

Dr. Guntis Kalnietis

BIBLIOTERAPIJA



Mūsu dzīve nekļūst mierīgāka.

Problēmu gūzma, stress, jaunas atkarības liek meklēt arī jaunas iespējas,
lai varētu saglabāt normālu pašsajūtu un veselību.



"It keeps me from looking at my phone every two seconds."

Nopietnu palīdzību varētu sniegt bibliotēkas.



Tās bieži neapzinās, ka glabā Mantu, kura nav apslēpta

Lekcijas plāns

- Biblioterapijas vieta psihoterapijas struktūrā
- Biblioterapijas vēsture
- Grāmatu atlase biblioterapijai
- Dalībnieku atlase biblioterapijai
- Biblioterapijas iedarbība
- Biblioterapijas gaita
- Biblioterapijas perspektīvas Latvijā

Biblioterapija ir korektīva iedarbība uz cilvēku ar īpaši atlasītas literatūras palīdzību, lai optimizētu vai normalizētu psihisko stāvokli, kā arī caur psihi pozitīvi iedarbotos uz organisma fizioloģiskajiem procesiem.

Biblioterapija ir psihoterapijas veids.

Biblioterapijas vieta psihoterapijas struktūrā

Psihoterapija: (grieķu val. *psyche* – dvēsele + *therapeia* – kopšana)

Medicīniskā definīcija: Psihoterapija ir ārstnieciska iedarbība uz *pacienta* psihi un caur psihi uz visu organismu.

Psihologiskā definīcija: Psihoterapija ir interpersonālo attiecību īpašs veids, kad *klientam* tiek sniegta palīdzība problēmu risināšanā ar psiholoģiskiem līdzekļiem.

Psihoterapija sāka veidoties XIX gs. otrajā pusē,

mūsdienās tā ir plaši attīstījusies un sazarojusies 300 – 500 dažādās metodēs.

Šīs metodes nosacīti var iedalīt 3 – 4 lielos virzienos:

- psihodinamiskais virziens (Freids, Ādleris, Jungs, Berns u.c.)
- biheiviorāli – kognitīvais virziens (Vatsons, Beks u.c.)
- humānistiski – eksistenciālais virziens (Rodžerss, Frankls, Perlzs, Jaloms u.c.)
- transpersonālā psihoterapija (Grofs u. c.)

Psihoterapijas *patriarhi*

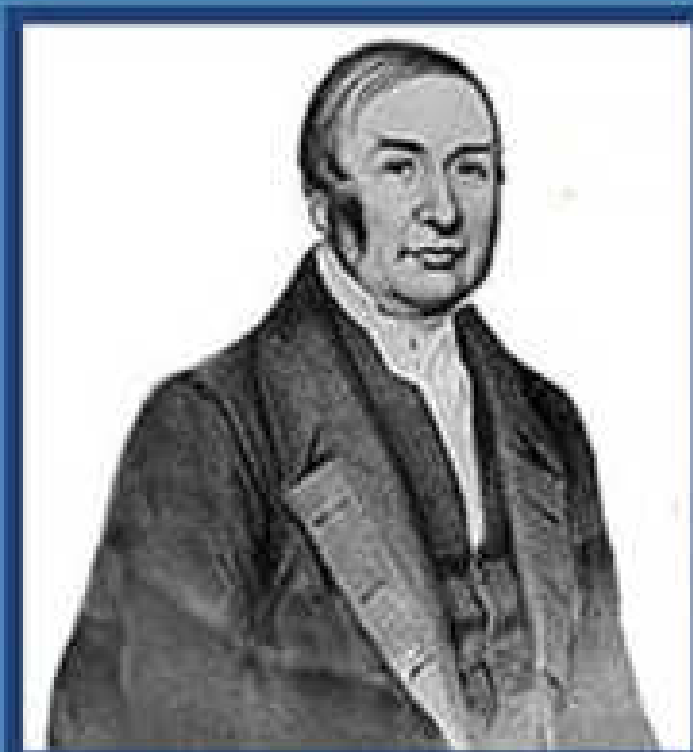


Ārsts Francis Mesmers
(*Franz Mesmer*), Vācija,
1734 – 1815, ārstēšana ar
"magnētismu"

Neurypnology

or

Advanced Hypnosis



Dr. James Braid, M.D.

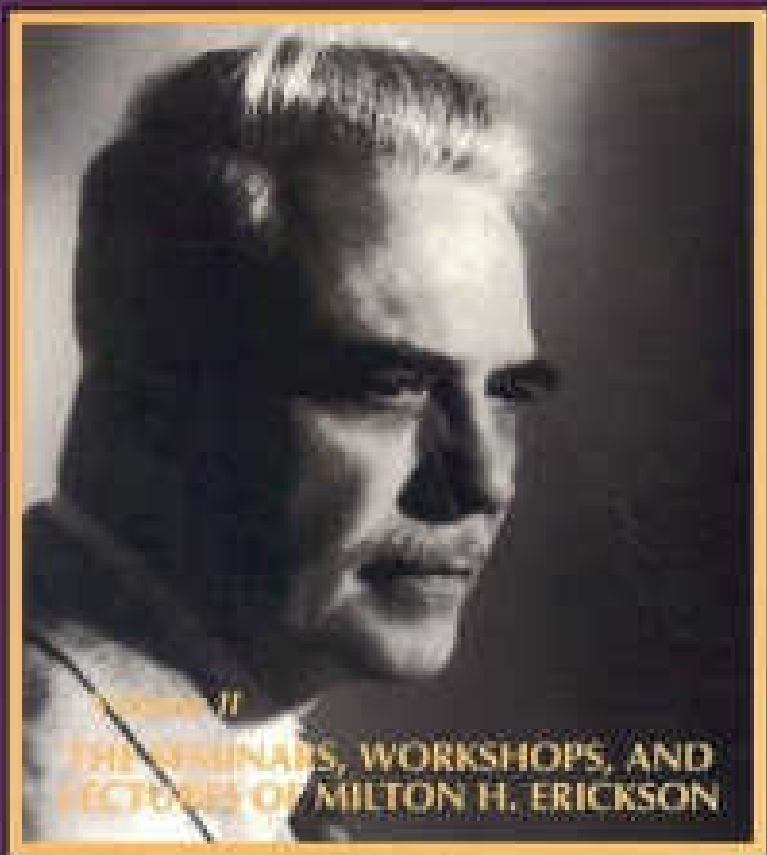
Ķirurgs Džeimss Breds
(*James Braid*), Lielbritānija,
1795 – 1860, hipnoze



Neirologs Žans-Martins Šarko (*Jean-Martin Charcot*), Francija, 1825 – 1893, hipnoze

LIFE REFRAMING IN HYPNOSIS

Milton H. Erickson



Edited by Ernest L. Rossi and Margaret O. Ryan

Psihiatrs Miltons Ēriksons
(*Milton Ericson*), ASV,
1901 – 1980, hipnoze



Psihiatrs Zigmunds Freids (*Sigmund Freud*), Austrija, 1856 – 1939, psihoanalīze



THE SCIENCE OF LIVING

ALFRED ADLER

Psihiatrs Alfrēds Ādleris
(*Alfred Adler*), Austrija,
1870 – 1937,
individuālpsiholoģija



Psihiatrs Karls Gustavs
Jungs (*Carl Gustav Jung*),
Šveice, 1875 – 1961,
analītiskā psiholoģija

GAMES PEOPLE

THE BEST
OF ERIC BERNE **PLAY**

GRAB
YOUR KRAZY KID



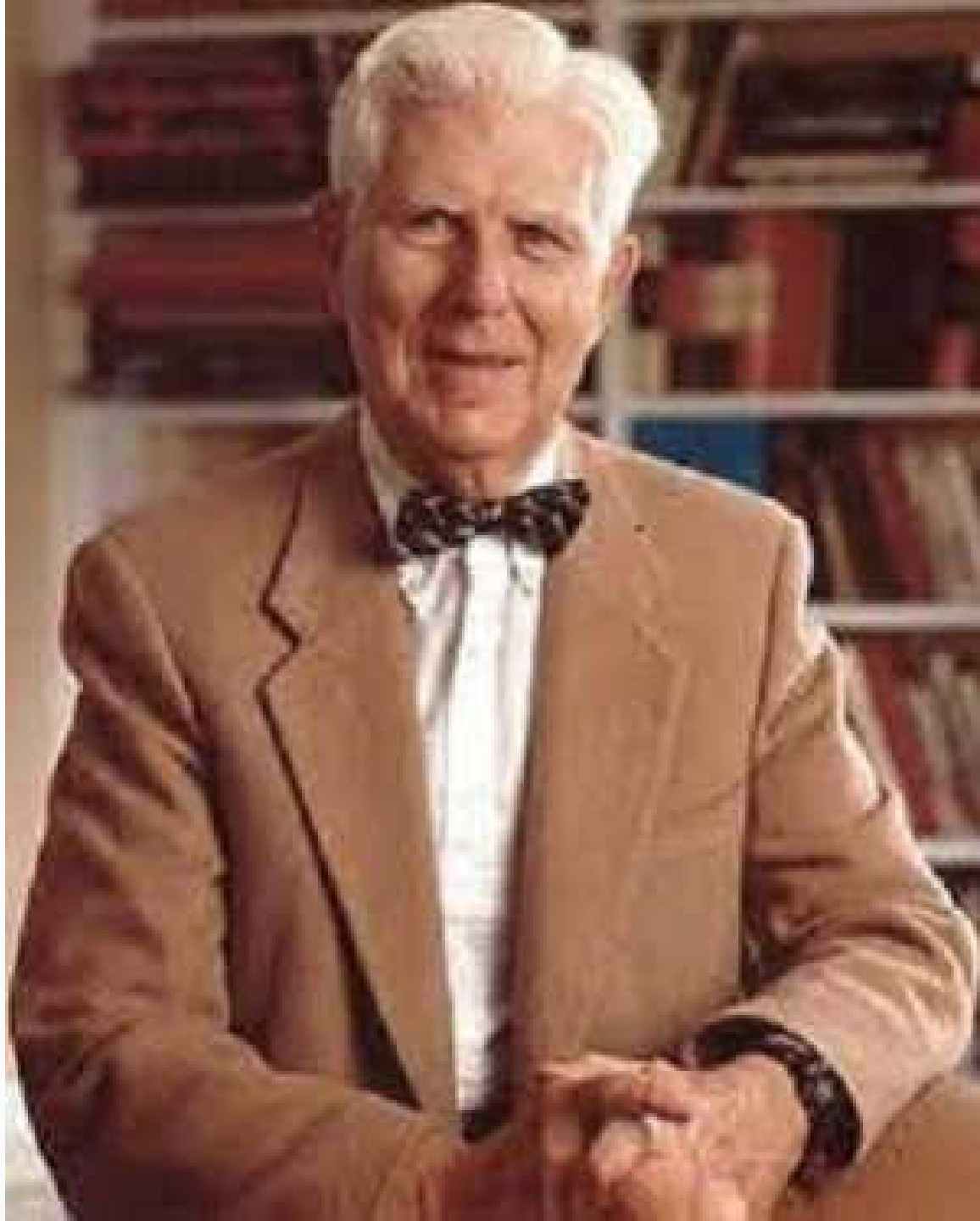
Ernest Kinnie, PhD
Clinical Psychologist

*Come have
a little fun*

Psihiatrs Ēriks Berns
(*Erick Berne*), ASV,
1910 – 1970, transakciju analīze



Psihologs Džons Vatsons
(*John Watson*), ASV,
1878 – 1958,
biheiviorisms



Psihiatrs Ārons Beks
(*Aaron Beck*), ASV,
1921 – 2021,
kognitīvi-biheiviorālā terapija



Psihologs Karls Rodžerss (*Carl Rogers*), ASV, 1902 – 1987, humānistiskā psiholoģija



MAN'S
SEARCH
FOR
MEANING
VIKTOR E.
FRANKL

WITH A NEW FOREWORD BY
HAROLD S. KUSHNER

Psihiatrs Viktors Frankls (*Viktor Frankl*), Austrija, 1905 – 1997, logoanalīze

From Planned Psychotherapy
to Gestalt Therapy

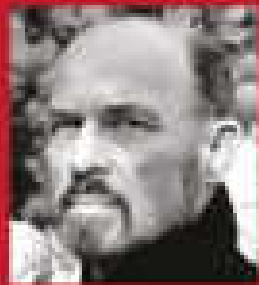


Essays and Lectures — 1945 - 1965
Frederick Salomon Perls, M.D.

Psihiatrs Fricis Perlzs
(*Fritz Perls*), ASV, 1893
– 1970, geštaltterapija

ИРВИН ЯЛОМ МЭРИЛИН ЯЛОМ

ВОПРОС СМЕРТИ И ЖИЗНИ



В МИРЕ ПРОДАНО

50 000 000

КНИГ ИРВИНА ЯЛОМА

НОВИНКА

Psihiatrs Irvins Jaloms (*Irvin Yalom*),
ASV, dz. 1931, eksistenciālā terapija

*Stanislav Grof's
Journey of Consciousness*



THE WAY OF THE
PSYCHONAUT

a documentary by SUSAN HERSH LIGOTAIN

Psihiatrs Staņislavs Grofs
(*Stanislav Grof*), ASV, dz. 1931,
transpersonālā psihoterapija

Psihoterapijas metodes var iedalīt arī pēc izmantojamajiem *instrumentiem*, piemēram:

sarunu terapija, ķermeņa terapija, artterapija.

Tomēr galvenais un universālais ārstnieciskais faktors vienmēr ir **saskarsme** (terapeits – pacients vai terapeitiskās grupas dalībnieki savā starpā, arī lasītājs – grāmata).

Biblioterapiju var pieskaitīt pie **artterapijas**.

Tā ir mākslas līdzekļu izmantošana terapijā.

Artterapijas veidi:

mūzikas, tēlotājas mākslas, kustību - deju, kino un foto terapija, psihodrāma,
kā arī biblioterapija.

Artterapijas metodes var izmantot 2 variantos:

- pasīvais (impresīvais) - gatavu darbu uztvere,
- aktīvais (ekspresīvais) - dalībnieku radošais process.

Artterapijā, arī biblioterapijā, var izmantot dažādas teorētiskās pieejas no 3 psihoterapijas virzieniem.

Psihoterapiju pēc dalībnieku skaita (formāta) iedala:

- individuālā terapija,
- pāru (ģimenes) terapija,
- grupas terapija (mazās grupas, t. i. 5-10 dalībnieki, un lielās grupas).

Biblioterapiju var izmantot visos formātos.

Biblioterapija

ir korektīva iedarbība ar īpaši atlasītas literatūras palīdzību ar mērķi palīdzēt labāk apzināties problēmas (prast tās verbalizēt), lai optimizētu vai normalizētu psihisko stāvokli, kā arī caur to pozitīvi iedarbotos uz organisma fizioloģiskajiem procesiem.

Psihoterapijas procesā biblioterapija var būt kā pamatmetode vai papildmetode (biežāk).

Biblioterapijas mērķi

- palīdzēt klientam iegūt informāciju,
- stimulēt diskusiju par problēmu,
- apzināties problēmu,
- saprast, ka arī citiem ir līdzīgas problēmas,
- izstrādāt jaunu attieksmi,
- palīdzēt atrast risinājumu,
- palīdzēt izstrādāt jaunas vērtības.

Biblioterapijas priekšrocības

- iedarbības līdzekļu bagātība un daudzveidība,
- iedarbības spēks (jebkurš literārs darbs izsauc lasītāja reakciju, kaut vai garlaicību),
- iedarbības biežums un ilgums, salīdzinot ar citām psihoterapijas metodēm,
- terapeitiskās vides intimitāte,
- iedarbības atkārtojamība (pārlasot),
- lētums, salīdzinot ar citām psihoterapijas metodēm.

Pareizi izmantojot, literatūra sniedz iespējas, kādas nevar sniegt profesionāls terapeits: metodiski, nesteidzīgi, labā atmosfērā - uzzināt, saprast, iemācīties analizēt un kontrolēt savas problēmas.

Biblioterapija ir kompleksa nozare, tā ir **saistīta** ar:

- bibliotēku zinātni,
- psiholoģiju (bibliopsiholoģiju),
- psihiatriju un psihoterapiju,

No medicīnas viedokļa biblioterapijas vieta ir ne tikai pie psihoterapijas,

bet arī pie psihohigiēnas, psihoprolifakses, rehabilitācijas.

Biblioterapijas vēsture



Senajā Ēģiptē pie faraona Ramzesa II (13. gs. p.m.ē.) bibliotēkas ieejas bijusi plāksnīte "*Zāles dvēselei*".



Senajā Grieķijā Pitagors
(570 – 490 p.m.ē.)
dziedināšanā līdz ar
augiem un mūziku
izmantojis arī dzeju.



Tēbu bibliotēka saukta
par dvēseles
dziedināšanas vietu.



Viduslaikos
plašākās
bibliotēkas bija
klosteros.



Psihoterapeitiska
iedarbība bija
Lectio Divina.



17.gs. angļu ārsti
pacientiem parakstījuši
Servantesa "Donu Kihotu".



ASV psihiatrs
Bendžamins Rašs
1802. g. ieteica veidot
bibliotēkas katrā
slimnīcā.

ASV 1898. g. tika nodibināta Slimnīcu bibliotēku asociācija, kas 1916.g. ieviesa terminu "biblioterapija".

Mūsdienās biblioterapiju praktizē daudzās zemēs palīdzošo profesiju pārstāvji, kā, piemēram,

biblioterapeiti Francijā, sociālie darbinieki Vācijā un Zviedrijā, bibliotekāri Itālijā.

Lietuvā biblioterapijas kabinetu atvēra 1980. g. kādā sanatorijā, pēc 3 gadiem izdeva rakstu krājumu.

Latvijā ?

Vēsturiski pazīstami 3 biblioterapijas izmantošanas veidi:

1. Bibliotekārais veids (bibliotēku darba ietvaros, sākotnēji ASV) – biblioterapiju praktizēja tikai medicīnas iestādēs, izmantoja slimnīcu bibliotēkas, lasīšanu uzskatīja par līdzekli, lai novērstu uzmanību no slimības.
2. Biblioterapijas šaurais pielietojums (sākotnēji Vācijā) – biblioterapija kā sastāvdaļa neirotisko traucējumu psihoterapijā, to veic psihiatri un psihoterapeiti bez bibliotekāra.
3. Biblioterapijas plašais pielietojums.
Tā ir ārstnieciskā kompleksa sastāvdaļa mentālo un somatisko traucējumu gadījumā, ko veic psihoterapeits kopā ar sagatavotu bibliotekāru.

Viedokli, ka biblioterapijas pielietojums jāpaplašina dažādām iedzīvotāju grupām (ne tikai slimnīcās, bet arī bibliotēkās, literārajos salonos un klubos), sāka izplatīt zviedru neirologs Bilstrēms XX gs. 20. gados. Mūsdienās biblioterapiju plaši izmanto ar psihohigiēnisku mērķi.



Grāmatu atlase biblioterapijai

Dažādu literatūras veidu piemērotība biblioterapijai

Literatūras izvēlē svarīga ir tās atbilstība pacienta problēmām.

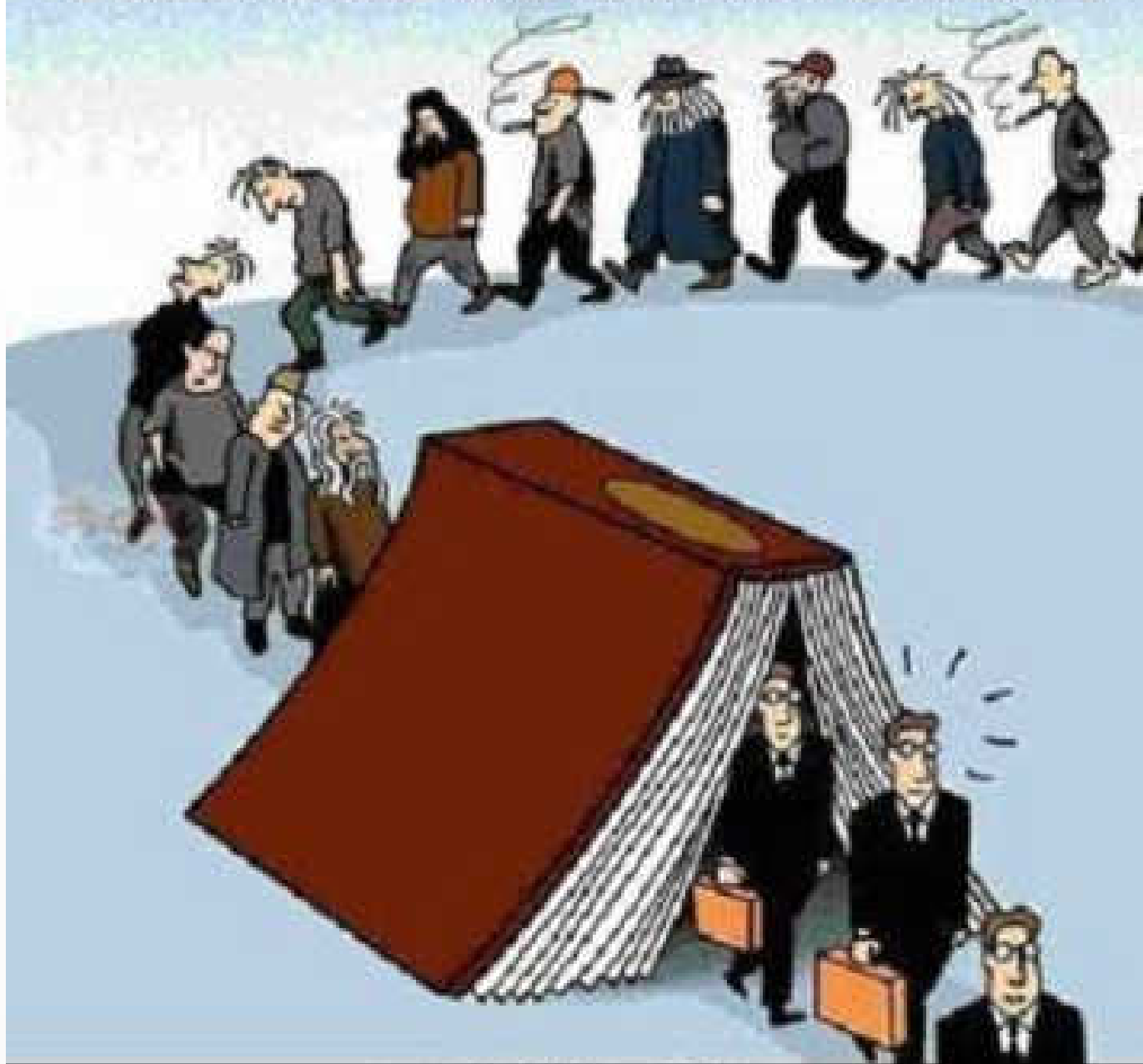
Grāmatai jāamāca uzstādīt mērķi un palīdzēt atrast ceļu uz to.

Speciālā medicīniskā (psihiatriskā) un psiholoģiskā literatūra

Tās uzdevums – iegūt pareizas, optimistiskas zināšanas par savu problēmu, stimulēt vēlmi izveseļoties.

Taču šī literatūra var būt pārāk sarežģīta un jāatceras par *jatrogēniju* risku!

A GOOD BOOK CAN CHANGE YOUR LIFE.



Populārzinātniskā un izzinošā literatūra

Piemēram, par mūsdienu fiziku un astronomiju, ceļojumu apraksti.

Te pieder arī dažādi pašmācības un pašpalīdzības (*self-help*) izdevumi.

Filosofiskā un reliģiskā literatūra

"Tukši ir filosofa vārdi, ja tie neārstē ciešanas. Kā medicīna ir bezjēdzīga, ja tā neārstē miesas slimības, tā arī filosofijas ir bezjēdzīga, ja tā neaizdzen dvēseles slimības.", Epikūrs.

Biogrāfijas, autobiogrāfijas, memuāri

Kā, piemēram, grāmatu sērija "Ievērojamu cilvēku dzīve".
Izcilu personību dzīve un reālas situācijas nereti
iedarbojas spēcīgāk, nekā daiļliteratūra.

Bieži vien ir pietiekoši, ja šādā grāmatā izlasa tikai 50 - 70
lappuses

Klasiskā daiļliteratūra

Ar to ir sarežģīti strādāt, vēlams izmantot to, kas nav mācīts skolā.

Var sākt ar labu kritisko un publicistisko literatūru (piemēram, Gunta Bereļa darbiem).

Jāmeklē situāciju līdzība klienta dzīvē un grāmatā (*"Kas ir kopējs aprakstītajām situācijām ar Jūsu dzīvi?"*).

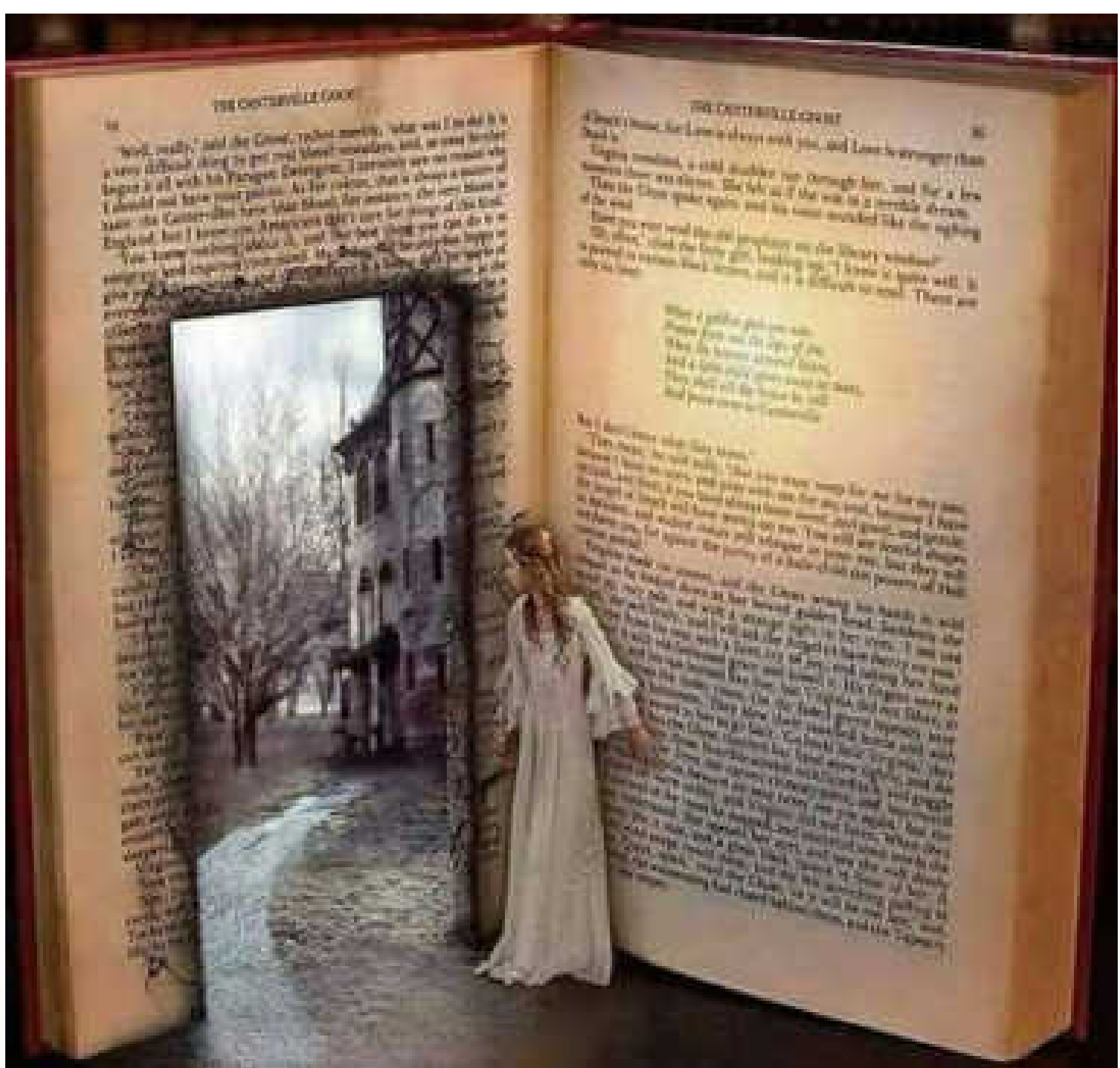
Literārā varoņa atbilstība (*"Salīdziniet sevi ar darba varoni. Kādas ir viņa stiprās puses? Kādas ir Jūsu?"*).

Jāņem vērā grāmatas sarežģītības līmenis konkrētajam lasītājam

Mūsdienu literatūra

Tiem, kas nav raduši lasīt klasiku.

Vērtīga ir rezonanse ar aktuālo dzīvi, taču šī literatūra bieži izdabā lasītāju gaumei.



Piedzīvojumu literatūra, detektīvi

Tā ir populāra un aizraujoša. Piedzīvojumu literatūra aicina būt drosmīgam, attapīgam, nebaidīties risku. Detektīvi – tā ir noslēpumainība, dzīves negatīvo pušu atsegšana, intuīcijas treniņš.

Zinātniskās – fantastikas/ fantāzijas literatūra

Izmantojot *fantastisko pieņēmumu*, tā palīdz iziet ārpus ikdienas, paver jaunus apvāršņus

Humoristiskā un satīriskā literatūra

Tā māca paskatīties uz sevi, citiem un situācijām no atšķirīga skatu punkta,
trenē savdabīgu psiholoģisko aizsardzību.

Aforismi un līdzības

Tās ir koncentrētas, reizēm paradoksālas, idejas, kuras var mācīties attiecināt uz savu dzīvi.

Dzeja

Dažu Rietumeiropas valstu grāmatnīcās pieejami dzejas krājumi "zāļu" iepakojumā...

Drāma

Uz daudziem tā atstāj spēcīgu iespaidu (*katarsi*), jo te ir koncentrēta un uzskatāma darbība bez plašiem aprakstiem, dialogi, kas māca saskarsmi.

Ar drāmas varoni ir vieglāk identificēties, nekā ar romāna varoni.
Var izmantot *bibliodrāmā*.

Folklorā

Tautas gadsimtu pieredzē veidojusies, folklorā nodevā tālāk tikai to, kas ir derīgs praktiskajā dzīvē.

Folklorā piemīt augsti tikumiskie ideāli.

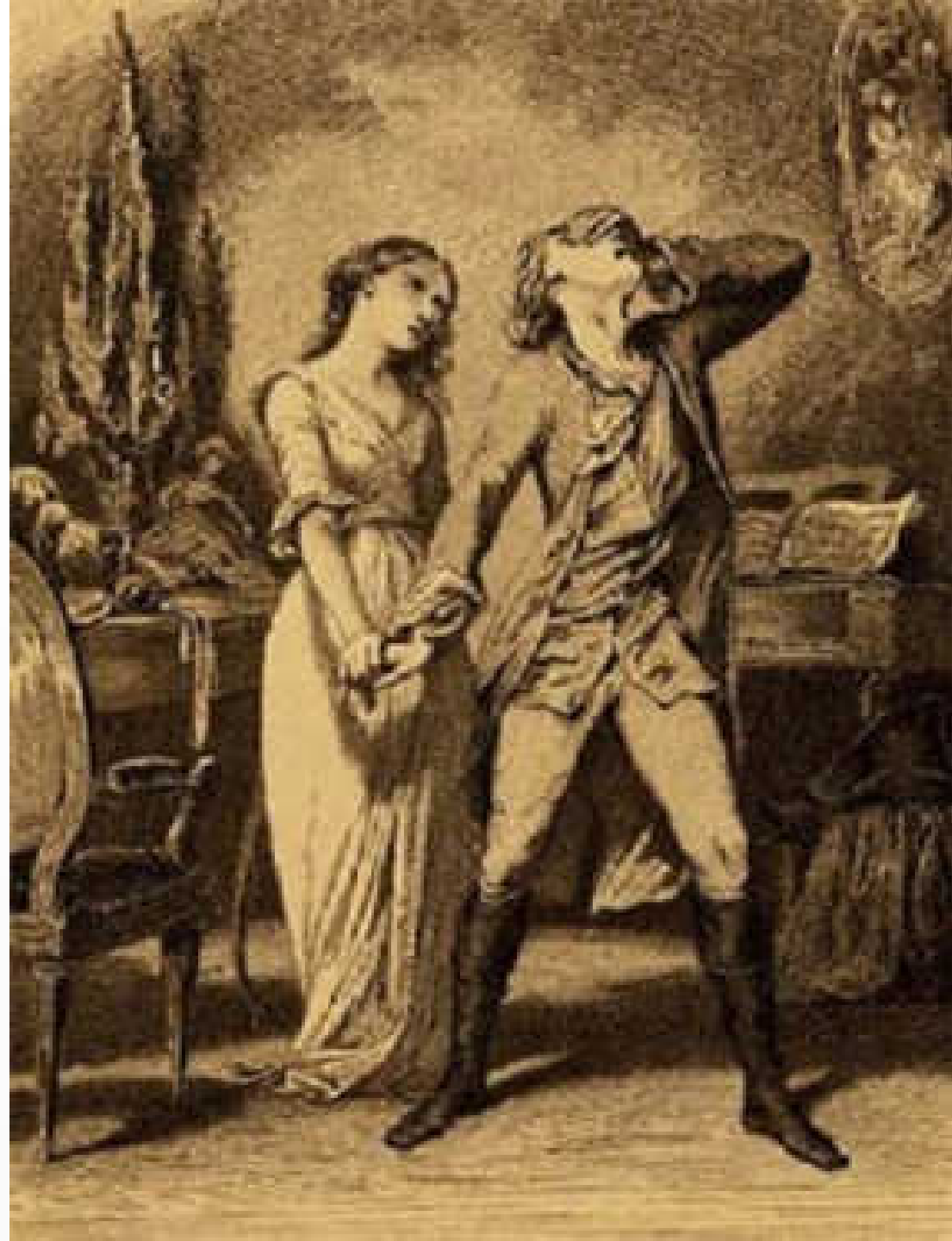
Tā stimulē *nespecifiskos biblioterapeitiskos procesus* (nomierināšanos vai stimulāciju). Īpaši noder darbā ar bērniem.

Kāda literatūra nav vēlama?



Šausmu literatūra.







Psihopatoloģiju
(piemēram,
suicīdus) un
perversijas
aprakstošā un
propagandējošā
literatūra.



Daudzu postmodernistu darbu biblioterapeitiskā vērtība ir diskutējama, diemžēl te pieder arī tādi izcili rakstnieki, kā Kafka, Džoiss, Kamī, Sartrs.



Diskutējams ir jautājums
par "ezotēriskās"
literatūras izmantošanu



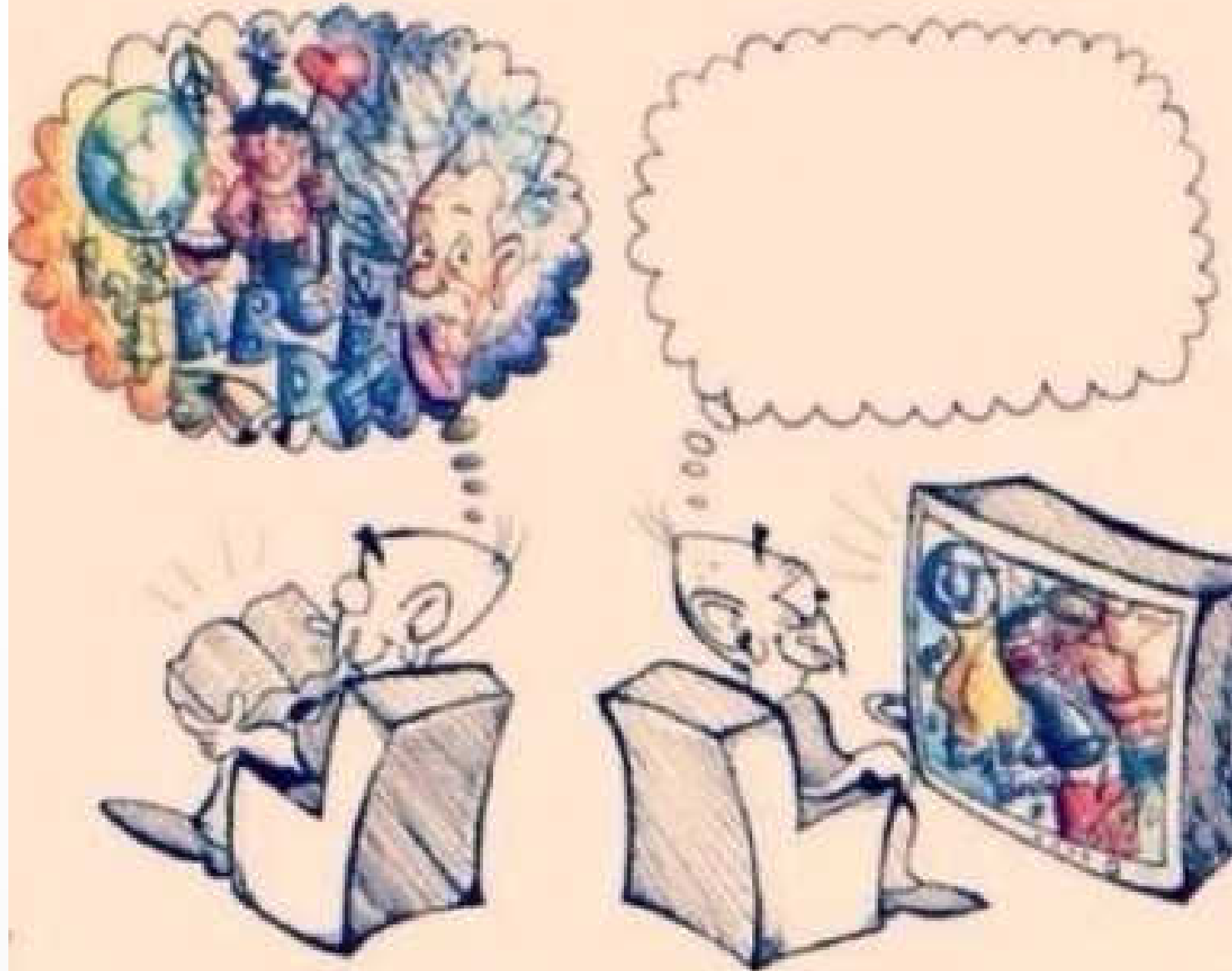
Dalībnieku atlase biblioterapijai

Biblioterapijā svarīga ir individuālā pieeja, jāņem vērā:

- dzimums,
- vecums,
- izglītība un profesija,
- intereses un vaļasprieki,
- personības iezīmes un simptomātika,
- lasīšanas pieredze.

Biblioterapijas iedarbība

WHY WE READ



Lasot grāmatu iesaistās visas cilvēka psihiskās īpašības:
griba, uzmanība, uztvere, domāšana, emocijas, iztēle, atmiņa.

Rezonējot ar varoņu (bieži tas nozīmē - autora) atziņām, pārdzīvojumiem, rīcību, caur lasīšanas procesā izsauktajiem sajūtu tēliem, fantāzijām, intuīcijām, tiek kompensēti nepietiekoši priekšstati, koriģētas destruktīvās domas un emocijas, tiek izvirzīti jauni mērķi.

Nozīme ir arī grāmatas ilustrācijām un poligrāfiskajam noformējumam.



Tātad, biblioterapija optimizē un koriģē psihiskās īpašības, tai ir arī *psihosomatiska* iedarbība uz fizioloģiskajām funkcijām.

99

Books are for
brain
as water is for
plants

- Seema Jadeja -

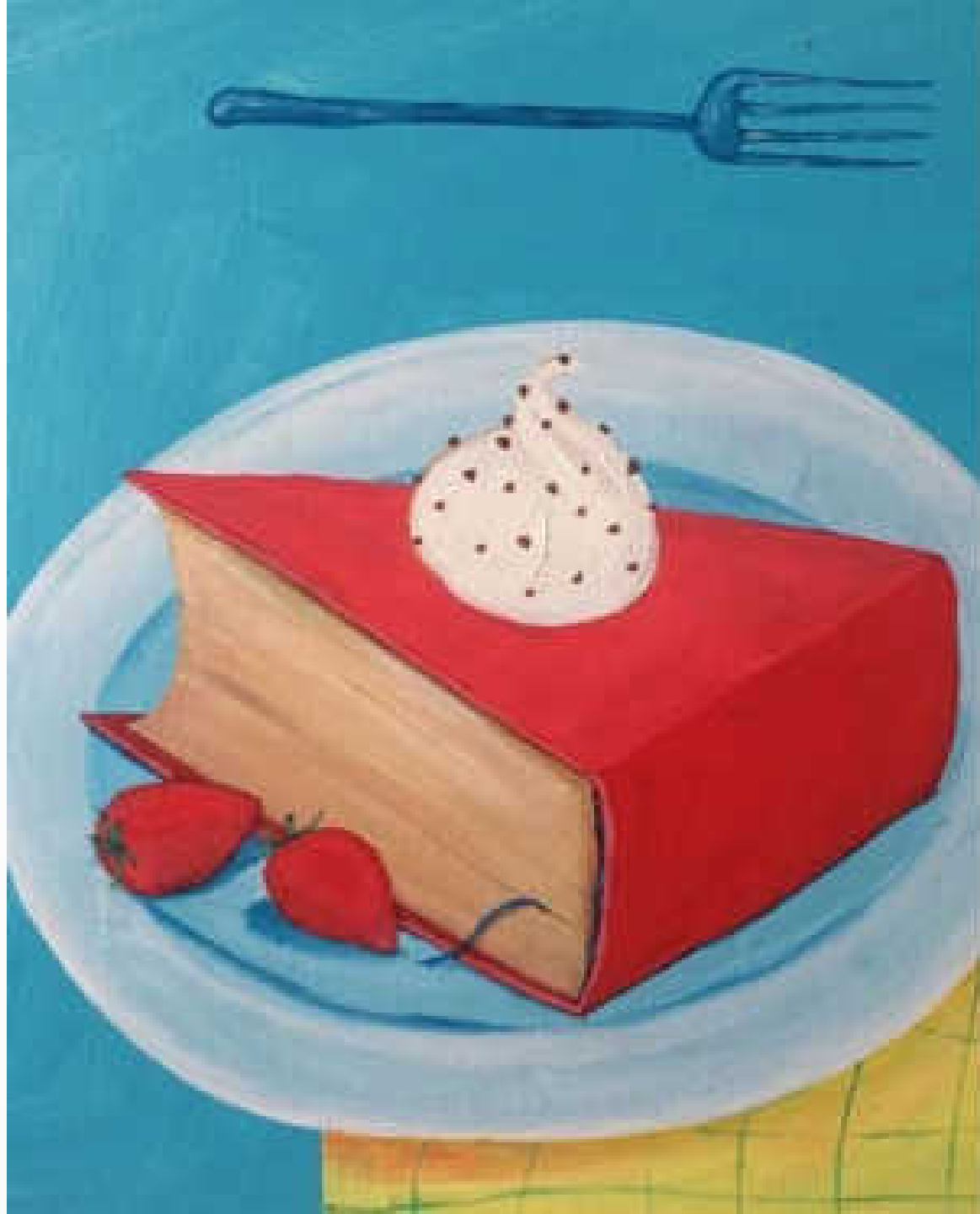
- VISVA KIOSK JOURNAL -



Biblioterapijas
iedarbību veido
nespecifiskie un
specifiskie efekti.

Nespecifiskie efekti (t. i. universāla iedarbība uz visu personību):

- nomierinoša iedarbība (piemēram, iegūstot informāciju problēmu gadījumā),
- aktivizējoša iedarbība (piemēram, garastāvokļa uzlabošanās),
- pašpārliecības nostiprināšana (piemēram, grūtību pārvarēšana memuāros, vēstulēs).



Arī nespecifisks efekts.

Specifiskie efekti (šaurāk fokusēti uz atsevišķām psihiskajām īpašībām):

- kontrole pār savām psihiskajām īpašībām, tās pastiprinot (piemēram, gribas spēka nostiprināšana pārlasot attiecīgo fragmentu), vai pavājinot (piemēram, baiļu sajūtas samazināšana analizējot citu fragmentu),
- emocionālā pārstrāde, salīdzinot savas emocijas ar literāro varoņu emocijām,
- alternatīvas uzvedības trenēšana, izmantojot literārā varoņa rīcību;
- problēmas vai konflikta atrisināšana, t.i. jauno iemaņu izmantošana reālā situācijā,
(biblioterapeits vaicā, kā klienta situāciju atrisinātu literārais varonis un tad rezumē – "*Nākošajā nedēļā savu konfliktu Jūs risināsi līdzīgi kā ...*").

Attiecīgi var runāt par nespecifisko un specifisko biblioterapiju.

Nespecifiskā biblioterapija:

Virzīta uz nespecifiskajiem efektiem, neindividualizējot terapiju (uzdevums - nomierināt, pārslēgt uzmanību, aktivizēt rīcībai).

To izmanto, ja biblioterapija ir kā papildmetode.

Šajā gadījumā klientam ir jāstrādā ar literatūru patstāvīgi.

Specifiskā biblioterapija:

Virzīta uz specifisko efektu izsaukšanu, iedarbību uz konkrētām personības iezīmēm vai simptomiem.

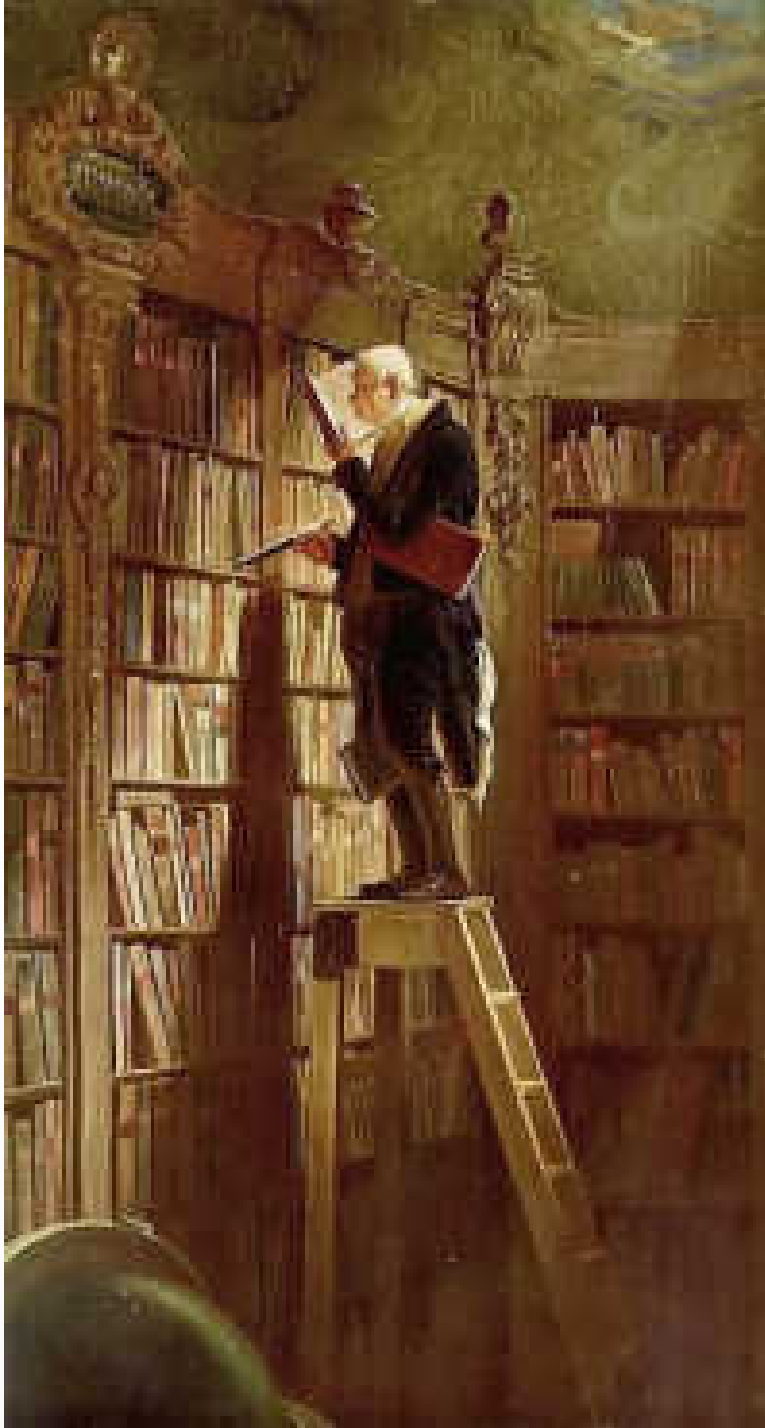
Tā ir intensīvāka, ar lielāku biblioterapeita iesaisti.

Šāda terapija prasa konkrētas literatūras atlasī.

Biežāk izmanto medicīnisko un psiholoģisko literatūru, arī aforismus.

Klients pirms lasīšanas jāinformē, kam jāpievērš lielāka vērība, ko var izlaist, kas jāsalīdzina ar savu pieredzi.

Pēc lasīšanas jāpavaicā, kas likās interesanti, ko ieguva, kas nepatika, kā lasītais palīdzēs turpmāk?



Biblioterapijas gaita

Jāievēro galvenais biblioterapijas princips:

Konkrētam lasītājam - atbilstošu grāmatu atbilstošā laikā!

Svarīga ir dialoga veidošana (lasītājs - grāmata,
biblioterapeits - lasītājs, lasītāji savā starpā),

Pirms biblioterapijas sākuma lasītājs ir jāinformē un jāieinteresē par šo metodi un tās iespējām.



Konsultantam pirms
biblioterapijas sesijas ir
jāsagatavojas.

Ir jābūt personīgajam receptūras sarakstam.

Sākumā tas ietver tikai dažus žanrus, piemēram, populāri psiholoģiskā, biogrāfiskā, humoristiskā literatūra, mūsdienu daiļliteratūra, piedzīvojumi.

Sākumā pietiek ar 2 – 5 grāmatām (vai to fragmentiem) no katra žanra.

Piemēram, no humoristiskās literatūras – Hašeks, no zinātniski-fantastiskās – Bredberijs, Azimovs, no detektīviem – Simenons un tml..

Līdz ar konsultanta pieredzi saraksts palielinās.

Vēlams sastādīt īsas grāmatu anotācijas ar citātu izrakstiem, minot galvenās tēmas un problēmas.

Biblioterapijas 3 etapi

- Pirmslasīšana
- Lasīšana
- Pēclasīšana.

Pirmslasīšanas etaps

Klienta diagnostika:

Nosauciet 5 savas iemīļotākās grāmatas.

Kādas grāmatas dzīves laikā uz Jums atstāja vislielāko iespaidu?

Kāpēc? Kādas ir palīdzējušas? Kādā veidā?

Kāds literatūras veids Jums ir tuvāks?

Kāda autora darbus Jūs gribētu izlasīt?

Individuālā literatūras saraksta sastādīšana:

Ņem vērā lasītāja intereses, lasīšanas pieredzi, korigējamo problēmu. Kādreiz biblioterapeiti nozīmēja 7 - 12 grāmatas uz 3 - 4 nedēļām. Sākumā iesaka informatīvo literatūru ar nespecifisko (piemēram, populārzinātnisko) iedarbību, vēlāk ar specifisko iedarbību.

Izlasiet ieteiktās grāmatas. To, kas Jums izraisīja pārdzīvojumu, likās interesants vai noderīgs pārrunāsim pēc tam.

Lasīšanas etaps

Lasītāja dienasgrāmatas rakstīšana:

Izrakstiet no šī darba domas, izteikumus, kas Jums var palīdzēt.

Kā Jūs varētu pārvērst dramatisko situāciju humoristiskā?

Konsultācijas ar biblioterapeitu

Bibliodrāma

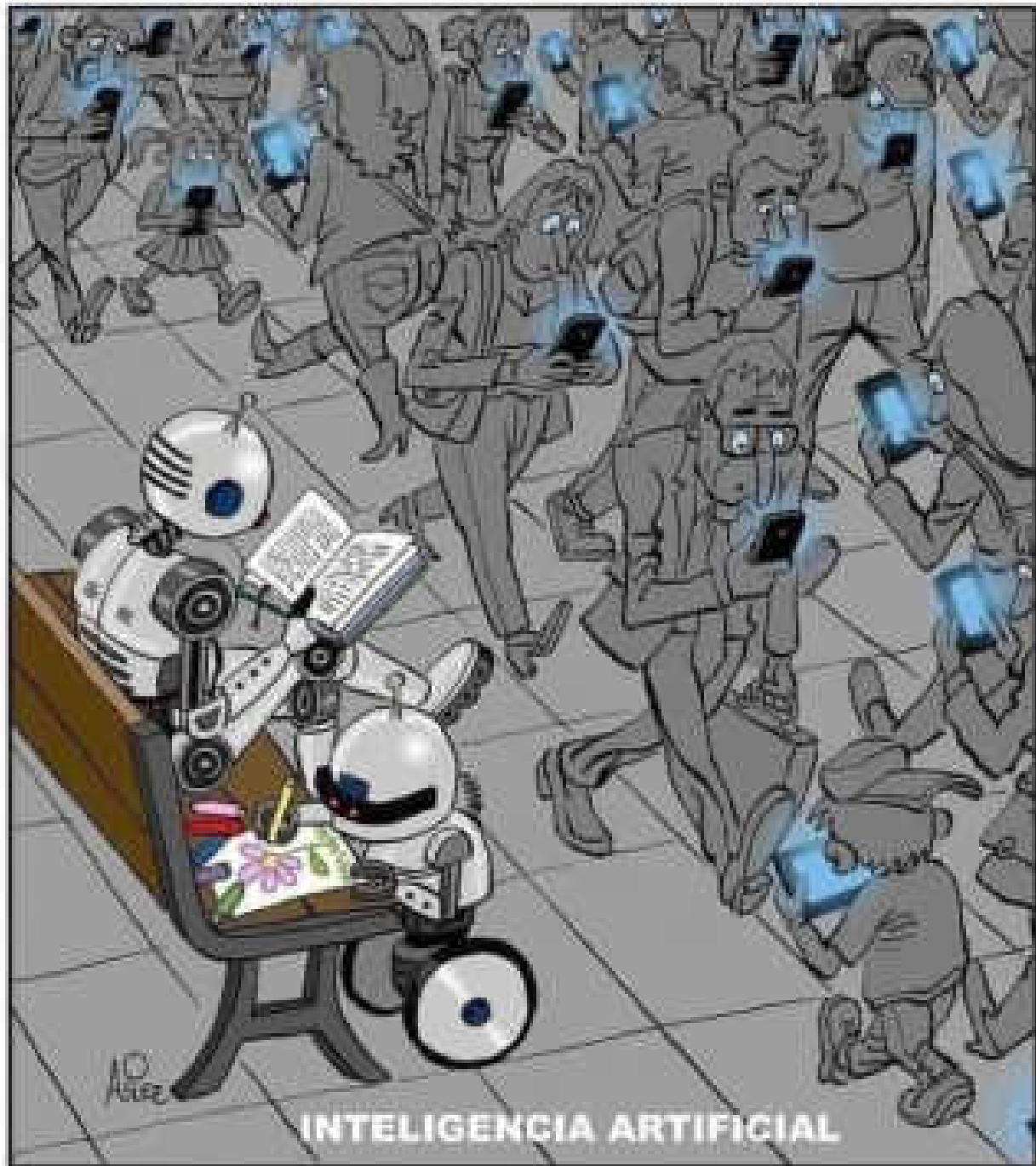
Pēclasīšanas etaps

Svarīgi ir apspriest lasīšanas rezultātus.

Kopīgi ar biblioterapeitu vai grupu analizē:

- identifikāciju ar tekstu vai literāro varoni, situāciju līdzības atrašanu;
- līdzpārdzīvojumu, *empātiju*;
- emocionālo izlādēšanos, *katarsi* (t. i. tikumisku attīrīšanos emocionāla satricinājuma rezultātā, Aristotelis "Poētika");
- pašnovērtējuma korekciju;
- attieksmes vai uzvedības maiņu.

Biblioterapijas perspektīvas Latvijā



INTELIGENCIA ARTIFICIAL

- informēt par metodi un ieinteresēt bibliotekārus un citus profesionāļus;
- informēt par metodi un ieinteresēt lasītājus;
- gatavot bibliotekārus – konsultantus
("koučus" ar zināšanām bibliopsiholoģijā un iemaņām psiholoģiskajā konsultēšanā);
- gatavot biblioterapeitus līdzīgi, kā tiek gatavoti mūzikas terapeiti (LiepU) un mākslas terapeiti (RSU);
- izmantot esošās organizācijas formas (piemēram, lasītāju klubus);
- veidot jaunas organizācijas formas (piemēram, bibliodrāmas nodarbības, metodisko biblioterapijas centru Novada galvenajā bibliotekā 😊).





Lai Bibliotēkas Rūķis palīdz!