Юнга Валерия Зеленского: «Любое отсечение собственного Я от этого образного мира, приводит к утрате одного из наиболее важных источников нашей собственной жизненной энергии. Глубоко в бессознательном человеческих существ скрыта сокровищница знания или местобиталище общечеловеческого духовного опыта, способного обогатить нас, если мы получим к нему доступ. Юнг обозначил этот уровень психологического «коллективным бессознательным, домом архетипов» (6, С.350). Вероятно, об этом же, но по-своему говорит Даниил Андреев в своем метафилософском трансфизическом труде «Роза мира». Он говорит, что такие великие образы как Джоконда, Боярыня Морозова, Чичиков, Собакевич, Пьер Безухов, Андрей Болконский, Наташа Ростова, Гетевская Маргарита и др., кроме реальных прототипов нашего мира, имеют метапрообразы в другой реальности многомерного планетарного космоса, существовавшего задолго до человека. Д. Андреев рассматривает диалектику взаимосвязи и помощи метапрообраза литературного персонажа и художника творца (1, С.69-71).

В любом случае происходит выход за пределы своего «Я». Любуясь произведениями живописи, читая роман, повесть, рассказ, человек словно входит в его пространство, отождествляя себя и свою жизнь с героями, сюжетом и уходит от самого себя. Это может быть и временный, небольшой отдых от самого себя и глубокая трансформация с устранением фиксации на «Я» и переходом на существование «Мы».

С архетипами и символами, входящими в ткань художественного произведения, мифов, сказок, преданий связано понятие метафоры и терапевтической метафоры. Метафора – это вид символического языка, который всегда использовался для обучения и передачи опыта. Можно вспомнить богатейший опыт «Библии» (притчи, образные метафорические выражения, дающие уроки относительно того, как общаться с ближними людьми, как вести себя в различных ситуациях, как встречать и переживать жизненные трудности и невзгоды).

Когда история, сказка или специально придуманный текст предъявляются слушателю с целью дать совет или проинструктировать его в отношении ситуации, то этот текст становится для чловска терапевтической метафорой. Главной задачей терапевтической метафоры является воздействие на психику с целью изменения, нового толкования ситуации или проблемы, создание новой шкалы ценностей.

Теоретическое обоснование воздействия метафоры связано с открытиями Р. Сперри по функциональной асимметрии полушарий человеческого мозга. С левым полушарием связана рациональная, рассудочная деятельность, восприятие языковых сообщений последовательно, логически и буквально. Правое – схватывает сообщение целиком, мгновенно, улавливая скрытый смысл интуитивно, архетипически.

Эта теория показывает связь метафоры и ее терапевтического воздействия с функционированием и работой головного мозга. Исследованиями установлено, что восприятие и обработка метафорической информации происходит в правом полушарии. Считается, что психосоматическая симптоматика также зарождается в правом полушарии. В этом случае через метафору осуществляется проработка негативных эмоций на глубинном уровне образов, что влияет на течение психосоматических заболеваний.

Эффективные терапевтические метафоры содержатся в сказках, притчах, литературных произведениях. Они могут быть известны человеку, прочитаны или услышаны им и храниться в его памяти. Идентифицируясь с одним из героев произведения, читатель в символической (метафорической) форме решает свои проблемы, выходит из тупиковой ситуации. Подобные герои и сюжеты присутствуют в мифах, сказках, литературных произведениях. Вспомним «Золушку», «Гадкого утенка», «Дюймовочку», «Графа Монте-Кристо», «Властелина колец» Д.Р. Толкиена.

В практике психотерапевтической помощи есть одно направление, в котором целенаправленно используются литературные тексты (восточные истории). – Это позитивная психотерапия Н. Пезешкяна (8). Рассматривая воспитательное и терапевтическое значение текстов восточных историй, Н. Пезешкян выделяет ряд функций, подразумевая под ними переживание и эмоции, возникающие во время чтения, и возможную «смену позиций» за счет понимания других ценностей и вариантов реагирования.

Рассмотрим эти функции.

Функция зеркала – это восприятие содержания истории и сравнение его со своими мыслями, переживаниями. Ассоциируя себя с тем, что читатель узнал из истории, он тем самым обнаруживает свое внутреннее «Я», свои переживания и конфликты. История становится как бы зеркалом, которое отражает проблемы личности и в то же время побуждает к размышлениям, позволяет по-иному взглянуть на собственные конфликты.

Функция модели. Истории рассказывают о различных конфликтных ситуациях и предлагают варианты их разрешения. Любая история – это модель, которая показывает и учит тому, что может произойти в реальной жизни. На опыте этих моделей человек учится видеть различные варианты действий, в том числе и нестандартные, в привычных конфликтных ситуациях.

Функция опосредования. Поведение личности обычно детерминировано сложившимися стереотипами реагирования. Такие стереотипы поведения часто идут во вред, приводят к разногласиям, ссорам, не помогают конструктивно справиться со своими конфликтами. Когда психотерапевт указывает на эти особенности поведения, то у клиента возникает сопротивление, начинают действовать защитные механизмы, возникает не простая ситуация конфронтации «врач – пациент». Между этими полюсами и появляется «помощник» - терапевтическая история. В истории говорится не о клиенте и его чертах характера, стереотипах поведения, а только о персонаже истории. Благодаря такой отчужденной, опосредованной модели какой-либо истории можно донести до клиента то, на что он реагировал бы непониманием, агрессией, отрицанием. Функция хранения опыта. Благодаря своей образности история действует на рациональную и эмоциональную части личности. Ее содержание хранится в памяти подсознания, и человек периодически, спонтанно обращаясь к ней, может по-другому интерпретировать ее смысл. Таким образом, история выполняет функцию психотерапевта (хранителя мудрости и жизненного опыта), то есть она продолжает оказывать свое действие на клиента, делая его более независимым от врача.

Истории-носители традиции. В историях запечатлены вечные общечеловеческие традиции, выражаясь языком Эрика Берна «сценарии». В этих вечных сценариях, паттернах жизненного пути мы обнаруживаем способы поведения и взгляды, которые объясняют нам наше собственное, ставшее привычным поведение, ситуации и конфликты. Здесь можно говорить о приобщении к опыту поколений, о выходе за пределы своего индивидуального жизненного мира и обогащении за счет вечных, архетипических традиций.

Истории как посредник в межкультурных отношениях. Истории, созданные этническими культурами содержат и передают информацию о нормах поведения, жизненных принципах, которые считаются важными в этих культурах и представляют собой определенные модели мышления. Знакомство с ними расширяет нам собственный запас приемов, способов разрешения конфликтов. Истории, принадлежащие другим культурам, могут помочь узнать иной образ мыслей, поведения, из которых можно многое позаимствовать для себя. Часто мы открываем для себя что-то жизненно важное после того, как соприкасаемся с достижениями другой (для европейцев можно вместо другой сказать восточной) культуры. Об этом много писал известный этнограф и антрополог Мирча Элиаде.

Истории как помощники в возвращении на более ранние этапы индивидуального развития. Выше уже шла речь о том что рассказанная терапевтом история успокаивает клиента и служит средством установления лучшего контакта. Продолжая эту мысль, отметим, что использование сказок, мифов, притч, историй помогает снять напряжение у клиента, способствует появлению доверительности и непринужденности при обсуждении значащих проблем. Использование историй с терапевтической целью, оперирование образами из мира фантазии позволяет «сбросить» взрослое поведение и «вернуться» в мир радостного, непосредственного детства. Истории пробуждают в человеке творческое начало, они обращены к интуиции, фантазии, то есть к тому, что противоположно рационализму взрослого, зажатого границами реальной повседневности жизни.

Истории как альтернативные концепции. Содержание историй может быть прочитано и понято по-своему, так как описанная ситуация имеет альтернативные концепции, которые можно принять либо отвергнуть. Содержащиеся концепции соотносятся с жизненной позицией личности клиента, они могут быть приемлемыми или неприемлемыми для него. В терапевтической ситуации альтернативные концепции предлагаются с целью «примерки» на себя. Клиент на время идентифицирует себя с чуждыми для него взглядами и проверяет, что для него приемлемо, что может помочь лучше справиться с реально существующими проблемами, а что не подходит и должно быть отвергнуто.

Изменение позиции. Терапевтические истории имеют неожиданные разрешения описанных ситуаций. Читатель, идентифицируя себя с персонажами, вдруг обнаруживает, что на привычные, известные ситуации, оказывается можно посмотреть под другим углом зрения. Происходит своеобразный инсайт, так как измененная позиция по отношению к чему-то является решением проблемы. Истории предлагают читателю изменить свою точку зрения на ситуацию и увидеть новые стороны и связи в разрешении конфликта.

Рассмотренные функции раскрывают терапевтическое воздействие различных историй, которое обобщенно может быть сведено к их смыслу и суггестивной обучающей роли этого смысла. Истории содержат и несут в себе все многообразие вариантов человеческих взаимоотношений, ситуаций, судеб, а также и неоднозначные варианты их разрешения. Чтение их помогает обнаружить новые возможные пути там, где сложившийся стереотип видел только тупик.

Другой спектр воздействия литературы и искусства на сознание и психическое состояние человека представляют психофизиологические исследования и открытия психолингвистики. По-разному воздействуют тексты произведений, вызывая многообразие физиологических реакций, возникающих в организме человека в результате их чтения или прослушивания. Любой вербальный текст содержит информацию, выраженную через слова и через систему неслеральных сигналов: ритм, метрика, чередование звуков.

Было изучено воздействие ритма, метрики и типа рифмы стихотворных текстов на эмоциональный настрой и психику воспринимающего. Можно сказать, что основные трехсложные ритмы (дактиль, анапест, амфибрахий), в основном, соотносятся с эмоциями покоя, а двухсложные (ямб, хорей) действуют возбуждающе. Так называемая «мужская рифма», в которой ударение падает на последний слог строки, придает стихам энергичное звучание, а безударные слоги в конце строки (один или два) придают оттенок раздумья.

Длинные строки действуют успокаивающе, короткие строчки или «полурифмы» в длинной строке – активизирующие.

Убедитесь в этом сами, прочитав вслух или про себя следующие отрывки из известных стихотворений. Первые три отрывка иллюстрируют трехсложные ритмы: дактиль, анапест, амфибрахий.

Н. Некрасов

[Славная [осень! Здо[ровый, я[дренный
[Воздух] у[сталые [силы бо[дрит;
[Лед нео[крепший на [речке сту[денной
[Словно как [тающий [сахар [лежит.

А. Фет

Я те[бе ниче[го не ска[жу,
Я те[бя не встре[вожу ни[чуть,
И о [том, что я [молча твер[жу,
Не ре[шусь ни за [что намека[нуть

Н. Некрасов

Од[нажды в сту[деную зимнюю [пору
Я [из лесу [вышел, был [сильный мо[роз.
Гля[жу подни[мается медленно [в гору
Ло[шадка, ве[зущая [хворосту [воз.

Следующие два примера – двухсложные ритмы: ямб и хорей.

В. Брюсов

И ночи – короче
И тени – светлее
Щебечет, лепечет
Весенний ручей.

Н. Некрасов

[Долго не [сдавалась [[Любушка со[седка
[Наконец шеп[нула: [[«Есть в саду бе[седка,
[Как темнее [станет [[– понимаешь [ты?...»
[Ждал я, исстра[дался,[[ночки-темно[ты.

На практике подбор стихотворений и стихотворных отрывков может осуществляться по следующей методике. Выбранный стихотворный текст соотносится с любой известной вам мелодией. Если он резонирует и созвучен плавным волнам вальса – используйте его для успокоения. Если для него лучше подойдет жесткий ритм марша, то текст лучше использовать для активизации и воодушевления. Механизм суггестивного воздействия фоносемантических признаков текста и языка изучается наукой психолингвистикой. Интересные исследования А.П. Журавлева и его сотрудников убедительно показывают связь фоносемантического значения звуков речи со словами и функционированием текстов (3,4).

В начале по просьбе экспериментатора звуки русского языка были оценены экспертами по 25-ти шкалам семантического дифференциала, имевшим крайние значения: светлый – темный, веселый – грустный, сильный – слабый и т.д. Для каждого звука был получен количественный показатель выраженности данного качества по каждой шкале. Выяснилось, что звуки эмоционально различаются по тому, как их воспринимают люди, то есть они обладают собственной символикой. Так оказалось, что звук «а» носителями русского языка ощущается как большой, мужественный, светлый, активный, хороший, добрый, а звук «х» - как плохой, маленький, нежный, женственный, темный, пассивный, печальный. На основании этих сведений о символике звуков русского языка была построена модель фонетического значения всех звуков, разработана программа автоматического анализа звуковой значимости слов. Такой подход позволяет искать и анализировать в текстах общие суггестивные закономерности и в какой-то мере прогнозировать воздействие этих текстов.

Психометрический метод изучения символического значения звуков был использован авторами программы для анализа стихотворных текстов. В поэтическом тексте воздействие оказывает не только смысл, но и звуки речи, мелодия, звучащая в сознании и вызывающая эмоции. Методика анализа стихов была основана на выявлении в тексте стихотворения звуков, частота употребления которых значимо отличалось от нормы их употребления в обыденной речи. Если количество каких-либо звуков в тексте находится в пределах нормы, то эти звуки не несут особой смысловой и эмоциональной нагрузки. Заметное отклонение количества звуков от нормы резко повышает их соответствующую символику и те смыслы, которые они несут, как бы всплывают в сознании (подсознании) читателя, придавая тексту суггестивный характер (3).

Психоземциональное воздействие стихотворения является результатом двух слагаемых: вербального содержания смысла и невербальных сигналов звукоряда.

Процесс сочинения текста устанавливает еще одну связь между звуками (звукорядом) и анатомо-физиологическими особенностями движения органов речи в период сочинения текста. Л.П. Якубинский в работе «О звуках стихотворного языка» писал: «При стихотворном творчестве стихотворец подбирает слова с такими звуками, для произнесения которых понадобились бы движения органов речи, в общем соответствующие данным выразительным движениям... Если поэт переживает такие эмоции, которым свойственна улыбка (растягивание губ в стороны), то он естественно, будет избегать звуков образуемых с помощью выпячивания губ вперед (например У, О)» (12, С.173).

Таким образом, зная проблему клиента, его эмоциональный настрой, можно подобрать стихотворение, которое окажет прогнозируемое суггестивное воздействие.

Исследователь суггестивной психолингвистики И.Ю. Черепанова рекомендует женщинам, пережившим трагедию расставания с любимым человеком, поэзию А. Ахматовой и М. Цветаевой, выделяя конкретно три стихотворения: «А ты думал – я тоже такая», «Проводила друга до передней» - А. Ахматовой и «Знакомец! Отколева в наши страны?» – М. Цветаевой. (11, С.267-269). Чтение, заучивание наизусть, переписывание этих стихотворений благотворно для душевной динамики от безысходности к переформированию ситуации, обретению новой жизни.

При депрессивном состоянии положительное суггестивное действие оказывает стихотворение-песня «Я научусь у деревьев...», опубликованное А. Быковой в периодическом сборнике «Твое здоровье» (См. текст этого стихотворного произведения в Приложение № 3).

Стихийное терапевтическое восприятие литературы, определенных сюжетов, героев художественных произведений находит подтверждение в исследованиях социологов и социальных психологов.

Отмечена популярность у населения сюжетов, апеллирующих к состраданию, доброте, заслуженному вознаграждению. Это описание злоключений, страданий хорошего, вызывающего жалость и сочувствие героя, обычно с хорошим концом. Читая подобные книги, читатель разрешает или ослабляет свои собственные проблемы, идентифицируясь с героем, в то же время, имея возможность проявить свою доброту, сострадание.

Внимание читателей привлекают сюжеты, позволяющие им утвердить собственное величие и могущество. Это осуществляется через идентификацию с положительным героем, освободителем или благородным разбойником. Либо через сбрасывание с пьедестала и унижение великих личностей, подчеркивание их недостатков, разоблачения. На этом фоне информации обыватель по контрасту выглядит уже не таким ничтожным.

Можно отметить еще одну сюжетную направленность, характерную для конца века в России, – это агрессивность, необузданная жестокость, жажда власти, тирания и пр. Сюда же можно отнести изображение различных сексуальных перверсий. Здесь так же происходит идентификация с одним из героев произведения, реализация и возможная разрядка запрещенных, но тем не менее существующих и активных зон психики, имеющих асоциальный характер.

У Эриха Фромма в работе «Бегство от свободы» есть интересное наблюдение по поводу стойкого, массового интереса к популярным в Америке мультфильмам о Микки-Маусе. Отечественным аналогом американского сериала можно считать популярные мультфильмы «Ну, погоди!» о волке и зайце. Вот что пишет Э. Фромм: «Насколько преисполнена чувствами страха и незначительности масса средних американцев, хорошо видно из популярности мультфильмов о Микки-Маусе. Один и тот же сюжет этих фильмов – при всем многообразии вариантов – состоит в том, что кого-то крошечного преследует нечто подавляющее, сильное, огромное, угрожая убить или погубить малыша. Малыш удирает, в конце концов ему удается спастись, или даже как-то навредить своему врагу. Люди не стали бы постоянно смотреть одно и то же, пусть и в разных вариациях, если бы этот сюжет не затрагивал чего-то очень близкого их собственной эмоциональной жизни. Очевидно, что крошечное создание, преследуемое жестоким и сильным врагом, – это сам зритель; именно так чувствует себя он, с такой ситуацией он отождествляет свою собственную жизнь. Но, конечно, это не могло бы иметь постоянной притягательности, если бы не было счастливого финала. Зритель переживает все свои страхи, свое чувство ничтожности, но под конец утешительное ощущение: несмотря ни на что, он все-таки спасется и даже победит сильного врага. Однако – и в этом состоит весьма существенная и грустная сторона «счастливого конца» – его спасение зависит главным образом от его способности удирать и от непредвиденных случайностей, мешающих чудовищу поймать его» (10, С. 117). И здесь подсознательная идентификация с одним из героев мультсериала позволяет зрителю в символической форме хотя бы временно освободиться от напряжения.

Рассмотренные в лекции концепции импрессивного восприятия литературы и искусства, во-первых, объясняют механизм терапевтического воздействия, структуру и направления исследования этой проблемы. Во-вторых, определяют взаимосвязь теории и практики в библиотерапии. Проведенный анализ позволит более четко определить возможности и границы библиотерапевтических методик, связав теоретические и методические аспекты.

В следующей лекции мы обратимся к изменениям восприятия литературы и искусства, ставшим следствием психотравмы или заболевания человека.

Литература

1. Андреев Д. Роза мира. Метафилософия истории. – М.: Прометей, 1991. – 288с.
2. Баркер Ф. Использование мстафор в психотсрапии. – Воронеж: НПО «МО-ДЭК», 1995. – 224 с.
3. Журавлев А.П. Фонетическое значение. – Л.: ЛГУ, 1974. – 159 с.
4. Журавлев А.П. Звук и смысл. – М.: Просвещение, 1991. – 160 с.
5. Зеленский В.В. Аналитическая психология. Словарь (с английскими и немецкими эквивалентами). – СПб.: БСК, 1996. – 324 с.
6. Зеленский В. Послесловие // Франц, Мария-Луиза фон. Психология сказки. – СПб.: БСК, 1998. – С. 347-359.
7. Квятковский А. Поэтический словарь. – М.: Сов. энциклопедия, 1966. – 376 с.
8. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.
9. Флоренская Т.А. Катарсис как осознанное бессознательное // Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. – Тбилиси, 1972. - Т. 2. - С. 562-570.
10. Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: Прогресс, 1990. – 271 с.
11. Черепанова И.Ю. Дом колдуньи. Язык творческого бессознательного. – М.: КСП, 1996. – 384 с.
12. Якубинский Л.П. Избранные работы. Язык и его функционирование. – М.: Наука, 1986. – 205 с.

Лекция III. Особенности импрессивного восприятия литературы и искусства в период кризисного психического состояния или болезни

Изменение психического состояния личности во время болезни. – Особенности эстетического восприятия во время болезни или психологического кризиса. – Изменение мотивации чтения в период болезни.

Материал предыдущей лекции дает нам убедительные доказательства взаимодействия сознания личности с произведениями литературы и искусства. В результате такого взаимодействия было отмечено влияние произведений искусства на психическое состояние, в то же время научный анализ особенностей восприятия (формальных и содержательных аспектов) может стать источником информации о человеческой индивидуальности, выполнять диагностическую функцию.

К сожалению, исследований импрессивного восприятия в период психологического кризиса или соматического заболевания практически нет. Интерес представляют результаты изучения влияния психического состояния личности на динамику умственной, эмоциональной и волевой сферы. (3, 4, 7, 9, 10). Эти исследования проводились на пациентах, страдающих неврозами, психическими расстройствами и различными соматическими заболеваниями, протекающими в острой и хронической форме. Несмотря на разнообразие недугов, в психических состояниях больных людей наблюдалось немало общего.

Во-первых, болезнь усиливала особенности акцентуации характера и особенности психики человека. Истерический невроз усиливал воображение. В необузданной фантазии личность больного является главной фигурой в вымышленных историях и приключениях. Невроз навязчивых состояний склоняет воображение пациента к появлению мрачных картин. Воображение связано с тревогой, страхом перед чем-то: возможностью заразиться страхом высоты, открытых или закрытых пространств и пр.

Во-вторых, болезнь или психотравмирующая ситуация приводят к появлению астенических реакций, проявляющихся в повышенной чувствительности к нагрузкам и напряжению, эмоциональной лабильности, раздражительности, инертности, в общем ослаблении организма.

В период болезни отмечались изменения в сфере мотивации. То, что раньше радовало, привлекало, казалось важным, теряет свою привлекательность, обесмысливается. Больной замыкается в себе, у него появляется или усиливается эгоцентризм, равнодушие к окружающим, сужается круг явлений, способных привлечь внимание, заинтересовать.

Изучение динамики изменения восприятия отдельных сенсорных систем показало, что при описании целого больные используют один, два признака на основе которых делают заключение о содержании целого. Эта особенность была выявлена в отношении зрительного восприятия, когда больные судили о значении целого изображения, выделив какой-то один изолированный признак (9). Вспоминается суфийская история-притча «Слон в темном доме», где каждый ощущал только одну из многих частей слона (ухо, хобот, ногу, хвост), и давал ошибочное описание облика животного на основе этой отдельной части. Все отмеченные изменения психического состояния и восприятия позволяют сделать вывод, что в результате болезни или стресса личностно-субъективные особенности превалируют над объективными, а контакты с реальностью носят проективный характер.

Болезнь, влияя на всю психическую жизнь человека, изменяет его эстетические потребности и возможности контактов с произведениями литературы и искусства.

Попытка изучить особенности восприятия произведений изобразительного искусства (в репродукциях) здоровыми и психически больными с разными диагнозами и состояниями была осуществлена в серии экспериментов под руководством Р.Б. Хайкина (11). Результаты работы подтвердили, что эстетические предпочтения имеют корреляционную связь с различными видами психических отклонений. Больным шизофренией больше нравились в картинах различные «формалистические» элементы, они предпочитали работы более яркие, пестрые, выполненные в теплой цветовой гамме. Депрессивным больным были ближе картины, выполненные в ясной, четкой, традиционной манере изображения, лиричные и поэтические, написанные в спокойной монохромной теплой гамме. Эксперименты показали также взаимозависимость между психическим состоянием пациента-зрителя и формально-содержательными элементами картины. Оказалось, что депрессивные больные отмечали по всем картинам эмоции, характерные для этого состояния: грусть, тоску, тревогу, страх; а больные шизофренией чаще обнаруживали в этих же произведениях состояния характерные для клинической картины этого заболевания (странность, болезненность, агрессия, непонятность, таинственность).

Здесь мы опять видим усиливающуюся проективность восприятия. У испытуемых наблюдалась не только чувствительность к эмоциям, характерным для клинической картины данного заболевания, но и проекция этих эмоций на репродукции картин, в которых они отсутствовали.

Другая особенность восприятия во время болезни связана с компенсаторными возможностями искусства. Депрессивные пациенты предпочитали картины, несущие положительные эмоции, они как бы компенсировали этим дефицит радости и покоя.

Проективный характер восприятия проявил себя в оценке музыки (фрагмента «Турецкого марша» Моцарта). Менее тревожные испытуемые с преобладанием эмоции радости оценивали музыку как радостную. Тревожные испытуемые с доминированием отрицательных эмоций – как печальную (2).

Закончим дальнейшее перечисление экспериментальных исследований и обратимся к библиопсихологической теории Н.А. Рубакина. Одним из известных положений этой теории является обоснование множественности содержания литературно-художественного произведения, обусловленное субъективным миром читателя. Н.А. Рубакин в работе «Психология читателя и книги» писал: «Мы знаем не книги, и не чужие речи, и не их содержания, мы знаем наши собственные проекции их и только то содержание, какое в них мы сами вкладываем, а не то, какое вложил автор или оратор. Свое мы при этом принимаем за чужое. Сколько у книги читателей, столько у нее и содержаний» (8, С. 59). Каждый читатель находит в книге то, что соответствует ему, на что направлены его мысли, чувства и склонности. Некоторая парадоксальность высказывания Н.А. Рубакина имеет довольно много почти зеркальных аналогий. Вот только два высказывания, содержание которых аналогично идеям библиопсихологической теории.

«Не в писаниях Монтеня, а во мне содержится все, что я в них вычитываю», - Блез Паскаль.

«В сущности, искусство – зеркало, отражающее того, кто в него смотрится, а вовсе не жизнь», - Оскар Уайльд.

При таком восприятии произведений литературы и искусства извлекаемая информация содержит обобщенную характеристику читателя, реципиента искусства как личности. Более глубокая диалектика отношения сознания читателя и содержания книги представлена в стихотворениях Г. Гессе «Книги» и Р.М. Рильке «За книгой». Учитывая библиотерапевтическое значение стихотворения Г. Гессе «Книги» приведем его полностью.

В книгах счастья не ищи:
Каждый книжный том –
Это только путь к тому,
Что в тебе самом.

Там и солнце, и луна,
Там весь мир – он твой,
Свет, который ты искал,
Ты в себе открой.

И тогда вся мудрость книг,
Вся их красота
Засияют для тебя
С каждого листа.

Такой вариант общения с литературой и искусством можно считать целевым, и он является одним из показателей душевного здоровья и равновесия личности. В ходе такого восприятия активизируются эмоциональная и интеллектуальная сферы человека, происходит осмысление художественного произведения, сопоставляются изображенные в нем факты и события со своим жизненным опытом и мировоззрением, со своими представлениями о действительности. Личность проникается мыслями и чувствами героев, душевным миром художника и обогащается через это.

В случае болезни или психотравмы происходит трансформация тех особенностей, которые характерны для обычного состояния. Выделенный нами субъективный фактор восприятия, присущий здоровой личности, во время болезненного кризиса усиливается, носит повышенно субъективный характер, основанный на проекциях. Изучение изменений мотивации чтения в период болезни для библиотерапевтических целей было проведено в исследовании А.М. Миллер (6).

К особенностям художественного восприятия во время болезни можно отнести монотематический (тенденционный) подбор произведений, субъективную трактовку содержания книги и позиции писателя. Отсюда для восприятия характерны следующие общие закономерности:

- односторонняя эмоциональная окраска и впечатление от прочитанного;
- субъективное понимание и трактование сюжета, действия, героев;
- отсутствие катарсиса;
- полная или частичная идентификация с героем и событиями, описанными в книге.

Читатель-больной выбирает, воспринимает, запоминает и переносит на себя только то, что соответствует его ситуации и состоянию. Этот повышенно-субъективный отбор отдельных образов, деталей сюжета иногда может быть вреден для него самого. Например, пациентка, заболевшая туберкулезом, обращаясь к книгам Э.М. Ремарка, из всего богатства содержания, воспринимает, запоминает и переносит на себя только то, что героиня страдает от этой же болезни и умирает.

А.М. Миллер выделяет три группы мотивов, характерных для художественного восприятия личности в период болезни: 1 – угасание мотива, 2 – трансформация мотива, 3 – усиление мотива. Рассмотрим каждую группу.

Угасание мотива связано с полным или частичным отсутствием эстетического переживания от прочитанного, когда известные и новые высокохудожественные произведения не вызывают обычных эмоций и эстетического чувства. Такие реакции характерны для лиц, имеющих латентную депрессию. Отсутствие у них эстетического удовольствия вызывает внутреннюю неудовлетворенность, усиливает негативность и дисгармонию эмоциональной сферы. Больные сами выражают неполноценность эстетического восприятия, неспособность ощущать образы, описание природы, целостный смысл произведения из-за болезни, ухода в себя, чувства отделенности от мира.

Трансформация мотива имеет общее с угасанием мотива в отношении эстетической реакции на произведение. Она также исчезает или осознается как неполноценная. При доминировании этого мотива у читателей-пациентов наблюдается повышенно-эмоциональная трактовка прочитанного почти при полном отсутствии когнитивных попыток рационализации. Избыток эмоциональности усиливает проективный характер восприятия, на месте объективного понимания содержания произведения оказываются личные эмоции и впечатления. Чувства, сопровождающие чтение, выражают болезненные и тревожащие чувства одиночества, неполноценности, отсутствия любви, тяжести, безнадежности и прочее. В то же время, сильная эмоциональная реакция на прочитанное, основанная на идентификации читателя-больного с героями и сюжетом книги, может вызвать у него облегчение, временный катарсис или, как его определяет А.М. Миллер, «проективную разрядку».

Усиление мотива появляется в период выздоровления, освобождения от болезненных симптомов и заключается в следующем:

- возрастает интерес к литературе, книга становится средством общения и установления контактов с миром;
- восстанавливается эстетическое наслаждение от прочитанного;
- исчезают или значительно снижаются болезненные переживания.

На этой стадии читатели-больные относятся к книге, как к наставнику, стремятся получить от чтения не только утешение, но обрести новое понимание себя в сложившихся обстоятельствах.

Восстановление или появление эстетического восприятия дает возможность обратиться к личным проблемам через соприкосновение с собственным творчески обогащенным потенциалом. Дальнейшее развитие творческого восприятия литературных произведений способствует психическому развитию личности через формирование (изменение) отношения к себе и сложившейся ситуации в реальной жизни.

Результаты и выводы психологических исследований дополняют работы социологического характера, дающие ответы на вопросы: «Что читают больные? Каких авторов, какие жанры они предпочитают?». К сожалению, и таких исследований практически нет. Обратимся к одному из них, результаты которого были опубликованы (1).

И.Н. Казариновой изучалось влияние межчитательского общения на сознание читателя в кризисной ситуации. С помощью анализа формуляров, интервьюирования, тестирования отыскивался ответ на вопрос: «Что читают и с какой целью читают пациенты больницы?» По мнению исследователя, читательскую деятельность и межчитательское общение условно можно разделить на четыре этапа, при общей длительности пребывания в стационаре 1,5 месяца.

На первом этапе (3-5 дней) среди подготовленных и образованных читателей-больных наблюдается интерес к серьезной литературе философского, психологического, медицинского содержания с целью определения своего состояния и проверки своих читательских возможностей под влиянием болезни. Другая часть обращается только к детективам, фантастике, приключениям, т.е. тем книгам, которые могут отвлечь от действительности.

На втором этапе (примерно 10-12 дней) ведущим мотивом обращения к чтению, является желание забыться, отключиться от реальности, а книга является средством психологической защиты.

На третьем этапе читательская деятельность начинает активизироваться, а на четвертом более четко определяются интересы и темы, по которым читаются книги. На этих этапах появляется творческое начало, интерес к серьезной литературе, желание общаться с единомышленниками.

Проведенное исследование имеет социологический характер, выделенные этапы читательской деятельности можно рассматривать с точки зрения позитивной динамики чтения в период болезни и выхода из кризиса.

Представленный в лекции обзор различных исследований импрессивного восприятия литературы и искусства позволяет выделить общие закономерности этого процесса, характерные для кризисного состояния личности. Такой особенностью является активизация проективного механизма восприятия, в основе которого лежит жизненно-значимая болезненная тематика. Отмечена тенденция использования литературного произведения как средства компенсации и защиты против болезни или тревожащей ситуации. При этом психика защищает личность от угрозы, искажая суть самой угрожающей ситуации. Чем глубже, интенсивнее происходит процесс эстетического восприятия, чем более творчески-активно осуществляется проникновение в художественное произведение и мироощущение его создателя, тем более целительным средством являются произведения литературы и искусства.

Механизмы же и терапевтические факторы импрессивного восприятия литературы и искусства в кризисном состоянии нуждаются в дальнейшем изучении с учетом требований, предъявляемых к современным библиотерапевтическим исследованиям.

Литература

1. Казаринова И.Н. Влияние межчитательского общения на читательскую деятельность личности в кризисном состоянии // Что мы читаем? Какие мы? – СПб., 1993. – С. 122-134.
2. Князева Т., Пашина А. Прогноз особенностей музыкального восприятия по показателям эмоциональной сферы человека // Эмоции, творчество, искусство. – Пермь, 1997. – С. 51-52.
3. Короленко Ц.П., Фролова Г.В. Чудо воображения: воображение в норме и патологии. – Новосибирск, 1975. – 169 с.
4. Кудрявцев И.А., Сафуанов Ф.С. Эмоциональная и смысловая регуляция восприятия у психопатических личностей возбудимого и истерического круга // Журнал невропатологии и психотерапии. - Т.8. - 1984. Вып. 12. – С. 1815-1822.
5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 343 с.
6. Миллер А.М. Мотивация чтения и восприятия художественной литературы во время болезни // Психологические проблемы чтения. – Л., 1981. – С. 78-88.
7. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. – М.: МГУ, 1987. – 167 с.
8. Рубакин Н.А. Психология читателя и книги. – М.: Книга, 1977. – 263 с.
9. Соколова Е.Т. Мотивация и восприятие в норме и патологии. – М.: МГУ, 1976. – 128 с.
10. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М.: SVP Аргус, 1995. – 360 с.
11. Хайкин Р.Б. Художественное творчество глазами врача. – СПб., 1992. – 232 с.

Лекция IV. Классификация литературы для лечебных целей как основа и метод библиотерапевтической работы

Классификация литературы для лечебных целей в работах специалистов стран восточной Европы. – Классификация А.М. Миллер. – Классификация А.Е. Алексейчика. – Интегративные классификации типологии личности и истории литературы.

Вопрос о классификации литературы для лечебных целей не относится к числу популярных. Его комплексная медицинская, книговедческая и библиотечно-ведческая проблематика требует от исследователя соответствующих знаний в перечисленных областях.

Однако одной из научных основ работы библиотерапевта, связанных с отбором и рекомендацией книг для лечения, для пояснения и изменения неправильного поведения, является наличие классификации книг. Вспомним, что библиотечно-библиографическая классификация – это «система упорядоченного расположения произведений печати и документальных материалов по классам, подклассам и более дробным подразделениям, расположенным в логической последовательности, на основе признаков содержания» (5, С.248). Естественно, что видов классификации литературы для терапевтических целей может существовать и реально существует несколько. Зарубежный опыт этого профиля дан в обзоре А.М. Миллер (10). Среди названных, - классификация, предложенная врачом из Висбадена Б. Лекуэром. Это, так называемая, «классификация полезного чтения», по которой книги предложено разделить на три вида для чтения: 1) чтение, рассчитанное на отвлечение внимания; 2) чтение, рассчитанное на успокоение; 3) чтение-поощрение. Другой вариант классификации содержится в работах М. Белайовой, которая делает попытку подобрать литературу в зависимости от типа реагирования личности. Она обобщенно различает две категории больных: 1) возбудимых, которых нужно успокаивать (для этой цели рекомендуются книги оптимистические, жизнерадостные, с ясной идейной основой); 2) заторможенных, инертных, которых нужно активизировать (используется увлекательное и просто развлекательное чтение).

Во многом сходна с названными классификация предложенная Д. Гостыньской. Художественная литература для лечебных целей классифицируется на три вида: 1) книги успокаивающие (седативные); 2) книги, действующие возбуждающе; 3) книги, действующие смешанным способом, содержащие проблемы для раздумий, для интеллектуальной рефлексии. К первой группе отнесены сказки, развлекательное, занимательное чтение. Вторая группа – книги эмоционально мобилизующие – это приключенческая литература, книги о разведчиках, о войне, детективы, научная фантастика. Третья группа – книги, содержащие размышления на жизненные темы, об отношении человека к себе, к другим и окружающему миру.

Одним из вариантов подобных классификаций является группировка литературы в Ново-Вильнюсской психиатрической больнице Литвы. Литературу классифицируют по воздействию на сферы личности больного. В соответствии с этим признаком в библиотеке фонд художественной литературы разделен на три группы: влияющая на разум, мышление; влияющая на эмоции; помогающая осмыслить свое существование. Предложенные группы художественной литературы позволяют в рамках личностно-ориентированной психотерапии влиять на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности.

Недостатки перечисленных классификаций заключаются в том, что восприятие читателей и их реакции на одну и ту же книгу могут быть различны. Вспомним положение библиопсихологической теории Н.А. Рубакина: «Сколько у книги читателей, столько у нее и содержания» (12, С.59). Нельзя быть уверенным, что книга, отнесенная нами к разряду успокаивающих, не окажет на клиента возбуждающего действия и наоборот. Во всяком случае, отбор литературы из каталогов, картотек, библиографических указателей, построенных по принципам указанных классификаций, предполагает учет субъективного фактора восприятия содержания книги и участие или консультации психотерапевта.

В заключение этого небольшого обзора отметим общее, объединяющее все варианты классификации – это цели осуществляемого терапевтического чтения. Выбор книги обуславливается необходимостью активизировать, успокоить, отвлечь, поощрить клиента, т.е. вызвать у него прогнозируемое психоэмоциональное состояние.

Обратимся теперь к отечественным библиотерапевтическим классификациям. Вариант одной из них был разработан в диссертационном исследовании А.М. Миллер (11). По ее методикам в нашей стране работают врачи-психотерапевты, прошедшие специализацию на кафедре психотерапии Украинского института усовершенствования врачей. Эта методика используется в практике работы медицинских библиотек, библиотек санаториев, лечебных учреждений.

В основу классификации литературы положен принцип, сформулированный профессором И.З. Вельвовским, о соответствии выбранных книг психотравмирующей ситуации. А.М. Миллер было использовано понятие «патогенного или особо значимого психотравмирующего личность конфликта» (11, С.12-13). У личности, оказавшейся в кризисной ситуации, или больного круг вопросов, жизненных интересов, внутреннего монолога направлен на протекающее заболевание или травмирующий конфликт. Между чтением, восприятием прочитанного и значимым конфликтом наблюдаются обуславливающие отношения. По признаку патогенного, значимого для личности конфликта и построена классификация литературы.

В основу классификации А.М. Миллер положены наиболее часто встречающиеся психотравмирующие жизненные ситуации, образующие разделы схемы. Схема состоит из следующих разделов:

1. Конфликт, являющийся следствием переживания острого или хронически протекающего заболевания; результатом врожденных или приобретенных нарушений в организме.
2. Конфликт, основанный на дисгармонии внутрисемейных отношений: между родителями и детьми, между супругами, включающий в себя отношение к проблеме воспитания, (бытовой).
3. Конфликт, вызванный смертью близкого, любимого человека.
4. Конфликт как следствие неудач в любви: трагедия неразделенной любви, измена.
5. Конфликт, возникший на почве неудач в трудовой, творческой деятельности или учебе.

Данная схема тоже приблизительная, и ее автор, понимая это, отмечает возможность невротизации личности не одной, а несколькими причинами. У больного может быть несколько значимых конфликтов, и какой из них наиболее значим для данной личности, может решить опыт и знание терапевта.

В то же время классификация А.М. Миллер – это открытая система, обладающая эвристическими возможностями. В различные периоды истории могут быть особенно актуальны одни конфликты, в другие периоды – иные. К схеме могут присоединяться конфликты, отсутствующие в приведенном варианте. Это, например, конфликты, порожденные последним десятилетием: конфликт, вызванный пребыванием в тоталитарной секте; конфликт, возникший вследствие участия в локальных войнах; конфликты беженцев, переселенцев, лиц потерявших работу и средства к существованию и др.

Схема классификации позволяет развешивать отдельные звенья, вводя под рубрики. Рассмотрим это на примере раздела «Конфликт, вызванный дисгармонией внутрисемейных отношений». В данном разделе можно выделить такие рубрики, основанные на конкретизации возможных конфликтов детей:

- конфликт, вызванный разводом родителей;
 - конфликт как следствие развития в неполной семье;
 - конфликт, являющийся следствием отсутствия друзей, одиночеством;
 - конфликт, вызванный авторитарным поведением матери или отца;
- и др.

Основным принципом выявления и отбора литературы для клиента по изложенной классификации является необходимость рекомендации такой книги, герои которой находятся в максимально сходной ситуации с той, которая актуальна для больного. В предложенной библиотерапевтом книге (А.М. Миллер имеет в виду художественную литературу) герой преодолевает кризис, выходит из состояния печали, отчаяния, безысходности не в силу изменившихся, ставших более благоприятными обстоятельств, а путем мобилизации внутренних резервов своей личности, путем изменения отношения к сложившейся ситуации, обретения нового смысла жизни.

Желательно, чтобы рекомендуемая литература была высокохудожественной, эстетически полноценной. В то же время, помня принцип «не навреди» и возможность субъективного восприятия содержания книги, напомним и о вероятной реакции больного на образы героических личностей произведений «Овод» - Э.Л. Войнич, «Как закалялась сталь» - Н. Островского, «Повесть о настоящем человеке» - Б. Полевого. Специалисты, работающие с больными, отмечают обратное воздействие этих произведений. Свою реакцию на прочитанное они выражают словами: «Это же герой, а я слабый, больной человек... - Я не герой, мне с этим не сравниться».

Другой вариант классификации литературы для лечебных целей был предложен врачом-психотерапевтом А.Е. Алексейчиком. Он значительно расширил количество видов литературы, включив наряду с художественной, научную медицинскую, психологическую, философскую, юмористическую, педагогическую и пр. литературу. Автор при конструировании своей классификации, подчеркивая терапевтическую цель ее разработки, в качестве основного признака называет «связь произведения (книги) с актуальным состоянием и проблемами больного». (1).

Рассмотрим эту классификацию, включающую 17 разделов:

1. **Специальная медицинская литература.** Для А.Е. Алексейчика не стоит вопрос: «Быть или не быть медицинской литературе в руках больного?». Ответ для него однозначный: «Быть». Для библиотерапии специальная медицинская

книга имеет первоосновное значение, т.к. она дает пациенту правильные знания о его состоянии, его заболевании. Главная задача этой литературы – просвещать клиента, устранять неправильные представления о заболевании, его течении, прогнозе. Медицинская книга стимулирует психотерапевтические процессы успокоения, контроля, стимулирует общую активность, создает оптимистический настрой. Желательно, чтобы в библиотерапевтическом списке эта литература была представлена рядом книг, в основном, психотерапевтической тематики.

2. **Специальная научная литература** выполняет те же задачи и функции, что и специальная медицинская литература. Но, в отличие от медицинской, она ориентирована на получение информации о психологии человека, его нормальном развитии. Эта психологическая сторона рассматривает организацию психики, пути достижения поставленных целей, особенности индивидуального стиля деятельности, вопросы телесного здоровья, причины нервных срывов.

3. **Научно-популярная литература.** Книги этого вида выполняют те же функции, что и первые два, но содержание научно-популярной книги доступно для менее подготовленных читателей-пациентов. Они просто рассказывают и поясняют довольно сложные области психологического бытия человека.

4. **Философская литература.** Она содержит ответы на вечные вопросы бытия, делает человека мудрей и спокойней, позволяет видеть сегодня «здесь и теперь» с точки зрения вечности. Использоваться может литература представителей как западной, так и восточной философии.

5. **Биографическая и автобиографическая литература.** Отличительная особенность биографической книги (жизнеописания) в подлинности описанных фактов и событий. В силу этой реалистичности она действует сильнее, чем художественная. Описанные трудности, кризисы жизненного пути автора жанра биографии позволяют увидеть читателю свои проблемы, найти немало общего, схожего. Он видит общечеловеческое, одинаковое в характере, чувствах, поведении, ошибках и великого человека, и самого себя. Опыт библиотерапии показывает, что эффективнее действуют небольшие биографии (50-70 страниц), исключение может быть сделано для биографий особо выдающихся личностей, например, Толстого, Достоевского, Дарвина, Ганди и др.

6. **Классическая русская литература.** В русской классической литературе содержатся вечные общечеловеческие и национальные модели поведения героев и жизненных ситуаций. Лучше использовать небольшие по объему и менее известные произведения. Опыт жизни, мироощущения героев классических произведений является вариантом возможного стиля жизни, отличного от того, которым живет наш современник. Спокойная, размеренная, созерцательная жизнь героев И. Гончарова выступает контрастом бурной жизни наших героев, суете беспокойству любого читателя.

7. **Литературоведческая и литературно-критическая литература** учит правильному пониманию произведений писателя, воспитывает художественный вкус. В библиотерапевтической практике, отмечает А.Е. Алексейчик, предпочтение отдается классическим работам литературоведов и критиков, которые прошли проверку временем; возможно использование наследия таких авторов как Ч. Айтматов, Ю. Нагибин, Л. Озеров, В. Розов, В. Солоухин и др. Сегодня мы имеем немало исследований, сочетающих литературоведение и психологию, литературоведение и психотерапию. Информация об этих работах дана в «Приложение 1».

8. Юмористическая и сатирическая литература поднимает настроение, предлагает улыбнуться, а в более глубоком смысле учит видеть смешное в любом, даже неприятном событии. Смешное и трагичное соседствует рядом, порой переходя друг в друга. Юмор является и своеобразной психологической защитой и может использоваться в ситуациях, вызывающих у человека внутренние трудности, например, полусутоливо выражать просьбы. Можно рекомендовать постоянно иметь под рукой юмористическую книгу или сборник анекдотов и обращаться к ним в травмирующих ситуациях. Исключительно интересный материал о чувстве юмора у читателя в зависимости от его культурного и интеллектуального развития психологического типа и темперамента содержится в сборнике «Библиотекарь и читатель: Профессиональный тренинг» (СПб. – 1995).(2).

9. Афористическая литература отличается строгой отточенностью стиля, способностью в сжатой и изящной форме в немногих словах сказать многое и о многом. Афоризм живет в вечности вне прошлого и будущего и заключает в себе устойчивое, незбылемое, над чем не властно время. Афоризмы оказывают воздействие и на сознание, и на бессознательное читателя. Афоризмы могут отражать позицию личности, сложные механизмы душевной жизни, противоречия бытия. Читая афористическую литературу, читатель привыкает спокойнее относиться к крайностям, противоречиям, жизненным катаклизмам.

10. Фольклор, сказочная литература является материалом, на котором строится одно из современных направлений работы с личностью, – сказкотерапия. Сказки и мифы народов мира используются в работе с лицами всех возрастов. На основе сказок проводится психодиагностическая, психокоррекционная и развивающая деятельность; проводится коррекция эмоционального состояния; обсуждаются и позитивно изменяются особенности поведения, обнаруживаются альтернативные решения и способы поведения в сложных, стрессовых ситуациях. Сказки, фольклор позволяют увидеть общечеловеческие ценности, стереотипы поведения и реагирования в разных этносах, запечатленные в древних сказочно-мифологических сюжетах. Сказки имеют важное значение для внутреннего мира ребенка и взрослого, их образы оказывают воздействие на сознание и бессознательное, гармонизируя мир души. Сказки могут помочь нам справиться с нашими темными (теневыми) сторонами, направить в позитивное русло нашу собственную жизнь.

11. Научно-фантастическая литература расширяет границы внутреннего и внешнего мира. Действие фантастических произведений происходит «за гранью реальности». Фантастическая литература помогает понять и осознать крайность своих ощущений, чувств, влечений. Доведенные до крайностей особенности человеческой психики делают более понятным наше обыденное чувство и поведение. Наибольшее значение для работы библиотерапевта имеет высокохудожественная психологическая фантастика.

12. Детективная и приключенческая литература занимает значительное место в библиотерапии благодаря целому ряду своих особенностей, связанных с популярностью и широтой читательского адреса. Оказывая отвлекающее и стимулирующее воздействие, детективная литература тренирует внимание и интуицию, побуждает читателя к смелости, находчивости, риску. В детективах клиенты получают возможность оценить неоднозначность человеческой личности, уви-

деть, как в одном человеке уживаются противоположные качества: жестокость и сентиментальность, ненависть и любовь, высокие идеи и низменные интересы и страсти. С детективным жанром можно соотнести книги мемуарного и художественного жанра о разведчиках времен первой и второй мировых войн.

13. Драматургия воспроизводит взаимоотношения между людьми, их поступки, возникающие между ними конфликты. Благодаря динамике действия, диалогу, наглядности, драма может оказывать на отдельных личностей более сильное влияние, чем повести, рассказы. При чтении пьесы клиенту легче отождествить себя с действующим лицом, чем при чтении романа. Драма предоставляет читателю больше свободы для сотворчества. В работе с клиентом можно использовать все жанры драматургии: мелодраму, трагедию, комедию, психологическую драму. Мелодрама позволяет клиенту вместе с героями преодолевать препятствия, осознать свои иллюзии и мечты, созреть до сознательного освобождения от сладкого мира грез. Трагедия помогает в поиске своего высшего «Я», содержит катарсический эффект. Комедия показывает, как смешны гиперболизированные оценки проблем и событий, как они влияют на судьбу человека, приводя его к совсем не смешному, часто печальному результату. Психологическая драма доказывает, что человек, не пытающийся понять и изменить себя, расплывается за это страхом перед жизнью, мечтами о несбывшемся и недовольством настоящим. Драматургические жанры можно использовать как оригинальную иллюстрацию к трансактному анализу Э. Берна для изучения игр и жизненных сценариев личности. Произведения драматургии можно использовать в коррекции семейных конфликтов, поведенческой терапии, функциональных тренингах.

14. Педагогическая литература имеет воспитательную цель. Она призвана объяснять особенности поведения личности, показывать механизмы неправильною реагирования в жизненных ситуациях и взаимоотношениях людей. Между педагогической и специальной научной литературой много общего: та и другая может использоваться для различных целей психологического консультирования.

15. Юридическая литература помогает разобраться в причинах разных видов антиобщественного поведения как собственного, так и окружающих. Она позволяет понять вредность девиантного поведения. Наибольший эффект эта литература дает при работе с акцентуированными личностями и при использовании книги для проведения поведенческой психотерапии.

16. Узкопрофессиональная литература содержит ценный материал, интегрирующий опыт высокого профессионализма и практическую психологию. Например, - использование описания дипломатического церемониала и протокола применительно к некоторым бытовым ситуациям и раскрытие ценности и смысла ряда элементов церемониала.

17. Прочая случайная литература – это книги, имеющие особое значение для читателя и только для него. Узнать о них можно в процессе беседы. Это могут быть литературно-художественные, научные, мемуарные и пр. издания, которые произвели сильное впечатление на личность. Это может быть литература, относящаяся к миру увлечений, интересов клиента. Для целей библиотерапии обычно предлагается повторно прочесть эти книги, акцентируя свое внимание на аспектах, по мнению библиотерапевта, актуальных для клиента из-за его болезненного состояния.

Одним из направлений практического использования книговедческой классификации является отбор и рекомендация литературы. Проиллюстрируем это примером. В жизни людей случаются такие вещи, которые не могут быть психологически разрешены так, как бы хотелось. Сильнейшей патогенной психотравмой является смерть близкого человека. Вариантом библиотерапевтического списка литературы на коррекцию отношения к смерти может быть следующий перечень книг.

1. Э. Линдемманн «Клиника острого горя».
2. Раймонд А. Моуди «Жизнь после жизни».
3. С. Роуз «Душа после смерти».
4. Тибетская книга мертвых.
5. А. Филипп «Одно мгновение».
6. Р. и В. Зорза «Путь к смерти. Жить до конца».

Читатель-клиент получает небольшой список литературы, в которой доступно и в то же время психологически грамотно и качественно описывается состояние человека, переживающего горе, его психические и соматические реакции, позитивный и патологический процесс «работы горя»; рассматриваются различные подходы к осмыслению того, что происходит с человеком после смерти; приводятся размышления о преодолении горя, возвращении к жизни и возрождении оставшихся в живых.

Обратимся теперь еще к одной классификации, находящейся на пересечении психологии и литературы. Подобная классификация интегрирует типологию личности и историю литературы и искусства.

Проблема типологии личности – одна из центральных в психологической науке, она же относится к разряду «вечных» и в теории, и в жизни каждого конкретного человека. Найти ключ, с помощью которого можно проникнуть в область понимания индивидуальных особенностей человека пытались такие ученые, как-то Г. Мюррей, К.-Г. Юнг, А. Адлер, К. Хорни, Э. Фромм, А. Лазурский и многие другие. Для нашей темы представляют интерес исследования конституционных особенностей человека и его темперамента.

Особенности проявления темперамента можно заметить уже на самых ранних этапах развития ребенка. Это скорость протекания реакции нервной системы, холодность или эмоциональность, общительность или замкнутость, обращенность к другим или внутрь себя. Названные особенности связаны с типом конституции (строения) тела. Первые дошедшие до нас упоминания о типах человеческого темперамента связаны с именем Гиппократа. Он выделил четыре типа темперамента в зависимости от преобладания в теле той или иной жидкости: крови (сангва), черной желчи (меланхолеа), желтой желчи (холеа), или белой жидкости (флегма). Поэтому, у одних людей, учил Гиппократ, характер сангвинический (живой, подвижный, жизнелюбивый), у других – меланхолический (легкоранимый, впечатлительный, пессимистичный), у третьих – холерический (порывистый, страстный, но неуравновешенный, неустойчивый), а у четвертых – флегматичный (спокойный, медлительный, с устойчивыми стремлениями, невозмутимый).

Впоследствии идеи Гиппократа нашли сторонников и продолжателей, среди которых назовем немецкого психиатра Э Кречмера (7) и американского биолога и психиатра У. Шелдона.

Э. Кречмер провел параллель между типом телосложения и определенными психологическими особенностями. Согласно его теории, существует три конституциональных типа. Два противоположных: циклотимный тип или циклотимик и шизотимный тип или шизотимик. Аналогами литературных героев, иллюстрирующих эти типы, могут быть Санчо Панса и Дон Кихот. Третьим типом Э. Кречмер определил атлетический тип или эпилептотимик. Классификация У. Шелдона основана на закономерностях эмбрионального развития человеческого зародыша. Эмбрион представляет собой трехслойную трубку, внутренний слой которой (энтодерма), превращается в желудок, кишечник, легкие; средний слой (мезодерма), из которого формируются кости, мускулы, соединительная ткань и кровеносные сосуды; внешний слой (эктодерма) формирует кожу и нервную систему.

Средний человек представляет собой уравновешенное сочетание разных качеств, но в природе немало примеров и яркой выраженности одного типа телосложения. Те люди, у которых в эмбриональном периоде преобладающей оказалась внешняя прослойка клеток, имеют астеническое телосложение и проявляют себя как шизотимные личности, которым свойственна сверхчувствительность к внешним воздействиям, ограниченная физическая выносливость, умственная напряженность и пр. У других в эмбриональном периоде более активно «потрудились» клетки среднего слоя. В результате мы имеем атлетический тип телосложения – это человек с крепкими мускулами, широкой грудной клеткой, квадратным подбородком. Этому складу свойственна физическая выносливость, бесцеремонность, желание одержать верх, часто с помощью силы. По отношению к данному типу употребляется понятие эпилептотимик.

Третий тип темперамента является следствием преобладания внутреннего слоя, который заведует формированием внутренних органов. Это циклотимный тип по Э. Кречмеру, его еще называют пикническим типом телосложения. Это люди с широким лицом, толстой шеей, большим животом и объемистыми бедрами. Циклотимики отличаются легким нравом, избеганием конфликтов, желанием нравиться, гурманством и перепадами настроения.

Рассмотренная «трехмерная типология» личности имеет и других сторонников, которые использовали свою терминологию, поэтому обратимся к таблице № 1.

Таблица №1

Таблица сопоставления типов по Ростану, Сиго, Кречмеру и Шелдону

| Трехслойный человеческий эмбрион | Ростан (1824) и Сиго (1914) конституционные типы | Кречмер (1924) типы телосложения | Шелдон (1940) конституциональные типы |
|----------------------------------|--|----------------------------------|--|
| энтодерма | Дигестивный | Пикник или циклотимик | Эндоморфный Висперотонический эндоморф |
| мезодерма | Мускулярный | Атлетик или эпилептотимик | Мезоморфный Соматотонический мезоморф |
| эктодерма | Церебральный | Астеник или шизотимик | Эктоморфный Церебротонический экдоморф |

Изложенная типология личности представляет интерес для психологического анализа произведений художественной литературы и искусства и их классификации в соответствии с названными типами. В каждом литературном произведении содержится разнообразие героев, судеб, жизненных ситуаций. Сами писатели, авторы литературных произведений, являясь представителями определенного конституционного типа и темперамента, создают героев и среду их обитания, резонирующую личностным особенностям. Э. Кречмер отмечал, что писатели-циклотимики (Бальзак, Золя, Рабле) – это преимущественно реалисты и юмористы, а сфера писателей-шизотимиков (Шиллер, Руссо) – романтизм и проповедничество. Циклотимик вносит в созданные произведения свежесть, занимательность, реалистичность, красочность, лиризм. У шизотимика превалирует рассудочное начало, поиск формы, изысканность и причудливость фантазии, как, например, в творчестве М.К. Чюрлениса.

История цивилизации и человеческой культуры тоже созвучна «трехмерной типологии» личности. Об этом написано в оригинальной работе отечественного психиатра Е.К. Краснушкина (6). Он на примере анализа арабески Н.В. Гоголя «Жизнь» рассматривает типы человеческой цивилизации Древнего Египта, Древней Греции и Древнего Рима, обнаруживая звучание шизотимного типа в египетской цивилизации, циклотимного – в греческой и эпилептотимного – в римской.

Сегодняшние наши читатели-современники испытывают особое родство, общаясь с созвучными им писателями, художниками, музыкантами. Их внутренний мир резонирует с их книгами, так циклотимик чувствует большее родство и духовную близость, читая Мопассана и Куприна, нежели Чехова.

Обосновывая терапевтический эффект от чтения типологически созвучных авторов, М.Е. Бурно, создатель оригинальной психотерапевтической школы творческого самовыражения, писал: «Целебно-творческий момент состоит здесь в том, что пациент чувствует, осознает в общении с взволновавшими его рассказами, картинами, научными произведениями свою неповторимость, обретает себя, если не в создании творческих произведений, то в созвучии с близкими ему творцами... Дефензивный пациент, который много раз смотрит пьесы А.П. Чехова, в сущности ходит на спектакли своего духа и в результате все яснее становится самому себе» (3, С.130).

Классификация истории литературы в соответствии с типами человеческих личностей дает возможность познания себя через мировой опыт культуры человечества. Списки прозаиков, поэтов, драматургов, созвучных читателям различных типов, даны в приложении №2 по материалам М.Е. Бурно.

Остановимся еще на одном, частном варианте классификации литературы для работы с акцентуированными личностями. По проблеме акцентуации с подробным описанием типов существуют работы К. Леонгарда (8) и А.Е. Личко (9), к которым мы настоятельно рекомендуем обратиться заинтересованных. Само же понятие акцентуация означает усиление, заострение определенных психических свойств. Эти заметно усиленные (акцентуированные) черты личности сами по себе еще не являются патологическими, однако при определенных условиях могут претерпевать развитие в положительном или отрицательном направлении, приближая личность к норме или к психопатии и неврозу. Процесс самопознания, объективной оценки себя является во всех случаях основой личностного роста и

адаптации в условиях жизни. Любой акцентуированный человек может найти себе должное применение, чтобы его акцентуация способствовала раскрытию позитивных возможностей в соответствующих профессиях и жизненных ситуациях. Выделяют 10 типов акцентуации по К. Леонгарду:

1. демонстративный тип;
2. педантичный тип;
3. застревающий тип;
4. возбудимый тип;
5. гипертимический тип;
6. дистимический тип;
7. тревожно-боязливый тип;
8. циклотимический тип;
9. аффектно-экзальтированный тип;
10. эмотивный тип.

Перечисленные типы акцентуации составляют разделы схемы классификации литературы. Примеры специальной и художественной литературы по каждой акцентуации могут быть взяты из уже упоминавшихся работ К. Леонгарда, Е.А. Личко, М.Е. Бурно.

Все рассмотренные классификации имеют междисциплинарный характер и являются основой библиотерапевтической работы. Классификации литературы для лечебных целей используются для организации специальных каталогов, картотек, рекомендательных указателей, а также в различных формах терапевтической и коррекционной работы с читателями, клиентами.

Литература

1. Алексейчик А.Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии. – Ташкент, 1985. – С.304-319.
2. Библиотекарь и читатель: Профессиональный тренинг/ РНБ. – СПб., 1995. – 86с.
3. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М., 1989. – С.130-140.
4. Гоголь Н.В. Жизнь. – Гоголь Н.В. Собр. соч. В 7-ми т. Т.6. – М., Худож. лит. – 1978. – С.94-96.
5. Книговедение: Энциклопедический словарь. – М., 1982. – С.248.
6. Краснушкин Е.К. Опыт психиатрического построения характеров у правонарушителей //Краснушкин Е.К. Избр. труды. – М., 1960. – С.201-227.
7. Кречмер Э. Строение тела и характер. - М.: Педагогика. – Пресс, 1995. – 608с.
8. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Киев, 1989. – 374с.
9. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л., 1983. – 208с.
10. Миллер А.М. Вопросы чтения больных в лечебных учреждениях социалистических стран // Библиотекосведение и библиография за рубежом. – 1974. – Вып.48. – С.84-107.
11. Миллер А.М. Особенности руководства чтением больных в библиотеках лечебно-профилактических учреждений: Автореф. дис...канд. пед.наук. – Л., 1975. – 20с.
12. Рубакин Н.А. Психология читателя и книги. – М., 1977. – 263 с.

Лекция V. Техники и приемы индивидуальной терапии

Встреча читателя-клиента и методика проведения первой беседы. – Психодиагностическая работа. – Подготовка библиотерапевтической программы (плана чтения). – Общие принципы отбора литературы для терапевтического плана чтения. – Окончание библиотерапевтической работы.

Процесс библиотерапии начинается с установления эмоционального контакта с читателем-клиентом. Читателя, который пришел на встречу с библиотерапевтом, встретить лучше всего стоя, затем усадить его и познакомиться. Как показывают специальные исследования, наиболее оптимальное общение между партнерами проходит, когда они сидят не напротив друг друга, а немного под углом. Хорошо, если беседа проводится не за обычным столом, а в креслах, между которыми стоит журнальный столик.

Очень важно, чтобы с начала встречи библиотерапевт расположил к себе читателя. Этому способствует приветливая улыбка, приятные, доброжелательные слова, фразы типа: «Мы рады, что Вы к нам пришли».

Дистанция между библиотерапевтом и читателем во время беседы не должна быть очень большой или сокращенной, в среднем, для нашей культуры, оптимальная дистанция между партнерами при беседе около 40-50 см. Установлению эмоционального контакта способствует легкий наклон туловища по направлению к читателю. И теперь библиотерапевт говорит, обращаясь к пришедшему читателю: «Я Вас слушаю», «Чем могу быть Вам полезен?», «Что Вас привело к нам?».

На следующей стадии, когда читатель-клиент начинает рассказывать о цели своего визита, главная задача библиотерапевта – понять истинную проблему собеседника через активное слушание, постановку вопросов. Результатом такого общения является формулирование проблемы, над которой предстоит работать, и прогнозирование желаемого результата к концу работы.

Темой беседы с читателем-клиентом обязательно является разговор о чтении и его читательских интересах. Библиотерапевт задает следующие вопросы: «Какие книги вы любите читать? Почему?», «Какие книги оказали на вас наибольшее влияние? Какие помогли? Почему?», «Назовите пять любимых книг», «Какие литературные герои на вас похожи?», «На каких героев хотели бы походить вы?» Ответы на эти вопросы позволяют сориентироваться в читательских интересах, степени адекватности восприятия прочитанного, сделать выводы о возможности использования методов лечения с помощью книги.

Для правильного отбора книг необходимо получить ряд сведений о клиенте, диагностировать его индивидуальные особенности. Процедура изучения включает **базовое интервью и психодиагностику**. Базовое интервью состоит из следующих вопросов:

1. Кто вас направил, или вы сами пришли к нам?
2. Сведения относительно заболевания, предполагаемая причина?
3. Что случилось в последнее время? Актуальный конфликт.
4. Любите ли вы читать и каковы ваши любимые книги, авторы?
5. Изменилось ли ваше отношение к чтению литературы после заболевания или психотравмы?

6. Изменилось ли ваше восприятие литературы, в том числе и любимых вами книг, после заболевания или психотравмы?
7. Какие любимые книги детства вы помните?
8. Можете ли вы вспомнить литературных героев, похожих на вас? А на каких героев хотели походить вы сами?
9. Какой девиз был в вашей семье? Каким девизом вы руководствуетесь сейчас?
10. Какие пословицы, поговорки, изречения имели для вас наибольшую ценность?
11. Задумываетесь ли вы над вопросами о смысле жизни и о жизни после смерти?
12. Верите ли вы в жизнь после смерти?
13. Отношение к религии: православие, мусульманство, другая, атеист?
14. Что является вашим смыслом жизни (работа, семья, общение с искусством, творчество, религия, что-то другое)?
15. Какие желания есть у вас на ближайшие пять лет?

Следующим серьезным и ответственным этапом работы библиотерапевта является психологическое исследование личности читателя с помощью психодиагностических тестов. Психодиагностикой называют науку и практику постановки психологического диагноза. Термин «психодиагностика» введен в 1921 году Г. Роршахом. В настоящее время психодиагностика нашла широкое применение в народном образовании, профотборе, психологическом консультировании, оказании психотерапевтической помощи, прогнозировании социального поведения.

Наиболее часто в библиотерапевтической деятельности психодиагностика находит применение при определении черт личности, эмоциональных состояний, мотивационно-смысловой сферы.

Деятельность библиотерапевта в области психодиагностики – это работа профессионала, требующая специальных знаний, опыта и интуиции. Следует помнить, как в шахматной партии нет и не может быть одного универсального лучшего хода, так и в психодиагностике нет одного универсального приема диагностирования. Всякий раз диагностика проводится в соответствии с диагностической задачей, и библиотерапевт как пользователь проводит изучение личности, используя тесты, адекватные цели.

В практике проведения психологического тестирования библиотерапевт должен соблюдать следующие этические принципы:

- 1) конфиденциальность (в сохранении тайны);
- 2) ненанесение ущерба (в охране прав личности);
- 3) беспристрастность в изучении личности и сообщении результатов.

Задача психодиагностики состоит не только в определении психологических особенностей, психических состояний личности, но и в нахождении методов для последующей работы.

Предлагаемые психологические тесты разработаны зарубежными и отечественными исследователями. Для библиотерапии выделены следующие группы тестов:

- 1) типология и диагностика свойств личности,
- 2) диагностика психических состояний личности,
- 3) диагностика мотивационной сферы личности.

Они решают две основные задачи. Первая – получение психодиагностических данных об испытуемом клиенте для последующей работы с ним. Вторая – психодиагностические данные для самого клиента в целях самопознания, саморазвития и изменения нежелательного поведения.

Ниже приводится комплекс психологических тестов, которые прошли массовую апробацию, характеризуются надежностью и доказали свою практическую ценность с точки зрения психологического консультирования личности.

Для диагностики типологии и свойств личности используются:

- 1) Опросник PEN (Ганса и Сибиллы Айзенк),
- 2) Характерологический опросник (К. Леонгарда – Г.Шмишека),
- 3) Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности.

Для диагностики психических состояний личности рекомендуются: 1) Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности (Ч.Б. Спилсберга – Ю.Л. Ханина), 2) Личностная шкала проявлений тревоги (Тейлор), 3) Шкала депрессии; 4) Шкала агрессии Басса-Дарки 5) Цветовой тест Люшера.

Мотивационная сфера личности диагностируется по тестам: 1) Метод «Незаконченные предложения», 2) Тест юмористических фраз.

Все полученные сведения о читателе-клиенте, нужные для последующей работы фиксируются на специальном бланке. Они содержат следующие сведения:

1. Ф.И.О. _____

дата рождения _____

дом. адрес _____

телефон _____

2. Данные о возникновении психотравмирующей ситуации _____

3. Результаты психодиагностического исследования _____

4. Формулировка психологического конфликта, с учетом базового интервью и психодиагностики _____

5. Степень сохранности читательских интересов _____

6. Степень понимания и адекватного восприятия прочитанного _____

7. Любимые авторы, жанры, произведения _____

8. Отношение к науке и религии _____

После того как с читателем-клиентом установлен контакт, проведено психологическое тестирование, установлена проблема, над которой предстоит совместная работа, начинается новый этап, связанный с поиском альтернативных путей решения вопроса, новых способов поведения, реагирования и мироощущения. Терапевтическая работа может быть успешной, если она отвечает требованиям программы, содержащей планируемое руководство и стимулирование.

Одной из базовых форм библиотерапевтической программы работы с клиентом является план чтения, содержащий рекомендательный список литературы. Количество книг в списке может быть небольшим (7-12 произведений) и более обширным, если программа встреч предполагает длительное общение.

План чтения строится исходя из наиболее значимого в данный момент психологического конфликта и установленных особенностей личности. Введением к списку является обоснование метода библиотерапии и инструкция о том, что чтение – это обязательная часть лечебного процесса. Отбор литературы для плана чтения может осуществляться на базе фонда любой универсальной библиотеки и личных книжных собраний лиц, занимающихся библиотерапией. Повторяемость тем (несчастливая любовь, семейные конфликты) в художественной литературе не-

исчерпаема и такие книги есть в каждой библиотеке. Точно также библиотечные фонды располагают каким-то количеством специальной медицинской, научной, философской и пр. литературы. Все намеченные к включению в список книги должны быть в наличии, здесь может использоваться ксерокопирование.

Прежде чем составлять список литературы, библиотерапевт проводит работу по специальному ознакомлению с книгами, с точки зрения их терапевтического воздействия. Сначала может быть несколько жанров и видов литературы, например: художественная литература, медицинская литература, научная и научно-популярная литература. Только со временем, по мере накопления опыта, можно рекомендовать расширение рецептуры (книг) по жанрам и количеству. Все намеченные книги внимательно читаются, и в каждой выделяются нужные сейчас темы, эпизоды, отдельные главы, параграфы. После ознакомления с книгой библиотерапевт составляет для себя развернутую аннотацию, с выписками цитат из текста, с указанием отдельных глав по намеченной тематике и в соответствии с целью лечения. В литературно-художественных произведениях выделяется доминантная, значимая для коррекции большого тема, исходя из его невротизирующей ситуации, которая отмечается в аннотации. Составленные аннотации помогут библиотерапевту обращать внимание читателя-клиента на соответствующие эпизоды, части текста, а по мере роста книжного арсенала, аннотации помогут ориентироваться в большом количестве различной литературы.

Вариантов ответа на вопрос: «С чего начать список литературы?», «Что читать дальше?» существует несколько. Один ответ связан с классификацией литературы А.Е. Алексейчика. Список открывает специальная медицинская, научная или научно-популярная психологическая литература. Медицинская и психологическая книга содержит серьезные авторитетные сведения. Когда обратившийся за помощью читатель получает из рекомендованной литературы описание актуальных для него симптомов, видит их общий характер, возможность появления их у других людей и пути их преодоления, позитивный эффект от чтения может быть очень быстрым. Работает терапевтический процесс библиотерапии - успокоение. Позитивное действие чтения медицинских книг значительно облегчает книгам других жанров прийти на помощь клиенту. Далее в плане чтения следуют книги, объясняющие особенности типологии личности и отдельных психических процессов. Затем подключаются книги по психотерапии о различных способах лечения заболевания или преодоления кризиса, вызванного психотравмой. Список включает художественные произведения, может быть литературоведческая, философская литература, книги других жанров. Все определяет конкретный случай и особенности читателя-клиента.

Другой вариант систематизации литературы в плане чтения предложен А.М. Миллер в связи с использованием для лечебных целей только художественной литературы.

План чтения состоит из трех частей: вводной, составной и закрепляющей.

Вводная часть включает 1 – 2 книги, жанр, тематика которых представляет интерес для читателя-клиента. Чтение их выполняет отвлекающую от болезни, грустных мыслей функцию и позволяет библиотерапевту выяснить особенности субъективного восприятия и интерпретации литературных произведений.

Определив индивидуальные реакции и степень сложности книг, доступных читателю, можно приступать к формированию второй, основной части плана чтения.

Эта часть содержит книги, которые способствуют переработке психотравмирующей ситуации, нахождению новых способов реагирования. Все рекомендованные к прочтению произведения должны быть понятны нашему клиенту с точки зрения, прочему именно они ему рекомендованы. Чтение книг основной части предполагает активное и сознательное отождествление себя с героем, а событий своей жизни – с развитием сюжета в рекомендованной книге. Процесс чтения, восприятия и осознания все время находится под контролем библиотерапевта. Он руководит чтением, дает установки директивного характера: «Хочу, чтобы особое внимание Вы обратили на ... структуру ваших потребностей и трудности при их удовлетворении». Возможен и недирективный метод руководства, например: «Прочтите эту книгу. О том, что вам покажется интересным, полезным, заденет за живое, поговорим позднее».

Отбор художественных произведений осуществляется исходя из установленного психотравмирующего конфликта. По возможности, учитывается не только сам патогенный конфликт, но и грани этого конфликта; индивидуальные оттенки типичной жизненной ситуации.

Следует учитывать и степень выраженности патологической реакции на имеющуюся жизненную ситуацию. Если реакция читателя (например, на несчастную любовь) не так остро и трагически выражена, то можно предложить художественные произведения со сходным сюжетом и ситуацией, имеющей неблагоприятный исход. Помня заповедь «Не навреди», следует отметить, что при индивидуальной работе, особенно с участием врача-психотерапевта, рекомендация книг с трагическим звучанием темы допустима. Сверхзадачей психотерапии и библиотерапии является «закаливание» клиента. Жизнь сложна и противоречива, порой трагична, но она – самое прекрасное, что есть у человека. Название многих литературных произведений выражают эту идею: «Оптимистическая трагедия» - Вс. Вишневского, «В прекрасном и яростном мире» А. Платонова. Поэтому даже при ярко выраженной психотравме клиента, ему не следует давать слащавые, сентиментальные, мелодраматические произведения. Они обычно бывают и малохудожественными.

Среди читателей-клиентов, безусловно, могут оказаться такие личности, которые излишне драматизируют свою ситуацию, придавая ей уникальность, а себя представляют мировыми страдальцами. При работе с такими клиентами, составляя план чтения, нужно тактично показать, что обычные и обыденные неудачи не могут служить достаточным основанием тех «страданий», которые они из них извлекают. Часто скрытой основой таких неадекватных страданий является эгоизм и эгоцентризм.

А.М. Миллер рекомендует включать в план чтения 1 – 2 книги о самоотверженности врачей, о возможностях и достижениях медицины. Эта рекомендация особенно уместна в отношении хронических больных, «разочарованных» в искусстве врачей и медицине в целом. В отдельных случаях изменение отношения к медицинской помощи может быть главной задачей списка. Полезно познакомить читателя с публикациями, дающими серьезный научный анализ деятельности всевозможных «целителей» и их псевдонаучных, эклектических методов работы, раскрыть опасность контактов с ними.

В третью закрепляющую часть плана чтения включаются книги, способствующие мудрому, спокойному и оптимистичному отношению к жизни. Это могут быть небольшие рассказы, стихотворения, которые полезно заучивать и повторять про себя. Сюда же включаются и книги об искусстве чтения, любви к книге, поэтике книгособирательства. Эти книги должны быть написаны в увлекательной и

эмоциональной форме, ни в коем случае - в дидактической. Одной из лучших книг этого жанра является книга писателя и книголюбца Леонида Борисова «Родители, наставники, поэты».

Терапевтическое воздействие книг, включенных в план чтения усиливается, если ему предшествует эпиграф или девиз. В идеале, смысл текста эпиграфа должен соответствовать патогенному синдрому клиента и содержать пути его разрешения. На практике найти такой текст бывает сложно. В этом случае возможно использование эпиграфа более общего содержания о мужестве и мудрости, о жизнестойкости и вере в добро, о счастье жить. Лучше подходящие к целям библиотерапии тексты выявлять постепенно, записывать на отдельные карточки и группировать по конфликтам и жизненным проблемам в картотеке. В этом случае наиболее точный подбор эпиграфа облегчается. Для обнаружения подходящих эпиграфов можно рекомендовать афористическую литературу, сборники афоризмов, изречений, притч. Большой интерес представляет книга ирано-немецкого психотерапевта Н. Пезешкяна: «Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия».

Работа по плану чтения проходит в течение 1 – 2 месяцев, после чего процесс «активной» библиотерапии заканчивается. Наиболее оптимальным вариантом является окончание терапии «без окончания», переход от чтения для лечения к чтению для развития. На этом заключительном этапе в итоговой беседе рекомендуется продолжать чтение для закрепления полученных результатов, дальнейшего самопознания и психического развития, для психической «закалки». Предлагается активно реализовать особенности интереса в отношении художественной, психологической, философской или публицистической литературы. Терапевт и клиент могут вспомнить то новое, что привело к изменению себя, своего видения мира, своего поведения, и тех писателей, литературных героев, на которых можно опереться в будущем. В дальнейшем при необходимости библиотерапевт может получить представление о результативности своей работы, наблюдая за жизнью и здоровьем пациента, беседуя с ним или о нем с людьми, хорошо знающими клиента.

В лекции был рассмотрен алгоритм индивидуальной библиотерапии. Представляется, что предложенные этапы работы носят общий характер знаний, умений и техник, обладающих широтой возможных вариантов использования их библиотерапевтом при взаимодействии с клиентом для решения лечебных, коррекционных и воспитательных задач.

Литература

1. Алексейчик А.Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии. – Ташкент, 1985. – С.304-319.
2. Алексейчик А.Е. Общая и частная методика библиотерапии // Эстетотерапия и саногенез: Материалы респ. науч.-практ. семинара. – Вильнюс, 1988.– С.43-45.
3. Миллер А.М. Принципы отбора книг для лечебного чтения // Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте. – Харьков, 1972. – С.68-70.
4. Миллер А.М. Составление плана чтения и его обоснование – необходимое звено либротерапии (библиотерапии) // Психотерапия и курортология. – Кисловодск, 1974. – С.45-48.
5. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: МГУ, 1987. – 304 с.

Лекция VI. Групповая библиотерапия: организация, содержание и направления работы

Общие аспекты формирования и работы библиотерапевтической группы. – Психологически-типологическое самопознание. – Книги моей жизни: библиографическая автобиография. – Целебный поиск смысла жизни. – Терапия творческим общением с литературой и искусством. – Пересказ прочитанного.

Занятия в библиотерапевтической группе используют разнообразные формы применения книги в лечебных целях в сочетании с методами групповой психотерапии. Группу библиотерапии, в сущности, можно считать вариантом групповой психотерапии, в которой книги используются как основной инструмент, потенциально обеспечивающий достижение определенного результата.

Групповая библиотерапия показана клиентам, имеющим конфликты с окружающими, лицам с акцентуированными особенностями характера, имеющим зависимость от алкоголя, наркотиков, испытывающим семейные конфликты и др. психотравмы. Главная задача работы группы может быть определена как просветительская, коррекционная и реабилитационная. Роль групповой терапии состоит в том, что позволяет человеку взглянуть на свои проблемы глазами другого, скорректировать поведение, расширить диапазон осознания ситуации.

Групповая библиотерапия проводится как в открытых, так и в закрытых группах в составе 8-12 человек. В закрытой группе число ее участников постоянно. В открытой группе может быть приток новых членов. Чаше всего организуются гомогенные группы в отношении психотравмирующей ситуации, сходных проблем и гетерогенные в отношении пола, возраста. Считается нецелесообразным создавать однородные возрастные группы, состоящие из лиц моложе 18 лет и старше 50 лет. Недопустимо включать в одну группу людей, находящихся в реальной жизни в служебных или каких-либо иных отношениях (за исключением лиц в группах семейной терапии). Оптимальная длительность занятия 1 – 1,5 часа. Групповые встречи должны происходить в одно и то же время, в одном и том же специально выделенном помещении со стульями, расположенными по кругу или полукругом. Частота занятий может быть различной -- от одного раза в неделю до одного-двух раз в месяц. Длительность работы тоже варьируется от кратковременной (3 – 6 месяцев) до долговременной (несколько лет).

Работа группы начинается с беседы, в которой разъясняется цель и задачи библиотерапии; излагаются основные принципы работы, обязательные для всех ее членов. Такими общими принципами являются:

- соблюдение распорядка групповых занятий (не пропускать занятия, являться вовремя);
- прочитывать и прорабатывать рекомендуемые книги, быть готовым к их обсуждению;
- помогать членам группы познать и изменить способы поведения и реагирования, являющиеся причиной их заболевания или жизненных конфликтов;
- выслушивать мнения, суждения, оценки окружающих, обдумывать их, но принимать решения самостоятельно;
- соблюдать правила этики, не выносить за пределы группы информацию, касающуюся личности ее участников.

Ведущий библиотерапевт активизирует участников, задавая им вопросы о прочитанном (эмоциях, мыслях, чувствах, впечатлениях о книге). Обсуждение этой информации и реакции членов группы анализируются в ходе дискуссии. Обсуждение содержания и проблематики книги переплетается с обсуждением актуальных проблем членов группы.

Библиотерапия, использующая книгу в лечебных и коррекционных целях, предполагает задействование психотехнологий, разработанных различными направлениями современной психотерапии – это методы транзакционного анализа, позитивной психотерапии Н. Пезешкиана, психосинтеза, аналитической психологии, психодрамы. Естественно, что выбор методов определяется содержанием и тематикой встреч и их целями. При анализе особенностей поведения литературных персонажей и реальных лиц может использоваться транзакционный анализ, при разборе семейных отношений и конфликтов методы позитивной семейной психотерапии, в работе с мифами, сказками – положения аналитической психологии К.-Г. Юнга.

Цикл занятий «психологически-типологическое самопознание» предполагает психологическое просвещение личности в отношении особенностей внутреннего мира, способов общения, контактов с действительностью. В качестве одного из возможных эпиграфов к этому циклу можно рекомендовать восточную легенду, в которой говорится, что Боги решили создать мир: море, землю, растения, животных, звезды, человека и, наконец, – истину. Встал вопрос: «Куда спрятать истину, чтобы человек ее не нашел?». Им хотелось, чтобы человек искал ее подольше.

«Давайте спрячем ее на самой высокой горной вершине», – сказал один. - «Давайте спрячем ее на самой далекой звезде», - предложил другой. - «Давайте спрячем ее в морской глубине». «Давайте спрячем ее на обратной стороне луны». Наконец, самый древний и мудрый Бог сказал: «Нет, мы спрячем истину в сердце человека. Он будет искать ее по всей вселенной, не подозревая, что носит ее в себе».

Типология личности изучается по научным, научно-популярным и учебным изданиям российских и зарубежных авторов. Предлагаем варианты возможного списка работ любого имеющегося издания.

1. П.Б. Ганнушкин. Клиника психопатии, их статика, динамика, систематика.
2. А.Ф. Лазурский. «Классификация личностей».
3. Бломина Т.А. Типы характеров // Человек. – 1996. – №4. – С.34-51.
4. Е. Филатова. «Соционика для вас».
5. И. Вайсбанд. Кто я такой? Немного о соционике // Знание – сила. – 1992. - № 1,2,3,4,5,6,7,8,9,12.
6. Бурно М.Е. Безвольная личность: выход из тупика.
7. К.Г. Юнг. «Психологические типы».
8. К. Леонгард. «Акцентуированные личности».

Кроме специальной психологической литературы, используются произведения художественной литературы: Феофраст. «Характеры», произведения М.Ю. Лермонтова, Н.А. Некрасова, Л.Н. Толстого, Ф.М. Достоевского, А.П. Чехова, Г. Гессе и др. авторов. Полезно обратиться к чтению автобиографий и воспоминаний об известных людях.

В процессе чтения-самопознания читатель становится понятней себе, он встречает сходные характеры литературных героев, учится с известной долей ве-

роятности объяснять и прогнозировать поступки близких, знакомых, сослуживцев. Познавая себя, читатель познает и других людей, особенности их внутреннего мира и поведения, которые существуют наряду с его типологическими особенностями.

Одним из самых полезных инструментов долговременного самопознания является рабочая тетрадь. Она призвана помочь яснее выразить свои мысли, чувства и наблюдения. В процессе записи мысль становится более четкой и определенной. Записывание и обращение к записям способствует самораскрытию и самопознанию. Очень важно датировать каждую запись, чтобы в дальнейшем иметь хронологическую динамику своего развития.

Записи в рабочей тетради делаются в двух колонках разделенного листа. В одной части записываются наблюдения над собой, описание черт характера и поведения. В другой, сходное описание характера в научной, художественной и мемуарной литературе. Читатель размышляет письменно о прочитанном, сравнивает себя с теоретическими типами личности, литературными героями, реальными людьми, описанными мемуаристами. В тетради записываются обнаруженные цитаты из прочитанных книг, важные для читателя; отмечаются слабости, о которых он знает, но хотел бы от них избавиться. Сверхзадачей этого цикла, кроме самопознания, является утверждение в идее, что от природы нет хороших и плохих типов характера и темперамента. Каждый может иметь свои преимущества в определенных обстоятельствах и видах деятельности.

Для читателей, в жизни которых книга и чтение всегда занимали значительное место, может быть предложен цикл под названием «книги моей жизни, библиографическая автобиография».

Люди, имеющие проблемы, ищут их осмысление или оправдание в своем прошлом. Они обращаются к событиям внешней и внутренней жизни, вспоминают эпизоды, обиды, радости. З. Фрейд говорил, что «жизнь можно понять только назад, но вся штука состоит в том, что прожить ее надо вперед». С высказыванием З. Фрейда созвучен ключевой образ искусства М. Шагала «человек, движущийся вперед с лицом, обращенным назад».

Один из методов работы с клиентом в психотерапии предполагает написание автобиографии, в которой описываются все главные события и отношение к ним клиента. Цель создания автобиографии состоит в том, чтобы осознать, каким образом ваше прошлое определило ваше настоящее и влияет на будущее.

Методик написания автобиографии несколько. Одна из них разработана отечественным психологом и психотерапевтом Ф.Е. Василюком (5,6). Клиенту в рамках «автобиографического метода» предлагают написать свою автобиографию, акцентируя внимание на кризисных ситуациях и периодах. Затем из неизбежных в жизни каждого неудач, падений, потерь и страданий постараться создать нечто новое позитивное. О методике написания автобиографии можно узнать, обратившись к работам Р. Ассаджоли (1, С.180 - 183), Дж. Рейнуотер (10, С.108 - 109).

Написание автобиографии – это всегда погружение в прошлое. Вернуться в прошлое наряду со зрительными, музыкальными образами, запахами, вещами помогает и книга. Целительно «возвращение» в детство, период беззаботной открытости миру, проживание событий как уникальных, происходящих в настоящем «здесь и теперь». Воспоминания детства напоминают о нашей уникальности, они

как бы оживляют оптимистически радостный настрой детского характера. Вспомним О.Э. Мандельштама:

Только детские книги читать,
Только детские думы лелеять,
Все большое далеко развеять,
Из глубокой печали восстать.

Можно предложить читателю-клиенту составить библиотеку любимых книг детства и перечитывать их с целью оживления мировосприятия того периода. Далее эта библиотека может быть расширена включением любимых книг отрочества, юности, зрелого возраста. При их чтении важно вспоминать время, обстановку, окружение, когда наш клиент был ребенком, подростком, юношей. Важно запомнить (проживать) круг мыслей и чувств, возникающих во время чтения, погружаться в них и приносить их с собой в сегодня. Целительным и терапевтическим будет общение в группе, участники которой рассказывают друг другу о своих любимых детских или юношеских книгах, обнаруживая сходное и в других лиц.

На последующих этапах работы можно постараться выяснить влияние этих книг на ваше развитие, насколько их герои были похожи на вас в отношении мироощущения, поступков. Принимаете ли вы свой жизненный опыт, и какие книги сегодня созвучны вашему жизненному пути?

Актуальным для России конца XX – начала XXI века является библиотерапевтический цикл «целебный поиск смысла жизни». Его концептуальной базой является логотерапия В.Франкла. Логотерапия или, как ее называют некоторые авторы, третья венская школа психотерапии, занимается смыслом человеческого существования и поиском этого смысла. Согласно логотерапии поиск каждым человеком смысла существования является главной движущей силой его жизни. Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое В. Франкл называет экзистенциальный вакуум. Именно эта пустота существования является причиной нусогенных (ноогенных) неврозов. «Нус» - от греческого слова дух, смысл. Можно сказать, что ноогенный неврозов является следствием потери смысла жизни, в основе его лежит духовная проблема, потеря или отсутствие ценностей высшего порядка. Об этом же явлении говорит американский психолог А. Маслоу (8). Метаталогия по А. Маслоу это нервно-психические расстройства развивающиеся в результате отсутствия или фрустрации таких ценностей как добро, красота, справедливость, истина. Их неудовлетворение приводит к апатии, депрессии, цинизму, вульгарности, утрате чувства собственного «Я», безнадежности, утрате смысла жизни, отчаянию.

Ценности, на которые опирается человек, находятся, в основном, внутри него и не так сильно зависят от внешних обстоятельств, как может показаться.

Есть счастливые мгновения,
Но веков счастливых – нет.

Франкл говорит о трех видах ценностей, которые формируют смысл человеческого существования.

1. Ценности созидания. Они реализуются в творчестве, работе, профессиональном росте, при решении задач и создании нового.
2. Ценности переживания наполняют смыслом жизнь человека через общение с искусством, благоговение перед красотой природы, через познание любви, дружбы.
3. Ценности отношения. Эта группа ценностей заключается в отношении человека к факторам, которые не могут быть изменены. Ценности отношения реализуются через принятие страдания, например, неизлечимая болезнь, смерть близкого человека. В. Франкл рекомендует человеку, оказавшемуся в трагической безвыходной ситуации задавать вопрос: «Не почему это случилось, а для чего это случилось?» - и цитирует Ф.М. Достоевского: «Есть только одна вещь, которой я боюсь: не быть достойным моих страданий» (15, С.114).

Каждый вид ценностей может быть библиотерапевтически проработан, т.к. личностный смысл жизни у каждого свой, он уникален и может реализоваться в труде, любви к человеку, искусству, в стойкости перенесения испытаний.

Особого разговора заслуживают ценности отношения. К библиотерапевту может обратиться читатель, оказавшийся в «безвыходной» ситуации, которая не может быть изменена (гибель в аварии близкого человека, собственный травматизм, приведший к тяжелой инвалидности). Путь психокоррекции в таких случаях один – помочь осознать, найти смысл страдания и помочь формированию новой системы ценностей. Хочется предложить две цитаты, которые могут использоваться в качестве психотерапевтического эпиграфа в подобной работе.

«Судьба не может быть изменена – иначе это не была бы судьба. Человек же может изменить себя, иначе он не был бы человеком».

Виктор Франкл.

«Прометей дал себя заковать не для того, чтобы покорить и победить. Он еще раз порождает себя самого и наглядно доказывает, что жизнь в оковах была актом его свободной воли»

Джекоб Морено.

Способность формировать и переформировывать себя - это прерогатива человека.

Ценности отношения открывать для себя библиотерапевтическими методами возможно через комплексы философской, религиозной, художественной литературы и искусства. В работе могут использоваться книги самого В. Франкла «Человек в поисках смысла» (М., 1990), «Доктор и душа» (СПб., 1997); Сборник текстов русских религиозных философов «Смысл жизни» (М., 1994); сочинения С.Л. Франка «Смысл жизни» (любое издание); труды Вл.С. Соловьева, Н.А. Бердяева; философские труды мыслителей-атеистов А. Камю, Ж.П. Сартра и др. Возможно обращение к религиозной литературе и обретение смысла через веру в Бога и мир, созданный им. Согласно В. Франклу, поиск смысла жизни связан с пробуждением Духовности («подсознательного Бога»). Сама Духовность является главной силой человеческой индивидуальности. Духовность означает потребность постижения смысла и назначения своей жизни. Человек духовен в той степени, в какой он задумывается над этим вопросом и стремится получить на него ответ. Но можно об

этом сказать и по-другому: человек духовен в такой степени, в какой внутренние ценности для него приоритетнее ценностей внешних.

Духовность связана с потребностью постижения человеком смысла жизни и приоритетом субъективного над объективным. Особое значение звучание внутреннего мира приобретает у лиц, для которых возможности внешнего мира ограничены. Стратегия исцеления состоит в формировании расширенного сознания, ощущения себя как части единого космоса, своей уникальности и соразмерности всему живому. Здесь может оказать помощь знакомство с холотропной моделью мира. «Холотропный» (от греческих слов *holos* – целое и *trepein* – двигаться в определенном направлении) буквально означает «стремление к целостности». Холотропная модель Вселенной и человеческого сознания интегрирует опыт древних восточных философских систем и мистические традиции мира с наукой XX века: физикой, астрофизикой, теорией информации и теорией систем, кибернетикой, антропологией и др. Холотропная модель предполагает восприятие себя как безграничного поля сознания, имеющее доступ к любым аспектам реальности вне пространственно-временных границ. Человек может воспринимать себя в разных местах одновременно, можно быть одновременно частью и целым, переносить прошлое и будущее в настоящее, понимать глубинный смысл мироздания и своей жизни. Назовем ряд работ по холотропной модели Вселенной и трансперсональным уровням сознания. Ст. Гроф «Холотропное сознание» (М., 1996), Ст. Гроф «Космическая игра» (М., 1997), Ст. Гроф «Психология будущего» (М., 2001), Кен Уилбер «Никаких границ» (М., 1998).

Формирование библиотерапевтической группы осуществляется по принципу интереса и любви к искусству. Культуру, какой бы страны и какого периода мы ни взяли, везде можем найти сведения об использовании литературы и искусства в психотерапевтических целях. Целебное воздействие художественной литературы, живописи, музыки усиливается, если работа проводится по программе «Терапия творческим общением с литературой и искусством», разработанной и реализованной в терапевтической практике М.Е. Бурно (3). Творческое общение с литературой и искусством - «это не просто чтение рассказов, созерцание картин, а осознанное творческое, целебное изучение произведений литературы, искусства, науки для поиска, уточнения своего жизненного пути» (3, С.130). Творчество – это необходимое условие эволюции, форма существования материи и сознания. Творческий процесс может протекать медленно и бурно, но его результатом неизменно является что-то новое. Хорошо если личность имеет художественный дар и создает произведения искусства, но так же замечательно и творческое восприятие уже созданного. Писатель и читатель - это разные полюса единого целого. Вспомним И.В. Геге: «Прекрасно творить самому, но если тебе посчастливилось узнать и оценить созданное другими – разве это не станет и твоим достоянием».

Воздействие литературы и искусства на разных людей неоднозначно. Кого-то успокоит сопереживанием, отвлечет от грустных мыслей, другому поможет осознать конфликт, третьему возвысит душу «от мелочей будничного величавыми образами». Большими психотерапевтическими возможностями обладает поиск участниками группы «своего» писателя, поэта, художника, композитора, творчество которого отвечало бы именно его психологическим особенностям.

Перечислим общие практические советы по методике проведения групповых занятий, используя как основу разработки М.Е. Бурно. (3).

1. Для начала предложить читателю принести в группу поэтические или прозаические произведения любимого писателя, репродукции картин любимого художника, любимые сказки, легенды, чтобы рассказать о них и показать себя в группе через эти произведения искусства.
2. Читать письма, дневники духовно близких и созвучных писателей, художников, мемуары современников о них.
3. В книгах этих писателей, альбомах репродукции художников оставлять закладки с записанными на них своими мыслями, переживаниями.
4. Выписывать из библиотечных или своих домашних книг все о любимом авторе.
5. Читать книги, слушать музыку, смотреть репродукции картин, которые были близки и любимы созвучному автору.
6. В качестве задания в период отпуска поехать в места, где жил любимый писатель, посетить музеи, внимательно взглядеться в его вещи, увидеть мир и природу, окружавшую его.
7. Написать письмо любимому писателю, художнику, поделиться с ним своими думами, вопросами. Так поступал Ф. Петрарка, он писал письма поэтам прошлого, жившим до него.

В рамках цикла творческого общения с литературой и искусством могут проходить комплексные занятия, целью которых является самопознание личности. Используется для этого различная литература. При знакомстве с темпераментами одно из занятий посвящается меланхолическому темпераменту. Для его подготовки и проведения полезным будут следующие психологические, художественные и искусствоведческие публикации.

Дюрер А. «Меланхолия».

Руднев В. Культура и психокатарсис («Меланхолия» Альбрехта Дюрера) // Независимый психиатрический журнал. – 1996. - № 3. – С. 72-76.

Блюмина Т.А. Типы характеров // Человек. – 1996. - №4. – С. 34-51.

Нессельштраус Ц., Альбрехт Дюрер. – Л.-М.: Искусство, 1961. – С. 144-153.

Шекспир В. «Гамлет». (любое издание).

«Пересказ прочитанного» - это еще одна технология, используемая библиотерапевтом. Об использовании в своей психотерапевтической практике пересказа и переписывания текста писал И.Е. Вольперт (7). При пересказе или переписывании короткого рассказа невротик хотя бы временно отвлекается от своего «Я». Рекомендуются вести пересказ от первого лица. В этом случае я клиента переходит в я героя рассказа. Особенно эффективна эта методика при депрессивных состояниях, чувстве беспокойства. Лучше для пересказа или переписывания использовать специальные тексты, Один такой текст, позаимствованный из «Независимого психиатрического журнала», дан в приложении № 3.

Полезны будут тексты сборника нездоровых, но творческих личностей «Болящий дух врачует песнопенье» (Изд-во Российск. общ-ва медиков-литераторов, 1993). Расширению доступа к эмоциональным состояниям других людей и лучшему пониманию своих чувств способствует пересказ поэтических текстов. Для этого необходимо пересказать содержание стихотворения своими словами, но

смысл пересказа должен соответствовать оригиналу. Примеры поэтических произведений и методика работы с ними в группе даны в разделе «Практикум по библиотерапии» на стр. 68-72. Отметим только один аспект стиля ведения пересказа прочитанного. Всегда имеет смысл позитивно поддерживать и ободрять рассказчика, особенно в тех случаях, когда у него возникают трудности в передаче содержания произведения, например, мотивов стихотворения. Здесь помогают положительные отзывы о работе, одобрение. Если у кого-то возникают трудности в передаче образов и мыслей поэтического произведения, то можно вместо того, чтобы сказать: «У вас явно чего-то недостает», - сформулировать эту же мысль так: «Для начала, если учесть, что это было совсем без подготовки, у вас все получилось даже хорошо». И дальше сказать о следующих этапах работы.

В заключение отметим, что существует возможность работы с читателем-клиентом и группой, добываясь положительных результатов, внутри каждой предложенной технологии. Но во всех направлениях групповой библиотерапии кардинально важное значение имеет книга.

Литература

1. Ассаджолли Р. Психосинтез: теория и практика. – М.: REFL-book, 1994. – 314 с.
2. Ассаджолли Р. Психосинтез. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
3. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1989. – 304 с.
4. Бурно М.Е. О краткосрочной терапии творческим самовыражением // Исцеляющее искусство: Журнал арт-терапии. – 2000. – № 2. – С.35-53.
5. Василюк Ф. Критические жизненные ситуации с точки зрения психолога // Наука и техника. – 1983. - № 1. – С. 26-28.
6. Василюк Ф. Автобиография и личность// Наука и техника. – 1984. - №2. – С. 15-17.
7. Вольперт И.Е. Психотерапия. – Л.: Медицина, 1972. – С.189-206.
8. Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 304с.
9. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. – М.: Медицина, 1995. – 336 с.
10. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М.: Прогресс, 1993. – 240 с.
11. Рудестамм Н. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 384 с.
12. Терапия духовной культурой: Сб. докладов конференции, посвященной 240-летию со дня рождения Георгия Форстера. – М.: Изд-во Рос. общ-ва медиков-литераторов, 1995. - 32 с.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
14. Франкл В. Доктор и душа. – СПб.: Ювента, 1997. – 287 с.
15. Франкл В. Психотерапия на практике. – СПб.: Ювента, 1999. - 256 с.

Лекция VII. Сказкотерапия: библиотерапевтические аспекты работы со сказками

Психотерапевтическая роль сказки. – Филологические и сказкотерапевтические классификации, их использование в коррекционной и психотерапевтической работе. – Закономерности сюжета и структуры волшебных сказок. – Направления и техники библиотерапевтического использования сказок.

Сказкотерапия – это направление современной психотерапии, использующее в работе с детьми и взрослыми сюжеты, образы и метафоры сказок.

Появление первых форм сказкотерапии обнаруживается в глубокой древности. Излечение ревнивца и садиста, слушавшего сказки, свидетельство их терапевтической роли и одна из общих тем цикла сказок «Тысяча и одна ночь». В «Диалогах» Платона можно прочесть об использовании волшебных историй для воспитания и обучения детей.

До XVII-XVIII веков сказки рассказывались не только детям, но и взрослым. Рассказывание сказок было не только развлечением и времяпрепровождением в зимние вечера, это была школа жизни, обретения глубинного опыта проживания кризисов, преодоления препятствий, духовного развития. В сказках содержится все, что может искать душа человека; часто первую информацию о взаимоотношениях между людьми дети получают из сказок.

В сказочных сюжетах, как считал К.-Г. Юнг, представлены истории коллективного бессознательного, известного с исторических и доисторических времен у разных народов, отделенных друг от друга большим пространством.

В волшебных сказках обнаруживаются сходные сюжеты и образы, характерные для доисторических времен и нашего времени. В период поздней античности (II век н. э.) философ и писатель Апулей включил в свой известный античный роман «Золотой осел» сказку-миф «Амур и Психея», содержащую архетипический сказочный сюжет типа «красавица и чудовище» (женщина, спасающая своего возлюбленного в облики зверя). Этот сюжет существует две тысячи лет и сохранился до сегодняшнего дня. Есть свидетельства о других даже более ранних сказочных сюжетах: о двух братьях, о происхождении Божества, Мачехе и Падчерице и др. Возникнув давно, у древних народов, которые имели другой, отличный от нас язык, государственное устройство, обычаи, сказки продолжают оказывать на нас сегодня сильное воздействие. Роднит нас, жителей конца XX – начала XXI века, с давно прошедшими эпохами и предками устройство психики. Как отмечал Эрих Фромм, древние, первобытные люди видели те же сны, что и люди XX века. Добавим к сказанному: «А мы читаем, слушаем те же сказки, что и наши предки». В античном мире, средневековье и сегодня человек проходит один и тот же путь от рождения до смерти, встречает на пути любовь, друзей, недругов и врагов, ищет себя, самоутверждается. Все эти этапы и события человеческого существования содержатся в сказках.

В чем же заключаются психотерапевтические, коррекционные и развивающие возможности сказкотерапии? Терапия сказкой обладает широким спектром воздействия на клиента. Во-первых, работа со сказкой способствует пробуждению и развитию творческих способностей, воображения, памяти, развитию чувства души, созиданию образов.

Во-вторых, сказка выполняет функцию психологической закалки душевного мира личности, она психологически готовит человека к стрессовым ситуациям, обучает вариантам поведения и реагирования в кризисный период.

В-третьих, служит профилактическим и адаптационным средством подготовки и преодоления кризисов раннего детского возраста и возрастных кризисов социализации по Эрику Эриксону (рождение другого ребенка, период «базового доверия», «пробуждение самостоятельности», «подростковый кризис» и др.). Когда ребенок слушает сказку, он тренирует свою способность в будущем проходить через кризис.

В-четвертых, с помощью сказки можно изменить эмоциональное состояние или подсказать выход из сложной ситуации.

В-пятых, обсуждать и корректировать особенности поведения, жизненного сценария, используя теорию транзакционного анализа Эрика Берна.

В-шестых, использовать сказку для диагностики и работы с личными проблемами клиента, которые проецируются на сказочный материал и обсуждается в мягкой «скрытой» форме.

Седьмое – расширение духовного опыта, возможность понимания внутреннего мира, образа мыслей, поведения людей, живущих иначе, чем мы. Собственное самопознание и осознание многогранности окружающего мира.

Таким образом, сказкотерапия располагает широким арсеналом возможностей для работы по исследованию личности и проведению лечебно-коррекционной и развивающей деятельности. Особенностью этой работы является недирективный характер. Это означает, что сказкотерапевт, определив задачу помощи клиенту в преодолении определенных психологических проблем, не предлагает ему никаких готовых вариантов их решения. Он отслеживает динамику изменений в состоянии клиента, отмечая то, как клиент постепенно переходит от защитной позиции к более открытой, в которой обнаруживаются и осознаются внутренние конфликты и переживания.

Для теории и практики сказкотерапии базовым является вопрос классификации сказок и соотнесение видов сказок с основными направлениями психотерапии.

До сих пор нет единой научной филологической классификации сказок. (8, С. 880-882). Однако наиболее характерные группы выделяются разными литературоведческими школами. По признаку сюжета и действующих лиц выделяют следующие виды сказок:

- сказки о животных;
- сказки о взаимоотношении людей и животных;
- сказки-притчи;
- бытовые сказки;
- сказки-страшилки;
- заветные сказки;
- волшебные сказки и др.

Среди перечисленных групп сказок наиболее часто отмечаются следующие: 1) сказки о животных, 2) волшебные сказки, 3) авантюрные сказки, 4) бытовые. Два последних вида часто объединяют в социально-бытовые сказки. Отметим, что

эти филологические классификации являются основой группировки сказок в различных изданиях, например, в трехтомном собрании сочинений А.Н. Афанасьева «Народные русские сказки».

Арсенал средств современной психотерапии насчитывает сотни методов работы с клиентом. В этом многообразии можно выделить базовые направления, среди которых назовем транзакционный анализ Э. Берна, аналитическая психология К.-Г. Юнга, архетипическая психология Дж. Хиллмана, гештальт-терапия Ф. Перлза, методы нейролингвистического программирования и терапевтической метафоры. Все перечисленные психотехнологии используются в работе со сказкой. При выборе сказок и психотерапевтических методов следует иметь в виду их сочетаемость и предпочтительность для интеграции. Данные по совместимости видов сказок и направлений психотерапии представлены в таблице №1.

Таблица № 1.

| Направление психотерапии. | Виды сказок. |
|--|----------------------------|
| Транзакционный анализ. | бытовые; социально-бытовые |
| Гештальт-терапия | все виды сказок |
| нейро-лингвистическое программирование | все виды сказок |
| терапевтическая метафора | все виды сказок |
| аналитическая психология | волшебные сказки |
| архетипическая психология | волшебные сказки |

При выборе сказок для терапевтического использования существенным фактором является наиболее общее деление сказочных сюжетов на оригинальные (древние) и авторские, т.е. сочиненные писателем или другими лицами. В работе с авторскими сказками могут использоваться идеи транзакционного анализа, гештальт-терапии, нейро-лингвистического программирования. Существенным недостатком авторских сказок, как психотерапевтического материала работы с клиентом, является присутствие в сюжете авторских проекций, которые переносят в сочиненную сказку возможные психологические конфликты и невротические реакции самого автора. Наличие таких невротических авторских проекций отмечается рядом исследователей в творчестве Г.Х. Андерсена. (4,10).

Поэтому терапевтическое использование метафор и образов из авторских сказок следует проводить осторожно. Сказочные образы и метафоры обращаются не только к сознанию клиента, но и к его бессознательному, их воздействие осуществляется через глубинные зоны психики. Терапевт, сам того не желая, может занести в них невротические или деструктивные сообщения.

В связи с психотерапевтическим использованием сказок становится актуальным вопрос о применении адаптированных сказочных сюжетов, в которых могут

быть изменены (переписаны) страшные эпизоды, изменен конец сказки и пр. После такой переделки (авторской цензуры) сказка не сможет выполнять свою психотерапевтическую функцию. Устраняя из сказок «страшные» эпизоды, изменяя конец, из сказки убирают нечто полезное: зло и способность ему противостоять, умение противодействовать опасностям внешнего мира, опыт смерти и возрождения. Воздействие сказки на личность можно сравнить с функциями обрядов инициации. Адаптированная сказка не может выполнять эту функцию.

Изложенная позиция, кроме психологов, имеет сторонников и среди художников. М.И. Цветаева, выступая против исключения из детского чтения страшных волшебных сказок, писала о них как о «...стихии страха, без которой сказка не сказка и услада не услада. Для ребенка в сказке должно быть зло» (11, С. 376-377).

Рекомендация всем использующим сказку в терапевтической и развивающей работе (в том числе руководителям детского чтения, мамам, бабушкам) может быть только одна: «Читать полный текст сказки, ничего не изменяя и не пропуская».

Существует и другая классификация видов сказок, предложенная Институтом сказкотерапии (1,2). Ее вариант можно определить как функционально-целевой. Группы сказок выделены на основе способа воздействия на личность:

- художественные (авторские, народные);
- дидактические (обучающие);
- психокоррекционные (сказки, истории);
- психотерапевтические (сказки, притчи, библейские истории);
- медитативные.

Авторские и народные сказки уже рассмотрены, в каждой из них может содержаться обучающий, психотерапевтический и коррекционный аспект воздействия на душу ребенка и взрослого.

Дидактические сказки в доступной метафорической форме передают дидактический материал, а также содержание учебных заданий и инструкции. Дидактические сказки придумывают педагоги, воспитатели, психологи для развития творческого воображения, памяти, внимания и для подсказки выхода из тревожащих ситуаций. Дидактические сказки позволяют обнаружить, что сознательно или бессознательно беспокоит личность ребенка, вызывает страх.

Психокоррекционные сказки в метафорической форме содержат реальные проблемы клиента: страхи, сложности взаимоотношения с окружающими, тревоги, обиды и пр. Психокоррекционные сказки затрагивают поведенческий аспект проблемы, они непрямо вносят новые модели поведения и реагирования, изменяют отношение к ситуации. Описанная в сказке вымышленная жизнь героя, метафорически передает реальную жизнь личности, ее интересы, желания, эмоциональные состояния, ситуации и отношения, например, в семье, с друзьями. Героем психокоррекционной сказки является близкий клиенту по полу и возрасту, интересам и поведению персонаж. Этот персонаж может быть человеком (мальчик, девочка, принц, принцесса, путешественник, танцовщица и пр.); может быть и животным или растением (ежик, цветок, куст и др.). При выборе варианта главного героя учитываются образные предпочтения клиента, а в сюжете используются ситуации, похожие на его реальные проблемы. Примеры психокоррекционных сказок и описание методики их сочинения можно найти в книгах Л. Вилсуорт

«Вилли и его друзья» (М., 1994), Дорис Бретт «Жила была девочка, похожая на тебя» (М., 1996), Д. Милс, Р. Кроули «Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка» (М., 1996), Дм. Соколов «Сказки и сказкотерапия» (М., 1997).

Психотерапевтические сказки можно рассматривать как основу вечно духовной психотерапии. За образами и смыслами этих сказок стоят глубинные человеческие вопросы бытия: смысл жизни, смерть, любовь, добро и зло. Психотерапевтические сказки могут помочь там, где бессильны другие средства психологической помощи – в кризисные периоды, переживании смерти близкого человека, потери смысла жизни, старости и смерти, принятии ситуации, которые нельзя изменить. К таким психотерапевтическим сказкам и текстам относятся библейские истории, сказки-притчи, суфийские «Сказки дервишей», «Караван снов», авторские сказки А.В. Гнездилова «Петербургские сновидения» (СПб., 1996) и «Дым старинного камина» (СПб., 1998).

Медитативные сказки успокаивают нашу душу, погружают ее в созерцательный покой. Задача этих сказок – снятие напряжения, успокоение, обращение к вечным положительным символам (звездное небо, знаки зодиака, добрые природные стихии: огонь, вода, земля, воздух). При сочинении медитативных сказок следует исключить из числа героев отрицательных персонажей, а из сюжета сказки – конфликт. В тексте медитативной сказки присутствуют образы всех модальностей восприятия мира человеком.: визуальные, аудиальные, кинестетические. По мере течения сказки происходит переплетение сенсорных образов. Медитативные сказки рассказывают в спокойной обстановке в сочетании со специальной музыкой, способствующей расслаблению.

Другой аспект анализа сказок связан с изучением их внутренних закономерностей построения сюжета.

Для теории и практики сказкотерапии большой интерес представляют исследования структурного сходства, существующего между народными сказками. Чтение русских сказок и сказок народов мира позволяет заметить одинаковость и взаимозаменяемость главных и второстепенных персонажей, исходя из функции (основной роли и действия персонажа).

В сказке можно заменить Ивана-царевича на Золушку или Мальчика с пальчик (это герои); жар-птицу на молодильные яблоки или аленький цветочек (это искомые, добываемые предметы); серого волка на конька-горбунка (это помощники), ковер-самолет на клубочек, шапку-невидимку (это волшебные средства). От такой условной замены структура сказки, ее сюжет и окончание не изменятся.

Наиболее исчерпывающий и глубокий анализ сюжета и структуры волшебной сказки был сделан русским ученым-фольклористом В.Я. Проппом. (5,6). В своей книге «Морфология сказки» ученый рассматривает сказку как некую структуру со множеством внутренних взаимосвязей ее героев, черт характеров героев, фабулических интриг, динамикой сказочного действия. В поисках общих закономерностей сказочных инвариантов В.Я. Пропп предложил понятие «основная функция», повторяемость которых и раскрывает структуру волшебной сказки. Упрощенно понятие «основная функция» может быть заменено эквивалентным понятием «основное действие сказки». Основная функция или действие – это поступок сказочного персонажа, определяемый с точки зрения его значимости для

хода действия. Баба-Яга, дающая золотое веретено невесте Финиста- Ясна Сокола; Фея, наряжающая Золушку на бал; Мертвец, дарящий Ивану меч, - выполняют одну и ту же функцию (или действие) дарителя.

Используя понятие функции как основу, В.Я. Пропп сформулировал общие принципы структуры волшебной сказки

1. Постоянными, устойчивыми элементами сказки являются функции (основные действия) персонажей, независимо от того, кем и как они выполняются.
2. Число функций в волшебной сказке ограничено.
3. Последовательность функций всегда одинакова.

В волшебной сказке функции являются поведенческими образцами, характерными для деятельности героя. Каждая функция имеет характерный паттерн проявления, определенное значение и направленность в развитии сказочного сюжета.

Всего В.Я. Пропп выделяет тридцать одну сказочную функцию, есть сокращенные варианты пропповской модели, например, двадцатикомпонентный вариант Дж. Родари, представленный им в книге «Грамматика фантазии: Введение в искусство придумывания историй» (7). Раскроем роль и значение функций, используя для этого вариант модели В.Я. Проппа.

(1) **Отлучка**. Один из персонажей сказки покидает домашний очаг. Царь отправляется на войну, на охоту, купец отправляется торговать, уезжают или умирают родители. Вслед за отлучкой следует вторая функция (2) – **запрет**, обращенный к герою с просьбой, предписанием не совершать определенного действия. (Не заходи только в чулан, в 10-ю комнату.) В ответ на запрещение появляется (3) **нарушение запрета**. Герой нарушает предписание, побежала сестрица Аленушка с подружками, заигралась. Следствием нарушения запрета является появление отрицательного персонажа – антагониста. Антагонист (4) **выведывает** нужные для себя сведения, которые употребит во вред положительным персонажам; использует (5) **подвох**, пытается обмануть жертву (волк подражает голосу козы). В результате этого герой обманут, он становится невольным пособником своему врагу. Эта функция носит название (6) **пособничество**. Нарушение запрета приводит к (7) **вредительству**, ущербу или недостатке чего-либо (схватили гуси-лебеди братца Иванушку, заболел царь тяжелой болезнью, похищена невеста). Палицо сформирована «начальная ситуация» и начинается (8) **противодействие** героя. Для выполнения задания или по собственному желанию (9) **герой покидает дом** и отправляется в путь. В пути ему встречается новый персонаж, помощник или даритель. (10) **Даритель испытывает героя** (задает вопросы, задания, выполняет просьбы), а после исполнения требуемого герой (11) **получает волшебное средство**, которое поможет ему достичь искомой цели.

Герой (12) **перемещается в иное царство**, где находятся предметы его поиска, происходит сражение с врагом (13) **герой и антагонист вступают в борьбу**. (14) **Героя метяют**, наносят метку, ранение как знак доблести. В итоге сражения, соревнования (15) **антагонист (враг) побежден**, и (16) **начальная беда или недостатка ликвидируются**, колдовство кончается, царевна появляется перед героем, умерщвленные воскресают.

После победы герой (17) **возвращается домой**, но по дороге к дому его (18) **преследуют, догоняют с целью уничтожения**. (19) **Герой спасается от преследования** и возвращается домой. На этом сказка может кончиться, но может и продолжаться. В действие вступает лжегерой (брат, сестра, соперник).

Герой должен самоутвердиться в отчем доме, совершить новый ряд поступков чтобы доказать свою значимость. Перечислим функции (действия), которые выполняет герой после (20) **неузнанного прибытия** домой или в родной город. Он (21) **узнает о необоснованных притязаниях**, осуществляемых ложным героем, (22) **решает предлагаемую трудную задачу**, после чего (23) **героя узнают**, а (24) **ложный герой или антагонист обличается**. Происходит (25) **наказание врага** или ложного героя, а подлинный герой (26) **меняет свой облик**, происходит трансформация и (27) **вступление в брак, свадьба и воцарение на троне**.

Следуя в сказках от функции к функции, мы видим психодуховную эволюцию героя, события и приключения на его пути. Герой отправляется в путешествие из отчего дома, совершает свои подвиги, подвергается опасностям и возвращается победителем, зрелой личностью с жизненным опытом. Когда ребенок или взрослый слушает сказку, он символически совершает это путешествие, в результате которого активизируется его Вечное «Я», глубинные силы, которые оказывают влияние на человеческую судьбу и определяют его личную и общественную жизнь. Структурно-функциональная модель В.Я. Проппа может использоваться для анализа сказок и их сочинения. Методика сочинения сказок с использованием «карт проппа» нашла применение в образовании, психокоррекции, работе с читателями в библиотеке. О разнообразных формах этой методики можно узнать, обратившись к книге Дж. Родари (7) и работам психологов (9).

В последней части лекции рассмотрим техники сказкотерапии, которые имеют библиотерапевтический аспект и обладают значительными возможностями исцеляющего, коррекционного и развивающего характера. В библиотерапии работа со сказками может осуществляться в трех направлениях: 1) анализ сказок; 2) пересказывание сказок; 3) сочинение сказок. По всем трем названным направлениям читательскую аудиторию могут составлять дети, подростки и взрослые.

Целью занятий по анализу сказок является открытие нашей личности через осознание и интерпретацию скрытого смысла сюжета, поведения персонажей, сказочных ситуаций. Анализ сказок – один из путей контакта личного сознания с образами коллективного бессознательного - архетипами. Чтобы участники обсуждения увидели сказочный образ в психологическом значении важна не столько логическая интерпретация сюжета линии сказки, а проживание ее смыслов. Что происходит в сказке, почему это происходит, есть ли в нашей реальной жизни аналоги сказочным ситуациям? Интересно и значимо толкование сказок на основе любой из функции сознания предложенных К.Г. Юнгом: мышление, чувство, ощущение, интуиция (экстравертное или интровертное) (12).

Используя мышление, можно понять структуру сюжета, обнаружить связи сюжетов и образов разных сказок, сделать теоретические обобщения.

Опираясь на чувства, можно узнать личное отношение к персонажам сказок, их поступкам, понять свою эмоциональную реакцию на сказку и ее героев. При эмоциональной интерпретации используются ключевые слова: хороший, плохой,

нравится, люблю, добрый, злой. Эмоциональная интерпретация сказки строится по типу «кто как к кому относится».

На основе ощущения происходит непосредственное наблюдение за событиями и персонажами сказок. Ощущение просто следит за тем, что есть в мире не рационализируя, (просто светит солнце; идет дождь, снег; вечер, утро). При анализе сказок это внимание к фактам и мелочам сюжета, поведению персонажей, их речам, фразам. Частые темы, являющиеся следствием преобладания функции ощущения, – это описание внешнего вида, физических переживаний.

Интуицию называют «знанием без знания», она позволяет увидеть целый комплекс символов, смыслов и значений сказки. При интерпретации преобладают субъективные внутренние образы и ассоциации, поиск скрытых значений сказки, основанных на внутренних смыслах и настроениях. Частые темы интуитивного познания: символические картины, проявление творческой фантазии, использование мотивов и образов из различных видов искусства: живописи, музыки и др.

Чем лучше у человека развиты названные функции, тем глубже и разносторонней он способен проанализировать содержание сказки. Анализ же сказок, в свою очередь, развивает мышление, чувства, ощущение и интуицию.

В качестве психотерапевтического материала используют народные и авторские сказки, а так же специально сочиненные психотерапевтические сказки. Прекрасным образцом последних могут быть упоминавшиеся выше сказки А.В. Гнездилова.

Второе направление – пересказывание сказок в контексте сказкотерапии имеет свои особенности и формы. Каждый человек пересказывает одну и ту же сказку по-своему, бессознательно проецируя в ее содержание свою актуальную проблематику. Оговорки, пропуски, незначительные отклонения от сюжета, эмоциональные реакции рассказчика позволяют составить его психологический портрет, т.е. выполнить психодиагностическую задачу.

При пересказывании сказки могут обнаружиться места, которые вызвали сильные чувства. Дальнейшая работа с рассказчиком может быть сосредоточена на том напряжении, негативных эмоциях, которые вызывает данный эпизод сюжета. Работа с этими эпизодами активизирует собственные бессознательные процессы, способствующие личностному росту, исчезновению напряжения, проработке негативных эмоций на глубинном уровне образов, что влияет на течение психосоматических заболеваний.

среди различных техник пересказывания сказок, используемых с различными категориями лиц, перечислим формы работы, предложенные Санкт-Петербургским институтом сказкотерапии (1,2).

1. Рассказывание группе или одному человеку новой или известной сказки от третьего лица. Выбранная для работы сказка своим содержанием и проблематикой должна максимально соответствовать целям психокоррекционной работы.
2. Групповое рассказывание известной сказки. В этом случае сказку пересказывает не один человек, а группа (детей, подростков или взрослых). Выбранная группой сказка делится на отрывки, каждый участник пересказывает выбранный им кусочек сказки. При работе полезно использовать аудио и видеозапись, чтобы можно было вернуться к процессу пересказа и обнару-

жить нужную информацию об участниках, которая дальше используется при обсуждении.

3. Рассказывание сказки и придумывание к ней продолжения. После того, как выбранная сказка пересказана, участники группы придумывают к ней продолжение. Продолжение сказки может быть групповым (каждый участник сочиняет маленький кусочек продолжения), и индивидуальным. В качестве варианта работы можно предложить не вербальное придумывание и пересказ продолжения сказки, а изобразительное – нарисовать продолжение сказки.
4. Рассказывание сказки от первого лица и от имени различных персонажей сказки. Эта методика может использоваться в групповых и индивидуальных занятиях с лицами всех возрастов. Для работы выбирается небольшая сказка, предложенная группой или ведущим. Затем каждый участник или некоторые из них выбирают и распределяют персонажей сказки между собой. Персонажи, от имени которых будет рассказана сказка, могут быть «реальными» людьми (купец, солдат, царь), сказочными героями (Баба-Яга, Верлиока, гном), зверями и животными, неодушевленными предметами (лесная дорожка, река, куст, камень и др.). Каждый участник рассказывает сказку от имени выбранного персонажа. Каждая новая сказочная версия обсуждается всеми членами группы. На занятии могут использоваться элементы арт - терапии и психодрамы.

Перечисленные формы работы пересказывания сказок выявляют актуальную проблематику участников через анализ их эмоционального состояния при рассказывании, особенности интонации, стиль изложения, оговорки. Они имеют и развивающие функции, т.к. пересказ сказок тренирует память и воображение, фантазию и умение словесно ее выразить. Пересказ обучает способности децентрироваться, умению встать на место другого даже неодушевленного объекта и посмотреть на мир его глазами.

Третье направление – сочинение сказок. Сам процесс сочинения сказок является психотерапевтическим, т.к. активизирует творческие способности, а любое творчество полезно, целительно. В процессе сочинительства активизируется бессознательное человека, начинается диалог сознания и бессознательного. В сочиненной человеком сказке отражена его внутренняя реальность, содержатся вопросы и ответы, что для данной личности хорошо, а что плохо, что актуально для данного периода жизни, каковы испытываемые потребности и мотивы личности, переживаемые ею конфликты. Сочиненная сказка, как и сновидение содержит не только проблемы личности, но и пути их решения.

Важный и непростой этап работы этого направления – процесс интерпретации сочиненной сказки. Основным правилом психологической интерпретации сочиненной сказки является безоценочная интерпретация. Вряд ли можно считать правильной и квалифицированной работу сказкотерапевта, который опережает автора в интерпретации сочиненной сказки, пытается внушить ему свои оценки. При анализе сочиненной сказки основной этап работы – это сам процесс беседы и обсуждения, а не поиск свидетельств, подтверждающих собственные диагностические предположения. В процессе обсуждения следует отмечать в сочиненных сказках наиболее устойчивые темы и образы. Задать вопросы автору: «О чем по-

вестует эта сказка? – Что представляют собой ее персонажи?» - «Если бы ты попал в эту сказку, кем бы ты хотел быть? и др.». Можно попросить автора сказки построить диалоги между персонажами. В беседе по одной сочиненной сказке вряд ли возможно узнать внутренний мир человека и получить о нем объективную информацию. Поэтому, для получения более корректных выводов используется материал анализа нескольких сказок. Каждая сочиненная сказка анализируется по ряду диагностических показателей. В ее основе лежат принципы интерпретации, разработанные Л.Беллаком и С.Беллак в Детской апперцепции тесте (САТ) и Г.Мюрреем в Тематической апперцепции тесте (ТАТ). Общий перечень диагностических критериев для того, чтобы помочь учесть все возможные характеристики, содержащиеся в анализируемой сказке, приведены в таблице №2.

Таблица №2. Схема диагностических критериев анализа сочиненных сказок на основе принципов интерпретации ТАТ и САТ.

| Перечень диагностических критериев анализа | Сказка №1 | Сказка №2 |
|---|-----------|-----------|
| <p>1. Основная тема сказки</p> <p>1.1. Личная тема.</p> <p>1.2. Интимная тема.</p> <p>1.3. Семейная тема.</p> <p>1.4. Профессиональная тема.</p> <p>1.5. Социальная тема.</p> <p>1.6. Абстрактно-философская тема.</p> | | |
| <p>2. Главный герой или герои, с которыми идентифицируется сочинитель (рассказчик) сказки.</p> <p>2.1. Возраст.</p> <p>2.2. Пол.</p> <p>2.3. Род занятий.</p> <p>2.4. Интересы.</p> <p>2.5. Черты характера.</p> <p>2.6. Чувства и цели.</p> <p>2.7. Адекватность.</p> | | |
| <p>3. Главные потребности и мотивы героя.</p> <p>3.1. Потребности, проявляющиеся в поведении героя (в сказке).</p> <p>3.1.1. Предполагаемые потребности.</p> <p>3.2. Персонажи, образы, ситуации, используемые в сказке.</p> <p>3.2.1. Предполагаемые потребности</p> | | |
| <p>4. Цели героя. Стиль поведения, приводящий к успеху.</p> <p>4.1. Активное собственное усилие.</p> <p>4.2.Пассивное ожидание разрешения</p> | | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>ситуации.</p> <p>4.3 Помощь других персонажей.</p> <p>4.4. Манипулирование другими персонажами.</p> <p>4.5. Агрессивное поведение (достижение результата с помощью силы).</p> | | |
| <p>5. Понятие об окружающей среде.</p> <p>5.1 Среда, в которой существует сказочный герой, представлена как опекающая, враждебная, дружественная, опасная, эксплуатирующая или эксплуатируемая.</p> | | |
| <p>6. Актуализированные чувства.</p> <p>6.1. Чувства испытуемого при сочинении или пересказе сказки.</p> <p>6.2. Чувства главного героя и других сказочных персонажей.</p> <p>6.3. Чувства испытуемого к различным сказочным персонажам.</p> | | |
| <p>7. Значимые конфликты.</p> <p>7.1. Внешние конфликты;</p> <p>7.2. Внутренние конфликты.</p> <p>7.3. Конфликты между абстрактными понятиями.</p> | | |
| <p>8. Образы и символы.</p> <p>8.1 Универсальное значение символа.</p> <p>8.2. Личностный смысл символа</p> | | |
| <p>9. Оригинальность сюжета.</p> <p>9.1. Стереотипный.</p> <p>9.2. Оригинальный.</p> | | |

Не каждая сочиненная сказка несет информацию по каждому критерию. Остановимся на следующих наиболее важных из них.

Основная тема сказки. По этому критерию выясняется, о чем сочиненная сказка? Какова ее тема? Определение основной темы позволяет увидеть то, что значимо на данном этапе для человека. Выделенная тема – это материал для дальнейшей работы.

Главный герой. Сочиняя сказку, автор идентифицирует себя с главным героем. Поскольку в сказке действует несколько персонажей, бывает необходимо определить с кем из них отождествляет себя автор сказки? Для ответа на этот вопрос можно использовать набор критериев, предложенных Л. и С. Беллак, Г. Мюрреем и др. (3).

1. Герой – это персонаж, о котором преимущественно повествует сказка.
2. Герой имеет сходство с сочинителем по полу, возрасту, социальному положению, разделяет его некоторые чувства и цели.

3. Герой – это часто первый появляющийся в сказке персонаж.
4. Герой выполняет основные действия.
5. Герой действует на протяжении всей сказки, к нему относится и ее конец.

В сказке может быть не один, а несколько героев, с которыми идентифицирует себя сочинитель. Два различных персонажа могут реализовать две конфликтующие части личности. Для облегчения задачи поиска героя, с которым идентифицировал себя автор, можно спросить у него: «Если бы ты попал в эту сказку, кем бы ты в ней был?»

С главным героем связано изучение его **потребностей и мотивов; целей и стиля его поведения, приводящего к успеху**. Сказочные ситуации отражают реальные и потенциальные потребности героя и сочинителя: потребность в дружбе, в самоутверждении, в отдыхе, свободе и независимости и др. Бывает, что в сочиненной сказке потребности героя совпадают с потребностями автора, а могут и не совпадать. В процессе психологической интерпретации стоит задача – определить, в какой степени потребности героя имеют отношение к многогранной личности сочинителя.

Особенно важно понять, какими **средствами** пользуется герой сказки для достижения своих целей. Здесь могут использоваться различные варианты поведения: свои собственные усилия; помощь других; пассивное ожидание, когда ситуация сама собой разрешится; хитрость; агрессия и многое другое. При установлении в процессе интерпретации определенного стиля поведения, например, использования силы (агрессивная модель поведения), психокоррекционная работа сводится к расширению вариантов поведения, обнаружению иных альтернативных путей действия для получения желаемого и достижения цели.

С понятием об **окружающей среде** связано получение информации через сказку о том, как воспринимает окружающий мир ее автор. Среда, в которой живет и действует герой, может быть опекающей, враждебной, дружественной, опасной и пр. Если среда сказочной страны опасна и враждебна, то на героя, обитающего в ней, могут «сыпаться» неприятности, ему постоянно приходится преодолевать трудности и лишения. Дружественная среда, наоборот, помогает герою, поддерживает его.

Актуализированные чувства. Показатели этого критерия описывают эмоциональную жизнь автора, перенесенную в сочиненную сказку. Это чувства, сопровождающие процесс сочинения сказки, и чувства, которые испытывает главный герой, а также другие сказочные персонажи: люди, животные, растения, природные явления, ситуации и пр. Сочинитель часто проецирует на сказочных героев реально существующие взаимоотношения с окружающими и те чувства, которые он к ним испытывает. Выявление и анализ чувств в связи с конкретной ситуацией, отношение к героям расскажет о внутренней жизни автора, что ему нравится, а что доставляет боль, в каких ситуациях он чувствует себя успешно, а в каких неуверенно.

Оригинальность сюжета говорит о творческих способностях автора. С оригинальностью сюжета сочиненной сказки связан путь, которым предпочитает пользоваться ее автор – тривиальным или оригинальным.

В заключение отметим, что сказкотерапия в настоящее время является достаточно хорошо сложившейся формой психотерапии, признанной в ряде стран мира и в России в качестве самостоятельной психотехнологии и специальности с соответствующими курсами подготовки и профессионального использования.

В настоящей лекции были затронуты библиотерапевтические аспекты использования сказки в работе с читателем-клиентом. Этот сектор не исчерпывает всех возможных методов сказкотерапии, но даже простое чтение или прослушивание сказок активизирует внутренние ресурсы исцеления, заложенные в самом человеке.

Литература.

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. – СПб.: Злагоуст, 1998. – 352 с.

2. Зинкевич Т.Д. Михайлов А.М. Волшебный источник. Теория и практика сказкотерапии: Опыт психодиагностики и психокоррекции. – СПб: Смарт, 1996. – 98 с.

3. Леонтьев Д.А. Тематический апперцептивный тест. – М.: Смысл. – 254 с.

4. Петрова Е.Ю. Проблема использования сюжетов народной волшебной сказки в психокоррекционной и педагогической работе // Журнал практического психолога. – 1996. – №2. – С. 69-81.

5. Пропп В.Я. Морфология [волшебной] сказки. – М.: Наука, 1969. – 167с.

6. Пропп В.Я. Поэтика фольклора. - М.: Лабиринт, 1998. – С. 208-334.

7. Родари Дж. Грамматика фантазии: Введение в искусство придумывания историй. – М.: Прогресс, 1978. – 207с.

8. Сказка // Краткая литературная энциклопедия. – М.: Сов. энциклопедия, 1971. Т.6. – С.880-882.

9. Усачева И. Волшебные карты, или Дж. Родари учит сочинять сказку // Ссмья и школа. – 1989. - № 4. – С. 21-23.

10. Франц М.-Л. фон. Психология сказки. Толкование волшебных сказок. Психологический смысл мотива искупления в волшебной сказке. – СПб.: БСК, 1998. – 360с.

11. Цветаева М.И. Проза. – Кишинев, 1986. – С.376-377.

12. Шарп Д. Типы личности: Юнговская типологическая модель. – Воронеж: НИО Модек, 1994. – 128с.

Часть II.

Практикум по библиотерапии **(задания по освоению методов** **библиотерапевтической помощи клиенту)**

Прописной истиной сегодня является правило, что психотерапевтические техники работы невозможно изучить только путем чтения специальной литературы или прослушивания лекции преподавателя. Цель предлагаемых в «Практикуме...» упражнений и заданий – помочь студентам лучше усвоить теоретические разделы курса «Библиотерапия» и овладеть практическими умениями работы с клиентом.

Ассортимент предлагаемых в «Практикуме...» заданий базируется на различных психотехнологиях и представляет собой интеграцию заимствованных, модифицированных и разработанных самим автором упражнений. Целью всех заданий является развитие воображения, творческих способностей, спонтанности. Упражнения №3,4,6 связаны с восприятием человеком самого себя. Они являются инструментом самопознания, глубокой рефлексии и обнаружения новых способов реагирования и решения жизненных задач. Значительный интерес представляет упражнение №7 для проведения семейной библиотерапии, а цикл упражнений №8, 9,10 отрабатывает навыки коррекции с помощью книги кризисного душевного состояния, вызванного психотравмой.

Все задания выполняются студентами в составе группы с последующим обсуждением полученных результатов. В качестве общего положения к работе с заданиями особо хочется подчеркнуть необходимость, прежде чем применять их в работе с клиентами, самому студенту (библиотерапевту) ощутить их воздействие на себе. Благодаря этому он лучше почувствует, как задание должно выполняться, какой может быть его продолжительность, а так же глубже понять динамику происходящих психологических процессов.

Предложенные упражнения могут использоваться на курсах повышения квалификации специалистов типа «человек - человек» (школьных психологов, социальных работников, психотерапевтов), которые в своей профессиональной деятельности оказывают воздействие на личность и судьбу человека. Задание этой части учебного пособия помогут библиотекарям-практикам в организации работы психологической службы в библиотеке, в индивидуальной и групповой работе с читателями клиентами.

В заключение этого небольшого вступления хочется дать рекомендацию каждому участнику, обучающемуся по этой программе. После каждого упражнения необходим самоанализ и продуманный отчет самому себе. Полезно ведение дневника, в котором фиксируются наблюдения над мыслями, чувствами, эмоциями, новыми открытиями в познании собственного «Я». Ведя записи в дневнике, вы сможете обнаружить определенные закономерности, стереотипы в поведении, реагировании на ситуации, а также и подсказку к изменению нежелательной ситуации.

Автор желает успехов на пути самопознания всем использующим предложенный вариант упражнений.

СОЗЕРЦАЮЩЕЕ ИСКУССТВО

Красота спасет мир.
Ф.М. Достоевский. «Идиот»

Это упражнение призвано помочь вам соприкоснуться со своим внутренним источником прекрасного, усилить личностное понимание красоты. Каждый из нас может развить свою способность воспринимать прекрасное, приучая себя открываться ему, стремясь активно, целенаправленно отыскивать красоту во всем: произведениях искусства, природе, людях и др.

Прекрасное существует и в нас самих. Разбудите часть вашего существа (субличность по терминологии Роберто Ассаджиоли), ответственного за чувство красоты, почувствуйте его, ощутите целебную силу красоты.

Упражнение включает ряд инструкций:

1. Выберите репродукцию одной из ваших любимых картин. Осознайте вашу реакцию на нее.

2. Созерцайте эту репродукцию во всех деталях некоторое время. Рассмотрите цвета, перспективу, изображение цвета и тени, выражение лиц (если на репродукции изображены люди).

3. Теперь посмотрите снова на картину в целом, уж не анализируя деталей. Дайте ей «погрузиться» в вас, «откройтесь» ей!

4. Закройте глаза и оставайтесь с закрытыми глазами. У вас возникло внутреннее представление об этой картине. Ощутите то, что она вам сообщает. Это может быть либо безмолвное, невербальное сообщение, либо ощущение может быть выражено словами. В любом случае это утверждение о жизни и Вселенной.

5. Теперь осознайте, какая часть вашего существа вызвана (стимулирована) этой картиной. Постарайтесь отыскать чувство, пусть не очень ясное, которое вступает в резонанс с этой картиной. Позвольте этой части выйти на передний план, полностью расцвести, обнаружить себя с максимальной интенсивностью.

6. Теперь пусть возникнет образ, символизирующий для вас часть личности, ответственной за восприятие красоты. Это может быть что угодно - абстрактный символ, узор, пейзаж, человек и др. Удерживая его перед внутренним взором, зарисуйте его. Если он что-то говорит вам - запишите это. Неважно, логическая это фраза или тарабарщина.

Делая такой рисунок каждый раз, в течение времени вы можете заметить появление закономерностей, тем, образов, деталей и пр. На бумаге воплощается и выводится в сознание ранее неизвестная часть вашего «Я».

Упражнение может применяться в групповых и индивидуальных занятиях с клиентами.

ОСВОЕНИЕ МЕТОДА ПЕРЕСКАЗА ЛИТЕРАТУРНОГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ

Пересказ — один из методов групповых занятий библиотерапевта, использовавшихся в практике работы М.Е. Бурно, И.Е. Вольперта.

Цель занятия — освоение навыка интерпретации содержания литературного произведения, обучение методам воздействия на клиента, профессиональному общению библиотерапевта с аудиторией. Упражнение включает два задания.

Задание 1. Подберите другие возможные названия к произведениям художественной литературы. Предложенные альтернативные названия должны соответствовать содержанию текста и выражать его сущность. Это задание можно рассматривать как разминку.

Задание 2. Внимательно прочтите и перескажите содержание приведенных ниже стихотворений. После индивидуального пересказа члены группы анализируют точность интерпретации, высказывают свои впечатления о пересказанном тексте. Для задания подбираются тексты любых жанров, но для отработки техники пересказа желательнее поэтические произведения.

И. Анненский

ДВА ПАРУСА ЛОДКИ ОДНОЙ

Нависнет ли пламенный зной
Иль, пенясь, расходятся волны,
Два паруса лодки одной,
Одним и дыханьем мы полны.

Нам буря желанья слила,
Мы свиты безумными снами,
Но молча судьба между нами
Черту навсегда провела.

И в ночи беззвездного юга,
Когда так привольно - темно,
Сгорая, коснуться друг друга
Одним парусам не дано.

И. Анненский

СРЕДИ МИРОВ

Среди миров в мерцании светил
Одной Звезды я повторяю имя...
Не потому, чтоб я Ее любил,
А потому, что я томлюсь с другими,
И если мне сомненье тяжело,
Я у Нее одной ищу ответа,

Не потому, что от Нее светло,
А потому, что с Ней не надо света.

М. Цветаева

Как правая и левая рука -
Твоя душа моей душе близка.
Мы смежены блаженно и тепло,
Как правое и левое крыло.
Но вихрь встает - и бездна пролегла
От правого - до левого крыла!

Ф. Тютчев

Вот бреду я вдоль большой дороги
В тихом свете гаснущего дня...
Тяжело мне, замирают ноги...
Друг мой милый, видишь ли меня?

Все темней, темнее над землею —
Улетел последний отблеск дня...
Вот тот мир, где жили мы с тобою,
Ангел мой, ты видишь ли меня?

Завтра день молитвы и печали,
Завтра память рокового дня...
Ангел мой, где б души ни витали,
Ангел мой, ты видишь ли меня?

А. Ахматова

Есть в близости людей заветная черта,
Ее не перейти влюбленности и страсти -
Пусть в жуткой тишине сливаются уста
И сердце рвется от любви на части.

И дружба здесь бессильна, и года
Высокого и огненного счастья,
Когда душа свободна и чужда
Медлительной истоме сладострастья.

Стремящиеся к ней безумны, а ее
Достигшие - поражены тоскою...
Теперь ты понял, отчего мое
Не бьется сердце под твоей рукой

К. Бальмонт

Я не хотел бы стать грозой –
В ней слишком - слишком много грома.
Я б лучше сделался росой,
Ей счастье тихое знакомо.
Я б лучше сделался цветком,
Как цвет расцвел бы самый малый.
Ему не нужен шум и гром,
Чтоб быть счастливым в грезе алой.

А. Фет

На стоге сена ночью южной
Лицом ко тверди я лежал,
И хор светил, живой и дружный,
Кругом раскинувшись, дрожал.

Земля как смутный сон немая
Безвестно уносилась прочь,
И я, как первый житель рая,
Один в лицо увидел ночь.

Я ль несся к бездне полуночной,
Иль сонмы звезд ко мне неслись?
Казалось, будто в длани мощной
Над этой бездной я повис.

И с замираньем и смятеньем
Я взором мерил глубину,
В которой с каждым я мгновеньем
Все невозвратнее тону.

А. Тарковский

Пляшет перед звездами звезда,
Пляшет колокольчиком вода,
Пляшет шмель и в дудочку дудит,
Пляшет перед скинией Давид.

Плачет птица об одном крыле,
Плачет погорелец на золе,
Плачет мать над люлькою пустой,
Плачет крепкий камень над пятой.

К. Бальмонт

СКАЗАТЬ МГНОВЕНЬЮ: СТОЙ!

Быть может, вся природа – мозаика цветов?
Быть может, вся природа – различность голосов?
Быть может, вся природа – лишь числа и черты?
Быть может, вся природа – желанье красоты?
У мысли нет орудья измерить глубину.
Нет сил, чтобы замедлить бегущую весну.
Лишь есть одна возможность сказать мгновенью "Стой!":
Разбив оковы мысли, быть скованным мечтой.

Тогда нам вдруг понятна созвучность голосов,
Мы видим все богатство и музыку цветов.
А если и мечтою не смерить глубину, —
Мечтою в самых безднах мы создаем весну.

Р.М. Рильке

ВЕЧЕР

Медлительно роня одеянья,
Тебе сияет вечера краса;
два мира от тебя ушли в молчанье:
один - к земле, другой - на небеса;
и, ни к какому не принадлежащий,
не смутен ты, как этот темный дом,
и не манишь, как этот свет дрожащий,
который мы созвездьями зовем.

Две жизни: ты не с этой и не с той,
и жизнь твоя то ввысь парит, то дремлет,
то молча ждет, то все вокруг объемлет –
то камнем обернувшись, то звездой.

У. Блейк

В одном мгновенье видеть вечность,
Огромный мир – в зерне песка,
В единой горсти – бесконечность
И небо – в чашечке цветка.

Старинное восточное стихотворение

Когда облака растаяли,
Не думай:
«Какое чистое небо!»
Ведь в небе все это время
Была утренняя луна.

Вариант № 1 работы с поэтическим текстом.

Задание. Проиллюстрируйте стихотворение, изобразив его тему и мотивы в виде визуального образа: реалистического, метафорического, символического. Расскажите о своей работе, чувствах и эмоциях, сопровождавших ее.

Вариант № 2 работы с поэтическим текстом.

Задание. Участники занятия после прочтения стихотворения иллюстрируют его. Каждый выбирает для себя определенные цвета и рисует образы, вызванные текстом стихотворения. Затем выполненные рисунки целиком или их отдельные части, которые можно вырезать ножницами, оформляются в общую композицию и закрепляются на листе бумаги на стене. Созданная композиция рисунков и образов является результатом коллективного творчества. Работа завершается обсуждением процесса деятельности и его результатов.

«ВОЛШЕБНЫЙ МАГАЗИН»

Техника ролевой игры "Волшебный магазин" заимствована из арсенала средств психодрамы Дж. Морено. Основные цели этой техники - самопознание клиента, раскрытие проблем, подлежащих терапевтической коррекции, помощь в осознании мотивов, приоритетов, ценностей, их связи и зависимости.

Занятие начинается с того, что терапевт-ведущий (преподаватель) представляет технику "волшебный магазин", знакомит студентов с диалогами продавца (психотерапевта) и покупателя (клиента). Для этой цели используется материал книги Киппер Д. "Клинические ролевые игры и психодрама". М., 1993. - С. 176-180.

Для объяснения работы техники "волшебный магазин" может быть использована инструкция:

"Я бы хотел сегодня пригласить тебя в особый магазин. Он называется волшебным магазином, потому что тут можно купить все что угодно, только все это не материальное. В магазине имеются неосязаемые ценности, такие, как черты характера и навыки. Ты можешь опробовать и купить качество, которым ты уже обладаешь, но тебе хотелось бы обладать им в большей степени. Ты так же можешь опробовать и купить неосязаемую ценность, которой ты никогда не имел. В магазине работает продавец, который будет счастлив обслужить тебя при условии, что у него есть те "товары", которые ты можешь купить. Не исключено, что этих товаров у него нет. Это маленькое заведение работает на основе бартера. Как только ты убедишься, что у продавца есть то, что тебе нужно, ты должен обязательно дать ему что-нибудь взамен из того же разряда ценностей, т.е. какую-то из черт характера или что-то из навыков. Обменять можно "товары" равного качества, но не обязательно одного и того же рода. Продавец умеет верно определять ценность товара. Посетить магазин может каждый, но никого не обязывают проинвестировать указанный обмен. Ты можешь уйти и с пустыми руками. Это абсолютно в порядке вещей".

В этом месте ведущий может сделать паузу на случай возникших вопросов и уточнений, а затем продолжает:

"Вот волшебный магазин (указывая на пространство действия). Он окружен невидимыми стенами. Вы все, сидящие снаружи, можете видеть и слышать все, что происходит внутри. Но те, кто находится в магазине не могут ни видеть, ни слышать происходящего вне его стен. В магазине есть два стула и воображаемая дверь. Нельзя пользоваться никакими мерами длины, веса и т.п. Вас приглашают заходить по одному и попробовать принять участие в торговле. У кого есть вопросы?"

Затем ведущий заканчивает свои инструкции словами: "Я буду продавцом. Я собираюсь войти в магазин и пробуду там 30 (45) минут. До встречи в магазине". (Киппер, 1993, с. 176-177).

СЦЕНАРНЫЙ АНАЛИЗ СКАЗОК

Весь мир - театр
 В нем женщины, мужчины, - все актеры
 У них свои есть выходы, уходы,
 И каждый не одну играет роль.
 В. Шекспир

Сценарий личности может походить на мелодраму, веселую комедию, драму, фарс, трагедию, сагу, занимательную или скучную историю. Согласно мнению Эрика Берна, почти вся человеческая деятельность запрограммирована сценарием, продолжающимся с раннего детства до смертного часа. Сцена, на которой люди исполняют свой сценарий, может быть школой, учебным или трудовым коллективом, домом, семьей и т.д.

Сценарий личности отражается в мифах и сказках, они содержат персонажи, отражающие универсальные типы людей, характеров и сюжетов, согласно которым эти жизненные сценарии исполняются.

Целью занятия является обучение методу сценарного анализа сказок, психологическое (на основе транзакционного анализа) их прочтение, изложение и применение к реальным людям: соседям, знакомым, сослуживцам, самому себе. В ходе осуществляемой сказкотерапии люди учатся сознавать свою индивидуальность, принимать решения, исходя из своих настоящих возможностей.

Задание. Кратко сообщив содержание сказки, например, "Колобок", предлагается дать психологическую характеристику персонажа, раскрыть и проанализировать мотивацию его поведения. Затем следует представить этого же сказочного героя как реальную личность, живущую сегодня, и показать возможные варианты его жизни, судьбы.

ТРАНСФОРМАЦИЯ И САМОПОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С ВОЛШЕБНОЙ СКАЗКОЙ

Истина не пришла в мир обнаженной,
но она пришла в символах и образах.

Апокриф: Евангелие от Филиппа.

В волшебных сказках и историях содержится мудрость человеческого рода и разнообразные модели поведения, встречающиеся в различные эпохи и у разных народов.

К.Г. Юнг считал волшебные сказки повествованиями, развивающимися вокруг архетипических тем. Сказки, наряду с мифами, поставляют символы, с помощью которых бессознательные содержания можно ввести в сознание, истолковать и благодаря этому обрести целостность новой более разносторонней и богатой личности.

Целью занятия является чтение и анализ русской сказки "Упырь" с использованием методики персонификации (К.Г. Юнг) и методов гештальт - терапии, помогающих по-новому понять жизненную историю героини и создать на ее основе исцеляющее средство. Занятие включает ряд последовательных этапов.

1. На первом этапе участникам занятия предлагается расслабиться, сосредоточиться на себе, закрыть глаза и в течение 5-7 минут следить за своим дыханием.

2. Второй этап работы - чтение сказки. Участники идентифицируют себя с героиней, ее судьбой.

3. Иллюстрирование сказки, включающее выполнение инструкции выступить в роли художника-иллюстратора. Предлагается выбрать эпизод, героев сказки и изобразить их в цветном или черно-белом варианте на листе бумаги.

4. Диалог с группой участников. Работа с проявившейся символикой рисунков-иллюстраций. Прочтение скрытого содержания сказки через выделенную символику ведущим.

5. Повторное иллюстрирование сказки после обсуждения и анализа. Сравнение первой и второй иллюстрации. Заключительное слово ведущего, акцентирующее внимание участников семинара на терапевтической динамике, происшедшей с ними.

Задание на дом: отождествите себя с персонажем сказки, образом, символом (одушевленным или неодушевленным) и изложите, расскажите сказку заново, с позиции выбранного образа или неодушевленного предмета-персонажа.

«СКАЗОЧНЫЙ» ПСИХОСИНТЕЗ

Как мало мы знаем о самих себе!
И насколько меньше о том, кем мы
можем быть.

Д.Г. Байрон.

Цель занятия – самопознание, обнаружение значимых эмоций переживаний, стереотипов поведения и реагирования.

Упражнение включает ряд последовательных этапов.

1. Мысленно обратитесь к известным сказкам и найдите героев, которые в свое время произвели на вас наиболее сильное впечатление. Здесь должны быть положительные и отрицательные персонажи, вызывающие восхищение и страх.
2. Подберите к этим образам визуальный эквивалент, обратившись к иллюстрациям в книгах и фотографиям людей в журналах. Эти найденные изображения должны вызывать чувства, аналогичные тем, которые вы испытали, когда читали сказку.
3. Поразмышляйте над символическим значением каждого образа – персонажа, решите, что он может для вас значить. Детально отметьте, что особенно (из физической, эмоциональной, поведенческой сферы) вас привлекает.
4. Попробуйте увидеть каждого сказочного героя в одном или двух цветах: синем, желтом, зеленом, белом, черном, коричневом и др.
5. Создайте классификацию ваших образов-персонажей сказок, объединив их в группы по любому выбранному признаку. Постарайтесь найти такую классификацию, которая созвучна вам и соответствует внутреннему состоянию.
6. Создайте композицию из образов-персонажей. Для этой цели поместите себя в центре (листа бумаги) и расположите сказочных героев вокруг себя так, чтобы их месторасположение отражало разные аспекты вашей личности.

ПСИХОТЕРАПИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОИЗВЕДЕНИЯ Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО «КРОТКАЯ»

Все счастливые семьи похожи друг
на друга, каждая несчастливая се-
мья несчастна по-своему.

Л. Толстой "Анна Каренина".

Цель занятия - обучение использованию литературно-художественного произведения в психокоррекционной работе с клиентами. Участникам группового семинара предлагается дома самостоятельно внимательно прочитать и проанализировать рассказ Ф.М. Достоевского "Кроткая". Познакомиться с авторскими оценками героев, используя для этого научное академическое собрание сочинений Ф.М. Достоевского (Достоевский Ф.М. Полн, собр. соч. в 30 т. - Л.: Наука, 1972-1989).

Последовательность работы следующая:

1. Прочитать фантастический рассказ Ф.М. Достоевского "Кроткая".
2. Обратиться к "Указателю произведений Ф.М. Достоевского, упоминаемых в томах I-XXX.2", помещенном в Полном собрании сочинений Ф.М. Достоевского, Т.30. Кн.2

3. Найти в "Указателе..." название рассказа «Кроткая. Фантастический рассказ». Выписать тома и страницы, содержащие различную информацию об этом произведении.

4. Изучить эти материалы с целью создания психологического облика героев (черты характера, особенности поведения, взаимоотношения, противоречия).

В работе семинара структурно выделяются три части.

Первая – коллективный опыт работы над созданием психологического портрета главных героев с фиксацией черт их характера на доске.

Вторая - заполнение дифференциально - аналитического опросника Н. Пезешкяна, используемого в семейной психотерапии, гипотетическими чертами героев рассказа "Кроткая" и выделение актуальных конфликтов.

Третья - предложение и обсуждение путей коррекции, которые позволили бы найти альтернативные решения при возникавших конфликтах, и избежать трагического финала.

Сокращенный вариант ДАО для описания особенностей характера и поступков героев рассказа "Кроткая".

| Актуальные способности | Муж | Жена | Примечания |
|-----------------------------------|-----|------|------------|
| Точность | | | |
| Аккуратность | | | |
| Послушание | | | |
| Вежливость | | | |
| Честность/искренность | | | |
| Верность | | | |
| Справедливость | | | |
| Бережливость | | | |
| Надежность | | | |
| Любовь | | | |
| Терпение | | | |
| Время (как проводит, чем занят/а) | | | |
| Доверие/надежда | | | |
| Контакт, общительность | | | |
| Вера, религия | | | |

Упражнение 8

БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ: МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ С КЛИЕНТОМ

Цель занятия - выработать умение отбирать литературу по базовым библиотерапевтическим классификациям на основе патогенного конфликта и руководить чтением клиента.

Задание. Составить два списка литературы для клиента, исходя из психотравмирующего личностный конфликт, используя методику А.М. Миллер и А.Е. Алексейчика.

Типовой перечень психотравмирующих конфликтов.

1. Реакция на смерть близкого, любимого человека.
2. Трагедия неразделенной любви, измена.
3. Внутрисемейные конфликты: между супругами, родителями и детьми.
4. Производственные конфликты, неудачи в учебной, трудовой деятельности.
5. Конфликт, являющийся следствием заболевания, несчастного случая, повлекшего телесные нарушения.

В обращении к читателю следует четко сформулировать цель или ряд целей, позволяющих рекомендовать им именно эти книги. Доступно и квалифицированно объяснить суть библиотерапевтических процессов, раскрыть врачующее воздействие содержания рекомендованной литературы.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ РУКОВОДСТВЕ ЧТЕНИЕМ

Цель занятия - обучение выбору и обоснованию возможных форм и методов индивидуальных стратегий библиотерапевтической работы с клиентом; подготовка планов чтения, рассчитанных на длительный срок.

Задание. Индивидуально или группе участников (3 человека) предлагается список литературных героев: Ромео, Гамлет, Акакий Акакиевич, Анна Каренина, Соня Мармеладова, Раскольников, Владимир Ленский, Печорин и др. С выбранным персонажем продельвается следующая работа:

1. Создать психологический портрет, определить черты характера, стереотипы поведения и реагирования, основные конфликты и проблемы героя.

2. Определить вероятный круг чтения выбранного литературного персонажа и пояснить его. Почему именно эти авторы и литературные произведения? В возможном круге чтения может быть представлена и другая, нехудожественная литература.

3. Подготовить план индивидуально ориентированных форм работы с литературным персонажем, как с живым, реальным лицом, для его развития и коррекции.

Упражнение 10

«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

Цель занятия - обучение пониманию проблем клиента, быстрое реагирование на них, предложение возможных путей выхода из ситуации или ее смягчения.

Задание. На материале художественных произведений готовятся звонки - заявки ситуаций, в которых оказались литературные герои. Этот материал может быть подготовлен заранее. Например, звонок-заявка Александра Андреевича Чацкого: "Александр из Москвы спрашивает, что ему делать. Он вернулся после трехлетней отлучки и обнаружил, что девушка, которую он любил и надеялся на взаимность, на самом деле его не любит. Весь мир для него рухнул. Как ему быть?"

Для работы все участники разбиваются на группы дежурных "телефона доверия" (2-3 чел.). Ведущий предлагает каждой группе по очереди разобрать предложенную ситуацию (проконсультировать, дать совет). Группа дежурных совещается 1-2 минуты, потом дает совет. Другие группы дежурных могут дополнять предложенный совет или предложить свой вариант решения проблемы.

Библиотерапевтические списки литературы

Приведенные здесь авторы и названия рекомендованы врачами-психотерапевтами, медицинскими библиотеками, автором пособия и лицами, использующими книгу в педагогической и коррекционной работе. Произведения рекомендованных авторов можно использовать в различных имеющихся изданиях. Естественно, что названные книги являются только небольшой частью той огромной литературы, которая обладает необходимыми для библиотерапии свойствами. Всем, кто интересуется проблемами библиотерапии и хочет использовать ее в своей работе, рекомендуется постоянно следить за новой литературой хотя бы по еженедельнику «Книжное обозрение» и формировать свою библиотерапевтическую библиотеку.

Психологическая, психотерапевтическая литература, оказывающая успокаивающее, просветительное действие, стимулирующая активность самопознания.

Ассаджоли Р. Психосинтез: Теория и практика. От душевного кризиса к высшему «Я».

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. психология человеческой судьбы.

Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных.

Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи.

Волков П. Разнообразие человеческих миров.

Грэхэм Дж. Как стать родителем самому себе. – Счастливый невротик.

Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать.

Кречмер Э. Строение тела и характер.

Кречмер Э. Об истерии.

Кроль Л.М. Между живой водой и мертвой.

Лазурский А.Ф. Классификация личностей.

Леонгард К. Акцентуированные личности.

Лоренц К. Кольцо царя Соломона.

Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитание партнерства и самопомощи.

Пезешкиан Н. 33-и одна форма партнерства.

Пезешкиан Н*. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия.

Перлз Ф. Опыты психологии самопознания.

Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом.

Симонов В.П. Болезнь неведения.

Филатова Е. Соционика для вас.

Фурст Д.Б. Невротик, его среда и внутренний мир.

* Здесь и далее фамилии зарубежных авторов пишутся в том варианте, который представлен на титульном листе книги отсюда различное написание фамилий одного лица

Харрис Т.А. Я – о-кей, ты – о-кей.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени.

Хорни К. Самопознание.

Хорни К. Наши внутренние конфликты.

Шарп Д. Типы личности: Юнговская типологическая модель.

Эрхардт У. Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят.

Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы.

Ялом И. Мамочка и смысл жизни. Психотерапевтические истории.

Ялом И. Когда Ницше плакал.

Философская литература, формирующая мудрое, спокойное отношение к миру и событиям.

Общие учебные путеводители по русской и восточной философии.

Зеньковский В.В. История русской философии.

Древнекитайская философия. Антология.

Радхакришнан С. Индийская философия.

Отдельные работы философов:

Андреев Д. Роза мира. Метафилософия истории.

Бердяев Н.А. Смысл творчества.

Бердяев Н.А. Самопознание.

Бозций Утешение философией.

Камю А. Миф о Сизифе. Эссе об абсурде.

Камю А. Бунтующий человек.

Козьмо П. Алхимик.

Соловьев В. Оправдание добра.

Трубецкой Е.Н. Смысл жизни.

Франк С.Л. Смысл жизни.

Чикин С.Я. Врачи-философы.

Книги и работы по холотропной модели мироздания.

Гарфилд П. Путь к блаженству. Метод Мандалы сновидений.

Гроф С. Путешествие в поисках себя.

Гроф С. Холотропное сознание.

Гроф С. Космическая игра.

Гроф С. Психология будущего.

Капра Ф. Дао физики.

Кришнамурти. Первая и последняя свобода.

Кабат- Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там. Медитация полноты осознания в повседневной жизни.

Уилбер К. Никаких границ.

Файдыш Е. Мистический космос. Путеводитель по тонкоматериальным мирам и параллельным пространствам.

Психомифология, культурология, литературоведение.

Белянин В.П. Основы психолингвистической диагностики. Модели мира в литературе.

Даниленко О.И. Душевное здоровье и поэзия.

Джонсон Р.А. Он. Глубинные аспекты мужской психологии.

Джонсон Р.А. Она. Глубинные аспекты женской психологии.

Джонсон Р.А. Мы. Источник предназначения романтической любви.

Дикманн Х. Юнгианский анализ волшебных сказок.

Кузнецов О.Н. Лебедев В.И. Достоевский о тайнах психического здоровья.

Кэмпбелл Дж. Герой с тысячью лицами.

Мамардашвили М.К. Лекции о Прусте.

Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути: М. Пруст «В поисках утраченного времени».

Наранхо К. Песни просвещения. Эволюция сказания о герое в западной поэзии.

Нахапетов Б.А. Григорий Александрович Печорин – акцентированная личность // Вопр. психологии. – 1994. - №1.- С.111-115.

Целебное творчество А.П. Чехова: размышляют медики и филологи.

Эстес К.П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях.

Литература, используемая в работе с лицами, переживающими психотравмы и сложные жизненные ситуации.*

Книги о людях, преодолевших физические недуги

Амосов Н. Книга о счастье и несчастьях.

Буянов М.И. Страсти и судьбы.

Киплинг Р. Свет погас.

Маршалл А. Я умею прыгать через лужи.

Микулина Л. Мать Мария.

О'Генри. Последний лист.

Полевой Б. Повесть о настоящем человеке.

Ремарк Э.-М. Ночь в Лиссабоне.

Стоун И. Жажда жизни.

Титов В. Всем смертям назло.

Книги, позволяющие отвлечь от мрачных мыслей, связанных с потерей близких. любимых людей.

Амаду Ж. Доña Флора и два ее мужа.

Бах Р. Единственная.

Бронте Ш. Джейн Эйр.

Искандер Ф. Сандро из Чегема.

Лассила М. За спичками.

Мозм С. Бремя страстей человеческих.

* Даны дополненные списки по рекомендации Областной научной медицинской библиотеки г. Твери.

Роллан Р. Очарованная душа.
Роллан Р. Кола Брюньон.
Филипп А. Одно мгновение.

Книги, позволяющие преодолеть моральные и бытовые проблемы.

Алфеева В. Дом и сад.
Берберова Н. Железная женщина.
Битов А. Сад.
Бронте Н. Агнес Грей.
Бурно М.Е. Зал редких книг: Психотерапевтическая повесть.
Бурно М.Е. Свой мир: (Психотерапевтические рассказы).
Гофф И. Советы ближних.
Диккенс Ч. Рождественские рассказы.
Зайцев Б. Голубая звезда.
Коэльо П. Вероника решает умереть.
Уварова Л. От мира сего.

Мемуары писателей, художников, ученых и др. лиц.

Дарвин Ч. Воспоминания о развитии моего ума и характера (Автобиография).
Одоевцева И. На берегах Невы.
Одоевцева И. На берегах Сены.
Пришвин М. Жень-Шень. Автобиографическая повесть.
Толстой Л.Н. Путь жизни.
Шмелев И. Лето господне.

Книги (произведения) используемые в работе с лицами, имеющими алкогольную зависимость.*

Бунин И. Веселый двор.
Горький М. Страсти-мордасти.
Горький М. На дне.
Грин А. Ветка омелы.
Ерофеев В. Москва – Петушки.
Куприн А. Погибшая.
Липатов В. Серая мышь.
Лондон Д. Джон Ячменное зерно.
Толстой А.К. Богатырь.
Толстой Л.Н. Альберт.
Толстой Л.Н. Первый винокур или как чертенок краюшку хлеба заслужил.
Толстой Л.Н. Для чего люди одурманиваются.
Шошмина Г. Возвращение к жизни.
Фицджеральд Ф. Ночь нежна.
Бурно М.Е. Трудный характер и пьянство.
Кейзин А. Галантный убийца (Пьянство и американский писатель) // Вопр. литературы. – 1991. - №9-10. – С.140-156.

* Использованы дополненные рекомендации психиатра-нарколога В.А. Рязанцева.

Список поэтов, прозаиков, драматургов, творчество которых близко и созвучно читателям определенных клинических групп (по данным М.Е. Бурно)

Методические советы.

1. Следует советовать читателям-пациентам читать стихи поэтов, созвучных их внутреннему миру и особенностям, свойственным для разных клинических групп.
2. Следует записывать, читать, заучивать наизусть внутренне близкие стихи, в которых проецируется духовный образ читателя.
3. Следует рекомендовать для лечебного чтения внутренне созвучных писателей-прозаиков и драматургов.
4. Найти своих внутренне созвучных поэтов, прозаиков, драматургов помогает медленное, медитативное чтение их произведений и биографических работ о жизни писателя.

Поэзия

Дефензивным циклоидам целебно близки Гомер, Катулл, Гораций, Рудаки, Фирдоуси, Саади, Хафиз, Джами, Хайям, Руставели, Шекспир, Бернс, Гете, Петефи, Беранже, Державин, Жуковский, Пушкин, Крылов, Кольцов, Ершов, Одоевский, Вяземский, Баратынский, Никитин, Мей, Огарев, Полонский, Плещеев, Надсон, Гейне, Уитмен, Маяковский, Уткин, Багрицкий, Джалиль, Маршак, Хикмет, Севак, Светлов, Гамзатов, Окуджава, Смеляков, Поделков, Кугультинов, Кудаш, Превьер, Асадов, Д. Самойлов.

Дефензивным шизоидам и шизофреническим пациентам особенно близки Ду Фу, Данте, Петрарка, Басе, Шиллер, Гельдерлин, Мицкевич, Мюссе, Батюшков, Лермонтов, Тютчев, Фет, Майков, Верхарн, Шевченко, Аполлинер, Брюсов, Рильке, Райнис, Надсон, Киплинг, Мандельштам, Бальмонт, Вяч. Иванов, Волошин, Цветаева, Заболоцкий, Пастернак, Ахматова, Арагон, Рицос, Ю. Мориц, Вознесенский, Ахмадулина, Яструн.

Психастеникам - Пушкин, Лермонтов, Тютчев, Баратынский, Некрасов, Апухтин, Анненский, Гумилев. Астеникам - Надсон, Есенин, Асадов. Дефензивным истерическим психопатам - Лорка, Надсон, Северянин, Бунин, Яструн, Евтушенко, Вознесенский, Ахмадулина, Высоцкий.

Дефензивным эпилептоидам - Катулл, Рылеев, А. К. Толстой, Некрасов, Фет, Высоцкий.

Проза и драматургия

Дефензивным циклоидам чаще созвучны - Боккаччо, Рабле, Лопе де Вега, Сирано де Бержерак, Мольер, Бомарше, Вольтер, Лессинг, Свифт, Гольдони, Филдинг, Теккерей, Дюма-отец, Санд, Бальзак, Карамзин, Тургенев, Мопассан, Келлер, Гюго, Де Костер, Золя, Лесков, Гончаров, А. Островский, Гаршин, Писемский, Диккенс, Герцен, Короленко, Чехов, Куприн, Мамин-Сибиряк, А. Франс, Горький, Шолом-Алейхем, Марк Твен, Джером, Платонов, Лавренев,

Павленко, Новиков-Прибой, Чапек, Вишневский, Г. Манн, Гарин-Михайловский, Гашек, С. Цвейг, Ш. Андерсон, Фицджеральд, Хемингуэй, Фейхтвангер, Пристли, Белль, Маршалл, Колдуэлл, Ильф и Петров, Шолохов, Рахтанов, Симонов, Андрич, Распутин, Астафьев, Айтматов, Быков, Думбадзе, Рошин, Троепольский, Белов, Трифонов.

Дефензивным шизоидам и шизофреническим пациентам - Руссо, Сервантес, Стерн, Андерсен, Санд, Достоевский, Короленко, Чехов, Ибсен, Уайльд, Кафка, Г. Манн, Гессе, И. Анненский, Федин, Сергеев-Ценский, Н. Островский, А. Грин, Зошенко, Фицджеральд, Тынянов, Метерлинк, Пруст, Киплинг, Платонов, Е. Шварц, Паустовский, Фраерман, Ремизов, Ален-Фурнье, Брехт, Кавабата, Сартр, В. Вулф, Т. Вулф, Стивен Кинг, Набоков, Уайлдер, Маркес, Селинджср, К. Оэ, К. Абэ, Брэдбери, Голдин, Мердок, Г. Грин, Леонов, Матсвоян, Битов, Ветемаа, Кривцов, Каверин, Бондарев, Сая.

Психастеникам - Чехов, Л. Толстой, Лу-Синь, А. Грин, Платонов, Сэлинджер.

Дефензивным эпилептоидам - Салтыков-Щедрин, Мельников (Печерский), Флобер, А. Н. Толстой, А. Фадсев, Лассила, Вуолийоки, Андрич, Шукшин, Ф. Абрамов.

Издание сборников библиотерапевтических текстов

Примеры терапевтических текстов.

Антология поэтических произведений, обладающих психопрофилактическим потенциалом // Даниленко О.И. Душевное здоровье и поэзия. – СПб.: Стройпечать, 1996. – С. 68-200.

Гнездилов А.В. Петербургские сновидения. – СПб, 1996. – 222 с.

Гнездилов А.В. Дым старинного камина. – СПб, 1998.

Гнездилов А.В. Чары долгих осенних ночей. – СПб, 1998.

Гнездилов А.В. Зеркала старинной мансарды. – СПб, 1998.

Гнездилов А.В. Лабиринты волшебного замка. – СПб.: Речь, 2000. – 202 с.

Гнездилов А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балу). – СПб.: Речь, 2002. – 292 с.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: ООО «Речь», 2000. – 310с.

Оганесян Н.Г. Библиотерапия: самоактуализация психических состояний через поэзию. – М.: Ось – 89, 2002. – 272 с.

Оуэн Н. Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей. – М.: Эксмо – Пресс, 2002. – 320 с.

Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. – М.: Прогресс, 1992. – 240с.

Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помогите себе сам. – М.: Энергоатомиздат, 1990. – 415с.

Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помогите себе сам. – М.: Животворящая сила, 1996. – 352с.

Сытин Г.Н. Божественные настроения. Помогите себе сам.: Кн.1,2,3 – М.: Животворящая сила, 1995. – 320с.

Сытин Г.Н. Божественные настроения. Помогите себе сам.: Кн. 4,5,6 – М.: Животворящая сила, 1995. – 320с.

Сытин Г.Н. Божественные настроения. Помогите себе сам.: Кн. 7,8,9 – М.: Животворящая сила, 1995. – 304с.

Сытин Г.Н. Реальное омоложение мужчины и женщины. Помогите себе сам.: – М.: Животворящая сила, 1996. – 240с.

Тренинг по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000. – 254с. 2002 г.: 1094 / 766

Примеры текстов, используемых в работе с депрессивными состояниями «Карен» (Рассказ)

Рассказ «Карен» рекомендуется переписать от первого лица.

- Что я ценю больше всего? – повторяет мой вопрос Юрий Петрович, - наверное, чувство искренней доброты. Ничто не помогает мне так в жизни, как доброта, хотя сам я почему-то стесняюсь показывать это чувство.

Юрий Петрович перестает потирать озябшие ладони. Мы останавливаемся у маленького озера. На поверхности воды неподвижно лежат желтые березовые и красные осинового цвета листья. Блестит на солнце паутина, натянутая на сухие высокие метелки конского щавеля. Под ногами красуется юный мухомор, перенесший первые заморозки.

- Недавно читал о пловце, который представлял себе на дистанции настаивающую его акулу. Если такое состояние длится не короткое время заплыва, а продолжается, помимо воли, месяцами... - тонкая рука Юрия Петровича вяло и безнадежно дрогнула.

У каждого из нас возможны дни, когда мало волнует красота окружающего мира, когда не просто быть одному. Милый Юрий Петрович чутко понимает боль и горе других людей и часто мучается еще тем, что не в состоянии им как-то помочь.

- Страх, будь он даже надуманным, как в случае с мнимой акулой, - говорю я, - опирается на сидящий в каждом из нас инстинкт, потому логикой опровергнуть страх сложно. Доброта тоже, вероятно, одно из самых глубинных чувств, присущих человеку. Слова доброта и дебри одного корня. Истинная помощь, по-моему, возрастает из сердечного расположения, из родства душ.

Становится неловко от звучащей в моих словах назидательности.

Юрий Петрович отрывает пристальный взгляд от печально отражающихся в воде берез. Неожиданно мягко звучит его голос.

- Тридцать лет назад я находился впервые в больнице. Как-то обращается ко мне тяжело больной человек и с трудом повторяет трижды, показывая на себя пальцем: «Не станюись Кареном!» Сквозь собственный бред я почувствовал тогда движение доброй большой души, сильное желание помочь другому, не имея даже возможности объяснить что-то словами. Всего один день я видел Карена, потом его перевели в другое отделение. С благодарностью помню этого очень полного, с ассиметричным лицом и необычайно щедрым сердцем человека.

Юрий Петрович смотрит на часы. Ненадолго ожившее лицо его становится грустно-сосредоточенным. Мы молча возвращаемся к станции. Вдоль дороги, кое-где, встречается тысячелистник. Его белые соцветия еще держатся на жилистых, по-осеннему, стеблях с мягкими сильно изрезанными листьями.

Независимый психиатрический журнал. – 1994. - №2. – С.39.

Я научусь у деревьев тихо, но прямо стоять,
А туманов бродячих просто и гордо страдать.
Я научусь у тропинки вдаль уходить навсегда,
Ткать паутинки, сыпать песчинки, не оставляя следа.

Я научусь у ограды сердце стеречь и молчать,
А у оврагов глубоких влагу на дне сберегать,
Я научусь у польни тайно и горько мечтать,
Звезды отныне стали чужими: нам перестали сиять.

Я научусь у закатов тайны о встречах сжигать,
А у рассветов холодных с росами в ногу шагать,
Я научусь у дороги думать о вас не всегда,
Чистой зарницей память приснится там, где молчит вода.

Я научусь у колодца свежей водою поить,
А у метели тревожной правду всегда говорить,
Я научусь у опушки света весеннего ждать,
И по ромашкам – вместе с ветрами,
- Что ж с нами было гадать?

Быкова А. Я научусь у деревьев // Твое здоровье. – 1991. - №6. - С.32.

| | |
|---|-----------|
| Предисловие | 3 |
| Часть I. Теория и методика библиотерапии | 5 |
| Лекция I. Развитие библиотерапии, ее методы, функции, особенности терапевтических процессов в лечебной и коррекционной работе..... | 5 |
| Лекция II. Импрессивное восприятие литературы и искусства. Концепции его воздействия на духовную и психофизиологическую сущность человека..... | 14 |
| Лекция III. Особенности импрессивного восприятия литературы и искусства в период кризисного психического состояния или болезни..... | 23 |
| Лекция IV. Классификация литературы для лечебных целей как основа и метод библиотерапевтической работы | 29 |
| Лекция V. Техники и приемы индивидуальной терапии..... | 39 |
| Лекция VI. Групповая библиотерапия: организация, содержание и направления работы | 45 |
| Лекция VII. Сказкотерапия: библиотерапевтические аспекты работы со сказками..... | 53 |
| Часть II. Практикум по библиотерапии (задания по освоению методов библиотерапевтической помощи клиенту) | 66 |
| Упражнение 1 Созерцающее искусство | 67 |
| Упражнение 2 Освоение метода пересказа литературного произведения..... | 68 |
| Упражнение 3 «Волшебный магазин» | 73 |
| Упражнение 4 Сценарный анализ сказок | 74 |
| Упражнение 5 Трансформация и самопознание личности через работу с волшебной сказкой | 75 |
| Упражнение 6 «Сказочный» психосинтез..... | 76 |
| Упражнение 7 Психотерапия семейных конфликтов с использованием произведения Ф.М. Достоевского «Кроткая»..... | 77 |
| Упражнение 8 Библиотерапевтические списки литературы: методика составления и использования в работе с клиентом | 78 |
| Упражнение 9 Индивидуальный подход в библиотерапевтическом руководстве чтением | 79 |
| Упражнение 10 «Телефон доверия»..... | 79 |
| Приложения | 80 |
| Приложение 1 Библиотерапевтические списки литературы..... | 80 |
| Приложение 2 Список поэтов, прозаиков, драматургов, творчество которых близко и созвучно читателям определенных клинических групп (по данным М.Е. Бурно.) | 84 |
| Приложение 3 Издание сборников библиотерапевтических текстов..... | 86 |

Библиотерапия: лекции по теории и методике

Учебное пособие

Автор: Николай Сергеевич Кукарев

Технический редактор: Угленкова Е.К.

Корректор: Осколкова Д.В.

Подписано в печать 28.02.2002. Формат А 5. Бумага документная.

Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. л. 5,11. Тираж 200 экз.

Редакционно-издательский отдел ПГИИК. 614000, Пермь, ул. Советская, 102.

Типография ПГИИК. 614000, Пермь, ул. Советская, 102.