

Βιβλιοθεραπεία ή ας μιλήσουμε για βιβλία

Φοιτήτρια: Φανή
Γιαννακοπούλου

Επιβλέπουσα: Αγγελική Αντωνίου,
Επίκουρη καθηγήτρια

Μάιος, 2021



- ❖ Προσωπικό ενδιαφέρον
- ❖ Δεν είχε γίνει κάτι τέτοιο στον κλάδο μας

- Ετήσιο πρόγραμμα ψυχολογίας (Παν/μιο Αιγαίου)
- Διαδικτυακό σεμινάριο βιβλιοθεραπείας (Shah Bijal)

- Να εξεταστεί γενικά η βιβλιοθεραπεία ως θεραπευτική πρακτική
- Να παρουσιαστεί ο ρόλος της βιβλιοθήκης και του βιβλιοθηκονόμου σε προγράμματα ή βιβλιοθεραπευτικές προσπάθειες
- Να γίνει βιβλιογραφική ανασκόπηση και χαρτογράφηση της ανά τον κόσμο
- Να παρουσιαστούν παραδείγματα από σχετικές πρακτικές εφαρμογές
- Να γίνει προσπάθεια περαιτέρω προσέγγισης του πεδίου για πιθανή εφαρμογή της στην ελληνική πραγματικότητα.

Τι είναι η βιβλιοθεραπεία;

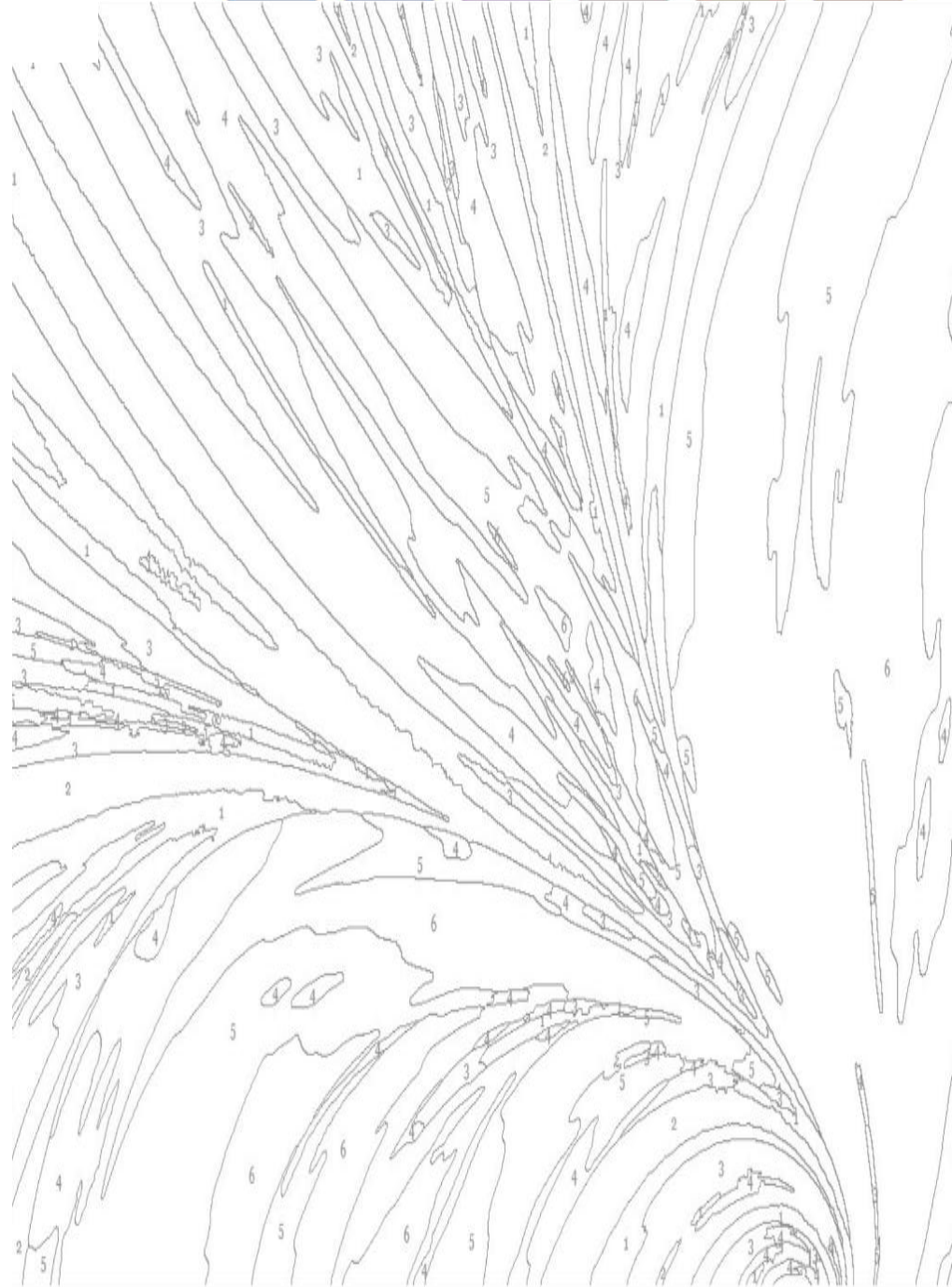
η χρήση της ανάγνωσης έτσι ώστε να επιφέρει κάποια αλλαγή στον τρόπο που δρουν ή συμπεριφέρονται οι άνθρωποι

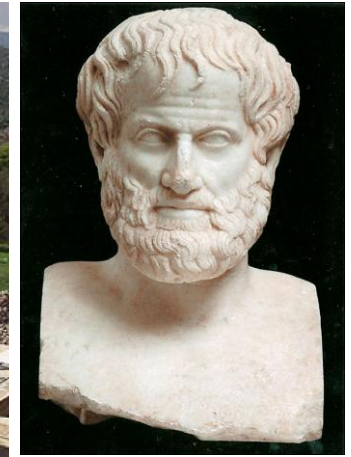
«...ένα συμπλήρωμα ψυχολογικής θεραπείας που ενσωματώνει στο θεραπευτικό σχήμα κατάλληλα βιβλία ή άλλο γραπτό υλικό, το οποίο συνήθως προορίζεται για ανάγνωση εκτός των συνεδριών ψυχοθεραπείας»

Encyclopedia of Mental Disorders

«... μια διαδικασία συζήτησης, καθοδηγούμενη από έναν διαμεσολαβητή, που χρησιμοποιεί τη βιβλιογραφία ως καταλύτη για την προώθηση της διορατικότητας, της φυσιολογικής ανάπτυξης ή της αποκατάστασης»

Arts Therapy Network





A Literary Clinic

In a satirical dialogue from 1916, a bibliotherapist detailed how to treat ailing “patients” with tailored book recommendations.

SAMUEL MCCHORD CROTHERS SEPTEMBER 1916 ISSUE



Προσεγγίσεις της εφαρμοσμένης βιβλιοθεραπείας

Rubin, 1970

- κλινική (*Clinical Bibliotherapy*)
- αναπτυξιακή (*Developmental Bibliotherapy*)
- θεσμική βιβλιοθεραπεία (*Institutional Bibliotherapy*)

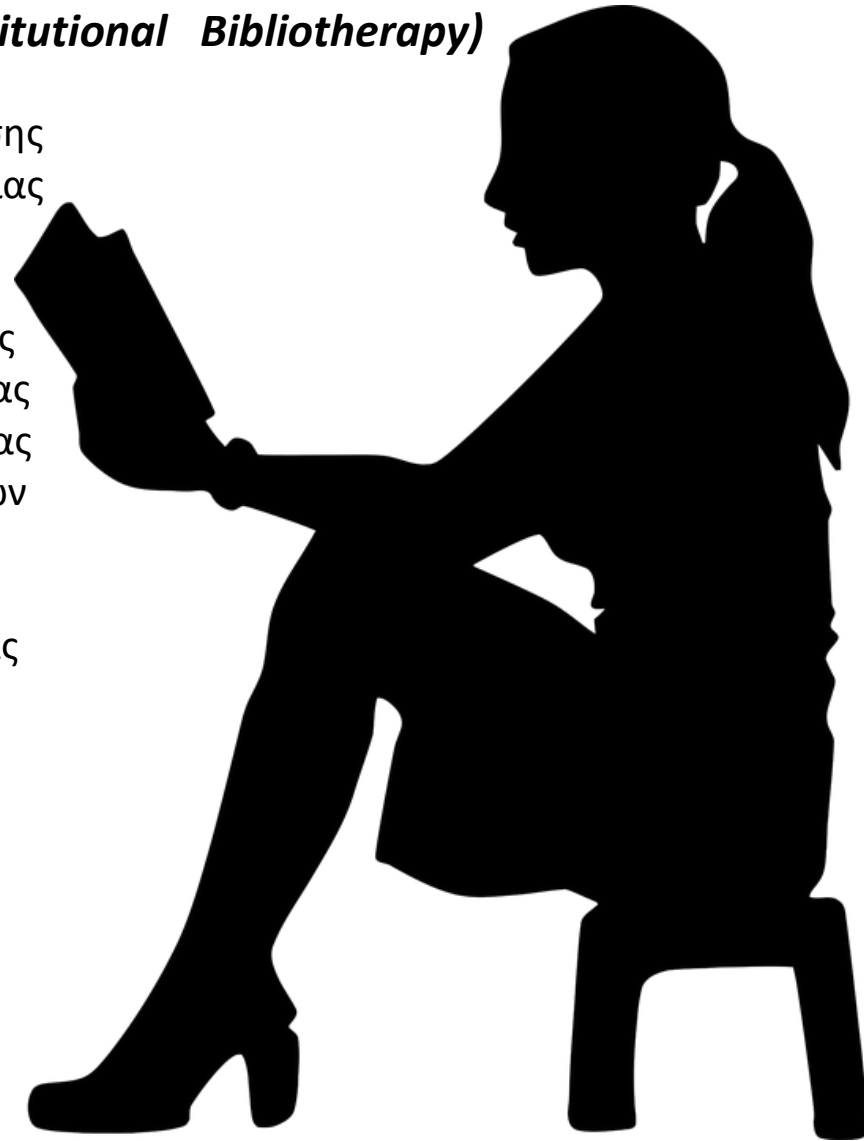
Δημιουργική βιβλιοθεραπεία: η χρήση μυθοπλασίας και ποίησης σε ένα επίσημο σχήμα, με στόχο την βελτίωση της ψυχικής υγείας ατόμων και ομάδων

Άτυπη βιβλιοθεραπεία: Η αξιοποίηση της καθημερινής εξέλιξης της αναγνωστικής ικανότητας των αναγνωστών και της εμπειρίας των βιβλιοθηκονόμων για τη σύνδεση των χρηστών της δημόσιας βιβλιοθήκης με βιβλία που μπορεί να βελτιώσουν την ευεξία των αναγνωστών.

Βιβλιοθεραπεία αυτοβοήθειας: Η χρήση βιβλίων αυτοβοήθειας και όχι μυθοπλασίας, που συχνά συνιστώνται από ιατρούς, για την παροχή πρακτικής βοήθειας

(Brewster, 2011)

«βιβλιοθεραπεία κρίσης» ή «κοινωνική βιβλιοθεραπεία» (“*crisis/community bibliotherapy*”)



Η βιβλιοθεραπευτική διαδικασία

- 1) Ταυτοποίηση και προβολή
- 2) Κάθαρση
- 3) Διορατικότητα



Στόχοι βιβλιοθεραπευτικών υπηρεσιών. Ο αναγνώστης θα πρέπει:

- να κατανοήσει ότι δεν είναι ο πρώτος που αντιμετωπίζει ένα τέτοιο πρόβλημα
- να δει ότι είναι δυνατές περισσότερες από μία λύσεις στο πρόβλημά του
- να αντιληφθεί το βασικό κίνητρο των χαρακτήρων που εμπλέκονται σε κάποια κατάσταση
- να μπορέσει να διακρίνει τις αξίες που προκύπτουν από την εμπειρία
- να λάβει τα δεδομένα που απαιτούνται για την επίλυση του προβλήματος
- να ενθαρρυνθεί να αντιμετωπίσει την κατάστασή του με ρεαλισμό.

(L. Brewster, 2008)

Κατάλληλο βιβλίο θα πρέπει να πληροί τα παρακάτω κριτήρια:

1. Ασφάλεια
2. Σύνδεση
3. Δράση

Μέσα και εργαλεία βιβλιοθεραπείας

Η λογοτεχνία ως θεραπευτικό εργαλείο

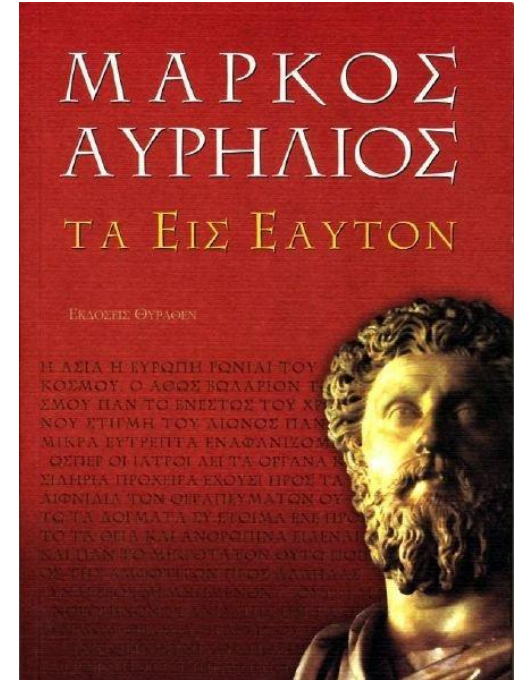
Βιβλία αυτοβοήθειας για θεραπεία

Θεραπεία μέσω της ποίησης

Θεραπεία μέσω των graphic novels

Θεραπεία μέσω βιβλίων τρόμου

Δημιουργική γραφή ως θεραπεία



Εφαρμοσμένη βιβλιοθεραπεία

School of Life – Συνεδρίες βιβλιοθεραπείας

- Λονδίνο το 2008 από τον φιλόσοφο και συγγραφέα Alain de Botton
- Παγκόσμιος οργανισμός που στοχεύει στην προώθηση της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω διδασκαλιών, που αξιοποιούν τις ανθρωπιστικές επιστήμες
- Θεραπείες κυρίως με έργα μυθοπλασίας, επιλεγμένα έργα φιλοσοφίας, ποίησης
- Ερωτηματολόγιο το οποίο εξετάζει τις αναγνωστικές του συνήθειες ώστε να σκιαγραφηθεί η μοναδική «ταυτότητα αναγνώστη»
- Επιλογή βιβλίων. Η πλήρης «συνταγή» δίνεται εντός λίγων ημερών, δια ζώσης ή εξ αποστάσεως

«Λέξεις που θεραπεύουν» - Βικτώρια, Αυστραλία

- δημιουργικό πρόγραμμα ανάγνωσης
- προωθεί τη δημιουργία ενός θετικού τρόπου ζωής
- Podcast 9 επεισοδίων
- Κάθε επεισόδιο επικεντρώνεται σε ένα διαφορετικό συναίσθημα ή εμπειρία
- Κάθε επεισόδιο συνοδεύεται από μια προτεινόμενη ενέργεια για τον ακροατή

Συνταγογραφούμενα βιβλία (Books on Prescription) - Ηνωμένο Βασίλειο

- Αυτο-υποστηριζόμενη ψυχολογική θεραπεία
- “Cardiff Book Prescription Scheme”, το 2003
- 2005, η κυβέρνηση της Ουαλίας αποφάσισε τη δημιουργία του πρώτου εθνικού σχεδίου, του “Book Prescription Wales”
- Γενικούς ιατρούς /επαγγελματίες ψυχικής υγείας – βιβλιοθήκη -> έκδοση μιας συνταγής βιβλίου
- Λίστα των 35 βιβλίων αυτοβοήθειας
- Βιβλία που έχουν γραφτεί από ειδικούς και είναι άμεσα διαθέσιμα από εκδότες
- 2011 , ενιαίο εθνικό σύστημα - “Reading Agency”
- Για Ενήλικες (2013), για την Άνοια (2015), για τους νέους (2016), για χρόνιες φυσικές ασθένειες (2017), για τα παιδιά (2020)
- Αγγλία, Σκωτία, Βόρεια Ιρλανδία, Eire Jersey, Guernsey, Νέα Ζηλανδία, Αυστραλία, Καναδά, Ηνωμένες Πολιτείες, Δανία, Σουηδία
- Η μεγαλύτερη εφαρμογή ψυχολογικών θεραπειών που βασίζονται στη βιβλιοθεραπεία οπουδήποτε στον κόσμο

Μεθοδολογία έρευνας

- Ποιοτική έρευνα
- Ημιδομημένες συνεντεύξεις ανοιχτού τύπου
- Διαφορετικές για τον καθένα
- Δόθηκαν κάποιες πρώτες απαντήσεις γραπτά
- Διαδικτυακή συμπληρωματική συνάντηση



[1Σ] 1ος Συνεντευξιαζόμενος: κλινικός ψυχολόγος - εισηγητής της βιβλιοθεραπείας στην Ουαλία (Ηνωμένο Βασίλειο)

[2Σ] 2ος Συνεντευξιαζόμενος: συγγραφέας - βιβλιοθηκονόμος, Ιταλία

[3Σ] 3η Συνεντευξιαζόμενη: βιβλιοθεραπεύτρια – ζωγράφος, Ηνωμένο Βασίλειο

[4Σ] 4η Συνεντευξιαζόμενη: συγγραφέας παιδικών βιβλίων, Ελλάδα

[5Σ] 5η Συνεντευξιαζόμενη: εκπαιδευτικός, Ελλάδα

[6Σ] 6η Συνεντευξιαζόμενη: βιβλιοθηκονόμος - διευθύντρια βιβλιοθήκης, Ελλάδα

Παράδειγμα Κωδικοποίησης

Κείμενο	Κωδικοί
<p>Ε: Πιστεύετε ότι κάποιος θα επωφελούνταν περισσότερο από ένα τέτοιο πρόγραμμα; Παίζει ρόλο η ηλικία;</p> <p>Όλοι χρειάζονται ψυχολογική βοήθεια, τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες. Το βασικό πρόγραμμα, το πρώτο έγινε, αφορά ενήλικες. Οι ενήλικες μπορούν να διαβάσουν, μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους. Υπάρχει μεγάλος αριθμός βιβλίων αυτοβοήθειας και το πρόγραμμα είναι κατευθύνει τους ανθρώπους στο τι είναι καλό να διαβάσουν, ενώ σε άλλη περίπτωση, μπορεί να επιλέξει κάποιο βιβλίο ακατάλληλο, το οποίο ενδέχεται να του περάσει τελικά λάθος μήνυμα. Όλοι αναγνώστες ακόμη και τα παιδιά συμμετέχουν στην αξιολόγησή με τις κριτικές που γράφουν, επηρεάζοντας άμεσα την επιλογή των βιβλίων στο πρόγραμμα.</p> <p>Θα μπορούσες να μιλήσεις στην Ένωση Βιβλιοθηκών εξηγώντας ότι όλοι ωφελούνται από αυτό και φυσικά οι βιβλιοθήκες.</p> <p>Οι γενικοί γιατροί έχουν τη λίστα που έχει δημιουργηθεί και συνταγογραφούν από αυτήν. Τα βιβλία στη βιβλιοθήκη έχουν ειδική σήμανση («προτεινόμενο βιβλίο»). Οι λίστες υπάρχουν πλέον στις συνεργαζόμενες βιβλιοθήκες οπότε μπορεί κάποιος να πάρει κάποιο βιβλίο χωρίς να χρειάζεται συνταγή.</p>	<p>σημαντικότητα ψυχοθεραπείας αποτελεσματικότητα βιβλιοθεραπείας</p> <p>«όλοι χρειάζονται ψυχολογική βοήθεια»</p> <p>Πρώτο πρόγραμμα, ενηλίκων</p> <p>Αποτελεσματικότητα βιβλιοθεραπείας</p> <p>Αξιολόγηση προγράμματος</p> <p>Αποδοχή μεθόδου βιβλιοθήκες μέθοδος βιβλιοθεραπείας Συμβολή γενικών γιατρών</p> <p>Αναγνώριση προτεινόμενου βιβλίου</p> <p>Υπαρξη λίστας βιβλίων στις βιβλιοθήκες – δεν χρειάζονται συνταγογράφηση</p>

Συμπεράσματα (1/2)

- Η βιβλιοθεραπεία, εφαρμόζεται με πολύ καλά αποτελέσματα στις νεότερες ηλικίες καθώς συνδέεται με την εκπαίδευση αλλά και για την κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των νέων
- Η βιβλιοθεραπεία συμβάλλει στην αντιμετώπιση του φόβου, του άγχους, του θυμού και της απογοήτευσης. Πολλά καλά παιδικά βιβλία έχουν μια ψυχολογική διάσταση
- Η ανάγνωση αποτελεί τρόπο για την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας
- Χρησιμοποιείται για τη διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων και διευκολύνει την εμπειρία της κάθαρσης και της ενσυναίσθησης
- Οι βιβλιοθήκες μπορούν να διαδραματίσουν ισχυρό ρόλο στα προγράμματα βιβλιοθεραπείας καθώς η προώθηση της ανάγνωσης αποτελεί κύριο αντικείμενο τους
- Ένα δίκτυο βιβλιοθηκών, ακόμη και μια μεμονωμένη βιβλιοθήκη αποτελεί την απαραίτητη υποδομή για να υποστηριχθεί κάποιο βιβλιοθεραπευτικό πρόγραμμα δημόσιου χαρακτήρα
- Κάθε προσπάθεια ενσωμάτωσης νέων ρόλων από τις βιβλιοθήκες επιβάλλει την ενεργή συμμετοχή των επαγγελματιών βιβλιοθηκονόμων
- Αποδοχή των αλλαγών, βαθιά αγάπη για την ανάγνωση και εκπαίδευση σε νέες δεξιότητες
- Οι λέσχες ανάγνωσης που μπορούν να λειτουργήσουν στις περισσότερες ελληνικές βιβλιοθήκες - πρώτο βήμα για τη δημιουργία βιβλιοθεραπευτικών ομάδων
- Η βιβλιοθεραπεία δεν είναι ακόμη ευρέως διαδεδομένη - αλλά κρατικά προγράμματα βιβλιοθεραπείας υπάρχουν σε πολλές χώρες του κόσμου και βαίνουν αυξανόμενα

Συμπεράσματα (2/2)

- Επάγγελμα βιβλιοθεραπευτή είναι αναγνωρισμένο -πολλοί θεραπευτές το ασκούν ιδιωτικά
- Βασικό προσόν του βιβλιοθεραπευτή: να είναι ο ίδιος αναγνώστης- σε ατομική βιβλιοθεραπευτική συνεδρία, θα πρέπει να έχει και άλλες δεξιότητες
- Δύο κύριες τάσεις σε σχέση με τα είδη των βιβλίων που χρησιμοποιούνται στη βιβλιοθεραπεία:
 - A) Ας την ονομάσουμε φιλοσοφική, χρησιμοποιεί βιβλία μυθοπλασίας. - σε ατομικές ή ομαδικές θεραπείες
 - B) Ας την ονομάσουμε «ψυχολογική»- χρησιμοποιεί τη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία και βασίζεται κυρίως σε βιβλία αυτοβοήθειας
- Και οι δύο αποδέχονται τη χρησιμότητα απομνημονευμάτων(memoirs)
- Θετική πτυχή βιβλιοθεραπείας - εναλλακτική λύση χαμηλού κόστους
- Μπορεί να βοηθήσει γιατρούς και άλλους επαγγελματίες υγείας να αντιμετωπίσουν τον κορεσμό των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης
- Θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε μεγαλύτερο τμήμα του γενικού πληθυσμού και του προσωπικού υγειονομικής περίθαλψης
- Ευρέως διαθέσιμη- πρέπει να ληφθεί υπόψη από τα κράτη, ανάπτυξη δημόσιων πολιτικών
- Η τεχνολογική πρόοδος μπορεί να αξιοποιηθεί από τη βιβλιοθεραπεία, πράγμα που αποδείχθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 (εξ αποστάσεως συνεδρίες και ψηφιακό υλικό)

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Brewster, E. (2011). An investigation of experiences of reading for mental health and wellbeing and their relation to models of bibliotherapy. University of Sheffield.

Brewster, L. (2008). The reading remedy: bibliotherapy in practice. Australasian Public Libraries and Information Services, 21(4), 172–178

Frude, N. (2011). Book Prescription Wales 2011-A Strategy for Enhancing Treatment Choice for Mental Health

Mcchord Crothers, S. (1916, September). A Literary Clinic . The Atlantic.

Mazza, N. (2016). Poetry Therapy: theory and practice. Routledge.

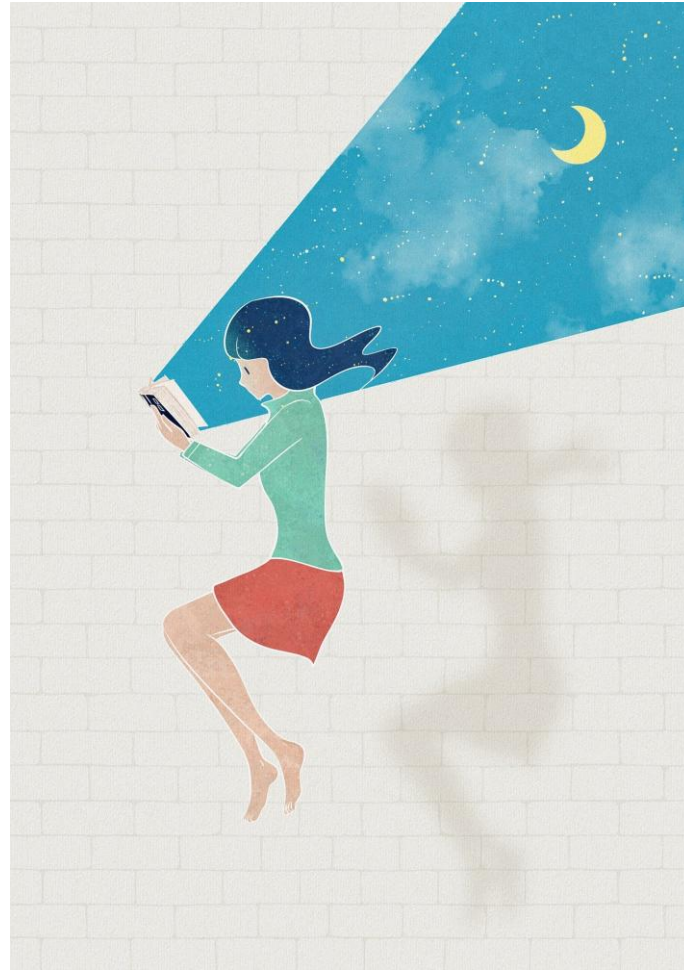
.....
<https://www.military-history.org/feature/jane-austen-a-wartime-writer.htm>

[Bibliotherapy - therapy, examples, people, used, skills, mood, Definition, Purpose \(minddisorders.com\)](http://minddisorders.com)

<https://www.theschooloflife.com/>

<http://library.ifla.org/1544/1/p-200-glosaite-en.pdf>

[What is Bibliotherapy? | Arts in Therapy Network](#)



Σας ευχαριστώ πολύ!