



**ΤΜΗΜΑ ΑΡΧΕΙΟΝΟΜΙΑΣ, ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

**DEPARTMENT OF ARCHIVAL, LIBRARY AND INFORMATION STUDIES
SCHOOL OF MANAGEMENT, ECONOMICS AND SOCIAL SCIENCES**

Πτυχιακή Εργασία

**«Η ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ
ΣΤΙΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ»**



ΜΕΛΙΝΑ ΚΟΥΡΣΟΥΜΗ (ΑΜ: 59902112)

Επιβλέπουσα: Δρ. Αγγελική Αντωνίου

Αθήνα, Φεβρουάριος 2023

Επιτροπή Εξέτασης

1. Ονοματεπώνυμο
Αντωνίου Αγγελική

2. Ονοματεπώνυμο
Βραϊμάκη Ευτυχία

3. Ονοματεπώνυμο
Δενδρινός Μάρκος

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Μελίνα Κουρσούμη, με αριθμό μητρώου 59902112 φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Τμήματος Αρχαιονομίας, Βιβλιοθηκονομίας και Συστημάτων Πληροφόρησης, δηλώνω υπεύθυνα ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Ο/Η Δηλών/ούσα

ΜΕΛΙΝΑ ΚΟΥΡΣΟΥΜΗ



Ευχαριστίες – Αφιερώσεις

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου προς την επίκουρη καθηγήτρια κ. Αγγελική Αντωνίου για την πολύτιμη καθοδήγηση και το ενδιαφέρον της στην ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας μου.

Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω τον σύζυγό μου Δημήτρη, τα παιδιά μου Βασίλη και Άγγελο και την μητέρα μου Μαρίζα για την συμπαράσταση και το κουράγιο που μου έδιναν όλο αυτό το διάστημα.

Ημερομηνία: Φεβρουάριος 2023

Συγγραφέας: ΜΕΛΙΝΑ ΚΟΥΡΣΟΥΜΗ

Περίληψη στα ελληνικά

Ο βασικός στόχος της εργασίας αυτής είναι να αναλυθούν οι βιβλιοθεραπευτικές προσεγγίσεις, καθώς και τα είδη της βιβλιοθεραπείας, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο η χρήση του βιβλίου μπορεί να γίνει θεραπευτική για τον αναγνώστη. Επίσης, στόχος είναι μέσω της εργασίας, να παρουσιαστούν τα είδη των βιβλίων που προτείνονται, αλλά και τα στάδια από τα οποία αποτελείται η βιβλιοθεραπευτική διαδικασία. Ειδικότερα, η εργασία έχει ως στόχο να αναδείξει τον τρόπο με τον οποίο η βιβλιοθεραπεία προάγει την προσωπική ανάπτυξη και αυτοβελτίωση, αλλά και το να κατανοηθεί ο σημαντικός ρόλος του εκπαιδευμένου βιβλιοθεραπευτή ως αρωγού μέσα από τη θεραπευτική αυτή διαδικασία.

Η εργασία αυτή έχει δύο μέρη: το θεωρητικό μέρος και το ερευνητικό μέρος. Στο θεωρητικό μέρος της παρουσιάζεται το θέμα της εργασίας θεωρητικά, ενώ στο ερευνητικό μέρος της διερευνάται το θέμα που πραγματεύεται πρακτικά. Ειδικότερα, στο ερευνητικό μέρος της εργασίας, έγινε μια ποιοτική έρευνα με βάση την αναζήτηση ψυχοθεραπευτικών πρωτοκόλλων, τα οποία αξιολογήθηκαν στη συνέχεια ως προς την καταλληλότητά τους για χρήση στις βιβλιοθήκες, ενώ προτάθηκαν τελικά τροποποιήσεις ανάλογες για να προσαρμοστούν στις ανάγκες της βιβλιοθεραπείας.

Τελικά, συμπεραίνεται ότι παρά την έκκληση για περισσότερη τεκμηριωμένη έρευνα σχετικά με την ευρύτερη αποτελεσματικότητα της βιβλιοθεραπείας, τα αναφερόμενα οφέλη και οι μηδενικές αρνητικές επιπτώσεις καθιστούν τη βιβλιοθεραπεία μια αποτελεσματική μορφή θεραπείας για άτομα με προβλήματα ψυχικής και προσωπικής ανάπτυξης. Η βιβλιοθεραπεία μπορεί να είναι χρήσιμη για επαγγελματίες υγείας και γιατρούς.

Λέξεις Κλειδιά: Βιβλιοθεραπεία, Ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, Βιβλιοθήκη, Βιβλιοθεραπευτής, Covid19.

Περίληψη στα αγγλικά

The main objective of this thesis is to analyze the bibliotherapeutic approaches, as well as the types of bibliotherapy, and the way the use of books can become therapeutic for the reader. The aim of this thesis is to explore the types of books used in bibliotherapy and the stages of the bibliotherapeutic process. The focus will be on the ways in which bibliotherapy promotes personal development and self-improvement, and the crucial role of the trained book therapist in facilitating this therapeutic journey. The main objective of this work was to examine the impact of bibliotherapy on personal development and self-improvement. Additionally, the study aimed to shed light on the crucial role of trained bibliotherapists in facilitating this therapeutic process.

This thesis is divided into two sections: the theoretical part and the research part. In the theoretical section, the topic of the thesis was analyzed and explored from a theoretical perspective. In the research section, the topic was investigated practically through qualitative research.

The research part of the thesis involved a search for psychotherapeutic protocols, which were then evaluated for their suitability for use in libraries. Recommendations for modifying the protocols to better meet the needs of bibliotherapy were also proposed.

Finally, the conclusion highlights the need for more evidence-based research on the efficacy of bibliotherapy, but notes that its reported benefits and lack of harm make it a promising form of treatment for individuals with mental health and personal development issues. Bibliotherapy may also be of benefit to healthcare professionals and physicians.

Keywords: Bibliotherapy, Psychotherapeutic approaches, Library, Bibliotherapist, Covid19.

Πίνακας περιεχομένων

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΞΕΤΑΣΗΣ	2
ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	3
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ – ΑΦΙΕΡΩΣΕΙΣ	4
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ.....	5
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ	6
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
1.1 ΠΛΑΙΣΙΟ, ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	9
1.2 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	10
1.3 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ.....	11
1.4 ΟΡΙΣΜΟΙ	11
1.4.1 Αποσαφήνιση εννοιών στην Ψυχοθεραπεία.....	11
1.4.2 Αποσαφήνιση εννοιών και ιστορική ανασκόπηση στην Βιβλιοθεραπεία.....	12
1.5 ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ Η ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ – ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ – ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ	15
2.1 ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ – ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ	15
2.1.1 Εισαγωγή στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις.....	15
2.1.2 Οι δημοφιλέστερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις	16
2.1.3 Σύγχρονες τάσεις στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις	22
2.1.4 Εισαγωγή στη Βιβλιοθεραπεία.....	24
2.1.5 Στόχοι, διαδικασία και είδη.....	24
2.1.6 Μέσα και εργαλεία.....	26
2.1.7 Ο ρόλος του εκπαιδευμένου βιβλιοθεραπευτή	27
2.2 ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ – ΕΡΕΥΝΕΣ	28
2.2.1 Οφέλη και χρησιμότητα / εφαρμογές της Βιβλιοθεραπείας.....	28
2.2.2 Τρόποι εφαρμογής της στη βιβλιοθήκη.....	29
2.2.3 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα συγκριτικά με άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις / εργαλεία	30
2.3 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ Η/ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ– ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ – ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	32

3.1	ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	32
3.2	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ – ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ.....	33
3.2.1	<i>Ανθρωπιστική Ψυχοθεραπεία: Πρωτόκολλο Υπαρξιακής Ψυχοθεραπευτικής Προσέγγισης</i>	<i>33</i>
3.2.2	<i>Γνωσιακή / Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία: Πρωτόκολλο Ψυχοθεραπευτικής Προσέγγισης</i>	<i>35</i>
3.2.3	<i>Ομαδική Ψυχοθεραπεία: Πρωτόκολλο Ψυχοθεραπευτικής Προσέγγισης</i>	<i>37</i>
3.2.4	<i>Σενάριο: Βιβλιοθεραπεία στην Εποχή της Πανδημίας Covid19 - η περίπτωση του Ιατρικού Προσωπικού και οι Συνεδρίες σε Βιβλιοθήκες & Λέσχες Ανάγνωσης στα Νοσοκομεία</i>	<i>40</i>
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΕΥΡΗΜΑΤΑ / ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ		42
4.1	ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΒΑΣΕΙ ΣΕΝΑΡΙΟΥ	42
4.2	ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΒΑΣΕΙ ΣΕΝΑΡΙΟΥ.....	44
4.3	ΟΜΑΔΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΒΑΣΕΙ ΣΕΝΑΡΙΟΥ.....	47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ.....		52
5.1	ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ	52
5.2	ΣΥΖΗΤΗΣΗ / ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	53
5.3	ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ / ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	54
5.4	ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ	55
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....		57
ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....		63

Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο αυτό, γίνεται μια εισαγωγή στο θέμα της εργασίας και παρουσιάζονται οι στόχοι της. Επίσης, στη συνέχεια, παρουσιάζεται η μεθοδολογία όλης της εργασίας, αποσαφηνίζονται οι έννοιες και η σχετική ορολογία, καθώς επίσης παρουσιάζεται η κεφαλαιακή της δομή.

1.1 Πλαίσιο, σκοπός και στόχοι της πτυχιακής εργασίας

Κατά την ανάγνωση ενός βιβλίου, ο αναγνώστης μεταφέρεται νοητά στον κόσμο του βιβλίου και όσων αυτό περιγράφει, ενώ στην περίπτωση των λογοτεχνικών βιβλίων μυθοπλασίας ο αναγνώστης ταυτίζεται συχνά με τους ήρωες και τα βιώματα που αυτοί αποκτούν, προβληματίζεται, ταξιδεύει μαζί τους (Pehrsson & Mc Millen, 2007). Επομένως, αναπτύσσεται σαφής επίδραση του βιβλίου στον αναγνώστη (Διδαγγέλου, 2022α).

Σε άλλες περιπτώσεις πάλι, ένα βιβλίο σηματοδοτεί την ενεργοποίηση του αναγνώστη στο να πράξει κάτι, όπως π.χ. να εργαστεί, καθώς τον επηρεάζει ψυχολογικά η ανάγνωση έστω κι ενός μικρού μέρους του, παρακινώντας τον αναγνώστη για κάτι με τρόπο συνειδητό ή και μη συνειδητό (Clothers, 1916).

Στην πράξη, η ανάγνωση αποτελεί έναν συνδυασμό πνευματικού και ψυχικού ταξιδιού και κατ' επέκταση, έχει τη δυνατότητα να οδηγεί σε μια διαδικασία επουλωτικού, καθαρτικού και θεραπευτικού χαρακτήρα για τον αναγνώστη – αυτό το αποδεδειγμένο γεγονός αποτελεί και την κύρια βάση της επονομαζόμενης βιβλιοθεραπευτικής προσέγγισης ή κοινώς, της βιβλιοθεραπείας (Διδαγγέλου, 2022α).

Είναι ευρέως γνωστό ότι κάθε άτομο που έχει έστω και μια φορά ασχοληθεί με το βιβλίο, έχει ως συνέπεια αυτού απολαύσει αισθήματα ανακούφισης και λάβει θετική επιρροή από την ανάγνωση, εφόσον επρόκειτο για το κατάλληλο βιβλίο την κατάλληλη στιγμή (Διδαγγέλου, 2022β).

Είναι λοιπόν πλήρως κατανοητή και αποδεκτή αυτή η δύναμη του βιβλίου, φαινόμενο το οποίο αποδεικνύεται πως το είχε ανακαλύψει ο άνθρωπος από τα χρόνια της αρχαιότητας κιόλας, π.χ. στην αρχαία Ελλάδα (Dale et al., 2005; Διδαγγέλου, 2022α;). Δεν είναι τυχαίο που ο διεθνής πρωταρχικός όρος «bibliotherapy» πηγάζει από τον συνδυασμό των ελληνικών λέξεων «βιβλίο» και «θεραπεία» (Janaviciene, 2010; Suvilehto, 2019).

Στο πέρασμα του χρόνου, αξίζει να σημειωθεί ότι ακόμα και θεμελιωτές της ψυχοθεραπείας, ασχολήθηκαν και με αυτού του τύπου την θεραπευτική προσέγγιση, όπως για παράδειγμα ο

ξακουστός Φρόντ που έκανε χρήση των λογοτεχνικών βιβλίων κατά την εφαρμογή των ψυχαναλυτικών πρακτικών του (Dale et al., 2005; Pehrsson & Mc Millen, 2007).

Γενικότερα, η βιβλιοθεραπεία είναι πλέον αναγνωρισμένη ως ένας τύπος ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης, καθώς το βιβλίο όταν χρησιμοποιείται στο πλαίσιο ενός μεγαλύτερου θεραπευτικού πλάνου / πρωτοκόλλου και υπό προϋποθέσεις και κατάλληλες συνθήκες, έχει τη δυνατότητα να αποδίδει ως ένα πολύ αποτελεσματικό εργαλείο, βοηθώντας τον θεραπευόμενο και ανακουφίζοντάς τον από ζητήματα που τον απασχολούν (Διδαγγέλου, 2022β; Janaviciene, 2010).

Στην ουσία, λοιπόν, η βιβλιοθεραπεία αποτελεί ένα πολύ καλό εργαλείο προς χρήση από πλευράς των ψυχοθεραπευτών που δίνει ώθηση στις συνεδρίες τους τόσο σε ατομικό, όσο και σε ομαδικό επίπεδο, ενώ από πλευράς των θεραπευόμενων, αποτελεί ένα πολύ καλό μέσο απόκτησης ενός εξαιρετικά «καλού φίλου» για όλη τους τη ζωή (Διδαγγέλου, 2022α; Διδαγγέλου, 2022β).

Με βάση όσα αναφέρθηκαν στην εισαγωγή στο θέμα της εργασίας, ο σκοπός που τέθηκε για αυτή είναι η μελέτη και διερεύνηση της βιβλιοθεραπείας ως εργαλείο στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις.

Πιο αναλυτικά, η εργασία αναφέρεται στο θέμα της βιβλιοθεραπείας και στις διάφορες θεραπευτικές προσεγγίσεις που μπορούν να προσαρμοστούν στο περιβάλλον της βιβλιοθήκης. Έτσι, βασικός στόχος της εργασίας είναι να αναλυθούν οι βιβλιοθεραπευτικές προσεγγίσεις, καθώς και τα είδη της βιβλιοθεραπείας, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο η χρήση του βιβλίου μπορεί να γίνει θεραπευτική για τον αναγνώστη. Επίσης, στόχος είναι μέσω της εργασίας, να παρουσιαστούν τα είδη των βιβλίων που προτείνονται, αλλά και τα στάδια από τα οποία αποτελείται η βιβλιοθεραπευτική διαδικασία.

Ειδικότερα, στόχο έχει η εργασία να αναδείξει τον τρόπο με τον οποίο η βιβλιοθεραπεία προάγει την προσωπική ανάπτυξη και αυτοβελτίωση, αλλά και το να κατανοηθεί ο σημαντικός ρόλος του εκπαιδευμένου βιβλιοθεραπευτή ως αρωγού μέσα από την θεραπευτική αυτή διαδικασία.

1.2 Μεθοδολογία

Η εργασία αυτή, αποτελείται στην ουσία από δύο μέρη: το ένα είναι το θεωρητικό της μέρος και το άλλο είναι το ερευνητικό της μέρος. Στο θεωρητικό μέρος της μελετάται το θέμα της εργασίας και προσεγγίζεται θεωρητικά, ενώ στο ερευνητικό μέρος της διερευνάται το θέμα που πραγματεύεται πρακτικά.

Ειδικότερα, στο ερευνητικό μέρος της εργασίας, γίνεται μια ποιοτική έρευνα με βάση την αναζήτηση ψυχοθεραπευτικών πρωτοκόλλων, τα οποία αξιολογούνται στη συνέχεια ως προς την καταλληλότητά τους για χρήση σε βιβλιοθήκες, ενώ προτείνονται τελικά τροποποιήσεις ανάλογες για να προσαρμοστούν στις ανάγκες της βιβλιοθεραπείας.

1.3 Περιορισμοί

Αυτή η εργασία μελετά την βιβλιοθεραπεία με βάση τις βασικότερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Οπότε δεν καλύπτει όλων των ειδών τις προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία.

Επίσης, εστιάζεται στην εφαρμογή θεραπευτικού σχήματος στη βιβλιοθήκη. Επομένως, δεν δύναται να καλύψει τις εφαρμογές σε άλλους χώρους ή στην κλινική πράξη ή σε συνδυασμό με άλλα ψυχοθεραπευτικά σχήματα εκτός της βιβλιοθεραπείας.

Τέλος, το ερευνητικό μέρος της βασίζεται σε συγκεκριμένο σενάριο, με αποτέλεσμα τα ευρήματα από αυτό να αφορούν αποκλειστικά το εν λόγω σενάριο και όχι κάθε άλλη περίπτωση.

1.4 Ορισμοί

Στη συνέχεια, αποδίδονται οι σχετικοί ορισμοί και αποσαφηνίζονται οι σχετικές έννοιες με την Ψυχοθεραπεία και τη Βιβλιογραφία, οργανωμένες σε αυτές τις δύο κατηγορίες.

1.4.1 Αποσαφήνιση εννοιών στην Ψυχοθεραπεία

Η ψυχοθεραπεία ως όρος, έγκειται σε οποιαδήποτε μορφής θεραπεία για ψυχολογικής, συναισθηματικής ή συμπεριφορικής φύσης διαταραχές όπου ένα ειδικευμένο άτομο (ψυχοθεραπευτής / ψυχολόγος) αναπτύσσει και καλλιεργεί μια διαπροσωπική σχέση με τον ασθενή για σκοπούς τροποποίησης ή εξάλειψης των υφιστάμενων συμπτωμάτων και προώθησης της ανάπτυξης της προσωπικότητάς του και της πνευματικής του υγείας (Claiborn, 2022; Levine, 2017).

Τα ψυχοτρόπα φάρμακα μπορούν να χρησιμοποιηθούν αλλά κυρίως ως βοηθητικά στην ψυχοθεραπεία, καθώς η θεραπευτικής φύσης επίδραση στον τομέα της ψυχοθεραπείας παράγεται κυρίως από τα λόγια και τις πράξεις του ψυχοθεραπευτή / ψυχολόγου και τις απαντήσεις του ασθενούς σε αυτά, τα οποία στον συνδυασμό τους, προορίζονται να καλλιεργήσουν μια ασφαλή, οικεία και συναισθηματικά ουσιαστική σχέση για ανοιχτό διάλογο και αντιμετώπιση των ανησυχιών του ασθενούς (Claiborn, 2022).

Τόσο ατομικές όσο και ομαδικές ψυχοθεραπευτικής φύσης μέθοδοι βρίσκουν χρήση για την ψυχοθεραπεία πολυάριθμων μορφών που λαμβάνει η ψυχολογική δυσφορία (Schwartz, 2017), όπου τα συμπτώματα είναι συναισθηματικής, γνωστικής, συμπεριφορικής ή / και σωματικής φύσης (Claiborn, 2022). Οι εν λόγω μορφές περιλαμβάνουν διαταραχές όπως π.χ. (Claiborn, 2022):

- *Διαταραχές Συμπεριφοράς* ατόμων (δηλαδή, συναισθηματικής φύσης αποκρίσεις στα συνήθη άγχη, τις κακουχίες ή τις δυσκολίες της ζωής)
- *Ψυχωσικές Διαταραχές* (δηλαδή, διαταραχές σκέψης και συμπεριφορικές σε τόσο σοβαρό βαθμό ώστε να απαιτείται νοσηλεία)
- *Νευρωτικές Διαταραχές* (π.χ. άγχους, κατάθλιψης – δηλαδή, χρόνιες διαταραχές που σχετίζονται με την προσωπική λειτουργία, συχνά συνοδευόμενες από σωματικής φύσης συμπτώματα εξαιτίας της συναισθηματικής καταπόνησης)
- *Εθισμοί* (π.χ. αλκοόλ, ναρκωτικές ουσίες, τζόγος, κ.λπ.)
- *Ψυχοσωματικές Διαταραχές* (στις οποίες τα σωματικής φύσης συμπτώματα προξενούνται ή χειροτερεύουν από συναισθηματικής φύσεως αιτίες)
- *Διαταραχές Προσωπικότητας* (που περιλαμβάνουν τη βαθιά εδραιωμένη δυσπροσαρμοστική λειτουργικότητα).

Οι αρχές ψυχοθεραπείας εφαρμόζονται επίσης, στα προγράμματα αποκατάστασης για μενοτική υστέρηση άτομα, στο φάσμα του αυτισμού και σε χρόνιους ασθενείς (Claiborn, 2022).

1.4.2 Αποσαφήνιση εννοιών και ιστορική ανασκόπηση στην Βιβλιοθεραπεία

Τα θρησκευτικά κείμενα ήταν το πιο σημαντικό εργαλείο στην πρώτη εποχή της βιβλιοθεραπείας, μέχρι τα μέσα του δέκατου ένατου αιώνα (Tews, 1969). Ωστόσο, η πρώτη γνωστή οργανωμένη μορφή βιβλιοθεραπείας σε κλινικά περιβάλλοντα μπορεί να χρονολογηθεί στην Αίγυπτο του δέκατου τρίτου αιώνα, όπου το προσωπικό του νοσοκομείου και οι θρησκευτικοί ηγέτες στο νοσοκομείο Al Mansour στο Κάιρο διάβασαν το Κοράνι στους ασθενείς τους παράλληλα με την παροχή της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης (McCulliss, 2012).

Το θεραπευτικό όφελος της ανάγνωσης, ωστόσο, εντοπίστηκε για πρώτη φορά από τους αρχαίους Αιγύπτιους (Gregory et al., 2004; Pehrsson & McMillen, 2007) και τους αρχαίους Ρωμαίους και Έλληνες και μπορεί να βρεθεί σε θεωρίες από γνωστούς μελετητές και

στοχαστές σε όλη την ιστορία (Latchem & Greenhalgh, 2014). Στην «Ποιητική», ο Έλληνας φιλόσοφος Αριστοτέλης (384-322 π.Χ.) παρουσίασε την έννοια της χρήσης της λογοτεχνίας και του δράματος για θεραπεία και κάθαρση αρνητικών συναισθημάτων (Stip et al., 2020).

Αργότερα, ο φιλόσοφος Friedrich Nietzsche (1844-1900) και ο νευρολόγος Sigmund Freud (1856-1939) αναφέρθηκαν στην ιδέα του Αριστοτέλη για την κάθαρση, περιγράφοντας το πώς η λογοτεχνία μπορεί να έχει θεραπευτική επίδραση στα αρνητικά συναισθήματα. Παρόμοιες συνδέσεις μεταξύ λογοτεχνίας και θεραπείας μπορούν επίσης να βρεθούν στην αρχιτεκτονική μερικών από τις πρώτες γνωστές βιβλιοθήκες. Η επιγραφή «*Το σπίτι της θεραπείας για την ψυχή*» γράφτηκε, σύμφωνα με τον Έλληνα ιστορικό Διόδωρο Σικελιώτη (9-30 π.Χ.), πάνω από την είσοδο της βιβλιοθήκης του Ραμσή Β' στη Θήβα της Αιγύπτου, γύρω στο 300 π.Χ. (16, 20-23), και η επιγραφή «*Φαρμακείο της ψυχής*» μπορεί να δει κανείς στη μεσαιωνική βιβλιοθήκη του Αγίου Γάλλου στην Ελβετία (Stip et al., 2020).

Εμπνευσμένα από το έργο του Φρόιντ, τα παραμύθια, τα σύμβολα και οι μύθοι έγιναν κεντρικό θέμα στο γιουνγκιανό ψυχαναλυτικό πλαίσιο στα μέσα και στα τέλη του εικοστού αιώνα. Σημαντικές εκδόσεις όπως το έργο «*Ο άνθρωπος και τα σύμβολά του*» του Καρλ Γκούσταβ Γιουνγκ, η «*Ερμηνεία των παραμυθιών*» της Μαρί Λουίζ φον Φραντς και τα ψυχοθεραπευτικά και έμφυλα πολιτικά βιβλία «*Iron John: Ένα βιβλίο για τους άνδρες*» του Bly και «*Γυναίκες που τρέχουν με τους λύκους: Επικοινωνία με τη δύναμη της άγριας γυναίκας*» του Estés, που αποτελούν μερικά παραδείγματα για το πώς τα παραμύθια και οι μύθοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αυτο-ανάπτυξη (Stip et al., 2020).

Εν μέσω του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου, οι γιατροί και οι βιβλιοπώλες στο Στρατιωτικό Νοσοκομείο της Αλαμπάμα στις Ηνωμένες Πολιτείες χρησιμοποίησαν βιβλία για την ανακούφιση της διαταραχής του μετατραυματικού στρες για τους στρατιώτες που επέστρεφαν από τη μάχη (Jones, 2006).

Στη συνέχεια, η δεκαετία του 1950 σηματοδότησε τον πολλαπλασιασμό της έρευνας για τη βιβλιοθεραπεία σε ένα ευρύ φάσμα τομέων (νοσηλευτική, κοινωνική εργασία, εκπαίδευση, κ.α.), κυρίως στη Βόρεια Αμερική, έρευνα στην οποία συνέβαλαν σε μεγάλο βαθμό οι βιβλιοπώλες. Το 1961, ο πρώτος ορισμός εμφανίστηκε στο Webster International: «*η βιβλιοθεραπεία είναι η χρήση ενός συνόλου επιλεγμένων αναγνώσεων ως θεραπευτικών εργαλείων στην ιατρική και την ψυχιατρική και ένας τρόπος επίλυσης προσωπικών προβλημάτων μέσω της κατευθυνόμενης ανάγνωσης*» (Stip et al., 2020).

Στη δεκαετία του 1970, οι εμπειρίες πολλαπλασιάστηκαν και πραγματικά άνθισε η χρήση της στον τομέα της ψυχικής υγείας στη Βόρεια Αμερική και την Ευρώπη. Η ψυχική φροντίδα

μέσω της ανάγνωσης πλέον απευθυνόταν τόσο στους ηλικιωμένους, όσο και σε άτομα που έπασχαν από διατροφικές διαταραχές ή ακόμα και σε περιπτώσεις παιδικών διαταραχών. Η βασική αρχή και εξάπλωση έγινε μέσω των νοσοκομειακών βιβλιοθηκών (Jones, 2006).

1.5 Οργάνωση Κεφαλαίων ή Διάρθρωση της Εργασίας

Στο κεφάλαιο αυτό, το πρώτο, έγινε μια εισαγωγή στο θέμα της εργασίας και παρουσιάστηκαν οι στόχοι της. Επίσης, στη συνέχεια, παρουσιάστηκε η μεθοδολογία όλης της εργασίας, αποσαφηνίστηκε η σχετική ορολογία, ενώ παρουσιάστηκαν και οι περιορισμοί της, καθώς και η κεφαλαιακή της δομή.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, γίνεται μια εισαγωγή στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, ενώ στη συνέχεια παρουσιάζονται συνοπτικά οι δημοφιλέστερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, καθώς και οι σύγχρονες τάσεις στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Επίσης, γίνεται μια εισαγωγή στη βιβλιοθεραπεία και παρουσιάζονται οι στόχοι, η διαδικασία και τα είδη της βιβλιοθεραπείας, τα οφέλη και η χρησιμότητά της μέσω των εφαρμογών της, τα μέσα και τα εργαλεία της, καθώς επίσης και οι τρόποι εφαρμογής της στη βιβλιοθήκη, ο ρόλος του εκπαιδευμένου βιβλιοθεραπευτή, όπως και τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της συγκριτικά με άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις / εργαλεία. Τέλος, παρουσιάζονται τα ερευνητικά ερωτήματα και οι αντίστοιχες ερευνητικές υποθέσεις που απορρέουν.

Στο τρίτο κεφάλαιο, παρουσιάζεται το σχέδιο εργασιών, η υλοποίηση και η εφαρμογή του, όσον αφορά στο ερευνητικό μέρος της εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζονται σχετικά ψυχοθεραπευτικά πρωτόκολλα με εν δυνάμει εφαρμογή στη βιβλιοθεραπεία σε βιβλιοθήκες.

Στο τέταρτο κεφάλαιο, γίνεται αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων / επιτευγμάτων που προέκυψαν μετά την υλοποίηση / εφαρμογή του σχεδίου εργασιών και ειδικότερα, των προσεγγίσεων βιβλιοθεραπείας βάσει σεναρίου (προσαρμοσμένα ψυχοθεραπευτικά πρωτόκολλα).

Το πέμπτο και τελευταίο κεφάλαιο, γίνεται μια ανακεφαλαίωση της εργασίας, καθώς και μια συζήτηση των ευρημάτων της, όπου και καταλήγει στα συμπεράσματα από αυτά, ενώ γίνονται και προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Κεφάλαιο 2. Θεωρητικό μέρος – Βιβλιογραφική έρευνα – Σχετικές προσπάθειες

Στο κεφάλαιο αυτό, γίνεται μια εισαγωγή στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, ενώ στη συνέχεια παρουσιάζονται συνοπτικά οι δημοφιλέστερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, καθώς και οι σύγχρονες τάσεις στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Επίσης, γίνεται μια εισαγωγή στη βιβλιοθεραπεία και παρουσιάζονται οι στόχοι, η διαδικασία και τα είδη της βιβλιοθεραπείας, τα οφέλη και η χρησιμότητά της μέσω των εφαρμογών της, τα μέσα και τα εργαλεία της, καθώς επίσης και οι τρόποι εφαρμογής της στη βιβλιοθήκη, ο ρόλος του εκπαιδευμένου βιβλιοθεραπευτή, όπως και τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της συγκριτικά με άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις / εργαλεία. Τέλος, παρουσιάζονται τα ερευνητικά ερωτήματα και οι αντίστοιχες ερευνητικές υποθέσεις που απορρέουν.

2.1 Θεωρητικό μέρος – Βιβλιογραφική έρευνα

2.1.1 Εισαγωγή στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις

Οι ψυχολόγοι και οι ψυχοθεραπευτές γενικά, βασίζονται σε μία ή περισσότερες θεωρίες ψυχοθεραπείας και επιλέγουν τις αντίστοιχες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις (American Psychological Association, 2009; Caspar, 2019; McAleavey & Castonguay, 2015), ενώ πολλές έχει αποδειχθεί ότι είναι πιο αποτελεσματικές σε ανθρώπους με συγκεκριμένου τύπου διαταραχές (Levine, 2017).

Μια ψυχοθεραπευτική θεωρία ή προσέγγιση λειτουργεί σαν “οδικός χάρτης» για τους ψυχολόγους και τους ψυχοθεραπευτές – δηλαδή, τους καθοδηγεί στη διαδικασία κατανόησης των πελατών και των προβλημάτων τους και στη διαδικασία ανάπτυξης λύσεων (American Psychological Association, 2009).

Οι περισσότερες εφαρμογές της ψυχοθεραπείας στην πράξη περιλαμβάνουν ατομικές συνεδρίες, μεταξύ του πελάτη και του θεραπευτή, αλλά μερικές διεξάγονται σε ομαδικές συνεδρίες, συμπεριλαμβανομένων των οικογενειακών (Schwartz, 2017).

Υπάρχουν διάφοροι τύποι ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων τόσο παραδοσιακών, όσο και σύγχρονων ή εναλλακτικών (Caspar, 2019; Levine, 2017). Οι σύγχρονες προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία μάλιστα, ξεφεύγουν από το κλασικό, μακρόχρονο μοτίβο των παραδοσιακών

και συχνά εστιάζουν περισσότερο στο να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ανακάμψουν το συντομότερο δυνατό (Levine, 2017).

Γενικά, σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (American Psychological Association, 2009), η ψυχοθεραπεία βοηθά τους ασθενείς να εντοπίσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στο πρόβλημά τους και να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις ψυχολογικές, συμπεριφορικές, διαπροσωπικές και περιστασιακές αιτίες αυτού. Με άλλα λόγια, οι θεραπευτές μπορούν (Levine, 2017):

- Να προσδιορίζουν τα αρνητικά ή διαστρεβλωμένα πρότυπα σκέψης που συχνά οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα.
- Να προσδιορίζουν συγκεκριμένα προβλήματα ζωής που συμβάλλουν στην ψυχική διαταραχή και να βοηθούν τους ασθενείς να κατανοήσουν πώς να λύσουν ή να βελτιώσουν αυτά τα προβλήματα.
- Να αναπτύσσουν επιλογές / λύσεις για το μέλλον και να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους για τη βελτίωση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας των ασθενών.

2.1.2 Οι δημοφιλέστερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις

Οι διαφορετικές προσεγγίσεις απευθύνονται και σε διαφορετικές πτυχές της ανθρώπινης λειτουργίας, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης και διατήρησης ψυχικών προβλημάτων (Caspar, 2019).

Οι προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία εμπίπτουν κυρίως σε ορισμένες ευρείες κατηγορίες, οι οποίες παρουσιάζονται παρακάτω:

A) Ψυχανάλυση και ψυχοδυναμικές θεραπείες

Η εν λόγω προσέγγιση επικεντρώνεται στο να επιτευχθεί αλλαγή στις δυσλειτουργικές συμπεριφορές, συναισθήματα και σκέψεις, βρίσκοντας τα ασυνείδητα νοήματα και τα κίνητρα αυτών. Οι ψυχαναλυτικά προσανατολισμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις έχουν ως βάση τη στενά συνεργατική σχέση ανάμεσα στον θεραπευτή και τον ασθενή. Οι ασθενείς μαθαίνουν για τον εαυτό τους εξερευνώντας το πώς αλληλεπιδρούν μέσα στα πλαίσια της εν λόγω θεραπευτικής σχέσης (American Psychological Association, 2009).

Οι ψυχοδυναμικές θεραπείες στην ουσία, βοηθούν τους ασθενείς να επιλύσουν εσωτερικές ψυχολογικές συγκρούσεις, οι οποίες συνήθως βασίζονται συνήθως στο παιδικό τραύμα (Levine, 2017).

ΦΡΟΥΔΙΚΗ ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ

Παραδοσιακά, η ψυχανάλυση εστιάζεται στην αξιοποίηση των ονείρων ως συντομεύσεων στην εμπειρία του ασθενούς ασυνείδητα. Η εν λόγω προσέγγιση δίνει επίσης πολλή σημασία στο να βοηθηθεί ο ασθενής έτσι ώστε να ανακαλύπτει, να αναβιώνει και να «επεξεργάζεται» τα όποια συναισθηματικής φύσης τραυματικά βιώματα της πρώιμης ζωής του, τα οποία εκτιμάται ότι επιδρούν διαρκώς και αμετάβλητα στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας στην ενήλικη ζωή (Cervone & Pervin, 2008; Claiborn, 2022).

NEO - ΦΡΟΥΔΙΚΗ ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ

Οι μεταγενέστερες διαφοροποιήσεις της παραδοσιακής ψυχανάλυσης δίνουν πιο πολλή σημασία, ωστόσο, στην ανάλυση των υφιστάμενων ζητημάτων με τα οποία βρίσκεται αντιμέτωπος ο ασθενής, ενώ ορισμένες τα υπερτονίζουν βοηθώντας τον να υιοθετήσει μια βελτιωμένη φιλοσοφία ζωής. Όλες οι Σχολές συγκλίνουν στο γεγονός ότι μια μακρόχρονη σχέση του ασθενούς με τον θεραπευτή προσφέρει τη δυνατότητα να καθιστά τον ασθενή σε θέση να βιώνει συναισθήματα προς τον θεραπευτή που προσομοιάζουν όσα διαταράσσουν τις σχέσεις του με άλλα άτομα. Έτσι, παρατηρούνται και αναλύονται αυτές οι «αντιδράσεις μεταβίβασης», όπως αποκαλούνται από τον ίδιο τον Φρόιντ (Claiborn, 2022).

B) Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία

Στόχος της συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας είναι η διορθωτική διαφοροποίηση ορισμένων παθολογικών συναισθηματικής φύσης καταστάσεων ή προτύπων συμπεριφοράς μέσω της λήψης των κατάλληλων αντιμέτρων. Βασίζεται κατά πολύ στη θεωρία εξαρτημένων αντανακλαστικών του φυσιολόγου Ivan P. Pavlov, στη θεωρία λειτουργικής προετοιμασίας του ψυχολόγου B.F. Skinner και, κυρίως, στη θεωρία κοινωνικής μάθησης του ψυχολόγου Albert Bandura (Claiborn, 2022).

Πιο αναλυτικά, αυτή η προσέγγιση επικεντρώνεται στο μαθησιακό ρόλο και κατ' επέκταση, στην ανάπτυξη και καλλιέργεια φυσιολογικών συμπεριφορών, αλλά και διαχείριση των μη φυσιολογικών (American Psychological Association, 2009). Η οργανική προετοιμασία παίζει κρίσιμο ρόλο στην ανάπτυξη συνειδητών και μη συνειδητών οργανικών στρατηγικών που βρίσκονται στο επίκεντρο της ανάλυσης σχεδίου, όπως και η μάθηση μοντέλων (Caspar, 2009).

Ο Ivan Pavlov συνέβαλε σημαντικά στη συμπεριφορική θεραπευτική προσέγγιση, ανακαλύπτοντας την «κλασική προετοιμασία» ή «συνειρμική μάθηση» (American Psychological Association, 2009). Η κλασική προετοιμασία είναι και παραμένει μεγάλης σημασίας στην κατανόηση του τρόπου που ενεργοποιούνται τα αισθήματα, οι γνώσεις, οι φυσιολογικές αισθήσεις και συμπεριφορές, ιδίως στο σιωπηρό, αυτοοργανωμένο μέρος της αυτορρύθμισης (Caspar, 2019).

Στην πράξη, η κλασική προετοιμασία έγκειται στην «απευαισθητοποίηση». Ένας θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει λοιπόν, έναν πελάτη π.χ. με φοβία μέσω επαναλαμβανόμενης έκθεσης σε ό, τι είναι αυτό που του προκαλεί στρες και άγχος (American Psychological Association, 2009).

Από την άλλη πλευρά, ο E.L. Thorndike ανακάλυψε τη «λειτουργική προετοιμασία». Αυτός ο τύπος μάθησης βασίζεται σε ανταμοιβές και τιμωρίες για τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των ανθρώπων (American Psychological Association, 2009).

ΓΝΩΣΤΙΚΗ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Γενικότερα, αρκετές παραλλαγές έχουν αναπτυχθεί από την εμφάνιση της συμπεριφορικής θεραπευτικής προσέγγισης από τη δεκαετία του 1950 και μετά. Μια από αυτές είναι η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία, η οποία επικεντρώνεται στο σύνολο των σκέψεων και των συμπεριφορών (American Psychological Association, 2009).

Η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία στην ουσία, βοηθά τους ασθενείς να αναγνωρίσουν και να αλλάξουν τα πρότυπα αρνητικής σκέψης και συμπεριφοράς που οδηγούν σε διαστρεβλωμένες και ανησυχητικές απόψεις για τον κόσμο και τον εαυτό και συχνά συνδέονται με την κατάθλιψη (Levine, 2017).

Γ) Γνωστική / Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία

Γενικά, η γνωσιακή θεραπεία εστιάζεται κατά κύριο λόγο στο «τι» σκέφτονται οι άνθρωποι και όχι σε αυτό που κάνουν (American Psychological Association, 2009).

Οι έννοιες της γνωστικής θεραπείας είναι ζωτικής σημασίας για την κατανόηση της γνωστικής βάσης, δηλαδή των προϋποθέσεων της οργανικής λειτουργίας (για παράδειγμα «αν δεν είμαι τέλειος, οι άνθρωποι θα με απορρίψουν και θα με εγκαταλείψουν»· «όσο πιο κοντά γίνεται μια σχέση, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος εκμετάλλευσης») και οι πεποιθήσεις μπορεί επίσης να έχουν μια οργανική λειτουργία (π.χ.: οι αρνητικές υποθέσεις εμποδίζουν τη δέσμευση και τον κίνδυνο απογοήτευσης) (Caspar, 2019).

Ειδικότερα, οι γνωσιακοί ψυχοθεραπευτές εκτιμούν ότι είναι οι δυσλειτουργικές σκέψεις οι οποίες οδηγούν στην ανάπτυξη και βίωση δυσλειτουργικών συναισθημάτων ή συμπεριφορών. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, λοιπόν, οι άνθρωποι διαφοροποιώντας τις σκέψεις τους, έχουν τη δυνατότητα να τροποποιήσουν την επιρροή που έχουν στα συναισθήματά τους και συνεπώς, και τη συμπεριφορά τους. (American Psychological Association, 2009).

Οι γνωστικές θεραπευτικές προσεγγίσεις επικεντρώνονται κατά κύριο λόγο στους δυσπροσαρμοστικούς τρόπους σκέψης οι οποίοι διέπουν τη συμπτωματολογία του ασθενούς. Για παράδειγμα, μια γνωσιακή προσέγγιση που είναι γνωστή και ως «ορθολογική» θεραπεία των συναισθηματικών συμπεριφορών, η οποία προτάθηκε από τον Αμερικανό A.Ellis, στοχεύει να διευκολύνει τον ασθενή στο να ξεπεράσει τις άνευ λογικής πεποιθήσεις και τις προσδοκίες του που δεν είναι ρεαλιστικές. Στην εν λόγω γνωσιακή προσέγγιση, οι ασθενείς μαθαίνουν να εξαλείφουν τις αυτοκαταστροφικής φύσης σκέψεις και να επικεντρώνονται σε εκείνες οι οποίες καθίστανται ευεργετικές και αυτοαποδεκτές (Claiborn, 2022).

Σημαντική προσωπικότητα στη γνωστική θεραπεία εκτός του Άλμπερτ Έλις, είναι και ο Άαρον Μπεκ (American Psychological Association, 2009).

Δ) Ανθρωπιστική Ψυχοθεραπεία

Μια ακόμα θεραπευτική προσέγγιση είναι και η ανθρωπιστική θεραπεία. Στην ουσία, αυτή η προσέγγιση υπερτονίζει την ικανότητα που έχουν οι άνθρωποι να προβαίνουν σε ορθολογικές επιλογές και να αναπτύσσονται με τον τρόπο αυτό, στο ζενίθ των δυνατοτήτων τους. Η επίδειξη τόσο ενδιαφέροντος, όσο και σεβασμού προς τους άλλους αποτελούν επίσης άκρως σημαντικά ζητήματα (American Psychological Association, 2009).

Οι ανθρωπιστικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις έχουν ως βάση τις αρχές της ενσυναίσθησης, της ζεστασιάς και της συνεπούς «άνευ όρων θετικής εκτίμησης» από πλευράς του θεραπευτή προς το άτομο (δηλαδή, τον ασθενή) επαρκούν για να παράγουν αλλαγές, σε σημαντικό μάλιστα βαθμό. Οι παραδοσιακά ψυχαναλυτικές θεραπείες ωστόσο, στηρίζονται σε μια ελαφρώς διαφοροποιημένη προσέγγιση: ενώ δίνουν παρόμοια εστίαση στη σημαντικότητα της κατάλληλης καλλιέργειας της θεραπευτικής σχέσης, οι εν λόγω θεραπευτικές προσεγγίσεις επικεντρώνονται επίσης στην ανάλυση των συναισθημάτων του ασθενούς, τα οποία λειτουργούν ως μέσο υποβοήθησης των ασθενών στην κατανόηση των συναισθημάτων που βιώνουν. Οι θεραπείες διαφοροποιούνται επομένως, εννοιολογικά και

ως προς το πού εστιάζονται η κάθε μια με βάση τα εκάστοτε συμπτώματα, αλλά και τις ενέργειες, τα βιώματα και τα συναισθήματα του ασθενούς (Claiborn, 2022).

Η ανθρωπιστική προσέγγιση στην ουσία, βοηθά στην κατανόηση των ανθρώπινων αναγκών και στην ανάπτυξη και διατήρηση του εαυτού. Για παράδειγμα, βοηθά να κατανοήσουμε σε μια περίπτωση ανάλυσης σχεδίου για ποιο σκοπό ένα άτομο αναπτύσσει μια αρνητική αυτοεικόνα με σκοπό τη μείωση της ασυμφωνίας με το γεγονός ότι οι φροντιστές από τους οποίους εξαρτάται ένα παιδί το αντιμετωπίζουν άσχημα (Caspar, 2019).

Υποσημειώνεται σε αυτό το σημείο, ότι ανθρωπιστικοί φιλόσοφοι όπως ο Ζαν-Πολ Σαρτρ, ο Μάρτιν Μπούμπερ και ο Σόρεν Κίρκεγκωρ επηρέασαν αυτό το είδος θεραπείας σε μεγάλο βαθμό (American Psychological Association, 2009).

Σε αυτό το σημείο αξίζει να επισημανθεί ότι υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι της ανθρωπιστικής θεραπείας με ιδιαίτερη επιρροή:

1. Η *Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεία*, η οποία εκτιμά ότι οι θεραπευτές δεν είναι αυθεντίες σε ό,τι αφορά τις εσωτερικής φύσης εμπειρίες των ασθενών. Αντ' αυτού, οι θεραπευτές παρέχουν υποστήριξη τους ασθενείς με σκοπό την αλλαγή τους, με έμφαση στους τομείς φροντίδας και ενδιαφέροντος των ατόμων (American Psychological Association, 2009).
Στην ουσία, η εν λόγω θεραπεία προσεγγίζει τον θεραπευόμενο μη κατευθυντικά, μέσα σε ένα πλαίσιο πλήρους αποδοχής και συναισθηματικής ελευθερίας. Για να επέλθει η θεραπευτική αλλαγή, είναι αναγκαίες τρεις θεραπευτικές συνθήκες: α) η ενσυναίσθηση, β) η άνευ όρων αποδοχή και γ) η αυθεντικότητα. Ο θεραπευτής δεν αξιολογεί, ούτε ερμηνεύει - κυρίως ο ρόλος του είναι να διευκρινίζει και να επαναδιατυπώνει αντανάκλαστικά τα λεγόμενα του θεραπευόμενου (Purton, 2016).
2. Η *Θεραπεία Gestalt* που τονίζει αυτό που αποκαλεί «οργανικό ολισμό», τη σημασία του να γνωρίζεις το εδώ και τώρα και να αποδέχεσαι την ευθύνη για τον εαυτό σου (American Psychological Association, 2009).
3. Η *Υπαρξιακή Θεραπεία* σχετίζεται άμεσα με την υπαρξιακή φιλοσοφία. Ο άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με τις υπέρτατες υπαρξιακές ανησυχίες: το θάνατο, τη μοναξιά, την ελευθερία και την έλλειψη νοήματος. Ο ρόλος του ψυχοθεραπευτή είναι να φέρει στην επιφάνεια αυτό που ο θεραπευόμενος έχει απωθήσει και να προσπαθήσει να τον εξοικειώσει με κάτι που ανέκαθεν γνώριζε. Η ενθάρρυνση να στραφεί το βλέμμα προς τα μέσα, είναι το

πρωταρχικό μέλημα του θεραπευτή δίνοντας μεγάλη προσοχή στον αναστοχασμό της υπαρξιακής συνθήκης (Yalom, 2020) .

Ε) Διαπροσωπική Ψυχοθεραπεία

Η διαπροσωπική προσέγγιση γενικά δίνει έμφαση στις προηγούμενες και τρέχουσες ανθρώπινες σχέσεις. Έχει ιδιαίτερη σημασία ως βάση για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι διαταραχές προσωπικότητας αναπτύσσονται ως δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές σε κακόβουλες διαπροσωπικές καταστάσεις. Ένα κύριο ερώτημα στις διατυπώσεις περιπτώσεων, είναι πού στην ανάπτυξη προσαρμοστικών, ευέλικτων διαπροσωπικών σχέσεων ένα άτομο «κόλλησε» (Caspar, 2019).

Οι διαπροσωπικές θεραπευτικές προσεγγίσεις βασίζονται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, λοιπόν, καθώς βοηθούν τους ασθενείς να δουν τα συμπτώματά τους όσον αφορά τις κοινωνικές και επικοινωνιακές τους επιπτώσεις (Claiborn, 2022).

Η διαπροσωπική θεραπεία επομένως, βοηθά τους ασθενείς να αναγνωρίσουν και να επαναπροσδιορίσουν ή να αλλάξουν τις δυσλειτουργικές προσωπικές σχέσεις που προκαλούν και τροφοδοτούν τη διαταραχή τους, όπως π.χ. την κατάθλιψη (Levine, 2017).

Στ) Ολοκληρωμένη ή Ολιστική Ψυχοθεραπεία

Οι περισσότεροι σύγχρονοι ψυχοθεραπευτές δεν ανάγονται σε καμία συγκεκριμένη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση. Αντ' αυτού, συνδυάζουν στοιχεία διαφόρων προσεγγίσεων, με τα οποία συνθέτουν το ψυχοθεραπευτικό τους πλάνο προσαρμόζοντας τη θεραπεία τους στις ανάγκες του κάθε πελάτη, εξατομικευμένα για υψηλότερη αποτελεσματικότητα και θετικά οφέλη (American Psychological Association, 2009).

Ε) Συστημική Ψυχοθεραπεία

Η συστημική προσέγγιση βοηθά όταν προσπαθεί ο θεραπευτής να κατανοήσει τη λειτουργία ενός ατόμου στην οικογένεια και σε άλλα συστήματα. Σε όλες τις περιπτώσεις, λαμβάνεται υπόψη η συστημική προοπτική που περιλαμβάνει μια διαγενεακή άποψη, αλλά ο βαθμός σημαντικότητας που φέρει, ποικίλλει από ασθενή σε ασθενή να περίπτωση (Caspar, 2019).

Ζ) Ομαδική Ψυχοθεραπεία

Στην ομαδική ψυχοθεραπεία, ο θεραπευτής απευθύνεται σε μια ομάδα ασθενών με κοινό πρόβλημα- συνήθως που δεν υπερβαίνουν τα 5 ή 10 άτομα - για να βοηθήσει στην

αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων. Παρ' όλο που ένας θεραπευτής μπορεί να ασκήσει άμεση επιρροή στους ασθενείς, κάνοντας χρήση πολλών μεθόδων ατομικής ψυχοθεραπείας, ο κυρίαρχος ρόλος του θεραπευτή χαρακτηρίζεται από μικρότερη αμεσότητα σε περιβάλλοντα ομαδικής θεραπείας. Το σημαντικότερο είναι ότι ο θεραπευτής καλείται να καλλιεργήσει ένα περιβάλλον όπου τα μέλη αλληλοεπιδρούν με ανοιχτό τρόπο έχοντας αυτοπεποίθηση μεταξύ τους, αλλά και περιγράφοντας ελεύθερα τις προβληματικές εμπειρίες του και προσφέροντας ανατροφοδότηση σε αλλήλους (Claiborn, 2022; Schwartz, 2017).

Η αλληλεπίδραση των ατόμων μέσα στα πλαίσια της ομάδας – κι όχι τόσο η θεραπευτική παρέμβαση– είναι επομένως το μέσο της θεραπευτικής αυτής προσέγγισης. Έτσι, καθίσταται αναγκαία η συνοχή της εν λόγω ομάδας. Άλλοι επίσης με μεγάλη σημασία παράγοντες αποτελεσματικότητας της ομαδικής ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης, περικλείουν την αμοιβαία συναισθηματικής φύσης υποστήριξη, τη σε διαπροσωπικό επίπεδο μάθηση μέσω της αντιπαράθεσης και της ανατροφοδότησης, ένα ασφαλές κλίμα που προωθεί το να γίνεται πειραματισμός με εκ νέου συμπεριφορές, αλλά και τη συνειδητοποιημένη αίσθηση του ανήκειν σε ομάδα ατόμων που αντιμετωπίζουν ανάλογες δυσκολίες (Claiborn, 2022; Schwartz, 2017).

2.1.3 Σύγχρονες τάσεις στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις

Οι σύγχρονοι ψυχολόγοι γενικά, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, βασίζονται συνήθως σε έναν συνδυασμό ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων (American Psychological Association, 2009; McLeavey & Castonguay, 2015).

Εξελίσσοντας τις παραδοσιακές δημοφιλέστερες προσεγγίσεις, αναφέρεται ότι στις μέρες μας, ενώ η ψυχανάλυση ταυτίζεται στενά με τον Σίγκμουντ Φρόιντ, έχει επεκταθεί και τροποποιηθεί από τις πρώτες διατυπώσεις του (American Psychological Association, 2009). Έτσι, οι σύγχρονες ψυχοδυναμικές προσεγγίσεις έχουν συνεισφέρει συγκεκριμένες ψυχοθεραπευτικές πτυχές (Silberschatz, 2010).

Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα επιλογών ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων, ιδίως στις μέρες μας λοιπόν, με τις τρεις πιο κοινές μεθόδους να είναι η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία, η διαπροσωπική θεραπεία, η ολιστική και η ψυχοδυναμική θεραπεία (American Psychological Association, 2009; Levine, 2017).

Επιπρόσθετα, τα τελευταία χρόνια, υπάρχουν ακόμα περισσότερες ψυχοθεραπευτικές επιλογές, όπως π.χ. η ψυχοθεραπευτική προσέγγιση ενεργοποίησης συμπεριφοράς, η

ψυχοθεραπευτική προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων η ψυχοθεραπευτική προσέγγιση με βάση την ανάλυση της απευαισθητοποίησης κίνησης ματιών; ποικίλες σωματικής φύσεως θεραπείες, συμπεριλαμβανομένου του Hakomi και του σωματικού μετασχηματισμού, αλλά και τεχνικές διαχείρισης άγχους, ασκήσεις ενσυνειδητότητας κ.ά. (Levine, 2017).

Επιπλέον, αξίζει να αναφερθεί ότι εφαρμόζονται πια και οι ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις που βασίζονται στο Διαδίκτυο, οι οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί για περισσότερο από μια δεκαετία, όπως π.χ. η ηλεκτρονική θεραπεία (ή συμβουλευτική), η θεραπεία στο Διαδίκτυο και η κυβερνοθεραπεία κ.λπ., αν και συνήθως εντάσσονται σε ένα ευρύτερο συνδυασμό ψυχοθεραπευτικού σχήματος (Azyet al., 2008).

Στα παραπάνω, έρχεται να προστεθεί και μια αρχαία τεχνική που χρησιμοποιείται για την επισκευή κεραμικών η οποία εφαρμόζεται ολοένα και περισσότερο ως μια μεταφορά για ψυχοθεραπεία (Hoblitzelle, 2021). Το Kintsugi αποτελεί την ιαπωνική τέχνη της τοποθέτησης σπασμένων κεραμικών κομματιών μαζί με χρυσό - βασισμένη στην ιδέα ότι αγκαλιάζοντας ελαττώματα και ατέλειες, μπορεί κανείς να δημιουργήσει ένα ακόμη ισχυρότερο, πιο όμορφο έργο τέχνης (Ayuda, 2018). Κάθε κομμάτι είναι μοναδικό και αντί να επισκευάσει ένα αντικείμενο σαν καινούργιο, η τεχνική 400 ετών αναδεικνύει πραγματικά τις «ουλές» ως μέρος του σχεδιασμού (Ayuda, 2018). Η αρχαία τεχνική του Kintsugi μπορεί να εφαρμοστεί στην ανθρώπινη ζωή καλώντας κάποιον να εξετάσει τη δική του ζωή: ακριβώς όπως τα σπασμένα κομμάτια γίνονται ξανά ολόκληρα μέσω της καλλιτεχνικής τεχνικής του Kintsugi, οι άνθρωποι μπορούν να επιλέξουν να κάνουν βήματα προς την εσωτερική θεραπεία (Hoblitzelle, 2021). Έτσι, χρησιμοποιώντας αυτήν την τεχνική ως μεταφορά για τη θεραπεία του εαυτού του, το άτομο διδάσκεται ένα σημαντικό μάθημα: ότι μερικές φορές στη διαδικασία επισκευής πραγμάτων που έχουν σπάσει, δημιουργείται πραγματικά κάτι πιο μοναδικό, πιο όμορφο και πιο ανθεκτικό (Ayuda, 2018).

Εν κατακλείδι, επισημαίνεται ότι ακόμα και σήμερα, δεν έχουν βρεθεί πειστικές αποδείξεις ότι υπάρχει μια μόνο βέλτιστη αποτελεσματικότητα καθολική προσέγγιση. Έτσι, οι περισσότερες σχολές ψυχοθεραπείας παρατηρείται ότι έχουν ορισμένες ομοιότητες. Για παράδειγμα, οι περισσότερες προσεγγίσεις υπερτονίζουν τη σημασία της θεραπευτικής σχέσης, την εντατική ανάλυση των προβληματικών καταστάσεων και τις ευεργετικές μεταβολές στις σκέψεις και τη συμπεριφορά του ασθενούς (Claiborn, 2022).

Μερικοί θεραπευτές λοιπόν, μπορεί να χρησιμοποιήσουν έναν συγκεκριμένο τρόπο θεραπείας, ενώ άλλοι ενσωματώνουν στοιχεία διαφορετικών θεραπευτικών προσεγγίσεων με βάση την κατάσταση και τις ανάγκες του ασθενούς, αλλά και τη δική τους εκπαίδευση και επιμόρφωση (Levine, 2017).

Οι πιθανή επιτυχής θεραπεία γενικά, αντιστοιχεί κατά κύριο λόγο στον βαθμό στον οποίο συμμετέχει ο ασθενής στη θεραπευτική του διαδικασία. Αυτό δέχεται επιρροή τόσο από την ένταση της αγωνίας του ασθενούς, αλλά και από της ένταση της εμπιστοσύνης του στη σχέση με τον θεραπευτή, καθώς και την εφαρμοζόμενη θεραπευτική μέθοδο. Οι προσδοκίες για βοήθεια ενδυναμώνονται από τη μεταδοτικότητα του θεραπευτή σε ό,τι αφορά την εις βάθος κατανόηση των αναγκών των ασθενών και την αφοσίωσή του στην προσπάθεια για την ευημερία τους. Οι ατομικές δεξιότητες του θεραπευτή λοιπόν, αναδεικνύονται σε άκρως εξέχουσας σημασίας για την καλλιέργεια μιας επιτυχημένης θεραπευτικής σχέσης (Claiborn, 2022).

2.1.4 Εισαγωγή στη Βιβλιοθεραπεία

Η βιβλιοθεραπεία αποτελεί μια δημιουργικής φύσεως ψυχοθεραπεία που περιλαμβάνει την αφήγηση ή / και την ανάγνωση συγκεκριμένων κειμένων και βιβλίων. Χρησιμοποιεί τη σχέση του ατόμου με το περιεχόμενο των βιβλίων και της ποίησης, καθώς και άλλων γραπτών κειμένων ως ψυχοθεραπευτική μέθοδο. Η βιβλιοθεραπεία συχνά συνδυάζεται με τη θεραπεία μέσω της γραφής. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να συγχέεται με την ψυχοθεραπεία δημιουργικών τεχνών (Gillam, 2018; Rottenberg, 2022).

Η βιβλιοθεραπεία λειτουργεί συνήθως ως υποστηρικτική ψυχοθεραπευτική προσέγγιση ή ως μια σύντομη παρέμβαση αυτοβοήθειας, όπου μέσω της ανάγνωσης ενός επιλεγμένου τυποποιημένου εγχειριδίου αποκτώνται δεξιότητες ρύθμισης συναισθημάτων είτε μέσω της συμπεριφορικής θεραπευτικής θεωρίας, είτε μέσω των τεχνικών της γνωστικής θεραπείας (Gualano et al., 2017).

Σε αυτό το σημείο, αναφέρονται ενδεικτικά δύο από τα πιο δημοφιλή βιβλία που χρησιμοποιούνται στη βιβλιοθεραπεία: το *The Feeling Good Handbook* με βάση τη γνωστική θεραπεία (Burns, 1999) και το *Control your depression* με βάση τη συμπεριφορική θεραπεία (Lewinsohn, 1986).

2.1.5 Στόχοι, διαδικασία και είδη

Μια διάκριση της βιβλιοθεραπείας αποτελεί ο διαχωρισμός της σε δομημένη και μη δομημένη. Η μη δομημένη και πιο ανεπίσημη βιβλιοθεραπεία ταιριάζει σε θεραπείες δημιουργικών τεχνών, ενδεχομένως συμπεριλαμβανομένων συστάσεων ανάγνωσης ή δραστηριότητας από βιβλιοθηκονόμο ή επαγγελματία υγείας με βάση την αντιληπτή

θεραπευτική αξία. Η πιο δομημένη βιβλιοθεραπεία μπορεί να περιγραφεί ως υποστηρικτική ψυχοθεραπεία, όπου δίνεται μεγαλύτερη προσοχή στον θεραπευτή στην επιλογή του υλικού ανάγνωσης και στη συμπερίληψη άλλων δραστηριοτήτων για τη διευκόλυνση της απόκτησης δεξιοτήτων και της μείωσης των συμπτωμάτων. Αξίζει εδώ να αναφερθεί ότι μια σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο είναι η μεγαλύτερη εμπειρική υποστήριξη της μείωσης των συμπτωμάτων στη βιβλιοθεραπεία ως υποστηρικτική ψυχοθεραπεία (Fanner & Urquhart, 2008).

Από την άλλη πλευρά, επιπλέον, σύμφωνα με ορισμένους συγγραφείς, η βιβλιοθεραπεία διακρίνεται και στην αναπτυξιακή βιβλιοθεραπεία (McCulliss, 2012; Shechtman & Nir-Shfrir, 2008), ή συναισθηματική βιβλιοθεραπεία (Bruneau & Pehrsson, 2017), και στην κλινική ή ψυχοθεραπευτική βιβλιοθεραπεία (Malyn et al., 2020).

Αναλυτικότερα, η αναπτυξιακή βιβλιοθεραπεία χρησιμοποιείται σε κοινοτικά ή εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, για να βοηθήσει τα παιδιά ή τους ενήλικες να αντιμετωπίσουν κοινές προκλήσεις της ζωής, όπως π.χ. ο εκφοβισμός. Η κλινική ή ψυχοθεραπευτική βιβλιοθεραπεία έγκειται στη χρήση βιβλίων σε επαγγελματικό ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο για τη θεραπεία μιας διαγνωσμένης διαταραχής ή την ανακούφιση των αρνητικών επιπτώσεων μιας διαγνωσμένης ψυχικής ή σωματικής διαταραχής (Gregory et al., 2004; Pehrsson & McMillen, 2007).

Σε σύγχρονα κλινικά ή αναπτυξιακά βιβλιοθεραπευτικά περιβάλλοντα, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορούν να συνταγογραφήσουν επιλεγμένα αναγνώσματα μυθοπλασίας ή μη μυθοπλασίας, όπως μυθιστορήματα, διηγήματα, βιογραφίες, δράματα, παραμύθια, μύθους και ποίηση ως μέρος της θεραπείας ενός ασθενούς (Shechtman & Nir-Shfrir, 2008). Μια μελέτη των Bruneau και Pehrsson (2017), επίσης, τονίζει τη σημασία της επιλογής εξατομικευμένου υλικού ανάγνωσης και ενθαρρύνει τους βιβλιοθεραπευτές να εμπλέξουν τους πελάτες τους στη διαδικασία επιλογής ως ευκαιρία για την προώθηση της αυτογνωσίας και των κινήτρων για ανάγνωση. Επιπλέον, τα αναπτυσσόμενα και όλο και πιο δημοφιλή βιβλία αυτοβοήθειας είναι μια πρόσθετη μορφή βιβλιοθεραπείας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με τη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (McCulliss, 2012). Η βιβλιοθεραπεία μπορεί να ασκηθεί είτε σε ατομικές είτε σε ομαδικές συνεδρίες θεραπείας, ή χωρίς την καθοδήγηση ενός θεραπευτή. Όταν διεξάγεται με θεραπευτή, η βιβλιοθεραπεία σπάνια χρησιμοποιείται ως πρωταρχικός ή μοναδικός τρόπος θεραπείας. Αντίθετα, τείνει να χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλες προσεγγίσεις όπως η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία ή η ψυχοδυναμική θεραπεία (Gregory et al., 2004; Pehrsson & McMillen, 2007).

Πιο αναλυτικά, όσον αφορά στη διαδικασία της, συνήθως, ένας βιβλιοθεραπευτής θα συστήσει ένα βιβλίο ή βιβλία με βάση τη θεματολογία και τις συγκεκριμένες προκλήσεις του εκάστοτε ασθενούς. Ένας γνωστικό-συμπεριφορικός θεραπευτής, για παράδειγμα, μπορεί να συστήσει ένα βιβλίο αυτοβοήθειας, το οποίο να περιγράφει τις αρχές της γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας που υποστηρίζονται από την έρευνα. Από την άλλη όμως πλευρά, ένας βιβλιοθεραπευτής που ειδικεύεται στο τραύμα, μπορεί να συστήσει ένα μυθιστόρημα με κατάλληλη / σχετική πλοκή στην περίπτωση ενός ασθενή που υπέμεινε παιδική κακοποίηση (Gregory et al., 2004; Pehrsson & McMillen, 2007).

Στη συνέχεια, ο ασθενής, στον δικό του χρόνο, θα διαβάσει το βιβλίο ή θα ολοκληρώσει την άσκηση του βιβλίου εργασίας αυτοβοήθειας, όπως προβλέπεται. Κατά την επιστροφή στη θεραπεία (συνεδρίες), το βιβλίο ή η άσκηση θα συζητηθεί και θα χρησιμοποιηθεί ως σημείο εκκίνησης για τη διερεύνηση μηχανισμών αντιμετώπισης, προσωπικού ιστορικού ή άλλων παραγόντων που σχετίζονται με τη θεραπευτική εμπειρία (Gregory et al., 2004; Pehrsson & McMillen, 2007).

Τέλος, αναφέρεται ότι επειδή οι ασθενείς πρέπει να διαβάζουν μεταξύ των συνεδριών, η βιβλιοθεραπεία απαιτεί πρόσθετη προσπάθεια και κόστος σε χρόνο και κόπο εκτός της αίθουσας θεραπείας. Ωστόσο, πολλοί θεραπευτές που χρησιμοποιούν τη βιβλιοθεραπευτική προσέγγιση, αναφέρουν ότι η πρακτική αυτή αυξάνει τη συμμετοχή των ασθενών και τη δέσμευση στη θεραπευτική διαδικασία (Gregory et al., 2004; Pehrsson & McMillen, 2007).

2.1.6 Μέσα και εργαλεία

Στη βιβλιοθεραπεία το βασικό εργαλείο είναι το βιβλίο ή κάποιο αντικείμενο ανάγνωσης. Προσδιορίζονται τρεις κατηγορίες βιβλίων που χρησιμοποιούνται συνήθως ως μέσα στη βιβλιοθεραπεία (Stip et al., 2020):

- τα κλασικά είδη βιβλίων (μυθιστόρημα, ποίηση, βιογραφία, μυθοπλασία) το οποίο, συχνά με μια διαδικασία ταύτισης, προσφέρει καλύτερη ευημερία στον ασθενή
- έργα των οποίων το θέμα είναι η ψυχολογία – οι προσεγγίσεις τους ποικίλλουν· Μπορούν να περιγράψουν μια τρέχουσα διαταραχή καθώς και να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με μια συγκεκριμένη διαταραχή. Αυτά στοχεύουν ειδικά να βοηθήσουν τους αναγνώστες.
- Υπάρχει μια λεπτή γραμμή μεταξύ αυτής της κατηγορίας και της τελευταίας, που επινοήθηκε ως «βιβλία αυτοβοήθειας», για να συνδεθεί με τις

λεγόμενες εκδόσεις γνωστικής ανάπτυξης προσωπικής έμπνευσης, προσφέροντας μια ακριβή μεθοδολογία για την ανακούφιση μιας κακουχίας.

2.1.7 Ο ρόλος του εκπαιδευμένου βιβλιοθεραπευτή

Ο εκπαιδευμένος βιβλιοθεραπευτής αποτελεί έναν βιβλιοθηκονόμο που αποφασίζει να παρέχει υπηρεσίες βιβλιοθεραπείας και εκπαιδεύεται κατάλληλα για αυτό, καταρτιζόμενος σε θέματα της ψυχολογίας, συμβουλευτικής σε διαφορετικές ηλικίες και άλλες ειδικές γνώσεις για προβλήματα των οποίων η λύση υπόκειται στη βιβλιοθεραπεία. Φυσικά, η συνεργασία με ειδικούς από άλλους τομείς (γιατρούς, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς κ.λπ.) επιτρέπει να συνδυαστούν οι διαφορετικές γνώσεις και δεξιότητες και ταυτόχρονα, να επιτευχθούν καλύτερα αποτελέσματα για όλα τα είδη βιβλιοθεραπείας. Ο εκπαιδευμένος βιβλιοθεραπευτής, παρ' όλα αυτά, μπορεί να πραγματοποιήσει όλα τα στάδια της διαδικασίας της βιβλιοθεραπείας μόνος του, εφόσον όμως ο ασθενής δεν αποτελεί κλινική περίπτωση (Janavičienė, 2010).

Ειδικότερα, η ανάγνωση βιβλίων μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθεραπείας, ιδίως εκείνων που προσφέρουν μια νέα προοπτική ή βγάζουν έναν αναγνώστη έξω από τη ζώνη άνεσής του, εφόσον γίνει στοχευμένα και οργανωμένα κατάλληλα με τη βοήθεια και καθοδήγηση ενός εκπαιδευμένου βιβλιοθεραπευτή, αυξάνει την ενσυναίσθηση, την ανοχή για τους άλλους και τις διαπροσωπικές δεξιότητες, όπως η ικανότητα ανάγνωσης των συναισθημάτων των άλλων (Gregory et al., 2004; Pehrsson & McMillen, 2007).

Επίσης, μόνο μέσα στα πλαίσια ενός θεραπευτικού περιβάλλοντος καθοδηγούμενου από έναν εκπαιδευμένο βιβλιοθεραπευτή, η βιβλιοθεραπεία θεωρείται αποτελεσματική και αυτό γιατί έτσι, παρέχει μια πρόσθετη διέξοδο για τους ασθενείς να εργαστούν πάνω στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι αλλά και άλλοι (π.χ. ήρωας βιβλίου) και βοηθάει το άτομο να αναγνωρίσει ότι δεν είναι μόνος στους αγώνες του. Αυτή η διαδικασία μπορεί να επιτευχθεί με την καθοδήγηση και τη συμβολή του εκπαιδευμένου βιβλιοθεραπευτή σε τέσσερα στάδια (Gregory et al., 2004; Pehrsson & McMillen, 2007):

1. *Ταύτιση*: Ο αναγνώστης συνδέεται με έναν χαρακτήρα στο κείμενο και ταυτίζεται με τα προβλήματα και τους στόχους του.
2. *Κάθαρση*: Ο αναγνώστης βιώνει τα συναισθήματα, τους αγώνες και τις ελπίδες του χαρακτήρα από μια ασφαλή, απομακρυσμένη θέση.
3. *Διορατικότητα*: Ο αναγνώστης αναγνωρίζει ομοιότητες μεταξύ των χαρακτήρων ή των καταστάσεων στο κείμενο και των συνθηκών του ίδιου

του αναγνώστη και παίρνει την απόφαση να εφαρμόσει ιδέες από το κείμενο στη ζωή του.

4. *Καθολικοποίηση*: Ο αναγνώστης συνειδητοποιεί ότι δεν είναι μόνος. Άλλοι επίσης έχουν βιώσει παρόμοιες προκλήσεις και έχουν βρει τρόπους να τις αντιμετωπίσουν.

2.2 Σχετικές προσπάθειες – έρευνες

2.2.1 Οφέλη και χρησιμότητα / εφαρμογές της Βιβλιοθεραπείας

Η βιβλιοθεραπεία είναι μια μορφή κλινικής θεραπείας ή θεραπείας αυτο-ανάπτυξης, που χρησιμοποιείται συχνά στην ψυχοθεραπεία και η οποία περιλαμβάνει την ανάγνωση ως μέρος ενός θεραπευτικού σχήματος / πρωτοκόλλου (APA Dictionary of Psychology, 2020; Hynes et al., 2011).

Η βιβλιοθεραπεία είναι οικονομική και εύκολη στην εφαρμογή. Έτσι, χαρακτηρίζεται ιδιαίτερα χρήσιμη για ασθενείς που δεν έχουν πολύ χρόνο, για εκείνους με περιορισμένους οικονομικούς πόρους, αλλά και για εκείνους των οποίων οι ανησυχίες για την ψυχική υγεία τους είναι ήπιες έως μέτριες (Gregory et al., 2004; Pehrsson & McMillen, 2007).

Στην πράξη, η θεραπευτική ανάγνωση βιβλίου / βιβλίων αποσκοπεί στη θεραπεία διαταραχών ψυχικής υγείας, όπως οι αγχώδεις διαταραχές, οι διαταραχές διάθεσης, η κατάθλιψη, οι φοβίες, οι διαταραχές ύπνου, και άλλα, ή για την ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας γενικότερα (Illogho et al., 2020; Malynet al., 2020; Stip et al., 2020). Ιδίως η κατάθλιψη, το άγχος, η διαταραχή μετατραυματικού στρες, οι κρίσεις πανικού, η αϋπνία καθώς και τα εγκεφαλικά επεισόδια και οι ψυχολογικές συνέπειές τους, είναι μερικά παραδείγματα ψυχιατρικών και ψυχολογικών καταστάσεων όπου τα βιβλία αυτοβοήθειας έχουν αποδειχθεί χρήσιμα (Stip et al., 2020).

Πρόσφατες μελέτες από τη Σουηδία (Bergqvist & Punzi, 2020) και την Πολωνία (Czernianin et al., 2019) δείχνουν ότι η βιβλιοθεραπεία μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματικό συμπλήρωμα της ψυχοθεραπείας, ακόμα και συνοδευτική θεραπεία στις περιπτώσεις των παραδοσιακών ιατρικών παρεμβάσεων.

Ειδικότερα, η βιβλιοθεραπεία είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που χρησιμοποιεί βιβλία και άλλες μορφές λογοτεχνίας, συνήθως παράλληλα με πιο παραδοσιακές μεθόδους θεραπείας, για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας ενός ασθενούς. Αν και τα βιβλία που

συνιστώνται από τους θεραπευτές μπορούν να περιλαμβάνουν οποιοδήποτε είδος ή θέμα – από τη φιλοσοφία έως τα απομνημονεύματα έως την αυτοβοήθεια - οι βιβλιοθεραπευτές συνήθως χρησιμοποιούν τη μυθοπλασία (Gregory et al., 2004; Pehrsson & McMillen, 2007). Η ανάγνωση συγκεκριμένων λογοτεχνικών κομματιών και η συζήτηση για αυτά με έναν θεραπευτή (ή σε ένα περιβάλλον ομαδικής θεραπείας) θεωρείται ότι βοηθά τους ασθενείς να κατανοήσουν άλλες προοπτικές εκτός από τις δικές τους, να κατανοήσουν ένα δύσκολο παρελθόν ή να αναστατώσουν τα συμπτώματα ή να βιώσουν συναισθήματα ελπίδας, ικανοποίησης και ενσυναίσθησης. Γενικότερα, η ανάγνωση θεωρείται επίσης ότι βελτιώνει την αυτοεκτίμηση, την αυτογνωσία και τα συναισθήματα αυτο-αποτελεσματικότητας (Gregory et al., 2004; Pehrsson & McMillen, 2007).

Παρά την ανάγκη για περισσότερη τεκμηριωμένη έρευνα σχετικά με την ευρύτερη αποτελεσματικότητα της βιβλιοθεραπείας, τα αναφερόμενα οφέλη και οι μηδενικές αρνητικές επιπτώσεις καθιστούν τη βιβλιοθεραπεία μια αποτελεσματική μορφή θεραπείας για άτομα με προβλήματα ψυχικής και προσωπικής ανάπτυξης (Stip et al., 2020).

2.2.2 Τρόποι εφαρμογής της στη βιβλιοθήκη

Οι συγγραφείς συχνά δεν αναλύουν ποιος πρέπει να είναι βιβλιοθεραπευτής, ο ειδικός που ασκεί βιβλιοθεραπευτική προσέγγιση. Οι περισσότεροι από τους συγγραφείς (π.χ. Davies, 2010; Olsen, 2007) συνιστούν την πραγματοποίηση της βιβλιοθεραπείας μέσα στα πλαίσια των βιβλιοθηκών όπως π.χ. βιβλιοθηκών σε σχολεία και εκπαιδευτικά ιδρύματα, στις δημόσιες βιβλιοθήκες, σε ιατρικές ή νοσοκομειακές βιβλιοθήκες κ.λπ.

Ωστόσο, σύμφωνα με τη Janavičienė (2010), μόνο η κλινική βιβλιοθεραπεία που αποτελεί μέρος ενός ψυχοθεραπευτικού πρωτοκόλλου / σχήματος με σκοπό την ψυχιατρική θεραπεία δεν δύναται να εφαρμοστεί αποκλειστικά στη βιβλιοθήκη, καθώς απαιτείται η άμεση συμμετοχή του ψυχιάτρου και αφορά περιπτώσεις ασθενών με σοβαρές διαταραχές που ένα τέτοιο σενάριο το καθιστούν επικίνδυνο και μη συνιστώμενο. Τα άλλα είδη βιβλιοθεραπείας με βάση τους στόχους που θέτονται, μπορούν να εφαρμόζονται από έναν εκπαιδευμένο βιβλιοθεραπευτή μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθήκης (Janavičienė, 2010).

Γενικά, υπάρχουν ανάλογα με το σχήμα / πρωτόκολλο ορισμένα στάδια βιβλιοθεραπείας που στις περισσότερες περιπτώσεις κατά τη διαδικασία απαιτούν την ικανότητα εργασίας (διαχείριση πληροφοριών) μέσω των βιβλιοθηκών, όπως π.χ. (Janavičienė, 2010):

- αναζήτηση πληροφοριών,
- κινητοποίηση των αναγνωστών για ανάγνωση,

- πληροφόρηση / ενημέρωση,
- θεματική ταξινόμηση,
- δεξιότητες ενσυναίσθησης (βαθιάς) ανάγνωσης,
- προώθηση της ανάγνωσης
- γλωσσικές δεξιότητες
- ανάλυση περιπτώσεων λέξεων

Στη σύγχρονη βιβλιοθήκη, η παροχή υπηρεσιών στον αναγνώστη προϋποθέτει την ύπαρξη ειδικού που να είναι εξοικειωμένος με το έργο που είναι απαραίτητο για την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας με τους πελάτες/αναγνώστες (Janavičienė, 2010):

- ❖ ομαλή επικοινωνία,
- ❖ ενσυναισθητικός διάλογος,
- ❖ συζήτηση για το θέμα των αναγνωστικών κειμένων,
- ❖ συλλογιστικές δεξιότητες για επιλογές ανάγνωσης, κ.λπ.

Ο βιβλιοθηκονόμος θα πρέπει να είναι βοηθός της ομάδας βιβλιοθεραπείας για όλους τους τύπους βιβλιοθεραπείας ή αν έχει εκπαιδευτεί κατάλληλα. Η βιβλιοθήκη ως κοινωνικό ίδρυμα είναι ένας καλός και συχνά, αναγκαίος συνεργάτης στην παροχή υπηρεσιών στη βιβλιοθεραπεία. Η βιβλιοθεραπεία μπορεί να διεξάγεται στην ίδια τη βιβλιοθήκη, με την κατάλληλη προσαρμογή των υπαρχόντων χώρων και τη συμμετοχή ειδικευμένων ανθρώπων. Επίσης, από την άλλη πλευρά, οι βιβλιοθήκες έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν μεταφορέα βιβλίων ή την κινητή βιβλιοθήκη και τις αρχές παροχής υπηρεσιών στους πελάτες στο σωστό μέρος (στο σπίτι, σε νοσοκομεία, ιατρικά κέντρα κ.λπ.) (Janavičienė, 2010).

2.2.3 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα συγκριτικά με άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις / εργαλεία

Το κύριο πλεονέκτημα αυτού του τύπου ψυχοθεραπείας σε σύγκριση με τη γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία είναι η σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας, αν και, ειδικά για πολύπλοκες περιπτώσεις, η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία τείνει να επιφέρει πιο θετικά αποτελέσματα θεραπείας (Fanner & Urquhart, 2008; Gualano et al., 2017).

Έχει αποδειχθεί επίσης, η αποτελεσματικότητά της στη θεραπεία της ήπιας έως μέτριας κατάθλιψης (Gualano et al., 2017), με τη γνωστική βιβλιοθεραπεία να έχει μακροχρόνια επίδραση όμως (Burns, 1999). Μέτριες ενδείξεις υπάρχουν επίσης, για την αποτελεσματικότητα της βιβλιοθεραπείας σχετικά με τη μείωση των συμπτωμάτων της

εξάρτησης από το αλκοόλ, του αυτοτραυματισμού και της διαταραχής πανικού (Fanner & Urquhart, 2008).

2.3 Ερευνητικές υποθέσεις

Με βάση την θεωρητική ανάλυση που έγινε παραπάνω μέσω της ανασκόπησης της διαθέσιμης βιβλιογραφίας, προκύπτουν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

1. Θα μπορούσε να εφαρμοστεί βάσει σεναρίου, ένα βιβλιοθεραπευτικό πλάνο με βάση το πρωτόκολλο της υπαρξιακής ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθήκης;
2. Θα μπορούσε να εφαρμοστεί βάσει σεναρίου, ένα βιβλιοθεραπευτικό πλάνο με βάση το πρωτόκολλο της γνωσιακής ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθήκης;
3. Θα μπορούσε να εφαρμοστεί βάσει σεναρίου, ένα βιβλιοθεραπευτικό πλάνο με βάση το πρωτόκολλο της ομαδικής ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθήκης;

Σε αντιστοιχία με τα ερευνητικά ερωτήματα που παρουσιάστηκαν παραπάνω, αναπτύχθηκαν οι παρακάτω ερευνητικές υποθέσεις:

1. Βάσει σεναρίου, υπάρχει η δυνατότητα να εφαρμοστεί ένα βιβλιοθεραπευτικό πλάνο με βάση το πρωτόκολλο της υπαρξιακής ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθήκης.
2. Βάσει σεναρίου, υπάρχει η δυνατότητα να εφαρμοστεί ένα βιβλιοθεραπευτικό πλάνο με βάση το πρωτόκολλο της γνωσιακής ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθήκης.
3. Βάσει σεναρίου, υπάρχει η δυνατότητα να εφαρμοστεί ένα βιβλιοθεραπευτικό πλάνο με βάση το πρωτόκολλο της ομαδικής ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθήκης.

Κεφάλαιο 3. Μεθοδολογία ή/και Σχέδιο εργασιών– Υλοποίηση – Εφαρμογή

Στο κεφάλαιο αυτό, παρουσιάζεται το σχέδιο εργασιών, η υλοποίηση και η εφαρμογή του, όσον αφορά στο ερευνητικό μέρος της εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζονται σχετικά ψυχοθεραπευτικά πρωτόκολλα με εν δυνάμει εφαρμογή στη βιβλιοθεραπεία σε βιβλιοθήκες.

3.1 Σχέδιο Εργασιών

Μολονότι η ποιότητα της σχέσης θεραπευτή-θεραπευόμενου παίζει αποφασιστικό ρόλο, δεν αρκεί η ζεστασιά και ειλικρίνεια εκ μέρους του θεραπευτή. Η θεραπευτική σχέση δημιουργεί ευνοϊκές προϋποθέσεις για να τεθούν σε κίνηση άλλες διαδικασίες. Περιγράφοντας τη διαδικασία της ψυχοθεραπείας ο C.Rogers υποστηρίζει πώς, όταν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες σε μια θεραπευτική σχέση, τίθεται σε κίνηση η ακόλουθη διαδικασία:

1. Ο θεραπευόμενος σταδιακά εκφράζεται συναισθηματικά πιο ελεύθερα.
2. Σταδιακά αποκτά την ικανότητα να ξεχωρίζει ευκρινέστερα τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις του για τον εαυτό του, όπως και για τους άλλους, καθώς επίσης και τα προσωπικά του βιώματα.
3. Αποκτά την ικανότητα να αντιλαμβάνεται την ασυμφωνία μεταξύ των προσωπικών του βιωμάτων και της αυτοεικόνας του.
4. Αποκτά επίσης επίγνωση των συναισθημάτων του που πρωτίτερα αρνούταν ή που εισέρχονταν διαστρεβλωμένα στη συνείδησή του.
5. Η αντίληψή του για τον ίδιο, ξεκινά πια να μην εμπερικλείει διαστρεβλωμένες οπτικές ή υπό άρνηση συναισθήματα, καθώς επίσης ξεκινά να συμφωνεί με τα προσωπικά του βιώματα/εμπειρίες.
6. Η άνευ όρων θετική στάση από πλευράς του θεραπευτή, βοηθάει τον θεραπευόμενο να βιώνει άνευ όρων θετική αποδοχή για τον ίδιο του τον εαυτό.
7. Ο εαυτός του θεραπευόμενου ξεκινά να αποτελεί το κέντρο το οποίο αξιολογεί τη φύση και την αξία ενός πράγματος ή βιώματος/εμπειρίας.
8. Αποκτά εσωτερική εστία αξιολόγησης

Βάσει των παραπάνω αρχών, καθώς και άλλων από τους θεμελιώδεις ειδικούς στον ψυχοθεραπευτικό κλάδο, έχουν αναπτυχθεί σχετικά επακριβή πρωτόκολλα ψυχοθεραπείας, με βάση την εφαρμογή των οποίων επιτυγχάνεται ψυχοθεραπεία στην κλινική πράξη. Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας, στη συνέχεια παρουσιάζονται σχετικά ψυχοθεραπευτικά πρωτόκολλα με εν δυνάμει εφαρμογή στη βιβλιοθεραπεία σε βιβλιοθήκες, τα οποία θα εξεταστεί αν μπορούν να βρουν εφαρμογή (προσαρμοζόμενα με τον κατάλληλο τρόπο) στη βιβλιοθεραπεία μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθήκης.

3.2 Περιγραφή Υλοποίησης – Εφαρμογής

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας, παρουσιάζονται σχετικά ψυχοθεραπευτικά πρωτόκολλα και διερευνήθηκε το αν και με ποιο τρόπο τα εν λόγω ψυχοθεραπευτικά πρωτόκολλα μπορούν να βρουν εφαρμογή στη βιβλιοθεραπεία μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθήκης (αφού πρώτα προσαρμοστούν κατάλληλα).

Μέσα σε αυτά τα πλαίσια, για να γίνει η παραπάνω ερευνητική διαδικασία εφικτή, εκτιμήθηκε ως βέλτιστο η θέση ενός σεναρίου στο οποίο και βασίστηκε τελικά η ερευνητική διαδικασία της κατάλληλης προσαρμογής των πρωτοκόλλων μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθεραπείας στη βιβλιοθήκη. Το εν λόγω σενάριο παρουσιάζεται ακολούθως, ακριβώς μετά την παρουσίαση των πρωτοκόλλων που γίνεται ανά ψυχοθεραπευτική προσέγγιση.

3.2.1 Ανθρωπιστική Ψυχοθεραπεία: Πρωτόκολλο Υπαρξιακής Ψυχοθεραπευτικής Προσέγγισης

Η υπαρξιακή θέση, σε αντίθεση με τη Φροϋδική και τη Νεο-Φροϋδική (Διαπροσωπική) Ψυχοδυναμική προσέγγιση, υπογραμμίζει μια διαφορετικού τύπου στοιχειώδη σύγκρουση, που δεν αποτελεί σύγκρουση λόγω καταπιεσμένων επιδιώξεων βάσει ενστίκτου, ούτε σύγκρουση λόγω εσωτερικευμένων σημαντικών ενηλίκων, αλλά σύγκρουση η οποία οφείλεται στη συσχέτιση με τα «δεδομένα» της ίδιας της ύπαρξης του ατόμου – με άλλα λόγια, οφείλεται στο σύνολο των υπέρτατων ανησυχιών και εγγενών ιδιοτήτων που αποτελούν μέρος της ύπαρξης του ατόμου στη ζωή (Yalom, 2020).

Η μέθοδος κατά βάση, έγκειται στον βαθύ προσωπικό αναστοχασμό. Οι προϋποθέσεις είναι οι εξής: απομόνωση, σιωπή, χρόνος και ελευθερία (απόσπαση) από τους περισπασμούς της καθημερινότητας του ατόμου στη ζωή του. Έτσι, το άτομο εισάγεται σε μια διαδικασία κατά την οποία δύναται να παραμερίσει την καθημερινότητα που βιώνει και να αναστοχαστεί σε

βάθος την ύπαρξή του μέσα στον κόσμο, συμπεριλαμβανομένων των ορίων του, των δυνατοτήτων του κλπ., όλες τις «βαθιές δομές» που ο Yalom (2020) κατονομάζει «υπέρτατες ανησυχίες».

Η εν λόγω αναστοχαστική διεργασία πυροδοτείται συχνά από ορισμένες πολύ πιεστικές εμπειρίες. Σε αυτές τις «οριακές» ή «μεταιχμιακές» καταστάσεις, όπως συχνά ονομάζονται, περιλαμβάνονται εμπειρίες όπως μια αναμέτρηση με τον ίδιο το θάνατο, μια πολύ σημαντική και μη αναστρέψιμη απόφαση ή η κατάρρευση ενός θεμελιώδους γνωσιακού σχήματος που παρέχει νόημα στο άτομο (Yalom, 2020).

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Yalom (2020), τέσσερις είναι οι βασικές υπέρτατες αγωνίες: ο θάνατος, η ελευθερία, η μοναξιά / απομόνωση και η έλλειψη νοήματος. Το περιεχόμενο της υπαρξιακής δυναμικής σύγκρουσης έγκειται στην αναμέτρηση του ατόμου λοιπόν, με το καθένα από αυτά τα δεδομένα της ζωής. Ειδικότερα, η πιο προφανής και ευκολότερα αντιληπτή υπέρτατη αγωνία αφορά τον θάνατο, καθώς τη δεδομένη στιγμή υπάρχουμε, αλλά αυτό κάποια στιγμή θα πάψει να ισχύει – δηλαδή, δεν θα υπάρχουμε στο μέλλον. Ο θάνατος λοιπόν αποτελεί το βέβαιο μέλλον και πρόκειται για μια αλήθεια που προκαλεί τρόμο. Επομένως, η πυρηνική υπαρξιακή σύγκρουση σε αυτήν την περίπτωση, έγκειται στην ένταση που αναπτύσσεται μεταξύ της επίγνωσης ότι ο θάνατος αποτελεί το αναπόφευκτο μέλλον και της επιθυμίας του ατόμου για αιώνια ζωή (Yalom, 2020).

Επίσης, μια άλλη υπέρτατη αγωνία, πολύ λιγότερο προσιτή, είναι η ελευθερία. Στη σκέψη των ατόμων, συνήθως, η ελευθερία έχει έννοια θετική. Αυτό μαρτυρούν τα καταγεγραμμένα γεγονότα της Ιστορίας (μάχες, επαναστάσεις, κ.ο.κ.). Ωστόσο, όταν προσεγγιστεί υπό το βαθύτερο υπαρξιακό επίπεδο, η ελευθερία είναι συνυφασμένη με τον τρόμο, διότι υπό την υπαρξιακή οπτική, η ελευθερία ως έννοια αναφέρεται στην απουσία εξωτερικής δομής. Σε αντίθεση με το καθημερινό βίωμα, το άτομο δεν έρχεται και ούτε αποχωρεί από ένα καλά δομημένο σύμπαν, το οποίο διαθέτει εγγενή σχεδιασμό. Αντίθετα, καθίσταται ολοκληρωτικά υπεύθυνο για τον δικό του κόσμο – είναι δηλαδή ο δημιουργός του - και κατ' επέκταση, για τον σχεδιασμό της ίδιας του της ζωής, για τις επιλογές και τις πράξεις του. Έτσι, μια βασική υπαρξιακή δυναμική αποτελεί η σύγκρουση μεταξύ της επίγνωσης ότι βρισκόμαστε στην ουσία σε μετέωρη κατάσταση και της επιθυμίας του ατόμου να πατά σε στέρεο έδαφος και να αποκτήσει δομή (Yalom, 2020).

Επιπρόσθετα, μια ακόμα υπέρτατη αγωνία έγκειται στο γεγονός ότι ανακαλύπτει το άτομο πως είναι αναπόδραστα μόνο του. Στην κλινική πράξη συναντώνται τρία διαφορετικά είδη απομόνωσης: η διαπροσωπική, η ενδοπροσωπική και η υπαρξιακή. Η διαπροσωπικής φύσης

απομόνωση που έγκειται συνήθως στο βίωμα της μοναξιάς, αφορά στην απομόνωση από τα άλλα άτομα. Η ενδοπροσωπική απομόνωση αποτελεί μια διεργασία μέσω της οποίας τα άτομα αποκόπτουν την επαφή μεταξύ των μερών του εαυτού τους. Η ενδοπροσωπική απομόνωση προκύπτει κάθε φορά που το άτομο καταπιέζει τα συναισθήματα και τις επιθυμίες του. Τέλος, η υπαρξιακή απομόνωση αφορά στο αγεφύρωτο χάσμα μεταξύ του εαυτού του ατόμου και κάθε άλλου όντος. Επίσης, αφορά σε μια ακόμα πιο θεμελιώδους φύσεως απομόνωση, στον διαχωρισμό του ατόμου από τον κόσμο (Yalom, 2020).

Τέλος, μια επιπρόσθετη υπέρτατη αγωνία αποτελεί και η έλλειψη νοήματος. Αναφέρεται χαρακτηριστικά η περίπτωση του Λ. Τολστόι ο οποίος είναι ένας από τους πολύ λίγους ανθρώπους που έχουν βασανιστεί τόσο πολύ από τέτοιας ερωτήματα, καθώς για μεγάλο μέρος της ζωής του πάλευε με την έλλειψη νοήματος. Από την άλλη πλευρά, ο Κ. Γιούνγκ για παράδειγμα, θεωρούσε ότι η έλλειψη νοήματος δρα ως εμπόδιο στην πλήρη βίωση της ζωής και λειτουργεί κατ' επέκταση, ως μια μορφή νόσου. Στην πράξη, η έλλειψη νοήματος στη ζωή διαδραματίζει αποφασιστικό ρόλο σε ό,τι αφορά τα αίτια της νεύρωσης. Η νεύρωση συνεπώς, θα πρέπει να αντιμετωπίζεται εν τέλει ως βασανισμός της ψυχής η οποία δεν έχει βρει το νόημα της ζωής της. Ο Β. Φρανκλ, για παράδειγμα, φαίνεται να οδηγήθηκε στο συμπέρασμα ότι η έλλειψη νοήματος αποτελεί το υπέρτατο υπαρξιακό στρες. Η πίστη πως υπάρχει ένα ανώτερης τάξης συνεκτικό πρότυπο για τη ζωή κάθε ατόμου και πως κάθε άτομο έχει να διαδραματίσει έναν ιδιαίτερο ρόλο στον εν λόγω σχεδιασμό, προσφέρει εξαιρετική ανακούφιση στο άτομο (Yalom, 2020).

3.2.2 Γνωσιακή / Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία: Πρωτόκολλο Ψυχοθεραπευτικής Προσέγγισης

Η γνωσιακή προσέγγιση υποστηρίζει σύμφωνα με την Μπούμη (2012), πως δεν ευθύνονται τα ερεθίσματα άλλα οι ιδέες των ανθρώπων για αυτά. Αντίθετα, ο συμπεριφορισμός υποστηρίζει ότι ευθύνονται τα εξωτερικά ερεθίσματα, καθώς υποστηρίζει ότι το περιβάλλον είναι αυτό που έχει επίδραση στον άνθρωπο. Η γνωσιακή προσέγγιση λοιπόν αποδέχεται πως το περιβάλλον επηρεάζει τον άνθρωπο αλλά δίνει έμφαση και στην αυτονομία του ίδιου του ατόμου (Μπούμη, 2012).

Σύμφωνα με τη γνωσιακή-συμπεριφορική προσέγγιση, ο άνθρωπος δεν έχει τη δυνατότητα να κατανοήσει τη συμπεριφορά του καθώς επηρεάζεται από εξωτερικές ή εσωτερικές δυνάμεις. Οι σκέψεις καθοδηγούν τη συμπεριφορά ωστόσο, «*φιλτράροντας*» τα ερεθίσματα. Ειδικότερα, λαμβάνοντας ως βάση το ότι ο τρόπος σκέψης του ατόμου είναι που «ευθύνεται»

για τη συμπεριφορά του, προσπαθεί να αλλάξει τον δυσλειτουργικό τρόπο σκέψης του ατόμου, ώστε κατά συνέπεια να αλλάξει και η μη επιθυμητή συμπεριφορά του (Μπούμη, 2012).

Η κεντρικότερη έννοια της γνωσιακής προσέγγισης είναι το γνωσιακό σύστημα, υπό την έννοια του «μυαλού» / της «σκέψης», το οποίο παρεμβάλλεται μεταξύ της πρόσληψης του ερεθίσματος και της απόκρισης του ατόμου. Ουσιαστικά, η χαρτογράφηση του εξωτερικού κόσμου, προσδίδει το νόημα και προετοιμάζει τις αποκρίσεις σε αυτόν. Σύμφωνα με τη γνωσιακή θεωρία λοιπόν, ο εξωτερικός κόσμος δεν είναι αντικειμενικός – δηλαδή, η πραγματικότητα δεν είναι αντικειμενική, αλλά μόνο υποκειμενική (αντίθετα οι συμπεριφοριστές πιστεύουν ότι υπάρχει μόνο μια αντικειμενική πραγματικότητα). Κάθε ερέθισμα του εξωτερικού κόσμου έχει το αντίγραφό του στο γνωσιακό σύστημα κάθε ατόμου και έτσι, εκτός από τον φυσικό κόσμο ο οποίος είναι κοινός για όλους, υφίσταται και ο νοητικός κόσμος που διαφέρει από άτομο σε άτομο. Ο νοητικός αυτός κόσμος ονομάζεται «γνωσιακός χάρτης» (Μπούμη, 2012).

Σύμφωνα με τη γνωσιακή προσέγγιση λοιπόν, κάθε ερέθισμα-αντικείμενο μπορεί να μεταφραστεί νοητικά τόσες φορές, όσες και τα άτομα στον κόσμο. Η θεωρία στην οποία βασίζεται η γνωσιακή ψυχοθεραπεία επομένως, έχει ως επίκεντρο την άποψη ότι δεν έχουν ευθύνη τα γεγονότα / ερεθίσματα για οτιδήποτε συμβαίνει, αλλά οι ιδέες των ατόμων για αυτά. Δηλαδή, η εσωτερική νοητική κατασκευή του εξωτερικού κόσμου επιδρά στη συμπεριφορά του ατόμου και όταν επιχειρείται να κατανοηθεί η συμπεριφορά του, δεν πρέπει να εστιάζουμε μόνο στα ερεθίσματα, αλλά να μελετάται και ο τρόπος με τον οποίο αυτά μεταφράζονται στο γνωσιακό σύστημα του εν λόγω ατόμου, την *οπτική γωνία* υπό την οποία «βλέπει» τα αντιλαμβάνεται (Μπούμη, 2012).

Ένα παράδειγμα που καθιστά σαφή τη γνωσιακή θεώρηση στα πλαίσια της κλινικής πρακτικής, σύμφωνα με την Μπούμη (2012):

«ένας άνθρωπος με διαταραχή πανικού πιθανόν θα εκλάβει μια ταχυπαλμία ως ένδειξη ότι παθαίνει κρίση πανικού, ενώ ο υγιής μπορεί να την αποδώσει στην τύχη ή να μη δώσει και καθόλου σημασία. Το ερέθισμα σε αυτό το παράδειγμα είναι η ταχυπαλμία και είναι ίδιο και για τους δύο ανθρώπους. Εντούτοις η καταστροφολογική μετάφραση του αγχωτικού ατόμου μπορεί να οδηγήσει σε κρίση πανικού».

Εφόσον η γνωσιακή θεωρία τοποθετεί στο επίκεντρο το μυαλό/τη σκέψη, η γνωσιακή θεραπεία αποτελεί «*θεραπεία των σκέψεων*». Έτσι, εφαρμόζεται συχνά σε περιπτώσεις

ασθενών με κατάθλιψη ή διάφορες διαταραχές άγχους και διάθεσης, καθώς και φοβίες (Μπούμη, 2012).

Εφόσον, λοιπόν, η γνωσιακή προσέγγιση αποδέχεται ότι η νοητική αναπαράσταση του κόσμου, ο τρόπος σκέψης μας δηλαδή, επιδρά σημαντικά στη συμπεριφορά μας, στοχεύει σε αυτόν τον τρόπο σκέψης προκειμένου να τροποποιήσει μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Η γνωσιακή θεραπεία επομένως εστιάζεται στο παρόν και έχει σαφή δομή εντός των πλαισίων της συνεδρίας, καθώς και εις βάθος χρόνου, ενώ σκοπεύει στην αντιμετώπιση των εκάστοτε προβλημάτων, επιλύοντάς τα. Συνήθως, έχει ως βάση τη χρήση της μειωτικής μεθόδου του Σωκράτη αλλά και επιμέρους τεχνικές, ενώ κατά τη διάρκεια της θεραπείας πραγματοποιείται η απόσπαση, η καταγραφή και ο έλεγχος των γνώσεων του θεραπευμένου. Εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι οι τεχνικές στη γνωσιακή προσέγγιση δε θεωρείται ότι «θεραπεύουν» αυτοτελώς – όπως υποστηρίζει ο συμπεριφορισμός – αλλά αποτελούν μέσο για την πρόσβαση στις γνώσεις (Μπούμη, 2012).

Πιο πρακτικά, η κλασική βραχεία γνωσιακή ψυχοθεραπεία που εφαρμόζεται στις διαταραχές του Άξονα I κατά DSM-IV αποτελείται συνήθως περίπου από 20 συνεδρίες. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια παρατηρούμε την εφαρμογή της γνωσιακής ψυχοθεραπείας σε περιπτώσεις πιο σοβαρών και χρονιότερων διαταραχών (Μπούμη, 2012).

Πιο αναλυτικά, η γνωσιακή ψυχοθεραπευτική προσέγγιση στοχεύει στην τροποποίηση των δυσλειτουργικών σκέψεων που ευθύνονται για την ανεπιθύμητη συμπεριφορά του ατόμου. Σε πρώτο στάδιο, οι σκέψεις αυτές πρέπει να εντοπιστούν και κατόπιν να επιχειρηθεί η αντικατάστασή τους με άλλες, περισσότερο λειτουργικές. Επομένως, η προσέγγιση του γνωσιακού χάρτη του θεραπευόμενου γίνεται από έξω προς τα μέσα. Αυτό σημαίνει ότι πρώτα γίνεται ο εντοπισμός των αυτόματων σκέψεων οι οποίες συσχετίζονται με τη διαταραχή, κατόπιν αντικαθίστανται με νέες και στη συνέχεια, γίνεται η προσπάθεια τροποποίησης των πιο βαθιών πεποιθήσεων και σχημάτων (Μπούμη, 2012).

3.2.3 Ομαδική Ψυχοθεραπεία: Πρωτόκολλο Ψυχοθεραπευτικής Προσέγγισης

Το φυσικό πλαίσιο στο οποίο πραγματοποιείται η ομαδική ψυχοθεραπεία, αφορά συναντήσεις μιας ομάδας θεραπευόμενων, οι οποίες έχουν τη δυνατότητα να πραγματοποιούνται σε κάθε χώρο που διασφαλίζει την ιδιωτικότητα και την απουσία περισπασμών. Για τον λόγο αυτό, σε περιπτώσεις πλαισίου οργανισμών, ο θεραπευτής οφείλει να διαπραγματευτεί με τη διοίκηση να καθιερωθεί ένας απaráβατος τόπος και χρόνος για τις θεραπευτικές ομάδες (Yalom, 2019).

Στην αρχή, ο θεραπευτής αποφασίζει αν η ομάδα θα είναι ανοιχτή ή κλειστή. Οι κλειστές ομάδες, από τη στιγμή που θα ξεκινήσουν, δεν δέχονται νέα μέλη, πέραν από τις 2 ή 3 πρώτες συνεδρίες και συναντιούνται τακτικά για ένα προκαθορισμένο χρονικό διάστημα. Αντίθετα, οι ανοιχτές ομάδες μπορεί να έχουν συγκεκριμένη χρονική διάρκεια – για παράδειγμα, οι ομάδες των υγειονομικών υπηρεσιών του Πανεπιστημίου για φοιτητές μπορεί να είναι προγραμματισμένες να διαρκέσουν εννέα μήνες που διαρκεί και το ακαδημαϊκό έτος – αλλά δέχεται οποιαδήποτε χρονική στιγμή νέα μέλη (Yalom, 2019).

Η ομαδική ψυχοθεραπεία σύμφωνα με τον Yalom (2019), βασίζεται σε ένα σύνολο θεραπευτικών παραγόντων με βασικότερους τους εξής:

❖ **Ενστάλαξη Ελπίδας**

Ένα μοναδικό πλεονέκτημα της ομαδικής θεραπείας είναι η ενστάλαξη ελπίδας που προσφέρει στα μέλη της. Τα μέλη μιας ομάδας μέσω της αλληλεπίδρασής τους αντιλαμβάνονται πως τα προβλήματα τους μπορούν να βελτιωθούν καθώς άλλα μέλη έχουν αντιμετωπίσει με επιτυχία παρόμοια προβλήματα και μέσω της θεραπείας έχουν βελτιωθεί. Πολλές ομάδες αυτοβοήθειας δίνουν μεγάλη έμφαση στην ενστάλαξη ελπίδας (γονείς που απεβίωσαν τα παιδιά τους, ανώνυμοι αλκοολικοί, κ.α.) (Yalom, 2019).

❖ **Καθολικότητα**

Στη θεραπευτική ομάδα τα μέλη συνειδητοποιούν πως δεν είναι τα μοναδικά που βιώνουν κάποια δυσκολία κάτι το οποίο δημιουργεί μια μεγάλη πηγή ανακούφισης (Yalom, 2019).

❖ **Μετάδοση Πληροφοριών**

Καταλυτικός είναι ο ρόλος των θεραπευτών αλλά και των μελών της ομάδας καθώς προσφέρουν συμβουλές, προτάσεις και οδηγίες (Yalom, 2019).

❖ **Αλτρουισμός**

Η ομαδική θεραπεία έχει το μοναδικό πλεονέκτημα να είναι το μόνο είδος θεραπείας το οποίο προσφέρει στους θεραπευόμενους τη δυνατότητα να προσφέρουν βοήθεια στους άλλους και γενικώς, να αλληλοβοηθηθούν. Επίσης, οι ρόλοι είναι πολλαπλοί,

καθώς οι θεραπευόμενοι παρέχουν αλλά και δέχονται βοήθεια. Έτσι, όλοι με τη σειρά τους προσφέρουν υποστήριξη, καθησυχάζουν, προτείνουν, παρέχουν ενσυναισθησία, μοιράζονται παρόμοια προβλήματα, κ.λπ. (Yalom, 2019).

❖ **Διορθωτική ανασύσταση της πρωτογενούς ομάδας της οικογένειας**

Το μεγαλύτερο ποσοστό των θεραπευόμενων που μπαίνουν σε ομάδες -με εξαίρεση τους ανθρώπους που βιώνουν κάποιο άγχος περιβαλλοντικής αιτιολογίας - έχουν ένα μη ικανοποιητικό ιστορικό προερχόμενο από την πρωτογενή τους οικογένεια. Η θεραπευτική ομάδα λοιπόν, είναι μια προσομοίωση της οικογένειας από πολλές απόψεις: στην ομάδα μπορεί να συναντήσουμε εξουσιαστικές/γονικές μορφές, μορφές συνομήλικων/αδερφών, βαθιές προσωπικές αποκαλύψεις, έντονα συναισθήματα και βαθιά οικειότητα, καθώς και εχθρικά/ανταγωνιστικά συναισθήματα. Συχνό είναι το φαινόμενο κατά το οποίο, στις θεραπευτικές ομάδες συντονίζουν δύο θεραπευτές διαφορετικού φύλου σε μια σκόπιμη προσπάθεια να προσομοιωθούν όσο γίνεται περισσότερο με το γονεϊκό σύστημα (Yalom, 2019).

❖ **Ανάπτυξη Τεχνικών Κοινωνικοποίησης**

Ένας σημαντικός θεραπευτικός παράγοντας είναι αυτός της κοινωνικής μάθησης, ο οποίος λειτουργεί σε όλες τις θεραπευτικές ομάδες αν και ποικίλει αναλόγως τον τύπο της ομάδας. Ουσιαστικά, δίνεται η δυνατότητα στα μέλη της ομάδας να μάθουν τι εντυπώσεις δημιουργούν ή να αναγνωρίσουν συνήθειες οι οποίες, εν αγνοία τους, υπονόμευαν τις σχέσεις τους με άλλους ανθρώπους. Μέσα στα πλαίσια της ομάδας τα μέλη, μέσω της ανατροφοδότησης που λαμβάνουν, ανακαλύπτουν πώς συνδράμουν οι ίδιοι στην απομόνωσή τους και τη μοναξιά που νιώθουν (Yalom, 2019).

❖ **Μιμητική Συμπεριφορά**

Οι θεραπευτές ομάδων ως πρότυπα συμπεριφορών, μπορούν να επηρεάσουν τα μοτίβα συμπεριφοράς μέσα στις ομάδες τους, όπως είναι π.χ. η αυτοαποκάλυψη. Με την παρατήρηση ένα μέλος της ομάδας έχει τη δυνατότητα να μάθει πως διαχειρίζεται τις δυσκολίες του ένα άλλο μέλος. Αυτή η διαδικασία είναι ιδιαίτερα επιτυχής σε ομοιογενείς ομάδες που επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους σε κοινά προβλήματα - παραδείγματος χάρη, σε μια γνωσιακή-συμπεριφορική ομάδα που

διδάσκει τους ψυχωτικούς ασθενείς τρόπους για να μειώσουν τις ακουστικές ψευδαισθήσεις (Yalom, 2019).

3.2.4 Σενάριο: Βιβλιοθεραπεία στην Εποχή της Πανδημίας Covid19 - η περίπτωση του Ιατρικού Προσωπικού και οι Συνεδρίες σε Βιβλιοθήκες & Λέσχες Ανάγνωσης στα Νοσοκομεία

Το σενάριο που επιλέχτηκε είναι η Βιβλιοθεραπεία στην Εποχή της Πανδημίας Covid19 και συγκεκριμένα, η περίπτωση του Ιατρικού Προσωπικού και οι Συνεδρίες σε Βιβλιοθήκες & Λέσχες Ανάγνωσης στα Νοσοκομεία, καθώς εκτιμήθηκε ότι είναι σύγχρονο και με ιδιαίτερο ενδιαφέρον, γεγονός στο οποίο συμφωνούν και αρκετοί ερευνητές, όπως π.χ. οι Stip et al. (2020).

Ειδικότερα, υποστηρίζεται ότι η βιβλιοθεραπεία ως μέσο αντιμετώπισης της έκτακτης κατάστασης της πανδημίας COVID-19 και των σχετικών προκλήσεων για την ψυχική υγεία, είναι χρήσιμη για την υποστήριξη ατόμων (κυρίως εργαζομένων στην υγεία παροχής υπηρεσιών πρώτης γραμμής – δηλαδή, πρωτοβάθμιας ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης και φροντίδας) που βρίσκονται υπό συναισθηματικό στρες ή πάσχουν από ψυχικές ασθένειες λόγω της πανδημίας (Stip et al., 2020).

Τα παρακάτω αποτελούν μερικά παραδείγματα βιβλίων που μπορούν ενδεχομένως να χρησιμοποιηθούν μέσα στα πλαίσια της βιβλιοθεραπείας, σε αυτό το σενάριο (Stip et al., 2020):

- ❖ **Geopolitique du Moustique** (Γεωπολιτική κουνουπιών): Ακολουθώντας τα βήματα των κουνουπιών για να γράψει αυτό το βιβλίο, ο Erik Orsenna ταξίδεψε σε μερικές από τις χώρες όπου οι ασθένειες που μεταδίδονται από τα κουνούπια είναι διαδεδομένες. Εκτός από τα ταξίδια του, υπάρχουν τακτικές επισκέψεις στο Ινστιτούτο Παστέρ στο Παρίσι. Εκεί μαθαίνεις μόνο για τον κίτρινο πυρετό. Περίπου 27.500 άνθρωποι πέθαναν στα δύο ναυπηγεία, γαλλικά και αμερικανικά, της Διώρυγας του Παναμά μεταξύ 1882 και 1914, ιδίως από κίτρινο πυρετό χωρίς κανείς να γνωρίζει πραγματικά ποια ήταν αυτή η επιδημία. Μόνο στις αρχές του εικοστού αιώνα μπορέσαμε πραγματικά να διακρίνουμε τις αιτίες και οι Αμερικανοί, διάδοχοι των Γάλλων, έλυσαν αυτό το πρόβλημα, τόσο μεγάλο όσο και απρόβλεπτο, το οποίο δεν υπήρχε στο Σουέζ. Ο κίτρινος πυρετός έφερνε καθημερινά το μερίδιό του στα πτώματα και έδινε στους επιζώντες μια αίσθηση επισφάλειας.

- ❖ **Θάνατος στη Βενετία.** Στις αρχές του εικοστού αιώνα, ένας διάσημος συγγραφέας έγραψε ένα εκπληκτικά επίκαιρο κείμενο σε αυτές τις μέρες του εγκλεισμού. Στο διήγημά του Θάνατος στη Βενετία, ο Τόμας Μαν έχει πράγματι περιγράψει τη διαδικασία που οδηγεί τους τουρίστες να παγιδεύονται στις ρωγμές των οποίων δύσκολα μπορούν να ξεριζωθούν. Πέρα από το αριστοτεχνικό λογοτεχνικό του κείμενο και την ίντριγκα του που βλέπει έναν συγγραφέα, τον Γκούσταβ Άσενμπαχ να αποτυπώνει ένα τρελό πάθος για έναν έφηβο, εργάζεται ως ένας πολύ απαιτητικός παρατηρητής δείχνοντας την ύπουλη διάδοση στη Βενετία αυτού που ονόμασε «ασιατική χολέρα». Το κείμενο του Mann βοηθά να δούμε πώς η επιδημία έχει εξαπλωθεί στην Ευρώπη και ιδιαίτερα στη Βενετία και πώς επηρεάζει την πόλη και τους ανθρώπους της, ειδικά τους τουρίστες.
- ❖ Στην Ιαπωνία, η **Amabie**, ένα θρυλικό πλάσμα του οποίου η εικόνα υποτίθεται ότι προστατεύει από επιδημίες, έχει βγει από τη λήθη μετά την κρίση του Covid-19. Στις αρχές Μαρτίου 2020, ένα tweet σχετικά με αυτό από τη Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου του Κιότο έγινε viral και πυροδότησε μια «πρόκληση Amabie» όπου πολλοί καλλιτέχνες άρχισαν να σχεδιάζουν την Amabie και να δημοσιεύουν τα έργα τους στα κοινωνικά δίκτυα. Αυτό συνέβαλε στην ενίσχυση της δημιουργικότητας σε ένα μεγάλο δίκτυο, ένα ουσιαστικό στοιχείο ανθεκτικότητας.

Κεφάλαιο 4. Αποτελέσματα – Ευρήματα /

Επιτεύγματα

Στο κεφάλαιο αυτό, γίνεται αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων / επιτευγμάτων που προέκυψαν μετά την υλοποίηση / εφαρμογή του σχεδίου εργασιών και ειδικότερα, των προσεγγίσεων βιβλιοθεραπείας βάσει σεναρίου (προσαρμοσμένα ψυχοθεραπευτικά πρωτόκολλα).

4.1 Υπαρξιακή Προσέγγιση Βιβλιοθεραπείας Βάσει Σεναρίου

Εστιάζοντας στη βιβλιοθεραπεία ως μέσο αντιμετώπισης της έκτακτης κατάστασης της πανδημίας για την υποστήριξη του ιατρικού προσωπικού μέσω συνεδριών σε βιβλιοθήκες & λέσχες ανάγνωσης στα νοσοκομεία με βάση την υπαρξιακή προσέγγιση, συντάχθηκε το παρακάτω θεραπευτικό πλάνο για το εν λόγω σενάριο.

Το πλάνο αποτελείται από μια συνεδρία σε εβδομαδιαία βάση, μιάμισης ώρας και προτείνει τη χρήση του βιβλίου της Pimenta (2020) με τίτλο «Duty of Care». Πρόκειται για το πρώτο βιβλίο που αφηγείται την πλήρη ιστορία της πανδημίας COVID-19 από έναν γιατρό που τη βίωσε στην πρώτη γραμμή παροχής ιατρικής βοήθειας και το οποίου τα έσοδα πάνε σε μια φιλανθρωπική οργάνωση για τους επαγγελματίες υγείας, την «Heroes». Η υπόθεση του βιβλίου έχει ως εξής (Pimenta, 2020):

- ❖ Στις 8 Φεβρουαρίου, ο Δρ Dominic Pimenta αντιμετώπισε το πρώτο ύποπτο κρούσμα κορωνοϊού. Μέσα σε μια εβδομάδα, άρχισε να φοράει μάσκα στο σωληνάριο και μέσα σε ένα μήνα, μετακόμισε στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας για να βοηθήσει στην καταπολέμηση του ιού. Από τους αρχικούς ψιθύρους που έβγαιναν από την Κίνα και τον συλλογικό δισταγμό να χαρακτηριστεί αυτό ως πανδημία, έως το πλήρες lockdown και τη συνεχιζόμενη μάχη για τη θεραπεία, ο Δρ Pimenta αφηγείται τις ηρωικές ιστορίες για το πώς ολόκληρο το σύστημα μετατοπίστηκε για να αντιμετωπίσει αυτό το ξέσπασμα και πώς, τελικά, το προσωπικό κατάφερε να σώσει ζωές. Αυτή η απίστευτη αφήγηση αποτυπώνει το σοκ και την έκπληξη, τον πανικό και τη δύναμη μιας πρωτοφανούς εποχής και πώς, αυτή τη στιγμή της απελπισίας, επικράτησε η ανθρώπινη γενναιοδωρία και καλοσύνη.

Οι συνεδρίες βιβλιοθεραπείας ασχολούνται με τα ακόλουθα θέματα (βλπ. Tukhareli, 2011):

- COVID19: ορολογία, καθώς και με γεγονότα και μύθους σχετικά με τη μετάδοση και την πρόληψη του ιού.
- Θάνατος και απώλεια: ο θάνατος ως φυσικό μέρος του κύκλου ζωής - καθολικός, αναπόφευκτος και μη αναστρέψιμος.
- Θετική σκέψη και εκτίμηση για τη ζωή / εύρεση ή ενίσχυση νοήματος.

Ο βιβλιοθεραπευτής αρχικά εξηγεί την ορολογία και στη συνέχεια, σε κάθε συνεδρία, συζητά τα θέματα που σχετίζονται με τον ιό και την πανδημία, ενώ οι συμμετέχοντες διαβάζουν τμηματικά το βιβλίο και το συζητούν μαζί του (Tukhareli, 2011).

Πιο αναλυτικά, οι δραστηριότητες του θεραπευτικού πλάνου, έχουν ως εξής (όπως π.χ. στο Tukhareli, 2011):

- Συνεδρίες μεγαλόφωνης ανάγνωσης
 - Δραστηριότητα προθέρμανσης: ο βιβλιοθεραπευτής εισάγει το θέμα της συνεδρίας.
 - Δραστηριότητα μεγαλόφωνης ανάγνωσης: ο βιβλιοθεραπευτής διαβάζει δυνατά το επιλεγμένο κείμενο.
 - Καθοδηγούμενη συζήτηση: ο βιβλιοθεραπευτής ξεκινά και προωθεί μια συζήτηση που επιτρέπει σε κάθε μέλος να συνεισφέρει ιδέες και συναισθήματα στο έργο. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να κάνουν ερωτήσεις και να μοιραστούν τις ιστορίες τους σχετικά με θέματα και καταστάσεις που συζητήθηκαν.
 - Δραστηριότητα γραφής: οι συμμετέχοντες καλούνται να συμπληρώσουν τις προετοιμασμένες φόρμες προβληματισμού του βιβλιοθεραπευτή. Τα έντυπα περιλαμβάνουν ανοιχτές ερωτήσεις σχετικά με τα θέματα που καλύφθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
 - Δραστηριότητα παρακολούθησης: προβληματισμοί και συνεργασίες των συμμετεχόντων.
- Συνεδρίες αφήγησης
 - Ο βιβλιοθεραπευτής αφηγείται ή διαβάζει ένα επιλεγμένο κείμενο από το βιβλίο.
 - Οι συμμετέχοντες εντοπίζουν και συζητούν το ηθικό δίδαγμα της ιστορίας μέσα από την καθοδηγούμενη συζήτηση.
 - Οι συμμετέχοντες αφηγούνται τις ιστορίες τους ως ομάδα ή ατομικά.

- Συνεδρίες του «Τείχους της Ευτυχίας»
 - Κατά τη διάρκεια κατ' ιδίαν συζητήσεων με τον βιβλιοθεραπευτή, οι συμμετέχοντες καλούνται να προσδιορίσουν μερικά πράγματα που τους κάνουν να αισθάνονται ωραία με τη δουλειά τους / νόημα ζωής.
 - Ο βιβλιοθεραπευτής εμφανίζει όλες τις επιμέρους απαντήσεις σε πολύχρωμες αφίσες (με την άδεια των συμμετεχόντων).

4.2 Γνωσιακή Προσέγγιση Βιβλιοθεραπείας Βάσει Σεναρίου

Εστιάζοντας στη βιβλιοθεραπεία ως μέσο αντιμετώπισης της έκτακτης κατάστασης της πανδημίας για την υποστήριξη του ιατρικού προσωπικού μέσω συνεδριών σε βιβλιοθήκες και λέσχες ανάγνωσης στα νοσοκομεία με βάση τη γνωσιακή προσέγγιση, συντάχθηκε το παρακάτω θεραπευτικό πλάνο για το εν λόγω σενάριο.

Με βάση την αρχή της καθοδηγούμενης ανάγνωσης και της αντιστοίχισης του σωστού βιβλίου με τον σωστό αναγνώστη (Canty, 2017), το θεραπευτικό πλάνο αποτελείται από μια δίωρη συνεδρία σε μηνιαία βάση και προτείνει τη χρήση του βιβλίου των Goulston & Hendel (2020), με τίτλο «*Why Cope When You Can Heal?: How Healthcare Heroes of COVID-19 Can Recover from PTSD*». Πρόκειται για ένα βιβλίο αυτό-βοήθειας που προτρέπει τους επαγγελματίες υγείας αντί να αντιμετωπίσουν, να θεραπεύσουν τους εαυτούς τους σχετικά με τα τραυματικά βιώματα της πανδημίας. Αναλυτικότερα, το εν λόγω βιβλίο (Goulston & Hendel, 2020):

- ❖ Αποτελεί έναν βασικό πόρο για γιατρούς, νοσηλευτές, παραϊατρικό προσωπικό και άλλους επαγγελματίες υγείας για να αντιμετωπίσουν το μετατραυματικό στρες που έχουν βιώσει και συνεχίζουν να βιώνουν. Ο COVID-19 έχει τραυματίσει τον κόσμο και καμία ομάδα δεν έχει επηρεαστεί περισσότερο από τους εργαζόμενους πρώτης γραμμής στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Εργάστηκαν χωρίς επαρκή μέσα ατομικής προστασίας, έγιναν μάρτυρες μαζικών θανάτων και αναγκάστηκαν να κάνουν επιλογές που τους στοιχειώνουν. Πολλοί έχουν αρρωστήσει, ενώ άλλοι ανησυχούν συνεχώς για τη δική τους υγεία και αυτή των αγαπημένων τους προσώπων. Επιπλέον, όλα αυτά συμβαίνουν στο πλαίσιο ενός διχασμένου κόσμου, ενός αγωνιζόμενου κλάδου και μιας κουλτούρας «πίεσης να το ξεπεράσουν» που επιδεινώνει τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας. Αυτοί οι παράγοντες

έχουν δημιουργήσει τις τέλειες συνθήκες για εκτεταμένο στρες, κατάθλιψη, άγχος, απελπισία - και, όλο και περισσότερο, για την εξέλιξη αυτών σε διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD). Ο γιατρός και ψυχίατρος Mark Goulston μοιράζεται πρακτικές, τεκμηριωμένες τεχνικές και θεραπείες για τη διαχείριση του τραυματικού στρες που προσφέρουν ελπίδα και έμπνευση. Αυτός ο οδηγός βοηθά στη μάχη του COVID-19 – στο να ξεκινήσει ο αναγνώστης τη διαδικασία της θεραπείας από μέσα προς τα έξω και να επανασυνδεθεί με τις χαρές και τις ανταμοιβές της καριέρας του και της ζωής γενικότερα. Στο βιβλίο, ο αναγνώστης ανακαλύπτει (Goulston & Hendel, 2020):

- πραγματικές αφηγήσεις και εμπειρίες από εργαζόμενους πρώτης γραμμής·
- επισκόπηση των θεραπευτικών επιλογών· και
- ασκήσεις, εργαλεία και συμβουλές που μπορεί να χρησιμοποιήσει σήμερα.

Τα στάδια της βιβλιοθεραπείας στο πλάνο αυτό της γνωσιακής προσέγγισης, είναι τα ακόλουθα τρία (Canty, 2017; Gagatiga, 2012):

1. **Ταύτιση ή Εμπλοκή** – κατά τη διάρκεια του αρχικού σταδίου, οι αναγνώστες προσπαθούν να ταυτιστούν με έναν χαρακτήρα σε ένα βιβλίο ή με κάποιον που βιώνει μια παρόμοια κατάσταση ή αντιμετωπίζει ένα παρόμοιο σύνολο προβλημάτων. Στη μη μυθοπλασία, ας πούμε, οι αναγνώστες μπορούν να ρωτήσουν για τα σημεία καμπής του θέματος, ποιος επηρέασε το θέμα, ποιες εμπειρίες μοιράζεται ο αναγνώστης με το θέμα; Οι αναγνώστες-γιατροί στην εν λόγω περίπτωση σεναρίου, μπορούν λοιπόν να ταυτιστούν με χαρακτήρες γιατρών που αφηγούνται όσα βίωσαν που βρίσκονται σε παρόμοιες συνθήκες με τους ίδιους.
2. **Κάθαρση** – Στο σημείο αυτό ο άνθρωπος απελευθερώνεται γνωστικά και συναισθηματικά. Αυτή είναι η στιγμή που οι αναγνώστες αισθάνονται σαν να δηλώνουν «το καταλαβαίνω!». Αυτό το συναίσθημα μπορεί να είναι πιο διακριτικό αν πρόκειται για βιβλίο μη μυθοπλασίας, όπως αυτό που προτάθηκε εδώ, αλλά και πάλι, υπάρχει επίγνωση του τρόπου με τον οποίο το θέμα δίνει μαθήματα για τον αναγνώστη.
3. **Διορατικότητα** - στο τελικό αυτό στάδιο, όλα τίθενται σε κατάσταση δράσης. Ένα απλό παράδειγμα είναι ότι ένας αναγνώστης που ανησυχεί για τα

χρήματα, ταυτίζεται με έναν χαρακτήρα που έχει παρόμοια προβλήματα και στη συνέχεια ορκίζεται να περικόψει τις δαπάνες - αυτή είναι μια λύση - με βάση τη στρατηγική να εξοικονομήσει χρήματα π.χ. βγαίνοντας σπανιότερα για να δειπνήσει έξω. Το θέμα είναι ότι όσο πιο συγκεκριμένες είναι οι στρατηγικές τόσο πιο εύκολο θα είναι να εκτελεστούν.

Ως διαδικασία, το πλάνο προβλέπει ότι στην αρχή της θεραπείας τους όλοι οι συμμετέχοντες καλούνται από τον βιβλιοθεραπευτή να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο αξιολογώντας την κατάστασή τους, ενώ στη συνέχεια τους συστήνει το βιβλίο ως κατάλληλο υλικό ανάγνωσης από την τοπική βιβλιοθήκη. Στη συνέχεια, γίνεται μια δεύτερη συνεδρία για την παρακολούθηση της προόδου στα μέσα της τρίμηνης θεραπείας και στη συνέχεια, στην τρίτη συνεδρία συστήνεται περαιτέρω υλικό για τον ασθενή. Στο τέλος της θεραπείας (τέταρτο ραντεβού / συνεδρία), όσοι συμμετείχαν καλούνται και πάλι να συμπληρώσουν ένα τελικό ερωτηματολόγιο αξιολόγησης με παράλληλη συνέντευξη με τον βιβλιοθεραπευτή (Canty, 2017).

Πιο συγκεκριμένα, τα βήματα στη διαδικασία της Βιβλιοθεραπείας στο εν λόγω θεραπευτικό πλάνο έχουν ως ακολούθως (Canty, 2017):

A. Μαθαίνει το άτομο για τον εαυτό του και τους άλλους (ταύτιση)

- 1) αναπτύσσει την αυτο-ιδέα του
- 2) κατανοεί τον εαυτό του και των άλλων με μεγαλύτερη ευκρίνεια, όσον αφορά στην ανθρώπινη συμπεριφορά ή τα κίνητρα
- 3) προάγει την ειλικρινή αυτοαξιολόγησή του
- 4) το άτομο βρίσκει έναν τρόπο για να βρει ενδιαφέροντα έξω από τον εαυτό του

B. Προώθηση εμπειριών κάθαρσης (κάθαρση)

- 5) για την ανακούφιση της συναισθηματικής ή/και ψυχικής πίεσης

Γ. Προσδιορισμός βημάτων στην επίλυση προβλημάτων (διορατικότητα)

- 6) κατανοεί το άτομο ότι δεν είναι το πρώτο ή το μόνο που αντιμετωπίζει ένα τέτοιο πρόβλημα
- 7) το άτομο κατανοεί ότι υπάρχουν περισσότερες από μία λύσεις σε ένα ζήτημα
- 8) το άτομο ωθείται να συζητήσει ένα ζήτημα πιο ελεύθερα
- 9) το άτομο ωθείται να σχεδιάσει μια εποικοδομητική πορεία δράσης για την επίλυση ενός προβλήματος.

4.3 Ομαδική Προσέγγιση Βιβλιοθεραπείας Βάσει Σεναρίου

Εστιάζοντας στη βιβλιοθεραπεία ως μέσο αντιμετώπισης της έκτακτης κατάστασης της πανδημίας για την υποστήριξη του ιατρικού προσωπικού μέσω συνεδριών σε βιβλιοθήκες & λέσχες ανάγνωσης στα νοσοκομεία με βάση την ομαδική προσέγγιση, συντάχθηκε το παρακάτω θεραπευτικό πλάνο για το εν λόγω σενάριο.

Στο ξεκίνημά της, η ομάδα σχεδιάζει με τον βιβλιοθεραπευτή το αν θα είναι ανοιχτή η κλειστή (Yalom, 2020). Κατά τη διεξαγωγή της βιβλιοθεραπείας, ο βιβλιοθεραπευτής πρέπει να γνωρίζει τα τρία στάδια που συμβαίνουν στον αναγνώστη. Αυτά τα στάδια – όπως προαναφέρθηκε - είναι η ταύτιση, η κάθαρση και η διορατικότητα (Canty, 2017; Gagatiga, 2012):

1. Ο αναγνώστης εντοπίζει την ύπαρξη ενός προσωπικού προβλήματος, ένα άγχος, ένα δίλημμα, την παρουσία μιας πρόκλησης ή μιας δυσκολίας που συμβαίνει σήμερα στη ζωή του.
2. Μετά, επέρχεται η κάθαρση ή ο "κατοπτρισμός". Ο αναγνώστης βλέπει τον χαρακτήρα στην ιστορία να έχει το ίδιο πρόβλημα ή να περνάει παρόμοιες προκλήσεις. Μπορεί επίσης το θέμα και η πλοκή της ιστορίας ή η κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο χαρακτήρας να παρουσιάζει το ίδιο δίλημμα στο οποίο βρίσκεται ο αναγνώστης. Αυτό είναι σημαντικό δεδομένου ότι ο αναγνώστης πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι ορισμένες προκλήσεις, δυσκολίες και προβλήματα που αντιμετωπίζει δεν είναι απομονωμένα στη δική του σφαίρα εμπειρίας. Σε αυτό το στάδιο, ο αναγνώστης ενημερώνεται ότι δεν είναι ο μόνος που αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα ή μια δυσκολία.
3. Τέλος, αναδεικνύεται και καλλιεργείται η διορατικότητα που οδηγεί τον αναγνώστη σε μια λύση ή μια πορεία δράσης που θα λύσει το πρόβλημά του.

Κατά την προετοιμασία για μια συνεδρία βιβλιοθεραπείας, ο βιβλιοθεραπευτής ακολουθεί μια διαδικασία προσδιορισμού των αναγκών και του προφίλ των αναγνωστών του. Ακολουθεί η αντιστοίχιση των βιβλίων της λογοτεχνίας, με τις ανάγκες των αναγνωστών. Θα πρέπει να υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος (π.χ. κάθε Παρασκευή απόγευμα) και συγκεκριμένος τόπος (π.χ. βιβλιοθήκη / λέσχη ανάγνωσης νοσοκομείου) για τη διεξαγωγή της κάθε συνεδρίας βιβλιοθεραπείας. Η συνεδρία βιβλιοθεραπείας πρέπει να ακολουθεί ένα σχέδιο που προετοιμάζει και παρακινεί τον αναγνώστη, εμπλέκει τον αναγνώστη στο κείμενο και τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων παρακολούθησης. Τέλος, το κλείσιμο της συνεδρίας θα

πρέπει να γίνει βοηθώντας τον αναγνώστη να ανακαλύψει πώς θα δράσει ώστε να επιλύσει το πρόβλημά του (Gagatiga, 2012).

Στην ουσία, εδώ ο βιβλιοθεραπευτής διεξάγει ομαδικές συζητήσεις για τα βιβλία που διαβάζονται, εστιάζοντας στις απαντήσεις που βρίσκουν οι αναγνώστες στη λογοτεχνία. Λειτουργεί ως λέσχη ανάγνωσης με μηνιαία, τακτική, 2ωρη συνάντηση (Gagatiga, 2012).

Για τον σκοπό αυτό, προτείνεται η χρήση δύο βιβλίων, με παρόμοια θεματολογία που διευκολύνει την ταύτιση με την πανδημία του Covid19 (Stip et al., 2020), των εξής:

- ❖ **Η πανούκλα** του Αλμπέρ Καμύ έχει αναγνωριστεί στην Ιταλία από την αρχή της πανδημίας. Στη Γαλλία, οι πωλήσεις αυτού του μυθιστορήματος έχουν εκτοξευθεί από την εμφάνισή του. Αυτό το βιβλίο κατατάσσεται μεταξύ των κορυφαίων 20 best sellers ψηφιακών βιβλίων. «Αυτό που μαθαίνεις εν μέσω των πληγών είναι ότι υπάρχουν περισσότερα να θαυμάζεις στους ανθρώπους παρά να περιφρονείς» γράφει ο Καμύ. Αυτό το μυθιστόρημα, το οποίο λαμβάνει χώρα στη δεκαετία του 1940 στο Οράν της Αλγερίας, αρχίζει όταν μια παράξενη ασθένεια σκοτώνει πολύ μεγάλο αριθμό αρουραίων και στη συνέχεια ανθρώπους. Ο Καμύ χρησιμοποίησε μια αλληγορία για να μιλήσει για το κακό, για όλα όσα μας καταπιέζουν και πρέπει να πολεμήσουμε. Αυτή η χρήση της αλληγορίας σημαίνει ότι ένας αναγνώστης του 2020 μπορεί να προβάλλει τον κορονοϊό πάνω του. Το μυθιστόρημα απαριθμεί τις πολλαπλές αντιδράσεις μιας κοινότητας στην επιδημία: τις αρχές που αργούν να αντιδράσουν, την υποτίμηση του κινδύνου, τα περιοριστικά μέτρα, την αλληλεγγύη που εφαρμόζεται αλλά και τους κερδοσκόπους που πλουτίζουν χάρη στη μαύρη αγορά κ.λπ. Ο Dr Rieux, το κεντρικό πρόσωπο στο μυθιστόρημα, αντικατοπτρίζει το αφοσιωμένο, θαρραλέο και γενναιόδωρο ιατρικό προσωπικό στην πρώτη γραμμή στον αγώνα κατά της επιδημίας. Ο ήρωας της ιστορίας είναι ένας μέτριος υπάλληλος γραφείου που ονομάζεται Grand. Αυτός ο χαρακτήρας θα ήθελε να γράψει ένα μυθιστόρημα και ξοδεύει το χρόνο του επαναλαμβάνοντας την πρώτη πρόταση. Στην αρχή του μυθιστορήματος, ένας δημοσιογράφος που ονομάζεται Rambert έχει μόνο μία ιδέα στο μυαλό του: να συναντήσει την αρραβωνιαστικιά του που βρίσκεται έξω από την πόλη. Αρχικά επιδιώκει να φύγει ως κάποιος που σήμερα θα προτιμούσε να ακολουθήσει την προσωπική του επιθυμία παρά να υπακούσει στο κοινό καλό και να αποδεχτεί αυτόν τον εγκλεισμό που είναι δύσκολος. Λίγο λίγο, θα μπει στο

κίνημα αλληλεγγύης. Αλλά καθώς περνούν οι μέρες, αρχίζει να φοβάται ότι αυτή η ατυχία δεν θα έχει τέλος και, ταυτόχρονα, η παύση της επιδημίας γίνεται αντικείμενο όλων των ελπίδων. Το τέλος του «The Plague» («η Πανούκλα») μας ενθαρρύνει να μην ξεχνάμε πολύ γρήγορα αυτό που έχουμε βιώσει. Ο Καμύ μας υπενθυμίζει ότι δεν πρέπει «να ξεχνάμε αυτό που βιώσαμε, τη δυστυχία που μας συνέβη και όλα όσα συνέβησαν με την ικανότητά μας να είμαστε ενωμένοι σε περιόδους δοκιμασίας, να βγούμε από τον εγωισμό μας».

- ❖ **Έρωτας στα χρόνια της χολέρας.** Στα τέλη του δέκατου ένατου αιώνα, σε μια μικρή πόλη της Καραϊβικής, ο Φλορεντίνο, ένας φτωχός νεαρός τηλεγραφετής και μια υπέροχη μαθήτριά, ορκίστηκε να παντρευτεί και να ζήσει με αιώνια αγάπη. Για 3 χρόνια ζουν μαζί, αλλά η Φερμίνια παντρεύεται τον Juvenal Urbino, έναν νεαρό και λαμπρό γιατρό. Έτσι ο Φλορεντίνο, ο προδομένος εραστής, μετατρέπεται σε αμετανόητο σαγηνευτή και προσπαθεί να κάνει ένα όνομα και μια περιουσία για να αξίζει αυτό που δεν θα πάψει ποτέ να αγαπά, κρυφά, που θα διαρκέσει για 50 χρόνια, μέχρι την ημέρα που ο έρωτας θα θριαμβεύσει. Η αναλογία που προτείνει ο Κολομβιανός συγγραφέας Gabriel García Márquez μεταξύ της επιδημίας και του ερωτικού πάθους που συγκλονίζει τα όντα είναι ιδιαίτερα βαθιά και ευνοεί τον προβληματισμό. Η χολέρα δεν είναι το κεντρικό θέμα του βιβλίου του García Márquez, που εκδόθηκε το 1985, 3 χρόνια μετά την απονομή του βραβείου Νόμπελ λογοτεχνίας. Το κακό, όπως και με τον Καμύ, είναι αόρατο. Χτυπάει αυτό ή εκείνο, σύμφωνα με την ευχαρίστησή του και σύμφωνα με τους κανόνες της αγάπης και της τύχης. Αλλά με τον Καμύ, η επιδημία ήταν μια μεταφορά για τον πόλεμο. Με τον García Márquez, είναι πιο κοντά σε ένα στοργικό «πάθος» που γλιστράει στο σώμα, θρέφει τα ίδια συμπτώματα, μεγαλώνει και ταρακουνά το σώμα.

Η βιβλιοθεραπεία ως διαδικασία περιλαμβάνει επίσης, σε αυτό το πλαίσιο, τη χρήση από τον βιβλιοθεραπευτή και τη συμπλήρωση από τους συμμετέχοντες, φύλλων εργασίας – υπόδειγμα παρουσιάζεται στη συνέχεια με βάση τη Gagatiga (2012):

Υπόδειγμα φύλλων εργασίας / δραστηριότητας

Ενδεικτικό Φύλλο Εργασίας 1- Βιβλίο: Η πανούκλα του Αλμπέρ Καμύ

A. Περιγράψτε τους βασικούς χαρακτήρες του βιβλίου:

➤ Ο υπάλληλος γραφείου (Grand)	➤ Ο δημοσιογράφος (Rambert)
➤	➤

B. Προβληματισμός σχετικά με αυτά τα ερωτήματα. Απαντήστε τα όσο πιο αυθόρμητα γίνεται:

1. Με ποιον χαρακτήρα μπορείτε να συσχετιστείτε περισσότερο;

2. Τι παρόμοιες εμπειρίες έχετε με κάποιον/ους από τους βασικούς ήρωες;

3. Σκεφτείτε τα δικά σας αντίστοιχα βιώματα. Πώς νιώσατε;

4. Μπορείτε να μετρήσετε τη δύναμη της ενότητας, του «να είμαστε ενωμένοι σε περιόδους δοκιμασίας»;

Γ. Δράση: Κάτι που πρέπει να κάνετε

Υποστηρίξτε ένα άτομο στη ζωή σας, ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο ή έναν συνάδελφο, που σας βοήθησε πολύ. Γράψτε σε αυτό το άτομο ένα γράμμα ή φτιάξτε μια μικρή κάρτα για να εκφράσετε την υποστήριξή σας. Ποιες πράξεις υποστήριξης / ενότητας μπορείτε να δείξετε στους άλλους;

Κεφάλαιο 5. Συζήτηση – Συμπεράσματα – Μελλοντικές επεκτάσεις

Σε αυτό το κεφάλαιο γίνεται μια συνοπτική ανακεφαλαίωση, που αφορά τα σημαντικότερα αποτελέσματα, σε σύγκριση με άλλες ερευνητικές προσπάθειες. Επίσης, στο σημείο αυτό παρουσιάζονται τα συμπεράσματα που προκύπτουν από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και έρευνα που έγινε ώστε να φαίνεται η συνεισφορά της εργασίας. Επίσης, το ίδιο κεφάλαιο μπορεί να περιέχει μια αναφορά σε τυχόν τρόπους για την αξιοποίηση της έρευνας που πραγματοποιήθηκε ή πρακτικές προεκτάσεις της. Τέλος, αναφορά μπορεί να γίνει σε τυχόν περιορισμούς και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα. Οι υπο-ενότητες του κεφαλαίου μπορεί να είναι οι ακόλουθες:

5.1 Ανακεφαλαίωση

Ο βασικός στόχος της εργασίας αυτής ήταν να αναλυθούν οι βιβλιοθεραπευτικές προσεγγίσεις, καθώς και τα είδη της βιβλιοθεραπείας, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο η χρήση του βιβλίου μπορεί να γίνει θεραπευτική για τον αναγνώστη. Επίσης, στόχος ήταν μέσω της εργασίας, να παρουσιαστούν τα είδη των βιβλίων που προτείνονται, αλλά και τα στάδια από τα οποία αποτελείται η βιβλιοθεραπευτική διαδικασία. Ειδικότερα, στόχο είχε η εργασία να αναδείξει τον τρόπο με τον οποίο η βιβλιοθεραπεία προάγει την προσωπική ανάπτυξη και αυτοβελτίωση, αλλά και το να κατανοηθεί ο σημαντικός ρόλος του εκπαιδευμένου βιβλιοθεραπευτή ως αρωγού μέσα από τη θεραπευτική αυτή διαδικασία.

Η εργασία αυτή είχε δύο μέρη: το θεωρητικό μέρος και το ερευνητικό μέρος. Στο θεωρητικό μέρος της μελετήθηκε το θέμα της εργασίας και προσεγγίστηκε θεωρητικά, ενώ στο ερευνητικό μέρος της διερευνήθηκε το θέμα που πραγματεύεται πρακτικά. Ειδικότερα, στο ερευνητικό μέρος της εργασίας, έγινε μια ποιοτική έρευνα με βάση την αναζήτηση ψυχοθεραπευτικών πρωτοκόλλων, τα οποία αξιολογήθηκαν στη συνέχεια ως προς την καταλληλότητά τους για χρήση στις βιβλιοθήκες, ενώ προτάθηκαν τελικά τροποποιήσεις ανάλογες για να προσαρμοστούν στις ανάγκες της βιβλιοθεραπείας.

Πιο αναλυτικά, στο πρώτο κεφάλαιο έγινε μια εισαγωγή στο θέμα της εργασίας και παρουσιάστηκαν οι στόχοι της. Επίσης, στη συνέχεια, παρουσιάστηκε η μεθοδολογία όλης της εργασίας, αποσαφηνίστηκε η σχετική ορολογία, ενώ παρουσιάστηκαν και οι περιορισμοί της, καθώς και η κεφαλαιακή της δομή. Στο δεύτερο κεφάλαιο, έγινε μια εισαγωγή στις

ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, ενώ στη συνέχεια παρουσιάζονται συνοπτικά οι δημοφιλέστερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, καθώς και οι σύγχρονες τάσεις στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Επίσης, έγινε μια εισαγωγή στη βιβλιοθεραπεία και παρουσιάστηκαν οι στόχοι, η διαδικασία και τα είδη της βιβλιοθεραπείας, τα οφέλη και η χρησιμότητά της μέσω των εφαρμογών της, τα μέσα και τα εργαλεία της, καθώς επίσης και οι τρόποι εφαρμογής της στη βιβλιοθήκη, ο ρόλος του εκπαιδευμένου βιβλιοθεραπευτή, όπως και τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της συγκριτικά με άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις / εργαλεία, αλλά και παρουσιάστηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα και οι αντίστοιχες ερευνητικές υποθέσεις που απορρέουν. Στο τρίτο κεφάλαιο, παρουσιάστηκαν το σχέδιο εργασιών, η υλοποίηση και η εφαρμογή του, όσον αφορά στο ερευνητικό μέρος της εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάστηκαν σχετικά ψυχοθεραπευτικά πρωτόκολλα με εν δυνάμει εφαρμογή στη βιβλιοθεραπεία σε βιβλιοθήκες. Στο τέταρτο κεφάλαιο, έγινε η αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων / επιτευγμάτων που προέκυψαν μετά την υλοποίηση / εφαρμογή του σχεδίου εργασιών και ειδικότερα, των προσεγγίσεων βιβλιοθεραπείας βάσει σεναρίου (προσαρμοσμένα ψυχοθεραπευτικά πρωτόκολλα).

5.2 Συζήτηση / Συμπεράσματα

Το σενάριο που επιλέχτηκε για την έρευνα που έγινε, ήταν η Βιβλιοθεραπεία στην Εποχή της Πανδημίας Covid19 και συγκεκριμένα, η περίπτωση του Ιατρικού Προσωπικού και οι Συνεδρίες σε Βιβλιοθήκες & Λέσχες Ανάγνωσης στα Νοσοκομεία, καθώς εκτιμήθηκε ότι είναι σύγχρονο και με ιδιαίτερο ενδιαφέρον, γεγονός στο οποίο συμφωνούν και αρκετοί ερευνητές, όπως π.χ. οι Stip et al. (2020). Εστιάζοντας στη βιβλιοθεραπεία ως μέσο αντιμετώπισης της έκτακτης κατάστασης της πανδημίας για την υποστήριξη του ιατρικού προσωπικού μέσω συνεδριών σε βιβλιοθήκες & λέσχες ανάγνωσης στα νοσοκομεία με βάση την υπαρξιακή, την γνωσιακή και την ομαδική προσέγγιση, συντάχθηκαν τρία αντίστοιχα θεραπευτικά πλάνα για το εν λόγω σενάριο.

Οι δραστηριότητες των θεραπευτικών πλάνων, βασίστηκαν στη βιβλιογραφία και συγκεκριμένα, στις ερευνητικές μελέτες των Tukhareli (2011) (υπαρξιακή προσέγγιση), Canty (2017) (γνωσιακή προσέγγιση), και Gagatiga (2012) (ομαδική προσέγγιση). Η ανάπτυξη των πλάνων συνάδει με την αρχή της καθοδηγούμενης ανάγνωσης και της αντιστοίχισης του σωστού βιβλίου με τον σωστό αναγνώστη (Canty, 2017), αλλά και τις αρχές της

ψυχοθεραπείας με βάση τους θεμελιώδεις ειδικούς στον κλάδο όπως π.χ. με τον Yalom (2020). Επίσης, κατά τη διεξαγωγή της βιβλιοθεραπείας, προϋπόθεση θεωρείται ότι ο βιβλιοθεραπευτής πρέπει να γνωρίζει τα τρία στάδια που συμβαίνουν στον αναγνώστη. Αυτά τα στάδια – όπως προαναφέρθηκε - είναι η ταύτιση, η κάθαρση και η διορατικότητα (Canty, 2017; Gagatiga, 2012).

Από την άλλη πλευρά, όσον αφορά στο σενάριο που επιλέχτηκε, όπως αναφέρθηκε, υποστηρίζεται ότι η βιβλιοθεραπεία ως μέσο αντιμετώπισης της έκτακτης κατάστασης της πανδημίας COVID-19 και των σχετικών προκλήσεων για την ψυχική υγεία, είναι χρήσιμη για την υποστήριξη ατόμων (κυρίως εργαζομένων στην υγεία παροχής υπηρεσιών πρώτης γραμμής – δηλαδή, πρωτοβάθμιας ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης και φροντίδας) που βρίσκονται υπό συναισθηματικό στρες ή πάσχουν από ψυχικές ασθένειες λόγω της πανδημίας (Stip et al., 2020).

Η έκρηξη πληροφοριών στην εποχή της πανδημίας θέτει μια πρόκληση για το πώς να αντληθούν χρήσιμες πηγές από ένα πλήθος δημοσιεύσεων σε καθημερινή βάση. Ιδίως, οι γιατροί και οι επαγγελματίες υγείας βομβαρδίζονται με δεδομένα. Το ποσοστό δημοσίευσης είναι εκθετικό. Μια λέσχη ανάγνωσης και βιβλιοθεραπείας αποτελεί μια αποτελεσματική προσέγγιση για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων, όπως δηλώνουν και οι Stip et al. (2020).

Τελικά, συμπεραίνεται ότι παρά την έκκληση για περισσότερη τεκμηριωμένη έρευνα σχετικά με την ευρύτερη αποτελεσματικότητα της βιβλιοθεραπείας (συμφωνούν και οι Brewster et al., 2012; Czernianin et al., 2019; Latchem & Greenhalgh, 2014), τα αναφερόμενα οφέλη και οι μηδενικές αρνητικές επιπτώσεις καθιστούν τη βιβλιοθεραπεία μια αποτελεσματική μορφή θεραπείας για άτομα με προβλήματα ψυχικής και προσωπικής ανάπτυξης (συμφωνούν και οι Brewster et al., 2012). Η βιβλιοθεραπεία μπορεί να είναι χρήσιμη για επαγγελματίες υγείας και γιατρούς (συμφωνεί και ο Stip et al., 2020).

5.3 Αξιοποίηση / Πρακτικές προεκτάσεις της έρευνας

Με την πανδημία, η υπερβολική έκθεση στις αγχωτικές ειδήσεις μεγεθύνει το αίσθημα της απειλής και μπορεί ακόμη και να παραλύσει το άτομο, εμποδίζοντάς το από προστατευτικές συμπεριφορές και αντιμετωπίζοντας τις απαιτήσεις της ζωής. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας ιδίως, δυσκολεύονται να θεραπεύσουν ασθενείς με αυξημένη συναισθηματική δυσφορία που προκαλείται από τις επιπτώσεις των πανδημιών σε αυτούς, στις οικογένειές τους ή στην κοινότητά τους. Αρκετές πρόσφατες μελέτες αναδεικνύουν τον ψυχολογικό

αντίκτυπο της νόσου COVID-19 και την ανάγκη για κατευθυντήριες γραμμές και αυξημένες ψυχολογικές παρεμβάσεις (Shi et al., 2020).

Η κατάθλιψη, το άγχος και η αϋπνία είναι μερικά παραδείγματα ψυχολογικής δυσφορίας που βρέθηκαν στον γενικό πληθυσμό ως αποτέλεσμα της αυτοαπομόνωσης, της κοινωνικής αποστασιοποίησης και των ανησυχιών για την ασφάλεια (Marroquín et al., 2020). Η περίοδος μετά την οξεία φάση της επιδημίας του κορωνοϊού είναι η δυσκολότερη για τους επαγγελματίες του ιατρικού τομέα όσον αφορά τον ψυχολογικό αντίκτυπο (Parrá et al., 2020). Τα αποτελέσματα αυτών των μελετών έδειξαν ότι η βιβλιοθεραπεία ήταν αποτελεσματική στη βελτίωση των εμπειριών φροντίδας των φροντιστών ατόμων και των επαγγελματιών υγείας (Chien et al., 2016), καθώς και της ανθεκτικότητας των επαγγελματιών υγείας που φροντίζουν άτομα με κατάθλιψη (McCann et al., 2017). Αρκετές μελέτες που χρησιμοποιούν τη βιβλιοθεραπεία για τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας των φροντιστών με νευρογνωστικές διαταραχές έχουν επίσης εξεταστεί και υποδηλώνουν ευνοϊκή επίδραση στην ευημερία τους (Stip et al., 2020; Wang et al., 2020).

Γενικότερα, η βιβλιοθεραπεία αναπτύχθηκε αρχικά για τη θεραπεία της κατάθλιψης, ενώ έχει πια χρησιμοποιηθεί μεταξύ των επαγγελματιών υγείας τα τελευταία χρόνια (Chien et al., 2016). Ωστόσο, απαιτούνται περισσότερες κλινικές μελέτες για την υποστήριξη των γιατρών και των ψυχολόγων με ένα τεκμηριωμένο πλαίσιο για την κλινική βιβλιοθεραπεία (Brewster & McNicol, 2010; Czernianin et al., 2019; Popa et al., 2017; Stip et al., 2020).

5.4 Μελλοντικές επεκτάσεις / Πρακτικές Προεκτάσεις της Έρευνας

Αυτή η εργασία μελετά τη βιβλιοθεραπεία με βάση τις βασικότερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Οπότε δεν καλύπτει όλων των ειδών τις προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία. Επομένως απαιτείται η περαιτέρω διερεύνηση όλων των ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων. Επίσης, η εν λόγω εργασία εστιάζεται στην εφαρμογή θεραπευτικού σχήματος στη βιβλιοθήκη. Επομένως, δεν δύναται να καλύψει τις εφαρμογές σε άλλους χώρους ή στην κλινική πράξη ή σε συνδυασμό με άλλα ψυχοθεραπευτικά σχήματα εκτός της βιβλιοθεραπείας. Απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση για την εφαρμογή της βιβλιογραφίας και σε άλλους χώρους.

Ακόμα, το ερευνητικό μέρος της εν λόγω εργασίας βασίζεται σε συγκεκριμένο σενάριο, με αποτέλεσμα τα ευρήματα από αυτό να αφορούν αποκλειστικά το εν λόγω σενάριο και όχι

κάθε άλλη περίπτωση. Επομένως, απαιτείται η περαιτέρω διερεύνηση του θέματος και με βάση άλλα σενάρια.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι με τη νέα τεχνολογία και την εύκολη πρόσβαση στη βιβλιογραφία μέσω διαδικτυακών βιβλιοθηκών και βιβλιοπωλείων, η βιβλιοθεραπεία έχει καταστεί μια αποτελεσματική και φθηνή εναλλακτική λύση στην παραδοσιακή θεραπεία πρόσωπο με πρόσωπο (Pora et al., 2017). Η ανάγνωση με αυτόματο ρυθμό με συνεδρίες παρακολούθησης μέσω τηλεφώνου, τηλεδιάσκεψης ή σε περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας, έχει αποδειχτεί ότι επιτρέπει σε άτομα με οικονομικά, γεωγραφικά, σωματικά ή ψυχικά εμπόδια να επωφεληθούν από τη βιβλιοθεραπεία (McCulliss, 2012). Οι νέες διαδικτυακές ή τηλεψυχιατρικές επιλογές για βιβλιοθεραπεία έχουν τη δυνατότητα να λειτουργούν πολύ καλά σε περιβάλλοντα ιδίως πανδημίας και αυτοαπομόνωσης (Stip et al., 2020), αλλά απαιτείται να γίνουν περαιτέρω έρευνες για όλα αυτά.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία

Cervone, D., & Pervin, L.A. (2008). *Θεωρίες Προσωπικότητας: Έρευνα και Εφαρμογές*. Αθήνα: Gutenberg.

Διδαγγέλου, Δ. (2022α). Τι είναι η βιβλιοθεραπεία; <https://www.psychografimata.com/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CE%B2%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%B9%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1/>

Διδαγγέλου, Δ. (2022β). Τι είναι η βιβλιοθεραπεία; <https://expressingmyself.gr/%CE%B2%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%B9%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%AD%CE%BD%CE%B1-%CF%80%CE%BF%CE%BB%CF%8D%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%BF-%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BB%CE%B5%CE%AF/>

Μπούμη, Ρ. (2012). Γνωσιακή Προσέγγιση. Στο Ποταμιανός, Γ. & Αναγνωστόπουλος, Φ. (επιμ.), *Προσωπικότητα: Θεωρίες Κλινικής Πρακτικής και Έρευνας* (Κεφάλαιο 4). Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

Purton, C. (2016). *Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεία: Η Focusing Βιωματική Προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικό Κέντρο Focusing.

Yalom, D. I. (2020). *Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Άγρα.

Yalom, D. I. (2019). *Θεωρία και Πράξη της Ομαδικής Ψυχοθεραπείας*. Αθήνα: Εκδόσεις Άγρα.

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

American Psychological Association – APA (2009). Different approaches to psychotherapy. APA, <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/approaches>

APA Dictionary of Psychologys (2020). *Bibliotherapy*. APA, <https://dictionary.apa.org/bibliotherapy>

Ayuda, T. (2018). How the Japanese art of Kintsugi can help you deal with stressful situations. NBC, <https://www.nbcnews.com/better/health/how-japanese-art-technique-kintsugi-can-help-you-be-more-ncna866471>

- Azy, B., Liat, H., Meyran, B.-N., Na'ama, S. (2008). A Comprehensive Review and a Meta-Analysis of the Effectiveness of Internet-Based Psychotherapeutic Interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109-160.
https://www.researchgate.net/publication/237739176_A_Comprehensive_Review_and_a_Meta-Analysis_of_the_Effectiveness_of_Internet-Based_Psychotherapeutic_Interventions
- Bergqvist, P, & Punzi, E. (2020). Living poets society: a qualitative study of how Swedish psychologists incorporate reading and writing in clinical work. *J Poetry Ther.*, 33, 152–63.
- Brewster, L, Sen, B, Cox, A. (2012). Legitimising bibliotherapy: evidence-based discourses in healthcare. *J Document.*, 68, 185–205.
- Brewster, L., & McNicol, S. (2020). *Bibliotherapy in Practice: A Person-Centred Approach to using Books for Mental Health and Dementia in the Community*. Medical Humanities.
- Bruneau, L, & Pehrsson, DE. (2017). Read two books and call me next week: maximizing the book selection process in therapeutic reading. *J Poetry Ther.*, 30, 248–61.
- Burns, D. (1999). Introduction. In *The Feeling Good Handbook* (pp. pxvi–xxxii). Plume.
- Canty, N. (2017). *Bibliotherapy: Its Processes and Benefits and Application in Clinical and Developmental Settings*. University College London,
<https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1574599/1/Bibliotherapy%20FINAL%20pdf.pdf>
- Caspar, F. (2019). Chapter 14 - Plan Analysis and the Motive-Oriented Therapeutic Relationship. *Case Formulation for Personality Disorders. Tailoring Psychotherapy to the Individual Client* (pp. 265-290).
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B978012813521100014X>
- Chien, WTDR, Thompson, D, Lubman, I, McCann, TV. (2016). A randomized controlled trial of clinician-supported problem-solving bibliotherapy for family caregivers of people with first-episode psychosis. *Schizophr Bull.*, 42, 1457–66.
- Claiborn, C. D. (2022). Psychotherapy. *Encyclopedia Britannica*,
<https://www.britannica.com/science/psychotherapy>
- Clothers, S.M. (1916). A literary clinic. *Atlantic Monthly*, 118, 291-301,
<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1916/09/literary-clinic/609754/>
- Czernianin, W, Czernianin, H, Chatzิปentidis, K. (2019). Bibliotherapy: a review and perspective from Poland. *J Poetry Ther.*, 32, 78–94.

- Dale, E., Pehrsson, D., McMillen, P. (2005). A bibliotherapy Evaluation Tool: Grounding counselors in the therapeutic use of literature. *Arts in Psychotherapy*, 32(1), 47-59. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455604001224>
- Davies, L. M. (2010). *Using bibliotherapy with children*. <http://www.kellybear.com/TeacherArticles/TeacherTip34.html>
- Fanner, D., & Urquhart, C. (2008). Bibliotherapy for mental health service users Part 1: a systematic review. *Health Information & Libraries Journal*, 25 (4), 237–252.
- Gagatiga, Z. C. (2012). *Bibliotherapy: Using Books and Stories for Growth and Healing*. The Beacon Academy. https://iasl-online.org/resources/Documents/c5_12gagatigaw.pdf
- Gillam, T. (2018). Creative Writing, Literature, Storytelling and Mental Health Practice. In *Creativity, Wellbeing and Mental Health Practice* (pp. 101–116). Cham: Springer International Publishing.
- Goulston, M., & Hendel, D. (2020). *Why Cope When You Can Heal?: How Healthcare Heroes of COVID-19 Can Recover from PTSD*. Harper Horizon.
- Gregory, R. J., Schwer Canning, S., Lee, T. W., & Wise, J. C. (2004). Cognitive Bibliotherapy for Depression: A Meta-Analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(3), 275–280.
- Gualano, M.R., Bert, F., Martorana, M., Voglino, G., Andriolo, V., Thomas, R., Gramaglia, C., Zeppegno, P., Siliquini, R. (2017). The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*, 58, 49–58.
- Hoblitzelle, O. A. (2021). Brokenness and Beauty: What the Art of Kintsugi Can Teach Us. An ancient technique used to repair ceramics is a metaphor for healing. *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/aging-wisdom/202108/brokenness-and-beauty-what-the-art-kintsugi-can-teach-us>
- Hynes, A, Hynes-Berry, M, Heller, P. (2011). *Biblio-Poetry Therapy: The Interactive Process: A Handbook*. 3 ed. St. Cloud, MN: North Star Press.
- Ilogho, JE, Alao, A, Adekeye O, Gesinde A, Adeusi S, Ifijeh G. (2020). The prevalence of bibliotherapy program practice among helping professionals in Ota, Nigeria: a pilot study. *J Poetry Ther.*, 33, 30–43.
- Janaviciene, D. (2010). Bibliotherapy process and type analysis: review of possibilities to use it in the Library. *TILTAL*, 4, 119-132, <http://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2010~1367174878503/datastreams/DS.002.1.01.ARTIC/content>

- Jones, JL. (2006). A closer look at bibliotherapy [Electronic Version]. *Young Adult Libr. Serv.*, 5, 24–27.
- Latchem, JM, & Greenhalgh, J. (2014). The role of reading on the health and well-being of people with neurological conditions: a systematic review. *Aging Mental Health*, 18, 731–44.
- Levine, D. (2017). Psychotherapy Approaches: Which Have the Most Evidence of Success?. U.S. News & World Report, <https://health.usnews.com/health-care/patient-advice/articles/2017-06-30/psychotherapy-approaches-which-have-the-most-evidence-of-success>
- Lewinsohn, M. P. (1986). *Control your depression*. Simon & Schuster.
- Malyn, BO, Thomas, Z, Ramsey-Wade, CE. (2020) Reading and writing for well-being: a qualitative exploration of the therapeutic experience of older adult participants in a bibliotherapy and creative writing group. *Counsell Psychother Res.*, 20,715–24.
- Marroquín, B, Vine, V, Morgan, R. (2020). Mental health during the COVID-19 pandemic: effects of stay-at-home policies, social distancing behavior, and social resources. *Psychiatry Res.* 293, 113419.
- McAleavey, A. A., & Castonguay, L. G. (2015). The process of change in psychotherapy: common and unique factors. In Gelo, O.C.G., Pritz, A., Rieken, B. (eds.), *Psychotherapy research: foundations, process, and outcome* (pp. 293–310). Vienna - New York: Springer-Verlag.
- McCann, TV, Songprakun, W, Stephenson, J. (2017). Effectiveness of a guided self-help manual in strengthening resilience in people diagnosed with moderate depression and their family caregivers in thailand: a randomised controlled trial. *Issues Mental Health Nurs.*, 38, 655–62.
- McCulliss, D. (2012). Bibliotherapy: historical and research perspectives. *J Poetry Ther.* 25, 23–38.
- Olsen, M. A. (2007). *Bibliotherapy: school psychologists' report of use and efficacy*. Brigham Young University.
- Pappa, S, Ntella, V, Giannakas, T, Giannakoulis, VG, Papoutsis, E, Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Brain Behav Immun.*, 88, 901–7.
- Pehrsson, D. E., & McMillen, P. (2007). *Bibliotherapy: Overview and implications for counselors (ACAPCD-02)*. Alexandria, VA: American Counseling Association.

- Pehrsson, D., McMillen, P. (2007). Bibliotherapy: Overview and implications for counselors. *Professional Counseling Digest* 2, https://digitalscholarship.unlv.edu/lib_articles/27
- Pimenta, D. (Dr) (2020). *Duty of Care*. Welbeck Publishing.
- Popa D, Porumbu, D. (2017). *Bibliotherapy in Clinical Context: an Umbrella Review*. Bulletin of the Transilvania University of Brasov Series VII: Social Sciences Law.
- Rottenberg, B. (2022). Bibliotherapy as an integrative psychotherapeutic channel. *Journal of Poetry Therapy*, 35 (1), 27–41.
- Schwartz, J. (2017). "5 Reasons to Consider Group Therapy". US News, <https://health.usnews.com/health-care/for-better/articles/2017-07-14/5-reasons-to-consider-group-therapy>
- Shechtman, Z, & Nir-Shfir, R. (2008). The effect of affective bibliotherapy on clients' functioning in group therapy. *Int J Group Psychother*, 58, 103–17.
- Shi, L, Lu, ZA, Que, JY, Huang, XL, Liu, L, Ran, MS, et al. (2020). Prevalence of and risk factors associated with mental health symptoms among the general population in China during the coronavirus disease 2019 Pandemic. *JAMA Netw Open.*, 3:e2014053.
- Silberschatz, G. (2010). The Control-Mastery perspective: A clinical formulation of David's plan. *Journal of Psychotherapy Integration*, 20(1), 81–88. <https://doi.org/10.1037/a0018888>
- Stip, E., Östlundh, L., Aziz, K. A. (2020). Bibliotherapy: Reading OVID During COVID. *Front. Psychiatry, Psychological Therapy and Psychosomatics*, 567539. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.567539/full>
- Suvilehto, P. (2019). We Need Stories and Bibliotherapy Offers One Solution to Developmental Issues. *Online Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 1(5), 10.33552/OJCAM.2019.01.000523.
- Tews, RM. (1969). Bibliotherapy. In: *Encyclopedia of Library and Information Science*, Vol. 2 (p. 448–57). New York, NY: Dekker.
- Tukhareli, N. (2011). Bibliotherapy in a Library Setting: Reaching out to Vulnerable Youth. *Partnership: the Canadian Journal of Library and Information Practice and Research*, 6(1), https://www.researchgate.net/publication/274959023_Bibliotherapy_in_a_Library_Setting_Reaching_out_to_Vulnerable_Youth
- Wang, S, Bressington, DT, Leung, AYM, Davidson, PM, Cheung, DSK. (2020). The effects of bibliotherapy on the mental well-being of informal caregivers of people with neurocognitive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud.*, 109, 103643.

Πρόσθετη Βιβλιογραφία

Apodaca, T, & Miller, WR. (2003). A meta-analysis of the effectiveness of bibliotherapy for alcohol problems: the status of self-administrated treatment. *J Clin Psychol.*, 59, 298–304.

Cuijpers, P. (1997). Bibliotherapy in unipolar depression: a meta-analysis. *J Behav Ther Exp. Psychiatry*, 28, 139–47.

Czernianin, W, Czernianin, H, Chatzipentidis, K. (2019). Bibliotherapy: a review and perspective from Poland. *J Poetry Ther.*, 32, 78–94.

Gualano, M, Bert, F, Martorana, M, Voglino, G, Andriolo, V, Thomas, R, et al. (2017). The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: systematic review of randomized clinical trials. *Clin Psychol Rev.*, 12, 49–58.

Heath, MA, Sheen, D, Leavy, D, Young, E, Money, K. (2005). Bibliotherapy: a resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychol Int.*, 26, 5.

Rubin, RJ. (1978). *Bibliotherapy Sourcebook*. Phoenix, AZ: Oryx P.

Sachs, H. (1942). *The Creative Unconscious: Studies in the Psychoanalysis of Art*. Cambridge, MA: SCI-ART Publishers.