



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ:
«ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΕ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ, ΑΡΧΕΙΑ, ΜΟΥΣΕΙΑ»**

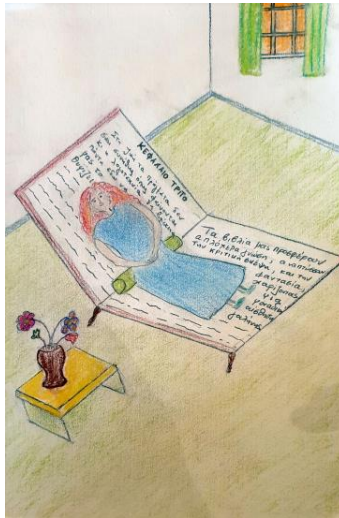
**ΤΜΗΜΑ ΑΡΧΕΙΟΝΟΜΙΑΣ, ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

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

Διπλωματική Εργασία

Βιβλιοθεραπεία ή ας μιλήσουμε για βιβλία

Φανή Γιαννακοπούλου (ΑΜ: 196682005)



Επιβλέπουσα: Αγγελική Αντωνίου, Επίκουρη καθηγήτρια

Αθήνα, Μάιος 2021

Επιτροπή Εξέτασης

1. Ονοματεπώνυμο

2. Ονοματεπώνυμο

3. Ονοματεπώνυμο

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Φανή Γιαννακοπούλου του Γεωργίου, με αριθμό μητρώου 196682005, φοιτήτρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Διαχείριση πληροφοριών σε Βιβλιοθήκες, Αρχεία, Μουσεία» του Τμήματος Αρχειονομίας Βιβλιοθηκονομίας και Συστημάτων Πληροφόρησης της Σχολής Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, δηλώνω ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της μεταπτυχιακής 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».

Επιθυμώ **την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι 12 μήνες** μετά την ημερομηνία δημοσίευσής της και έπειτα από αίτηση μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση της επιβλέπουσας καθηγήτριας.

Η επιβλέπουσα

Η Δηλούσα

Φανή Γιαννακοπούλου



Ευχαριστίες

Πριν απ' όλα θέλω να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου για την ευκαιρία που μου δόθηκε, να παρακολουθήσω το μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Διαχείριση πληροφοριών σε Βιβλιοθήκες Αρχεία, Μουσεία». Ήταν μια ευχάριστη και καρποφόρα εμπειρία.

Ευχαριστώ θερμά την επιβλέπουσα της διπλωματικής κα Αγγελική Αντωνίου, για την καθοδήγηση και τη βοήθειά της στην ολοκλήρωση της εργασίας αυτής. Ευχαριστώ επίσης όλους του καθηγητές του μεταπτυχιακού προγράμματος, για το ενδιαφέρον, την επιστημονική υποστήριξη και καθοδήγηση που απλόχερα μου πρόσφεραν καθώς και τους συμφοιτητές μου, συνοδοιπόρους σε αυτό το ταξίδι, για την ατμόσφαιρα κατανόησης και συνεργασίας.

Ευχαριστίες οφείλω βεβαίως στους έξι συμμετέχοντες στην έρευνα για πρόθυμη ανταπόκρισή τους, τον χρόνο που μου διέθεσαν και εν τέλει την πολύτιμη βοήθειά τους.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για την αμέριστη υποστήριξή της σε κάθε βήμα και επιλογή μου.

14-5-2020

Φ.Γ.

Περίληψη στα ελληνικά

Βιβλιοθεραπεία είναι η συστηματική χρήση βιβλίων που συμβάλλει στην αντιμετώπιση ψυχικών, σωματικών, συναισθηματικών, αναπτυξιακών ή κοινωνικών προβλημάτων. Οι ευεργετικές επιπτώσεις της ανάγνωσης των κατάλληλων κειμένων είναι γνωστές από την αρχαιότητα και αυτό αναδεικνύεται στη σύντομη ιστορική αναδρομή. Στο κύριο μέρος της παρούσας διπλωματικής εργασίας, διερευνώνται οι μέθοδοι και οι προσεγγίσεις της βιβλιοθεραπείας και παρουσιάζεται ένας σημαντικός αριθμός από εφαρμογές της ανά τον κόσμο. Δίνεται έμφαση σε προγράμματα που διενεργούνται σε βιβλιοθήκες ή σε προγράμματα στα οποία οι βιβλιοθήκες αποτελούν βασική συνιστώσα του δημόσιου βιβλιοθεραπευτικού συστήματος. Το ερευνητικό μέρος της εργασίας αποτελείται από ποιοτική ερευνά στην οποία συμμετείχαν έξι ειδικοί (τρεις από την Ελλάδα και τρεις από το εξωτερικό), οι οποίοι αναφέρονται στην όποια εμπειρία, προσέγγιση ή θεωρητική γνώση έχουν αναφορικά με τη χρήση βιβλίων για θεραπευτικούς σκοπούς και σκοπούς αυτοβελτίωσης. Τα αποτελέσματα της ερευνητικής προσπάθειας επιβεβαιώνουν ότι πρόκειται για μια προσιτή, χρήσιμη και αποτελεσματική μέθοδο η οποία θα μπορούσε να εφαρμοστεί με επιτυχία στην ελληνική πραγματικότητα ανοίγοντας ένα νέο πεδίο δραστηριότητας για τις ελληνικές βιβλιοθήκες. Με αυτόν τον τρόπο όχι μόνο θα μπορούσε να ανανεωθεί ο ρόλος της βιβλιοθήκης στην ελληνική κοινωνία αλλά και να συνδεθεί η λειτουργία της με το ευ ζην των πολιτών.

Λέξεις Κλειδιά: Βιβλιοθεραπεία, Ελλάδα--Βιβλιοθήκες, ψυχική υγεία, Βιβλιοθεραπεία για παιδιά, Ανάγνωση--Θεραπευτική διδασκαλία, Ανάγνωση-- Ψυχολογία

Περίληψη στα αγγλικά

Bibliotherapy also known as book therapy, is the methodical use of books in order to support people in dealing with their mental, physical, emotional, developmental or social problems. A brief historical review shows that the benefits of reading the appropriate texts have been known since antiquity. This thesis explores some of the most influential methods and approaches of bibliotherapy around the world. Furthermore, emphasis is placed on library activities or projects in which libraries are a key component of the public book therapy system. The main part of the study consists of a qualitative research in which six experts participated (three from Greece and three from abroad). Consequently, their experience/ methodological approaches/ theoretical knowledge regarding the use of books for therapeutic and self-improvement purposes is analyzed extensively. One of the main conclusions of this study is that this is an affordable, useful and effective method that can be applied in Greek reality thus opening a new field for Greek libraries. This would not only revitalize the role of libraries in Greek society but it would also organically link them with the wellbeing of its citizens.

Keywords:Bibliotherapy, book therapy, Library buildings--Greece, mental health, Books--Therapeutic use, Books and reading--Therapeutic use, Literature--Therapeutic use, Reading--Therapeutic use, Reading therapy, Bibliotherapy for children

Πίνακας περιεχομένων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	IV
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ	V
ΠΕΡΙΛΗΨΗΣΤΑΑΓΓΛΙΚΑ	VI
ΠΙΝΑΚΑΣΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	VII
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1.1 ΠΛΑΙΣΙΟ, ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΛΛΟΤΕ ΚΑΙ ΤΩΡΑ	4
2.1 ΟΡΙΣΜΟΙ	4
2.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ	11
3.1 ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	11
3.1.1 <i>Βιβλιοθεραπεία για παιδιά</i>	13
3.2 Η ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	19
4.1 Η ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ	19
4.2 ΒΙΒΛΙΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	20
4.3 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΟΙΗΣΗΣ	22
4.3.1 <i>Γράφοντας ποίηση ως θεραπεία</i>	25
4.4 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΩΝ GRAPHICNOVELS.....	26
4.5 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΒΙΒΛΙΩΝ ΤΡΟΜΟΥ.....	26
4.6 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	27
4.7 ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	29
5.1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑ.....	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	42
7.1 ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	42

7.2	ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ & ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	43
7.3	ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ	46
7.4	ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ	50
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ - ΕΥΡΗΜΑΤΑ.....		52
8.1	ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ.....	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ.....		67
9.1	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	67
9.2	ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ.....	69
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ		71
ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ		77
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ		82

Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή

«Η τέχνη ξεπλένει από την ψυχή τη σκόνη της καθημερινότητας»

Pablo Picasso

Το βιβλίο αποτελεί μέσο επικοινωνίας σε έντυπη ή ψηφιακή μορφή (Ioakeimidou & Paradimitriou, 2018) όσο και μέσο που φέρει πληροφορίες και το οποίο δύναται να επιτρέψει ενίοτε την συναισθηματική εμπλοκή του αναγνώστη ή και να τον βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα ψυχικά, σωματικά, αναπτυξιακά ή κοινωνικά τους προβλήματα. Αυτή η τελευταία πρακτική χρήση του βιβλίου για θεραπευτικού σκοπούς ονομάζεται βιβλιοθεραπεία και θα εξεταστεί στην παρούσα εργασία.

Η βιβλιοθεραπεία είναι ένας όρος που καλύπτει μεγάλη ποικιλία κλινικών (θεραπευτικών) και μη κλινικών (αναπτυξιακών, δημιουργικών, κοινωνικών) παρεμβάσεων που περιλαμβάνουν βιβλία, ανάγνωση και επικοινωνία που συνδέεται με κείμενα. Με την ευρύτερη έννοια του όρου, η βιβλιοθεραπεία είναι η συστηματική χρήση βιβλίων που βοηθά τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν ψυχικά, σωματικά, συναισθηματικά, αναπτυξιακά ή κοινωνικά προβλήματα. Έχει επίσης αναγνωριστεί ευρέως ως αποτελεσματικό εργαλείο για την προώθηση της υγείας και της ευεξίας, γεγονός που αντικατοπτρίζει την άποψη ότι η λογοτεχνία μπορεί να προάγει την υγεία με την ευρύτερη έννοια. Σήμερα, η βιβλιοθεραπεία προσφέρει μια ποικιλία επιτυχημένων εφαρμογών όπως: συνεδρίες ένας προς έναν και ομαδικές, οι οποίες διεξάγονται από ψυχολόγους και ψυχιάτρους σε ιατρικές κλινικές και νοσοκομεία, ή ακόμη, μέσω συνεργατικών προγραμμάτων «συνταγογράφησης βιβλίων» που προσφέρονται από τις συνεργαζόμενες με οργανισμούς υγειονομικής περίθαλψης βιβλιοθήκες, ή μέσω «ομάδων ανάγνωσης», οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν σε διάφορους οργανισμούς ή ιδρύματα, συμπεριλαμβανομένων βιβλιοθηκών, σχολείων, νοσοκομείων, οίκων ευγηρίας, μονάδων αποκατάστασης και φυλακών (Tukhareli, 2017).

Η βιβλιοθεραπεία αποτελεί θεραπευτικό συμπλήρωμα όπως και άλλες παρόμοιες πρακτικές όπως η χοροθεραπεία, η μουσικοθεραπεία, η δραματοθεραπεία, η παιγνιοθεραπεία και άλλες. Δίνει έμφαση στην ιδέα της θεραπείας, της παρηγορητικής

δύναμης που έχει η ανάγνωση σε όλες τις μορφές της. Σήμερα, σχεδόν εκατό χρόνια από την πρώτη παρουσίαση του όρου, η βιβλιοθεραπεία έχει καταφέρει να εντάξει αποτελεσματικά ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών, συμπεριλαμβανομένων βιβλιοθηκονόμων, εκπαιδευτικών και κοινωνικών λειτουργών.

Στόχος της εργασίας είναι να διαπραγματευθεί την πορεία της βιβλιοθεραπείας, αναδεικνύοντας ταυτόχρονα τη σπουδαιότητα του βιβλίου και της ανάγνωσης. Έχει αποδειχθεί ότι η ανάγνωση οξύνει την αναλυτική σκέψη, αποτελώντας ένα εύχρηστο εργαλείο αντιμετώπισης της συχνά προβληματικής συμπεριφοράς του ίδιου του ατόμου και των άλλων γύρω του. Η μυθοπλασία ειδικότερα μπορεί να μας κάνει πιο κοινωνικά ικανούς και ευαίσθητους. Δημοσίευση στο *Περιοδικό Εφαρμοσμένης Κοινωνικής Ψυχολογίας (Journal of Applied Social Psychology)*, δείχνει πώς η ανάγνωση του *Χάρι Πότερ (Harry Potter)* έκανε τους νέους στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Ιταλία να είναι πιο θετικοί απέναντι σε στιγματισμένες μειονότητες όπως οι πρόσφυγες και οι ομοφυλόφιλοι (Vezzali, Stathi, Giovannini, Carozza, & Trifiletti, 2015). Εκπαιδευτικοί, βιβλιοθηκονόμοι και γιατροί αναγνωρίζουν όλο και περισσότερο τη βιβλιοθήκη ως «θεσμό αφιερωμένο στο ανθρώπινο πνεύμα ο οποίος μπορεί να είναι και είναι ένα σημαντικό προπύργιο κατά της ψυχικής ασθένειας» (Tews, 1962).

1.1 Πλαίσιο, σκοπός και στόχοι της διπλωματικής εργασίας

Στην παρούσα εργασία θα εξεταστεί γενικά η βιβλιοθεραπεία ως θεραπευτική πρακτική που στηρίζεται στα βιβλία, όπως και ο ρόλος της βιβλιοθήκης και του βιβλιοθηκονόμου σε προγράμματα ή βιβλιοθεραπευτικές προσπάθειες. Θα γίνει επίσης ιστορική αναδρομή - βιβλιογραφική ανασκόπηση και χαρτογράφηση της ανά τον κόσμο, ενώ θα παρατεθούν παραδείγματα από σχετικές πρακτικές εφαρμογές. Επιπλέον μέσω ποιοτικής έρευνας στην οποία αξιοποιήθηκαν έξι συνεντεύξεις σε ειδικούς που ασχολούνται ενεργά είτε με το βιβλίο είτε με τη βιβλιοθεραπεία, θα γίνει προσπάθεια περαιτέρω προσέγγισης του πεδίου ως πρόκριμμα για πιθανή εφαρμογή της βιβλιοθεραπείας στην ελληνική πραγματικότητα.

Αναλυτικότερα, στο πρώτο κεφάλαιο αναφέρονται κάποια εισαγωγικά στοιχεία καθώς και το πλαίσιο της εργασίας και στο δεύτερο αντιπροσωπευτικοί ορισμοί καθώς και η ιστορική αναδρομή. Το τρίτο κεφάλαιο εξετάζει κάποιες από προσεγγίσεις της εφαρμοσμένης βιβλιοθεραπείας, τη βιβλιοθεραπευτική διαδικασία, καθώς και την εφαρμογή της σε περιβάλλοντα που αφορούν παιδιά. Το επόμενο κεφάλαιο αναλύει τα μέσα και τα εργαλεία της βιβλιοθεραπείας και στη συνέχεια στο πέμπτο κεφάλαιο αναφέρονται επιλεγμένα προγράμματα εφαρμογής της βιβλιοθεραπείας ανά τον κόσμο. Το έκτο κεφάλαιο

επικεντρώνεται σε θέματα συμμετοχής των βιβλιοθηκών σε προγράμματα βιβλιοθεραπείας με τις βιβλιοθήκες. Τέλος, στα επόμενα τρία κεφάλαια (7^ο, 8^ο, 9^ο), αναφέρεται η μεθοδολογία της έρευνας που πραγματοποιήθηκε, τα αποτελέσματά της καθώς και τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνα αυτή.

Κεφάλαιο 2. Βιβλιοθεραπεία άλλοτε και τώρα

«Αν διαθέτετε έναν κήπο και μία βιβλιοθήκη, τότε έχετε όλα όσα χρειάζεστε»

Κικέρων

2.1 Ορισμοί

Η βιβλιοθεραπεία, περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από την πρόταση ενός καλού βιβλίου σε κάποιον που περνάει μια δύσκολη στιγμή. Οι ορισμοί της βιβλιοθεραπείας είναι ουσιαστικά παρόμοιοι, αν και διατυπώνονται με διάφορους τρόπους και μπορεί να φαίνονται πολύ διαφορετικοί μεταξύ τους. Το κοινό σημείο που εμφανίζεται περισσότερο σε αυτούς τους ορισμούς είναι ότι η βιβλιοθεραπεία αναφέρεται ως η χρήση της ανάγνωσης έτσι ώστε να επιφέρει κάποια αλλαγή στον τρόπο που δρουν ή συμπεριφέρονται οι άνθρωποι. Οι τρόποι με τους οποίους μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα διαφορετικά υλικά τα οποία χρησιμοποιούνται στη βιβλιοθεραπεία μπορούν να περιλαμβάνουν οποιαδήποτε δραστηριότητα γραμματισμού, συμπεριλαμβανομένης της ανάγνωσης (μυθοπλασίας, μη μυθοπλασίας ή ποίησης), και της δημιουργικής γραφής ή αφήγησης (Berns, 2004).

Σύμφωνα με την *Εγκυκλοπαίδεια για τις Ψυχικές Διαταραχές (Encyclopedia of Mental Disorders)* (“Bibliotherapy,” n.d.), «βιβλιοθεραπεία είναι 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». Οι βιβλιοθεραπεύτριες Berthoud και Elderkin, την περιγράφουν ως «τη συνταγογράφηση μυθοπλασίας για ασθένειες της ζωής» (Canty, 2017), αν και η θεραπεία δεν χρειάζεται να περιορίζεται στη μυθοπλασία. Ωστόσο, η χρήση λογοτεχνίας αναφέρεται ως «η πιο αγνή και καλύτερη μορφή βιβλιοθεραπείας» (Gavin, 2013).

Το Δίκτυο Τεχνών Θεραπείας (Arts Therapy Network), την περιγράφει ως «... μια διαδικασία συζήτησης, καθοδηγούμενη από έναν διαμεσολαβητή, που χρησιμοποιεί τη βιβλιογραφία ως καταλύτη για την προώθηση της διορατικότητας, της φυσιολογικής ανάπτυξης ή της αποκατάστασης» (“What Is Bibliotherapy?”, 2010).

Όσον αφορά στην εκπαίδευση, η καθοδηγούμενη ανάγνωση της λογοτεχνίας μπορεί να βοηθήσει μαθητές να αναπτύξουν επιθυμητές συμπεριφορές και να λαμβάνουν επωφελείς αποφάσεις τόσο στην προσωπική όσο και την κοινωνική τους ζωή (Bohning, 1981).

Σύμφωνα με τον Pardeck (Pardeck, 1995), βιβλιοθεραπεία κυριολεκτικά σημαίνει θεραπεία μέσα από τα βιβλία, η οποία επίσης είναι γνωστή με ποικίλα ονόματα εκ των οποίων τα περισσότερα δεν έχουν αντίστοιχο στην ελληνική ορολογία: biblioaducation (βιβλιοεκπαίδευση), bibliocounseling (βιβλιοσυμβουλευτική), bibliopsychology (βιβλιοψυχολογία), librarytherapeutics (Βιβλιοθηκοθεραπευτική), biblioprophyllaxis (βιβλιοπροφύλαξη) και literatherapy (θεραπεία μέσω της λογοτεχνίας), Bibliodiagnosics (βιβλιοδιαγνωστική), αλλά και Videotherapy (ταινιοθεραπεία) (Jones, 2006), και guided reading and biblioguidance (βιβλιοκαθοδήγηση) (Magaji&Shem, 2016).

Όπως αναφέρεται στο *Online Dictionary for Library and Information Science*, βιβλιοθεραπεία αποτελεί «η χρήση βιβλίων που επιλέγονται βάσει περιεχομένου σε ένα προγραμματισμένο πρόγραμμα ανάγνωσης, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει την ανάρρωση ασθενών που πάσχουν από ψυχική ασθένεια ή συναισθηματική διαταραχή. Στην ιδανική περίπτωση, η διαδικασία λαμβάνει χώρα σε τρεις φάσεις: ταύτιση του αναγνώστη με συγκεκριμένο χαρακτήρα, με αποτέλεσμα την ψυχολογική κάθαρση, η οποία οδηγεί σε ορθολογική εικόνα σχετικά με τη συνάφεια της λύσης που προτείνεται (συνάφεια του κειμένου με την εμπειρία του αναγνώστη). Η διαδικασία συνιστάται να γίνεται με τη βοήθεια εκπαιδευμένου ψυχοθεραπευτή»(Reitz, 2004).

Στο ίδιο λεξικό, αναφέρονται οι όροι «βιβλιοψυχολογία» ως η ψυχολογική μελέτη των σχέσεων μεταξύ συγγραφέων, βιβλίων και αναγνωστών καθώς και «συμβουλευτική αναγνωστών» (readers' advisory). Πρόκειται για υπηρεσίες παρεχόμενες από ειδικευμένο στις αναγνωστικές ανάγκες βιβλιοθηκονόμο, ο οποίος βασιζόμενος σε προηγούμενες αναγνωστικές επιλογές κάποιου χρήστη, προτείνει συγκεκριμένους τίτλους ή/ και συγγραφείς. Επίσης δύναται να συντάξει λίστες προτεινόμενων τίτλων ώστε να χρησιμεύσει ως σύνδεσμος σε άλλους εκπαιδευτικούς οργανισμούς στην κοινότητα (Reitz, 2004).

2.2 Ιστορική Αναδρομή

Η ιστορία της βιβλιοθεραπείας δείχνει ότι η χρήση βιβλίων ως συναισθηματική δεξιότητα και εργαλείο για την επίλυση προβλημάτων υφίσταται και χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες, απλά με διαφορετικά ονόματα ανάλογα με τον χρόνο και τον τόπο (Magaji & Shem, 2016).

Κατά την εξέταση της ιστορικής διαδικασίας ανάπτυξης της βιβλιοθεραπείας, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, νοσοκόμες, εκπαιδευτικοί και βιβλιοθηκονόμοι, έχουν χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά τη βιβλιοθεραπεία σε διαφορετικά επίπεδα και για διαφορετικούς σκοπούς (Jones, 2006).

Αν και η συγκεκριμένη πρακτική έχει λάβει αυξανόμενη προσοχή τα τελευταία χρόνια, ο όρος βιβλιοθεραπεία δημιουργήθηκε για πρώτη φορά πριν από έναν αιώνα ενώ η υποκείμενη πεποίθηση ότι τα βιβλία μπορούν να προσφέρουν θεραπευτικά οφέλη στους αναγνώστες χρονολογείται από την αρχαιότητα. Η προέλευση της βιβλιοθεραπείας μπορεί να εντοπιστεί στους αρχαίους χρόνους, από την πρώτη στιγμή που στις βιβλιοθήκες υπήρχαν βιβλία ψυχαγωγίας και εκπαίδευσης. Όπως αναφέρει ο Εκαταίος, ιστορικός των αρχών του 3ου αιώνα π.Χ., στην ιερή βιβλιοθήκη, η οποία βρισκόταν στο ίδιο κτίσμα με το ταφικό συγκρότημα του Οσυμανδύα (Ραμσή II) στη Θήβα, υπήρχε η επιγραφή «Ψυχής Ιατρείον» (Siculus, 1933)(Πιτσιώρη, 2010). Η επιγραφή αυτή, υπάρχει έως σήμερα σε δύο από τις αρχαιότερες εν λειτουργία βιβλιοθήκες του χριστιανικού κόσμου: της Μονής του Ιωάννου του Θεολόγου στην Πάτμο και της Μονής του Αγίου Γάλλου (St. Gallen) στην Ελβετία.

Περιμετρικά του Μαντείου των Δελφών υπήρχαν χαραγμένα σύντομα αποφθέγματα (2 έως 5 λέξεων) μεστά σοφίας, τα λεγόμενα «δελφικά παραγγέλματα». Όπως έγραψε ο Παισανίας στα «Φωκικά»: «Εν δε τώ προνάω τά έν Δελφοίς γεγραμμένα, έστιν ώφελήματα ανθρώποις» (Στοβαίος, 1884).Ο Ησίοδος αναφέρει στην *Θεογονία* (στ. 96-103), ότι οι Μούσες, που εμπνέουν τους αοιδούς να τραγουδούν ιστορίες για το επικό παρελθόν, μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους να ξεχάσουν τα προβλήματά τους: «Μακάριος αυτός που αγαπούν οι Μούσες. Γλυκιά απ' το στόμα του κυλά η φωνή. Ακόμη κι αν κανείς έχει ένα πένθος στην ψυχή που τώρα δα πληγώθηκε και με θλιμμένη την καρδιά μαραίνεται, μόλις ο αοιδός, ο υπηρέτης των Μουσών, τη δόξα των παλιών υμνήσει ανθρώπων και τους μακάριους που τον Όλυμπο κατέχουσε θεούς, αμέσως εκείνος λησμονεί τις θλίψεις του κι ούτε καθόλου τις έγνοιες του θυμάται» (Στεφανόπουλος, 2002).

Ήδη από την αρχαιότητα ήταν γνωστό πως η παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων είχε ευεργετικά αποτελέσματα για την ψυχική και σωματική υγεία των ασθενών των Ασκληπιείων (Κουτσοουράκη, 2015). Ο Σωρανός ο Εφέσιος, αναφέρει τη συνταγογράφηση κωμωδιών σ' όσους έπασχαν από μελαγχολία και τραγωδιών σ' όσους έπασχαν από νεύρωση, ενώ στον Γαληνό τονίζεται η προτροπή παρακολούθησης ευχάριστων θεαμάτων σ' όσους έπασχαν από κάποια ψυχική νόσο (Λαμπρινουδάκης, 2014).Ο Αριστοτέλης στην *Ποιητική* του (κεφ. 6, 1449b 24-28) εξετάζει προσεκτικά την περίπλοκη τελετουργική

δραματική εμπειρία του κοινού που παρακολουθεί τις ετήσιες παραστάσεις τραγωδίας: «είναι λοιπόν η τραγωδία μίμηση (δηλ. αναπαράσταση επί σκηνής) πράξης σημαντικής και ολοκληρωμένης, η οποία έχει κάποια διάρκεια, με λόγο ποιητικό ("γλυκό" ή "διανθισμένο", στην κυριολεξία), τα μέρη της οποίας διαφέρουν στη φόρμα τους, που παριστάνεται ενεργά και δεν απαγγέλλεται, η οποία προκαλώντας τη συμπάθεια και το φόβο του θεατή τον αποκαθαίρει (λυτρώνει) από παρόμοια ψυχικά συναισθήματα» (Τσιτσιρίδης, 2010). Συνεπώς η κάθαρση είναι βασική λειτουργία της κλασικής ελληνικής τραγωδίας, αλλά και κύριο χαρακτηριστικό των κειμένων που αξιοποιεί η βιβλιοθεραπεία.

Στη Ρώμη, η πρώτη βιβλιοθήκη ήταν του Ασινίου Πολλίωνος στο όρος Αβεντίνο, η "Atrium Libertatis" δηλαδή «η Αίθουσα της Ελευθερίας». Εκεί υπήρχαν αίθουσες για αφηγήσεις, όπως και στη βιβλιοθήκη "Apollo", αλλά και αίθουσες για συζητήσεις στις βιβλιοθήκες "Domus Tiberiana" και "Trajan" (Dix & Houston, 2006).

Οι Χριστιανοί αντλούν δύναμη και παρηγοριά από τη Βίβλο (Baruchson-Arbib, 2000) και οι Εβραίοι ποτέ δεν αποχωρίστηκαν το Βιβλίο των Ψαλμών (Jambrek & Jambrek, 2010). Το 1272 στο νοσοκομείο Al-Mansur στο Κάιρο της Αιγύπτου, οι γιατροί χρησιμοποιούσαν το Κοράνι ως βιβλιοθεραπευτικό υλικό, συμπληρωματικά με την φαρμακευτική αγωγή που χορηγούσαν στους ασθενείς (Magaji & Shem, 2016).

Ο John Minson Galt II, γιατρός στο Ανατολικό Κρατικό Νοσοκομείο στο Williamsburg της Βιρτζίνια των ΗΠΑ, εφάρμοσε μια πολιτική «ηθικής» θεραπείας (Weimerskirch, 1965). Όντας αδηφάγος αναγνώστης και συγγραφέας, δημοσίευσε το 1840 ένα βιβλίο σχετικά με τη θεραπευτική φύση των υπηρεσιών που παρέχει η βιβλιοθήκη, το οποίο προκάλεσε έρευνα για τα αμερικανικά άσυλα. Αυτό οδήγησε στην εκπόνηση οδηγιών για την επιλογή βιβλίων προς ανάγνωση από τους ασθενείς (Cronje, 1993).

Ο όρος «βιβλιοθεραπεία» επινοήθηκε το Σεπτέμβριο του 1916 όταν αναφέρθηκε στο σατιρικό άρθρο με τίτλο *A Literary Clinic* που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *The Atlantic Monthly*. Ο συγγραφέας του, δοκιμογράφος Samuel McChord Crothers, ήταν αξιωματούχος του φιλελεύθερου Ουνιταριανού θρησκευτικού δόγματος το οποίο πρεσβεύει την ελευθερία χρήσεως της λογικής στη θρησκεία. Στο άρθρο του περιέγραψε ένα φανταστικό «βιβλιοθεραπευτικό ινστιτούτο». Ο διευθυντής αυτής της κλινικής, στον οποίο «τίποτα το ανθρώπινο δεν ήταν ξένο», είχε δεσμευτεί να αντιμετωπίζει τη μισαλλοδοξία σε κάθε μορφή της. Στο έργο αυτό, ο Crothers, είχε αναφέρει: «Η βιβλιοθεραπεία είναι μια τόσο νέα επιστήμη που δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι υπάρχουν πολλές εσφαλμένες απόψεις ως προς το πραγματικό αποτέλεσμα που μπορεί να έχει κάποιο συγκεκριμένο βιβλίο» (Mcchord Crothers, 1916). Ο Αβραάμ Λίνκολν, αρκετές

δεκαετίες νωρίτερα, είχε επισημάνει σημαντικές πτυχές της θετικής επιρροής των βιβλίων όπως η ενσυναίσθηση και αποκάλυψη της κοινής εμπειρίας αναφέροντας ότι, «τα βιβλία χρησιμεύουν για να δείξουν σε έναν άνθρωπο ότι εκείνες οι πρωτότυπες σκέψεις του δεν είναι καθόλου καινούργιες»¹.

Η ιδέα της βιβλιοθεραπείας αξιοποιήθηκε ευρέως στις βιβλιοθήκες των στρατιωτικών νοσοκομείων για τη θεραπεία βετεράνων του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου που έπασχαν από διαταραχή μετατραυματικού στρες. Στο Ηνωμένο Βασίλειο τα βιβλία που δίνονταν στους στρατιώτες ως θεραπεία ήταν τα μυθιστορήματα της Jane Austen (Favret, n.d.). Στα βιβλία συγκαταλέγονταν επίσης εκείνα του πρώην δημοσιογράφου και δημοφιλή συγγραφέα Nat Gould, καθώς και βιβλία μυθοπλασίας των Rudyard Kipling, Marie Corelli και Robert Louis Stevenson (Haslam, King, & Campbell, 2018). Στη δεκαετία του 1920, υπήρχαν επίσημα εκπαιδευτικά προγράμματα βιβλιοθεραπείας. Μάλιστα, στις αρχές της δεκαετίας, η Sadie Peterson Delaney, επικεφαλής βιβλιοθηκονόμος του αμερικάνικου νοσοκομείου βετεράνων στο Tuskegee της Αλαμπάμα, χρησιμοποιούσε βιβλία για να διαχειριστεί τις ψυχολογικές και σωματικές ανάγκες των Αφροαμερικάνων βετεράνων πολέμου (*Bibliotherapy and Music Therapy*, 2012).

Κατά τη δεκαετία του 1930 η βιβλιοθεραπεία γνώρισε αξιοσημείωτη άνθιση. Μέχρι το 1939, το τμήμα νοσοκομείων της Αμερικανικής Ένωσης Βιβλιοθηκών (ALA), είχε ιδρύσει επιτροπή με σκοπό τη μελέτη της. Έτσι η βιβλιοθεραπεία κατά κάποιον τρόπο συνδέθηκε επισήμως με τη βιβλιοθηκονομία. Ωστόσο, παρά την άμεση σύνδεσή της με τα βιβλία και τις βιβλιοθήκες και παρά τις δυνατότητές της ως μέσο υποστήριξης και βοήθειας, η βιβλιοθεραπεία δεν έχει αποκτήσει σαφή θέση στις βιβλιοθήκες (Baruchson-Arbib, 2000).

Μόλις το 1949, η χρήση της βιβλιοθεραπείας ως μεθόδου θεραπείας συζητήθηκε στη διδακτορική διατριβή της Carline Schrodes η οποία ουσιαστικά ανέπτυξε το πρώτο θεωρητικό μοντέλο της μεθόδου (Cronje, 1993).

Η βιβλιοθεραπεία αναφέρεται στη χρήση βιβλίων από μια λίστα που δημιουργήθηκε υπό την καθοδήγηση ενός ειδικού για να αντιμετωπίσει μια θεραπευτική ανάγκη. Στη σύγχρονη εφαρμογή της, η βιβλιοθεραπεία χρησιμοποιείται για τη θεραπεία μιας ποικιλίας διαταραχών. Όπως αναφέρεται στην επίσημη σελίδα της Reading Agency², μπορεί να βοηθήσει σε ποικίλα ψυχικά ζητήματα, όπως αϋπνία, άγχος, διατροφικές διαταραχές, φοβίες, θυμό (“Reading Well: What Is Reading Well Books on Prescription?,” n.d.), ενώ το «Εθνικό Ινστιτούτο για την Υγεία και την Κλινική Αριστεία» (National Institute for Health &

¹ “Books serve to show a man that those original thoughts of his aren't very new at all” - Abraham Lincoln.

² Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που εδρεύει στην Αγγλία και την Ουαλία και προωθεί την ανάγνωση.

Clinical Excellence) του Ηνωμένου Βασιλείου, συνέστησε τη βιβλιοθεραπεία ως κατάλληλη στρατηγική για τη θεραπεία της κατάθλιψης, του άγχους και ορισμένων άλλων προβλημάτων υγείας, όπως ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και εθισμό (“A Short Guide for Professionals Using Bibliotherapy”, n.d.). η οποία μπορεί να εφαρμοστεί σε παιδιά και ενήλικες. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι εφαρμογής της βιβλιοθεραπείας, με κάποιους αναγνώστες να καθοδηγούνται από το γιατρό ή τον σύμβουλό τους και άλλους να ακολουθούν μια εντελώς αυτοκατευθυνόμενη πορεία θεραπείας.

Μία από τις μεγάλες προκλήσεις της βιβλιοθεραπείας είναι η ποικιλία των εργαλείων που μπορούν να ενσωματωθούν στο πρόγραμμα και δεν περιορίζονται στα παραδοσιακά βιβλία αυτοβοήθειας. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα βιβλία μυθοπλασίας και μη όπως και τα graphic novels, έχουν εξαιρετικά αποτελεσματικά και μπορούν να είναι εξίσου χρήσιμα για τους ασθενείς, πράγμα που σημαίνει ότι ο αριθμός των επιτυχημένων θεραπειών που υπάρχουν είναι δυνητικά τόσο μεγάλος όσο και ο αριθμός των βιβλίων που έχουν γραφτεί.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 1981 εξετάστηκε η χρησιμότητα της βιβλιοθεραπείας ως συμβουλευτικό συμπλήρωμα. Μετά από εκτενή ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, διαπιστώθηκε ότι η βιβλιοθεραπεία θα μπορούσε να αξιοποιηθεί από τους συμβούλους/θεραπευτές, ωστόσο απαιτούνταν περαιτέρω μελέτες ώστε να πιστοποιηθεί η αποτελεσματικότητά της. Οι ερευνητές μάλιστα, σημείωναν ότι οι σύμβουλοι πρέπει να γνωρίζουν ότι οι θετικές απόψεις για την αξία της βιβλιοθεραπείας υπερβαίνουν τα διαθέσιμα τεκμήρια που αποδεικνύουν τη χρησιμότητά της. (Schrank & Engels, 1981)

Κάποια χρόνια αργότερα, το 1988, άλλος ερευνητής συμφώνησε με την άποψη ότι τα συνταγογραφούμενα βιβλία αυτοβοήθειας ήταν γενικά χρήσιμα, αλλά επεσήμανε ότι η βιβλιοθεραπεία δεν ήταν καλά τεκμηριωμένη και απαιτούνταν περαιτέρω εμπειρικές έρευνες (Starker, 1988). Το 1989, οι Riordan και Wilson, αμφισβήτησαν επίσης την αποτελεσματικότητα της βιβλιοθεραπείας ως αυτοτελούς θεραπείας. Τη θεώρησαν ως συμπλήρωμα και συνέστησαν περαιτέρω έρευνα για το πώς θα μπορούσε να ενσωματωθεί στη ψυχική θεραπεία. (Riordan & Wilson, 1989). Σε εμπειρική έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 1991 σε ομάδα πελατών κλινικής διαπιστώθηκε ότι οι 43 από τους 100 που διάβασαν βιβλία αυτοβοήθειας, είχαν κάποια οφέλη και επισημάνθηκε ότι θα έπρεπε τα βιβλία αυτά να παρέχονται από ψυχολόγους και όχι από μη εκπαιδευμένους επαγγελματίες (Halliday, 1991).

Το 2003 ο Floyd έδειξε ότι η βιβλιοθεραπεία συμπληρώνει την ψυχοθεραπεία σε περιπτώσεις κατάθλιψης ηλικιωμένων. Ωστόσο, διαπίστωσε ότι υπήρχε αντίσταση, ιδίως εάν τους ζητούνταν να διαβάσουν κάποιο βιβλίο με πολλές σελίδες (Floyd, 2003). Την ίδια

χρονιά ξεκίνησε να λειτουργεί στην Ουαλία το “Books on Prescription”, πρόγραμμα το οποίο συνεχίζει να εφαρμόζεται μέχρι και σήμερα σε πολλές χώρες με μεγάλη επιτυχία και το οποίο θα αναλυθεί παρακάτω, μαζί με άλλες εφαρμογές της βιβλιοθεραπείας ανά τον κόσμο.

Κεφάλαιο 3. Βιβλιοθεραπεία: θεωρία και πράξη

«Δεν έχω γνωρίσει ποτέ κανένα πρόβλημα που η ανάγνωση μιας ώρας δεν το μειώνει»

Montesquieu

3.1 Προσεγγίσεις της εφαρμοσμένης βιβλιοθεραπείας

Η πρακτική της βιβλιοθεραπείας ποικίλει ως προς την προσέγγιση και την εστίαση από τότε που χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά τη δεκαετία του 1930. Η παραδοσιακή βιβλιοθεραπεία, για παράδειγμα, τείνει απλώς να ωθεί τα άτομα να αντιδράσουν θετικά ή αρνητικά στο υλικό της ανάγνωσης. Αντίθετα, οι πιο πρόσφατες θεωρήσεις στηρίζονται στο ότι η θεραπευτική διαδικασία είναι πιο διαδραστική: ο αναγνώστης γίνεται μέρος της εξελισσόμενης πνευματικής και συναισθηματικής διαδικασίας της ιστορίας που διαβάζει και προσπαθώντας να καταλάβει το βαθύτερο νόημα της, αποκρίνεται και τροποποιεί θετικά τη συμπεριφορά ή τη στάση του (Myers, 1998). Στη διαδραστική βιβλιοθεραπεία, οι θεραπευόμενοι συμμετέχουν σε δραστηριότητες που τους βοηθούν να προβληματιστούν σχετικά με αυτό που διαβάζουν. Κάποιες από αυτές είναι η ομαδική συζήτηση και το γράψιμο ημερολογίου με μορφή διαλόγων (Anderson & MacCurdy, 2000)(Palmer, Biller, Rancourt, & Teets, 1997).

Η διάκριση της βιβλιοθεραπείας ως προς τη χρήση - κοινό στο οποίο απευθύνεται σχετίζεται με τις μεθόδους φροντίδας της ψυχικής υγείας πριν από την εφαρμογή κοινοτικών πρωτοβουλιών περίθαλψης στη δεκαετία του 1970, όπως: κλινική (Clinical Bibliotherapy), αναπτυξιακή (Developmental Bibliotherapy) και θεσμική βιβλιοθεραπεία (Institutional Bibliotherapy) (Eich, 1999).

Κύριος στόχος της κλινικής βιβλιοθεραπείας, είναι η θεραπεία. Απευθύνεται λοιπόν σε ανθρώπους που ασθενούν και επιλαμβάνεται την αντιμετώπιση σημαντικών συναισθηματικών ή συμπεριφορικών προβλημάτων. Περιλαμβάνει ψυχοθεραπευτική μεθοδολογία, ευφάνταστη βιβλιογραφία και εφαρμόζεται από ειδικευμένους επαγγελματίες. Η αναπτυξιακή βιβλιοθεραπεία στοχεύει στην πρόληψη. Χρησιμοποιείται για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και ασκείται από εκπαιδευτικούς, βιβλιοθηκονόμους αλλά και γονείς, μέσω ευφάνταστης και διδακτικής βιβλιογραφίας σε άτομα που δεν έχουν

κανένα ψυχικό πρόβλημα. Η χρήση της αναπτυξιακής θεραπείας στην τάξη, υποβοηθά στην κανονική υγεία και ανάπτυξη των μαθητών. Το πλεονέκτημά της είναι ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εντοπίσουν τις ανησυχίες των μαθητών τους και να αντιμετωπίσουν τα όποια ζητήματα πριν αυτά εξελιχθούν σε προβλήματα. Οι μαθητές μπορούν επίσης να καθοδηγηθούν μέσω παραδειγμάτων για το πώς άλλοι έφηβοι αντιμετώπισαν τις ίδιες ανησυχίες (Hébert & Kent, 2000). Η θεσμική βιβλιοθεραπεία (Institutional Bibliotherapy), περιλαμβάνει την ατομική χρήση βιβλίων στις κλινικές, με σκοπό την ενημέρωση των ασθενών για την κατάστασή τους και τις μεθόδους θεραπείας, την αναψυχή και την εκ νέου κοινωνικοποίηση του ασθενούς.

Κάποιες άλλες μεταγενέστερες κατηγοριοποιήσεις οι οποίες αντικατοπτρίζουν τη μεταβαλλόμενη φύση των ορισμών της βιβλιοθεραπείας σύμφωνα με την αλλαγή στάσεων και προσεγγίσεων στη θεραπεία ψυχικής υγείας, διατυπώθηκαν σε διατριβή του 2013 (Brewster, 2011) και σε μεγάλο βαθμό θεωρείται ότι ισχύουν στη σύγχρονη εποχή:

- Δημιουργική βιβλιοθεραπεία: η χρήση μυθολογίας και ποίησης σε ένα επίσημο σχήμα, με στόχο την βελτίωση της ψυχικής υγείας ατόμων και ομάδων. Η συγκεκριμένη πρακτική επικεντρώνεται στην εμπειρία της ομάδας παρά του ατόμου, κυρίως για να εξασφαλίσει την αποτελεσματική χρήση του χρόνου και των πόρων. Οι δημιουργικές ομάδες βιβλιοθεραπείας λειτουργούν με τη μορφή της παραδοσιακής ομάδας ανάγνωσης, ή ένα μοντέλο μεγάλωφωνης ανάγνωσης από έναν εκπαιδευμένο διαμεσολαβητή, ή και από ένα μείγμα των δύο, μερικές φορές ειδικά εστιασμένο στην ποίηση. Ορισμένα προγράμματα δημιουργικής βιβλιοθεραπείας επικεντρώνονται σε μια συγκεκριμένη λίστα βιβλίων, ενώ άλλα τονίζουν την ποικιλομορφία των αναγνωστικών προτιμήσεων. Η κοινωνική αλληλεπίδραση και η δυναμική της ομάδας αποτελούν επίσης σημαντικές παραμέτρους της όλης προσπάθειας.
- 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. Υπάρχει φυσικά και μια κοινωνική διάσταση στην άτυπη εργασία, καθώς το προσωπικό της βιβλιοθήκης δημιουργεί δεσμούς αλληλεπίδρασης με τους χρήστες της βιβλιοθήκης, βασιζοντας συχνά τις προτάσεις του στην γνώση του υλικού που χρησιμοποιήσαν άλλοι αναγνώστες. Το προσωπικό της δημόσιας βιβλιοθήκης αντιλαμβάνεται την καθημερινή του εργασία ως βιβλιοθεραπεία στην πράξη, ειδικά σε γεωγραφικές περιοχές χωρίς επίσημο πρόγραμμα βιβλιοθεραπείας.

- Βιβλιοθεραπεία αυτοβοήθειας: Η χρήση βιβλίων αυτοβοήθειας και όχι μυθοπλασίας, που συχνά συνιστώνται από ιατρούς, για την παροχή πρακτικής βοήθειας. Η βιβλιοθεραπεία αυτοβοήθειας λειτουργεί συνήθως σε ένα επίσημο σχήμα “Books on Prescription” (BoP) και οι βιβλιοθήκες χρησιμοποιούνται για να προμηθεύσουν το κατάλληλο υλικό. Τα βιβλία επιλέγονται με βάση την προσέγγιση της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Ψυχοθεραπείας (CBT) και διαφοροποιούνται από τους ευρέως διαθέσιμους πόρους αυτοβοήθειας χαμηλής ποιότητας. Το άτομο στο οποίο συνταγογραφήθηκε ένα βιβλίο αναμένεται να χρησιμοποιήσει ένα κείμενο χωρίς περαιτέρω υποστήριξη από ιατρούς.

Όποια και αν είναι η προσέγγιση, η βιβλιοθεραπεία απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό. Η βιβλιοθεραπεία έχει εφαρμοστεί σε διάφορα περιβάλλοντα και για πολλά είδη ψυχολογικών προβλημάτων. Έχει αναφερθεί η αποτελεσματική χρήση βιβλιοθεραπείας σε περιπτώσεις διαταραχών διατροφής, άγχους και διαταραχών της διάθεσης, αγοραφοβίας, κατάχρησης αλκοόλ και ουσιών και σωματικών διαταραχών που σχετίζονται με το άγχος. Είναι βέβαια πιθανό να μην είναι αποτελεσματική σε άτομα που πάσχουν από διαταραχές σκέψης, ψυχώσεις, περιορισμένη πνευματική ικανότητα, δυσλεξία ή ενεργή αντίσταση στη θεραπεία (“Bibliotherapy,” n.d.). Η τελευταία παράμετρος είναι αναμενόμενη καθώς ισχύει ό,τι σχεδόν για κάθε μορφή θεραπείας: είναι αποτελεσματική μόνο εάν εμπλέκεται ενεργά ο θεραπευόμενος.

3.1.1 Βιβλιοθεραπεία για παιδιά

«Αυτά τα βιβλία έδωσαν στη Matilda ένα ελπιδοφόρο και παρηγορητικό μήνυμα: Δεν είσαι μόνη!»

RoaldDahl, “Matilda”

Όλα τα παιδιά και οι έφηβοι καθώς πλησιάζουν όλο και περισσότερο προς την ωρίμανση, αντιμετωπίζουν προβλήματα όσο αφορά στη σχέση με τον εαυτό τους όσο και τις σχέσεις τους με τους άλλους. Τα ζητήματα αυτά σχετίζονται με το τι θέλουν, τι μπορούν να έχουν αλλά και τα εμπόδια που τους δυσκολεύουν στο να επιτύχουν τους προσωπικούς τους στόχους. Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν ορισμένα παιδιά βέβαια είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπιστούν χωρίς κάποια βοήθεια τρίτου (Branje, 2018).

Σύμφωνα με έρευνα του 1990, σε οποιαδήποτε τάξη δημοτικού σχολείου από τα εικοσιπέντε παιδιά, τα πέντε είχαν πιθανώς ενδείξεις για κάποιου τύπου ψυχικά προβλήματα όπως: υπερβολικό άγχος, ελλειμματική προσοχή, υπερκινητικότητα, διαταραχή συμπεριφοράς, σοβαρές παραβιάσεις των κοινωνικών κανόνων ή νόμων (Brandenburg, Friedman, & Silver, 1990). Στο λύκειο τα στατιστικά διαφοροποιούνται λίγο. Συγκεκριμένα, τουλάχιστον πέντε μαθητές θα είχαν διαγνωσμένες διαταραχές, ενώ ο ένας θα είχε διαγνωσμένη κατάθλιψη. Επιπλέον τρεις μαθητές πιθανόν να παρουσιάσουν πρόθεση αυτοκτονίας (Reynolds & Mazza, 1999), ενώ ένα από τα νεαρά κορίτσια μιας τάξης λυκείου, μπορεί να αντιμετωπίζει διατροφικές διαταραχές (Rohde, Lewinsohn, Klein, Seeley, & Gau, 2013).

Ένα σημαντικό στοιχείο της βιβλιοθεραπείας είναι η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο διαφέρουν αυτές οι ψυχικές διαταραχές και η αναγνώριση των επιπτώσεων τους στην ικανότητα και την ανεξαρτησία ενός παιδιού. Αυτή η κατανόηση είναι μια ιδιαίτερη ικανότητα των επαγγελματιών ψυχικής υγείας που ειδικεύονται σε παιδιά και εφήβους και η συμβολή τους σε ένα πρόγραμμα βιβλιοθεραπείας κρίνεται πολύ σημαντική (Doll & Doll, 1997).

Αν και η βιβλιοθεραπεία δεν πρέπει να θεωρείται το μόνο θεραπευτικό εργαλείο παρέμβασης, οι ιστορίες παρέχουν την ευκαιρία στους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες σε ένα ασφαλές και οικείο περιβάλλον. Καθώς οι σχολικοί ψυχολόγοι χρησιμοποιούν δημιουργικά τη βιβλιοθεραπεία στις συμβουλευτικές συνεδρίες τους, η επιρροή διευρύνεται βοηθώντας τους μαθητές να αναπτύξουν προσωπικές δεξιότητες αλλά και συναισθηματική δύναμη στην αντιμετώπιση προσωπικών δυσκολιών. Γνωρίζοντας τους μαθητές, τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους, οι ψυχολόγοι του σχολείου δύνανται να επιλέξουν ιστορίες οι οποίες θα υποστηρίξουν και να ανταποκριθούν αποτελεσματικότερα στις συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών (Heath, Sheen, Leavy, Young, & Money, 2005).

Παιδική λογοτεχνία

Η λογοτεχνία δύναται να έχει θετικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη ενός παιδιού. Ο συνδυασμός βιβλιοθεραπείας με στόχο την ατομική ευεξία, είναι ένας ανεπαρκώς χρησιμοποιημένος πόρος στον τομέα της εκπαίδευσης. Η εφαρμογή της βιβλιοθεραπείας σε παιδιά είναι σημαντική σε έναν κόσμο όπου οι λογοτεχνικές δεξιότητες χρειάζονται όλο και περισσότερο (δεν εννοείται εδώ η απλή πρακτική ανάγνωση). Η βιβλιοθεραπεία αποτελεί μια θεραπευτική προσέγγιση η οποία χρησιμοποιεί βιβλιογραφία (ποιήματα, ιστορίες,

δημιουργική γραφή κ.λπ.) για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας του παιδιού (Παπαδοπούλου- Μανταδάκη, 2006).

Είναι τεκμηριωμένο ότι ιστορίες και λογοτεχνικές δραστηριότητες στη ζωή των παιδιών, έχουν ποικίλα θετικά αποτελέσματα καθώς χρησιμοποιώντας προσεκτικά επιλεγμένα θεματικά βιβλία, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επικοινωνήσουν με μαθητές που βιώνουν δύσκολες καταστάσεις (Suvilehto, 2019). Η παιδική λογοτεχνία είναι ένα θεραπευτικό εργαλείο για τη διευκόλυνση της συναισθηματικής ανάπτυξης και θεραπείας. Οι ιστορίες συμβάλλουν στην αλλαγή, παρέχοντας στα παιδιά άλλες προοπτικές, τροφή για σκέψη, συναισθήματα και συμπεριφορές. Οι κατάλληλα κοινοποιημένες ιστορίες παρέχουν ευκαιρίες στα παιδιά να αποκτήσουν γνώσεις και να μάθουν υγιέστερους τρόπους αντιμετώπισης δυσκολιών (Parker, 2005).

Εφαρμογή της βιβλιοθεραπείας στην τάξη

Πολλοί εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν την βιβλιοθεραπεία με κάποιο τρόπο, συχνά χωρίς να της δίνουν ένα επίσημο όνομα (Fries-Gaither, 2009). Όπως και με τις περισσότερες στρατηγικές διδασκαλίας, η βιβλιοθεραπεία είναι ένα εργαλείο που πρέπει να τροποποιηθεί και να προσαρμοστεί σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο. Ωστόσο, η διαδικασία ξεκινά πάντα με τον προσδιορισμό της ανάγκης των μαθητών και την επιλογή κατάλληλου υλικού ανάγνωσης (Παπαδοπούλου- Μανταδάκη, 2006). Κύριο μέλημα των εκπαιδευτικών είναι τα βιβλία να είναι κατάλληλα όσον αφορά, το αντικείμενο, το ενδιαφέρον του παιδιού και το επίπεδο ανάγνωσης. Μεγάλη σημασία έχει η προσεκτική επιλογή κειμένων και η διαπίστωση εάν τα θέματα που εξετάζονται υπάρχει πιθανότητα να απαιτούν γονική συγκατάθεση. Μετά την επιλογή των τίτλων των βιβλίων, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να προγραμματίσουν πώς και πότε θα γίνει η ανάγνωση (ατομική/μικρή ομάδα/μεγαλόφωνη ανάγνωση) και ποιες δραστηριότητες θα βοηθήσουν τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με το κείμενο. Αυτή η διαδικασία πρέπει να είναι τόσο προσεκτικά σχεδιασμένη όσο κάθε ακαδημαϊκός στόχος (Fries-Gaither, 2009).

Η βιβλιοθεραπεία δεν δύναται να θεραπεύσει τα πάντα, ούτε και επηρεάζει όλους και με τον ίδιο τρόπο. Αν και ενθαρρύνει την αλλαγή εντός του ατόμου, η χρήση της δεν περιορίζεται σε περιόδους κατά τις οποίες υπάρχει κρίση. Αποτελεί σημαντικό εργαλείο για τον εκπαιδευτικό για την αντιμετώπιση των ποικίλων συναισθηματικών, συμπεριφορικών, και κοινωνικών ζητημάτων των μαθητών (McIntyre, n.d.).

Η χρήση της λογοτεχνίας βοηθά τα παιδιά μέσω του λόγου του κειμένου να κατανοήσουν τον κόσμο, να εδραιώσουν τις γνώσεις τους, αλλά και να μπορέσουν να εκφράσουν το πώς

αισθάνονται. Τα ωθεί να συσχετίζονται με χαρακτήρες που είναι παρόμοιοι με αυτά, επιτρέποντας τους να συμπαθούν και άλλους που είναι εντελώς διαφορετικοί από αυτά. Βοηθά στη διαχείριση του στρες, συνεισφέροντας παράλληλα στην εδραίωση της αγάπης για την ανάγνωση, από νωρίς.

Επιπλέον, συνδυάζοντας την ανάγνωση με τη δημιουργική γραφή και την αφήγηση δίνεται στο παιδί η ευκαιρία να εκφράσει και να προβληματιστεί σχετικά με αυτό που έχει διαβάσει, εντοπίζοντας και υιοθετώντας μηχανισμούς αντιμετώπισης συναισθηματικών και κοινωνικών προκλήσεων στο σχολείο. Τέλος, η ομαδική ανάγνωση και συζήτηση διευκολύνει την ενσωμάτωση διαφόρων προοπτικών που μπορεί να λείπουν από τις ερμηνείες μεμονωμένων παιδιών, αλλά και την ενδυνάμωση ενός σημαντικού εργαλείου ανάπτυξης, την ενσυναίσθηση (Shah, 2020a).

Βιβλιοθεραπεία συνδυασμένη με παιγνιοθεραπεία

Ανέκαθεν η αφήγηση αποτελούσε μέρος των παιχνιδιών των παιδιών. Οι ιστορίες τους εκφράζονται μερικές φορές προφορικά αλλά πιο συχνά μέσω αλληλεπιδράσεων με αντικείμενα, ειδικά με παιχνίδια. Τα παιδιά χρησιμοποιούν τις ιστορίες τους για να μεταφέρουν τις γνώσεις, τα συναισθήματα, τις ανησυχίες, τους φόβους τους κ.λπ. Οι παιγνιοθεραπευτές χρησιμοποιούν βιβλία για να πουν και να διαβάσουν ιστορίες σε παιδιά. Είτε το επιλέγει ο θεραπευτής είτε το παιδί, το βιβλίο χρησιμοποιείται για να εισάγει τα παιδιά στο παιχνίδι, εκπροσωπώντας τα θέματα και τις ανησυχίες τους. Η παιγνιοθεραπεία βασίζεται στον φυσικό τρόπο με το οποίο τα παιδιά μαθαίνουν για τον εαυτό τους και τη σχέση τους με τον κόσμο γύρω τους. Στην δυτική κουλτούρα, τα παιδιά σχολικής ηλικίας ακούνε και διαβάζουν ιστορίες σε έντυπη μορφή. Τα βιβλία και οι ιστορίες παρέχουν την ίδια ασφαλή ψυχολογική απόσταση που παρέχεται π.χ. από τις μαριονέτες. Επιπλέον τα πλεονεκτήματα και τα αποτελέσματα της παιγνιοθεραπείας, συμπεριλαμβανομένης της επίλυσης προβλημάτων, της δημιουργικότητας, της έκφρασης και της γνώσης, ευθυγραμμίζονται με τα οφέλη της βιβλιοθεραπείας. Η βιβλιοθεραπεία και η παιγνιοθεραπεία, μπορούν να εφαρμοστούν με διάφορους τρόπους ανάλογα με τα ενδιαφέροντα του παιδιού, τα επίπεδα ανάπτυξης, τις ικανότητες και τα ζητήματα του (Pehrsson, 2006)(Hasty, n.d.).

3.2 Η βιβλιοθεραπευτική διαδικασία

Υπάρχουν τρία στάδια στη διαδικασία της βιβλιοθεραπείας (Shah, n.d.):

1) Ταυτοποίηση και προβολή: ο αναγνώστης πρέπει να ταυτοποιήσει και να συνδεθεί με το κείμενο, κάποιον χαρακτήρα του κειμένου ή ακόμα και κάποιο σύμβολο. Μέσω τις προβολής αποδίδει τα κίνητρά του σε κάποιον ήρωα.

2) Κάθαρση: το κείμενο πρέπει να είναι σε θέση να βοηθήσει το άτομο να συνδεθεί με το συναίσθημα του, επιτρέποντάς του να το απελευθερώσει (δηλαδή να προβλέψει μια «καθαρτική απόκριση»).

3) Διορατικότητα: με βάση όσα αντιμετωπίζει ο χαρακτήρας του κειμένου, ο αναγνώστης αποκτά επίγνωση της κατάστασης και των κινήτρων του και έτσι του επιτρέπεται να τα ενοποιήσει με θεραπευτικό τρόπο. Κατά κάποιο τρόπο δηλαδή αποκτά ενός είδους διορατικότητα.

Το σχήμα αυτό παραμένει ως μια γενική περιγραφή του τρόπου διάχυσης της βιβλιοθεραπευτικής θεραπείας. Τα στάδια τα οποία βασίζονται στην φροϋδική προσέγγιση όπως και αυτή της Gestalt³(Wenger, 1980), είναι απαραίτητα για να υπάρξει βιβλιοθεραπευτική διαδικασία. Μια συνεδρία με βιβλιοθεραπευτή ή εκπαιδευμένο ψυχοθεραπευτή μαζί με το συνταγογραφούμενο κείμενο μπορεί επίσης να είναι επωφελής για τον αναγνώστη, ακόμη και για πιο σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας και η δυνατότητα αυτή καλό είναι να εξεταστεί εξαρχής. Η βιβλιοθεραπεία αξιοποιεί κείμενα μυθοπλασίας ή μη σε μια ποικιλία μέσων. Η βιβλιοθεραπεία με τη χρήση μυθιστορημάτων, ποίησης και θεατρικών έργων είναι μια δυναμική διαδικασία, όπου η διαδικασία ανάγνωσης, ερμηνείας και προβληματισμού διαμορφώνεται από την οπτική γωνία του αναγνώστη.

Η αποτελεσματικότητα της μυθοπλασίας έγκειται στην ικανότητά της να καθοδηγεί τον αναγνώστη. Βλέποντας τον κόσμο μέσα από τα μάτια ενός άλλου χαρακτήρα με τον οποίο ταυτίζεται, παρέχεται στον αναγνώστη ένας διαφορετικός τρόπος να δει το ίδιο πρόβλημα που αντιμετωπίζει και έτσι η αίσθηση της μοναξιάς εξαλείφεται μέσω της σύνδεσης με το κείμενο. Η αναγνώριση οδηγεί σε ενσυναίσθηση και ο αναγνώστης υποβάλλεται σε κάθαρση, εκφράζοντας τα παγιδευμένα συναισθήματά του και έτσι απελευθερώνεται από την ένταση. πράγμα που οδηγεί σε αλλαγή συμπεριφοράς (Shah, 2020a).

³ «...αποτελεί μια σχεσιακή, φαινομενολογική, υπαρξιακή και ολιστική θεραπευτική προσέγγιση που θεμελιώθηκε από τους Fritz Perls και Laura Perls τη δεκαετία του 1940..». Πηγή: <https://www.gestaltfoundation.gr/>

Σύμφωνα με την Liz Brewster υπάρχουν έξι στόχοι των βιβλιοθεραπευτικών υπηρεσιών οι οποίοι συνδέονται με τις δυνατότητες του αναγνώστη ο οποίος θα πρέπει (L. Brewster, 2008):

- 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 στην εμπειρία με ανθρώπινους όρους
- να λάβει τα δεδομένα που απαιτούνται για την επίλυση του προβλήματος
- να ενθαρρυνθεί να αντιμετωπίσει την κατάστασή του με ρεαλισμό.

Σε έρευνα του το 2010, ο Jonathan J. Detrixhe, διατύπωσε τις οδηγίες που πρέπει να εφαρμόζονται κατά την επιλογή ενός βιβλίου για βιβλιοθεραπευτικούς σκοπούς (Detrixhe, 2010): Η αφήγηση και οι χαρακτήρες πρέπει να αντικατοπτρίζουν όσο το δυνατόν ακριβέστερα την κατάσταση του αναγνώστη, προκειμένου να προωθηθεί η ταυτοποίηση και να προσφέρει συγκεκριμένες λύσεις σε συγκεκριμένα προβλήματα. Το κείμενο το οποίο είναι προτιμότερο να είναι σύγχρονο και με λογοτεχνική αξία., θα πρέπει επίσης να είναι ρεαλιστικό, σαφές και να μην προσβάλλει τις θρησκευτικές πεποιθήσεις ή τις αξίες του αναγνώστη.

Σε πιο θεωρητικό επίπεδο το κατάλληλο βιβλίο θα πρέπει να πληροί τα παρακάτω κριτήρια (Shah, n.d.):

1. Ασφάλεια: ο αναγνώστης θα πρέπει να «εμπιστεύεται» τη γραφή, τις λέξεις ώστε να αισθανθεί ασφαλής να εξερευνήσει τα συναισθήματα που θα του προκληθούν.
2. Σύνδεση: ο αναγνώστης έχει ανάγκη να νιώσει ότι τα συναισθήματά του αναγνωρίζονται και επικυρώνονται ώστε να συνδεθεί με το κείμενο και τον ίδιο τον συγγραφέα. Το στάδιο αυτό επιτρέπει την αυτογνωσία και καθαρτική απελευθέρωση εγκλωβισμένων συναισθημάτων
3. Δράση: ο αναγνώστης γίνεται δεκτικός σε αλλαγές και δυνατότητες. Δημιουργεί ένα πλάνο δράσης, ένα μηχανισμό αντιμετώπισης προβλημάτων είτε απλώς μιας απελευθέρωσης συναισθημάτων που έχουν κατασταλεί.

Αντίστοιχα, προκειμένου επιτύχει η διαδικασία, χρειάζεται ο αναγνώστης να είναι ειλικρινής και ανοιχτός σε νέα ερεθίσματα, να μπορεί να δει μια κατάσταση/συναίσθημα/συμπεριφορά αντικειμενικά ή από μια άλλη οπτική και κυρίως να έχει αρκετή αυτοπεποίθηση, αισιοδοξία και πίστη στη διαδικασία.

Κεφάλαιο 4. Μέσα και εργαλεία βιβλιοθεραπείας⁴

«Ένδον σκάπτε, ένδον η πηγή του αγαθού και αεί αναβλύειν δυναμένη, εάν αεί σκάπτεις»
(Σκάβε μέσα σου· μέσα σου είναι η πηγή του καλού και θα αναβλύζει πάντα αν πάντα την αναζητείς)

Μάρκος Αυρήλιος - “Τα εις εαυτόν” ζ’ 59

4.1 Η λογοτεχνία ως θεραπευτικό εργαλείο

Τα λογοτεχνικά κείμενα ήταν πρόδρομοι της σύγχρονης ψυχολογίας όπως την γνωρίζουμε. Έργα του Seneca, του Montaigne, του Wordsworth και του Eliot, συνεισέφεραν στην ανάπτυξη της σύγχρονης ψυχολογίας. Η συμβολή του στωικισμού και συγκεκριμένα του Seneca ήταν σημαντική και ειδικά στην γνωσιακή συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία και στη θεραπευτική λογοτεχνία, όπως τεκμηριώνεται στην έρευνα της Kelda Green, στο Πανεπιστήμιο του Liverpool (Green, 2020).

Ο Στωικισμός επηρέασε πολλούς συγγραφείς με διαφορετικούς τρόπους. Οι επιστολές του Σενέκα (Seneca) είναι γνωστές στη βιβλιογραφία σχετικά με τον αντίκτυπο τους, όπως και των φιλοσοφικών του έργων στον κόσμο της ψυχολογίας (Shah, 2020b). Το *Εις Εαυτόν* είναι το μοναδικό γραπτό κείμενο που άφησε πίσω του ο Ρωμαίος αυτοκράτορας και σπουδαίος στωικός φιλόσοφος Μάρκος Αυρήλιος, γνωστότερο διεθνώς ως *Meditations* (*Στοχασμοί ή Διαλογισμοί*). Είναι μάλλον το πρώτο βιβλίο αυτοβοήθειας, το οποίο δεν γράφτηκε για να δημοσιευθεί, αλλά για να καθοδηγήσει τον συγγραφέα στην αυτοβελτίωση και την προσωπική του ανάπτυξη. Καλύπτει κυρίως θέματα σχετικά με το θάνατο, το σύμπαν ως οντότητα, τη σημασία του παρόντος και την αναγκαιότητα μιας απλής και καλοπροαίρετης ζωής (“The Therapeutic Value of The Meditations of Marcus Aurelius” 2012).

Το μυθιστόρημα όπως το γνωρίζουμε σήμερα εμφανίστηκε το 19^ο αιώνα αντικατοπτρίζοντας τις κοινωνικο-πολιτιστικές αλλαγές και στάσεις της εποχής εξερευνώντας κοινωνικές, συναισθηματικές και γνωστικές ικανότητες ανθρώπων μέσα από

⁴ Το μεγαλύτερο μέρος των πληροφοριών του κεφαλαίου αυτού, αντλήθηκε από το διαδικτυακό μάθημα βιβλιοθεραπείας της Bijal Shah “Bibliotherapy, Literature and Mental Health”, το οποίο παρακολουθήθηκε για τις ανάγκες την παρούσας εργασίας.

χαρακτήρες οι οποίοι απουσίαζαν μέχρι τότε από τη λογοτεχνία. Αντιπροσώπευσε την ψυχολογία με τρόπο που η λογοτεχνία δεν είχε κάνει έως τότε, διεισδύοντας στους ανθρώπινους χαρακτήρες. Μέχρι τότε η λογοτεχνία περιλάμβανε κυρίως δοκίμια, ποίηση και τα τραγικά δράματα του Shakespeare. Η νέα αυτή μορφή λογοτεχνίας παρουσιάζει συμβατικές και μη συμβατικές προοπτικές ζωής και προσκαλεί σε μια βάθος ματιά στην ανθρώπινη συνείδηση. Επίσης επιτρέπει την εξερεύνηση εκφράσεων που θα ήταν οδυνηρές ή δυσβάσταχτες να εξερευνηθούν στην πραγματική ζωή. Προσφέρει, από μια ασφαλή απόσταση, απόδραση, νέες προοπτικές και συνδέσεις ακόμη κι αν είναι φανταστικές (Shah, 2020a).

Η Mary Ann Evans (George Eliot), συγγραφέας της βικτωριανής εποχής ασχολήθηκε με θέματα ψυχολογίας (όταν η τελευταία βρισκονταν σε πρώιμο στάδιο) μέσω του μυθιστορήματος (Shah, 2020b). Έτσι, άνοιξε δρόμος για τη χρήση του ως ψυχολογικού εργαλείου το οποίο αιχμαλωτίζει την ανθρώπινη πολυπλοκότητα χρησιμοποιώντας σύγχρονες ψυχολογικές ιδέες (χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι τα μυθιστορήματά της *Silas Marner* και *Mill on the Floss*) (Green, 2020).

Η χρήση της λογοτεχνίας ως θεραπεία έχει πολλά πλεονεκτήματα όπως, χαμηλά ποσοστά υποτροπής, υψηλή αποδοχή από τον ασθενή, μακροπρόθεσμα οφέλη, χαμηλό κόστος (Frude & Jandrić, 2015) και προφανώς αποτελεί μια ιδιαίτερα ασφαλή μέθοδο θεραπείας (McKenna, Hevey, & Martin, 2010). Μια τάση της βιβλιοθεραπευτικής πρακτικής χρησιμοποιεί σήμερα έργα μυθοπλασίας, κυρίως μυθιστορήματα τα οποία είναι λογοτεχνικό είδος που φαίνεται ότι προτιμούν οι περισσότεροι αναγνώστες. Το μυθιστόρημα βοηθά τον αναγνώστη να ταυτιστεί με τους χαρακτήρες να βρει αναλογίες με τα δικά του προβλήματα, να αποκτήσει ενός είδους «εμπειρία» που θα τον βοηθήσει να αντιμετωπίσει προβλήματα που τον απασχολούν. Η άποψη αυτή στηρίζεται στην θεραπευτική δύναμη της ανάγνωσης και στην αλληλεπίδραση μεταξύ κειμένου και αναγνώστη.

4.2 Βιβλία αυτοβοήθειας για θεραπεία

Τα βιβλία αυτοβοήθειας, οι τίτλοι των οποίων πολλαπλασιάζονται με γρήγορο ρυθμό, αποτελούν την καλύτερη απόδειξη ότι ο άνθρωπος έχει ανάγκη να βρει απαντήσεις σε καθημερινά προβλήματα με απλό τρόπο και πιστεύει στην έμφυτη ικανότητά του να βοηθά τον εαυτό του. Από καταβολής κόσμου, οι άνθρωποι αναζητούσαν συμβουλές για το πως να ζήσουν, στη θρησκεία και τη φιλοσοφία (Neville, 2018). Αλλά σήμερα αναζητούν οδηγίες

και μέσω της ψυχολογίας. Υπάρχει μια μεγάλη αφθονία των λεγόμενων βιβλίων «αυτοβοήθειας», τα οποία περιέχουν έντυπη καθοδήγηση για κάθε πιθανό συναισθηματικό πρόβλημα και για κάθε επιλογή ζωής.

Η σύγχρονη βιβλιοθεραπεία αξιοποιεί τα βιβλία αυτά με όρους και προϋποθέσεις βεβαίως. Αυτό σημαίνει ότι τα βιβλία αυτά είναι καλύτερα να χρησιμοποιούνται σε ένα επιστημονικό πλαίσιο. Χρειάζεται δηλαδή αφενός να γίνει μια αυστηρή επιλογή των ποιοτικότερων βιβλίων από ομάδα ειδικών (κυρίως ψυχολόγων και ψυχιάτρων) και αφετέρου να χρησιμοποιεί κάθε θεραπευόμενος το κατάλληλο βιβλίο. Το πρόγραμμα "Books on prescription" στο οποίο θα αναφερθούμε παρακάτω αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα. Ασφαλώς η σχέση μεταξύ θεραπευτή - θεραπευόμενου είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας και αυτό το στοιχείο προφανώς λείπει στην αυτοβοήθεια. Στο σχήμα που προαναφέρθηκε η σχέση αυτή αποκαθίσταται έστω και μερικώς (Wampold, 2001).

Ο Starker (1988) αναφέρει τέσσερις ρεαλιστικούς παράγοντες που εξηγούν την επιτυχία των βιβλίων αυτοβοήθειας (Starker, 1988):

- Κόστος: Το κόστος των βιβλίων αυτοβοήθειας είναι χαμηλό σε σύγκριση με μια θεραπεία με έναν ψυχολόγο.

- Προσιτότητα: Τα βιβλία είναι εύκολα διαθέσιμα και μπορούν να διαβαστούν οποιαδήποτε στιγμή (π.χ. κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή κατά τη διάρκεια της νύχτας)

- Μυστικότητα: προσφέρεται η ευκαιρία τον θεραπευόμενο να «εργαστεί» πάνω στα προβλήματά που τον απασχολούν, χωρίς να εκτεθεί ή να χρειαστεί να επισκεφθεί κάποιον ψυχολόγο.

- Ενθουσιασμός: Τα βιβλία αυτοβοήθειας συχνά γίνονται "best-seller" και η αγορά και η ανάγνωση ενός τέτοιου βιβλίου δίνει την ευκαιρία στον θεραπευόμενο να γίνει μέλος μιας ομάδας.

Δεν υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα για να απαντηθεί το ερώτημα, ποιοι προτιμούν τα βιβλία αυτοβοήθειας αλλά φαίνεται ότι αυτά ξεκίνησαν ως απόκριση της κοινωνικής αντίληψης που βασίστηκε σε αυτό που ο Thomas Jefferson στη Διακήρυξη της Ανεξαρτησίας ονόμασε «επιδίωξη του ατόμου για ευτυχία»⁵.

Τα βιβλία αυτοβοήθειας είναι απίθανο να είναι αποτελεσματικά εάν τα θέματα που εξετάζουν έχουν μικρή σημασία για την ευτυχία των περισσότερων ανθρώπων. Αυτό μπορεί να ελεγχθεί συγκρίνοντας βιβλία προσανατολισμένα στην αυτοανάπτυξη με ευρήματα

⁵ "pursuit of happiness". Πηγή: <https://www.monticello.org/>

εμπειρικής έρευνας για την ευτυχία. Εάν ένας συγγραφέας αυτοβοήθειας αποδίδει την αναζήτηση της ευτυχίας στο υψηλότερο εισόδημα, αυτή η συμβουλή είναι απίθανο να λειτουργήσει καλά για τους περισσότερους αναγνώστες, καθώς η έρευνα έχει βρει μικρή σχέση μεταξύ ευτυχίας και εισοδήματος (Santos Laurie, n.d.). Εάν, ωστόσο, η συμβουλή είναι να βελτιώσει κανείς τις προσωπικές σχέσεις του, ένα αποτελεσματικό βιβλίο έχει μια πιθανότητα να τον βοηθήσει να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής του και να νιώσει πιο ευτυχισμένος.

Στην αυτοβοήθεια ο ρόλος του αναγνώστη ο πιο σημαντικός. Ίσως τα βιβλία αυτοβοήθειας να λειτουργούν με τρόπο παρόμοιο με τους ταξιδιωτικούς οδηγούς. Οι περισσότεροι αναγνώστες δεν θα ακολουθήσουν τη σειρά των σελίδων του βιβλίου, αλλά θα το μελετήσουν τμηματικά (Bergsma, 2008). Στη χώρα μας υπάρχουν παραδείγματα σειρών βιβλίων αυτοβοήθειας με τίτλο «βιβλιοθεραπεία» (εκδόσεις Πατάκη) («Βιβλία Πρακτικοί Οδηγοί Ψυχολογίας,” n.d.).

4.3 Θεραπεία μέσω της ποίησης

«... Εις σε προστρέχω Τέχνη της Ποίησης, που κάπως ξέρεις από φάρμακα· νάρκης του άλγους δοκιμές, εν Φαντασία και Λόγω...», έγραψε ο Κωνσταντίνος Καβάφης στο ποίημα του «Μελαγχολία του Ιάσωνος Κλεάνδρου, ποιητού εν Κομμαγηνή 595 μ.Χ.» (Καβάφης, 2013).

Η βιβλιοθεραπεία περιλαμβάνει την θεραπεία μέσω της ποίησης ως μέρος του ορισμού της. Οι ποιητές και οι φιλόσοφοι έχουν επίγνωση της και θεραπευτικής φύσης της ποίησης εδώ και χιλιετίες. Εκατοντάδες χρόνια πριν υπήρχαν ποιητές και αφηγητές, οι οποίοι βοηθούσαν τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τους βαθύτερους φόβους καθρεφτίζοντας τους αγώνες της ανθρωπότητας στα ποιήματα, τους μύθους και τις ιστορίες τους (Harrower, 1972). Έτσι οι άνθρωποι δεν ένιωθαν ότι τα προβλήματα αυτά τα έχουν μόνοι εκείνοι, απεναντίας αφορούσαν κι άλλους.

Ο Αριστοτέλης ανακάλυψε ότι μέσω της διαδικασίας δημιουργίας ποίησης, οι άνθρωποι κατάφεραν να μετατρέψουν τα προβλήματά τους σε δύναμη (Furman, 2003). Συγκεκριμένα, στην ποιητική του, συζητήθηκε ο ρόλος της κάθαρσης στην πραγματοποίηση μιας συναισθηματικής θεραπείας μέσω αναπαραγωγής καθολικών αληθειών. Σήμερα, η κάθαρση λογίζεται ως μια σημαντική όψη της ψυχοθεραπείας, της ομαδικής θεραπείας και κεντρικό συστατικό του ψυχοδράματος. Η συναισθηματική συνταύτιση, κυρίαρχος και

πρωταρχικός παράγοντας της καθάρσεως, λαμβάνεται σοβαρά υπόψη στη χρήση της ποιήσεως στις θεραπευτικές διεργασίες (Mazza, 2016).

Ο Nicholas Mazza στο βιβλίο του *Poetry Therapy: theory and practice*, ανέπτυξε ένα μοντέλο πρακτικής της θεραπείας μέσω της ποίησης που βοήθησε στην οριοθέτηση των θεραπευτικών της στοιχείων. Αυτό το μοντέλο θέτει τις βάσεις για τους τύπους ασκήσεων και παρεμβάσεων που είναι δυνατές για τον θεραπευτή που χρησιμοποιεί την ποίηση στην πράξη. Οι τρόποι που χρησιμοποιούνται σε αυτό είναι (Mazza, 2016):

1. Ο δεκτικός / συνταγογραφικός. Χρησιμοποιούνται υφιστάμενα ποιήματα, και ο θεραπευτής ενθαρρύνει τον θεραπευόμενο να αντιδράσει. Κατόπιν σημειώνει τις λεκτικές και μη λεκτικές αντιδράσεις του ατόμου οι οποίες κατόπιν διερευνώνται
2. Ο εκφραστικός / δημιουργικός. Ενθαρρύνεται η συγγραφή ποίησης για σκοπούς αξιολόγησης και θεραπείας. Μια ομάδα θεραπευτών, παρέχει ανατροφοδότηση στον θεραπευόμενο και
3. Ο συμβολικός / τελετουργικός. Ο θεραπευτής προκαλεί συζήτηση γύρω από την ερμηνεία ποιητικών μεταφορών, ιστοριών, ρητών κ.λπ. προσπαθώντας να βρει συνάφεια στο νόημά τους με ατομικά ή ομαδικά προβλήματα και εμπειρίες. Οι μεταφορές, οι οποίες είναι ουσιαστικά σύμβολα, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να εξηγήσουν σύνθετα συναισθήματα με έναν συνοπτικό τρόπο και ουσιαστικό τρόπο.

Όπως αναφέρει η Bijal Shah (Shah, n.d.), αυτό που καθιστά ένα ποίημα ιδανικό για να χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία είναι να έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- Συνοπτικό: σύντομο αλλά να συμπεριλαμβάνει λεπτομέρειες και να μπορεί να μεταφέρει το μήνυμα στο αναγνώστη
- Πειθαρχημένο: απαιτείται πειθαρχία στην επιλογή και τον αριθμό των λέξεων ώστε να δημιουργείται ένα ευκρινές και ακριβές στιγμιότυπο των συναισθημάτων του δημιουργού.
- Σύνδεση: Η συντομία και η λεπτομέρειες δίνουν πρόσβαση στο μυαλό του ποιητή και επιτρέπουν την ουσιαστική σύνδεση με αυτόν.

Ένα τέτοιο ποίημα που χρησιμοποιείται στη θεραπεία είναι του Robert Frost, "The Road Not Taken" («Ο δρόμος που δεν πήρα»), το οποίο και παρατίθεται μεταφρασμένο⁶:

Σ' ένα κιτρινωμένο δάσος ήταν ένα σταυροδρόμι, και εγώ
Λυπόμουν που να πάρω και τους δυο τους δρόμους δε γινόταν,
Γιατί ένας ταξιδιώτης ήμουν, στάθηκα πολύ καιρό
Και κάτω κοίταζα τον ένα ως το μακρινό
Σημείο που έγερνε και μέσα στα χαμόκλαδα χανόταν.
Ύστερα, δίκαια κι ωραία, πήρα, αποφασισμένος,
Τον άλλο δρόμο, κι ίσως να ήτανε και τυχερό
Μια κι ήτανε απάτητος, χορταριασμένος·
Αν και εκεί μπροστά μου ήτανε φθαρμένος·
Στην αρχή τους ήταν όμοιοι και οι δυο.

Όμοιοι απλώνονταν μπροστά μου εκείνο το πρωί
Στα φύλλα επάνω ούτε βήμα δε φαινόταν να 'χει κάνει πίσω.
Ω ! άφησα τον πρώτο για μια άλλη μέρα ! Επειδή
Όμως ήξερα πως ο ένας δρόμος σε άλλον οδηγεί
Αμφέβαλλα αν ποτέ μου θα μπορούσα να γυρίσω πίσω.

Σε κάποιο τόπο θα το λέω μετά από καιρό
Αναστενάζοντας χρόνια και χρόνια μετά:
Πως σ' ένα δάσος ήταν ένα σταυροδρόμι, κι εγώ –
Πήρα τον δρόμο τον λιγότερο περπατημένο, κι αυτό
Έκανε όλη τη διαφορά.

Το ποίημα απευθύνεται σε όλους και στην επιλογή που κάνει τελικά καθένας όταν βρίσκεται σε δίλημμα: επιλέγει την ασφαλή οδό ή χαράζει έναν καινούργιο δρόμο; Υπάρχουν τόσοι τρόποι ανάγνωσης ενός ποιήματος όσοι και οι ορισμοί της ποίησης. Συχνά οι άνθρωποι, έλκονται από ένα ποίημα όταν συνδέονται με το ποιητή, είτε νιώθουν το ίδιο με εκείνον, είτε συναισθάνονται τη θέση του (Shah, n.d.). Η ανάγνωση είναι ενεργητική, όχι παθητική, και στην ποίηση, αυτό ισχύει ακόμη περισσότερο. Η ανάγνωση ποίησης είναι

⁶ Μετάφραση: Δάφνη Χρονοπούλου. Πηγή: <https://avalonofthearts.gr/>

ικανή να εκφράσει συναισθήματα και ίσως αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο αποτελούσε από αρχαιοτάτων χρόνων τόσο δημοφιλή θεραπεία. Εικόνες και μεταφορές ενσωματωμένες σε ένα ποίημα με ρυθμικό μοτίβο δημιουργούν ένα παρόμοιο εφέ με τη μουσική: η ποιητική μορφή επιτρέπει την έκφραση συναισθημάτων που διαφορετικά θα ήταν δύσκολο, για διαφόρους λόγους, να εκφραστούν (Curtin, 2013).

Όλο και περισσότεροι ψυχοθεραπευτές στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Αμερική και την Ευρώπη χρησιμοποιούν την θεραπεία μέσω τη ποίησης ως ένα ακόμη όπλο στη φαρέτρα της θεραπευτικής πρακτικής (Shah, 2018). Υπάρχει μάλιστα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για Βιβλιοθεραπεία-Θεραπεία μέσω της ποίησης το οποίο παρέχεται από την ομώνυμη διεθνή ομοσπονδία (“International Federation for Biblio/Poetry Therapy,” n.d.) καθώς και το τριμηνιαίο επιστημονικό περιοδικό *Poetry Therapy* (“National Association for Poetry Therapy” n.d.).

4.3.1 Γράφοντας ποίηση ως θεραπεία

Η συγγραφή ποίησης για θεραπεία, προϋποθέτει ότι το άτομο είναι πρόθυμο να καταγράψει με ειλικρίνεια σκέψεις και συναισθήματά του. Η αναγνώριση και ομολογία των εσωτερικών διεργασιών, επιτρέπει την αυθεντικότητα επικοινωνίας με τον εαυτό και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Η «Εξομολογητική Ποίηση» (“Confessional Poetry”), δίνει στους συγγραφείς την ευκαιρία να ομολογήσουν κάτι προσωπικό το οποίο δύσκολα θα μπορούσαν να εκφράσουν σε κάποιον τρίτο. Αποτελεί έναν πολύ καλό τρόπο εστίασης στο πρόβλημα και μετά την ολοκλήρωσή του, επικρατεί αίσθηση ηρεμίας. Όταν οι σκέψεις γίνονται λέξεις και αποτυπώνονται, μειώνεται αμέσως η βαρύτητα που έχουν και το άτομο αισθάνεται ανακούφιση. Αποτελεί μια διαδικασία που βελτιώνεται με την εξάσκηση και η ουσία βρίσκεται στο να αφεθεί ο εαυτός ελεύθερος να εκφραστεί (Hasa, 2016). Οι άνθρωποι συνήθως γράφουν ποίηση όταν υπάρχει κάποια δυσκολία στη ζωή τους (Shah, n.d.). Η μέθοδος αυτή είναι ιδιαίτερα βοηθητική σε περιπτώσεις που το άτομο αντιμετωπίζει δύσκολες μεταβάσεις όπως ένα χρόνιο νόσημα, μια ανυπόφορη κατάσταση που μπορεί να αντιμετωπίζει κάποιο αγαπημένο πρόσωπο, αλλαγή χώρας και πένθος. Η μετάβαση από ένα οδυνηρό συναίσθημα σε ένα πιο ανάλαφρο, η οποία έπεται της συγγραφής του ποιήματος, είναι και ο βασικός λόγος που το καθιστά εξαιρετικό εργαλείο (Hasa, 2016).

4.4 Θεραπεία μέσω των Graphic Novels

Τα graphic novels (βιβλία με περιεχόμενο κόμιξ) αποτελούν καλή λύση για ενήλικες και παιδιά που αντιμετωπίζουν θέματα γραμματισμού και επικοινωνίας, δίνοντας τους πρόσβαση στη λογοτεχνία με διαφορετική μορφή. Συνήθως χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση σωματικών και ψυχικών δυσκολιών και βοηθούν στις πρωτοβουλίες για τη δημόσια υγεία των παιδιών. Είναι πολύ αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση ποικίλων ζητημάτων όπως κατάθλιψη, εθισμών που οφείλονται σε ενοχή και διαταραχών μετατραυματικού στρες (McNicol, 2018).

Η ιστοσελίδα “Graphic medicine” (“Graphic Medicine”, 2007), την οποία διαχειρίζεται κοινότητα γιατρών, καλλιτεχνών συγγραφέων και επαγγελματιών υγείας οι οποίοι αξιολογούν και προωθούν τα πολύτιμα αποτελέσματα για την υγεία που παρέχει αυτό το υποτιμημένο μέσο: δίνοντας ζωή σε χαρακτήρες οι οποίοι αντιμετωπίσουν θέματα με τα οποία πολλοί αναγνώστες μπορούν να ταυτιστούν και να σχετιστούν, διευκολύνοντας τη συζήτηση των δύσκολων θεμάτων με φίλους / οικογένεια / επαγγελματίες υγείας και προσφέροντας κάθαρση. Η ιστοσελίδα πραγματοποιεί ετήσιο συνέδριο για τη χρήση των graphic novels και των κόμιξ στη δημόσια υγεία.

Επιπλέον τα graphic novels είναι εξαιρετική λύση για απρόθυμους αναγνώστες που συνήθως έχουν χαμηλότερες δεξιότητες γραμματισμού και φτωχότερα λεξιλόγια. Αξιοσημείωτα αποτελέσματα έχουν εμφανιστεί σε φυλακισμένους, άτομα με δυσλεξία και άλλες μαθησιακές δυσκολίες. Αυτοί οι άνθρωποι συνήθως έχουν και ψυχολογικά θέματα που δείχνουν τα βελτιώνονται με την ανάγνωση των κατάλληλων graphic novels, υπό την επίβλεψη συμβούλου, ψυχοθεραπευτή, βιβλιοθεραπευτή ή δασκάλου (Shah, n.d.).

4.5 Θεραπεία μέσω βιβλίων τρόμου

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν την αξία των βιβλίων τρόμου σε διάφορες καταστάσεις όπως πένθος, άγχος, κατάθλιψη και άλλες ψυχικές διαταραχές. Στους ανθρώπους αρέσει να κάνουν το ταξίδι κάποιου άλλου, ταξίδι πόνου και παθών αφού έτσι νιώθουν ότι κάποιος άλλος έχει βρεθεί στη θέση τους και συμπάσχει μαζί τους (Whitaker, 2020). Όταν ο πρωταγωνιστής με τον οποίο ταυτίζεται ο αναγνώστης, στο τέλος θριαμβεύει και απομακρύνεται από μια αρνητική εμπειρία πιο δυνατός, ο αναγνώστης συμφιλιώνεται με όσα αρνητικά που συνέβησαν στη ζωή του (Shah, n.d.).

4.6 Δημιουργική γραφή ως θεραπεία

Η δημιουργική γραφή χαρακτηρίζεται ως εκφραστική θεραπεία κατά την οποία το άτομο χρησιμοποιεί λέξεις για να εκφράσει ότι αισθάνεται και σκέφτεται. Μπορεί να λειτουργήσει σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Αποτελεί αποτελεσματική μέθοδο για ανθρώπους που αντιμετωπίζουν άγχος (και δυσκολεύονται να το εκφράσουν), πένθος, κατάθλιψη, και κακοποίηση, καθώς συμβάλλει στη μείωση του συναισθηματικού τραύματος. Η μέθοδος αυτή περιλαμβάνει το γράψιμο επιστολών οι οποίες στέλνονται ή όχι στους προβλεπόμενους παραλήπτες τους, σε συνδυασμό με φανταστικές απαντήσεις ή συζητήσεις με αυτούς. Αυτό βοηθά στην καθαρή σκέψη και σε στρατηγικές αντιμετώπισης ζητημάτων. Μπορεί να περιλαμβάνει γράψιμο ποιημάτων, καθημερινή καταγραφή σε προσωπικό σημειωματάριο (book journaling) ή και ηχογράφηση φωνής.

Το προσωπικό σημειωματάριο αποτελεί έναν απ' τους καλύτερους τρόπους για την ουσιαστική σύνδεση ενός θεραπευόμενου με τα συναισθήματα και τις σκέψεις του και τη δημιουργία μιας αίσθησης ηρεμίας. Είναι ένας τρόπος σύνδεσης με τον βαθύτερο εαυτό. Αποτελείται από τρεις φάσεις:

- 1) Επιλογή βιβλίου: μπορεί να ναι κάποιο καινούργιο ή και κάποιο το οποίο έχει ξαναδιαβαστεί απ' τον θεραπευόμενο. Στη δεύτερη περίπτωση, θα πρέπει να ναι κάτι που τον επηρέασε με κάποιον τρόπο.
- 2) Επισήμανση, καταγραφή και προβληματισμός: επισήμανση από τον θεραπευόμενο, αποσπασμάτων που «αντηχούν» μέσα του και καταγραφή των συναισθημάτων του μαζί με πιθανά αίτια αυτής της αντήχησης.
- 3) Ενοποίηση: η ενοποίηση των σκέψεων και συναισθημάτων που καταγράφονται, φέρνουν συχνά στην επιφάνεια θέματα-συναισθήματα-μαθήματα που συνέβαλλαν στην διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου συνειδητά και ασυνείδητα, εστιάζοντας σε ένα σχέδιο δράσης για το μέλλον.

Η ουσιαστική διαφορά της ηχογράφησης απ' τη γραπτή καταγραφή είναι ότι μέσω του τόνου της φωνής και του τρόπου έκφρασης, δύναται να παρουσιαστεί το συναίσθημα πιο αποτελεσματικά. Το άτομο μέσω της αναπαραγωγής της φωνής, νιώθει ότι κάποιος το ακούει, κι έτσι επικυρώνεται και αναγνωρίζεται. Έτσι, απελευθερώνεται, τόσο ψυχικά όσο και σωματικά. Αποτελεί έναν ουσιαστικό τρόπο αυτοφροντίδας καθώς αποκτά έκφραση η «εσωτερική φωνή».

4.7 Αποτίμηση των θεραπευτικών μεθόδων της βιβλιοθεραπείας

Το Μάρτιο του 2021, δημοσιεύτηκε μετα-μελέτη η οποία εξέτασε «τη βιβλιοθεραπεία ως μη φαρμακευτική παρέμβαση για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας ως απόκριση στην πανδημία COVID-19». Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν τελικά 13 σχετικές μελέτες οι οποίες αξιολογούν την αποτελεσματικότητα της βιβλιοθεραπείας σε διαφορετικά κλινικά περιβάλλοντα (Monroy-Fraustro et al., 2021). Αναφέρουμε εδώ κάποια από τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνα αυτή:

Η βιβλιοθεραπεία είναι μια ολοκληρωμένη και διεπιστημονική θεραπεία που συνδέει την ψυχολογία, την ιατρική, τις ανθρωπιστικές επιστήμες και τη λογοτεχνία, λειτουργεί συμπληρωματικά της κλινικής θεραπείας και βοηθά τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν την κατάστασή τους, μέσω των βιβλίων. Παρατηρήθηκε βελτίωση της κλινικής αυτονομίας των ασθενών καθώς αυτοί συμμετείχαν πιο εύκολα στη θεραπεία τους, μειώνοντας έτσι τυχόν επεισόδια άγχους αλλά και το συναισθηματικό βάρος του θεραπευτή. Όταν η μεθοδολογία μιας θεραπείας με βιβλιοθεραπεία ακολουθείται με προσοχή, μπορούν να παρατηρηθούν θετικά αποτελέσματα, ανεξάρτητα από τις ασθένειες. Για παράδειγμα, ασθενείς με ψύχωση οι οποίοι συμμετείχαν σε πρόγραμμα ομαδικής ανάγνωσης βελτιώθηκαν στην κλινική τους συμπτωματολογία και στη γνωστική και ψυχοκοινωνική τους λειτουργία, σε σύγκριση με τους ασθενείς που δεν παρακολούθησαν τέτοιες δομημένες δραστηριότητες.

Ένα από τα πλεονεκτήματα της βιβλιοθεραπείας είναι ότι μπορεί να είναι ευρέως διαθέσιμη, μπορεί και πρέπει να ληφθεί υπόψη κατά την ανάπτυξη δημόσιων πολιτικών για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας εκείνων που πλήττονται από την πανδημία COVID-19. Η πιο συνηθισμένη μέθοδος που χρησιμοποιείται στην βιβλιοθεραπεία, είναι η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία, η οποία χρησιμοποιεί βιβλία αυτοθεραπείας, και αποδεικνύεται πολύ αποτελεσματική καθώς συμβάλλει στην αποβολή αρνητικών σκέψεων και στη δημιουργία άλλων πιο παραγωγικών για τον θεραπευόμενο, ενώ μπορεί να ολοκληρωθεί χωρίς παρουσία θεραπευτή. Αντίστοιχα, η θεραπεία μέσω των βιβλίων μυθοπλασίας επιτυγχάνεται καθώς οι αναγνώστες αναγνωρίζουν τις ομοιότητες των εμπειριών τους με εκείνες των χαρακτήρων (των βιβλίων), και αναπτύσσουν τα δικά τους εργαλεία και να αποκτήσουν καλύτερο έλεγχο της ζωής τους. Μπορεί επίσης να βοηθήσει γιατρούς, νοσηλευτές και άλλους επαγγελματίες υγείας να αντιμετωπίσουν τον κορεσμό των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Κεφάλαιο 5. Εφαρμοσμένη βιβλιοθεραπεία

«Το να αποκτήσεις τη συνήθεια της ανάγνωσης είναι να φτιάξεις για τον εαυτό σου ένα καταφύγιο από όλες σχεδόν τις δυστυχίες της ζωής»

W. Somerset Maugham – “Books for you”

5.1 Προγράμματα και έργα

Παρουσιάζονται συνοπτικά παρακάτω κάποιες χαρακτηριστικές προσπάθειες, μικρών ή μεγάλων, δημόσιου ή ιδιωτικού χαρακτήρα projects βιβλιοθεραπείας.

School of Life – Συνεδρίες βιβλιοθεραπείας (“The School of Life,” n.d.)

Το “School of Life”, δηλαδή το «Σχολείο της Ζωής», ιδρύθηκε στο Λονδίνο το 2008 από τον φιλόσοφο και συγγραφέα Alain de Botton. Πρόκειται για έναν παγκόσμιο οργανισμό που στοχεύει στην προώθηση της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω διδασκαλιών, που αξιοποιούν τις ανθρωπιστικές επιστήμες (λογοτεχνία, φιλοσοφία, ψυχανάλυση, ιστορία και τέχνη). Υπάρχουν παραρτήματα, σε όλο τον κόσμο και προσφέρει βιβλία και μαθήματα προς πώληση στο Διαδίκτυο. Μία απ’ τις υπηρεσίες του, είναι οι συνεδρίες βιβλιοθεραπείας. Οι βιβλιοθεραπεύτριες, Ella Berthoud, Simona Lyons και Susan Elderkin, ειδικεύονται σε θεραπείες με έργα μυθοπλασίας αλλά συνταγογραφούν επίσης επιλεγμένα έργα φιλοσοφίας, ποίησης όπως και άλλου τύπου βιβλία.

Πριν από κάθε συνεδρία, ο συμμετέχων καλείται να συμπληρώσει ένα ερωτηματολόγιο το οποίο εξετάζει τις αναγνωστικές του συνήθειες ώστε να σκιαγραφηθεί η μοναδική «ταυτότητα αναγνώστη». Αυτή η διαδικασία οδηγεί στην επιλογή βιβλίων που μπορούν να ανοίξουν νέες προοπτικές, να εμπνεύσουν, να εμπλουτίσουν τις σκέψεις του αναγνώστη. Η πλήρης «συνταγή» δίνεται εντός λίγων ημερών, μετά τη λήξη της συνεδρίας, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί δια ζώσης στο Λονδίνο ή εξ αποστάσεως μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου. Επιπλέον, υπάρχει η δυνατότητα αγοράς, μιας συνεδρίας βιβλιοθεραπείας για κάποιον τρίτο.

Δημόσια Βιβλιοθήκη Kota, Ινδία

Η δημόσια βιβλιοθήκη Kota στην Ινδία προέβη στην αύξηση των διαδικτυακών της υπηρεσιών κάνοντας χρήση της βιβλιοθεραπείας ως μέσο βοήθειας των χρηστών εν μέσω της κρίσης την πανδημίας (“COVID-19 and the Global Library Field,” 2020).

Η ιδέα ήταν να αμβλυνθούν οι συνέπειες του εγκλεισμού και να αποφευχθεί η αύξηση του άγχους. Δημιουργήθηκε λοιπόν μια ομάδα στην εφαρμογή Whats App που ονομάστηκε «Γνώση στο κατώφλι σας». Ο δρ Deepak Srivastava, βιβλιοθηκονόμος, έφτιαξε αυτή την ομάδα, με σκοπό να συνδέσει ανθρώπους όλων των ηλικιακών ομάδων. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της δυνατότητας πρόσβασης σε ψηφιακό περιεχόμενο (ηλεκτρονικών βιβλίων και περιοδικών). Προκειμένου να ελαχιστοποιηθεί η επίδραση του ψηφιακού χάσματος, τα παρεχόμενα βιβλία αλλά και το υπόλοιπο υλικό ανάγνωσης αποφασίστηκε να είναι σε μορφή PDF. Προκειμένου να συνδεθεί κάποιος με αυτήν την ομάδα Whats App πρέπει να στείλει κάποια προσωπικά του στοιχεία (όνομά, τηλέφωνό επικοινωνίας, διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και άλλα). Στην ψηφιακή συλλογή, τα μέλη μπορούν να βρουν ηλεκτρονικές εφημερίδες, ηλεκτρονικά βιβλία ενηλίκων, ηλεκτρονικά βιβλία για παιδιά, ενώ υπάρχουν επίσης 10 ιστότοποι για τα ακόλουθα θέματα: ανάπτυξη σταδιοδρομίας, βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων, δωρεάν διαδικτυακή εκπαίδευση και προετοιμασία συνεντεύξεων (Shrivastava, 2020).

Λέσχη ανάγνωσης - ομάδα υποστήριξης, Βομβάη

Η Sneha Rawlani και η Arunpura Vatsalya δημιούργησαν μια λέσχη βιβλίων που πήρε το όνομά της από τη θεραπευτική πρακτική της χρήσης βιβλίων ως μέρος της θεραπείας για ψυχολογικές διαταραχές. Για τη δημιουργία της ομάδας αυτής αξιοποίησαν την προηγούμενη πείρα τους στο χώρο της ψυχικής υγείας και την κοινή τους αγάπη για τα βιβλία.

Κάθε μήνα, οργανώνουν θεραπευτικές συνεδρίες με περιορισμένη συμμετοχή στη Βομβάη. Ενώ σχεδιάζουν μελλοντικά να χρησιμοποιούν και λογοτεχνικά βιβλία στις συνεδρίες αυτές, προς το παρόν, εστιάζονται σε βιβλία αυτοβοήθειας. Πιστεύουν ότι τα βιβλία αυτού του είδους είναι πιο χρήσιμα για μια λέσχη βιβλίων που σχετίζεται με την ψυχική υγεία, διότι παρέχει στους συμμετέχοντες πληροφορίες και εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν στη ζωή τους. Κατά τη συζήτηση εννοιών που περιέχονται σε κάθε βιβλίο, διανέμονται ασκήσεις, ώστε οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα τις έννοιες αυτές.

Οι Rawlani και Vatsalya τοποθετούν τη βιβλιοθεραπεία στο χώρο μεταξύ αυτοβοήθειας και θεραπείας, ως μια εναλλακτική λύση για τα άτομα που δεν είναι έτοιμα να εκτεθούν σε μια ομάδα και στα οποία παρέχονται τα εργαλεία για να υποστηρίξουν ανεξάρτητα τον εαυτό τους. Στα μελλοντικά σχέδια των δυο θεραπευτριών είναι να χρησιμοποιήσουν ένα ευρύτερο φάσμα ανάγνωσης, από βιβλία έως άρθρα, ακόμη και βίντεο που μπορούν να τα συζητούν στις συνεδρίες τους (Agrawal, 2019).

«Λέξεις που θεραπεύουν» - Βικτώρια, Αυστραλία

Οι «Λέξεις που θεραπεύουν» (“Words That Heal”), είναι ένα δημιουργικό πρόγραμμα ανάγνωσης (βιβλιοθεραπείας), το οποίο προωθεί τη δημιουργία ενός θετικού τρόπου ζωής. Το πρόγραμμα αυτό, δημιουργήθηκε για χρήση στην Αυστραλία από τη Susan McLaine, μια θερμή υποστηρίκτρια της βιβλιοθεραπείας σε συνεργασία με έναν φυσιολόγο και έναν γενικό ιατρό. Αυτό το πρόγραμμα αναπτύχθηκε και δοκιμάστηκε το 2014. Αυτό το δημιουργικό πρόγραμμα βιβλιοθεραπείας περιλαμβάνει λογοτεχνικά κείμενα (μυθοπλασία, εμπνευσμένες ιστορίες, ποίηση), τα οποία διαβάζονται μεγαλόφωνα σε μια ομάδα, από εκπαιδευμένο διαμεσολαβητή και στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση. Η δημιουργική βιβλιοθεραπεία υποστηρίζεται από έρευνες στον τομέις της νευροεπιστήμης, της αναγνωστικής ανταπόκρισης, της αφήγησης, της θετικής ψυχολογίας και της ψυχολογίας της φαντασίας. Η έμφαση δίνεται στη βελτίωση της ευεξίας μέσω της οικοδόμησης θετικότητας και ενσυναίσθησης (McLaine, n.d.).

Το 2020, η Susan McLaine, δημιούργησε μια σειρά μορφότυπων ψηφιακού ήχου (podcast) βιβλιοθεραπείας για την Κεντρική βιβλιοθήκη της Βικτώρια (State Library Victoria). Κάθε επεισόδιο επικεντρώνεται σε ένα διαφορετικό συναίσθημα ή εμπειρία, προκειμένου να χρησιμοποιηθεί η θεραπευτική δύναμη της λογοτεχνίας για να παρηγορήσει κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου της πανδημίας. Σε αυτήν τη σειρά 9 επεισοδίων, διαβάζονται και συζητούνται επιλεγμένα λογοτεχνικά κείμενα και ποιήματα τα οποία εστιάζουν σε διαφορετικές πτυχές του «καλώς έχειν», χρησιμοποιώντας μια εύχρηστη, αυτο-ανακλαστική προσέγγιση. Όλα τα κείμενα είναι κατάλληλα για ώριμο κοινό και κάθε επεισόδιο συνοδεύεται από μια προτεινόμενη ενέργεια για τον ακροατή (“Bibliotherapy with State Library Victoria,” n.d.).

Συνταγογραφούμενα βιβλία (Books on Prescription) - Ηνωμένο Βασίλειο

Το πρόγραμμα δημιουργήθηκε για να παρέχει αυτο-υποστηριζόμενη ψυχολογική θεραπεία. Η εμφάνισή του ως σχήματος υποκινήθηκε από την αύξηση των απαιτήσεων για ψυχολογική φροντίδα που δεν μπορούσαν να καλυφθούν από τους τρέχοντες πόρους (Frude, 2004). Η δυσαρέσκεια των ασθενών που προκλήθηκε από τον αυξημένο χρόνο αναμονής για ψυχοθεραπεία ήταν επίσης ένας παράγοντας που εξετάστηκε, σε συνδυασμό με την ανάγκη για αποδοτική, προσιτή, τεκμηριωμένη φροντίδα για ήπια έως μέτρια προβλήματα ψυχικής υγείας.

Το πρώτο πρόγραμμα “Books on Prescription” (BoP), ξεκίνησε ως “Cardiff Book Prescription Scheme”, το 2003, στο Cardiff του Ηνωμένου Βασιλείου. Εν συνεχεία, το πρόγραμμα αυτό ακολούθησαν πολλές περιοχές της Ουαλίας, της Σκωτίας και της Αγγλίας. Το 2005, η κυβέρνηση της Ουαλίας αποφάσισε τη δημιουργία του πρώτου εθνικού σχεδίου, του “Book Prescription Wales”, το οποίο γνώρισε μεγάλη επιτυχία και είχε σημαντική συμβολή στην υποστήριξη της δημόσιας ψυχικής υγείας. Πρόκειται ουσιαστικά για ένα σχέδιο, που σκοπό είχε να γνωστοποιήσει τα αποτελεσματικά βιβλία βιβλιοθεραπείας στους γενικούς ιατρούς και στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, έτσι ώστε να μπορέσουν εκείνοι με τη σειρά τους να τα συστήσουν σε εκείνους που είναι πιθανό να ωφεληθούν από τη χρήση τους.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια γνωστή στρατηγική θεραπείας, την έκδοση μιας συνταγής, με τη διαφορά ότι οι συνταγές που εκδίδονται είναι για βιβλία και όχι για φάρμακα και έτσι οι συνταγές διανέμονται από την τοπική δημόσια βιβλιοθήκη. Το “Book Prescription Wales” κάνει χρήση της βιβλιοθήκης και του δημόσιου συστήματος υγείας με έναν νέο τρόπο που επιτρέπει σε μεγάλο αριθμό ασθενών να αποκτήσουν πρόσβαση σε πόρους ψυχολογικής θεραπείας. Το πρόγραμμα χρησιμοποιεί βιβλία που έχουν γραφτεί από ειδικούς και είναι άμεσα διαθέσιμα από εκδότες. Η πρόσβαση σε αυτά τα βιβλία διευκολύνεται από τις δημόσιες βιβλιοθήκες. Οι συνταγογράφηση από 2005, επεκτάθηκε πέρα από τους γενικούς ιατρούς και στους συμβούλους, νοσηλευτές, ψυχολόγους, ψυχιάτρους, επισκέπτες υγείας, μαίες κ.λπ. και ξεκίνησε να χρησιμοποιείται σε φυλακές, ψυχιατρικούς θαλάμους, κέντρα απεξάρτησης, κέντρα εργασίας, εθελοντικές οργανώσεις κ.λπ.

Η λίστα των 35 βιβλίων αυτοβοήθειας που δημιουργήθηκε, αφορούσε κοινά συναισθηματικά προβλήματα, όπως: κατάθλιψη, άγχος, κοινωνική φοβία, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD), διατροφικές διαταραχές και συνέπειες της σεξουαλικής κακοποίησης.

Τα περισσότερα από αυτά τα βιβλία έχουν τη μορφή εγχειριδίων αυτοθεραπείας με βάση την εξαιρετικά αποτελεσματική γνωσιακή συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία (Cognitive Behavior Therapy) και η χρησιμότητά τους έγκειται στην ψυχική ενδυνάμωση του ασθενούς. Το “Book Prescription Wales” (BPW) είναι ένα σύστημα με το οποίο οι υπάρχουσες εγκαταστάσεις υγείας και βιβλιοθηκών συνεργάζονται ως «ενιαίο σύστημα». Η επιτυχία του προγράμματος εξαρτάται από τη στενή συνεργασία μεταξύ των Συμβουλίων Υγείας και των τοπικών βιβλιοθηκών, με σημαντική βοήθεια από το CyMAL (Ουαλικά Μουσεία, Αρχαία και Βιβλιοθήκες).

Τα βιβλία της λίστας δανείζονται με ρυθμό περίπου 30.000 ετησίως και δύο από τα βιβλία της λίστας βρίσκονταν στα 100 κορυφαία που δανείστηκαν από βιβλιοθήκες στην Ουαλία. Πάνω από το ήμισυ των γενικών γιατρών, στην Ουαλία έχει χρησιμοποιήσει το πρόγραμμα (Porter et al., 2008). Το γεγονός ότι το BPW είναι εθνικό πρόγραμμα επέτρεψε ορισμένες εξελίξεις που θα ήταν αδύνατες για τα μικρότερα τοπικά προγράμματα, όπως η συμπερίληψη ηχητικών εκδόσεων τσεσάρων από τα βιβλία κατόπιν ειδικής συμφωνίας με τους εκδότες. Το πρόγραμμα παρέχει ένα εξαιρετικό παράδειγμα για το πώς οι ασθενείς μπορούν να ενθαρρυνθούν και να διαχειριστούν πτυχές της υγείας τους.

Έρευνα του 2011 έδειξε ότι 100 προγράμματα BoP εκτελούνται στην Αγγλία με διαφορετικές λίστες, τρόπους παράδοσης, στρατηγικές λειτουργίας κ.λπ. Αυτή η πραγματικότητα δημιούργησε την ανάγκη δημιουργίας ενός ενιαίου εθνικού συστήματος το οποίο ανέλαβε ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός, “Reading Agency”. Έκτοτε έχουν δημιουργηθεί 5 ξεχωριστά σχήματα:

- α) για τους Ενήλικες (2013)
- β) για την Άνοια (2015)
- γ) για τους νέους (2016)
- δ) για χρόνιες ασθένειες (2017)
- ε) για τα παιδιά (2020)

Πάνω από 2,6 εκατομμύρια βιβλία έχουν δανειστεί από τοπικές δημόσιες βιβλιοθήκες και το 91% των ερωτηθέντων βρήκε χρήσιμο το βιβλίο τους. Το Book Prescription Wales είναι η μεγαλύτερη εφαρμογή ψυχολογικών θεραπειών που βασίζονται στη βιβλιοθεραπεία οπουδήποτε στον κόσμο, και αυτό το γεγονός έχει αναγνωριστεί ευρέως. Το πρόγραμμα χρησιμοποιείται από τις χώρες: Αγγλία, Σκωτία, Βόρεια Ιρλανδία, Eire Jersey, Guernsey, Νέα Ζηλανδία, Αυστραλία, Καναδά, Ηνωμένες Πολιτείες, Δανία, Σουηδία (Frude, 2011).

Από το 2012, η “Reading Agency” , δημιούργησε το “Reading Well Mood-boosting Books” (“Mood-Boosting Books”, n.d.), δηλαδή λίστα βιβλίων ενίσχυσης της διάθεσης, το οποίο προτείνει, βιβλία μυθοπλασίας και μη. Τα βιβλία αυτά, προτείνονται από αναγνώστες και ομάδες ανάγνωσης. Πολλά από αυτά είναι διαθέσιμα για δανεισμό στις τοπικές βιβλιοθήκες, ενώ επιλεγμένοι τίτλοι είναι επίσης διαθέσιμοι για δανεισμό ως ηλεκτρονικά και ηχητικά βιβλία.

Wellsouth Primary Health Network , Νέα Ζηλανδία - Books on Prescription (BOP) (“Books on Prescription,” n.d.)

Το πρόγραμμα “Books on Prescription”, ξεκίνησε να εφαρμόζεται στη Νέα Ζηλανδία το 2011, σε βιβλιοθήκες της περιοχής του κεντρικού Otago. Έκτοτε, το πρόγραμμα κυκλοφόρησε σταδιακά σε ολόκληρο το Otago και το Southland και είναι πλέον διαθέσιμο σε όλες τις δημόσιες βιβλιοθήκες, αυτής της περιοχής, όπως και στο προσωπικό και τους φοιτητές του τοπικού Πανεπιστημίου, μέσω της Ιατρικής του Βιβλιοθήκης.

Εκτεταμένη αξιολόγηση του προγράμματος πραγματοποίησε το Wellsouth Primary Health Network το 2014, με πολύ θετικά αποτελέσματα. Μετά την αξιολόγηση, στο πρόγραμμα συμπεριλήφθηκαν βιβλία που ενισχύουν τη διάθεση, αλλά και σχετικά με άλλα θέματα, όπως ο διαβήτης και οι καρδιακές παθήσεις, ενώ προστέθηκαν εφαρμογές για smartphone και βίντεο στον ιστότοπο.

Έτσι, το πρόγραμμα αποτελείται από 3 μέρη:

- “Read Yourself Well” - μια συλλογή βιβλίων που διατίθενται στην τοπική βιβλιοθήκη. Η ανάγνωση έχει αποδειχθεί ότι είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την αυτοδιαχείριση ενός προβλήματος υγείας.
- “T’App Yourself well” - ένα σύνολο εφαρμογών smartphone διατίθενται μέσω αυτού του ιστοτόπου. Αυτό το εργαλείο, μπορεί να βοηθήσει τον αναγνώστη στην κατανόηση και τη διαχείριση ενός προβλήματος υγείας. Οι εφαρμογές ελέγχονται σε συνεργασία με το Health Navigator (“Health Navigator, New Zealand,” n.d.).
- “Listen Yourself Well”- podcast και βίντεο, διαθέσιμα για δανεισμό στις βιβλιοθήκες, μέσω αυτού του ιστοτόπου που μπορεί βοηθήσουν στην κατανόηση και τη διαχείριση κάποιου προβλήματος υγείας. Υποστηρίζεται από το Otago Access Radio 105.4FM και το RadioSouthland 96.4FM.

“Ayrshire Read Yourself Well (RYW)” – Ηνωμένο Βασίλειο

Το έργο “Ayrshire Read Yourself Well” ήταν ένα πρόγραμμα βιβλιοθεραπείας που λειτούργησε στο πλαίσιο της τοπικής βιβλιοθήκης σε συνεργασία με γιατρούς, και κοινωνικές υπηρεσίες. Το πρόγραμμα αναπτύχθηκε όταν το προσωπικό της βιβλιοθήκης του Ayrshire συνειδητοποίησε ότι υπήρχε μικρή υποστήριξη από την κοινότητα προς τα άτομα που έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Απασχόλησαν έναν βιβλιοθεραπευτή που ήταν ειδικευμένος στη γνωσιακή συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία, οποίος πρότεινε το υλικό και παρείχε υποστήριξη μέσω τηλεφώνου. Η ανάγνωση βιβλίων αυτοβοήθειας κάλυψε θέματα όπως: κατάθλιψη, άγχος, αυτοεκτίμηση κ.α.

Οι ασθενείς παραπέμπονταν από το γενικό γιατρό τους, τις κοινωνικές υπηρεσίες ή ενημερώνονταν από άλλους ασθενείς που ήρθαν σε επαφή με το πρόγραμμα. Κατά την έναρξη της θεραπείας τους, όλοι οι ασθενείς συμπλήρωναν ένα ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της κατάστασής τους και στη συνέχεια προτεινόταν τα κατάλληλα υλικά ανάγνωσης από τον βιβλιοθεραπευτή της τοπικής βιβλιοθήκης. Στη συνέχεια γινόταν ένα δεύτερο ραντεβού για την παρακολούθηση της προόδου τους κατά τη διάρκεια της θεραπείας των τριών μηνών και στη συνέχεια προτεινόταν περαιτέρω υλικά για τον ασθενή. Στο τέλος της θεραπείας, οι ασθενείς ολοκλήρωσαν ένα τελικό ερωτηματολόγιο αναφορικά με την κατάσταση της υγείας τους και ακολουθούσε μια συνέντευξη «εξόδου» με τον βιβλιοθεραπευτή. Συνολικά, 356 ασθενείς συμμετείχαν στο πρόγραμμα μεταξύ 2005-2008, 71% γυναίκες και 29% άνδρες και οι 157 εξ’ αυτών συμφώνησαν να συμμετάσχουν στο έργο της αξιολόγησης. Μελετήθηκε η χρήση της βιβλιοθήκης μέσω του συστήματος διαχείρισής της. Επίσης, ζητήθηκε από τους πελάτες να ονομάσουν το πρόβλημα που τους οδήγησε να αναζητήσουν βοήθεια. Η αξιολόγηση της κατάστασης της ψυχικής υγείας των συμμετεχόντων έδειξε ότι όλοι είχαν παρουσιάσει βελτίωση μέχρι το τέλος της διαδικασίας και υπάρχουν στοιχεία από το έργο που υποστηρίζουν ότι η χρήση της βιβλιοθεραπείας είναι αποτελεσματική σε προβλήματα ψυχικής υγείας μικρής έως μέτριας έντασης (Macdonald, Vallance, & McGrath, 2013).

“SimplyPsychologyClub”: Ανακαλύψτε τον εαυτό σας με τη Ρωσική Κρατική Βιβλιοθήκη για Νέους - Μόσχα, Ρωσία (Makaeva&Sokolova, 2016)

Η Ρωσική Κρατική Βιβλιοθήκη για Νέους παρουσίασε, τον Δεκέμβριο του 2014, το πρόγραμμά του Simply Psychology Club. Διευθύντρια του προγράμματος αυτού ήταν η

κλινική ψυχολόγος Ekaterina Yashnikova. Το πρόγραμμα περιλάμβανε διαλέξεις, εκπαίδευση και σεμινάρια στα οποία συζητούνταν τα μυστήρια της ανθρώπινης ψυχοσύνθεσης με απλά λόγια. Οι προσωπικές δυσκολίες επιλύονταν μέσω ψυχολογικών παιχνιδιών και πειραμάτων. Το πρόγραμμα απεδείχθη δημοφιλές από όταν ξεκίνησε, τόσο στους εφήβους (14-18) όσο και στους λεγόμενους νεαρούς ενήλικες.

Βιβλιοθεραπευτικά εργαστήρια για παιδιά και νέους - Βελιγράδι, Σερβία (Brkic, 2020)

«Ο μικρός εφιάλτης», «Ανάγνωση και γραφή με την Άννα Φρανκ», «Τι περιμένουμε?» είναι κάποια από τα εργαστήρια που λαμβάνουν χώρα στο παιδικό τμήμα της Βιβλιοθήκης της πόλης του Βελιγραδίου. Η βιβλιοθήκη οργανώνει επίσης διάφορα, δωρεάν, εκπαιδευτικά και δημιουργικά προγράμματα όπως αφήγηση ιστοριών, κοινωνικοποίηση με συγγραφείς, εργαστήρια μουσικής και τέχνης, δημιουργική γραφή, εργαστήρια origami κ.λπ. με σκοπό την ώθηση των παιδιών στην ανάγνωση, την ανάπτυξη ικανοτήτων και γνώσεων, όπως και τη διασκέδαση. Επιπλέον, διοργανώνει και κάποια βιβλιοθεραπευτικά εργαστήρια τα οποία, μέσω επιλεγμένης βιβλιογραφίας, βοηθούν παιδιά και νέους να αποκτήσουν καλύτερη εικόνα για κάποιες καταστάσεις και να εξελιχθούν.

Πρόγραμμα Βιβλιοθεραπείας Κεντρικής Ευρώπης (Béres, 2016)

Το 2016 δημιουργήθηκε ένα διετές πρόγραμμα στο πλαίσιο του προγράμματος “Interreg Central Europe”, το οποίο συνέδεε τις βιβλιοθήκες με την ψυχική υγεία και τη συμβουλευτική καριέρας των νέων. Το έργο απευθυνόταν στη νεολαία και τους νέους ενήλικες, και στην προπαρασκευαστική φάση του συμμετείχαν: βιβλιοθηκονόμοι και βιβλιοθεραπευτές, κοινωνικοί λειτουργοί, Μη Κερδοσκοπικές Οργανώσεις (ΜΚΟ) και ψυχολόγοι από συνεργαζόμενα πανεπιστήμια.

Η ιδέα ήταν να εφαρμοστούν καινοτόμες τεχνικές όπως η βιβλιοσυμβουλευτική και η αυτοβοήθεια ως βασικά εργαλεία για τη δημιουργία ενός συστήματος εκμάθησης και μιας βάσης δεδομένων, τα οποία θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε περιφερειακό επίπεδο και να δώσουν προστιθέμενη αξία στις βιβλιοθήκες νέων, στα πανεπιστήμια και τις ΜΚΟ. Συγκεκριμένα οι στόχοι ήταν:

- Βιβλιοσυμβουλευτική, εφαρμοσμένη σε νέους που παρέχεται από βιβλιοθήκες και ΜΚΟ με σκοπό τη διαχείριση του άγχους, την πρόληψη της κατάθλιψης, την ενίσχυση της δημιουργικότητας, την καλύτερη απόδοση στην εργασία, με τη βοήθεια λιστών ανάγνωσης,

ομαδικής ανάγνωσης, δημιουργικών εκπαιδευτικών δράσεων και εκδηλώσεων «ζωντανής» βιβλιοθήκης⁷.

- Καθοδήγηση σταδιοδρομίας και ενίσχυση των δεξιοτήτων για τη νεολαία σε βιβλιοθήκες νέων, σχολεία και ΜΚΟ για τον προσδιορισμό του επαγγέλματος που «ταιριάζει καλύτερα» στον καθένα

- Οδηγίες κατάρτισης και εποπτείας: η ηθική και αποτελεσματική χρήση της βιβλιοθεραπείας στο πλαίσιο της συμβολής στην εξέλιξη των αναγνωστών απαιτεί εκπαίδευση και κατάρτιση επαγγελματιών (εργαστήρια και εργαλεία από Φινλανδούς, Βρετανούς και Ούγγρους βιβλιοθεραπευτές)

- Δημιουργία βάσης δεδομένων βιβλιοθεραπείας : Ανοιχτή πρόσβαση στη γνώση για όλους στην εθνική τους γλώσσα. Προετοιμασία σχολιασμένων βιβλιογραφιών, συλλογή και μετάφραση κατάλληλων πηγών επαγγελματικά άρθρα πλήρους κειμένου, μελέτες περιπτώσεων).

Το πρώτο έργο εικονικής βιβλιοθεραπείας στον κόσμο “InsidetheBookIsl@nd” – Vilnius, Λιθουανία

Τη χρονιά 2015-2016, στην κεντρική βιβλιοθήκη της πρωτεύουσας της Λιθουανίας Vilnius λειτούργησε ένα πρόγραμμα διαδραστικής βιβλιοθεραπείας σε ψηφιακό περιβάλλον, το “Inside the Book Isl@nd”. Σκοπός του ήταν τα κοινωνικά ευάλωτα παιδιά και νέοι να μπορέσουν να αναγνωρίσουν τα προβλήματά τους και να μιλήσουν ανοιχτά για αυτά. Το γεγονός το οποίο τους επέτρεπε να έχουν ελευθερία έκφρασης είναι ότι η συμμετοχή τους στις δραστηριότητες γινόταν μέσω ψηφιακής εικόνας (avatar) και η όλη επικοινωνία γινόταν στον ψηφιακό κόσμο. (Glosaitė & Jurgelevičienė, 2016).

Βιβλιοπωλείο “Mr B's Reading Emporium” - Bath, Ηνωμένο Βασίλειο

Το βιβλιοπωλείο “Mr B's Reading Emporium”, στην πόλη Bath, του Ηνωμένου Βασιλείου, ακολουθεί προσέγγιση καθοδηγούμενης ανάγνωσης. Οι πελάτες καλούνται στο «Spa Ανάγνωσης» (“Reading Spa”) στο βιβλιοπωλείο και συζητούν τα αναγνωστικά τους

⁷ « Η ζωντανή βιβλιοθήκη είναι ένα εργαλείο που επιδιώκει να αμφισβητήσει προκαταλήψεις και διακρίσεις. Λειτουργεί όπως μια κανονική βιβλιοθήκη: οι επισκέπτες μπορούν να περιηγηθούν στον κατάλογο για τους διαθέσιμους τίτλους, να επιλέξουν το βιβλίο που θέλουν να το διαβάσουν και να το δανειστούν για περιορισμένο χρονικό διάστημα. Μετά την ανάγνωση, επιστρέφουν το βιβλίο στη βιβλιοθήκη και, αν το επιθυμούν, δανείζονται κάποιο άλλο. Η μόνη διαφορά είναι ότι στη «ζωντανή βιβλιοθήκη», τα βιβλία είναι άνθρωποι και η ανάγνωση δεν είναι τίποτα άλλο από μια συνομιλία». Πηγή: <https://www.coe.int/>

ενδιαφέροντα με έναν από τους συνεργάτες του, ο οποίος στη συνέχεια τους παρουσιάζει μια σειρά προτεινόμενων αναγνωσμάτων. Η εναλλακτική αυτή υπηρεσία είναι μια δωδεκάμηνη υπηρεσία κατά την οποία ένα βιβλίο το μήνα αποστέλλεται σε έναν πελάτη, αφού αυτός έχει συμπληρώσει ένα περιεκτικό ερωτηματολόγιο στο οποίο ερωτάται για μια σειρά ζητημάτων σχετικά με τον τρόπο ζωής του ("Mr B's Emporium," n.d.).

Κεφάλαιο 6. Βιβλιοθήκες και βιβλιοθεραπεία

«Οι μέτριες Βιβλιοθήκες δημιουργούν συλλογές, οι καλές Βιβλιοθήκες προσφέρουν υπηρεσίες, οι μεγάλες Βιβλιοθήκες δημιούργησαν και δημιουργούν κοινότητες».

R. DavidLankes

Οι Βιβλιοθήκες στη σύγχρονη εποχή της μετάβασης από τον αναλογικό στον ψηφιακό κόσμο, αντιμετωπίζουν κρίση που σχετίζεται όχι μόνο με τη ραγδαία εξάπλωση της τεχνολογίας αλλά και σχετικούς κοινωνικοοικονομικούς λόγους. Ασφαλώς οι βιβλιοθήκες οφείλουν να προσαρμοστούν στη σύγχρονη πραγματικότητα, να αξιοποιήσουν τα διαθέσιμες τεχνολογίες και να εξελίξουν τις δυνατότητες διαχείρισης ψηφιακού περιεχομένου. Ωστόσο, οι βιβλιοθήκες ως οργανισμοί που συγκέντρωσαν διαφύλαξαν μεγάλο μέρος του γραπτού πολιτισμού της ανθρωπότητας και διέσπειραν πληροφορίες και γνώση δεν μπορούν να εγκαταλείψουν τον κοινωνικό τους ρόλο που αποτελεί όρο ύπαρξης τους. Νέοι ρόλοι για τις βιβλιοθήκες, νέες υπηρεσίες προς τους χρήστες αναζητούνται. Η προώθηση της φιλαναγνωσίας στόχος που στα πρόσφατα χρόνια είχε υποτιμηθεί, φαίνεται να κερδίζει ξανά έδαφος. Η τεκμηριωμένη άποψη ότι τα βιβλία μπορούν να θεραπεύσουν ψυχολογικές δυσκολίες και προβλήματα και να βελτιώσουν τη καθημερινή ζωή του σημερινού ανθρώπου αποτελεί ευκαιρία για τις βιβλιοθήκες να ενισχύσουν την εικόνα τους αναλαμβάνοντας στο μέτρο που τους αναλογεί να αξιοποιήσουν το υλικό τους προς μια νέα κατεύθυνση. Η εξάπλωση της βιβλιοθεραπείας φέρνει στο νου τις βιβλιοθήκες ως «ιατρεία ψυχής» και υπογραμμίζει την ανάγκη να βρουν τη θέση τους σε τέτοιου χαρακτήρα προγράμματα που αποτελούν χρήσιμη κοινωνική υπηρεσία δημόσιου χαρακτήρα.

Ο προφανής λογικός συνειρμός υποδεικνύει ότι βιβλιοθεραπεία και βιβλιοθήκη έχουν κάτι τόσο κοινό που δύσκολα μπορεί να παραγνωριστεί. Ποιος ακριβώς θα είναι ο ρόλος της βιβλιοθήκης είναι θέμα προς συζήτηση, υπάρχουν ωστόσο αρκετά διαφορετικά μοντέλα λειτουργίας ανά τον κόσμο. Η βιβλιοθήκη όπως μπορούμε να συμπεράνουμε από τα προγράμματα που εξετάσαμε μπορεί να παίξει διττό ρόλο: α. Να λειτουργήσει ως σημείο αναφοράς της κοινότητας, ως σημείο που παρέχει στους θεραπευόμενους αναγνώστες το βιβλίο που τους έχει υποδειχθεί β. να λειτουργήσει ως σημείο καλλιέργειας της

φιλιανγνωσίας και ως οργάνωσης λεσχών ή ομάδων ανάγνωσης. Και στις δύο περιπτώσεις ο πληροφοριακός ρόλος της παραμένει ισχυρός. Μια οργανωμένη και δραστήρια βιβλιοθήκη και ακόμη περισσότερο ένα δίκτυο βιβλιοθηκών μπορεί να αποτελέσει πολύτιμη υποδομή για κάθε τύπου κοινωνική δράση και φυσικά για κάποιο πρόγραμμα βιβλιοθεραπείας. Αν δεχθούμε ότι οι βιβλιοθήκες αποτελούν τα μέρη μέσω των οποίων προωθείται η ανάγνωση για εκπαιδευτικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς, τότε η βιβλιοθεραπεία είναι σχετική με τους σκοπούς και τους σκοπούς της βιβλιοθηκονομίας στον 21ο αιώνα. Οι ανάγκες για νέες υπηρεσίες θα πρέπει να μετουσιωθούν σε εκπαιδευτική δράση, που θα βοηθήσει του βιβλιοθηκονόμους να αποκτήσουν χρήσιμες κοινωνικές δεξιότητες.

Όπως προαναφέραμε η σημερινή είναι εποχή αλλαγών και ανακατατάξεων. Το πιο σημαντικό να γνωρίζεις κανείς «τι είναι ο οργανισμός». Το «πού πηγαίνει», είναι μοιραίο να αλλάξει, απλώς γιατί ο κόσμος αλλάζει. Η βιβλιοθήκη είναι ένα μέρος της ευρύτερης κοινωνίας και μια οντότητα του άμεσου περιβάλλοντός της, ανεξάρτητα από τον τύπο της. Οι πόροι, τα έσοδα, τα προβλήματα, οι ευκαιρίες και η επιβίωσή της δημιουργούνται και ρυθμίζονται από το περιβάλλον. Για την αντιμετώπιση της αλλαγής, οι διαχειριστές της βιβλιοθήκης και κέντρου πληροφόρησης έχουν δύο κύριες επιλογές: να αντιδράσουν αποσπασματικά για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων καθώς αυτά προκύπτουν ή να εκπονήσουν ένα σχέδιο προγραμματισμένης αλλαγής, πραγματοποιώντας σημαντικές επενδύσεις χρόνου και άλλων πόρων για να αλλάξουν τον τρόπο λειτουργίας της οργάνωσής τους.

Στην ιστοσελίδα της IFLA δημοσιεύθηκαν άρθρα σχετικά με την επίδραση που μπορούν να έχουν οι βιβλιοθήκες στο «ευ ζην» παιδιών και νέων. Ανάμεσα τους και άρθρα σχετικά με προγράμματα βιβλιοθεραπείας βιβλιοθηκών, κάποια εκ των οποίων αναφέρθηκαν παραπάνω. Εκεί σημειώνεται ότι «όπως όλοι οι βιβλιοθηκονόμοι γνωρίζουν, η ανάγνωση βελτιώνει δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση, ο εντοπισμός συναισθημάτων και η επιμονή» όπως και ότι «η συνεχής εκπαίδευση κρατά τους επαγγελματίες βιβλιοθηκονόμους ενημερωμένους για θέματα σχετικά με την ανάπτυξη των παιδιών και των νέων (Pötsönen, 2017).

Για τους ενήλικες, οι βιβλιοθηκονόμοι θα μπορούσαν να συγκροτήσουν καταλόγους σχετικών βιβλίων και υλικών, βασισμένων στον αναπτυξιακή βιβλιοθεραπεία καθώς και μια λίστα με σχετικούς φορείς. Αυτές οι πηγές πρέπει επίσης να περιλαμβάνουν πιθανούς τίτλους προς χρήση, σχετικούς οργανισμούς, πληροφορίες σχετικά με τη διεξαγωγή συνεδριών βιβλιοθεραπείας καθώς και οδηγίες για την αποφυγή όσο το δυνατόν

περισσότερων προβλημάτων. Προφανώς, οι βιβλιοθηκονόμοι, θα πρέπει να υπερβούν τον καθιερωμένο επαγγελματικό τους ρόλο για να διευκολύνουν την παροχή αυτής της υπηρεσίας. Μπορούν να δείξουν στους χρήστες και το κοινό τους πού και πώς να βρουν χρήσιμες πληροφορίες και ιστορίες, χωρίς όμως να ξεφεύγουν από τις κατευθυντήριες γραμμές. Σε κάποιες περιπτώσεις, αν κριθεί απαραίτητο, θα πρέπει να απευθύνονται σε άλλες υπηρεσίες ή επαγγελματίες (Gilton, 2016).

Εκτός από την κλινική και αναπτυξιακή βιβλιοθεραπεία, οι βιβλιοθηκονόμοι δύνανται να ασχοληθούν με την «βιβλιοθεραπεία κρίσης» ή αλλιώς «κοινοτική βιβλιοθεραπεία» (“crisis/community bibliotherapy”). Η βιβλιοθεραπεία κρίσης, είναι σχεδιασμένη για να είναι σύντομης διάρκειας (συνήθως μία ή δύο συνεδρίες) και σκοπός της είναι να παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον και να προωθήσει την επίλυση προβλημάτων. Εφαρμόζεται κατά κύριο λόγο από βιβλιοθηκονόμους οι οποίοι καλούνται να ανταποκριθούν σε μια επικείμενη κρίση κάνοντας ό,τι κάνει συνήθως ένας βιβλιοθηκονόμος: αναγνωστικές λίστες, παροχή πληροφοριών, πολιτιστικό προγραμματισμό, δικτύωση με κοινοτικούς φορείς. Σε κάποιες περιπτώσεις συμμετέχουν επιστήμονες ψυχικής υγείας συστήνοντας πηγές βοήθειας σε περίπτωση ανάγκης και σε κάποιες περιπτώσεις ενδέχεται να ασχοληθούν με μεμονωμένους χρήστες (Gilton, 2016).

Κεφάλαιο 7. Μεθοδολογία

«Η δική μας σοφία αρχίζει εκεί που τελειώνει η σοφία του συγγραφέα»

Marcel Proust

7.1 Στόχος της Έρευνας και Μεθοδολογία

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της βιβλιοθεραπείας στην ευρωπαϊκή πραγματικότητα (κατά κύριο λόγο) με σκοπό την σύνταξη κατευθυντήριων οδηγιών για την εισαγωγή της βιβλιοθεραπείας στη χώρα μας και τις ελληνικές βιβλιοθήκες. Αρχικά έγινε βιβλιογραφική ανασκόπηση της βιβλιοθεραπείας και χαρτογράφηση της ανά τον κόσμο. Στη συνέχεια έγινε συλλογή δεδομένων, μέσω ποιοτικής έρευνας. Η ποιοτική μέθοδος κρίθηκε ως καταλληλότερη αναφορικά με τη συγκέντρωση πληροφοριών για ένα πεδίο, όπως αυτό της βιβλιοθεραπείας, ολοένα και αναπτυσσόμενο το οποίο όμως είναι καινούργιο και ανεξερεύνητο για την ελληνική πραγματικότητα.

Η ποιοτική έρευνα συχνά δεν στοχεύει στην δοκιμή ερευνητικών υποθέσεων, όπως η ποσοτική έρευνα, αλλά στοχεύει σε μία χαρτογράφηση και σε βάθος ανάλυση του ερευνητικού πεδίου. Οι ποιοτικές ερευνητικές μέθοδοι «διερευνούν, περιγράφουν ή δημιουργούν θεωρία ειδικά για έννοιες είτε αβέβαιες είτε που δεν έχουν «ωριμάσει», έννοιες ευαίσθητες και κοινωνικά εξαρτώμενες και πολύπλοκες ανθρώπινες προθέσεις και κίνητρα» (Maudsley, 2011). Συνήθως, τα αποτελέσματα από την ποιοτική έρευνα θεωρείται ότι ισχύουν μόνο για τις μικρές ομάδες που μελετήθηκαν, έτσι ώστε να μην γίνεται γενίκευση των αποτελεσμάτων σε άλλους πληθυσμούς. Για το λόγο αυτό, η ποιοτική έρευνα θεωρείται ότι χαρτογραφεί ένα νέο χώρο και δημιουργεί υπόθεση περαιτέρω ποσοτικής έρευνας (Flyvbjerg, n.d.). Ποιοτικές προσεγγίσεις χρησιμοποιούνται όταν η πιθανή απάντηση σε μια ερώτηση απαιτεί εξήγηση και ανάλυση, ενώ ασχολείται με την άποψη του ατόμου που μελετάται. Οι ποιοτικές μελέτες είναι χρήσιμες για να κατανοηθούν ερωτήματα όπως «γιατί» και «πώς». Σε βάθος συνεντεύξεις, ομάδες εστίασης, μελέτες περιπτώσεων και ανοιχτές ερωτήσεις χρησιμοποιούνται συχνά για να βρεθούν αυτές τις απαντήσεις (Bryman, 1984).

Οι ποιοτικοί ερευνητές πρέπει να δείξουν ότι τα ευρήματά τους είναι αξιόπιστα. Όπως και με τις ποσοτικές προσεγγίσεις, ένα ισχυρό ερευνητικό έργο ξεκινά με μια βασική

ανασκόπηση της υπάρχουσας γνώσης μέσω αναζήτησης βιβλιογραφίας. Ωστόσο, σε αντίθεση με τις ποσοτικές προσεγγίσεις, τα περισσότερα ποιοτικά παραδείγματα δεν μοιάζουν να ερευνούν μια «αλήθεια», αλλά μάλλον πολλαπλές απόψεις μιας συγκεκριμένης «πραγματικότητας». Οι έννοιες της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας εξελίχθηκαν αρχικά από την ποσοτική παράδοση, και ως εκ τούτου οι αποδεκτοί ορισμοί τους θεωρούνται ανεπαρκείς για ποιοτική έρευνα. Αντίθετα, οι έννοιες της ακριβούς περιγραφής μεθόδων και τεχνικών και της δυνατότητας εφαρμογής τους είναι βασικές πτυχές της αξιολόγησης μιας ποιοτικής μελέτης (Golafshani, 2015). Αν και ορισμένοι ειδικοί θεωρούν ότι η αξιοπιστία έχει μικρή σχέση με τις ποιοτικές μελέτες, άλλοι προτείνουν τον όρο «αξιοπιστία» ως μέτρο αποτίμησης για αυτόν τον τύπο έρευνας. Η αξιοπιστία αποκτάται μέσω της συνοχής των δεδομένων, τα οποία αξιολογούνται μέσω διαφανών ερευνητικών βημάτων και ερευνητικών ευρημάτων (Angen, 2000). Ο γενικός στόχος είναι η ελαχιστοποίηση και η κατανόηση πιθανών προκαταλήψεων, ενώ ταυτόχρονα διασφαλίζεται η «αλήθεια» της ερμηνείας του ερευνητή (Golafshani, 2015).

Υπάρχουν 3 βασικά στοιχεία που λαμβάνονται υπόψη στο σχεδιασμό μιας ποιοτικής έρευνας. Μια τέτοια έρευνα θα πρέπει να είναι:

α) Ανεπιτήδευτη/φυσική: τα δεδομένα προκύπτουν φυσικά και ο ερευνητής είναι ανοιχτός σε ό, τι προκύπτει, δηλαδή υπάρχει έλλειψη προκαθορισμένων περιορισμών στα ευρήματα.

β) Εξελισσόμενη: απαιτείται αποδοχή της προσαρμογής της έρευνας καθώς η κατανόηση βαθαίνει ή / και οι καταστάσεις αλλάζουν. Ο ερευνητής αποφεύγει τα άκαμπτα σχέδια προκειμένου να αναζητήσει νέα πιο κατάλληλα για την ερευνά του.

γ) Στοχευμένη: οι περιπτώσεις μελέτης (π.χ. άτομα, οργανισμοί, κοινότητες, πολιτισμοί, εκδηλώσεις, κρίσιμα περιστατικά) επιλέγονται επειδή διαθέτουν πολλές πληροφορίες και διαφωτιστικές. Δηλαδή, προσφέρουν χρήσιμες εκδηλώσεις του φαινομένου ενδιαφέροντος. Η δειγματοληψία στοχεύει στην κατανόηση του φαινομένου, όχι στην εμπειρική γενίκευση που προέρχεται από ένα δείγμα και εφαρμόζεται σε έναν πληθυσμό.

Επομένως, για την παρούσα έρευνα και τη θεματολογία που καλύπτει, επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα ως η καταλληλότερη για να μελετήσει μία περιοχή σχετικά άγνωστη στην Ελλάδα και με περιορισμένη έρευνα στο εξωτερικό.

7.2 Συγκρότηση Δείγματος & Συλλογή Δεδομένων

Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε σκόπιμη «ποιοτική» δειγματοληψία, αντί για τυχαίο δείγμα, δηλαδή επιλογή ατόμων που μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση του

φαινομένου και την απόκτηση περισσότερης διορατικότητας για την έρευνα (Hanson, Balmer, & Giardino, 2011). Στην περίπτωση αυτή, ισότιμο επιστημονικό προνόμιο κατέχουν και τα ίδια τα άτομα του δείγματος κι ο έλεγχος εγκυρότητας των αναλύσεων πραγματοποιείται και μέσω της γνώμης τους - διαδικασία που εξασφαλίζει «εγκυρότητα με βάση την κρίση των ερευνητικών υποκειμένων». Στη μέθοδο αυτή γίνεται επιλογή από τον ερευνητή, έτσι ώστε το δείγμα να είναι κατά τη γνώμη του πιο αντιπροσωπευτικό (Deligianni, 2020).

Διεξήχθησαν έξι εις βάθος συνεντεύξεις βασισμένες σε ημιδομημένες ερωτήσεις, σε ειδικούς που ασχολούνται ενεργά με τη βιβλιοθεραπεία έμμεσα είτε άμεσα.

Προσέγγιση στη συλλογή δεδομένων	Είδη ερωτήσεων	Είδη συνεντεύξεων	Είδος δεδομένων
Ποιοτική	Ανοικτού τύπου	Ημιδομημένες	Κείμενο

Συγκεκριμένα:

- [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

Οι ερωτήσεις των συνεντευξιαζόμενων, οι οποίες ήταν διαφορετικές για τον καθένα καθώς προσεγγίζουν το θέμα αυτό από διαφορετική οπτική γωνία, τους εστάλησαν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Έτσι είχαν τη δυνατότητα να αποφύγουν σε πρώτη φάση μία απευθείας συνέντευξη αν το επιθυμούσαν, αλλά και να προετοιμαστούν για το περιεχόμενο της. Δόθηκαν κάποιες πρώτες απαντήσεις γραπτά ενώ σε δεύτερη φάση, πραγματοποιήθηκε μια διαδικτυακή συμπληρωματική συνάντηση, μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας τηλεδιασκέψεων, όπου συζητήθηκαν περαιτέρω οι απαντήσεις αυτές. Κάποιοι θέλησαν να απαντήσουν αποκλειστικά προφορικά στις ερωτήσεις.

Συνεντεύξεις

Οι συνεντεύξεις είναι συνομιλίες που προκαλούνται υπό την καθοδήγηση ενός ερευνητή με σκοπό να γίνουν γνωστά για τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις εμπειρίες των ανθρώπων. Η δομή μπορεί να διαφέρει από πολύ ανοιχτή και ευέλικτη, στην οποία ένα θέμα παρουσιάζεται στον συμμετέχοντα στην έρευνα με πολύ λίγη καθοδήγηση σχετικά με το πώς να το συζητήσει, έως και ημιδομημένη, στην οποία μια λίστα ερωτήσεων θέτει το κύριο πλαίσιο για τη συνομιλία και χρησιμεύει ως μια λίστα ελέγχου για να διασφαλιστεί ότι συζητούνται όλα τα σχετικά θέματα (Gill, Stewart, Treasure, & Chadwick, 2008).

Οι ερωτήσεις μιας συνέντευξης δεν είναι στατικές. Συνήθως γίνονται πιο στοχευμένες καθώς μια συνέντευξη ή μια μελέτη προχωρά, ενσωματώνοντας την κατανόηση που προκύπτει από προηγούμενες συνεντεύξεις. Αν και δεν υπάρχει πρότυπο για τον αριθμό ή τους τύπους ερωτήσεων, 4 έως 6 καλοσχεδιασμένες, ανοιχτές κύριες ερωτήσεις συχνά προκαλούν πλούσια συζήτηση. Πιο σημαντικό από τον αριθμό των ερωτήσεων είναι η προσοχή στο πόσο καλά η προσεκτική συνομιλία φωτίζει το ερευνητικό ερώτημα. Οι ερωτήσεις συνέντευξης μπορούν να αναθεωρηθούν ή και να διαγραφούν καθώς ακολουθεί η συλλογή δεδομένων, ως τρόπος αμφισβήτησης προκαταρκτικών υποθέσεων (Agee, 2009). Επιπλέον, οι ποιοτικοί ερευνητές μπορούν να ζητήσουν από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν γραπτές αφηγήσεις, να απαντήσουν σε ανοιχτές ερωτήσεις, δημιουργώντας δεδομένα που εστιάζουν περισσότερο σε προεπιλεγμένα θέματα. Αν και αυτά τα ποιοτικά δεδομένα έχουν χρησιμότητα, τα σύντομα γραπτά σχόλια συχνά στερούνται βάθους (Σαμαρίδης, 2011).

Ημιδομημένες συνεντεύξεις

Οι ημιδομημένες συνεντεύξεις είναι μια αποτελεσματική μέθοδος συλλογής δεδομένων, αποτελούμενη από έναν διάλογο μεταξύ ερευνητή και συμμετέχοντα, καθοδηγούμενου από ένα ευέλικτο πρωτόκολλο συνέντευξης, επιτρέποντας στον ερευνητή: (1) τη συλλογή ποιοτικών, ανοιχτών δεδομένων. (2) να εξερευνήσει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πεποιθήσεις των συμμετεχόντων για ένα συγκεκριμένο θέμα και (3) να εμβαθύνει σε προσωπικά και μερικές φορές ευαίσθητα θέματα (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Η χρήση ημιδομημένων συνεντεύξεων απαιτεί ένα ορισμένο επίπεδο προηγούμενης μελέτης στην περιοχή θεμάτων έρευνας, επειδή οι ερωτήσεις της συνέντευξης βασίζονται σε προηγούμενη γνώση. Οι ερωτήσεις καθορίζονται πριν από τη συνέντευξη και η ιδέα είναι

να εξερευνηθεί η περιοχή έρευνας συλλέγοντας παρόμοιους τύπους πληροφοριών από τον κάθε συμμετέχοντα, παρέχοντας τους καθοδήγηση σχετικά με τα θέματα που χρειάζεται να συζητηθούν(Αργυρίου & Κασσού, 2014).

Σαφώς, σε αυτόν τον τύπο συνέντευξης, η εγκυρότητα και η αξιοπιστία εξαρτώνται, όχι από την επαναλαμβανόμενη χρήση των ίδιων λέξεων σε κάθε ερώτηση, αλλά από τη μεταφορά ισοδύναμου νοήματος (Denzin, 1989). Αυτή η ισοδυναμία του νοήματος βοηθά στην τυποποίηση της ημιδομημένης συνέντευξης και διευκολύνει τη συγκρισιμότητα.

Ένας ημιδομημένος οδηγός συνέντευξης αποτελείται από δύο επίπεδα ερωτήσεων: ερωτήσεις για κύρια θέματα και διευκρινιστικές ερωτήσεις. Τα κύρια θέματα καλύπτουν το κύριο περιεχόμενο του ερευνητικού θέματος και στόχος είναι οι συμμετέχοντες να μιλήσουν ελεύθερα για τις αντιλήψεις και τις εμπειρίες τους.

Οι διευκρινιστικές ερωτήσεις χρησιμοποιούνται για να καταστήσουν τα κύρια θέματα ευκολότερα στην κατανόηση ώστε να κατευθυνθεί η συζήτηση προς το θέμα της μελέτης. Οι επόμενες ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι προ-σχεδιασμένες, αυθόρμητες ή με βάση την απάντηση του συμμετέχοντα(DeCarlo, 2018).

Οι λεκτικές και μη λεκτικές τεχνικές διερεύνησης θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως επόμενες ερωτήσεις. Παραδείγματα λεκτικών ερευνών περιλάμβαναν την επανάληψη κάποιου σημείου που έθιξε ο συμμετέχων, την έκφραση ενδιαφέροντος με προφορική συμφωνία ή την εντύπωση ότι ο ερευνητής γνωρίζει ορισμένες πληροφορίες. Η μη λεκτική διερεύνηση αναφέρεται στο να παραμείνει σιωπηλός και να επιτρέπει στον συμμετέχοντα να σκέφτεται δυνατά(Denham & Onwuegbuzie, 2013).

7.3 Κατασκευή Ερευνητικού Εργαλείου

Κάτωθι παρατίθενται οι ερωτήσεις που τέθηκαν στους συμμετέχοντες:

1^{ος} Συνεντευξιζόμενος – κλινικός ψυχολόγος

- 1) Τι σας έκανε να δουλέψετε με τη βιβλιοθεραπεία; Πώς καταλήξατε σε αυτήν την ιδέα;
- 2) Πιστεύετε ότι κάποιος θα επωφελούνταν περισσότερο από ένα τέτοιο πρόγραμμα; Παίζει ρόλο η ηλικία;

- 3) Δεν αντιμετωπίσατε κάποια δυσκολία κατά την εισαγωγή της βιβλιοθεραπείας;
- 4) Καταλαβαίνω αυτό που λέτε. Κάποιες όμως φορές δεν υπάρχει αντίσταση στην αλλαγή;
- 5) Πιστεύετε ότι οι βιβλιοθηκονόμοι χρειάζονται συγκεκριμένη εκπαίδευση;
- 6) Μπορεί η βιβλιοθεραπεία να γίνει τύπος ομαδικής θεραπείας; Μπορούν οι βιβλιοθηκονόμοι, για παράδειγμα, να οργανώσουν συνεδρίες βιβλιοθεραπείας για να διαβάσουν αυτά τα βιβλία σε μια ομάδα ανθρώπων και να το συζητήσουν μαζί τους;
- 7) Σε μια εκδήλωση στη Reading Agency, ότι εκτός από σας συμμετείχαν πολλοί Community Navigators. Τι είναι ένας Community Navigator;
- 8) Μπορεί η βιβλιοθεραπεία να λειτουργήσει ως μέσο πρόληψης και όχι θεραπείας; Και αν ναι, με ποιο τρόπο και υπό ποιες συνθήκες;
- 9) Στη λίστα ανάγνωσης, θα συμπεριλαμβάνατε βιβλία εκτός από αυτά της αυτοβοήθειας, όπως λογοτεχνία, δράμα, ποίηση;
- 10) Παρουσιάζοντας τη βιβλιοθεραπεία σε ένα νέο κοινό όπως το ελληνικό και μια νέα πραγματικότητα, ποιες συμβουλές θα δίνατε. Τι πρέπει να προσέξει κανείς;
- 11) Πως βλέπετε το μέλλον της βιβλιοθεραπείας;

2^{ος} Συνεντευξιαζόμενος – συγγραφέας , βιβλιοθηκονόμος

- 1) Τι σας ενέπνευσε να γράψετε βιβλία με περιεχόμενο βιβλιοθεραπείας;
- 2) Τι είναι η βιβλιοθεραπεία για εσάς;
- 3) Ο χαρακτήρας του βιβλίου εφευρίσκει ένα νέο επάγγελμα για να βγάλει τα προς το ζην, αυτό του βιβλιοθεραπευτή. Τι δεξιότητες πιστεύετε ότι πρέπει να 'χει κάποιος για να ασκήσει αυτό το επάγγελμα;
- 4) Αυτή τη στιγμή η βιβλιοθεραπεία χρησιμοποιεί βιβλία αυτοβοήθειας. Όπως υπονοείτε και στα βιβλία σας, πιστεύετε ότι η λογοτεχνία και άλλες μορφές γραφής μπορούν να βοηθήσουν στις συνεδρίες βιβλιοθεραπείας;
- 5) Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ρόλος της βιβλιοθήκης στη βιβλιοθεραπεία;
- 6) Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ρόλος του βιβλιοθηκονόμου στη βιβλιοθεραπεία;
- 7) Πώς φαντάζεστε το μέλλον της βιβλιοθεραπείας;
- 8) Μπορείτε να φανταστείτε μια κατάσταση όπου οι ψυχίατροι παρέχουν οδηγίες σε συγγραφείς και παραγγέλνουν βιβλία (π.χ. ιστορίες) για χρήση σε συνεδρίες θεραπείας; Πώς θα αισθανόσασταν για μια τέτοια συνεργασία;

3^η Συνεντευξιαζόμενη – βιβλιοθεραπεύτρια

- 1) Θα μπορούσατε να περιγράψετε μια συνεδρία βιβλιοθεραπείας;
- 2) Προτείνετε βιβλία αυτοβοήθειας ή κάποιο άλλο είδος;
- 3) Ρωτάτε τους ανθρώπους τι είδους αναγνώστες είναι. Πιστεύετε ότι η βιβλιοθεραπεία θα μπορούσε να ωφεληθεί από το προφίλ των αναγνωστών; Πρέπει να προτείνουμε διαφορετικά βιβλία σε διαφορετικά άτομα; και σε ποιο βαθμό;
- 4) Άνθρωποι όλων των εποχών φαίνεται να χρησιμοποιούν ιστορίες για πολλαπλούς σκοπούς, όπως η οικοδόμηση κοινωνικών δεσμών, ψυχαγωγία κ.λπ. Μπορούν τα βιβλία και οι ιστορίες στις σύγχρονες ατομικιστικές κοινωνίες μας να έχουν ακόμα μια κοινωνική λειτουργία;
- 5) Στο πρώτο σας βίντεο για το 2021, μιλήσατε για νέα αρχή. Το βρήκα πολύ ενθαρρυντικό και ελπιδοφόρο. Πιστεύετε ότι τα βιβλία μπορούν να μας βοηθήσουν με το άγχος που βιώνουμε όλοι λόγω της πανδημίας; Πρέπει / θα μπορούσαν οι βιβλιοθήκες να έχουν ενεργό ρόλο σε αυτό;
- 6) Απλώς παρακολουθώντας τα βίντεό σας, ένιωσα αισιόδοξη και θετική. Έχετε ένα συγκεκριμένο χάρισμα και πάθος και εμπνέετε τους ανθρώπους. Λοιπόν, πώς θα περιγράφατε έναν καλό βιβλιοθεραπευτή; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά και οι δεξιότητές του;
- 7) Πώς βλέπετε το μέλλον της βιβλιοθεραπείας;

4^η Συνεντευξιαζόμενη – συγγραφέας παιδικών βιβλίων

- 1) Πιστεύετε ότι τα παιδικά βιβλία μπορούν να έχουν και ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα;
- 2) Από τα δικά σας βιβλία, μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο που θα βοηθούσε τα παιδιά με κάποια ψυχολογικού χαρακτήρα ζητήματα που αντιμετωπίζουν ή κάποιο που εξηγεί ψυχολογικές καταστάσεις;
- 3) Έχετε ποτέ ακούσει για τον όρο βιβλιοθεραπεία; Αν όχι τι φαντάζεστε ότι είναι;
- 4) Πως θα σας φαινόταν η ιδέα να δεχόσασταν παραγγελίες για βιβλία από ψυχοθεραπευτές ή παιδαγωγούς που να σας ζητούσαν να μιλήσετε για

συγκεκριμένες καταστάσεις μέσα στα βιβλία σας (π.χ. αντιμετώπιση εκφοβισμού), πιθανώς ακολουθώντας και κάποιες οδηγίες;

5^η Συνεντευξιαζόμενη – εκπαιδευτικός

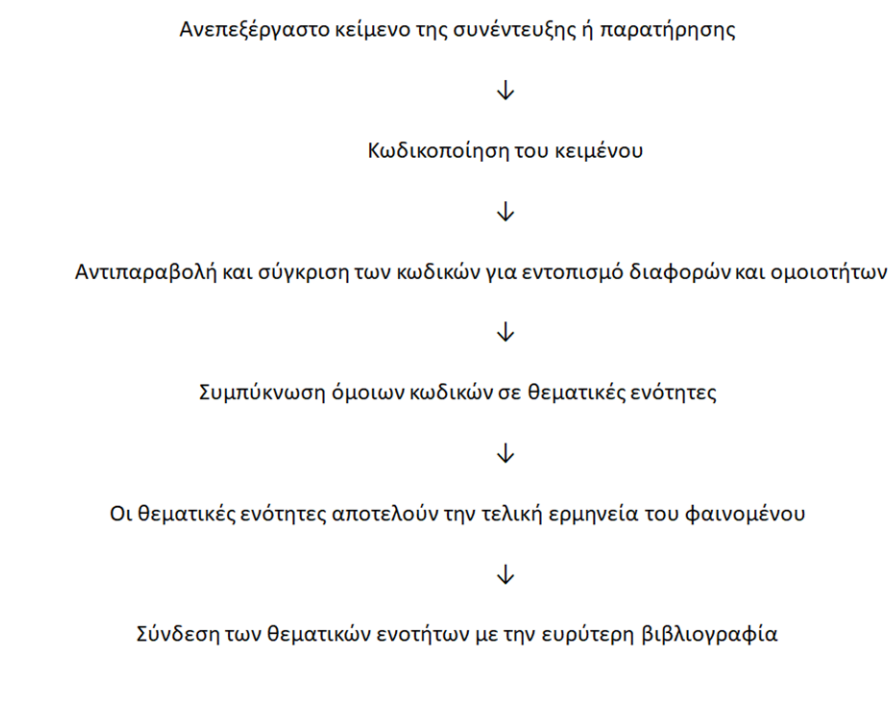
- 1) Πως γεννήθηκε η ιδέα της δράσης «Παίζουμε Βιβλίο»; Ποια ακριβώς είναι η διαδικασία της;
- 2) Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να λειτουργήσει και σε μεγαλύτερες ηλικίες και σε παιδιά με ειδικές ανάγκες;
- 3) Σε μία από τις συνεντεύξεις στον τύπο αναφέρετε ότι οι γονείς δέχονται ευχάριστα τις δράσεις αυτές. Μπορείτε να σκεφτείτε πιθανές συνθήκες όπου οι γονείς να είχαν αρνητική αντίδραση;
- 4) Τι είδους βιβλία χρησιμοποιείτε και γιατί;
- 5) Έχετε συγκεκριμένα βιβλία που χρησιμοποιείτε για συγκεκριμένα θέματα των παιδιών; (π.χ. φοβίες)
- 6) Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να λειτουργήσει με κάποιο τρόπο στις ελληνικές βιβλιοθήκες; (σχολικές-ιδιωτικές-δημόσιες-ειδικές κτλ.)
- 7) Θα μπορούσε να το στηρίξει ένας βιβλιοθηκονόμος; Και αν ναι υπό ποιες προϋποθέσεις;
- 8) Θα προτείνατε τη συνεργασία με άλλους ειδικούς;

6^η Συνεντευξιαζόμενη – βιβλιοθηκονόμος, διευθύντρια βιβλιοθήκης

- 1) Έχετε ακούσει ποτέ τον όρο βιβλιοθεραπεία; Τι φαντάζεστε ότι είναι;
- 2) Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να λειτουργήσει με κάποιο τρόπο στις ελληνικές βιβλιοθήκες; (σχολικές-ιδιωτικές-δημόσιες-ειδικές κτλ.)
- 3) Θα μπορούσε να το στηρίξει ένας βιβλιοθηκονόμος; Και αν ναι υπό ποιες προϋποθέσεις;
- 4) Τι αλλαγές πρέπει να γίνουν στις βιβλιοθήκες για να υποστηρίξουν διαδικασίες βιβλιοθεραπείας;
- 5) Ποιες θεωρείτε ότι μπορεί να είναι οι δυσκολίες που ενδέχεται να παρουσιαστούν;
- 6) Πως βλέπετε το μέλλον των ελληνικών βιβλιοθηκών;

7.4 Μέθοδοι Ποιοτικής Ανάλυσης

Τα βήματα τη ποιοτικής ανάλυσης παρουσιάζονται αμέσως παρακάτω(Sullivan & Sargeant, 2011):



Το κείμενο των συνεντεύξεων, χωρίστηκε σε πίνακες (βλ. πίνακα 1. Παράδειγμα Κωδικοποίησης), στο αριστερό τμήμα εκάστου εξ αυτών αναγράφεται η ερώτηση και η απάντηση και στο δεξί έχει γίνει κωδικοποίηση του κειμένου. Συγκεκριμένα αναφέρθηκαν κάποιες σημαντικές πληροφορίες που προέκυψαν από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων και έγινε απόπειρα να δημιουργηθούν κάποιες γενικές θεματικές ενότητες. Στη συνέχεια έγινε ομογενοποίηση παρόμοιων κωδικών (σύγκριση αν υπήρχαν ταυτόσημες ή αντικρουόμενες απόψεις μεταξύ των συμμετεχόντων) ώστε να προκύψει η τελική κωδικοποίηση η οποία και οδήγησε στην διεξαγωγή συμπερασμάτων.

Πίνακας 1. Παράδειγμα Κωδικοποίησης

Κείμενο	Κωδικοί
<p>E: 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>

Κεφάλαιο 8. Αποτελέσματα - Ευρήματα

«Όταν διαβάζουμε είμαστε σε συνεχή ένωση με έναν άλλο»

Virginia Woolf

Μετά τις ημιδομημένες ερευνητικές συνεντεύξεις, το επόμενο βήμα ήταν ανάλυση των δεδομένων, η επαναληπτική ανάγνωση, η κωδικοποίηση του κειμένου, η σύμπτυξη των κωδικών σε θεματικές ενότητες και η σύνδεση και σύνθεση των θεματικών ενοτήτων με την ευρύτερη βιβλιογραφία.

Το τελευταίο βήμα είναι η παρουσίαση της ποιοτικής έρευνας, που περιλαμβάνει τη λεπτομερή παρουσίαση των προηγούμενων βημάτων, την παρουσίαση του ερευνητή χρησιμοποιώντας ανακλαστικές τεχνικές (παρουσίαση πεποιθήσεων και αντιλήψεων για το υπό έρευνα φαινόμενο) και την παρουσίαση ατόφιων κομματιών από τη συνέντευξη ή παρατήρηση, που σχετίζονται με την ανάλυση και ερμηνεία της κάθε θεματικής ενότητας.

8.1 Αναλυτική παρουσίαση αποτελεσμάτων

Μετά την ανάλυση των συνεντεύξεων των έξι (6) συμμετεχόντων, προέκυψαν οι εξής κωδικοί οι οποίοι καλύπτουν το βασικό κομμάτι αυτών:

- (1) Πρώτη επαφή / βιογραφικά στοιχεία
- (2) Σημαντικότητα ψυχοθεραπείας
- (3) Ανάγκη για εναλλακτικές μεθόδους
- (4) Μέθοδος
- (5) Αποτελεσματικότητα μεθόδου
- (6) Αποδοχή μεθόδου

(1) Πρώτη επαφή / Βιογραφικά στοιχεία

Η βιβλιοθεραπεία αν και είναι μια ευρέως χρησιμοποιούμενη παρέμβαση σε αρκετές χώρες όπως οι Ηνωμένες πολιτείες Αμερικής, το Ηνωμένο Βασίλειο, οι Σκανδιναβικές χώρες είναι σχεδόν άγνωστη στην Ελλάδα. Γι' αυτό οι τρεις από τους έξι συνεντευξιζόμενους της παρούσας έρευνας προέρχονται από χώρες του εξωτερικού. Από αυτούς, οι δυο προσεγγίστηκαν ακριβώς για το λόγο της γνώσης τους στον συγκεκριμένο τομέα, αυτόν δηλαδή της βιβλιοθεραπείας. Οι υπόλοιποι συνδέονται με διάφορους τρόπους με τα βιβλία και την ανάγνωση και μπορούν να έχουν τουλάχιστον μια γενικότερη άποψη για τη βιβλιοθεραπεία.

Ο πρώτος [1Σ], κλινικός ψυχολόγος (με ειδίκευση στη γνωσιακή συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία) και καθηγητής πανεπιστημίου ασχολείται τα τελευταία 40 χρόνια με τη θεραπεία, την εκπαίδευση και την έρευνα. Είναι αυτός που εισήγαγε τη βιβλιοθεραπεία στην Ουαλία οργανώνοντας ένα εθνικό πρόγραμμα, το οποίο εν συνεχεία επεκτάθηκε σε ολόκληρο το Ηνωμένο Βασίλειο και αποτέλεσε πρότυπο για άλλες χώρες.

Η [3Σ] είναι γνωστή βιβλιοθεραπεύτρια στη Μεγάλη Βρετανία, συν-συγγραφέας του επιτυχημένου βιβλίου βιβλιοθεραπείας *The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies* όπως και του *The Story Cure: An A-Z of Books to Keep Kids Happy, Healthy and Wise* το οποίο απευθύνεται σε παιδιά.

Ο [2Σ] και η [4Σ] είναι συγγραφείς. Πέρα από τη δημιουργική σχέση τους με το βιβλίο επιλέχθηκαν για τη σχέση της δουλειάς τους με το ευρύτερο πεδίο της βιβλιοθεραπείας. Ο [2Σ] ο οποίος εργάζεται σε βιβλιοθήκη της Ρώμης, ήρθε σε επαφή με τη βιβλιοθεραπεία όταν του ζητήθηκε να επιμεληθεί την ιταλική έκδοση του προαναφερθέντος βιβλίου *The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies*, το οποίο περιέχει λογοτεχνικές προτάσεις για την αντιμετώπιση διαφόρων ειδών ψυχολογικών δυσκολιών. Το βιβλίο κυκλοφόρησε στα ιταλικά με τον τίτλο *Curarsi con I libri* (Θεραπεύστε τον εαυτό σας με βιβλία) και ο [2Σ] περιέλαβε σε αυτό «εκατό σελίδες συνταγών βασισμένων, στην ιταλική λογοτεχνία». Το βιβλίο αυτό του κέντρισε το ενδιαφέρον και τον οδήγησε, μέσα από συζητήσεις με γιατρούς και θεραπευτές, στη δημιουργία ενός χαρακτήρα που είναι επιμελητής εκδόσεων και χάρη στην αγάπη του για τη λογοτεχνία, «ανακαλύπτει» το επάγγελμα του βιβλιοθεραπευτή και λύνει το μυστήριο της εξαφάνισης μιας φανατικής αναγνώστριας μελετώντας τα βιβλία που αυτή διάβαζε. Αυτός είναι ο πρωταγωνιστής του βραβευμένου μυθιστορηματός του, που κυκλοφόρησε και στα ελληνικά με τον τίτλο *Η χαμένη αναγνώστρια*.

Η [4Σ] συγγραφέας παιδικών βιβλίων, δήλωσε ότι δεν έχει ακούσει ξανά τον όρο «βιβλιοθεραπεία». Ωστόσο, επιλέχθηκε γιατί όλα τα βιβλία της έχουν θέματα που βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν τον εαυτό τους και τον κόσμο και να αποτρέψουν τις ψυχικές εντάσεις.

Η [5Σ] βραβευμένη εκπαιδευτικός και συγκεκριμένα νηπιαγωγός, έχει δημιουργήσει ένα δικό της παιδαγωγικό εργαλείο (Παίζουμε βιβλίο) στο οποίο αξιοποιεί τη λογοτεχνία. *«Επιθυμούσα την αγάπη μου για τη λογοτεχνία να τη μοιραστώ με τους μαθητές μου, αλλά με έναν τρόπο που θα έχει νόημα για τα παιδιά»*, αναφέρει. Παρότι δεν γνώριζε ότι υπάρχει ειδικός κλάδος που ασχολείται με τη θεραπευτική χρήση του βιβλίου, χρησιμοποιεί τρόπον τινά ένα είδος βιβλιοθεραπείας το οποίο αντιμετωπίζει ως παιδαγωγική μέθοδο (κοινωνικοπολιτισμική εμπύχωση).

Τέλος, η [6Σ], βιβλιοθηκονόμος και διευθύντρια βιβλιοθήκης, διακεκριμένη teacher librarian, επιλέχθηκε ακριβώς λόγω της θέσης της στην ελληνική βιβλιοθηκονομική κοινότητα. Όπως δήλωσε είναι εξοικειωμένη τον όρο βιβλιοθεραπεία και θεωρεί ότι στην ελληνική πραγματικότητα αυτή η υπηρεσία δεν μπορεί παρά να συνδεθεί με τη λειτουργία λεσχών-ανάγνωσης.

(2) Η σημαντικότητα της ψυχοθεραπείας

Η σημασία της ψυχοθεραπείας για την ατομική και κοινωνική ψυχική υγεία είναι αδιαμφισβήτητη. Όπως εξηγεί ο [1Σ] από εμπειρίες που απέκτησε εργαζόμενος ως κλινικός ψυχολόγος σε νοσοκομεία της Ουαλίας, διαπίστωσε ότι ψυχολογική θεραπεία δεν παρεχόταν παρά σε λίγους ασθενείς, σε σχέση με αυτούς που την είχαν ανάγκη. Συγκεκριμένα αναφέρει ότι *«ένας στους έξι ενήλικες έχει κάποιο ψυχικό πρόβλημα, αριθμός μεγάλος σε σχέση με τους πολύ λίγους θεραπευτές»* για να διαπιστώσει ότι παρότι η ατομική θεραπεία είναι πολύ αποτελεσματική, ελάχιστοι από όσους την είχαν ανάγκη μπορούσαν να την λάβουν. Η ανάγκη να αξιοποιηθεί κάποιος άλλος τρόπος να υπάρξει δηλαδή μια εύκολη, φθηνή και σε μεγάλη κλίμακα θεραπεία τουλάχιστον για κάποια σχετικά ήπια ψυχικά προβλήματα ήταν προφανής. Το πρόγραμμα κοινωνικής συνταγογράφησης βιβλίων αυτοθεραπείας “Books on Prescription” ήταν η λύση.

(3) Ανάγκη για εναλλακτικές μεθόδους

Ο [1Σ], έχοντας μακρά καριέρα ως κλινικός ψυχολόγος, τονίζει την ανάγκη για μαζική θεραπεία, όσο το δυνατό περισσότερων ανθρώπων παιδιών και ενηλίκων. Με δεδομένο ότι *«οι άνθρωποι συνήθως προτιμούν τη ψυχολογική θεραπεία από τη φαρμακευτική»*, το

βιβλίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα ακόμα εργαλείο για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων των σύγχρονων ανθρώπων, που για διάφορους λόγους, π.χ. κόστους, δυσκολιών πρόσβασης, ανυπαρξίας δομών, προκαταλήψεων κλπ., δεν λαμβάνουν κανενός είδους ψυχική στήριξη.

Κάθε άνθρωπος μπορεί να βιώσει αναστάτωση σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής του και να επηρεαστεί αρνητικά για πολλούς λόγους. Ο πιο συνηθισμένος ίσως να είναι το άγχος, το οποίο, ιδίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας, σε συνδυασμό με τη κατάθλιψη, το αίσθημα μοναξιάς κτλ., δείχνει να έχει αυξηθεί. Έρευνα στην Ουαλία (που έγινε πριν την πανδημία) έδειξε ότι το 17% των ενηλίκων, λαμβάνουν αντικαταθλιπτικά (“Books That Offer Hope: Prof. Neil Frude and Catrin Nye Discuss How Books on Prescription Can Tackle Loneliness” 2021).

Η ανάγκη εναλλακτικών μεθόδων ψυχοθεραπείας είναι επιτακτική, ως πρώιμη παρέμβαση ή πρόσθετη θεραπεία, καθώς βοηθά στη διαχείριση και την κατανόηση ήπιων έως μέτριων ψυχικών καταστάσεων. Αξιοσημείωτο είναι ότι, όπως τόνισε ο [1Σ] η βιβλιοθεραπεία «δεν αντικαθιστά κάτι, δε χρησιμοποιείται αντί για κάτι άλλο». Οι ψυχολόγοι δεν βλέπουν ανταγωνιστικά τη βιβλιοθεραπεία, κι αυτό είναι που έκανε την εισαγωγή του προγράμματος στην Ουαλία εύκολη. Μάλιστα, μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν βιβλία αυτοβοήθειας ανεξάρτητα από οποιοδήποτε πρόγραμμα, ως πρώτο βήμα στην αναζήτηση βοήθειας. Κάποιοι από αυτούς με ήπια προβλήματα είναι πιθανό να βοηθηθούν από κάποιο βιβλίο και να μη χρειαστεί να πάνε σε κάποιο θεραπευτή, γεγονός που επιτρέπει να «υπάρχει περισσότερος χρόνος για τους ψυχολόγους και τους συμβούλους να δουλέψουν με άλλους ανθρώπους που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη», ειδικά σε ένα δημόσιο σύστημα ψυχικής υγείας. Σε έρευνα του το 2006, οι Rapee, Abbott και Lynneham (Rapee, Abbott, & Lynneham, 2006) διαπίστωσαν ότι η βιβλιοθεραπεία, εντός δώδεκα εβδομάδων, εξάλειψε την ανάγκη για θεραπεία, σε ποσοστό 20% των ασθενών που είχαν εγγραφεί σε λίστα αναμονής.

Χωρίς αμφιβολία η βιβλιοθεραπεία εντάσσεται στις εναλλακτικές θεραπείες, η σημασία των οποίων αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο στη σύγχρονη εποχή. Σε κάθε περίπτωση το ζητούμενο είναι μια αποτελεσματική και οικονομικά αποδεκτή μέθοδος θεραπείας.

Έχει ενδιαφέρον το γεγονός ότι ο [2Σ] ως συγγραφέας και βιβλιοθηκονόμος, ο οποίος αναγνωρίζει (όπως είναι αναμενόμενο) την κοινωνική σημασία του βιβλίου, έρχεται σε συμπτωματικά σε επαφή με τον κόσμο της βιβλιοθεραπείας και έτσι ο χαρακτήρας του βιβλίου του «ανακαλύπτει» το επάγγελμα του βιβλιοθεραπευτή για να ανταποκριθεί σε υφιστάμενες κοινωνικές ανάγκες

(4) Μέθοδος

Οι προσεγγίσεις της βιβλιοθεραπείας είναι μεταβαλλόμενες και συμβαδίζουν με τις εξελίξεις στον τομέα της ψυχικής υγείας και αυτό διαφαίνεται και τις συνεντεύξεις, παρά το μικρό δείγμα.

Συγκεκριμένα, ο [1Σ] αναφέρεται στην παρόμοια με αυτή της Μεγάλης Βρετανίας μέθοδο που χρησιμοποιείται στην Αμερική. Η Αμερικανική Ομοσπονδία Ψυχολογίας (American Psychological Association), δημιούργησε κατάλογο με όλα τα βιβλία αυτοβοήθειας τα οποία βαθμολογούνται με έναν σύστημα ανάλογο με αυτό των ξενοδοχείων: έχει δημιουργήσει έναν συνολικό κατάλογο με όλα τα βιβλία αυτοβοήθειας. Έτσι, *«υπάρχουν βιβλία 5 αστέρων, 4, 3, 2, 1 όπως και κάποια που απορρίπτονται. Προφανώς τα βιβλία που χρησιμοποιούνται είναι αυτά των 5 αστέρων, δηλαδή τα καλύτερα»*. Η τελική λίστα καταρτίζεται από μια ομάδα 30 ανθρώπων, στην οποία περιλαμβάνονται ψυχολόγοι, ψυχίατροι και βιβλιοθηκονόμοι. Οι λίστες των βιβλίων ανανεώνονται κάθε πέντε χρόνια και στις επιλογές των βιβλίων λαμβάνονται υπόψη οι αξιολογήσεις που γίνονται από τους αναγνώστες.

Το ίδιο σύστημα χρησιμοποιείται και από την Reading Agency στην Αγγλία: Μετά τον εντοπισμό όλων των βιβλίων αυτοβοήθειας αυτά συγκεντρώνονται για να εξεταστούν. Ο συνήθης αριθμός των βιβλίων είναι περίπου τα 500 τα οποία διαβάζονται και συζητούνται. Σκοπός είναι να είναι ξεχωριστά τα ευκολονόητα για τους περισσότερους ανθρώπους. Από τα 500 εν τέλει, επιλέγονται 30, τα οποία αποτελούν τη λίστα του προγράμματος, και στη συνέχεια κάθε βιβλιοθήκη προμηθεύεται 1-2 αντίτυπα από αυτά. *«Συνεπώς κάποιος πηγαίνει στο γιατρό του και παίρνει συνταγή για ένα χάπι που θα προμηθευτεί από το φαρμακείο ή για ένα βιβλίο που θα βρει στη βιβλιοθήκη»*. Εκεί φυσικά μπορεί να δε κι άλλα βιβλία και να εξοικειωθεί με το περιβάλλον της βιβλιοθήκης. Οι General Practitioners (γενικοί ιατροί του βρετανικού συστήματος υγείας) λοιπόν έχουν τη λίστα που έχει δημιουργηθεί και συνταγογραφούν από αυτή τα βιβλία, τα οποία βρίσκονται στη βιβλιοθήκη και φέρουν το αυτοκόλλητο σήμα: *«προτεινόμενο βιβλίο»*. Ο κατάλογος των βιβλίων είναι διαθέσιμος στις βιβλιοθήκες οπότε μπορεί ο ενδιαφερόμενος να έχει πρόσβαση στα βιβλία ακόμη και χωρίς συνταγογράφηση. Εξ' αυτών προκύπτει και η ουσία του προγράμματος, η οποία το κατέστησε εύκολο να εφαρμοστεί: δεν σχεδιάστηκε για να υποκαταστήσει κάτι άλλο (π.χ. την επίσκεψη στον ψυχολόγο), αλλά για να προσφέρει μια οικονομική και αποδοτική λύση σε συγκεκριμένου τύπου και σοβαρότητας προβλήματα. Ο [1Σ] αναφέρει: *«Το μόνο κόστος είναι η αγορά των βιβλίων. Δε χρειάζεται να κάνουμε καμία*

αλλαγή στο χώρο, τους ανθρώπους κτλ.. Απλά χρησιμοποιούμε αυτό που ήδη υπάρχει με διαφορετικό τρόπο».

Στον αντίποδα αυτής της δημόσιου χαρακτήρα πρωτοβουλίας, η οποία εφαρμόζεται σε επίπεδο χώρας, έχουμε την μέθοδο της [3Σ], η οποία αναφέρεται σε κάτι διαφορετικό - μια ατομική συνεδρία: «Αυτό που κάνω είναι ότι στέλνω ένα ερωτηματολόγιο στον πελάτη», ώστε να προκύψουν πληροφορίες για τη ζωή του σε σχέση με τα βιβλία: τι διαβάζει, που, γιατί, ποια είναι τα αγαπημένα του βιβλία, αν υπάρχουν κάποια είδη βιβλίων που δε του αρέσουν καθόλου, ποιο ήταν το τελευταίο βιβλίο που διάβασε και αγάπησε, καθώς και την οικογενειακή του κατάσταση (αν έχει παιδιά, σχέση κτλ.), πως φαντάζεται τον εαυτό του σε δέκα χρόνια, αν έχει συγκεκριμένες ανησυχίες αυτήν την περίοδο. Ο πελάτης στέλνει συμπληρωμένο το ερωτηματολόγιο αυτό και στη συνέχεια κανονίζεται η συνεδρία, την εποχή αυτή μέσω βίντεο-κλήσης. Η πραγματικότητα είναι ότι η ηλεκτρονική επικοινωνία έχει έτσι κι αλλιώς κερδίσει έδαφος σε σημείο που θεωρείται πιο λειτουργική. Η συνάντηση διαρκεί 45 λεπτά (καμιά φορά μέχρι μια ώρα). Σε αυτή συζητούνται με περισσότερες λεπτομέρειες οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο. Η θεραπεύτρια κρατά σημειώσεις για να μπορέσει να αποφασίσει τα βιβλία (6 τον αριθμό) που θα συνταγογραφήσει, μια εβδομάδα αργότερα. Τα βιβλία επιλέγονται με δύο κριτήρια: την καταλληλότητά τους και το είδος τους. Βάσει δηλαδή του προβλήματος που απασχολεί τον θεραπευόμενο αλλά και του είδους των βιβλίων που αυτός αρέσκεται να διαβάζει. Βιβλία «που θα τον βοηθήσουν σε κάποιο συγκεκριμένο ζήτημα, π.χ.: διαζύγιο, πρώτη φορά γονείς, αναχώρηση του παιδιού από την οικογενειακή εστία, απώλεια, κτλ.». Η βιβλιοθεραπεία διεγείρει την φαντασία των ανθρώπων, γι' αυτό «προσπαθώ να τους κατευθύνω σε λίγο πιο διαφορετικό είδος αναγνώσματος απ' αυτό που ήδη γνωρίζουν καλά». Έτσι παρότι η μέθοδος στηρίζεται στην ανάγνωση μυθιστορημάτων η βιβλιοθεραπεύτρια μπορεί να σε κάποιες περιπτώσεις να συνταγογραφήσει βιβλία που δεν είναι προϊόντα μυθοπλασίας. Αν και είναι πολύ σημαντικό να οι αναγνώστες να δύνανται να επιλέξουν αναγνώσματα που τους αρέσουν είναι εξίσου σημαντικό να επεκτείνουν τις αναγνωστικές τους εμπειρίες και σε άλλα είδη: «Υπάρχουν άνθρωποι που κατατάσσουν τον εαυτό τους σε αναγνώστες συγκεκριμένου είδους αλλά σε κάποιες περιπτώσεις τους δίνω την ευκαιρία να διαπιστώσουν ότι ακόμη και ένα είδος που μπορεί να μη συμπαθούν, δεν μπορεί να περιλαμβάνει κάποιο βιβλίο που θα τους αρέσει τελικά. Επίσης τους προτείνω να κρατούν σημειωματάριο ανάγνωσης ώστε κάθε φορά που ολοκληρώνουν ένα βιβλίο να γράφουν εκεί ό,τι αφορά το βιβλίο που διάβασαν. Αυτό βοηθά τον αναγνώστη να καταλάβει τον εαυτό του ως τέτοιο. Αν κανείς αφιερώσει 5-10 λεπτά μόλις τελειώσει ένα

βιβλίο να συλλογιστεί σε σχέση με αυτό, μπορεί καμιά φορά να εκπλήξει τον ίδιο τον εαυτό του».

Την παιδική ανάγνωση και την αποτελεσματικότητα της στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής, αναφέρεται η 5^η συνεντευξιαζόμενη εξηγώντας τη διαδικασία το project «Παίζουμε βιβλίο»: «Εντοπίζω την ανάγκη της ομάδας που αποτελεί την αφορμή/ αφορμή⁸ για την όλη δράση. Βρίσκω το βιβλίο που θεωρώ κατάλληλο για την ανάγκη της ομάδας, το διαβάζουμε, κι ακολουθεί καταιγισμός ιδεών από τα παιδιά για το τι δράσεις μπορούμε να κάνουμε σε σχέση με το βιβλίο αυτό και τη δική μας ανάγκη. Στη συνέχεια υλοποιούνται όλες οι ιδέες και στο τέλος γίνεται αναστοχασμός της όλης δράσης. Αυτό που επιδιώκω δεν είναι να βρουν τα παιδιά το νόημα του βιβλίου, αλλά το νόημα της δικής τους ζωής».

- Τι βιβλία συνταγογραφούνται;

Σύμφωνα με τον [1Σ], στο κρατικό βρετανικό πρόγραμμα βιβλιοθεραπείας στο πρόγραμμα χρησιμοποιούνται αποκλειστικά βιβλία αυτοβοήθειας, τα οποία όπως υποστηρίζει βοηθούν όσους τα διαβάζουν να ξεπεράσουν τα προβλήματά τους ή να χρειαστούν λιγότερες συνεδρίες με κάποιον ειδικό. Συνεπώς προτιμώνται πιο «πρακτικά» βιβλία και όχι άλλα είδη όπως λογοτεχνία ή ποίηση γιατί στη δεύτερη περίπτωση παίζουν σημαντικό ρόλο οι προτιμήσεις των αναγνωστών, που είναι δύσκολο να διερευνηθούν. Τα βιβλία αυτοβοήθειας λειτουργούν όπως τα βιβλία των μαγειρικών συνταγών: «μπορεί να εκτελέσουμε και οι δυο την ίδια συνταγή αλλά με διαφορετικό αποτέλεσμα». Αντίθετα, η [3Σ], ανέφερε ότι παρότι κάποιοι βιβλιοθεραπευτές συνταγογραφούν βιβλία αυτοβοήθειας, εκείνη δεν τα επιλέγει. «Αφενός γιατί κάποιος μπορεί να τα βρει μόνος του πολύ εύκολα και αφ' ετέρου γιατί η μυθοπλασία, η λογοτεχνία, είναι πιο αποτελεσματική αν διαβάσει κανείς το σωστό βιβλίο τη σωστή στιγμή». Το σημείο στο οποίο συμφωνούν, είναι η σημασία των απομνημονευμάτων (memoirs), τα οποία και χρησιμοποιούν αμφότεροι. Ο μεν [1Σ] αναφέρει ότι στις λίστες βιβλίων των ενηλίκων τα 2/3 είναι αυτοβοήθειας και το 1/3 απομνημονεύματα, καθώς «η ιστορία ενός άλλου ανθρώπου, αποτελεί δυνατό παράδειγμα και είναι πολύ αποτελεσματική». Η δε [3Σ], εξηγεί ότι μπορεί να συνταγογραφήσει κάποιο βιβλίο το οποίο να μην είναι μυθοπλαστικό αν αυτό παρουσιάζει αναλογίες με την ιστορία του ατόμου όπως, για παράδειγμα τα απομνημονεύματα ή βιβλία με πολύ συγκεκριμένο θέμα που ενδιαφέρει πολύ τον θεραπευόμενο (π.χ. «αν αγαπά τη φύση μπορεί να προτείνω βιβλίο για δέντρα»). Παρότι στο πρόγραμμα στο οποίο αναφέρεται ο [1Σ] χρησιμοποιούνται

⁸ «...(α) έναυσμα (λόγ.), αφορμή, αφορμή, αιτία, λόγος, αρχή [...] (μτφ.): οι μαθητές δεν έχουν τα κατάλληλα ~ για να ασχοληθούν με την τέχνη [...] διεγείρω, εμπνέω, δραστηριοποιώ...». Πηγή: <http://old.babiniotis.gr/>

όπως είδαμε αποκλειστικά βιβλία αυτοβοήθειας και απομνημονεύματα, ο ίδιος αποδέχεται ότι η λογοτεχνία και η ποίηση βοηθούν.

Τα βιβλία είναι πολύ σημαντικά για τις ανάγκες των ανθρώπων. Με δεδομένο πόσο μπορεί κάποιος να επηρεαστεί απ' ό,τι διαβάζει, η [3Σ] προσπαθεί αυτή την περίοδο να συνταγογραφεί «βιβλία που με κάποιο τρόπο ανυψώνουν το ηθικό», καθώς ο εγκλεισμός λόγω της πανδημίας έχει δημιουργήσει ψυχική πίεση σε πολλούς ανθρώπους. Χρειάζονται ρεαλιστικά βιβλία με θετικό και αισιόδοξο μήνυμα, αλλά και σε αυτή την περίπτωση η επιλογή του βιβλίου εξαρτάται από τον τύπο του αναγνώστη. Για παράδειγμα κάποιος λατρεύει τα αστυνομικά μυθιστορήματα στα οποία η δικαιοσύνη θριαμβεύει στο τέλος, αλλά σε άλλους ο σκληρός και απάνθρωπος κόσμος που περιγράφουν δημιουργεί καταθλιπτικά συναισθήματα.

Όσον αφορά τα παιδικά βιβλία, στο πρόγραμμα στο οποίο αναφέρεται ο [1Σ] συνεντευξιαζόμενος, περιλαμβάνονται βιβλία για αυτήν την κατηγορία αναγνωστών με κάποιο συγκεκριμένο θέμα (π.χ. απώλεια κτλ.). Η [5Σ], εκπαιδευτικός ακολουθεί διαφορετικό δρόμο: *«αποφεύγω όσα βιβλία έχουν ταμπέλες στο εξώφυλλο ότι δηλαδή αφορούν π.χ. το φόβο, το ρατσισμό, τη διαφορετικότητα, τον εκφοβισμό κλπ. Η λογοτεχνία είναι απόλαυση, ασχέτως αν την χρησιμοποιούμε εμείς οι εκπαιδευτικοί ως εργαλείο. Αν θέλω να δουλέψω το θέμα της διαχείρισης των φοβιών, δε θα διαλέξω ένα βιβλίο που μιλάει ξεκάθαρα για τον φόβο. Θα βρω έναν άλλον δρόμο και θα τον προσαρμόσω στα μέτρα των παιδιών. Σκέφτομαι πάντα λίγο έξω από τα καθιερωμένα, κάτι που αρκετές φορές με δυσκολεύει κι άλλες φορές μου λύνει τα χέρια».*

Αναφορικά με τη δύναμη των παιδικών βιβλίων η 4^η συνεντευξιαζόμενη, συγγραφέας παιδικών βιβλίων αναφέρει: *«για μένα (τα παιδικά βιβλία) λειτουργούσαν πάντα και εξακολουθούν να λειτουργούν ψυχοθεραπευτικά».* Δηλώνει μάλιστα πρόθυμη να λάβει υπόψη κατά τη συγγραφή οδηγίες από ειδικούς ώστε το αποτέλεσμα να βοηθά περισσότερο στη βιβλιοθεραπευτική διαδικασία. Επίσης, η 5^η συνεντευξιαζόμενη, αξιοποιεί το παιδικό βιβλίο ως εργαλείο και αναφέρει ότι χρησιμοποιεί βιβλία *«εικονογραφημένα, γνώσεων, κόμικς. Θέλω τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με διαφορετικά είδη για να βρουν αυτό που τους ταιριάζει καλύτερα. Προσέχω πολύ το κείμενο, την εικόνα, αποφεύγω όσα έχουν διδακτισμό και όσα υποτιμούν το παιδί ως αναγνώστη».*

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η δύναμη της λογοτεχνίας είναι αναμφισβήτητη κυρίως λόγω της αλήθειας της. Ο [2Σ], ο οποίος είναι και συγγραφέας θέλοντας να τονίσει ότι δε μπορεί να γράψει οτιδήποτε λαμβάνοντας οδηγίες, αναφέρει: *«μπορώ να γράψω μόνο κάτι που νιώθω, το οποίο βρίσκει συναισθηματικό συντονισμό μέσα μου. Αυτό που μετράει*

για ένα βιβλίο, ίσως ακόμη περισσότερο από την ομορφιά του, είναι η ειλικρίνειά του. Χωρίς ψεύτικα λόγια, χωρίς κόλπα, ακόμη περισσότερο αν μιλάμε για την ταλαιπωρία, τη δυσφορία, τον πόνο ή την απώλεια κάποιου. Ο αναγνώστης το αισθάνεται και το καταλαβαίνει, νομίζω. Πάντα εμπιστεύομαι τους αναγνώστες».

- Λέσχες ανάγνωσης

Την σημαντικότητα των λεσχών ανάγνωσης τονίζουν τρεις συνεντευξιαζόμενοι. Η [3Σ] λέει: «Πιστεύω πολύ στη δυναμική που δημιουργείται όταν άνθρωποι μαζεύονται, για να συζητήσουν για κάποιο βιβλίο που διάβασαν. Στην Αγγλία αυτό είναι πολύ δημοφιλές ιδίως μεταξύ των γυναικών. Πρόκειται για μια σπουδαία κοινωνική λειτουργία του βιβλίου. Μάλιστα οι ομάδες που είχαν δημιουργηθεί, συνέχισαν και κατά τη διάρκεια της καραντίνας να συναντιούνται διαδικτυακά (...) γεγονός πολύ βοηθητικό για τους ανθρώπους που βρήκαν έναν εναλλακτικό τρόπο να συναντιούνται και να συζητούν. Επίσης, η ανάγνωση σε κοινό είναι μια εξαιρετική κοινωνική λειτουργία του βιβλίου και ωθώ και τους πελάτες μου να συμμετέχουν σε αυτό: φίλοι, ζευγάρια κτλ. διαβάζουν ο ένας στον άλλον μια ιστορία» Αναφέρει δε τα δύο βιβλία που είναι ιδιαίτερα δημοφιλή σε ομάδες ανάγνωσης στην Αγγλία και οι ιστορίες του έχουν επίδραση στη συνειδητότητα των αναγνωστών. Πρόκειται για τα *Such A fun Age* και *Little Fires Everywhere* που αφορούν τις κοινωνικές διακρίσεις και το ρατσισμό, όπως και τη μητρότητα και την υιοθεσία αντίστοιχα.

Ο [2Σ] αναφέρθηκε στην ελπίδα του για τη δημιουργία όλο και περισσότερων ομάδων ανάγνωσης, επισημαίνοντας το πόσο χαρούμενοι και ελεύθεροι νοιώθουν οι άνθρωποι όταν μιλούν για βιβλία. «Υπάρχει ένας ισχυρός και δημοκρατικός αέρας ελευθερίας. Μπορούν να μιλήσουν για τα πάντα, ακόμη και για τα δικά τους προβλήματα, αλλά με τη σωστή διαμεσολάβηση. Φαντάζομαι λοιπόν μια κοινωνία που ενισχύει όλο και περισσότερο αυτές τις μορφές κοινωνικότητας και γιατί όχι ομαδικής θεραπείας. Με αυτόν τον τρόπο ευνοείται η δημιουργία βιβλιοθηκών σε κάθε μέρος, στις πιο περιθωριακές και μειονεκτικές γειτονιές, σε κάθε νοσοκομείο, σε κάθε φυλακή».

Η [6Σ], η οποία συντονίζει δύο λέσχες, ενταγμένες σε βιβλιοθήκες,, επισημαίνει τη «ψυχική υποστήριξη που προσφέρει το διάβασμα βιβλίων» αφού όταν κάποιος είναι μέλος μια ομάδας ανάγνωσης στην οποία μοιράζονται ιδέες,, ανακουφίζεται «από την προσωπική μοναξιά και τα προβλήματα».

Αντίθετα με το προηγούμενους τρεις, ο [1Σ] επιλέγει να αναφερθεί στις κατά τη γνώμη του δυσκολίες των λεσχών ανάγνωσης να αναλάβουν πιο τυπικό βιβλιοθεραπευτικό έργο,

καθώς φαίνεται να μην πιστεύει στην ομαδική βιβλιοθεραπεία. Αυτές οι δυσκολίες κατά βάση είναι το επιπλέον κόστος και η προϋπόθεση ύπαρξης κάποιου χώρου, αλλά και «ο κίνδυνος άνθρωποι που συμμετέχουν σε τέτοιες ομάδες να μοιραστούν πράγματα που μπορεί να φανούν τρομαχτικά σε άλλους ή να εκτεθούν μπροστά τους. Όταν κάποιος μιλά σε έναν ειδικό γνωρίζει ότι αυτό γίνεται με όρους εμπιστευτικότητας και ότι μπορεί να αναμένει ότι θα λάβει χρήσιμες συμβουλές. Αν συμμετέχει απλά σε μια σύναξη ανθρώπων δύσκολα μπορεί να ωφεληθεί ουσιαστικά». Επιπλέον τονίζει ότι δεν υπάρχει έρευνα που να αποδεικνύει ότι η ομαδική ανάγνωση με κάποιον να καθοδηγεί, μπορεί να είναι αποτελεσματική.

- **Βιβλιοθήκες και βιβλιοθηκονόμοι**

Όπως είναι προφανές από τα παραπάνω υπάρχουν διαφορές στην προσέγγιση του θέματος. Διαφοροποίηση υπάρχει και στη γνώμη των ειδικών αναφορικά με το εάν οι βιβλιοθηκονόμοι χρειάζονται ειδική εκπαίδευση προκειμένου να εφαρμόσουν τη βιβλιοθεραπεία. Ο [1Σ], αναφερόμενος στο πολύ συγκεκριμένο ρόλο που έχουν οι βιβλιοθηκονόμοι στο πρόγραμμα στο οποίο είναι επικεφαλής λέει: «Ξέρω ότι οι βιβλιοθηκονόμοι θέλουν να βοηθούν, να προσφέρουν τις σωστές πληροφορίες. Είναι ήδη εκπαιδευμένοι σε αυτό. Εάν μπορούν να προτείνουν ένα βιβλίο που έχουν διαβάσει θα ήταν πολύ καλό», τονίζοντας ουσιαστικά ότι δε χρειάζεται επιπλέον εκπαίδευση αφού εν τέλει ο ρόλος τους είναι να δανείζουν τα βιβλία από την λίστα που ήδη υπάρχει. «Κάτι που αρέσει στους βιβλιοθηκονόμους είναι η επαφή με επιστήμονες υγείας, τους ενδιαφέρει να αποτελούν πηγή πληροφόρησης για την υγεία. Άλλωστε πρόκειται για δράση που κρατά τη βιβλιοθήκη ζωντανή». οραματίζεται «ένα σύστημα βιβλιοθεραπείας το οποίο να λειτουργεί αποτελεσματικά ώστε οι άνθρωποι να το αποδεχθούν και οι επαγγελματίες, βιβλιοθηκονόμοι να το υιοθετήσουν και να συμβάλλουν στην προώθησή του τοποθετώντας τις αφίσες και φυλλάδια του στις βιβλιοθήκες».

Στο ίδιο περίπου μήκος κύματος ο [2Σ] προσθέτει: «ακόμα και ο βιβλιοθηκονόμος μπορεί να συμβουλεύει, να προτείνει [...] θα μπορούσε να έχει αντίστοιχο ρόλο με τον φαρμακοποιό καθώς γνωρίζει τις δόσεις και τα υλικά».

Οι συνεντευξιζόμενοι 3, 5, 6, επισημαίνουν την αγάπη για το διάβασμα και τη λογοτεχνία ως κύριο χαρακτηριστικό αυτού που αναλαμβάνει το ρόλο του βιβλιοθεραπευτή / εμπυχωτή. Ειδικότερα, η [5Σ] τονίζει την ανάγκη αυτός «να αγαπά την λογοτεχνία, να πιστεύει ότι η λογοτεχνία μπορεί να μεταμορφώσει τη ζωή των παιδιών» αλλά και να κατανοεί τις ουσιαστικές ανάγκες της ομάδας.

Για «φανατικούς αναγνώστες» μιλούν η [3Σ] και η [6Σ]. Η μεν πρώτη, υποστηρίζει ότι συντοίς άλλους ο καλός βιβλιοθεραπευτής θα πρέπει να αγαπά πολλά και διαφορετικά είδη βιβλίων χωρίς προκαταλήψεις και ελιτισμό. *«Να ενθουσιάζεται με τα βιβλία γιατί αυτό είναι κάτι που θα πρέπει να μεταδώσει, να είναι καλός ακροατής, και να υποβάλει με ευγένεια και διακριτικότητα τις σωστές ερωτήσεις»*. Χρειάζεται η σωστή αναλογία προσόντων για να καθοδηγήσει μια ουσιαστική συζήτηση. Η [6Σ], αναφερόμενη σε λέσχες ανάγνωσης, περιγράφει τον συντονιστή ως κάποιον που γνωρίζει τα βιβλία και το κοινό του και μπορεί να αναγνωρίσει και να προσαρμοστεί στις ανάγκες των μελών της ομάδας του, αλλά και *«να την καθοδηγήσει σταδιακά σε πιο απαιτητικά αναγνώσματα»*. Επισημαίνει την ανάγκη των βιβλιοθηκών να δουν το νέο ρόλο τους- και να προσαρμοστούν στις μεταβαλλόμενες κοινωνικές ανάγκες. Οι λέσχες ανάγνωσης είναι μια *«υπηρεσία που μπορεί να προσφέρει μια βιβλιοθήκη, κάθε είδους βιβλιοθήκη. Μπορεί να την προσφέρει ένας βιβλιοθηκονόμος, εργαζόμενος ή φίλος της βιβλιοθήκης που να είναι βέβαια ο ίδιος αναγνώστης και να γνωρίζει τα βιβλία. Εναλλακτικά μπορεί η βιβλιοθήκη να καλέσει κάποιον να οργανώσει μια λέσχη, κάτι που κάνουν ήδη αρκετά βιβλιοπωλεία και εκδοτικοί οίκοι»* τονίζει η 6^η συνεντευξιαζόμενη. Ως προς τη βιβλιοθεραπεία προτείνει τη μερική και μάλλον αποστασιοποιημένη εμπλοκή της βιβλιοθήκης καθώς επί του παρόντος δεν υπάρχει προσωπικό με την κατάλληλη εκπαίδευση. Θεωρεί σκόπιμη τη συνεργασία της βιβλιοθήκης με κάποιον ειδικό ώστε οι ομαδικές συζητήσεις να γίνονται εκτός ή σε ειδικό χώρο της βιβλιοθήκης ώστε να μην διαταραχθεί η ομαλή λειτουργία της βιβλιοθήκης. Προτείνει πάντως να ενταχθεί στο πρόγραμμα σπουδών των αρμοδίων τμημάτων το αντικείμενο «βιβλιοθεραπεία για βιβλιοθηκονόμους» θεωρώντας ότι κάτι που θα μπορούσε να λειτουργήσει είναι η συνεργασία κάποιου που γνωρίζει τα βιβλία (βιβλιοθηκονόμος) με κάποιον που να μπορεί να τα συνταγογραφήει, (επιστήμονας ψυχικής υγείας).

Η [5Σ] αναφερόμενη στο παιδαγωγικό της project το οποίο απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής ηλικίας αναφέρει: *«Η συνεργασία με ειδικούς, συγγραφείς, εικονογράφους, όπως και με οργανισμούς και συλλόγους που ασχολούνται με θέματα της παιδικής ηλικίας, είναι πολλαπλά χρήσιμη και αποτελεσματική. Ο βιβλιοθηκονόμος μπορεί να έχει ρόλο σε αυτή την προσπάθεια μέσα από εποικοδομητική συνεργασία με κάποιον παιδαγωγό, ψυχολόγο ή εμψυχωτή»*.

Όπως υπογραμμίζει ο [2Σ], *«η ανάγνωση είναι η πιο ανθρώπινη δράση μας»* και θεωρεί ότι οι βιβλιοθήκες πρέπει να είναι τα μέρη όπου όχι μόνο μελετώνται αλλά και συζητούνται τα βιβλία. *«Είμαι βιβλιοθηκονόμος και πιστεύω ότι οι βιβλιοθήκες δεν πρέπει να έχουν*

μουσειακό χαρακτήρα ή να προσφέρουν απλώς υπηρεσίες. Όπως λέγεται στην Αμερική, οι καλύτερες βιβλιοθήκες είναι αυτές που δημιουργούν μια κοινότητα». Παρότι φαίνεται άστοχη η παρομοίωση αναφέρει ότι μοιάζουν με τις πρεσβείες: ο καθένας έχει πρόσβαση σε αυτές, αρκεί να έχει την «ιθαγένεια» του ανθρώπινου είδους.

(5) Αποτελεσματικότητα μεθόδου

Η αποτελεσματικότητα της βιβλιοθεραπείας είναι ένα θέμα που εξετάζεται από πολλές απόψεις. Ο 1^{ος} συνεντευξιζόμενος επιχειρηματολογεί: «Υπάρχουν εκατοντάδες μελέτες, και μελέτες των μελετών, που τις ονομάζουμε μετα-μελέτες (13 στο σύνολο) όπως και μετα-μετα-μελέτη, μια μελέτη όλων των μετα-μελετών. Τα στοιχεία όλων αυτών των ερευνών δείχνουν ότι η βιβλιοθεραπεία είναι αποτελεσματική και πολύ φθηνή». Στο ίδιο συμπέρασμα καταλήγει και η Reading Agency: Η βιβλιοθεραπεία είναι φθηνή και αποτελεσματική μέθοδος πράγμα που την καθιστά ελκυστική να υιοθετηθεί από όλα τα κράτη. Κάτι που καθιστά το πρόγραμμα αποτελεσματικό, είναι η καθοδήγηση που βοηθά να επιλεγεί το κατάλληλο βιβλίο ανάμεσα στο πλήθος των διαθέσιμων βιβλίων αυτοβοήθειας. Από την άποψη αυτή είναι προφανές ότι η συγκεκριμένη μέθοδος δεν μπορεί να προκαλέσει κακό: «το πολύ-πολύ να μην έχει τόσο θετικά αποτελέσματα. Προφανώς όμως δεν έχει παρενέργειες όπως έχουν κάποιες φορές τα χάπια και η πιθανότητα «εθισμού» στην ανάγνωση δεν είναι κατ' ουδένα τρόπο επικίνδυνος. Φυσικά μπορεί να συνυπάρξει με φαρμακευτική αγωγή. Στα πολλά πλεονεκτήματα της μεθόδου συμπεριλαμβάνεται η ανάπτυξη δεξιοτήτων στους ανθρώπους ώστε να νιώθουν δυνατοί και να μπορούν να στηρίζονται στον εαυτό τους». Επιπλέον, μπορεί να προλάβει την υποτροπή, όπως σε κάποιες περιπτώσεις κατάθλιψης αλλά και να βοηθήσει τους ανθρώπους να βελτιώσουν την υγεία τους αλλά και να ανακτήσουν τη ζωή που έχασαν (δουλειά, σχέσεις κτλ.). Το θετικό, ελπιδοφόρο μήνυμα των βιβλίων επηρεάζει την ψυχική διάθεση των ανθρώπων. Έρευνες έδειξαν ότι αν κάποιος διαβάσει κάποιο κατάλληλο βιβλίο για την κατάθλιψη, θα χρειαστεί λιγότερες συνεδρίες με ψυχολόγο καθώς βοηθά τη θεραπεία να λειτουργήσει καλύτερα, να γίνει πιο αποτελεσματική.

Ο [2Σ] αναφέρεται στη σχέση των ανθρώπων με τα βιβλία επισημαίνοντας ότι κάποιες φορές η αγάπη γι' αυτά τους προσδίδει ένα είδος ιερότητας που μας εμποδίζει να αντιληφθούμε πόσο σημαντικά είναι για την καθημερινή ζωή μας. «Τα βιβλία είναι αφορμή για συζήτηση, για επικοινωνία. Μπορούν να αναδείξουν σημαντικά θέματα και να φέρουν τα ανθρώπινα όντα πιο κοντά. Ίσως σε αυτό μας βοηθά η λογοτεχνία και η ανάγνωση: στο

να επικοινωνούμε με αλληλοσεβασμό, χωρίς βία και προκαταλήψεις. Αυτό από μόνο του είναι μια σπουδαία θεραπευτική άσκηση». Βιβλιοθεραπεία τελικά είναι η «εμπιστοσύνη ότι τα βιβλία μπορούν να αλλάξουν τη ζωή των ανθρώπων. Εμπιστευτείτε λοιπόν το λόγο και εκείνους που τον υπηρετούν, τους ποιητές ή τους συγγραφείς, που δουλεύουν με τις λέξεις και τελικά τις επιλέγουν για μας. Για αυτό, νομίζω, θεραπεύουν, γιατί κάποιος φρόντισε από πριν να τις ετοιμάσει γι' αυτό το ρόλο». Είναι προφανές ότι ο συμμετέχων στην έρευνα συγγραφέας θεωρεί τη λογοτεχνία «εξαιρετικό εργαλείο». Στο ίδιο πλαίσιο η [3Σ] βιβλιοθεραπεύτρια, αναφέρει ότι η λογοτεχνία είναι αποτελεσματική αν διαβάσει κανείς το κατάλληλο βιβλίο την κατάλληλη στιγμή. Είναι χαρακτηριστικό, όπως σημειώνει, ότι οι άνθρωποι, κατά τη διάρκεια της πανδημίας ενδιαφέρθηκαν για τα θέματα ψυχικής τους υγείας και διάβασαν περισσότερο, συνήθεια που φαίνεται ότι θα διατηρήσουν.

Τον ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα των παιδικών βιβλίων επισημαίνουν τόσο η [4Σ] όσο και η [5Σ]. Η πρώτη μάλιστα επισημαίνει: «Είναι βέβαιο ότι τα βιβλία μπορούν να έχουν ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα. Ίσως η επιρροή τους εξαρτάται και από την ψυχοσύνθεση του παιδιού-αναγνώστη, καθώς άλλα παιδιά είναι πιο δεκτικά στα μηνύματα των βιβλίων και άλλα λιγότερο. Θεωρώ ότι τα περισσότερα από τα βιβλία μου έχουν μια ψυχολογική διάσταση». Όπως η ίδια περιγράφει, κάποιο από αυτά εξηγεί «πως τα πράγματα δεν είναι πάντα τόσο μαύρα, όσο νομίζουμε, όταν μας βρίσκουν μία ή περισσότερες ατυχίες απανωτά» ενώ κάποιο άλλο «επιχειρεί να εμψυχώσει τα παιδιά δίνοντάς τους ένα παράδειγμα ψυχικής δύναμης και αισιοδοξίας σε μία τραγικά δύσκολη στιγμή». «Ακόμα και τα βιβλία μου με ιστορικό ή αρχαιολογικό περιεχόμενο» συνεχίζει «λειτουργούν πάντα και σε ένα δεύτερο επίπεδο, στο οποίο τίγονται ζητήματα όπως οι ανατροπές στη ζωή, ο θάνατος κλπ.».

Η δεύτερη, εξηγεί το εκπαιδευτικό project για παιδιά που έχει δημιουργήσει, και αναφέρει ότι αυτό μπορεί να λειτουργήσει σε διάφορες ηλικίες, «με την προσαρμογή των δραστηριοτήτων και των στόχων στις γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές ανάγκες των παιδιών σε κάθε φάση ανάπτυξης. Το «Παίζουμε Βιβλίο» είναι για όλα τα παιδιά, αυτή είναι η φιλοσοφία του, να μην αποκλείεται κανείς και κάθε μέλος της ομάδας να συμβάλει στον σχεδιασμό και την υλοποίηση του προγράμματος ισότιμα». Τέλος και η [6Σ] αναφέρει ότι τη βιβλιοθεραπεία αποτελεί «μια μέθοδο που λειτουργεί στα παιδιά και μια μορφή της μάλλον άτυπη εφαρμόζουν και οι νηπιαγωγοί».

(6) Αποδοχή μεθόδου

Το πρόγραμμα “Books on Prescription” έγινε δυνατό να πραγματοποιηθεί χάρη στη συνεργασία των βιβλιοθηκονόμων των δημόσιων βιβλιοθηκών της Ουαλίας. «Οι βιβλιοθηκονόμοι αγαπούν αυτό το πρόγραμμα αυτό γιατί φέρνει ανθρώπους στην βιβλιοθήκη» τονίζει ο [1Σ]. «Η συμμετοχή των βιβλιοθηκών στο πρόγραμμα τις βοήθησε να επιβιώσουν σε δύσκολους καιρούς. Προστέθηκε μια νέα υπηρεσία σε αυτές που ήδη πρόσφεραν και ανανεώθηκε το ενδιαφέρον της κοινότητας για τον κοινωνικό τους ρόλο. Όταν είχα την ιδέα ήθελα να σιγουρευτώ ότι οι βιβλιοθηκονόμοι θα τη δεχτούν. Πήγα στην κεντρική βιβλιοθήκη του Cardiff (υπάρχουν 26), μίλησα στο επικεφαλής βιβλιοθηκονόμο για το πρόγραμμα, στον οποίο άρεσε η ιδέα και κατόπιν την παρουσίασα στην επιτροπή της βιβλιοθήκης. Έτσι ξεκίνησε το πρόγραμμα στο Cardiff και δύο χρόνια μετά επεκτάθηκε σε όλη την Ουαλία. Στη συνέχεια πήρε δημοσιότητα από άρθρα σε εφημερίδες όπως οι New York Times, Boston Globe κ.α. με αποτέλεσμα να εφαρμοστεί και σε άλλες χώρες Δανία, Νέα Ζηλανδία κτλ. Το εθνικό σύστημα (Books on Prescription) ξεκίνησε από την Ουαλία και το οργάνωσα εγώ αλλά στην μεγάλη Βρετανία κάθε περιοχή έφτιαξε τη δική της εκδοχή. Τέσσερα χρόνια μετά υπήρχε ένα μάλλον χαοτικό σύνολο από εκατό παρόμοια προγράμματα στο Ηνωμένο Βασίλειο με ξεχωριστές λίστες βιβλίων Το Reading Agency που είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο για την προώθηση του διαβάσματος ιδιαίτερα στις βιβλιοθήκες έκρινε ότι θα πρέπει να υπάρχει ένα ενιαίο σύστημα σε ολόκληρη το Ηνωμένο Βασίλειο[...] Ο κατάλογος των βιβλίων αξιολογήθηκε από μια ομάδα 30 ειδικών. Δημιουργήθηκαν πέντε ξεχωριστά σχήματα: α) για τους Ενήλικες β) για την άνοια γ) για τους νέους, δ) για χρόνιες φυσικές συνθήκες και ε) για τα παιδιά».

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα από το οποίο ωφελούνται όλοι (και οι βιβλιοθήκες φυσικά) καθώς δεν αντικαθιστά κάποια άλλη θεραπεία, αλλά απεναντίας μπορεί να λειτουργήσει συνδυαστικά. Το μέλλον της βιβλιοθεραπείας σχετίζεται προφανώς με αύξηση των ηλεκτρονικών και ακουστικών βιβλίων (audio books). Το 2003 που ξεκινήσαμε δεν είχαμε καν στη διάθεσή μας smartphones. Σήμερα μπορούμε να αξιοποιήσουμε και τη νέα τεχνολογία. «Η πανδημία έδειξε ότι χρειάζεται να μπορούμε να λειτουργήσουμε και από απόσταση και οι βιβλιοθήκες μπορούν να έχουν να έχουν ρόλο και υπό αυτές τις συνθήκες».

Στην Ουαλία, το πρόγραμμα χρηματοδοτείται από το κράτος, το οποίο και ανέλαβε το κόστος για τη μετάφραση στα ουαλικά, όσων βιβλίων δεν ήταν διαθέσιμα σε αυτή τη γλώσσα, γεγονός που σήμανε κάποιου είδους πολιτιστική αναβάθμιση. Ο [2Σ] αναφερόμενος στο επάγγελμα το βιβλιοθεραπευτή λέει ότι «υπάρχει και εξαπλώνεται»,

ενώ η [3Σ] πιστεύει ότι η βιβλιοθεραπεία «θα γίνεται όλο και πιο δημοφιλής. θα διαδοθεί και δεν αποκλείεται να αξιοποιηθεί και από επιχειρήσεις. Μετά την πανδημία οι άνθρωποι θα ενδιαφερθούν για διαφορετικά είδη διασκέδασης όπως το ομαδικό διάβασμα. Στις ομαδικές αναγνώσεις οι άνθρωποι μιλούν για το βιβλίο και τον εαυτό τους σε ασφαλές περιβάλλον, είναι έτσι κι αλλιώς μια μορφή ψυχοθεραπείας γιατί οι άνθρωποι δε φοβούνται να μιλήσουν για βιβλία ενώ καμιά φορά φαντάζει τρομακτική μια επικείμενη επίσκεψη στον ψυχοθεραπευτή».

Κεφάλαιο 9. Συζήτηση-Συμπεράσματα-Μελλοντικές Επεκτάσεις

«Ένα βιβλίο πρέπει να είναι ένα τσεκούρι για να σπάσει την παγωμένη θάλασσα μέσα μας»

Franz Kafka

9.1 Συμπεράσματα

Με βάση την παρούσα έρευνα καταλήγουμε σε έναν αριθμό βασικών συμπερασμάτων που μπορούν να αποτελέσουν τις βάσεις μιας μελέτης για την εισαγωγή της βιβλιοθεραπείας στις ελληνικές βιβλιοθήκες.

Σύμφωνα με τις απαντήσεις που λάβαμε και αξιοποιώντας ορισμούς που προέρχονται από προγενέστερη έρευνα που έγινε σε δημόσιες βιβλιοθήκες στο Ηνωμένο βασίλειο μπορούμε να διακρίνουμε τρεις έννοιες: α) δημιουργική βιβλιοθεραπεία: η χρήση μυθοπλασίας και ποίησης σε ένα επίσημο σχήμα, με στόχο την βελτίωση της ψυχικής υγείας ατόμων και ομάδων β) άτυπη βιβλιοθεραπεία, δηλαδή η αξιοποίηση της εξέλιξης της αναγνωστικής ικανότητας των αναγνωστών και της εμπειρίας των βιβλιοθηκονόμων έτσι ώστε να συνδεθούν οι χρήστες της (δημόσιας) βιβλιοθήκης με βιβλία που μπορεί να συμβάλλουν στην ευεξία τους. γ) βιβλιοθεραπεία αυτοβοήθειας: η χρήση, επιλεγμένων από ειδικούς, βιβλίων αυτοβοήθειας, που συνιστώνται από ιατρούς συνήθως σε ένα επίσημο σχήμα συνταγογραφούμενων βιβλίων για την παροχή πρακτικής βοήθειας.

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. Βοηθά στη διαμόρφωση πολιτών ικανών να καθορίσουν και να επιτύχουν στόχους, καθώς και να κατανοήσουν τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον. Τα παιδιά σήμερα μπορεί να τα απασχολούν διάφορα θέματα ως παιδαγωγική μέθοδο (κοινωνικοπολιτισμική εμπύχωση) όπως η προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον, ο εκφοβισμός, η φιλία, η συνεργασία. Η βιβλιοθεραπεία βοηθά στη θετική απόκριση τους στα ζητήματα αυτά και συμβάλλει στην αντιμετώπιση του φόβου, του άγχους, του θυμού και της απογοήτευσης. Πολλά καλά παιδικά βιβλία έχουν μια ψυχολογική (ουσιαστικά

βιβλιοθεραπευτική) διάσταση, ενώ με την ίδια λογική και καλά αποτελέσματα χρησιμοποιείται η λογοτεχνία ως παιδαγωγικό εργαλείο κοινωνικοπολιτισμικής εμπύχωσης.

Από τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας, φαίνεται ότι η ανάγνωση δεν είναι απλώς μια δραστηριότητα αναψυχής, αλλά 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 (κυρίως οι δημόσιες οι σχολικές και οι παιδικές) μπορούν να διαδραματίσουν ισχυρό ρόλο στα προγράμματα βιβλιοθεραπείας καθώς η προώθηση της ανάγνωσης αποτελεί κύριο αντικείμενο τους. Οι βιβλιοθήκες βρίσκονται σε μοναδική θέση αφού ο κοινωνικός τους ρόλος είναι εμπεδωμένος και η σύνδεσή τους με την κοινότητα που εξυπηρετούν αυτονόητος. Ένα δίκτυο βιβλιοθηκών, ακόμη και μια μεμονωμένη βιβλιοθήκη αποτελεί την απαραίτητη υποδομή για να υποστηριχθεί κάποιος, οποιουδήποτε τύπου, βιβλιοθεραπευτικό πρόγραμμα δημόσιου χαρακτήρα. Είναι προφανές ότι οι βιβλιοθήκες μπορούν να έχουν δυναμικό ρόλο στο θεραπευτικό πεδίο και να προσφέρουν έτσι μια νέα υπηρεσία που θα ενισχύσει το κύρος και τον κοινωνικό τους ρόλο. Ωστόσο κάθε προσπάθεια ενσωμάτωσης νέων ρόλων από τις βιβλιοθήκες επιβάλλει την ενεργή συμμετοχή των επαγγελματιών βιβλιοθηκονόμων. Αυτό σημαίνει αποδοχή των αλλαγών, βαθιά αγάπη για την ανάγνωση και εκπαίδευση σε νέες δεξιότητες. Οι λέσχες ανάγνωσης που μπορούν να λειτουργήσουν στις περισσότερες ελληνικές βιβλιοθήκες αποτελούν ίσως το πρώτο βήμα για τη δημιουργία βιβλιοθεραπευτικών ομάδων.

Η βιβλιοθεραπεία δεν είναι ακόμη ευρέως διαδεδομένη (στην Ελλάδα είναι σχεδόν άγνωστη) αλλά κρατικά προγράμματα βιβλιοθεραπείας υπάρχουν σε πολλές χώρες του κόσμου και βαίνουν αυξανόμενα. Σε χώρες όπως το Ηνωμένο Βασίλειο, οι ΗΠΑ, η Σουηδία, η Δανία, η Αυστραλία και η Νέα Ζηλανδία, εφαρμόζεται με μεγάλη επιτυχία. Το επάγγελμα του βιβλιοθεραπευτή είναι αναγνωρισμένο και πολλοί θεραπευτές το ασκούν ιδιωτικά. Βασικό προσόν του βιβλιοθεραπευτή είναι το να είναι ο ίδιος αναγνώστης, να αγαπά το διάβασμα. Σε μια ατομική βιβλιοθεραπευτική συνεδρία, θα πρέπει να έχει και άλλες δεξιότητες όπως να είναι καλός ακροατής, να θέτει σωστά αλλά και διακριτικά ερωτήματα που αφορούν τη ζωή του θεραπευόμενου.

Με βάση την έρευνά μας, διακρίνουμε δύο κύριες τάσεις σε σχέση με τα είδος των βιβλίων που χρησιμοποιούνται στη βιβλιοθεραπεία. Η πρώτη, ως την ονομάσουμε φιλοσοφική, χρησιμοποιεί βιβλία μυθοπλασίας. Η ιδέα της βιβλιοθεραπείας φαίνεται να έχει αναπτυχθεί από την ανάγκη του ανθρώπου να ταυτίζεται με άλλους ανθρώπους μέσω της

τέχνης και της λογοτεχνίας, με σκοπό την αποδέσμευση από το βάρος του εκάστοτε προβλήματος. Αυτό το υλικό ανάγνωσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ατομικές ή ομαδικές θεραπείες. Η άλλη τάση, ως την ονομάσουμε «ψυχολογική», χρησιμοποιεί τη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία και βασίζεται κυρίως σε βιβλία αυτοβοήθειας που λειτουργούν για τη διόρθωση αρνητικών συμπεριφορών προσφέροντας εναλλακτική, θετική προοπτική. Και οι δύο προσεγγίσεις αποδέχονται τη χρησιμότητα των βιβλίων που εμπεριέχουν την αληθινή ιστορία κάποιου άλλου ανθρώπου, όπως τα απομνημονεύματα (memoirs).

Μία από τις κύριες θετικές πτυχές της βιβλιοθεραπείας είναι ότι αποτελεί μια εναλλακτική λύση χαμηλού κόστους που μπορεί να προσεγγίσει όσους δεν έχουν πρόσβαση στη θεραπεία. Μπορεί επίσης να βοηθήσει γιατρούς, νοσηλευτές και άλλους επαγγελματίες υγείας να αντιμετωπίσουν τον κορεσμό των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης. Ως εκ τούτου, η βιβλιοθεραπεία θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε μεγαλύτερο τμήμα του γενικού πληθυσμού και του προσωπικού υγειονομικής περίθαλψης. Το ότι μπορεί να είναι ευρέως διαθέσιμη, μπορεί και πρέπει να ληφθεί υπόψη από τα κράτη κατά την ανάπτυξη δημόσιων πολιτικών για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας.

Η τεχνολογική πρόοδος μπορεί να αξιοποιηθεί από τη βιβλιοθεραπεία, πράγμα που αποδείχθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Οι εξ αποστάσεως συνεδρίες βοηθούν σε πολλές περιπτώσεις ανεξαρτήτως των περιορισμών της πανδημίας και τα ηλεκτρονικά βιβλία και γενικά το ψηφιακό υλικό αποτελούν έτσι κι αλλιώς μια καλή επιλογή.

9.2 Αυτοαξιολόγηση - Μελλοντικές επεκτάσεις

Όσον αφορά την διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας, θα λέγαμε ότι υπάρχουν αρκετά και σημαντικά θετικά χαρακτηριστικά. Αρχικά, έξι οι συμμετέχοντες στην έρευνα, διακεκριμένοι επιστήμονες και επαγγελματίες στον τομέα τους, ήταν και εκείνοι που επιλέχθηκαν εξ αρχής. Ήταν απαξάπαντες προσιτοί και πρόθυμοι να συζητήσουν και να παρουσιάσουν την άποψη τους. Όσοι δεν ήταν Έλληνες, έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον για την προοπτική εφαρμογή της βιβλιοθεραπείας στην Ελλάδα. Ομοίως οι Έλληνες ειδικοί, έδωσαν πολύτιμες πληροφορίες και συμβουλές.

Μετά το πέρας της έρευνας παρατηρήθηκε ότι θα ήταν πιο βοηθητικό και ενδεχομένως πιο αποτελεσματικό εάν είχαν πραγματοποιηθεί και κάποια άλλα βήματα. Κατ' αρχάς κρίναμε ότι θα ήταν ακόμη πιο ουσιαστικές οι συνεντεύξεις εάν η έρευνα που είχε προηγηθεί ήταν πιο ενδελεχής. Αυτό θα διευκόλυνε ίσως τη μεγαλύτερη εμπάθυνση σε κάποια ζητήματα. Η

συμμετοχή κάποιου/ων Έλληνα/ων ψυχολόγου/ων που να έχει/ουν κάποιο ενδιαφέρον για αυτό το αντικείμενο, θα ήταν πολύ χρήσιμη στην έρευνα ώστε να βλέπαμε και την οπτική ενός ειδικού της χώρας μας. Τέλος, θα ήταν χρήσιμη η συμμετοχή στην έρευνα κάποιων βιβλιοθηκονόμων (ξένων προφανώς) που να έχουν συμμετάσχει ενεργά σε κάποιο πρόγραμμα βιβλιοθεραπείας ώστε να λαμβάναμε περαιτέρω πληροφορίες για την εφαρμογή στο χώρο που μας αφορά, τις βιβλιοθήκες.

Επομένως, σε μελλοντική μας εργασία, θα συμπεριλάβουμε βιβλιοθηκονόμους - βιβλιοθήκες του εξωτερικού, όπως και Έλληνες ψυχολόγους και ψυχιάτρους και θα μελετήσουμε τις στάσεις τους για το νέο αυτό πεδίο. Θα εξετάσουμε μοντέλα αποδοχής της νέας ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης και θα δούμε πρακτικούς τρόπους εισαγωγής της στις ελληνικές βιβλιοθήκες.

Παρότι ο σχεδιασμός ενός προγράμματος βιβλιοθεραπείας αποτελεί ζητούμενο μιας μελλοντικής μελέτης, μπορούμε να παραθέσουμε εδώ κάποιες προκαταρκτικές σκέψεις. Στη χώρα μας υπάρχει ένα συγκροτημένο και σχετικά αξιόπιστο δίκτυο ακαδημαϊκών βιβλιοθηκών, το οποίο μπορεί να αξιοποιηθεί για το σχεδιασμό και την υλοποίηση κάποιου προγράμματος, ανεξαρτήτως της βιβλιοθεραπευτικής προσέγγισης που θα επιλεγεί. Οι ακαδημαϊκές βιβλιοθήκες διαθέτουν καθιερωμένο αντιπροσωπευτικό όργανο (ΣΕΑΒ) το οποίο έχει διαχειριστεί μέχρι σήμερα μεγάλα και απαιτητικά έργα. Διαθέτουν προσωπικό που είναι πιθανό να υιοθετήσει ευκολότερα νέους ρόλους και απευθύνονται σε μια κοινότητα νέων ενηλίκων που θεωρητικά αποτελεί κατάλληλο κοινό για την εφαρμογή τέτοιων προγραμμάτων. Επιπλέον τα πανεπιστήμια διαθέτουν επιστημονικό προσωπικό που θεραπεύει όλες τις επιστήμες που εμπλέκονται στο διεπιστημονικό πεδίο της βιβλιοθεραπείας και φυσικά μεγάλες δυνατότητες εκπαίδευσης στελεχών. Φυσικά πριν απ' όλα θα πρέπει να διερευνηθεί αν στις βιβλιοθήκες υπάρχει πράγματι το κατάλληλο έδαφος να την υποδεχθεί μια τέτοια απόπειρα.

Βιβλιογραφία

Αργυρίου, Γ., & Κασσού, Β. (2014). *Θεωρητική ανάλυση στα είδη έρευνας: ποσοτική και ποιοτική Business Research Methods: Quantitative and Qualitative Approach Σπουδαστές: Υπεύθυνος Καθηγητής* (Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Πειραιά). Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Πειραιά, Αθήνα.

Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας: εφαρμογές στην ψυχολογία και στην εκπαίδευση*. Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.

Καβάφης, Κ. Π. (2013). *Καβάφης: Τα ποιήματα*. Μεταίχμιο.

Λαμπρινουδάκης, Β. (2014). [Ομιλία Βασίλη Λαμπρινουδάκη]. *Πρακτικό Της Ζ' Γενικής Συνέλευσης Του Σωματείου "ΔΙΑΖΩΜΑ."*

Παπαδοπούλου- Μανταδάκη, Σ. (2006). Η βιβλιοθεραπεία ως διδακτική προσέγγιση μέσω της γλωσσικής τέχνης και ως φορέας πολιτισμού. *Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Σχολή Επιστημών Αγωγής. Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης*.

Πιτσιώρη, Μ. (2010). *Παραγωγή διδακτικού υλικού με βιβλιοθεραπευτικές παρεμβάσεις για την ομαλή ενσωμάτωση αλλοδαπών μαθητών/ ριών στην ελληνική τάξη και την εξάλειψη του ρατσισμού και της ξενοφοβίας* (Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Σαμαρίδης, Τ. (2011). *Διδασκαλία και status της Ποιοτικής Έρευνας στην Ελλάδα* (Πανεπιστήμιο Μακεδονίας). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη.

Στοβαίος, Ι. et al. (1884). *Ιωάννου Στοβαίου Ανθολόγιον* (Vol. 3).

Τσιτσιρίδης, Σ. (2010). *Ο Αριστοτελικός ορισμός της τραγωδίας*. Ελληνικά 60. 25-61

Agee, J. (2009). Developing qualitative research questions: A reflective process. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 22(4), 431–447.

Anderson, C. M., & MacCurdy, M. M. (2000). Writing and Healing: Toward an Informed Practice. Refiguring English Studies. In *National Council of Teachers of English*. National Council of Teachers of English.

- Angen, M. J. (2000, July 1). Evaluating interpretive inquiry: Reviewing the validity debate and opening the dialogue. *Qualitative Health Research*, Vol. 10, pp. 378–395. SAGE Publications Inc.
- Baruchson-Arbib, S. (2000). Of special interest Bibliotherapy in school libraries: an Israeli Experiment. *School Libraries Worldwide*, 6(2), 102–110.
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 341–360.
- Berns, C. F. (2004). Bibliotherapy: Using Books to Help Bereaved Children. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 48(4), 321–336.
- Bohning, G. (1981). Bibliotherapy: Fitting the Resources Together on JSTOR. *The Elementary School*, 82(2).
- Brandenburg, N. A., Friedman, R. M., & Silver, S. E. (1990). The epidemiology of childhood psychiatric disorders: prevalence findings from recent studies. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29(1), 76–83.
- Branje, S. (2018). Development of Parent-Adolescent Relationships: Conflict Interactions as a Mechanism of Change. *Child Development Perspectives*, 12(3), 171–176.
- Brewster, E. (2011). *An investigation of experiences of reading for mental health and well-being 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.
- Bryman, A. (1984). The Debate about Quantitative and Qualitative Research: A Question of Method or Epistemology? *The British Journal of Sociology*, 35(1), 75.
- Canty, N. (2017). Bibliotherapy: Its processes and benefits and application in clinical and developmental settings - UCL Discovery. *Journal of the World Publishing Community*, 28(3), 32–40.
- Deligianni, E. (2020). Investigating the social and interpersonal relationships of the deaf adults with cochlear implant: an emancipatory research. In C. Frangos (Ed.), *Proceedings of 4th International Conference on Quantitative, Social, Biomedical and Economic issues 2020* (pp. 128–136).
- Denham, M. A., & Onwuegbuzie, A. J. (2013). *Beyond Words: Using Nonverbal Communication Data in Research to Enhance Thick Description and Interpretation*.

- Denzin, N. K. (1989). *Qualitative research methods, Vol. 17. Interpretive biography*. Sage Publications.
- Detrixhe, J. J. (2010). Souls in Jeopardy: Questions and Innovations for Bibliotherapy With Fiction. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 49(1), 58–72.
- Dix, T. K., & Houston, G. W. (2006). Public libraries in the city of Rome : from the Augustan age to the time of Diocletian. *Mélanges de l'École Française de Rome. Antiquité*, 118(2), 671–717.
- Doll, B., & Doll, C. (1997). Bibliotherapy with young people: librarians and mental health professionals working together. In *Libraries Unlimited*.
- Eich, C. M. (1999). *Bibliotherapy : background, application and research*. *Graduate Research Papers*. 589
- Floyd, M. (2003). Bibliotherapy as an adjunct to psychotherapy for depression in older adults. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 187–195.
- Flyvbjerg, B. (n.d.). *Five Misunderstandings About Case-Study Research*. *Qualitative Inquiry*, 12(2), 219-245
- Frude, N. (2004). *Bibliotherapy as means of delivering psychological therapy*.
- Frude, N. (2011). *Book Prescription Wales 2011-A Strategy for Enhancing Treatment Choice for Mental Health*.
- Frude, N., & Jandrić, P. (2015). The Intimate Machine: 30 years on. *E-Learning and Digital Media*, 12(3–4), 410–424.
- Furman, R. (2003). Poetry Therapy and existential practice. *Arts in Psychotherapy*, 30(4), 195–200.
- Gill, P., Stewart, K., Treasure, E., & Chadwick, B. (2008). Methods of data collection in qualitative research: Interviews and focus groups. *British Dental Journal*, 204(6), 291–295.
- Gilton, D. L. (2016). *Creating and promoting lifelong learning in public libraries: tools and tips for practitioners*. Rowman & Littlefield.
- Golafshani, N. (2015). Understanding Reliability and Validity in Qualitative Research. *The Qualitative Report*, 8(4), 597.
- Green, K. (2020). Rethinking Therapeutic Reading: lessons from Seneca Montaigne, Wordsworth and George Eliot. In *Anthem Press*.

- Halliday, G. (1991). Psychological Self-Help Books: How Dangerous are they? *Psychotherapy: Theory/Research/Practice/Training*, 28(4), 678–680.
- Hanson, J. L., Balmer, D. F., & Giardino, A. P. (2011, September 1). Qualitative research methods for medical educators. *Academic Pediatrics*, Vol. 11, pp. 375–386. Elsevier Inc.
- Harrower, M. (1972). *The therapy of poetry*. Charles C Thomas.
- Hasty, P. (n.d.). *Dynamic Duo: Combining Bibliotherapy with Play Therapy Techniques* .
- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, K. (2005). Bibliotherapy: a resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26(5), 563-580
- Hébert, T. P., & Kent, R. (2000). Nurturing social and emotional development in gifted teenagers through young adult literature. *Roeper Review*, 22(3), 167–171.
- Ioakeimidou, V., & Papadimitriou, S. T. (2018). ΈντυποκαιΨηφιακόΒιβλίο (e-book) στηνΨηφιακήΕποχή. *Ανοικτή Εκπαίδευση: Το Περιοδικό Για Την Ανοικτή Και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση Και Την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 14(1), 80.
- Jambrek, S., & Jambrek, L. (2010). The Role of the Bible in Daily Life. *KAIROS - Evangelical Journal of Theology*, IV(2), 159–180.
- Jones, J. L. (2006). A Closer Look at Bibliotherapy. *Young Adult Library Services*, 5(1).
- Macdonald, J., Vallance, D., & McGrath, M. (2013). An evaluation of a collaborative bibliotherapy scheme delivered via a library service. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20(10), 857–865.
- Magaji, & Shem. (2016). Bibliotherapy as a Problem-Solving Skill of Counsellors and Teachers for Character and Skills Development in Ogun State, Nigeria. *Journal of Education and Practice*, 7(20).
- Maudsley, G. (2011). Mixing it but not mixed-up: Mixed methods research in medical education (a critical narrative review). *Medical Teacher*, 33(2).
- Mazza, N. (2016). *Poetry Therapy: theory and practice*. Routledge.
- Mcchord Crothers, S. (1916, September). A Literary Clinic . *The Atlantic*.
- McKenna, G., Hevey, D., & Martin, E. (2010). Patients' and providers' perspectives on bibliotherapy in primary care. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(6), 497–509.
- McNicol, S. (2018). *Bibliotherapy and Graphic Medicine*. In: Bibliotherapy. Facet.

- Monroy-Fraustro, D., Maldonado-Castellanos, I., Aboites-Molina, M., Rodríguez, S., Sueiras, P., Altamirano-Bustamante, N. F., ... Altamirano-Bustamante, M. M. (2021, March 15). Bibliotherapy as a Non-pharmaceutical Intervention to Enhance Mental Health in Response to the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Methods Systematic Review and Bioethical Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, Vol. 9, p. 629872. Frontiers Media S.A.
- Myers, J. E. (1998). Bibliotherapy and DCT: Co-Constructing the Therapeutic Metaphor. *Journal of Counseling & Development*, 76(3), 243–250.
- Neville, R. (2018). Philosophy of religion and the big questions. *Palgrave Communications*, 4(1), 1–8.
- Palmer, B. C., Biller, D. L., Rancourt, R. E., & Teets, K. A. (1997). Interactive bibliotherapy: an effective method for healing and empowering emotionally-abused women. *Journal of Poetry Therapy 1997 11:1*, 11(1), 3–15.
- Pardeck, J. T. (1995). Bibliotherapy: An innovative approach for helping children. *Early Child Development and Care*, 110(1), 83–88.
- Parker, K. (2005). Reading for character: principles of bibliotherapy applied to children's literature. Faculty Publications and Presentations. Paper 2.
- Pehrsson, D.-E. (2006). Benefits of Utilizing Bibliotherapy within Play Therapy. *Play Therapy*.
- Porter, A., Peconi, J., Evans, A., Snooks, H., Lloyd, K., & Russell, I. (2008). Equity and service innovation: The implementation of a bibliotherapy scheme in Wales. *Journal of Health Services Research and Policy*, 13(SUPPL. 2), 26–31. *J Health Serv Res Policy*.
- Rapee, R. M., Abbott, M. J., & Lyneham, H. J. (2006). Bibliotherapy for children with anxiety disorders using written materials for parents: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 436–444.
- Reynolds, W. M., & Mazza, J. J. (1999). Assessment of suicidal ideation in inner-city children and young adolescents: Reliability and validity of the suicidal ideation questionnaire-JR. *School Psychology Review*, 28(1), 17–30.
- Riordan, R. J., & Wilson, L. S. (1989). Bibliotherapy: Does it work? *Journal of Counseling & Development*, 67(9), 506–508.
- Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Klein, D. N., Seeley, J. R., & Gau, J. M. (2013). Key characteristics of major depressive disorder occurring in childhood, adolescence, emerging adulthood, and adulthood. *Clinical Psychological Science*, 1(1), 41–53.

- Schrank, F. A., & Engels, D. W. (1981). Bibliotherapy as a counseling adjunct: Research
- Siculus, D. (1933). Diodorus Siculus: Library of History, Books 1-2.34. In *Harvard University Press*.
- Starker, S. (1988). Do-it-yourself therapy: The prescription of self-help books by psychologists. *Psychotherapy, 25*(1), 142–146.
- Sullivan, G. M., & Sargeant, J. (2011). Qualities of qualitative research: Part I. *Journal of Graduate Medical Education, 3*(4), 449–452.
- Suvilehto, P. (2019). We Need Stories and Bibliotherapy Offers One Solution to Developmental Issues. *Online Journal of Complementary & Alternative Medicine, 1*(5).
- Tews, R. M. (1962). Bibliotherapy. *Library Trends, 11*(2).
- Tukhareli, N. (2017). Bibliotherapy-based Wellness Program for Healthcare Providers: Using Books and Reading to Create a Healthy Workplace. *Journal of the Canadian Health Libraries Association, 38*(2), 44–50.
- Vezzali, L., Stathi, S., Giovannini, D., Capozza, D., & Trifiletti, E. (2015). The greatest magic of Harry Potter: Reducing prejudice. *Journal of Applied Social Psychology, 45*(2), 105–121.
- Wampold, B. E. (2001). The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings. . In *Lawrence Erlbaum Associates Publishers*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Weimerskirch, P. J. (1965). *Benjamin Rush and John Minson Galt, II. Pioneers of bibliotherapy in America - PubMed. 53*(4), 510–526.
- Wenger, K. (1980). Bibliotherapy: A librarian's concern. *AustralianLibraryJournal, 29*(3), 134–137.

Πηγές από το διαδίκτυο

Βιβλία Πρακτικοί Οδηγοί Ψυχολογία. Retrieved May 14, 2021, from:

<https://www.patakis.gr/category/127249/vivlia-praktikoi-odhgoi-psυχologia/?TableLookupStr=19545@10772977@>

Κουτσουράκη, Τ. (2015). *Στο Ασκληπιείο της Επιδαύρου με οδηγό τον Πausανία...*

Υπουργείο Πολιτισμού Παιδείας και Θρησκευμάτων. Retrieved from:

<http://followodyseus.culture.gr/Portals/54/Material/Telika/Ugeia/AsklipieioEpidaurou.pdf>

Στεφανόπουλος, Θ. Κ. . Τ. Σ. . Α. Λ. . Κ. Γ. (2002). *Ανθολογία Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας*.

Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β. Retrieved from:

https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/anthology/literature/browse.html?text_id=21

Agrawal, A. (2019). *Bibliotherapy, a Mumbai-based mental health initiative, blends book club with support group*. Retrieved May 4, 2021, from:

<https://www.firstpost.com/living/bibliotherapy-a-mumbai-based-mental-health-initiative-blends-book-club-with-support-group-6713541.html>

A Short Guide for Professionals Using Bibliotherapy. Retrieved May 1, 2021, from:

<https://www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/powerofwords/professional/>

Béres, J. (2016). *Central Europe 2020 Bibliotherapy project*. Retrieved May 10, 2021,

from: <https://www.ifla.org/node/10134>

Bibliotherapy. Retrieved January 14, 2021, from:

<http://www.minddisorders.com/A-Br/Bibliotherapy.html>

Bibliotherapy and Music Therapy. (2012). Retrieved January 14, 2021,

from: <https://www.scribd.com/document/97729395/Bibliotherapy-and-Music-Therapy>

Books that offer hope: Prof. Neil Frude and Catrin Nye discuss how books on prescription can tackle loneliness. (2021, March 23). Retrieved May 13, 2021, from:

<https://reading-well.org.uk/news/books-that-offer-hope-prof-neil-frude-and-catrin-nye-discuss-how-books-on-prescription-can-tackle-loneliness>

Bibliotherapy with State Library Victoria. Retrieved May 4, 2021, from:

<https://www.slv.vic.gov.au/bibliotherapy>

Books on Prescription. Retrieved January 15, 2021, from:

<https://booksonprescription.co.nz/>

Brkic, J. (2020). *Healing Books, Dedicated Librarians and Fearless Kids*. Retrieved May 10, 2021, from: <https://www.ifla.org/node/10133>

COVID-19 and the Global Library Field. (2020). Retrieved May 4, 2021, from:

<https://www.ifla.org/covid-19-and-libraries>

Cronje, K. B. (1993). *Bibliotherapy in seventh-day adventist education: using the information media for character development*. Retrieved from:

https://christintheclassroom.org/vol_12/12cc_049-066.htm

Curtin, E. (2013). Poetry Shown to Have a Music-Like Effect on the Mind. Retrieved May 10, 2021, from: <https://www.goodtherapy.org/blog/poetry-shown-to-have-music-like-effect-on-mind-1014133>

DeCarlo, M. (2018, August 7). *13.2 Qualitative interview techniques*. Open Social Work Education. Retrieved May 14, 2021, from:

<https://scientificinquiryinsocialwork.pressbooks.com/chapter/13-2-qualitative-interview-techniques/>

Favret, M. A. *Reading Jane Austen in Wartime*. Retrieved January 2, 2021, from:

<https://romantic-circles.org/pedagogies/commons/novel/favret.html>

Fries-Gaither, J. (2009). *Bibliotherapy: Helping Students, One Book at a Time*. Retrieved May 4, 2021, from: <https://beyondpenguins.ehe.osu.edu/issue/polar-oceans/bibliotherapy-helping-students-one-book-at-a-time>

Gavin, F. (2013, September). The Novel Cure by Susan Elderkin and Ella Berthoud – review Retrieved April 30, 2021, from: <https://www.theguardian.com/books/2013/sep/18/novel-cure-elderkin-berthoud-review>

Glosaite, J., & Jurgeleviciene, T. (2016). *World's First Virtual Bibliotherapy Project "Inside the Book Isl@nd."*. Retrieved May 4, 2021, from: <http://library.ifla.org/1544/>

Graphic Medicine. (2007). Retrieved May 1, 2021, from: <https://www.graphicmedicine.org/>

Hasa. (2016). *How to write confessional poetry* . Retrieved May 1, 2021, from: <https://pediaa.com/how-to-write-confessional-poetry/>

Haslam, S., King, E., & Campbell, S. (2018). *Bibliotherapy: how reading and writing have been healing trauma since World War I*. Retrieved January 3, 2021, from: <https://theconversation.com/bibliotherapy-how-reading-and-writing-have-been-healing-trauma-since-world-war-i-106626>

Health Navigator, New Zealand. (n.d.). Retrieved January 15, 2021, from: <https://www.healthnavigator.org.nz/>

International Federation for Biblio/Poetry Therapy. (n.d.). Retrieved May 1, 2021, from: <https://ifbpt.org/>

Makaeva, E., & Sokolova, I. (2016). *SimplyPsychology Club: discover yourself with Russian State Library for Young Adults*. Retrieved May 10, 2021, from: <https://www.ifla.org/node/10129>

McIntyre, T. (n.d.). *Bibliotherapy*. Retrieved May 4, 2021, from: <http://behavioradvisor.ipower.com/Biblio.html>

McLaine, S. (n.d.). *Words That Heal* . Retrieved May 4, 2021, from:

<https://wordsthatheal.com.au/>

Mood-boosting Books. (n.d.). Retrieved May 5, 2021, from:

<https://reading-well.org.uk/books/mood-boosting-books>

Mr B's Emporium. (n.d.). Retrieved May 4, 2021, from: <https://mrbsemporium.com/>

National Association for Poetry Therapy. (n.d.). Retrieved May 1, 2021, from:

<https://poetrytherapy.org/Poetry-Links>

Pötsönen, U. (2017). *Editor's note*. Retrieved May 10, 2021, from:

<https://www.ifla.org/node/10172>

Reading Well: What is Reading Well Books on prescription? (n.d.). Retrieved May 1, 2021,

from: <https://www.lbhf.gov.uk/libraries/using-library/reading-well>

Reitz, J. M. (2004). *Online Dictionary for Library and Information Science: bibliotherapy*.

Retrieved January 2, 2021, from:

https://products.abc-clio.com/ODLIS/odlis_r.aspx#readersadvisory

Santos Laurie. (n.d.). *The Science of Well-Being* . Retrieved May 6, 2021, from:

<https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

Shah, B. (n.d.). *Bibliotherapy, Literature and Mental Health*. Retrieved May 1, 2021, from

<https://booktherapy.thinkific.com/courses/take/bibliotherapy-literature-and-mental-health-1/lessons/16158331-welcome-i-m-bijal-your-course-instructor-and-bibliotherapist>

Shah, B. (2018). *Why poetry is one of the most powerful forms of therapy – Book Therapy*.

Retrieved May 1, 2021, from: <https://www.booktherapy.io/blogs/news/why-poetry-is-one-of-the-most-powerful-forms-of-therapy>

Shah, B. (2020a). *Bibliotherapy: The Magical Healing Quality of Literature*. Retrieved May 1, 2021, from: <https://www.booktherapy.io/blogs/news/bibliotherapy-the-magical-healing-quality-of-literature>

Shah, B. (2020b). *Re-thinking Therapeutic Literature with Dr Kelda Green* . Retrieved May 1, 2021, from: <https://www.booktherapy.io/blogs/news/re-thinking-therapeutic-literature-with-kelda-green>

Shrivastava, D. K. (2020). *Public Library COVID-19 Adaptations* . Retrieved May 4, 2021, from: <https://princh.com/public-library-covid-19-adaptations/>

The School of Life. (n.d.). Retrieved January 14, 2021, from: <https://www.theschooloflife.com/>

The Therapeutic Value of The Meditations of Marcus Aurelius. (2012). Retrieved May 1, 2021, from: <https://www.tolstoytherapy.com/meditations-marcus-aurelius>

What is Bibliotherapy? . (2010). Retrieved April 30, 2021, from: <https://www.artsintherapy.com/what-is-bibliotherapy/>

Whitaker, S. F. (2020). *How Horror Helps With Processing Grief and Trauma*. Retrieved May 1, 2021, from: <https://bookriot.com/how-horror-helps-with-processing-grief-and-trauma/>

Παράρτημα – Δεδομένα συνεντεύξεων

- 1^{ος} Συνεντευξιαζόμενος

Διατύπωση κωδικοποίησης	
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Τι σας έκανε να ασχοληθείτε με τη βιβλιοθεραπεία; Πώς καταλήξατε σε αυτήν την ιδέα;</i></p> <p><i>1Σ: Είμαι κλινικός ψυχολόγος και για πολλά χρόνια δίδαξα στο Πανεπιστήμιο. Εξηγούσα στους φοιτητές μου ότι η κλινική ψυχολογία είναι πολύ αποτελεσματική- βοηθά τους ανθρώπους με το άγχος, την κατάθλιψη κ.λπ. Ιδιαίτερως η Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (cognitivebehaviortherapy), είναι πολύ αποτελεσματική. Εργάστηκα επίσης ως εκπαιδευτής κλινικών ψυχολόγων αλλά ως κλινικός ψυχολόγος σε νοσοκομεία. Μόλις πήγα στην κλινική, ανακάλυψα ότι χρησιμοποιούσαν φαρμακευτική αγωγή, αντικαταθλιπτικά και σχεδόν σε κανένα δεν παρεχόταν ψυχολογική θεραπεία γιατί υπήρχαν πολύ λίγοι κλινικοί ψυχολόγοι ή σύμβουλοι και ήταν πολύ ακριβό να γίνονται συνεδρίες ένας προς έναν. Ένας στους έξι ενήλικες έχει κάποιο ψυχικό πρόβλημα αριθμός μεγάλος σε σχέση με τους πολύ λίγους θεραπευτές. Σοκαρίστηκα γιατί ενώ δίδασκα στους φοιτητές μου την αποτελεσματικότητα της ατομικής θεραπείας στην πραγματικότητα κανείς δεν τη λάμβανε. Είναι τρελό! Θα έπρεπε να υπάρχει κάποιος άλλη λύση. Υπάρχουν πράγματι δύο τρόποι με τους οποίους έχω ασχοληθεί: ο ένας είναι η βιβλιοθεραπεία, και ο άλλος αυτό που αποκαλούμε ψυχοεκπαίδευση. Έχω γράψει μαθήματα τα οποία παρουσιάζονται μέσω του PowerPoint και εκπαιδεύω ανθρώπους να τα διδάξουν σε ομάδες ανθρώπων σε αίθουσες εκκλησιών ακόμη και σε Super Market. Πρόκειται για εκπαίδευση ομάδων, αφορά δηλαδή πολλούς ανθρώπους ώστε να υπάρχει δυνατότητα να λάβουν όλοι ψυχοεκπαιδευτική βοήθεια. Η ιδέα μου λοιπόν ήταν, πως μπορούμε να προσφέρουμε υπηρεσίες ψυχολογίας σε μεγάλη κλίμακα. Οι άνθρωποι συνήθως προτιμούν τη ψυχολογική θεραπεία από τη φαρμακευτική. Παρόλα αυτά ο βαθμός αύξησης της φαρμακευτικής αγωγής στις αναπτυγμένες χώρες είναι πάρα πολύ μεγάλος. Στην Αγγλία, 1 στους 17 ενήλικες παίρνουν αντικαταθλιπτικά κάποιοι για μεγάλο χρονικό διάστημα. Με την ψυχολογική θεραπεία, διδάσκεις τους ανθρώπους το πως να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να αναπτύξουν δεξιότητες ζωής - όπως συμβαίνει με το διάβασμα- το μαθαίνεις μια φορά και το χρησιμοποιείς τη γνώση αυτή για πάντα, μαθαίνεις να σκέφτονται διαφορετικά. Στη βιβλιοθεραπεία</i></p>	<p>Πρώτη επαφή / βιογραφικά στοιχεία</p> <p>σημαντικότητα ψυχοθεραπείας</p> <p>χρήση αντικαταθλιπτικών-λίγοι ψυχολόγοι- ανάγκη εναλλακτικής μεθόδου</p> <p>«Ένας στους έξι ενήλικες έχει κάποιο ψυχικό πρόβλημα»</p> <p>Εφαρμογή Ψυχοεκπαίδευσης</p> <p>Σημαντικότητα ψυχοθεραπείας</p> <p>«οι άνθρωποι συνήθως προτιμούν τη ψυχολογική θεραπεία από τη φαρμακευτική»</p>

χρησιμοποιούνται πολύ καλά βιβλία, συνήθως γραμμένα από ψυχολόγους με τα οποία λένε στον αναγνώστη ό,τι θα έλεγαν στον ασθενή τους σε μια συνεδρία. Μπορείς να διδάξεις τις δεξιότητες που αφορούν το πως να σκέφτεται κανείς με ένα θετικό τρόπο, να έχει δηλαδή μια θετική ματιά για τη ζωή κτλ. Υπάρχουν εκατοντάδες μελέτες, και μελέτες των μελετών, που τις ονομάζουμε μετα-μελέτες (13 στο σύνολο), όπως και μετα-μεταμελέτη, μια μελέτη όλων των μετα-μελετών. Τα στοιχεία όλων αυτών των ερευνών δείχνουν ότι η βιβλιοθεραπεία είναι αποτελεσματική και πολύ φθηνή. Η Reading Agency, υπολόγισε ότι το μέσο κόστος για την παράδοση ενός βιβλίου θεραπείας κοστίζει μια λίρα Αγγλίας, Αν υπολογίσουμε ότι αυτό χρησιμοποιείται ξανά και ξανά και ότι τα βιβλία αυτά είναι αποτελεσματικά σε ποσοστό τουλάχιστον 50% μπορούμε να συμπεράνουμε ότι για κάθε δύο βιβλία που διαβάζει κάποιος λαμβάνει μιας μορφής θεραπεία. Άρα μια θεραπεία κοστίζει τελικά δύο λίρες. Το αντίστοιχο ποσό μια θεραπείας με ψυχολόγο είναι ασυγκρίτως μεγαλύτερα. Ένας ακόμη λόγος για να αξιοποιείται η βιβλιοθεραπεία παντού στον κόσμο Δεν είναι η απόλυτη λύση αλλά αν τα βιβλία μπορούν να βοηθήσουν κάποιους ανθρώπους, υπάρχει περισσότερος χρόνος για τους ψυχολόγους και τους συμβούλους να δουλέψουν με άλλους ανθρώπους που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη. Η Αμερικανική Ομοσπονδία Ψυχολογίας (American Psychological Association), έχει δημιουργήσει έναν συνολικό κατάλογο με όλα τα βιβλία αυτοβοήθειας. Οι ψυχολόγοι τα αξιολογούν με μια κλίμακα ανάλογη με αυτή των ξενοδοχείων, υπάρχουν βιβλία 5 αστέρων, 4, 3, 2, 1 όπως και κάποια που απορρίπτονται. Προφανώς τα βιβλία που χρησιμοποιούν είναι αυτά των 5 αστέρων, δηλαδή τα καλύτερα. Επιλέγονται από μια ομάδα 30 ατόμων στην οποία συμμετέχουν, ψυχολόγοι, ψυχίατροι, βιβλιοθηκονόμοι. Με τον ίδιο τρόπο λειτουργούμε και με τη Reading Agency. Εξετάζουμε όλα τα βιβλία που είναι διαθέσιμα (συνήθως είναι περί τα 500), και μετά τα συγκεντρώνουμε, τα διαβάζουμε και τα συζητάμε. Από τα 500 καταλήγουμε στα 30 και συγκροτούμε τη λίστα του προγράμματος. Ένα - δύο αντίτυπα από το καθένα θα υπάρχει πλέον σε κάθε βιβλιοθήκη. Συνεπώς κάποιος πηγαίνει στο γιατρό του και παίρνει συνταγή για ένα χάπι που θα προμηθευτεί από το φαρμακείο ή για ένα βιβλίο που θα βρει στη βιβλιοθήκη. Εκεί φυσικά μπορεί να δει κι άλλα βιβλία και να εξοικειωθεί με το περιβάλλον της βιβλιοθήκης. Οι βιβλιοθηκονόμοι αγαπούν αυτό το πρόγραμμα γιατί φέρνει ανθρώπους στην βιβλιοθήκη. Τα βιβλία που χρησιμοποιούνται είναι συνήθως γραμμένα από ψυχολόγους και αφορούν θέματα διαχείρισης της κατάθλιψη, του άγχους κτλ. Ξέρουμε επίσης ότι η ποίηση και η λογοτεχνία βοηθούν κτλ. Η βιβλιοθήκη είναι ένα τεράστιο εργοστάσιο χαράς και οι βιβλιοθηκονόμοι λένε ότι με αφορμή το πρόγραμμα οι άνθρωποι πηγαίνουν ξανά και ξανά και αναζητούν άλλα βιβλία. Στην Ουαλία, το πρόγραμμα χρηματοδοτείται απ' το κράτος το οποίο φρόντισε να μεταφραστούν όλα τα βιβλία στα Ουαλικά Το γεγονός αυτό

Αποτελεσματικότητα μεθόδου

Σημαντικότητα βιβλιοθεραπείας

«για κάθε δύο βιβλία που διαβάζει κάποιος λαμβάνει μιας μορφής θεραπεία»

Ανάγκη για εναλλακτικές μεθόδους

Μέθοδος

Αμερικανική Ομοσπονδία Ψυχολογίας: μια λίστα με όλα τα βιβλία αυτοβοήθειας-βαθμολογούν 30 (ψυχολόγοι, ψυχίατροι, βιβλιοθηκονόμοι)

«Από τα 500 καταλήγουμε στα 30 και συγκροτούμε τη λίστα του προγράμματος. Ένα - δύο αντίτυπα από το καθένα θα υπάρχει πλέον σε κάθε βιβλιοθήκη»

Σημαντικότητα Ποίησης -

συνετέλεσε σε κάποιου είδους πολιτιστική αναβάθμιση. Έτσι όλοι οι πολίτες έχουν πρόσβαση στα βιβλία άρα και στο πρόγραμμα. Στην Αγγλία, πάνω από 1000 άνθρωποι έχουν χρησιμοποιήσει το πρόγραμμα. Πιθανότατα έχουν επωφεληθεί από κάποιου είδους θεραπεία πολλοί περισσότεροι από όσους έχουν συμβουλευτεί θεραπευτές. Κι αυτό έχει γίνει με μικρό κόστος και αρκετά μεγάλη αποτελεσματικότητα. Τα κράτη έχουν όφελος να χρηματοδοτήσουν τέτοια προγράμματα. Η συμμετοχή των βιβλιοθηκών στο πρόγραμμα τις βοήθησε να επιβιώσουν σε δύσκολους καιρούς. Προστέθηκε μια νέα υπηρεσία σε αυτές που ήδη πρόσφεραν και ανανεώθηκε το ενδιαφέρον της κοινότητας για τον κοινωνικό τους ρόλο. Όταν είχα την ιδέα ήθελα να σιγουρευτώ ότι οι βιβλιοθηκονόμοι θα τη δεχτούν. Πήγα στην κεντρική βιβλιοθήκη του Cardiff (υπάρχουν 26), μίλησα στο επικεφαλής βιβλιοθηκονόμο για το πρόγραμμα, στον οποίο άρεσε η ιδέα και κατόπιν την παρουσίασα στην επιτροπή της βιβλιοθήκης. Έτσι ξεκίνησε το πρόγραμμα στο Cardiff και δύο χρόνια μετά επεκτάθηκε σε όλη την Ουαλία. Στη συνέχεια πήρε δημοσιότητα από άρθρα σε εφημερίδες όπως οι *NewYorkTimes*, *BostonGlobe* κ.α. με αποτέλεσμα να εφαρμοστεί και σε άλλες χώρες Δανία, Νέα Ζηλανδία κτλ. Το εθνικό σύστημα (*Books on Prescription*) ξεκίνησε απ' την Ουαλία και το οργάνωσα εγώ αλλά στην μεγάλη Βρετανία κάθε περιοχή έφτιαξε τη δική της εκδοχή. Τέσσερα χρόνια μετά υπήρχε ένα μάλλον χαοτικό σύνολο από εκατό παρόμοια προγράμματα στο Ηνωμένο Βασίλειο με ξεχωριστές λίστες βιβλίων *The Reading Agency* που είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο για την προώθηση του διαβάσματος ιδιαίτερα στις βιβλιοθήκες έκρινε ότι θα πρέπει να υπάρχει ένα ενιαίο σύστημα σε ολόκληρη την Ηνωμένο Βασίλειο Ο κατάλογος των βιβλίων αξιολογήθηκε από μια ομάδα 30 ειδικών. Δημιουργήθηκαν πέντε ξεχωριστά σχήματα: α) για τους Ενήλικες β) για την Άνοια γ) για τους νέους, δ) για χρόνιες φυσικές συνθήκες και ε) για τα παιδιά. Κάθε πέντε χρόνια οι λίστες ανανεώνονται. Κάποια βιβλία μένουν και άλλα αντικαθίστανται από άλλα. Η *Reading Agency* υποστηρίζει την αξιολόγηση καθώς την ενδιαφέρει η άποψη των αναγνωστών, η οποία είναι θετική. Συζητώντας με φοιτητές-υποψήφιους θεραπευτές μια κοπέλα μου είπε «μου σώσατε τη ζωή. Δεν έβρισκα κανένα νόημα στη ζωή μου, είχα αυτοκτονικές τάσεις αλλά τώρα βρίσκομαι εδώ και θέλω να γίνω θεραπεύτρια. Το “*Books on Prescription*” βοήθησε σε αυτό». Είναι μια ιδέα η οποία δεν έχει copyright, απλά πρέπει κάποιος να την υλοποιήσει!

λογοτεχνίας
συμβολή βιβλιοθηκών

Αποδοχή μεθόδου
«Οι βιβλιοθηκονόμοι αγαπούν αυτό το πρόγραμμα αυτό γιατί φέρνει ανθρώπους στην βιβλιοθήκη» – αντιμετώπιση βιβλιοθηκονόμων

Αποτελεσματικότητα μεθόδου
ποίηση και λογοτεχνία

Εισαγωγή προγράμματος βιβλιοθεραπείας στην Ουαλία

Reading agency: ένα ενιαίο σύστημα βιβλιοθεραπείας σε όλη την Αγγλία

Reading agency: 5 προγράμματα

Αξιολόγηση προγράμματος βιβλιοθεραπείας

Αποτελεσματικότητα μεθόδου

Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Πιστεύετε ότι κάποιος θα επωφελούνταν περισσότερο από ένα τέτοιο πρόγραμμα; Παίζει ρόλο η ηλικία;</i></p> <p><i>1Σ: 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.</i></p> <p><i>Θα μπορούσες να μιλήσεις στην Ένωση Βιβλιοθηκών εξηγώντας ότι όλοι ωφελούνται από αυτό και φυσικά οι βιβλιοθήκες.</i></p> <p><i>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.</i></p>	<p>«όλοι χρειάζονται ψυχολογική βοήθεια»- Σημαντικότητα ψυχοθεραπείας</p> <p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p> <p>Πρώτο πρόγραμμα, ενηλίκων</p> <p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p> <p>Αποδοχή μεθόδου</p> <p>Μέθοδος Συμβολή γενικών ιατρών</p> <p>Ύπαρξη λίστας βιβλίων στις βιβλιοθήκες – δε χρειάζονται συνταγογράφηση</p>
<p><i>E:Δεν αντιμετωπίσατε κάποια δυσκολία κατά την εισαγωγή της βιβλιοθεραπείας;</i></p> <p><i>1Σ: Ήταν εύκολη η εισαγωγή του προγράμματος γιατί αυτό δεν αντικαθιστά κάτι, δεν χρησιμοποιείται αντί για κάτι άλλο. Οι ψυχολόγοι όπως εγώ δεν σκέφτονται: «αν διαβάζει κάποιος βιβλία δε θα με επισκεφτεί».</i></p>	<p>Μέθοδος</p> <p>Ανάγκη για εναλλακτικές μεθόδους</p>
<p><i>E:Καταλαβαίνω αυτό που λέτε. Κάποιες όμως φορές δεν υπάρχει αντίσταση στην αλλαγή;</i></p> <p><i>1Σ: Ναι, φυσικά και υπάρχει. Αλλά τα στοιχεία που δείχνουν πόσο αποτελεσματική είναι η βιβλιοθεραπεία, είναι πολύ ισχυρά. Το ξέρουμε χωρίς αμφιβολία. Είναι φθηνή και πολύ αποτελεσματική μέθοδος.Αποδεδειγμένα, δεν προκαλεί κακό (το πολύ-πολύ να μην έχει τόσο θετικά αποτελέσματα). Προφανώς όμως δεν έχει παρενέργειες όπως έχουν κάποιες</i></p>	<p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p> <p>«Αποδεδειγμένα, δεν προκαλεί κακό»</p>

<p>φορές τα χάπια και η πιθανότητα «εθισμού» στην ανάγνωση δεν είναι κατ' ουδένα τρόπο επικίνδυνη. Φυσικά μπορεί να συνυπάρξει με φαρμακευτική αγωγή. Στα πολλά πλεονεκτήματα της μεθόδου συμπεριλαμβάνεται η ανάπτυξη δεξιοτήτων στους ανθρώπους ώστε να νιώθουν δυνατοί και να μπορούν να στηρίζονται στον εαυτό τους</p>	<p>Σημαντικότητα βιβλιοθεραπείας</p>
<p>Κείμενο</p>	<p>Κωδικοί</p>
<p><i>E: Πιστεύετε ότι οι βιβλιοθηκονόμοι χρειάζονται συγκεκριμένη εκπαίδευση;</i></p> <p><i>1Σ: Δεν χρειάζεται. Θα έβαζε εμπόδια και επιπλέον κόστος. Τώρα το μόνο κόστος είναι η αγορά των βιβλίων. Δεν χρειάζεται να κάνουμε καμία αλλαγή στο χώρο, τους ανθρώπους κτλ. απλά χρησιμοποιούμε αυτό που ήδη υπάρχει με διαφορετικό τρόπο. Ξέρω ότι οι βιβλιοθηκονόμοι θέλουν να βοηθούν, να προσφέρουν τις σωστές πληροφορίες. Είναι ήδη εκπαιδευμένοι σε αυτό. Εάν μπορούν να προτείνουν ένα βιβλίο που έχουν διαβάσει θα ήταν πολύ καλό. Δεν θέλω να αυξηθεί το κόστος, προτιμώ να μην υπάρχει κόστος.</i></p>	<p>Μέθοδος</p> <p>Εκπαίδευση βιβλιοθηκονόμων</p> <p>Οικονομική αποδοτικότητα- Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p>
<p>Κείμενο</p>	<p>Κωδικοί</p>
<p><i>E:Μπορεί η βιβλιοθεραπεία να γίνει τύπος ομαδικής θεραπείας; Μπορούν οι βιβλιοθηκονόμοι, για παράδειγμα, να οργανώσουν συνεδρίες βιβλιοθεραπείας για να διαβάσουν αυτά τα βιβλία σε μια ομάδα ανθρώπων και να το συζητήσουν μαζί τους;</i></p> <p><i>1Σ: Στις λέσχες βιβλίων (Book clubs), διαβάζουν το βιβλίο και το συζητούν μετά. Σε άλλες περιπτώσεις ένα άτομο διαβάζει δυνατά ένα κεφάλαιο και μετά το συζητούν, και μετά από μια-δυο εβδομάδες διαβάζουν ένα άλλο κεφάλαιο. Όλα αυτά βέβαια κοστίζουν και απαιτούν χώρο. Επιπλέον υπάρχει και ο κίνδυνος κάποιοι που συμμετέχουν σε τέτοιες ομάδες να μοιραστούν πράγματα που μπορεί να φανούν τρομαχτικά σε άλλους ή να εκτεθούν μπροστά τους. Όταν κάποιος μιλά σε έναν ειδικό γνωρίζει ότι αυτό γίνεται με όρους εμπιστευτικότητας και ότι μπορεί να αναμένει ότι θα λάβει χρήσιμες συμβουλές. Αν συμμετέχει απλά σε μια σύναξη ανθρώπων, δύσκολα μπορεί να ωφεληθεί ουσιαστικά. Κάτι υπό συζήτηση είναι αν θα πρέπει να υπάρχει κάποιος να καθοδηγεί την ανάγνωση σαν coach. Εγώ θα διαφωνούσα γιατί δεν υπάρχει απόδειξη ότι είναι πιο αποτελεσματικό ενώ αυξάνει πολύ το κόστος. Θα ήταν εξαιρετικό να μπορούσαν όλοι να είχαν ιδιωτικές συνεδρίες αλλά αυτό δεν πρόκειται να γίνει ποτέ.</i></p>	<p>Μέθοδος</p> <p>Λέσχες βιβλίων – ομαδική ανάγνωση, κίνδυνος</p> <p>Καθοδήγηση συμβούλου</p> <p>Οικονομική αποδοτικότητα- Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p>

Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E:Σε μια εκδήλωση στη Reading Agency, ότι εκτός από σας συμμετείχαν πολλοί Community Navigators. Τι είναι ένας Community Navigators;</i></p> <p><i>1Σ: Υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον σε αυτό που λέμε κοινωνική συνταγογράφηση (socialprescribing). Μπορείς να συνταγογραφήσεις πέρα από φάρμακα κι άλλα πράγματα. Στη Νέα Ζηλανδία, υπάρχει η «πράσινη» συνταγογράφηση (greenprescription) που μπορεί να είναι ένα περίπατος στο δάσος, όπως και η exerciseprescription με την οποία πας δωρεάν σε ένα γυμναστήριο. Αυτά είναι κομμάτι της κοινωνικής συνταγογράφησης (socialprescription). Η βιβλιοθεραπεία είναι μέρος αυτής. Οι communitynavigators ασχολούνται με αυτά τα ζητήματα. Το κράτος πληρώνει τους ανθρώπους αυτούς να καθοδηγήσουν άλλους ώστε να χρησιμοποιήσουν πηγές που είναι διαθέσιμες ήδη. Δεν είναι υψηλά αμειβόμενη θέση. Υπάρχουν 5-10 στην Ουαλία, ενώ στην υπόλοιπη Βρετανία όχι. Στη Μεγάλη Βρετανία, υπάρχει η πρωτοβάθμια φροντίδα (primarycare) όπου απευθύνεται κάποιος με φυσική ασθένεια ή ελαφριά ψυχική ασθένεια. Ο γενικός γιατρός κρίνει αν θα χρειαστεί δευτεροβάθμια φροντίδα (secondarycare), ψυχολόγο, δερματολόγο κτλ. Στις περισσότερες περιπτώσεις αντικαταθλιπτικά γράφει ο γενικός γιατρός, ο οποίος μπορεί να επιλέξει να συνταγογραφήσει και κάποιο βιβλίο.</i></p>	<p>Ανάγκη εναλλακτικής μεθόδου</p> <p>κοινωνική συνταγογράφηση</p> <p>«πράσινη» συνταγογράφηση Συνταγογράφηση άσκησης</p> <p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p> <p>Βιβλιοθεραπεία: κοινωνική συνταγογράφηση</p> <p>Υγειονομική μέριμνα στην Αγγλία</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E:Μπορεί η βιβλιοθεραπεία να λειτουργήσει ως μέσο πρόληψης και όχι θεραπείας; Και αν ναι, με ποιο τρόπο και υπό ποιες συνθήκες;</i></p> <p><i>1Σ: Μπορεί να προλάβει την υποτροπή όπως για παράδειγμα στην κατάθλιψη. Η “ανάκτηση” επίσης (πως δηλαδή να πάρεις τη ζωή σου πίσω, να επανέλθει η υγεία σου, ή να ξανακερδίσεις ό,τι έχασες, π.χ. σχέσεις, δουλειά κτλ.), επιτυγχάνεται μέσω των βιβλίων που δίνουν ένα θετικό μήνυμα ελπίδας. Έρευνες έδειξαν ότι αν π.χ. κάποιος διαβάσει κάποιο βιβλίο κατάλληλο για την κατάθλιψη, θα χρειαστεί λιγότερες συνεδρίες με ψυχολόγο. Βοηθάει δηλαδή τη θεραπεία με κάποιο ψυχολόγο να λειτουργήσει καλύτερα, να είναι πιο αποτελεσματική.</i></p>	<p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p> <p>Βιβλιοθεραπεία ως μέσο πρόληψης</p>

<p><i>Ε:Στη λίστα ανάγνωσης, θα συμπεριλαμβάνατε βιβλία εκτός από αυτά της αυτοβοήθειας, όπως λογοτεχνία, δράμα, ποίηση;</i></p> <p><i>1Σ: Το ζήτημα με την ποίηση και τη λογοτεχνία είναι ότι είναι συνήθως θέμα γούστου. Γι' αυτό προτιμάται ένα βιβλίο πιο πρακτικό. Σαν τα βιβλία μαγειρικών συνταγών: μπορεί να εκτελούμε και οι δυο την ίδια συνταγή αλλά με διαφορετικό αποτέλεσμα. Τα βιβλία για παιδιά συνήθως εξετάζουν ένα συγκεκριμένο θέμα (π.χ. απώλεια). Στα βιβλία ενηλίκων περίπου τα 2/3 είναι αυτοβοήθειας. Το υπόλοιπο 1/3 είναι memoirs/ απομνημονεύματα καθώς φαίνεται ότι η ιστορία ενός άλλου ανθρώπου αποτελεί δυνατό παράδειγμα και είναι αποτελεσματική.</i></p> <p><i>Είναι βοηθητικό να προτείνεις ένα βιβλίο μόνο εάν γνωρίζεις το γούστο του άλλου. Γι' αυτό δεν έχουμε στις λίστες λογοτεχνία που είναι θέμα γούστου.</i></p>	<p>Μέθοδος</p> <p>Σημαντικότητα απομνημονευμάτων (memoirs)</p> <p>«η ιστορία ενός άλλου ανθρώπου αποτελεί δυνατό παράδειγμα και είναι αποτελεσματική»</p> <p>«Είναι βοηθητικό να προτείνεις ένα βιβλίο μόνο εάν γνωρίζεις τον άλλο, το γούστο του άλλου»</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>Ε: Παρουσιάζοντας τη βιβλιοθεραπεία σε ένα νέο κοινό όπως το ελληνικό και μια νέα πραγματικότητα, ποιες συμβουλές θα δίνατε. Τι πρέπει να προσέξει κανείς;</i></p> <p><i>1Σ: Χρειάζεται ένα σύστημα βιβλιοθεραπείας το οποίο να λειτουργεί αποτελεσματικά ώστε οι άνθρωποι να το αποδεχθούν και επαγγελματίες βιβλιοθηκονόμοι να το υιοθετήσουν και να συμβάλλουν στην προώθησή του τοποθετώντας τις αφίσες και φυλλάδια στις βιβλιοθήκες ώστε να γίνει γνωστό, καθώς να το στηρίζουν οι ειδικοί ψυχικής υγείας. Φυσικά χρειάζονται τα κατάλληλα άτομα από μεγάλους οργανισμούς για να κάνουν την επιλογή των βιβλίων Σε μια συνάντηση βιβλιοθηκονόμων θα μπορούσες να παρουσιάσεις την ιδέα και να εξηγήσεις πόσο ένα τέτοιο πρόγραμμα θα βοηθήσει τις βιβλιοθήκες και το κοινό. Κάτι που αρέσει στους βιβλιοθηκονόμους είναι η επαφή με επιστήμονες υγείας. Τους ενδιαφέρει να αποτελούν πηγή πληροφόρησης για την υγεία. Άλλωστε πρόκειται για δράση που κρατά τη βιβλιοθήκη ζωντανή. Ένα τέτοιο πρόγραμμα πιθανώς θα μπορούσε να εξασφαλίσει οικονομικούς πόρους στη βιβλιοθήκη.</i></p>	<p>Μέθοδος</p> <p>Ρόλος βιβλιοθηκονόμου</p> <p>Αντιμετώπιση βιβλιοθηκονόμων</p> <p>Οικονομική αποδοτικότητα προγράμματος</p>

Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>Ε: Πως βλέπετε το μέλλον της βιβλιοθεραπείας;</i></p> <p><i>1Σ: Η αύξηση ηλεκτρονικών και ακουστικών βιβλίων (audiobooks) θα επηρεάσει θετικά τη βιβλιοθεραπεία. Η πανδημία έδειξε ότι χρειάζεται να μπορούμε να λειτουργήσουμε και από απόσταση και οι βιβλιοθήκες μπορούν να έχουν να έχουν ρόλο και υπό αυτές τις συνθήκες. Το 2003 που ξεκινήσαμε δεν είχαμε καν smartphones. Χρειάζεται η συμμετοχή του κράτους ώστε να σχεδιαστεί ένα αξιόπιστο πρόγραμμα σε εθνική κλίμακα. Στην Ουαλία το κράτος χρηματοδοτεί το πρόγραμμα και στην Αγγλία δίνεται μια μεγάλη επιχορήγηση.</i></p>	<p>Αποδοχή μεθόδου</p> <p>Αύξηση ηλεκτρονικών και ακουστικών βιβλίων</p> <p>«Χρειάζεται η συμμετοχή του κράτους ώστε να σχεδιαστεί ένα αξιόπιστο πρόγραμμα σε εθνική κλίμακα»</p>

- 2^{ος} Συνεντευξιαζόμενος

Διαδικασία Κωδικοποίησης	
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Τι σας ενέπνευσε να γράψετε βιβλία με περιεχόμενο βιβλιοθεραπείας;</i></p> <p><i>2Σ: Όλα ξεκίνησαν τυχαία, από την πρόταση του εκδότη μου να επιμεληθώ ένα βιβλίο δύο Άγγλων συγγραφέων το οποίο ονομάζεται "Curarsicon I libri" (Θεραπεύστε τον εαυτό σας με βιβλία). Αυτός ο πολύ μεγάλος τόμος κυκλοφόρησε σε όλη την Ευρώπη, αλλά σε κάθε χώρα με διαφορετικό επιμελητή. Στην πραγματικότητα, είναι ένα πραγματικό, παιχνιδιάρικο, «φαρμακευτικό» εγχειρίδιο. Η παρέμβασή μου ήταν να γράψω εκατό σελίδες συνταγών βασισμένων, στην ιταλική λογοτεχνία. Εν ολίγοις, έπρεπε να συνταγογραφήσω ένα ιταλικό μυθιστόρημα και να το προσαρμόσω σε κάθε είδους ασθένεια. Ήταν πολύ διασκεδαστικό και ήταν επίσης μεγάλη πρόκληση. Εκείνη την περίοδο άρχισε να με ενδιαφέρει η βιβλιοθεραπεία και, στη συνέχεια, στις παρουσιάσεις που ακολούθησαν, συνάντησα και γνώρισα πολλούς ανθρώπους, θεραπευτές, γιατρούς, φαρμακοποιούς. Ήταν ένα συναρπαστικό ταξίδι σε έναν κόσμο που ήξερα λίγο, διαφορετικό από αυτό των συγγραφέων και κριτικών, αλλά πολύ ενθαρρυντικό. Από εκεί επίσης γεννήθηκε η ιδέα της δημιουργίας ενός χαρακτήρα που θα επιμελείται βιβλία, ως επάγγελμα και που, χάρη στην αγάπη του για τη λογοτεχνία, θα λύνει επίσης μικρά ή μεγάλα μυστήρια.</i></p>	<p>Πρώτη επαφή/ βιογραφικά στοιχεία</p> <p>Συμμετοχή σε τόμο που περιέχει λογοτεχνικές «συνταγές»/προτάσεις για κάθε ασθένεια</p> <p>Ιδέα δημιουργίας του βιβλίου</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Τι είναι η βιβλιοθεραπεία για εσάς;</i></p> <p><i>2Σ: Για μένα είναι πρώτα απ' όλα η εμπιστοσύνη ότι τα βιβλία μπορούν να αλλάξουν τη ζωή των ανθρώπων. Εμπιστευτείτε λοιπόν το λόγο, και εκείνους που τον υπηρετούν, τους ποιητές ή τους συγγραφείς, που δουλεύουν με τις λέξεις, και τελικά τις επιλέγουν για μας. Για αυτό, νομίζω, θεραπεύουν, γιατί κάποιος φρόντισε από πριν να τις ετοιμάσει γι' αυτό το ρόλο.</i></p>	<p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p> <p>Βιβλιοθεραπεία: εμπιστοσύνη ότι τα βιβλία μπορούν να αλλάξουν τη ζωή των ανθρώπων</p>

Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E:Ο χαρακτήρας του βιβλίου εφευρίσκει ένα νέο επάγγελμα για να βγάλει τα προς το ζην, αυτό του βιβλιοθεραπευτή. Τι δεξιότητες πιστεύετε ότι πρέπει να έχει κάποιος για να ασκήσει αυτό το επάγγελμα;</i></p> <p><i>2Σ: Αυτό το επάγγελμα υπάρχει και εξαπλώνεται. Η πρώτη δεξιότητα που χρειάζεται είναι η ικανότητα να ακούει άλλους. Ο Vince είναι κυρίως αυτός που ακούει, και ως εκ τούτου μπορεί να μπει στη θέση του άλλου. Δεν έχει καμία λύση, συχνά δεν έχει διορθωτικά μέτρα, αλλά το απλό γεγονός ότι είναι προσεκτικός με τις λέξεις και τις ανησυχίες των άλλων είναι καταπραϋντικό. Η ποιότητά του είναι μια μορφή ενσυναίσθησης που παρ' όλων των αμηχανιών, των ανασφαλειών και της ευθραυστότητας του. Ο Vince είναι πάνω απ' όλα ένας ευάλωτος άνθρωπος, αλλά καταλαβαίνει επίσης τα τρωτά σημεία των άλλων.</i></p>	<p>Αποδοχή μεθόδου</p> <p>Ανάγκη εναλλακτικής μεθόδου</p> <p>Επάγγελμα βιβλιοθεραπευτή: Ικανότητα να ακούει τους άλλους – να μπορεί να μπει στη θέση του άλλου</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E:Αυτή τη στιγμή η βιβλιοθεραπεία χρησιμοποιεί βιβλία αυτοβοήθειας. Όπως υπονοείτε και στα βιβλία σας, πιστεύετε ότι η λογοτεχνία και άλλες μορφές γραφής μπορούν να βοηθήσουν στις συνεδρίες βιβλιοθεραπείας;</i></p> <p><i>2Σ: Η λογοτεχνία είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο. Τα βιβλία είναι. Δεν πρέπει να έχουμε μια στάση ιερότητας απέναντί τους. Τα βιβλία δεν είναι ιερά. Τα βιβλία είναι αφορμή για συζήτηση, για επικοινωνία. Μπορούν να αναδείξουν σημαντικά θέματα και να φέρουν τα ανθρώπινα όντα πιο κοντά. Ίσως σε αυτό μας βοηθά η λογοτεχνία και η ανάγνωση: στο να επικοινωνούμε με τον σωστό τρόπο, χωρίς βία και χωρίς προκαταλήψεις. Αυτό από μόνο του είναι μια σπουδαία θεραπευτική άσκηση.</i></p>	<p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p> <p>Λογοτεχνία: εξαιρετικό εργαλείο</p> <p>Τα βιβλία είναι πρόσημα για συζήτηση και επικοινωνία</p>

Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ρόλος της βιβλιοθήκης στη βιβλιοθεραπεία;</i></p> <p><i>2Σ: Είμαι βιβλιοθηκονόμος και πιστεύω ότι οι βιβλιοθήκες δεν πρέπει να έχουν μουσειακό χαρακτήρα, ή απλώς να προσφέρουν υπηρεσίες. Όπως λέγεται στην Αμερική, οι καλύτερες βιβλιοθήκες είναι αυτές που δημιουργούν μια κοινότητα. Οι βιβλιοθήκες είναι υπερεθνικά μέρη. Παρότι φαίνεται άστοχη η παρομοίωση μοιάζουν με τις πρεσβείες: ο καθένας έχει πρόσβαση σε αυτά, αρκεί να έχει την "ιθαγένεια" του ανθρώπινου είδους. Δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι είμαστε άνθρωποι γιατί ξέρουμε να διαβάζουμε. Η ανάγνωση είναι η πιο ανθρώπινη δράση μας. Οι βιβλιοθήκες για μένα πρέπει να είναι το μέρος όπου δεν μελετώνται απλώς, αλλά και συζητούνται βιβλία.</i></p>	<p>Μέθοδος «οι βιβλιοθήκες δεν πρέπει να έχουν μουσειακό χαρακτήρα, ή απλώς να προσφέρουν υπηρεσίες»</p> <p>«η ανάγνωση είναι η πιο ανθρώπινη δράση μας»</p> <p>«Οι βιβλιοθήκες για μένα πρέπει να είναι το μέρος όπου δεν μελετώνται απλώς, αλλά και συζητούνται βιβλία.</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ρόλος του βιβλιοθηκονόμου στη βιβλιοθεραπεία;</i></p> <p><i>2Σ: Ακόμα και ο βιβλιοθηκονόμος μπορεί να συμβουλεύει, να προτείνει, με τον δικό του τρόπο. Σε αυτήν την αλυσίδα, θα μπορούσε να έχει αντίστοιχο ρόλο με τον φαρμακοποιό καθώς γνωρίζει τις δόσεις και τα υλικά. Το σημαντικό είναι να υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ χρηστών βιβλιοθήκης και βιβλιοθηκονόμων.</i></p>	<p>Μέθοδος «Το σημαντικό είναι να υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ χρηστών βιβλιοθήκης και βιβλιοθηκονόμων»</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Πώς φαντάζεστε το μέλλον της βιβλιοθεραπείας;</i></p> <p><i>2Σ: Ελπίζω να γεννιούνται όλο και περισσότερες ομάδες ανάγνωσης. Σπάνια έχω δει τους ανθρώπους τόσο χαρούμενους όσο όταν μιλούν για βιβλία. Υπάρχει ένας μεγάλος και δημοκρατικός αέρας ελευθερίας. Μπορούν να μιλήσουν για τα πάντα, ακόμη και για τα δικά τους προβλήματα, αλλά με τη σωστή διαμεσολάβηση. Φαντάζομαι λοιπόν μια κοινωνία που ενισχύει όλο και περισσότερο αυτές τις μορφές κοινωνικότητας και γιατί όχι, και ομαδικής</i></p>	<p>Μέθοδος</p> <p>Ομάδες ανάγνωσης : οι άνθρωποι μιλούν ελεύθερα για τα πάντα</p>

<p>θεραπείας, όχι μόνο τις ατομικές. Έτσι ευνοείται η δημιουργία βιβλιοθηκών σε κάθε μέρος, στις πιο περιθωριακές και μειονεκτικές γειτονιές, σε κάθε νοσοκομείο, σε κάθε φυλακή. Έχει αποδειχθεί ότι σε φυλακές εξοπλισμένες με βιβλιοθήκες χάνουν τη ζωή τους ένα τρίτο λιγότεροι κρατούμενοι: Τα βιβλία μπορούν να σώσουν ζωές.</p>	<p>Δημιουργία βιβλιοθηκών σε κάθε μέρος</p>
<p>Κείμενο</p>	<p>Κωδικοί</p>
<p><i>E: Μπορείτε να φανταστείτε μια κατάσταση όπου οι ψυχίατροι παρέχουν οδηγίες σε συγγραφείς και παραγγέλνουν βιβλία (π.χ. ιστορίες) για χρήση σε συνεδρίες θεραπείας; Πώς θα αισθανόσασταν για μια τέτοια συνεργασία;</i></p> <p><i>2Σ: Μου έχει συμβεί συχνά ένα περιοδικό ή ένας εκδότης να μου ζητήσει μια ιστορία για ένα συγκεκριμένο θέμα, και πάντα δεχόμουν. Είναι μια πρόκληση, και μερικές φορές γεννήθηκαν σελίδες που ήμουν ευτυχής που έγραψα, ενώ διαφορετικά δεν θα είχα κάνει. Αλλά σε αυτήν την περίπτωση μου φαίνεται πιο δύσκολο. Μπορώ να αποδεχτώ να γράψω για ένα θέμα, δεν μπορώ ωστόσο να αποδεχτώ οδηγίες. Είναι δύσκολο να το εξηγήσω, αλλά τουλάχιστον μπορώ να γράψω μόνο κάτι που νιώθω, κάτι που βρίσκει συναισθηματικό συντονισμό μέσα μου. Αυτό που μετράει για ένα βιβλίο, ίσως ακόμη περισσότερο και απ' την ομορφιά του, είναι η ειλικρίνειά του. Χωρίς ψεύτικα λόγια, χωρίς κόλπα, ακόμη περισσότερο αν μιλάμε για την ταλαιπωρία, τη δυσφορία, τον πόνο ή την απώλεια κάποιου. Ο αναγνώστης το αισθάνεται και το καταλαβαίνει, νομίζω. Πάντα εμπιστεύομαι τους αναγνώστες.</i></p>	<p>Μέθοδος</p> <p>Έχει τύχει να γράψω πάνω σε ένα θέμα που μου έχει ζητηθεί</p> <p>«Μπορώ να αποδεχτώ να γράψω για ένα θέμα, δεν μπορώ ωστόσο να αποδεχτώ οδηγίες. Είναι δύσκολο να το εξηγήσω, αλλά τουλάχιστον μπορώ να γράψω μόνο κάτι που νιώθω, κάτι που βρίσκει συναισθηματικό συντονισμό μέσα μου»</p>

- 3^η Συνεντευξιαζόμενη

Διαδικασία Κωδικοποίησης	
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Θα μπορούσατε να περιγράψετε μια συνεδρία βιβλιοθεραπείας;</i></p> <p><i>ΣΣ: Αυτό που κάνω είναι ότι στέλνω ένα ερωτηματολόγιο στον πελάτη, το οποίο ρωτά πράγματα για τη ζωή του και τη σχέση του με τα βιβλία: τι διαβάζουν, που, γιατί, ποια είναι τα αγαπημένα του βιβλία, αν υπάρχουν κάποια είδη βιβλίων που δεν του αρέσουν καθόλου, ποιο ήταν το τελευταίο βιβλίο που διάβασε και αγάπησε, καθώς και την οικογενειακή του κατάσταση (αν έχει παιδιά, σχέση κτλ.), πως φαντάζεται τον εαυτό του σε δέκα χρόνια, αν έχει συγκεκριμένες ανησυχίες αυτήν την περίοδο. Ο πελάτης στέλνει συμπληρωμένο το ερωτηματολόγιο αυτό και στη συνέχεια κανονίζουμε τη συνεδρία μέσω βίντεο-κλήσης (zoom κτλ.). Συνηθιζόταν να γίνονται πρόσωπο με πρόσωπο στο School of life αλλά αυτό δεν ήταν πολύ λειτουργικό ακόμη και πριν απ' τον COVID-19, οπότε πια το κάνουμε περιστασιακά. Γίνεται η συνάντηση λοιπόν, με τον ένα ή τον άλλον τρόπο, η οποία διαρκεί 45 λεπτά (καμιά φορά μέχρι μια ώρα). Μιλάμε για ότι αναφέρεται στο ερωτηματολόγιο με περισσότερες λεπτομέρειες, ενώ ταυτόχρονα κρατώ σημειώσεις και σκέφτομαι το βιβλία θα μπορούσα να του συνταγογραφήσω αργότερα. Μετά από κάποιες μέρες-μπορεί και μετά από μια βδομάδα-, συνταγογραφώ έξι βιβλία το οποία θεωρώ ότι είναι τα κατάλληλα να διαβάσει αυτή την περίοδο. Τα βιβλία επιλέγονται τόσο βάσει των ειδών που του αρέσουν να διαβάσει όσο και βάσει του τι συμβαίνει στη ζωή του. Αν έχει κάποιο συγκεκριμένο θέμα που τον απασχολεί, διαλέγω βιβλία που θα τον βοηθήσουν σε κάποιο συγκεκριμένο ζήτημα: π.χ. διαζύγιο, πρώτη φορά γονείς, αναχώρηση του παιδιού απ' την οικογενειακή εστία, απώλεια κτλ. Στη συνέχεια βρίσκω βιβλία, μυθιστορήματα, που αντανακλούν αυτό που συμβαίνει στη ζωή του πελάτη σε συνδυασμό με άλλα είδη βιβλίων που αγαπά.</i></p> <p><i>Πιστεύω ότι η βιβλιοθεραπεία διεγείρει την φαντασία των ανθρώπων. Προσπαθώ να τους κατευθύνω σε λίγο πιο διαφορετικό είδος αναγνώσματος απ' αυτό που ήδη γνωρίζουν καλά, όπως επίσης κάποιες φορές συνταγογραφώ βιβλία που δεν είναι προϊόντα μυθοπλασίας.</i></p>	<p>Μέθοδος</p> <p>Διαδικασία βιβλιοθεραπείας</p> <p>Συνταγογράφηση βιβλίων μετά τη συνεδρία</p> <p>Κριτήρια επιλογής βιβλίων για συνταγογράφηση:</p> <p>να είναι βοηθητικά, να είναι στα είδη που προτιμά ο αναγνώστης</p> <p>καμιά φορά συνταγογραφούνται βιβλία λίγο διαφορετικά απ' το είδος που γνωρίζουν καλά</p>

Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Προτείνετε βιβλία αυτοβοήθειας ή κάποιο άλλο είδος;</i></p> <p><i>3Σ Κάποιοι βιβλιοθεραπευτές επιλέγουν και συνταγογραφούν βιβλία αυτοβοήθειας αλλά δεν τα χρησιμοποιώ, αφενός γιατί κάποιος μπορεί να τα βρει μόνος του εύκολα και αφετέρου γιατί η μυθοπλασία, η λογοτεχνία, είναι πιο αποτελεσματική αν διαβάσει κανείς το σωστό βιβλίο τη σωστή στιγμή. Αν συνταγογραφήσω βιβλίο που δεν είναι μυθοπλασία, θα πρέπει αυτό να είναι πολύ κοντινό στην ιστορία του ατόμου (όπως απομνημονεύματα) ή για να σχετίζεται με κάτι πολύ συγκεκριμένο (πχ. αν αγαπά τη φύση μπορεί να προτείνω βιβλίο για δέντρα).</i></p>	<p>Μέθοδος</p> <p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p> <p>Δεν προτιμώνται βιβλία αυτοβοήθειας – μπορεί κάποιος να τα βρει εύκολα Λογοτεχνία είναι πιο αποτελεσματική καθώς και τα απομνημονεύματα/βιογραφίες σε περιπτώσεις που η ιστορία μοιάζει με την ιστορία του πελάτη</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Ρωτάτε τους ανθρώπους τι είδους αναγνώστες είναι. Πιστεύετε ότι η βιβλιοθεραπεία θα μπορούσε να ωφεληθεί από το προφίλ των αναγνωστών; Πρέπει να προτείνουμε διαφορετικά βιβλία σε διαφορετικά άτομα; και σε ποιο βαθμό;</i></p> <p><i>3Σ: Οι άνθρωποι συνηθίζουν να διαλέγουν βιβλία του είδους που ξέρουν πως αγαπούν. Και πιστεύω ότι είναι εξαιρετικά σημαντικό οι αναγνώστες να γνωρίζουν τον εαυτό τους και να διαλέγουν αναγνώσματα που τους αρέσουν, αλλά επίσης να επεκτείνουν τις αναγνωστικές τους εμπειρίες και σε άλλα είδη. Υπάρχουν άνθρωποι που κατατάσσουν τον εαυτό τους σε αναγνώστες συγκεκριμένου είδους αλλά σε κάποιες περιπτώσεις, τους δίνω την ευκαιρία να διαπιστώσουν ότι ένα είδος που μπορεί να μη συμπαθούν, μπορεί να περιλαμβάνει κάποιο βιβλίο που θα τους αρέσει τελικά. Επίσης τους προτείνω να κρατούν σημειωματάριο ανάγνωσης ώστε κάθε φορά που ολοκληρώνουν ένα βιβλίο να γράφουν εκεί ό,τι αφορά το βιβλίο που διάβασαν. Αυτό βοηθά τον αναγνώστη να καταλάβει τον εαυτό του ως τέτοιο. Αν κανείς αφιερώσει 5-10 λεπτά μόλις τελειώσει ένα βιβλίο να συλλογιστεί σε σχέση με αυτό, μπορεί καμιά φορά να εκπλήξει τον ίδιο τον εαυτό του.</i></p>	<p>Μέθοδος</p> <p>Οι αναγνώστες διαλέγουν είδη βιβλίων που αγαπούν αλλά τους προτείνεται να δοκιμάσουν άλλα είδη ακόμη κι αν πιστεύουν ότι δε τους αρέσουν</p> <p>Σημειωματάριο ανάγνωσης – εξαιρετικά χρήσιμη διαδικασία</p>

Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Άνθρωποι όλων των εποχών φαίνεται να χρησιμοποιούν ιστορίες για πολλαπλούς σκοπούς, όπως η οικοδόμηση κοινωνικών δεσμών, ψυχαγωγία κ.λπ. Μπορούν τα βιβλία και οι ιστορίες στις σύγχρονες ατομικιστικές κοινωνίες μας να έχουν ακόμα μια κοινωνική λειτουργία;</i></p> <p><i>3Σ: Υπάρχουν βιβλία με πολύ ισχυρό μήνυμα για διάφορα θέματα όπως π.χ. για το ρατσισμό(“Why I’m No Longer Talking to White People About Race”). Πιστεύω πολύ στη δυναμική που δημιουργείται όταν άνθρωποι μαζεύονται, για να μιλήσουν για ένα βιβλίο που διάβασαν. Στην Αγγλία είναι αυτό είναι πολύ δημοφιλές ιδίως μεταξύ των γυναικών: συναντιούνται μια φορά το μήνα και συζητούν για ένα βιβλίο. Πρόκειται για μια σπουδαία κοινωνική λειτουργία του βιβλίου. Μάλιστα οι ομάδες που είχαν δημιουργηθεί, συνέχισαν και κατά τη διάρκεια της καραντίνας να συναντιούνται διαδικτυακά και να συζητούν. Επίσης η ανάγνωση σε κοινό είναι μια εξαιρετική κοινωνική λειτουργία του βιβλίου και ωθώ και τους πελάτες μου να συμμετέχουν σε αυτό: φίλοι, ζευγάρια κτλ. διαβάζουν ο ένας στον άλλον μια ιστορία. Βιβλία όπως τα Such A fun Age και Little Fires Everywhere, αποτελούν ιστορίες που έχουν επίδραση στην συνειδητότητα των ανθρώπων.</i></p>	<p>Ανάγκη εναλλακτικής μεθόδου</p> <p>Υπάρχουν βιβλία με ισχυρό κοινωνικό μήνυμα</p> <p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου Λέσχες ανάγνωσης, σημαντική κοινωνική λειτουργία βιβλίου</p> <p>Μέθοδος</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Στο πρώτο σας βίντεο για το 2021, μιλήσατε για νέα αρχή. Το βρήκα πολύ ενθαρρυντικό και ελπιδοφόρο. Πιστεύετε ότι τα βιβλία μπορούν να μας βοηθήσουν με το άγχος που βιώνουμε όλοι λόγω της πανδημίας; Πρέπει / θα μπορούσαν οι βιβλιοθήκες να έχουν ενεργό ρόλο σε αυτό;</i></p> <p><i>3Σ: Τα βιβλία είναι πολύ σημαντικά για τις ανάγκες των ανθρώπων. Αν θρει κανείς μια στιγμή να διαλέξει βιβλία που ανεβάζουν τη διάθεση, αυτό είναι πολύ βοηθητικό για τη ψυχική υγεία. Με δεδομένο ότι κάποιος επηρεάζεται από ό,τι διαβάζει, καλό είναι να μην είναι στενάχωρο, ειδικά τώρα, αυτήν την περίοδο. Προσπαθώ αυτήν την περίοδο να δίνω στους πελάτες μου βιβλία που με κάποιο τρόπο ανυψώνουν το ηθικό, διότι η στεναχώρια και η μιζέρια υπάρχει πολύ στη ίδια τη ζωή αυτό το διάστημα. Χρειάζονται ρεαλιστικά βιβλία με θετικό μήνυμα και εδώ πάλι μιλάμε για τον τύπο του αναγνώστη. Κάποιοι λατρεύουν τα αστυνομικά μυθιστορήματα στα οποία επικρατεί το δίκαιο στο τέλος, αλλά άλλοι τα βρίσκουν καταθλιπτικά.</i></p> <p><i>Στην Αγγλία οι βιβλιοθήκες διαθέτουν μια ενότητα βιβλίων που βοηθούν στη καλή διάθεση (20- 30 τίτλους). Ο</i></p>	<p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p> <p>Μέθοδος</p> <p>Συνταγογράφηση βιβλίων με αισιόδοξο μήνυμα για αυτή την περίοδο</p> <p>Ρεαλιστικά βιβλία με θετικό μήνυμα υποκειμενικό μιας και εξαρτάται από αναγνωστικές προτιμήσεις</p> <p>Ειδική ενότητα στις βιβλιοθήκες για βιβλία που</p>

<p>βιβλιοθηκονόμος μπορεί, ειδικά εάν γνωρίζει λίγο τις αναγνωστικές ιδιαιτερότητες του καθενός, να προτείνει κάποιο βιβλίο.</p>	<p>«φτιάχνουν τη διάθεση»</p> <p>Ο βιβλιοθηκονόμος μπορεί να προτείνει βιβλίο εάν γνωρίζει αναγνωστικές προτιμήσεις του καθενός</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>Ε: Απλώς παρακολουθώντας τα βίντεό σας, ένιωσα αισιόδοξη και θετική. Έχετε ένα συγκεκριμένο χάρισμα και πάθος και εμπνέετε τους ανθρώπους. Λοιπόν, πώς θα περιγράφατε έναν καλό βιβλιοθεραπευτή; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά και οι δεξιότητές του;</i></p> <p><i>ΣΣ: Κατ' αρχάς θα πρέπει να ναι φανατικοί αναγνώστες, να αγαπούν το διάβασμα και πολλά και διαφορετικά είδη βιβλίων καθώς χρειάζεται να είναι ανοιχτοί σε όλα τα είδη και όχι σνομπ. Να ενθουσιάζεται με τα βιβλία γιατί αυτό είναι κάτι που θα πρέπει να μεταδώσει, να είναι καλός ακροατής και να υποβάλει με ευγένεια και διακριτικότητα τις σωστές ερωτήσεις - να είναι καλοί στις συζητήσεις. Χρειάζεται μίξη ικανοτήτων και ισορροπία.</i></p>	<p style="text-align: center;">Μέθοδος</p> <p>Χαρακτηριστικά καλού βιβλιοθεραπευτή</p> <p>Φανατικός αναγνώστης και ανοιχτός σε διαφορετικά είδη βιβλίων</p> <p>Καλός ακροατής</p> <p>Να θέτει ευγενικά και διακριτικά ερωτήσεις</p> <p>Να ναι καλός συζητητής</p> <p>Μίξη ικανοτήτων και ισορροπία</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>Ε: Πώς βλέπετε το μέλλον της βιβλιοθεραπείας;</i></p> <p><i>ΣΣ: Θα γίνεται όλο και πιο δημοφιλής. Οι άνθρωποι στη πανδημία ενημερώθηκαν πιο πολύ για την ψυχική υγεία και στράφηκαν στην αναζήτηση της δικής τους. Πιστεύω ότι η τάση αυτή θα διατηρηθεί και μετά την πανδημία. Οι άνθρωποι γυρνούν ξανά στα βιβλία απ' την οθόνη και ενδιαφέρονται σε διαφορετικά είδη διασκέδασης όπως το ομαδικό διάβασμα και η ανάγνωση. Πιστεύω ότι η βιβλιοθεραπεία θα διαδοθεί και μετά την πανδημία θα μπει και στις επιχειρήσεις. Στις ομαδικές αναγνώσεις οι άνθρωποι μιλούν για το βιβλίο και τον εαυτό τους σε ασφαλές περιβάλλον. Πρόκειται για μια μορφή ψυχοθεραπείας καθώς οι άνθρωποι δε φοβούνται να μιλήσουν για βιβλία ενώ καμιά φορά φαντάζει τρομακτική μια επικείμενη επίσκεψη στον ψυχοθεραπευτή. Μπορεί να δοθεί άλλο όνομα από το «βιβλιοθεραπεία» για να μην υπάρχει προκατάληψη, αλλά και όταν κανείς εξηγεί το τη λέξη μπορεί να λέει «απλά θα μιλήσουμε για βιβλία».</i></p>	<p style="text-align: center;">Αποδοχή</p> <p>Θα γίνεται πιο δημοφιλής</p> <p>Οι άνθρωποι ξαναγυρνούν στα βιβλία- ενδιαφέρονται για την ομαδική ανάγνωση</p> <p>Ομαδικές αναγνώσεις – οι άνθρωποι δε φοβούνται να μιλούν για βιβλία. ασφαλές περιβάλλον και μορφή ψυχοθεραπείας</p>

- 4^η Συνεντευξιαζόμενη

Διαδικασία Κωδικοποίησης	
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Πιστεύετε ότι τα παιδικά βιβλία μπορούν να έχουν και ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα;</i></p> <p><i>4S: Ναι, το πιστεύω απόλυτα. Ίσως η επιτυχία εξαρτάται και από την ψυχρόσυνθεση του παιδιού-αναγνώστη, αλλά παιδιά είναι πιο δεκτικά στα μηνύματα των βιβλίων. Οπωσδήποτε όμως τα βιβλία μπορούν να έχουν ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα.</i></p>	<p>Αποτελεσματικότητα Μεθόδου</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Από τα δικά σας βιβλία, μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο που θα βοηθούσε τα παιδιά με κάποια ψυχολογικού χαρακτήρα ζητήματα που αντιμετωπίζουν ή κάποιο που εξηγεί ψυχολογικές καταστάσεις;</i></p> <p><i>4S: Νομίζω πως τα περισσότερα από τα βιβλία μου έχουν μια ψυχολογική διάσταση. Το «Άτυχο Δάχτυλο» εξηγεί πως τα πράγματα δεν είναι πάντα τόσο μαύρα, όσο νομίζουμε, όταν μας βρίσκουν μία ή περισσότερες ατυχίες απανωτά. Το «Αρχαιολόγος από κούνια» ασχολείται με την ανταγωνιστική σχέση μητέρας-κόρης και προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά στο δύσκολο ερώτημα «τι θα γίνω όταν μεγαλώσω». Το «Παππούς που δεν γνώρισα» επιχειρεί να εμπυχώσει τα παιδιά δίνοντάς τους ένα παράδειγμα ψυχικής δύναμης και αισιοδοξίας σε μία τραγικά δύσκολη στιγμή. Τα «Η Πριγκίπισσα Χρυσή και ο Μάγος Πλεονέκτης» και «Ο μικρός μου εξωγήινος» (υπό έκδοση και τα δύο) μιλάνε το πρώτο για την πλεονεξία και το δεύτερο για την αδελφική ζήλια. Ακόμα και τα βιβλία μου με ιστορικό ή αρχαιολογικό περιεχόμενο λειτουργούν πάντα και σε ένα δεύτερο επίπεδο, στο οποίο τίγονται ζητήματα όπως οι ανατροπές στη ζωή, ο θάνατος κλπ.</i></p>	<p>Αποτελεσματικότητα Μεθόδου</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Έχετε ποτέ ακούσει για τον όρο βιβλιοθεραπεία; Αν όχι τι φαντάζεστε ότι είναι;</i></p> <p><i>4S: Δεν τον έχω ακούσει. Υποθέτω ότι είναι κάποια θεραπευτική μέθοδος στην οποία χρησιμοποιούνται βιβλία ειδικά γραμμένα έτσι ώστε να βοηθούν στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων ψυχολογικών προβλημάτων.</i></p>	<p>Πρώτη επαφή/ βιογραφικά στοιχεία</p>

Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>Ε: Πως θα σας φαινόταν η ιδέα να δεχόσασταν παραγγελίες για βιβλία από ψυχοθεραπευτές ή παιδαγωγούς που να σας ζητούσαν να μιλήσετε για συγκεκριμένες καταστάσεις μέσα στα βιβλία σας (π.χ. αντιμετώπιση εκφοβισμού), πιθανώς ακολουθώντας και κάποιες οδηγίες;</i></p> <p><i>4Σ: Μου φαίνεται πολύ ενδιαφέρουσα ιδέα και, ναι, εγώ θα δεχόμουν με πολλή χαρά. Πιστεύω ακράδαντα στη δύναμη των παιδικών βιβλίων, για μένα προσωπικά λειτουργούσαν πάντα και εξακολουθούν να λειτουργούν ψυχοθεραπευτικά.</i></p>	<p style="text-align: center;">Μέθοδος</p> <p style="text-align: center;">Αποδοχή μεθόδου</p>

- 5^η ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΙΑΖΟΜΕΝΗ

Διαδικασία Κωδικοποίησης	
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Πως γεννήθηκε η ιδέα της δράσης «Παίζουμε Βιβλίο»; Ποια ακριβώς είναι η διαδικασία της;</i></p> <p><i>ΣΣ: Το Π.Β. είναι ένα προσωπικό στοίχημα με τον εαυτό μου ότι η λογοτεχνία μπορεί να υπάρξει ως παιδαγωγικό εργαλείο μέσα στην τάξη. Επιθυμούσα την αγάπη μου για τη λογοτεχνία να τη μοιραστώ με τους μαθητές μου, αλλά με έναν τρόπο που θα έχει νόημα για τα παιδιά.</i></p> <p><i>Η διαδικασία είναι αυτή των projects. Εντοπίζω την ανάγκη της ομάδας που αποτελεί την αφορμή/ αφορμηση για την όλη δράση. Βρίσκω το βιβλίο που θεωρώ κατάλληλο για την ανάγκη της ομάδας, το διαβάζουμε κι ακολουθεί καταιγισμός ιδεών από τα παιδιά για το τι δράσεις μπορούμε να κάνουμε σε σχέση με το βιβλίο αυτό και τη δική μας ανάγκη. Στη συνέχεια υλοποιούνται όλες οι ιδέες και στο τέλος γίνεται αναστοχασμός της όλης δράσης. Αυτό που επιδιώκω δεν είναι να βρουν τα παιδιά το νόημα του βιβλίου, αλλά το νόημα της δικής τους ζωής.</i></p>	<p>Πρώτη επαφή/ βιογραφικά στοιχεία</p> <p>Μέθοδος</p> <p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να λειτουργήσει και σε μεγαλύτερες ηλικίες και σε παιδιά με ειδικές ανάγκες;</i></p> <p><i>ΣΣ: Σαφώς θα μπορούσε να λειτουργήσει σε όλες τις ηλικίες με την προσαρμογή των δραστηριοτήτων και των στόχων στις γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές ανάγκες των παιδιών, σε κάθε φάση ανάπτυξης. Το Π.Β. είναι για ΟΛΑ τα παιδιά, αυτή είναι η φιλοσοφία του: να μην αποκλείεται κανείς και κάθε μέλος της ομάδας να συμβάλει στον σχεδιασμό και την υλοποίηση του προγράμματος ισότιμα.</i></p>	<p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p>

Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Σε μία από τις συνεντεύξεις στον τύπο αναφέρετε ότι οι γονείς δέχονται ευχάριστα τις δράσεις αυτές. Μπορείτε να σκεφτείτε πιθανές συνθήκες όπου οι γονείς να είχαν αρνητική αντίδραση;</i></p> <p><i>5Σ: Αρνητική αντίδραση έχουν οι γονείς από τη στιγμή που δεν ενημερώνονται για το πρόγραμμα που ακολουθούν τα παιδιά τους στο σχολείο. Υπάρχει τακτική ενημέρωση από τη μεριά μου και για τον τρόπο διδασκαλίας και για το περιεχόμενο.</i></p>	Αποδοχή μεθόδου
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Τι είδους βιβλία χρησιμοποιείτε και γιατί;</i></p> <p><i>5Σ:Χρησιμοποιώ εικονογραφημένα, γνώσεων, κόμικς. Θέλω να έρθουν σε επαφή με διαφορετικά είδη για να βρουν αυτό που τους ταιριάζει καλύτερα Προσέχω πολύ το κείμενο, την εικόνα, αποφεύγω όσα έχουν διδακτισμό και όσα υποτιμούν το παιδί ως αναγνώστη.</i></p>	Μέθοδος
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Έχετε συγκεκριμένα βιβλία που χρησιμοποιείτε για συγκεκριμένα θέματα των παιδιών; (π.χ. φοβίες)</i></p> <p><i>5Σ: Επίσης, ως συνέχεια της προηγούμενης απάντησης, αποφεύγω όσα βιβλία έχουν ταμπέλες στο εξώφυλλο ότι είναι π.χ. για τον φόβο, τον ρατσισμό, τη διαφορετικότητα, τον εκφοβισμό κλπ. Η λογοτεχνία είναι απόλαυση, ασχέτως αν την χρησιμοποιούμε εμείς οι εκπαιδευτικοί ως εργαλείο. Αν θέλω να δουλέψω το θέμα της διαχείρισης των φοβιών, δε θα διαλέξω ένα βιβλίο που μιλάει ξεκάθαρα για τον φόβο. Θα βρω έναν άλλο δρόμο και θα τον προσαρμόσω στα μέτρα των παιδιών. Σκέφτομαι πάντα λίγο έξω από τα καθιερωμένα, κάτι που αρκετές φορές με δυσκολεύει κι άλλες φορές μου λύνει τα χέρια.</i></p>	<p style="text-align: center;">Μέθοδος</p> <p style="text-align: center;">Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p>

Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να λειτουργήσει με κάποιο τρόπο στις ελληνικές βιβλιοθήκες; (σχολικές-ιδιωτικές-δημόσιες-ειδικές κτλ.)</i></p> <p><i>5Σ: Το Π.Β. μπορεί να λειτουργήσει σε οποιαδήποτε δομή υπάρχει ομάδα παιδιών και ένας άνθρωπος που αγαπάει την λογοτεχνία, που πιστεύει ότι η λογοτεχνία μπορεί να μεταμορφώσει τη ζωή των παιδιών.</i></p>	<p>Μέθοδος</p> <p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Θα μπορούσε να το στηρίξει ένας βιβλιοθηκονόμος; Και αν ναι υπό ποιες προϋποθέσεις;</i></p> <p><i>5Σ: Θα μπορούσε! Η βασική προϋπόθεση είναι η δημιουργία ομάδας παιδιών και η κατανόηση των ουσιαστικών αναγκών αυτής της ομάδας.</i></p>	<p>Μέθοδος</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Θα προτείνατε τη συνεργασία με άλλους ειδικούς;</i></p> <p><i>5Σ: Η συνεργασία με ειδικούς, με οργανισμούς, συλλόγους, συγγραφείς, εικονογράφους είναι μια πλούσια πηγή που φέρνει πάντα καλύτερα αποτελέσματα. Στην περίπτωση του βιβλιοθηκονόμου θα ήταν εποικοδομητική η συνεργασία με έναν παιδαγωγό, ψυχολόγο ή εμψυχωτή.</i></p>	<p>Μέθοδος</p>

- 6^η Συνεντευξιαζόμενη

Διαδικασία Κωδικοποίησης	
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Έχετε ακούσει ποτέ τον όρο βιβλιοθεραπεία; Αν όχι τι φαντάζεστε ότι είναι;</i></p> <p><i>BS: Συντονίζω δύο λέσχες ανάγνωσης και συμμετέχω σε μια ακόμη στην αγγλική γλώσσα, οπότε ναι βέβαια είμαι εξοικειωμένη με τον όρο.</i></p> <p><i>Ο όρος αναφέρεται στην ψυχοθεραπεία μέσω βιβλίων που εστιάζουν στα προβλήματα του συγκεκριμένου ατόμου. Η θεραπεία αυτή είναι εξατομικευμένη.</i></p> <p><i>Ως ευρύτερο όρο, εννοούμε την ψυχική υποστήριξη που προσφέρει το διάβασμα βιβλίων, την ανακούφιση από την προσωπική μοναξιά και τα προβλήματα όταν ανήκει κάποιος σε μια ομάδα ανάγνωσης βιβλίων.</i></p> <p><i>[...]</i></p> <p><i>Αποτελεί μια μέθοδο που λειτουργεί στα παιδιά και μια μορφή της μάλλον άτυπη εφαρμόζουν και οι νηπιαγωγοί.</i></p>	<p>Πρώτη επαφή/ βιογραφικά στοιχεία</p> <p>Αποτελεσματικότητα μεθόδου</p>
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να λειτουργήσει με κάποιο τρόπο στις ελληνικές βιβλιοθήκες; (σχολικές-ιδιωτικές-δημόσιες-ειδικές κτλ.)</i></p> <p><i>BS: Οι δύο λέσχες που λειτουργώ είναι ενταγμένες σε βιβλιοθήκες, η μία δημοτική, η άλλη ενός ιδρύματος. Η λέσχη ανάγνωσης είναι σίγουρα υπηρεσία που μπορεί να προσφέρει μια βιβλιοθήκη, κάθε είδους βιβλιοθήκη. Μπορεί να την προσφέρει ένας βιβλιοθηκονόμος, εργαζόμενος ή φίλος της βιβλιοθήκης που να είναι βέβαια ο ίδιος αναγνώστης και να ξέρει τα βιβλία. Διαφορετικά μπορεί η βιβλιοθήκη να καλεί κάποιον να οργανώσει μια λέσχη, κάτι που κάνουν ήδη αρκετά βιβλιοπωλεία και εκδοτικοί οίκοι.</i></p> <p><i>[...]</i></p> <p><i>Συνεργασία βιβλιοθήκης με κάποιον ειδικό ώστε να γίνονται ομαδικές συζητήσεις σε άλλο χώρο εκτός βιβλιοθήκης ή να υπάρχει ειδικός χώρος εντός της βιβλιοθήκης ώστε να μη επηρεάζεται η λειτουργία και η εικόνα της.</i></p> <p><i>[...]</i></p> <p><i>Αυτό που ίσως θα μπορούσε να γίνει θα ήταν συνεργασία κάποιου που γνωρίζει ποια βιβλία να προωθήσει με κάποιον που να μπορεί να συνταγογραφήσει βιβλία.</i></p>	<p>Μέθοδος</p>

Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Θα μπορούσε να το στηρίξει ένας βιβλιοθηκονόμος; Και αν ναι υπό ποιες προϋποθέσεις;</i></p> <p><i>βΣ: Προϋπόθεση είναι να είναι κάποιος αναγνώστης, να γνωρίζει τα βιβλία και το να κοινό του και να προσαρμοστεί σε αυτό αντίστοιχα.</i></p> <p><i>Να έχει τη δυνατότητα της προσαρμογής, της αντίληψης και αναγνώρισης των αναγκών των μελών της ομάδας του, αλλά και να μπορεί να καθοδηγήσει την ομάδα σταδιακά σε πιο απαιτητικά αναγνώσματα</i></p> <p><i>[...]</i></p> <p><i>Θα μπορούσε να υπάρξει «βιβλιοθεραπεία για βιβλιοθηκονόμους» ενταγμένη στο πρόγραμμα σπουδών του Πανεπιστημίου. Οι βιβλιοθήκες πρέπει να βρουν το ρόλο τους σε μια εποχή όπου οι άνθρωποι ψάχνουν κάτι να «κρατηθούν».</i></p>	Μέθοδος
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Τι αλλαγές πρέπει να γίνουν στις βιβλιοθήκες για να υποστηρίξουν διαδικασίες βιβλιοθεραπείας;</i></p> <p><i>βΣ: Αλλαγές διάθεσης και αναγνώρισης της ανάγκης δημιουργίας ομάδων είτε για ενήλικες, είτε για παιδιά, αλλά και ομάδες ειδικού ενδιαφέροντος (αστυνομικά βιβλία, ιστορικά, κλπ.)</i></p>	Αποδοχή μεθόδου
Κείμενο	Κωδικοί
<p><i>E: Ποιες θεωρείτε ότι μπορεί να είναι οι δυσκολίες που ενδέχεται να παρουσιαστούν;</i></p> <p><i>βΣ: Η γνώση και η διάθεση. Αν χρησιμοποιηθεί κάποιος που δεν το κάνει εθελοντικά αλλά θα αμείβεται, το κόστος</i></p> <p><i>[...] Δεν είμαστε έτοιμοι, χρειάζεται ευελιξία και διακριτικότητα</i></p> <p><i>[...]</i></p> <p><i>Οι βιβλιοθηκονόμοι δεν διαβάζουν βιβλία - που έχει τη σημασία του</i></p> <p><i>[...]</i></p> <p><i>οι βιβλιοθηκονόμοι δε θα το δουν θετικά - παραπάνω δουλειά χωρίς επιπλέον χρήματα, ενώ δεν υπάρχει χρόνος. Επίσης, δε θα έβλεπαν όπως είναι φυσικό, θετικά το να πληρώνεται κάποιος άλλος (ψυχολόγος) και εκείνοι όχι.</i></p>	Αποδοχή μεθόδου

Κείμενο	Κωδικοί
<p>Ε: Πως βλέπετε το μέλλον των ελληνικών βιβλιοθηκών;</p> <p>Με μεγάλη αισιοδοξία. Οι ελληνικές βιβλιοθήκες εξελίσσονται διαρκώς και όλο και περισσότερο ανταποκρίνονται στις ανάγκες του κοινού τους.</p> <p>[...]</p> <p>πιο πιθανό είναι, όσο αφορά τη βιβλιοθεραπεία, να υπάρξουν κι άλλες λέσχες ανάγνωσης, μέρη όπου μοιράζονται ιδέες αν και πρόκειται για δύσκολη διαδικασία μιας και χρειάζεται ένας έμπειρος αναγνώστης να καθοδηγεί και να μπορεί να βλέπει τις ανάγκες της ομάδας</p>	<p>Αποδοχή μεθόδου</p>