

Дайва Янавічене
Методика
бібліотерапії



НАЦІОНАЛЬНА БІБЛІОТЕКА ЛИТВИ ІМ. МАРТИНАСА МАЖВІДАСА

Дайва Яनावічене

МЕТОДИКА бібліотерапії

Вільнюс, 2024

Розробка та публікація книги була частково фінансована за рахунок



Передмова написана
д-ром Юрате Сучілайте,
президент Литовської асоціації бібліотерапії,
доцент Клайпедського університету,
психіатр, постотерапевт

Переклад на українську мову – Марта Жадейкайте

Бібліографічна інформація доступна в Національному банку бібліографічних даних
(НББД) Литовської національної бібліотеки
ім. Мартінаса Мажвідаса

© Литовська національна бібліотека ім. Мартінаса Мажвідаса, 2020

© Дайва Янавічене, 2020

ISBN 978-609-405-259-0 (pdf)

Зміст

Зміст	5
Передмова	6
Вступ	8
1. Поради щодо організації пасивної бібліотерапії (рекомендації до читання).....	11
2. Загальні рекомендації щодо організації інтерактивної (активної) бібліотерапії.....	30
3. Інтерактивні (активні) методи бібліотерапії	52
3.1. Казкотерапія.....	52
3.2. Майстер-класи з поезії та креативного письма ...	61
3.3. Тематичні сеанси бібліотерапії	70
3.4. Читацькі клуби з елементами бібліотерапії	76
Підсумок та завершальне слово	89
Література, що сприяла розробці методології.....	91

Передмова

Останнім часом ми все більше говоримо про цілющу силу читання. Підтримки потребують хворі та здорові люди, які відчувають проблеми з настроєм та спілкуванням, спричинені сучасним світом: відчуження, відчуття порожнечі, брак внутрішньої цілісності, брак самопізнання чи занедбаність. Методика бібліотерапії, націлена на зміцнення здоров'я, також корисна і для людей, які відчувають духовне благополуччя, оскільки спонукає до творчості та допомагає краще пізнати себе. Ми все більше чуємо про бібліотерапію, але що вона означає? Які існують методики? Ці знання потрібні фахівцям з психосоціальної реабілітації та бібліотекарям.

Методичний посібник, підготовлений Дайвою Яनावічене, містить практичні рекомендації для бібліотекарів щодо застосування пасивної та інтерактивної бібліотерапії, які ґрунтуються на основних знаннях про бібліотерапію. Читачі дізнаються, що таке бібліотерапевтичний документ, як скласти списки та добірки бібліотерапевтичної літератури, а також які блоги можуть бути корисними бібліотекарю, що складає список таких видань.

Автор зазначає, що «практичні методики, представлені в цій книзі, не мають чітко визначених меж застосування, і повинні застосовуватися творчо кожною людиною, відповідно до ситуації та можливостей». Це дуже важливе зауваження, адже кожна терапевтична ситуація є унікальною,

залежно від цінностей, досвіду та психічного стану людей, які беруть участь у ній.

Ця методика бібліотерапії - це, з одного боку, орієнтир для творчої роботи. З іншого боку, вона конкретна і практична: пояснює, як організувати сеанс казкотерапії для дорослих чи воркшоп з поетичної терапії, як долучитися до процесу бібліотерапії, які завдання ставити, як планувати час.

Авторка методичного посібника також звертає увагу на те, що питання буття, віри та сенсу життя часто є важливими для людей, а тому доречно організовувати тематичні бібліотерапевтичні заняття, на яких підбирається спеціальна література та зосереджується увага на певній темі. Нижче наводиться конкретна методика проведення бібліотерапевтичного заняття «Сенс і цінності життя».

Ще одним важливим аспектом цієї публікації є важливість співпраці між психологами, психотерапевтами, письменниками та бібліографами у просуванні ідеї бібліотерапії в Литві. Її авторка, Д. Янавічене, згадує про табори та семінари Литовської асоціації бібліотерапії, де можна було вчитися у колег.

Впровадження елементів бібліотерапії в діяльність читацьких клубів є обнадійливим, адже це дає їхнім членам більше можливостей для самовдосконалення та розвитку. Методологією терапевтичної роботи в читацьких клубах ділиться Д. Янавічене, лідер у цьому напрямку в Литовській національній бібліотеці ім. Мартінаса Мажвідаса.

«Методика бібліотерапії» є актуальною та корисною для бібліотерапевтів, які хочуть використовувати елементи бібліотерапії у своїй роботі.

Д-р Юрате Сучілайте,
Президент Литовської асоціації бібліотерапії,
доцент Клайпедського університету, психіатр, поетотерапевт

Вступ

Бібліотерапія - це допомога, яка надається людині через читання. У застосуванні до конкретних ситуацій вона набуває іншого значення. Ми вчимося читати в дитинстві, але недостатньо знати знаки, адже читання книг - це розуміння змісту тексту. Тому можна сказати, що ми вчимося читати все життя, і що ми читаємо тексти, написані іншими, через наш власний досвід, через нашу здатність зрозуміти те, що хтось інший вклав у текст, а також через культурний контекст. Саме на цій основі ми отримуємо допомогу в читанні текстів, які відображають наш внутрішній голос - ми збагачуємося, переймаючи досвід інших. Читання текстів, написаних іншими, з бібліотерапевтичної точки зору дозволяє нам краще зрозуміти себе, адже ми не звикли інтерпретувати свої почуття та емоції - ми їх просто переживаємо. А талановиті письменники вміють описувати і відображати свої почуття. І це може бути для нас як осяяння: »Знаю це... Я теж це відчував, але не вмів сказати...» Книжок виходить все більше і більше, і стає все важче зорієнтуватися в цьому морі інформації. Як знайти ті слова, які допоможуть нам, коли ми цього потребуємо? Професіонали - бібліотекарі, інформаційні менеджери - які знають, що потрібно читачам, можуть скласти корисні добірки документів. Це пасивна бібліотерапія, яка здійснюється через рекомендації щодо читання. Інтерактивна бібліотерапія спрямована на творче

реагування на прочитаний текст. У цьому виді бібліотерапії людина, яка отримує допомогу не лише через значення в тексті, а й через розмову в групі про те, як кожен зрозумів значення тексту. У цьому випадку інтерпретація варіюється залежно від досвіду кожної людини, важливих для неї деталей у тексті та глибинного сенсу тексту. Сам обмін таким досвідом збагачує нас. Іноді змінює перспективу і... надає допомогу, емоційну підтримку.

Активні (інтерактивні) заняття з бібліотерапії можуть бути різноманітними, залежно від вибору фасилітатора та його креативності. З іншого боку, завжди корисно отримати початкові знання від тих, хто вже має практичний досвід у цій сфері. Ця книга містить методики, які авторка випробувала у власній роботі та застосувала в конкретних обставинах. Довелося прокладати власний шлях, адже навчатися бібліотерапії було ніде. Спираючись на теоретичні знання, доводилося творчо реагувати в конкретній ситуації. Авторка цієї книги надзвичайно вдячна психотерапевту доктору Юрате Сучілайте за активну (інтерактивну) бібліотерапію – вона неодноразово дозволяла брати участь у неопублічних сесіях поетичної терапії, а також сама приїжджала на демонстраційні заняття методу для студентів бібліотечної справи та журналістики Клайпедського університету. Авторка книги також мала можливість навчитися застосовувати методи бібліотерапії на воркшопах, які проводили Олександр Алексейчик, Юліус Кведар, Тімо Петрайчис, Кароліна Маанміелі (Фінляндія), Тоні Волл і Вікторія Філд (Велика Британія), Джон Фокс (Сполучені Штати Америки), а також Юхані Іханус і Туомас Лахдельма (Фінляндія). З 2017 року, коли була заснована Литовська асоціація бібліотерапії, авторка книги

разом з іншими членами асоціації бере участь в експериментальних тренінгах із застосування поетичної терапії та інших методів активної (інтерактивної) бібліотерапії.

Саломея Бурнейкайте, Юрате Сучілайте, Брангуоле Шимкуніене, Доната Гракаускайте-Шлічене, Тереза Камінскайте, Відас Дусевічюс поділилися своєю методикою під час щорічних літніх таборів. Кожен воркшоп дає більше досвіду, сміливості досліджувати і творчо шукати власні шляхи, що і вплинуло на підготовку цієї публікації.

Практичні рекомендації в книзі не мають чітко визначених меж застосування, але повинні застосовуватися творчо кожним, відповідно до ситуації та можливостей.

На початку книги подано загальні рекомендації, актуальні для організації послуги читачам та сеансів активної бібліотерапії. У третій частині книги читачі знайдуть детальну інформацію про методику проведення інтерактивної бібліотерапії відповідно до жанру використовуваної літератури (казки, поезія) та про організацію безперервних занять за тематичним принципом. Також обговорено та представлено методику організації Клубу читачів при Національній бібліотеці, який авторка веде спільно з літераторкою Расою Деренчене, з елементами бібліотерапії (в тому числі організацію діяльності клубу у віртуальному просторі в період карантину під час пандемії COVID-19). Авторка пропонує використовувати представлені у книзі методики або елементи методик для творчої організації іновативних бібліотерапевтичних заходів у бібліотеках.

«Методика бібліотерапії» розроблена і видана в рамках проекту «Бібліотерапія в бібліотеках», який тривав з 2020 по 2021 рік і частково фінансується Радою культури Литви.

1. Поради щодо організації пасивної бібліотерапії (рекомендації до читання)

Розділ містить коротку теоретичну інформацію та практичні рекомендації для бібліотекарів (або інших фахівців з читання). Представлено походження бібліографічних списків на медичну тематику. Дається визначення терміну «бібліотерапевтичний документ» та його еволюція. Розглянуто напрями бібліотерапевтичної літератури (методична література, тематична література з питань психічного здоров'я та художня література для покращення самопочуття). Обговорюється специфіка віднесення художньої літератури до бібліотерапевтичної та наводяться приклади вже реалізованих бібліотерапевтичних проєктів.

Надано методичну інформацію для тих, хто бажає скласти список літератури для бібліотерапії та/або досьє. Етапи роботи включають: відбір документів, складання та доповнення початкового списку джерел, відбір художньої літератури, анотування відібраної літератури та класифікацію інформації. Приділяється увага оформленню списку та компонуванню колекції, організації доступу до колекції (або до документів, занесених до списку), а також поширенню отриманого списку. Даються поради щодо важливості моніторингу та оновлення зібраної бібліотерапевтичної колекції на основі статистичних даних та/або відгуків читачів. Наводиться зразок списку літератури для бібліотерапії. За

запитом надається рекомендація щодо читання для матерів з маленькими дітьми.

Тематичні списки літератури (добірки документів) та бібліотерапія

За словами Ліз Брюстер, тематичні списки літератури про психічні захворювання або розлади з'явилися ще в 1970-1980-х роках, ідея була започаткована британською бібліотекаркою і дослідницею Реєю Рубін. Вона запропонувала пов'язати концепцію тематичної бібліографії з рекомендаціями щодо читання у сфері охорони здоров'я. Бібліотерапевтичні списки літератури розглядаються в цьому контексті як інструмент, професійно розроблений інформаційними менеджерами, для якого обираються теми зі сфери здоров'я та психічного благополуччя, а створені бібліотерапевтичні колекції складаються з документів, призначених для надання інформації про хвороби чи проблеми з точки зору фахівця. (Brewster, 2018). Бібліотерапевтичні колекції документів (метабази даних або повнотекстові документи, зібрані на будь-якому носії) поступово почали розуміти як окрему сферу бібліотерапевтичних послуг. Теоретично формування таких колекцій і надання доступу до них називають пасивною або читацькою бібліотерапією. Вона ґрунтується на уявленні, що допомога полягає в тексті, цілеспрямовано підібраному бібліотекарями, і що читач отримує її самостійно, переглядаючи текст і заглиблюючись у нього.

Бібліотерапевтичні документи – це насамперед документи, що розкривають створену професіоналами інформацію про проблеми психіатрії (а згодом і інших галузей охорони здоров'я), способи їх подолання, адаптації

до симптомів хронічних захворювань з метою полегшення свого стану. Проблема тематичних бібліографічних списків у галузі охорони здоров'я полягає в тому, що тексти, створені медичними працівниками, є надто складними для пересічного пацієнта без медичної освіти (професіонали використовують специфічні терміни, аналізують вузький аспект тощо), що призвело до ширшого обговорення фільтрів відбору інформації. Бібліотекарі повинні вміти відрізнити із загального потоку інформації, яка інформація призначена для медичних працівників, а яка для пацієнтів. При плануванні бібліотерапевтичних колекцій необхідно визначити, яка галузь літератури буде відібрана і/або яким чином класифікувати літературу.

Біографічні книги або спогади людей, які пережили певну хворобу, стають важливими в колекціях літератури з бібліотерапії. Ці тексти передають інформацію з точки зору пацієнта і роблять її більш доступною для неспеціалістів. Рекомендується залучати неурядові організації, групи пацієнтів або інші соціальні структури, які можуть прокоментувати достовірність інформації в книзі або ті аспекти, які можуть ввести в оману. При складанні списків бібліотерапевтичного читання завжди бажано звертатися за допомогою до медичних та інших фахівців. У Великій Британії фахівці зазначають, що недостатньо лише надавати рекомендації щодо літератури, а доцільно організовувати активні/інтерактивні бібліотерапевтичні сесії, відомі як групи взаємодопомоги, де відбувається обговорення прочитаної бібліотерапевтичної літератури. Психологи (або бібліотекарі), які модерують такі групи, підтримують дискусії, вказують на можливі розбіжності між інформацією, отриманою

від фахівців, та інформацією, отриманою від пацієнтів, і спрямовують дискусії. На думку Брюстер, постійні зустрічі з психологом краще мотивують пацієнтів глибше вникати в текст, що позитивніше впливає не лише на пізнання, а й на особисте самопочуття (Brewster, 2018).

Література для кращого самопочуття. Іншим аспектом тематичних бібліотечних колекцій (або списків літератури) є підбір літератури про психічне здоров'я та благополуччя.

Охоплюються проблеми, з якими багато людей стикаються, але не знають, як з ними впоратися, через що розгублюються і застрягають. Серед них – мораль, сексуальність, вигорання, розлади харчової поведінки, смерть та інші делікатні психологічні теми, особливо актуальні для дітей та молоді. Такі бібліотерапевтичні колекції створюють у шкільних і студентських бібліотеках або у відділах дитячої літератури публічних бібліотек. Наприклад, ізраїльські шкільні бібліотеки розробили проект «Корисні знання» (англ. Supportive Knowledge), коли були відібрані, упорядковані та доступні в бібліотеках тематичні колекції документів про наркотики, сексуальність, розлучення, насильство та підліткові стосунки (Baruch son-Arbib, 2000). Бібліотекарі університету Південного Міссісіпі, Сполучені Штати Америки (англ. University of Southern Mississippi) підготували колекцію бібліотерапевтичних документів під назвою «Студентська колекція успіху». Документи, зібрані та класифіковані в цій колекції, включають не тільки документи з академічної етики, режиму навчання, відпочинку та праці, які допомагають адаптуватися до навчання, але й документи з питань моралі, сексуальності, харчових розладів

та інших психологічних тем, актуальних для молодих людей на етапі переходу до дорослого світу. За цікавим збігом обставин, колекція документів була розміщена в головному місці збору студентського кампусу – кав'ярні Starbucks (Azad bakht and Englert, 2018).

Підбір художньої літератури для бібліотерапевтичних колекцій. Види бібліотерапії розрізняють залежно від цілей, які переслідуються. Клінічна бібліотерапія спрямована на лікування і зазвичай використовується лише лікарями або психологами. Бібліотерапія особистісного розвитку, за визначенням Р.Д. Рубіна, спрямована на глибше пізнання себе і навколишнього світу. Практики цього виду бібліотерапії (до яких можуть належати всі, що організують чи надають послуги з читання або пов'язані з ним послуги) використовують художні книги для читання та обговорення (Brewster, 2018). Книги, які повторно презентуються, зазвичай пов'язані з проблематикою, актуальною для певної групи або окремої особи, яка, щоб допомогти іншим, обирає тексти за власними принципами відбору. Список зазвичай складається шляхом вибору з прочитаних книг (у відповідь на власний читацький досвід) та/або з урахуванням порад інших, наприклад, читати філософську та релігійну літературу (у випадку практики А. Алексєйчика), класичну літературу, поезію (Брюстер, МакЛейн, Гайнс і Гайнс-Беррі тощо), у яких передаються дилеми різноманітних складних моральних виборів, надії та прагнення подолати перешкоди. У зв'язку з цим відбір бібліотерапевтичних творів може здійснюватися в бібліотеках, наприклад, шляхом цільових опитувань читачів або індивідуальних інтерв'ю про прочитані книги, або на основі рекомендацій членів читацького

клубу бібліотеки. З іншого боку, слід підкреслити, що існує певна специфіка у формуванні та використанні бібліотерапевтичних колекцій художньої літератури: одні люди можуть знайти в тексті допомогу, а інші – навіть відчувати себе ображеними після прочитання (адже вони очікували отримати лише допомогу). Колекція бібліотерапевтичної художньої літератури повинна бути пов'язана з конкретною людиною, яка може дати пораду, з'ясувати потреби та очікування читача, а потім запропонувати прочитати книгу, можливо, навіть розповісти про власний досвід при читанні. Бібліотеки, які складають списки або колекції для бібліотерапії, повинні попереджати про цю специфіку колекції.

В основу розробки списку бібліотерапевтичних документів з художньої літератури може бути покладено стимул до розвитку особистості, мотивація до знайомства з класичними, визнаними літературними творами, читання яких розширює культурно-соціальний кругозір і спонукає до дії. Важливим аспектом є класифікація відібраних творів, виділені підтеми, що дає можливість користувачеві отримати довідкову інформацію.

Етапи створення бібліотерапевтичних (тематичних) списків і добірок

Вибір і визначення теми. Тема має бути пов'язана з громадою, яку обслуговує бібліотека, з аспектами здоров'я та психічного благополуччя, які є актуальними для неї. Критерієм відбору є допомога користувачам бібліотеки. Тема може бути змінена, розширена або звужена на основі аналізу статистики використання колекції або безпосереднього спостереження за відбором книг з колекції. Тема (критерії

відбору літератури) формулюється з метою відбору робочої інформації: вона визначає, які теми підходять для змісту бібліотерапевтичного списку або для колекції, що формується на його основі. Бажано, щоб підготовлена для доступу колекція мала привабливо оформлену назву, яка б привертала увагу читачів. Для широкої тематичної бібліотерапевтичної добірки можна запропонувати зосередитися на: 1) популярних книгах про психологічну підтримку; 2) книгах про сестринську справу (догляд за хворими, домашній догляд) та харчування для неспеціалістів; 3) розповідях пацієнтів (або їхніх родичів) про пережиті ними кризові ситуації та пошуки кращих шляхів для покращення самопочуття, життя з хворобою; 4) розповідях лікарів про досвід профілактики та/або лікування хвороб, а також про поведінку у випадку хвороби. Акцентною ознакою для віднесення документа до бібліотерапевтичної колекції можуть бути відповіді на такі запитання: чи є у цій книзі поведінкова та технологічна допоміжна інформація про те, як допомогти людині, яка зіткнулася з проблемою або переживає її, та її родичам; чи подана ця інформація у спосіб, зрозумілий для неспеціалістів.

Відбір документів можна почати, спираючись на напрацювання в цій галузі – переглянувши посібники з бібліотерапії та тематичні бібліографічні покажчики, які були укладені раніше. У Литві одним з найкращих прикладів є бібліографія, складена Дайвою Ширкайте з Литовської медичної бібліотеки, «Книги, що змінюють мислення: покажчик когнітивної бібліотерапії». Він знаходиться у вільному доступі в Інтернеті. Шкода, що упорядниця бібліографії не ділиться своїми професійними міркуваннями щодо критеріїв

відбору, але інформація про конкретні книги може стати відправною точкою для створення повноцінної колекції бібліотерапевтичної літератури.

Одним із джерел допомоги у виборі книг з бібліотерапії можуть бути професійні сайти, блоги – наприклад, сайт «Психологія: перстень Мінерви», який веде психолог і філософ Едвардас Шидлаускас, доступ: psychika.eu.

Бажано стежити за новими оновленнями на сайті Литовської психологічної асоціації, яка постійно оновлює свої списки книг і фільмів на тему психології, а також можна ознайомитися з блогом членкині Литовської асоціації бібліотерапії Д. Янавичене під назвою «Бібліотерапія: допомога в читанні і письмі»). Корисну інформацію можна отримати в неурядових організаціях, які об'єднують тих, хто хоче краще пізнати хронічно хворих людей і допомогти їм, наприклад, звернувшись до Клайпедського онкологічного центру св. Франциска, який надає підтримку людям з онкологічними захворюваннями та їхнім родичам. На додаток до широкого спектру послуг, у центрі накопичується колекція інформаційно-методичної літератури та книжковий клуб для розвитку особистості в галузі бібліотерапії. Також рекомендується використовувати чудове експертне джерело інформації – інтерв'ю з практикуючими лікарями та запитувати їхні рекомендації.

Після того, як ви отримаєте початковий список позицій, можна використовувати загальнодоступні пошукові портали для доповнення інформації. Корисно визначити, які джерела метаданих будуть використовуватися (наприклад, каталог Литовської інтегрованої бібліотечної інформаційної системи (LIBIS), пошуковий портал «Литовська

академічна електронна бібліотека»), які ключові слова будуть використовуватися тощо. Рекомендується переглянути всі відібрані позиції безпосередньо перед тим, як вирішити, чи буде документ включено до списку використаних джерел. Варто подумати, чи доречно включати документи, яких немає в конкретній бібліотеці. Якщо це важливе джерело інформації з теми, можна вказати додаткові засоби доступу до документа (міжбібліотечний абонемент, купівля в книгарні, електронний доступ). Крім того, список і колекція можуть бути складені на основі лише тих документів, до яких можна отримати доступ у конкретній бібліотеці.

Твори художньої літератури для бібліотерапевтичної колекції документів можуть бути відібрані на основі рекомендацій читачів (вони збираються цілеспрямовано заздалегідь проводячи опитування). Художня література має бути представлена окремо, вона не може бути віднесена до терапевтичних методик, а для класифікації має бути створена окрема підрубрика (наприклад, книги, що допомагають читачам, піднімають настрій, заохочують до самопізнання тощо). У Великій Британії проект бібліотерапії з публічними бібліотеками розширив тематичні межі і, окрім методик психічного здоров'я та благополуччя, на веб-сайті проекту бібліотерапії також можна знайти інформацію про рекомендовані читачами художні книги. Ці книжки отримали назву «Книги для покращення настрою» (англ. *Mood Boosting Books*).

Створення анотацій. Іноді, але не завжди, назва книги містить важливу інформацію, яка допоможе читачеві вирішити, чи варто її читати. Анотація книги розкриває більш глибокі деталі про предмет. Зазвичай ми довіряємо

анотаціям науково-методичної літератури, які складають видавництва, але все частіше вони складаються з комерційною метою (для збільшення кількості покупок книги), тому при роботі з бібліотерапевтичною літературою рекомендується переписувати або доповнювати анотації, враховуючи цілі бібліотерапії. Правила складання анотації встановлюються укладачем, при цьому важливо показати основні положення теми і те, як вони розкриваються (через персонажів, сюжетні лінії, реальні історії, розказані практикуючим фахівцем тощо). Можна вказати, чи змогли герої подолати свої проблеми, і якщо ні, то чому можна навчитися з книги (наполегливості, пристосуванню до ситуації, глибшому розумінню себе і своїх проблем тощо). Одним із важливих аспектів є те, чи дає книга надію, чи пропонує вона уроки, як справлятися з проблемами та осмислювати труднощі.

Анотації можуть бути доповнені читацькими відгуками про книги, які слід цілеспрямовано збирати і використовувати для формування списку літератури. Віртуальна інтерактивність також може бути використана для створення додатку або іншого способу надання доступу читачам. Записи у відкритому доступі повинен доглядати фахівець.

Класифікація інформації. Список літератури для бібліотерапії та/або сформовану колекцію документів можна класифікувати залежно від того, як визначено пороги відбору, які критерії пошуку використовуються і скільки документів відібрано.

Якщо кількість відібраних документів невелика (наприклад, близько 20), немає сенсу детально класифікувати їх на початку; достатньо буде кількох підпунктів. Їх можна диференціювати відповідно до жанрів відібраної літератури

(наприклад, спеціалізовані методики – історії пацієнтів або їхніх родичів – художня література). Якщо відібрана інформація охоплює кілька аспектів здоров'я (хронічні захворювання, психічне благополуччя тощо), доречно також включити філософську літературу, поради, як підтримувати психічне благополуччя (подолання тривожності, краще пізнати свої страхи тощо). Читачі зможуть краще зрозуміти, якщо підтеми будуть чітко визначені.

Теми можна поділити за змістом, наприклад: – лікування раку: 1) методична інформація (куди звертатися, що робити, коли дізналися про хворобу, як адаптуватися після хіміотерапії тощо); 2) автобіографічні історії пацієнтів або їхніх родичів; 3) художня література, що вселяє надію;

- підтримка психічного здоров'я: 1) методична допоміжна інформація (куди звернутися, як розпізнати симптоми, як поводитися з родичами, як впоратися з незначними розладами тощо); 2) автобіографічні історії пацієнтів або їхніх родичів; 3) художня література, в якій один або кілька персонажів переживають психічний розлад;
- підтримка людей, які страждають на хронічні захворювання: 1) діабет; 2) розсіяний склероз тощо
- підтримка психічного благополуччя: 1) тривога; 2) розлучення; 3) втрата близьких; тощо.

Оформлення колекції (список літератури). Перш ніж оприлюднювати список документів, слід подбати про його дизайн. В епоху сучасних технологій малоймовірно, що список буде випущений у вигляді книги (це дорого і доступ до нього обмежений). Публікувати текст у форматі Word недоцільно. Інтерактивний продукт має бути належним чином

оформлений – дизайн веб-сторінки для розміщення кількох зображень в одному полі, належна можливість пошуку за категоріями, використання пошукового поля, ілюстрація кожного запису книжковою обкладинкою, створення та відстеження посилань на повнотекстові документи або доступ до посилань на метадані для впорядкування тощо.

Для заохочення до читання бажано придумати привабливу назву колекції, яка може бути використана як ключове слово для розпізнавання. Наприклад, у Великій Британії колекції, виставлені в кафе, називаються «Відкрий для себе бібліотеку» (*англ. Cook Library*). Назва може імпліцитно відображати цілі допомоги, а може мати підтекст. Можна просто назвати колекцію «Бібліотерапія» – термін, який привертає увагу багатьох відвідувачів і спонукає їх поцікавитися тим, що це таке.

Слоган та/або назва (ключове слово) колекції має бути яскравим і використовуватися скрізь, де інформація оприлюднюється – не лише в приміщенні бібліотеки, а й на вході до неї, у віртуальному просторі.

Доступ до документів колекції (списку літератури). Творчий підхід є дуже важливим для того, щоб зробити збірку документів доступною для громадськості. Як зазначалося вище, зібрані колекції можна виставляти в місцях зустрічей громади (якщо можна гарантувати безпеку доступу) або в таких місцях слід залишати рекламні листівки. Афіші з рекламою колекції можна розмістити як у віддалених від бібліотеки місцях (місцях зустрічей громади), так і в самій бібліотеці.

Спочатку колекція може бути розміщена лише на полицях, але поступово її можна розширювати. Від самого

початку слід вирішити, чи будуть включені видання доступні для доставки додому, як довго вони будуть доступні, і чи можна буде зарезервувати потрібний документ. Було б добре позначити кожен документ у колекції наклейкою або штампом (логотипом) колекції з метою популяризації видання.

Розповсюдження списку літератури. Список книг для бібліотерапії можна також поширювати віртуально, заздалегідь або в складі колекції: на сайті бібліотеки або через соціальні мережі. У самих списках обов'язково вказується доступ до електронних документів.

Моніторинг та оновлення колекції. Після того, як збірник стане доступним, необхідно не лише відстежувати статистику його видачі, а й періодично публікувати результати, організовувати кампанії зворотного зв'язку, просити читачів хоча б раз на рік (на початковому етапі – частіше) заповнювати коротку анкету. Вона має містити невелику кількість запитань (близько п'яти), наприклад: 1) Як ви дізналися про збірку? 2) Що вас зацікавило в колекції? 3) Які книжки з колекції ви б порекомендували друзям чи родині? 4) Чи маєте ви намір прочитати більше книг з цієї збірки? 5) Які ще книжки ви б порекомендували включити до збірки (маються на увазі книжки, які можуть допомогти іншим почуватися добре, подолати проблему)? Питання з кількома варіантами відповідей повинні бути включені (якщо це можливо) і залишені відкритими для вільного висловлення думок.

Зібрані знання слід використовувати для оновлення змісту колекції, популяризації її використання та стимулювання інтересу до книжок, що є в колекції. Зібрана інформація

може бути корисною для досягнення цілей бібліотеки – допомогти громаді досягти здоров'я і благополуччя.

Приклад створеного списку літератури. Список рекомендованої літератури складено на основі індивідуального запиту. Влітку 2019 року авторка цього методичного посібника отримала електронного листа від Егле Ванкевіче, яка запрошувала відвідати її клуб матерів з маленькими дітьми, щоб поговорити про бібліотерапію. Через півроку після розмови Егле написала ще раз і попросила назвати 10 книг з бібліотерапії, які вона могла б порекомендувати молодим матерям для читання. У цій книжці список дещо розширено, але класифікацію збережено. Твори, що увійшли до списку, публікувалися неодноразово, тому список не називає один конкретний документ (видання), а обмежується основними елементами бібліографічного опису, які дозволяють ідентифікувати твір: автор, назва і підзаголовок. Короткі анотації були підготовлені пізніше, а список бібліотерапевтичних книг був наданий Е. Ванкевіче без них.

Книги з бібліотерапії для мам

Рекомендовані книги про виховання дітей (запропоновані на основі пропозицій колеги автора з Публічної бібліотеки Клайпедського повіту ім. І. Симонайтіте, яка має маленьку доньку):

1. Нідлман, Роберт. *Перший рік дитини.*

Книга, яка простою мовою пояснює, що потрібно дитині і як за нею доглядати.

2. Германавічене, Габріеле. *Уважне батьківство: як вирости, виховуючи власних дітей.*

Написана психіатром, матір'ю чотирьох дітей. Прості, щирі поради можуть як заспокоїти, так і підбадьорити.

3. Грін, Крістофер. *Виховуючи малюка: Поради щодо виховання дітей віком від одного до чотирьох років.*

Посібник з гумором для батьків 21-го століття, які всюди поспішають. Гумор допомагає висвітлити труднощі, побачити їх у простішому світлі. І тоді серйозні поради можуть бути прийняті без опору, без дидактичного тиску.

4. Войцікі, Естер. *Як виростити людей, які досягають успіху.*

Авторка – мати трьох дітей, професійний педагог, яка допомогла багатьом знайти себе і знайти сенс свого життя. Її важливі поради ґрунтуються на правилах довіри, поваги, автономії, співпраці та доброти. Знати все це – справжня терапія.

Рекомендована художня література

(список складено на основі творів, під час читання яких авторка цієї книги відчула внутрішні відкриття):

1. Портер, Елеонор Ходжман. *Поліанна.*

Філософія радості та її застосування у повсякденному житті. Вона може стати реальною допомогою кожній мамі у вихованні дітей, а діти, виховані за цією філософією, допомагають іншим і змінюють життя тих, хто їх оточує.

2. Бакман, Фредрік. *Бабуся передає привіт і просить вибачення.*

Сучасна бабуся, яка все життя прожила заради своєї професії, повертає борг материнської турботи своїй онуці. Книга може стати не лише підтримкою для тих, хто не отримав уваги в дитинстві, а й цінним посібником для розширення нашого розуміння того, як стереотипи впливають на нас.

3. Берджесс, Мелвін. *Героїн*.

Книга, яка може виховувати негативним прикладом. Як на нас впливає відсутність любові, насильство, як легко загубити себе і як важко зберегти кохання. Бібліотерапевтично ця книга може працювати, розпізнаючи або визнаючи ситуації, а також заохочуючи до прийняття рішень.

4. Вестовер, Тара. *Освічена*.

Автобіографічна книга про те, як ми можемо творити себе. Бібліотерапію можна зробити бібліотерапевтичною не лише через усвідомлення невикористаних можливостей, а й через визнання важливості пізнання себе та навколишнього світу. Книжку можна використовувати як позитивний, так і негативний приклад небезпеки відсутності виховання або виховання через беззастережний послух. У будь-якому випадку, це книга, що спонукає до роздумів.

5. Інґ, Селеста. *Усюди жевріють пожежі*.

Реальність багатих та її гримаси.

Батьки, які є ідеальними у своєму сімейному житті, впускають до себе представника іншого – творчого світу. Це змінює сімейне життя. Виявляється крихкість штучно створених цінностей, а також болісний вибір, який роблять діти (переривання вагітності, втеча з дому тощо). Все це ставить болючі питання для дітей і батьків. Виховання дітей створює одні проблеми, а неможливість мати дітей – інші. Багатовимірна, складна книга про мінливі цінності спонукає читачів замислитися над власними.

6. Андерсен, Ганс Крістіан. *Казки*.

Невечерпне джерело психологічних знань, яке варто оновлювати з часом. У різному віці ми сприймаємо казки

по-новому, а коли читаємо їх власним дітям, можемо багато чого відкрити для себе.

7. Де Аміціс, Едмондо. *Серце*.

Класична, можливо, дещо дидактична книга про виховання дітей. Варто прочитати і сучасним батькам, адже в житті все ще з'являються подібні персонажі, але декорації змінилися. З цієї книги кожен може дізнатися, наскільки важливо мати сім'ю, де є взаєморозуміння, тверда прихильність до цінностей, вміння насолоджуватися тим, що маєш, і стимул ділитися цим з тими, хто має менше.

8. Лі, Гарпер. *Убити пересмішника*.

Книга, сповнена ностальгічної дитячої радості, наївних ігор і складних моральних рішень. Про сім'ю, в якій тато не цурається вчитися у своїх дітей, а своє виховання передає тонко і безболісно. Про складнощі білого адвоката, який береться захищати звичайного чорношкірого чоловіка, а діти за цим спостерігають. Подібні ціннісні трансформації відбуваються і зараз, і вони є постійними, тому, безумовно, варто звернути увагу на майстерний опис процесу зміни цінностей у творі та замислитися над тим, які цінності у власному житті перейматимуть діти.

Рекомендована філософсько-психологічна література (список складено на основі текстів такого роду, прочитаних і пережитих автором цієї книги):

1. Естес, Клариса Пінкола. *Та, що біжить з вовками*.

Старі архетипи жінок, які корисно знати кожній жінці, як для розширення своєї свідомості, так і для виховання своїх дітей. Книга, яка допомогла багатьом жінкам відкрити себе, спираючись на змістовний аналіз казок.

2. Франкл, Віктор. *Людина у пошуках сенсу*.

Змістове життя суттєво відрізняється від насиченого. Як вижити посеред ситуації, що заперечує умовам існування людини? Психотерапевт, який вижив у концтаборі ділиться своїми відкриттями у своїй книзі. Твердження про те, що найголовніше – не плакати і стогнати, не питати, чому це зі мною сталося, а думати про те, чого хоче від тебе життя саме в цій ситуації, в якій ти опинився, шокує. Цю книгу визнають терапевтичною не лише професіонали. Її нелегко читати, адже вона описує, як втрачається людяність, коли її буквально вибивають з тебе. Але автор стверджує, що якщо пройти це жорстоке випробування, то можна залишатися людиною в будь-якій ситуації.

3. Моліцька, Марія. *Терапевтичні казки (частина 1 і 2)*. Дві книги терапевтичних казок є цінними для дітей та їхніх батьків, які живуть сьогодні, тому що в них проблеми сучасного світу одягнені в казкову форму. Вирішення проблем, подані в казковому стилі, допомагають осмислити світ і легше адаптуватися до нього.

4. Моліцька, Марія. *Казкотерапія*.

Представлено теорію казкотерапії та обґрунтовано її застосування. Наведено приклади застосування методу. Книга містить низку казок на конкретні теми, створених автором для того, щоб допомогти дітям нашого часу зрозуміти проблеми, з якими вони стикаються, і спонукати їх до саморозкриття.

5. О'Донохью, Джон. *Апат сага: духовна мудрість кельтського світу*.

Щирі історії ірландського священика і письменника на тонкі теми дружби і любові, самотності і сенсу життя,

пошуку і відкриття духу. Материнство – гарний час для роздумів про це.

6. О'Донохью, Джон. *Відлуння вічності: туга за справжнім домом.*

Обговорюються залежності, особисті в'язниці, у яких ми обираємо прожити своє життя. Разом з автором ми поміркуємо про страждання та його сенс, можливості оновлення. Це одна з книг, яка може допомогти нам замислитися над сенсом нашого існування, коли ми стикаємося з екзистенційними проблемами.

7. Джебран, Халіль. *Пророк.*

Скарбниця життєвих порад, духовно піднесених і умиротворених. Цю книгу цінують читачі в усьому світі, хоча критики не вважають її шедевром. Це роздуми над простими життєвими ситуаціями, пошук глибоких смислів у повсякденному житті, у вихованні дітей, у прояві щедрості, у радості і в горі. Книга може допомогти вам сконцентруватися, повернутися до глибшого розуміння повсякденності, замислитися над метою життя і важливістю цінностей.

2. Загальні рекомендації щодо організації інтерактивної (активної) бібліотерапії

У розділі розглядаються загальні практичні питання, пов'язані з організацією сеансів інтерактивної бібліотерапії: формулювання цілей, підбір літератури, хід сеансу та його вплив, використання творчого (рефлексивного) письма, підготовка місця для проведення сеансу, тривалість сеансу, кількість учасників, процес формування групи, встановлення правил поведінки – все це корисно знати, організовуючи сеанс інтерактивної бібліотерапії. Це не обов'язкові вимоги, але авторка книги ділиться своїм досвідом і вказує на важливі моменти. Усі методики, описані в розділі 3 (казки, вірші, тематичні заняття та читацькі клуби з елементами бібліотерапії), є орієнтирами, і необхідно щоразу враховувати свої можливості та підходити до справи творчо.

Окрім рекомендацій щодо читання, інтерактивна бібліотерапія передбачає групові заняття на основі спільно прочитаного тексту. Важливими є кілька аспектів: вибір того, що читати, глибоке занурення в текст і автентичне реагування на зміст відповідно до власного досвіду. Таку бібліотерапію організовує куратор, фасилітатор або бібліотерапевт. Мета – сприяти діалогу, обміну думками, новим досвідом і сприйняттям. В інтерактивній бібліотерапії важливо не лише те, що ми читаємо (обраний текст), але й те, як ми сприймаємо прочитане, реагуємо на нього та ділимося своїм досвідом.

Формулювання цілей, позиція ведучого, опитування учасників. Плануючи серію бібліотерапевтичних занять, фасилітатор враховує цілі занять, запитуючи себе, яку користь група отримує від занять (або від конкретного заняття). Слід пам'ятати, що можна переслідувати інформаційні, гуманістичні та соціальні цілі, не обов'язково наголошуючи на терапевтичних цілях, які є основними для клінічної бібліотерапії.

Вибір літературних текстів для читання на заняттях повинен ґрунтуватися на обраних цілях. Якщо читання є суто інформативним, тобто група читає нейтральні інформаційні тексти про хворобу або проблему, написані фахівцями, і якщо учасники мають бажання і мотивацію дізнатися більше в групі однодумців, завдання фасилітатора – підібрати і підготувати літературу для читання на сесії відповідно до теми (зробити необхідну кількість примірників), керувати обговоренням і узагальнити отриману інформацію. Це можлива модель проведення сесії. Теоретики підкреслюють, що таке групове обговорення інформації допомагає учасникам краще зрозуміти знання і знайти нові можливості для покращення самопочуття. Однак, цілком ймовірно, що групи, засновані на такому підході, не будуть стійкими. Для обговорення методичної інформації, розробленої медичними працівниками або фахівцями з охорони здоров'я, краще використовувати інші заходи інші форми взаємодії, такі як зустрічі, консультації з фахівцями. Будь-яка група людей, що перебуває в контакті протягом тривалого часу, матиме соціальний вплив, тому заняття з бібліотерапії можуть бути спрямовані на досягнення таких цілей: розширення групи однодумців, створення нових соціальних контактів, краще

пізнати себе та підвищити рівень усвідомлення своїх стосунків. Людина залучається до діалогу, її слухають, радяться з нею, а не критикують – так можна охарактеризувати цілі соціальної взаємодії, кращого самопочуття. Задля їх досягнення учасники бібліотерапевтичних сесій набувають більшої впевненості в собі, вчаться сприймати різні думки, покращують або поглиблюють своє сприйняття навколишньої дійсності.

З гуманістичною метою (розвинути емпатію, відчутти сенс життя, замислитися над проблемами існування інших або сформулювати власне ставлення до сенсу життя тощо) учасникам пропонується зануритися у творчість художніх текстів, які вони читають. Залучення до діалогу допомагає їм засвоїти нову лексику, описати свої відчуття, висловити свої почуття. Допомога надається через надання більшої кількості можливостей подивитися на себе з м'якістю і добротою, обрати прийнятний для себе шлях особистого розвитку, творчо реагувати на речі, які не можна змінити.

На заняттях з бібліотерапії радість творчості і перетворення історії на витвір мистецтва, ефект цілісності історії (історія має минуле, теперішнє і майбутнє, що приносить радість і розслаблення) відчувається через прості, сприятливі для творчості завдання інтуїтивного письма. Виходячи з цього, можна поставити відповідні цілі: сприяти творчості, пережити і поділитися радістю творення, вивчити і застосувати техніки цілісності історії, трансформації на шляху до надії.

Фасилітатору корисно представити і пояснити цілі на початковому занятті, а потім час від часу нагадувати про них учасникам, заохочуючи їх говорити про вплив, який

вони відчують. Після серії сесій рекомендується підготувати короткий письмовий звіт, в якому можна використати схему Ф. Бейлі (Bailey, 2018, с. 96). Авторка методичного посібника переклала та уточнила цю схему, щоб забезпечити узгодженість значень.

Приклад опитування учасників бібліотерапевтичних сесій

Як вам допомогла бібліотерапія? (будь ласка, позначте по одному варіанту відповіді під кожним твердженням)

Значення варіантів відповідей:

1. Неefективно
2. Іноді ефективно
3. Ефективно
4. Відчуваю позитивний ефект

Сеанси бібліотерапії мені допомогли:

Бути більш креативним (наприклад, насолоджуватися створивши вірш)

1 2 3 4

Більше спілкуватися (розмовляти) з іншими людьми, тобто соціалізуватися

1 2 3 4

Почуватися більш мотивованим, натхненним

1 2 3 4

Відкрити для себе радість читання

1 2 3 4

Підвищити самооцінку та впевненість у собі

1 2 3 4

Більше посміхатися, сміятися і забути про свої болі та тривоги

1 2 3 4

Сфокусувати та утримувати увагу, розслабитися

1 2 3 4

Згадувати хороші моменти і ділитися ними з іншими

1 2 3 4

Мислити більш позитивно

1 2 3 4

Збагатити, урізноманітнити життя

1 2 3 4

Аналізуючи інформацію, отриману від учасників, ми бачимо зрушення в бік поставлених цілей. Результати краще видно, якщо проводити опитування періодично, а також фіксувати часткові результати та узагальнювати їх.

Саморефлексія фасилітатора сесії. Після кожної сесії фасилітатору корисно проаналізувати вплив на учасників і свій власний досвід, що було найбільш успішним, а що викликало занепокоєння. В ідеалі, фасилітатор повинен мати розуміючого наставника, з яким він/вона може ділитися думками про процес і своїми почуттями. Це допомагає розслабитися, інтегрувати свій досвід і використовувати його в подальшій роботі. Під час самоаналізу також корисно поміркувати про цілі бібліотерапевтичної групи, шляхи їх досягнення, зміни, що відбуваються, та можливу зміну видів діяльності.

Підбір літератури для сеансів інтерактивної бібліотерапії та проведення сеансу. Ведучий підбирає тексти для читання відповідно до цілей бібліотерапевтичної групи. Це можуть бути класична художня література, вірші, казки, алегоричні тексти тощо – вибір залежить від потреб групи, її цілей, навичок та інтересів бібліотерапевта та інших

речей, які важко передбачити заздалегідь. Тексти для читання повинні відповідати характеру діяльності, інтелектуальним здібностям учасників та проблемам, з якими вони іноді стикаються (у так званих «групах взаємодопомоги»). Фасилітатор обирає текст для спільного читання перед кожним заняттям і робить необхідну кількість копій (якщо він читається під час групової зустрічі). Він/вона повинні мати підготовлені запитання на основі обраного тексту та попередній сценарій сесії (від якого можна відхилитися). Запитання в дискусії мають бути спрямовані на пошук більш позитивного рішення, надії. Дискусія має бути підсумована в цьому напрямку. У читацькому клубі учасники можуть брати участь у виборі літератури, що додає дискусії ігрового характеру і дозволяє кожному відчувати себе важливим, пропонуючи власний варіант. Якщо книжки, запропоновані членом клубу, обирають для читання, це заохочує гордість. Якщо сеанси поетичної терапії проводяться постійно, час від часу ведучий обирає вірш (від одного до трьох), який має бути пов'язаний з темою сеансу. Вони повинні відповідати темі заняття, містити метафори, символи, образи, які легко сприймаються учасниками і дають змогу обговорювати різні інтерпретації змісту. Вірш можна поєднувати з коротким алегоричним прозовим текстом, зображенням твору мистецтва або фотографією, за умови, що їх можна зіставити за темою, емоціями та почуттями, які вони викликають. Копії всіх використаних текстів слід зробити для кожного учасника перед початком заняття (якщо цього вимагає ідея). У групах взаємопідтримки бажано читати автобіографічні книги тих, хто пережив подібний досвід. Ведучий може вибрати уривки з книг і прочитати їх вголос

під час зустрічі, або всі учасники групи повинні прочитати частину (або всю) книги перед зустріччю, в залежності від специфіки групи і серії подій.

Керівник сесії повинен заздалегідь ознайомитися з рекомендованою літературою. Він повинен бути впевнений, що текст не зосереджується лише на важкому досвіді та негативі і що, окрім опису важкого досвіду, він також пропонує надію та новий погляд на життя. Ведучий повинен передбачати, як він/вона буде реагувати на негатив, висловлений учасниками, і бути готовим до філософського осмислення важкого досвіду. Досвідчений фасилітатор бібліотерапії може також працювати з текстами, які викликають складні (негативні) емоційні реакції, але, ведучи дискусію, він повинен прагнути до обнадійливого, безтурботного підсумовування.

Якщо читацький клуб тільки створюється, книги для читання можна вибрати (зі списку, підготовленого лідером, з інших рекомендаційних списків, підготовлених іншими, або шляхом надання та організації вибору книг для читання на кожній зустрічі (для наступної зустрічі). Слід заздалегідь потурбуватися про те, де члени клубу зможуть взяти вибрані книги. Для цільових бібліотерапевтичних груп (наприклад, якщо вони хворі або мають особливі потреби, проблеми з пересуванням тощо) доцільно заздалегідь зібрати кошти (наприклад, створивши цільовий проект) і сформувані бібліотерапевтичну колекцію, придбавши необхідну кількість примірників.

Бажано не уникати використання вже прочитаних текстів (особливо віршів, коротких уривків, прочитаних вголос) на заняттях через певний час. Це може допомогти помітити зміни у ставленні (сприйнятті) людини.

Перебіг сеансу та відчутний вплив. Сеанс традиційної біблійної терапії (з досвіду автора цієї книги):

1. *Введення в процес, стимулювання креативності.* Учасникам коротко нагадують про цілі бібліотерапевтичних сесій, правила та нові рішення (якщо такі є), прийняті на минулій сесії. Рекомендується, щоб фасилітатор мав коротке завдання, вірш або просто кілька простих вступних речень, щоб заохотити учасників зосередитися на тому, що відбувається **тут і зараз**, і творчо налаштуватися на роботу (див. нижче кілька прикладів).

2. *Читання, пробудження думок і почуттів.* Читання або обговорення заздалегідь прочитаного тексту з книги, реагування на нього відповідно до власного життєвого досвіду. У випадку з короткими текстами, які читаються під час зустрічі, фасилітатор використовує кілька прийомів для пробудження почуттів: ставить запитання, коментує прочитаний текст, дає короткі творчі завдання учасникам.

3. *Діалог, реагування на думки та емоції, висловлені іншими.* Учасників заохочують реагувати на ідеї, висловлені іншими. Їм пропонується говорити автентично, відкрито про те, що вони відчували, що запам'ятали, які слова інших людей викликали у них резонанс. Учасники говорять за бажанням, але фасилітатор стежить за розмовою і запрошує всіх приєднатися до неї.

4. *Короткий підсумок досвіду зустрічі.* Після діалогу про книгу та думки інших учасників фасилітатор просить їх поміркувати і розповісти про те, що вони відчували під час сесії, що нового і важливого вони відчували (як це вплинуло на їхнє мислення і сприйняття), як змінився їхній досвід (почуття, ставлення, образи) порівняно з тим, коли вони вперше

почули текст. Фасилітатор підсумовує почуте. Іноді в якості підсумку створюється короткий вірш або мініатюра, схожа на думки або слова учасників. Заняття закінчується на емоційному підйомі, коли всі насолоджуються віршами, які вони створили разом, кожен знаходить у них свої власні думки.

Ю. Сучілайте виділяє наступні етапи сеансу поетичної терапії (Sučylaitė & Švedienė, 2012), які коротко підсумовані з особистого досвіду поета і ведучого сеансу (описані етапи охоплюють як хід сеансу, так і наслідки сеансу):

1. *Пробудження*. Читання вибраного тексту (вірша) виразно. Іноді учасників також просять читати (частину, кілька рядків), зачитують кілька разів і спокійно слухають, як читають інші..

2. *Відкриття*. Ведучий сесії відверто говорить про те, чому його особисто зворушує цей вірш: можливо, він пробуджує спогади, можливо, це пов'язано з якимось особистим досвідом, важливими словами чи висловами, які він почув, і т.д.

3. *Пережиття почуттів, висловлювання*. Учасників запитують, які почуття викликає у них вірш, які слова чи рядки є для них дуже важливими. Вірш можна прочитати ще раз у виразний спосіб.

4. *Розповідь про життя*. Учасники реагують на вірш. Говорять, що вони відчували, слухаючи його, як він пов'язаний з їхнім життям і спогадами. Слухають усі учасники. Ведучий намагається говорити з кожним, підтримує і з надією реагує на висловлені ідеї.

5. *Розпізнавання та визнання екзистенційної проблеми*. Цей процес може розвиватися спонтанно, коли один з учасників говорить не лише про свої почуття, а й про те, що

проблема сприймається, ідентифікується і пов'язується з віршем або його фрагментом. Фасилітатор підтримує діалог, опитуючи всіх учасників по черзі. З іншого боку, учасник може відмовитися говорити, і це право слід поважати.

6. *Рефлексія.* Учасники реагують на сказане іншими, розповідаючи про те, як вони це зрозуміли, що відчували, що це означає для них. Фасилітатор першим говорить про те, яке значення для нього мають конкретні слова учасників, описуючи їх з точки зору своїх почуттів, підкреслюючи, чому це було важливо почути, як це може розширити сприйняття, рух до світла.

7. *Взаємодія з новими знаннями.* Це відбувається, коли учасники (починаючи з фасилітатора) обговорюють свої нові знання. Що нового ви дізналися і пережили, прочитавши вірш і обговоривши його в групі? Можливо, змінилося мислення? Можливо, ситуація, яку оживив вірш, відчувається і бачиться по-іншому? А може, суб'єкт наважився відкритися, визнати, відчути щось? Можливо, учасники були здивовані, почувши чужі коментарі, які допомогли їм зрозуміти, тощо?

8. *Нові погляди, ставлення та сприйняття.* Розвивається протягом тривалого періоду бібліотерапії. Це може бути зміна цінностей, інше ставлення до спогадів і досвіду. Це безперервний процес інтеграції нової інформації – нових поглядів і цінностей, які спрямовуватимуть майбутнє.

Арлін Маккарті Хайнс і Мері Хайнс-Бері виділяють дещо інші етапи в процесі інтерактивної (активної) бібліотерапії (вони включають в себе вже описані):

1. *Ідентифікація та проєкція.* Під час читання тексту певна релевантна інформація (слова, вирази, символи, сюжетна лінія тощо) розпізнається і приймається як частина

спогадів про особисте життя. Автори підкреслюють, що ідентифікація можлива не лише під час читання чи прослуховування тексту, але й під час слухання коментарів інших учасників щодо тексту або думок, висловлених іншими.

2. *Глибоке занурення, переживання і катарсис минулих емоцій (глибоке очищення)*. Це відбувається тоді, коли є сильне відчуття зв'язку з особистим життям, проблемами чи переживаннями в минулому. Через емоції, викликані текстом, відбувається емоційне очищення – катарсис. Це змушує людину переживати сильні почуття – вона може плакати, відчувати глибокий шок (як я не подумав про це раніше? і т.д.). Такий гострий та інтенсивний процес трапляється рідко, і не варто очікувати, що катарсис буде пережитий на кожній зустрічі або всіма учасниками протягом тривалого періоду часу. Катарсис, пережитий одним з учасників, є сильним досвідом для всієї групи, часто нелегким, але коли це відбувається, учасники об'єднуються та емоційно інтегруються. Коли один учасник переживає катарсис, всі учасники сесії можуть багато чого відкрити для себе. Відповідальність фасилітатора полягає в тому, щоб спрямувати цей процес до визнання і нового сприйняття, показати чітку можливість очищення і можливості, які відкриваються для зміни сприйняття і становлення здоров'я.

На бібліотерапевтичних сесіях частіше аналізується художнє сприйняття і почуття, що відбувається через самоаналіз учасника, коли фасилітатор запитує про почуття і водночас спостерігає за змінами в почуттях (за одну сесію або в безперервному циклі) – як змінилася реакція людини на болючі спогади (реакція стала слабшою, деталі стали менш значущими, негативна емоція розвіялась, тощо).

3. *Інтуїтивне розуміння та інтеграція нової інформації*. Завершальний етап процесу. Фасилітатор допомагає порівняти наявну та новостворену інформацію, усвідомити зміни у сприйнятті та разом поміркувати над інтеграцією нових відкриттів, змін у ставленні та поведінці. Змінені почуття пов'язані з новим ставленням (вагою того, як змінилося сприйняття проблеми учасником). Це зміцнює нове ставлення, інтегрує нові цінності та установки і може призвести до змін у поведінці (наприклад, зменшення почуття провини призводить до підвищення самооцінки, що веде до більшої впевненості в собі та більшої готовності робити інший вибір).

Для розкриття впливу інтерактивної бібліотерапії можна застосувати теорію та практичне застосування гештальт-психотерапії, розроблену Фредеріком С. Перлзом (1893-1970) та його дружиною Лаурою Перлз (1905-1990), в основі якої лежить фокусування на теперішньому моменті та цілісний погляд на сьогодення. Основні питання, які ставляться учаснику під час сесії, спрямовані на осмислення досвіду: Що і як? Що це означає для мене? Який сенс цього для мене? (Lastauskienė, 2015). Ці запитання фасилітатор використовує під час первинного обговорення прочитаного тексту (кожен учасник говорить, що саме з почутого є значущим для нього/неї, що ці слова означають для нього/неї, які образи виникають, що ці образи означають для людини, яка читає).

Згідно з гештальт-теорією, процес, за допомогою якого людина переживає певні почуття, завжди відбувається в теперішньому часі. Усвідомлення визначається як постійний пильний контакт з тим, що є найбільш важливим для

людини в її оточенні. Те, що усвідомлюється в даний момент, є гештальтом, або фігурою по відношенню до інших почуттів, відчуттів, думок, бажань, які утворюють фон. Що є фігурою в той чи інший момент, а що фоном, визначається потребами людини (Lastauskienė, 2015). Таким чином, згідно з гештальт-теорією, під час читання тексту учасники реагують на важливі для них слова, створюють образи та відображають своє ставлення до оточення. Протягом процесу деякі поняття (або слова) можуть стати центральною фігурою рефлексії, в той час як інші поняття (або слова) просто залишаються неважливим фоном. Це залежить від потреб людини та її життєвого досвіду.

Практика гештальт-психотерапії поєднується з описом психічного розвитку психолога Жана Піаже (1896-1980), який використовує поняття асиміляції та акомодациї. Розмірковуючи над асоціаціями, які викликає текст, ми отримуємо нові знання та інсайти. Нам потрібно асимілювати їх у наше існуюче розуміння світу. Асиміляція відбувається тоді, коли людина включає нові знання у вже існуючу особисту картину світу (конструкт). Це не завжди відбувається легко, оскільки нові знання повинні вписуватися в те, що вже є. Узгодження необхідне тоді, коли новий досвід суперечить попереднім знанням і потрібні зміни. Піаже підкреслює, що кожна людина є активною в процесі навчання, і кожна людина може розвинути дуже різне сприйняття одних і тих же об'єктів в одному і тому ж середовищі (Lastauskienė, 2015).

Творче (рефлексивне) письмо в бібліотерапії. У писемному суспільстві багатьом людям легше писати, ніж говорити. Письмо дає людині час подумати, виправити написане,

повернутися назад і почати спочатку. Творче письмо часто використовується на сеансах біблійної терапії як додатковий засіб стимулювання творчості, а також як інструмент самопомоги. Автор цієї книги чув, як на одному із занять творчим письмом було сказано, що письмо «виводить назовні те, що викликає у вас здивування», тому психологи та фахівці з психічного здоров'я іноді використовують творче/рефлексивне письмо як окремий метод самопомоги. Для неспеціалістів, які організують сеанси бібліотерапії з нетерапевтичною метою, бажано мати набір коротких вправ на творче письмо, які можна використовувати на початку заняття (для заохочення засвоєння матеріалу та відкритості до творчості), або урізноманітнити цикл заняттям, присвяченим виключно творчому інтуїтивному письму.

Деякі вправи на творче письмо (з досвіду участі в різних воркшопах):

1. Використання акровірша для творчого співпереживання. Акровірш – це розташування слова в стовпчик по низхідній і використання перших літер для творення. Слова можна вибирати по-різному, наприклад, власне ім'я або ім'я учасника групи, або кожен учасник групи може використовувати своє ім'я в якості акровірша. Акровірш може бути обраний з пропозицій учасників, шляхом голосування тощо. Після того, як слово вибрано, показується (на дошці або в інший спосіб), як, розташувати літери, наприклад:

Д

А

Й

В

А

Пояснюється, що кожна буква – це початок слова, яке учасник має придумати. Після того, як слова будуть створені, вхідні дані можна розширити – з кожного слова можна скласти речення, можливо, вони з'єднаються в цілісний текст, а можливо, у вірш. Добре, якщо перший раз завдання виконує сам фасилітатор, коментує його, зачитує те, що вийшло, і заохочує всіх учасників зробити те ж саме (завдання семінарів Ю. Сучілайте).

2. *Інтуїтивне письмо з обмеженим часом без зупинок.* Суть завдання полягає в тому, щоб вивільнити свій інтуїтивний потік думок без внутрішнього критика і записати його за заданий час, наприклад, за три хвилини. Пишіть безперервно, не відриваючи ручку від паперу. Якщо думку важко сформулювати, пишіть хм-хм-хм-хм... аааааааа..., не можу придумати, не можу придумати і т.д. Коли ідея спадає на думку, її слід записати. Для цієї вправи тему можна придумати на початку (її може запропонувати фасилітатор або вибрати з усіх пропозицій тощо). Після вправи бажаючих просять прочитати вголос те, що вони написали. Кожного учасника слід похвалити.

3. *Створення спільного наративу.* У малій групі (5-6 осіб) обирається тема (або пропонується ведучим). Кожен учасник пише на аркуші паперу речення на цю тему. Учасники обмінюються папірцями, передаючи їх по колу. Кожен, хто отримує папірець, читає записані речення і додає одне-два речення.

Вправа закінчується, коли папірці обійдуть усе коло. Якщо людей більше, можна просто зупинити передачу, тоді учасники з папірцями читають текст. Наприклад, на відносно місці можна написати запитання і відповідати на них по

черзі: 1. Хто (персонаж і короткий опис)? 2. Що він зробив? (Що з ним сталося?) 3. Герой був один чи діяв з кимось іншим? Ким були інші люди (тварини, явища, обставини)? 4. Що він/вона відчував/ла? 5. Хто за всім цим спостерігав (випадково побачив, почув)? 6. Що подумав (спостерігач)? 7. Чим все закінчилося?

4. Завдання на основі відомої або традиційної події, бажано значущої і не пов'язаної безпосередньо з негативними емоціями (висадка людини в космос, Балтійський шлях, Різдво з дитинства і т.д.). Наприклад, можна згадати, що колись висадка людини в космос була надзвичайно важливою подією, і запитати, чи пам'ятають учасники телевізійні або радіопередачі про неї. Наприклад, можна поставити такі запитання: Що ви відчували в той час? Чи викликає ця подія якісь почуття, спогади чи бажання зараз? Ця вправа повертає вас до спогадів, які зазвичай є тужливими та інтенсивними. Порівняння минулого досвіду з почуттями, які він викликає зараз, ілюструє усвідомлення того, як все змінюється – проблеми, які ми переживаємо зараз, відступають, змінюється ставлення до них..

5. Коротке письмове завдання, що спонукає до філософських роздумів про буття, повсякденне життя та повсякденні стосунки. Наприклад, 3-5 хвилин на тему «Що, якби мої слова...» (вправа із сесії пана Фокса). Кожен учасник розмірковує над власними словами, їх значенням, зміною ставлення до них і т.д. Обмін такими роздумами відкриває широкий спектр сприйняття і нового досвіду. Важливі інсайти можуть бути викликані не лише думками учасників, але й коментуванням, коли їх просять відреагувати на почуте.

6. Завдання полягає в тому, щоб записати і вимовити свої улюблені речі (предмети, явища, роботу, тварин і т.д.). Дайте три хвилини, щоб записати кілька речей, які роблять вас щасливими (необхідно визначити завдання: «Речі, які мені подобаються в моїй кімнаті», «Місця, які мені подобаються в місті», «Природні явища, які мені подобаються» і т.д.). Читання слів вголос допомагає відчувати різноманітність, побачити, як багато прекрасного навколо, помітити те, чого раніше не помічали.

7. Роздуми про свої почуття. Кілька хвилин роздумів над твердженням «Коли мене уважно слухають» (з семінару Д. Фокса). Вправа спонукає вас проаналізувати свої почуття, назвати їх, помітити те, на що ви не часто звертаєте увагу

Питання полягає в тому, як виявити те, на що часто не звертають уваги. Читаючи написане, учасники відчують розмаїття і відкривають для себе нюанси почуттів, які є важливими для них і не були ідентифіковані раніше. Відчуючи реакцію інших, слухаючи, вчаться розуміти думки інших через їхні власні слова та відкривають у собі щось нове, чого досі не помічали.

8. Короткий твір на основі фотографії. Ведучий повинен заздалегідь підготувати фотографії та листівки, щоб їх було більше, ніж учасників. Учасникам пропонується вибрати фотографію, яка їм подобається, і, реагуючи на неї, коротко поміркувати про неї. Формулу твору (роздуму) можна подати, наприклад: речення 1 – резюме з одного слова (що це?); речення 2 – вказується місце і (або) час, трьома-п'ятьма словами вказується де і коли ця річ є (була); речення 3 – основні почуття, які пов'язані з вказаною назвою (до 7 слів); речення 4 – одне слово (змінний займенник я, тобто:

я, мене, мені, мною, у мені і т.п.) (техніка, впроваджена Р. Деренчене).

9. Список привітань для себе. Приділіть 3-5 хвилин на написання. Ви можете визначити певний період часу (тиждень, рік, сьогодні). Це підходить для свят, таких як Новий рік або день народження. Ви можете бути більш точними: З якими досягненнями (особистими, цього тижня) ви можете себе привітати?

10. Опис відчуттів. Що я сьогодні відчув? Що я почув? Що відчував руками? Які різні смаки я відчув? Ви можете встановити часові рамки, визначити конкретне відчуття тощо. Вправа заохочує нас спостерігати за своїми відчуттями, як ми це робимо зазвичай. Опис сприйнятого досвіду збільшує словниковий запас і допомагає висловити часто неусвідомлювані речі. Вправа відволікає увагу, відволікає розум від повсякденного життя і проблем.

Творче письмове завдання може бути основним видом діяльності під час інтерактивної бібліотерапії. Наприклад, зачитується частина тексту, а учасники отримують завдання продовжити твір по-своєму: що сталося далі?

Тексти, створені під час сесії, зазвичай зачитуються вголос у групі. Таким чином, з'являється можливість відчувати різноманітність і насолодитися спонтанною творчістю один одного, переданими образами, метафорами, ідеями тощо. Якщо група велика, а час обмежений, не обов'язково зачитувати створені тексти всім; це можуть робити ті, хто бажає, але слід приділяти увагу всім, хто хоче висловитися.

На початку вправи фасилітатор повинен пояснити, що ця вправа не для змагання, а для переживання творчої радості, і що можна використовувати надихаючі думки,

цитати відомих людей, філософські роздуми, які мають відношення до теми. Кожного учасника слід похвалити і заохотити до творчості. Не можна критикувати роботу тих, хто нею поділився, вказувати на помилки або іншим чином виявляти неповагу (критика допустима в клубах, які мають на меті літературну освіту, але це не характерно для бібліо-терапевтичної діяльності).

Підготовка простору, тривалість сесії. Сеанс бібліотерапії має відбуватися в ізольованому від шуму приміщенні, щоб учасники почувалися в безпеці під час розмови. Сторонні звуки можуть заважати зосередженню та увазі, а також перешкоджати відкритості до розмови.

Приміщення має бути світлим, але не повинно бути яскравого світла, яке викликає напруження очей. Освітлення повинно створювати затишок.

Кількість учасників і просторове розташування. Учасники повинні сидіти по колу в одному просторі так, щоб кожен міг бачити і чути один одного. Оптимальна кількість учасників – 10-12 осіб. Це дуже важливо для бібліотерапії.

Оптимальна тривалість заняття для дорослих – 1,5-2 години. Тривалість залежить від кількості учасників, зацікавленості та вміння спілкуватися. Якщо кількість учасників невелика (5-6) і багато з них готові слухати, але уникають розмов, заняття може тривати годину або навіть менше. Для дітей заняття мають бути коротшими (до 45 хвилин). У безперервному циклі, коли група вже сформована і є більше довіри та відчуття безпеки, тривалість занять зазвичай збільшується, а учасники хочуть проводити більше часу разом і розмовляти. Тоді фасилітатору може бути важко підтримувати дискусію в межах теми, щоб учасники не відволікалися

на сторонні розмови та спогади. Якщо таке трапляється, доречно тактовно нагадати учасникам про причину зустрічі групи та її цілі, а також заохотити їх повернутися до теми.

Якщо є можливість, доречно запалити свічку в місці проведення зустрічі, підготувати несильні пахощі або ароматичну лампу й ефірні олії. Розслаблюючі ефірні олії і полум'я свічки в сутінках додають затишку, але необхідно вжити заходів безпеки, щоб необережність не призвела до нещасних випадків. Цей акцент зайвий влітку, коли спекотно. Він також недоречний, коли в приміщенні тісно, якщо воно дуже тепле.

Якщо ви використовуєте аромати, насамперед запитайте учасників, чи немає у них алергії на запахи. Якщо хтось заперечує або не хоче, щоб пахощі або свічка горіли, їх слід негайно загасити і більше не використовувати.

Невелике частування. У деяких групах безперервної освіти є традиція – невеликий перекус, який готується перед початком заняття. Чи варто започатковувати або підтримувати таку традицію, залежить від середовища. На початку невелике частування (наприклад, чашка кави або чаю з печивом) допомагає групі сформуватися, створює безпечно середовище і заохочує до відкритості. Однак з часом існує небезпека переступити межі, відійти від розмови та дискусії і зосередитися на тому, щоб накрити на стіл і запросити людей на пригощання.

Створення бібліотерапевтичної групи. Бібліотерапевтичну послугу в бібліотеці або іншому соціальному закладі планують заздалегідь. Бажано проводити заняття в цільовій групі, бажано за попереднім записом. У групі учасники отримують подвійний вплив – від літературного тексту, який

вони читають, і від своїх реакцій. Різноманітність пережитого розширює сприйняття світу – на один і той самий текст можна реагувати і розуміти по-різному. Різні люди в групі іноді допомагають різноманітності проявитися. З іншого боку, за наявності широкого діапазону інтелекту та потреб може бути важко гармонізувати групову діяльність.

Відбираючи учасників для бібліотерапії, варто запитати, чи люблять вони читати і говорити про прочитані книги. Добре, якщо в групі є хоча б кілька людей, які не соромляться відкрито висловлюватися, оскільки вони надають фасилітатору платформу для дискусії, хоча важливо намагатися залучити всіх під час заняття. Якщо учасники бібліотерапевтичної групи дуже різні за темпераментом, фасилітатор може сповільнити надзвичайно активних і заохотити сором'язливих розкритися.

Встановлення правил. На першій груповій сесії слід обговорити правила. Наголошується, що реагування на літературу не вимагає вченості чи професійного аналізу літератури, а радше відкритості та чуйності до себе і власного життєвого досвіду. Доцільно визначити правила реагування на текст: висловлюються всі; на слова не реагують некритично, адже кожен має право на власну думку. Відчуття безпеки створюється шляхом повільної побудови атмосфери довіри. Це має вирішальне значення в груповій роботі. Укладається угода про конфіденційність: люди говорять відкрито і не обговорюють і не критикують, коли залишають сесію. Учасників заохочують бути доброзичливими і дотримуватися правил.

Можливо, доцільно записати думки учасників, почуті під час сесії, щоб вони не забулися до моменту переходу

до обговорення (якщо ви працюєте з більшою групою, це має зробити фасилітатор, а потім узагальнити їх у вигляді нагадування учасникам на наступному етапі вправи).

Перша сесія починається з короткого вступу. Доцільно підготувати картки з іменами учасників групи і розмістити їх на видному для інших місці. Під час заняття до групи слід звертатися на ім'я та спілкуватися з повагою.

Правила можуть охоплювати найнеобхідніше для безперешкодної організації та проведення сесії: де і коли члени групи зустрічаються, як відбираються тексти (або обираються фасилітатором) для читання, чи потрібно щось робити перед зустріччю (наприклад, поглиблено читати текст, занотовувати цитати і т.д.), що можна і чого не можна робити з поширеними копіями тексту, що учасникам потрібно мати з собою на сесії (ручку, блокнот тощо), чи можна користуватися телефоном, порядок виступів учасників, чи обов'язково всім виступати, чи можна перебивати спікера, чи уважно ви слухаєте тощо. Правила можна доповнювати, змінювати, посилювати за потреби (наприклад, щодо бажання вимикати телефон під час сесії тощо). Правила допомагають організувати діяльність і тримати її в потрібному руслі. Учасники зобов'язуються їх дотримуватися; тих, хто не хоче цього робити, можна запросити приєднатися до інших заходів.

3. Інтерактивні (активні) методи бібліотерапії

Індивідуальні підходи до групових бібліотерапевтичних занять, представлені в цьому розділі, демонструють розмаїття можливостей. Бібліотерапія особистісного розвитку (освітня) спрямована не на зцілення, а на соціалізацію, гуманістичний розвиток особистості, творчість або релаксацію. Обговорюється казкотерапія та описується кілька можливих воркшопів. Розкрито техніку інтеграції майстер-класів з поезії та творчого письма в одному занятті. Представлено організацію та проведення поточних тематичних бібліотерапевтичних сесій, включаючи методологію, процес, літературу, творчі завдання, а також нотатки з досвіду проведення сесій автором цієї книги. Надано поради щодо організації та проведення читацьких клубів у бібліотеках з елементами бібліотерапії. Всі методики, представлені в розділі, були випробувані на практиці автором цієї книги. Їх не слід суворо дотримуватися, а скоріше творчо використовувати як стимул до дії та можливість отримати ідеї.

3.1. Казкотерапія

Казка – це освітній і виховний твір, за допомогою якого старші покоління передають свої уроки підростаючому поколінню. Казки кодують значущі, ціннісні поради та сенси в зрозумілі багатьом коди та образи, і таким чином діляться життєвими уроками. На думку американського психолога

Бруно Беттельгейма, розуміння сенсу життя не здобувається раптово, у певному віці, але коли людина досягає психологічної зрілості (Bettelheim, 2017). Найважливіше у вихованні дитини – допомогти їй знайти сенс життя, навчитися краще пізнавати себе та інших, розвинути навички доброзичливого ставлення до інших, вселити впевненість у собі та віру в те, що вона зробить свій внесок у світ. Це правда, що на шляху до добрих прагнень і визволення від несправедливості цілком природно зустрічатися з перешкодами і долати їх. Часто це робиться завдяки внутрішній силі, але її треба розвивати через труднощі. У складних ситуаціях на допомогу зазвичай приходять слабкі, ті, кому в минулому допомагали казкові герої, а не з егоїстичних мотивів. Цьому нас вчать багато казок. Не один психолог чи психіатр звертав увагу на аналіз казок. Якщо ви твердо вирішили застосувати казкотерапію в лікувальних цілях, варто звернутися до таких класичних творів, як «Та, що біжить з вовками» Кларисси Пінкола Естес, «Казкотерапія» Марії Моліцької, науково-практична праця Бруно Беттельгейма «Для чого нам потрібне диво: значення і важливість казки: психоаналітичний підхід» та ін. Ця книга не про казкотерапію як клінічний підхід, а про особистісно-розвиваючий підхід до казкотерапії, який заохочує творчість учасників. Через казки можна досягти визнання існуючої проблеми. Воркшопи мають соціальні цілі: дізнатися більше про різноманітність сприйняття, побачити різноманітність способів вирішення проблемних ситуацій тощо. Психологічна глибина вправи і можливі інсайти, які можна отримати при частих сесіях, залежать від специфіки групи і історії, обраної для аналізу. Особисті інсайти, зроблені без терапевтичних цілей, залишаються своєрідним орієнтиром

для учасників. Вони самі вирішують, чи поглиблювати аналіз теми, чи звертатися за консультаціями до психолога. Бібліотекар або інший фасилітатор нетерапевтичної бібліотерапії може допомогти, надавши інформацію про те, куди звернутися за терапевтичною допомогою.

Казкотерапію можна використовувати як для дітей, так і для дорослих. Зрештою, є причина, чому казки Ганса Крістіана Андерсена залишаються улюбленими на все життя для багатьох дорослих. Казка – це короткий твір, який можна прочитати за один раз, тому для сеансів бібліотерапії часто обирають класичні та терапевтичні казки.

Творчі майстер-класи: бібліотерапевтичні сеанси казкотерапії для дорослих.

Порада: Уважно прочитайте загальні рекомендації з методики бібліотерапії щодо облаштування простору, формування групи, формулювання цілей, ставлення фасилітатора та підбору літератури. Добре було б ознайомитися із загальними аспектами впливу сеансу та схемою його проведення (ця інформація наведена в інших розділах цієї книги).

Наведений нижче план творчого майстер-класу з казкою був протестований у групах для дорослих. Застосовуючи цю методику до дітей чи підлітків, необхідно враховувати вік учасників та обирати відповідні теми. Може бути корисним скористатися допомогою або підтримкою професійного психолога для рефлексії текстів, створених під час воркшопу (принаймні на початку). Це можна зробити, включивши психолога в саму сесію або дозволивши фасилітатору/-ці обміркувати свій досвід з більш досвідченим колегою чи психологом після сесії. Сесія для дітей має бути коротшою – близько 45 хвилин.

Підготовка. Фасилітатор повинен заздалегідь організувати реєстрацію учасників – в ідеалі 10-12 учасників.

Простір потрібно підготувати, розставивши стільці по колу або навколо великого столу. Учасники повинні бачити один одного, а для фасилітатора має бути поставлений стілець. Фасилітатор повинен переконатися, що є вода для пиття і що учасники мають необхідні для роботи інструменти: аркуші паперу або блокнот, ручки (не має значення, що в запрошенні було вказано, що учасники повинні принести з собою).

Перед початком сесії необхідно вибрати історію, скласти попередній план сесії, а також, за необхідності (залежно від ідеї), зробити копії тексту тієї частини історії, яка буде зачитуватися (стільки, скільки буде учасників у сесії). Копії потрібні, якщо ви працюєте з людьми з особливими потребами або літніми людьми, яким важко запам'ятовувати довгий текст. На семінарах з казкотерапії, які проводила авторка цієї книги, копії не робилися – текст читався лише кілька разів під час сесії. Якщо є можливість, рекомендується читати казку з книги – це популяризує книгу і має більший вплив, ніж читання з аркуша А4. Картки (або стенди) з іменами учасників готуються відповідно до даних попередньої реєстрації.

Мета сесії та можливий вплив. Мета – стимулювати креативність учасників, радість творчості та різноманітність можливих варіантів вирішення проблеми. При цьому розвивається вміння уважно слухати, реагувати на текст, який продукує інша людина, а також може відбутися визнання особистої проблеми, яка виникає (і мені так буває), і відчуття полегшення від того, що інші (не тільки я) теж переживають цю проблему.

Перебіг заняття: майстер-клас з казкотерапії. Вступ до заняття. Ведучий вітається з учасниками, коротко представляється та описує тему воркшопу (Для чого ми тут зібралися?).

Фасилітатор роздає папірці з іменами учасників і розповідає про їхню роботу над темою, контекст сесії (проект, нова послуга тощо) і про те, що вони сподіваються отримати від заходу (творчо провести час, об'єднати людей, поділитися своїми думками тощо). Запропонуйте всім учасникам коротко представитися (під час першої зустрічі) та визначити свої очікування в певній послідовності (один за одним). Фасилітатору рекомендується записати очікування учасників, щоб можна було звернутися до них наприкінці сесії. На наступних сесіях рекомендується роздати іменні картки та заохотити кожного учасника висловити свої очікування від сьогоднішньої зустрічі (з якими думками я прийшов на сесію?).

Заохочення творчості, коротка презентація теми (не обов'язковий, але бажаний елемент сесії). Автор цієї книги зазвичай присвячує цю частину короткій презентації бібліотерапії та казкотерапії (з якою метою її можна використовувати і для чого потрібна ця зустріч; яка мета зустрічі (акцент на тому, що метою не є лікування). Доречно зачитати заздалегідь підготовлені думки про казки видатних особистостей.

Обов'язково встановлюються правила (не перебивати, не критикувати творчість, натомість ділитися, які почуття виникли у тих, хто слухає, повага до приватності – йдеться про творчість, а не про людину чи її вчинки, її одяг тощо).

Творчість заохочується за допомогою короткого творчого завдання (наприклад, використання імені або кольору, акровірша з слова, обраного разом для творчого написання,

і його зачитування вголос). Фасилітатору корисно знайти щось, що можна відзначити після кожного зачитаного тексту (цікава думка, несподіване зіставлення, влучний опис, автентичність тощо). Цей етап не повинен займати більше 15-20 хвилин.

Читання оповідання та пробудження почуттів до творчого завдання. Переходимо до основної частини вправи – читання казки і називання пов'язаного з нею завдання. Коротко пояснюється колективна природа створення казки та пропонується відповісти на основі автентичного досвіду. Фасилітатор окреслює послідовність виконання вправи: «Ми будемо читати вголос казку до певного місця, а потім скажу, що робити далі. Слухаймо уважно». Ведучий голосно і виразно читає казку, зазвичай до того моменту, коли герої опиняються перед дилемою, як вчинити, або коли сюжет розгортається в контексті вирішення проблеми, пошуку відповіді на питання, як діяти далі (ведучий має передбачити момент читання).

Наприклад, у казці Г. Х. Андерсена «Равлик і рожевий кущ» дочитується до абзацу, що починається таким реченням: «Рожевий кущ цвів і пахнув, сповнений невинної радості і щастя». Цей абзац, який майже завершує казку, перетворює текст на «казку без кінця» – так, ніби все у світі повторюється, і кожен обертається навколо власних цінностей, вибору та поведінки. У авторки цієї книги виникла ідея, що для того, щоб ситуація змінилася, потрібно внести зміни у відображений потік життя, тому після закінчення казки реченням «Це моя пам'ять, це моє життя», настає мовчання, а потім ведуча робить паузу і каже: «Але одного разу...» Так ніби формулюється завдання створити

продовження історії. Ведучий запитує: «Що сталося одного разу? Що один або кілька персонажів «Равлика і рожевого куща» дізналися з цієї події? Як розвивався сюжет до того моменту, коли «всі вони жили довго і щасливо»?

На цьому завдання завершується або може бути розвинене за допомогою певних сюжетних відсилань (діють існуючі актори або створюється новий персонаж, дії якого впливають на долю равлика та рожевого куща (або обох)). Можна намалювати певну схему розвитку подій (наприклад, втручається інший персонаж, кривдить одного з героїв (равлика чи раста), на допомогу іншому персонажу приходять містичні сили (у відповідь на попередні добрі вчинки героїв), історія закінчується досягненням мудрості та/або задовільним вирішенням ситуації, винагородою або равлика, або рожевого куща (у казці слід пояснити, за що саме буде винагорода). Завдання слід формулювати відповідно до очікуваної аудиторії, творчих здібностей учасників і розміру групи (щоб учасники мали час написати і поділитися створеними ними текстами). На наступних заняттях з тією самою групою завдання можна змінювати – повертатися до тієї самої історії, але з іншим завданням.

Фасилітатор має визначити, скільки часу дається на виконання завдання (наприклад, 20 хвилин на написання), і сказати, що він попередить, коли час добігає кінця. Одрозу домовляються, що після закінчення часу всі закінчують писати (ті, хто не встиг, можуть розповісти продовження історії). Ви можете запитати, чи хочуть учасники почути історію ще раз, і якщо так, то прочитати її ще раз.

Поки учасники пишуть, фасилітатор може: 1) сам долучитися до виконання завдання; 2) поміркувати над рештою

сесії та занотувати те, що говорили учасники. Бажано, щоб фасилітатор починав писати після оголошення завдання, щоб заохотити учасників до участі в процесі.

Ця частина, разом із читанням, підготовкою до завдання та написанням тексту, займає близько 30-40 хвилин.

Обмін створеними текстами, обговорення. Коли час для написання текстів наближається до кінця, фасилітатор має зробити попередження, наприклад: «У нас залишилося три хвилини, ми добігаємо кінця». Коли час добігає кінця – нагадується, що тут ми зібралися, щоб поділитися творчістю, послухати один одного, висловити почуте в текстах, створених іншими учасниками. Кожен пише фінальне речення і готується слухати. Фасилітатор заохочує учасників ділитися своєю творчістю, нагадуючи їм про важливість розвитку креативності і про те, що це автентичний досвід – не цінується стиль чи літературність, а лише автентичність.

Ведучий пропонує учасникам поділитися «продовженнями казки», які вони створили. Починати краще з добровольців, а якщо таких немає, визначається черговість (наприклад, шляхом лічби). Якщо учасник відмовляється читати, заставляти не дозволяється. Можна люб'язно і ввічливо запропонувати прочитати пізніше. Домовлено, що поки що єдиною реакцією після читання є мовчання або оплески. Запитання та коментарі приймаються на наступному етапі (інакше виникне плутанина і буде важко вислухати всіх учасників).

Коли учасник прочитав створений ним/нею текст, фасилітатор має позитивно відреагувати, похвалити (за креативність, автентичність, несподівані рішення тощо) і заохотити до читання наступного учасника.

Після прочитання продовження історії фасилітатор починає говорити про те, що він/вона почув(ла) про роботи учасників і що він/вона відчував(ла), коли слухав(ла) їх. Це заохочує інших до висловлювань. Реагувати на ідеї інших можна поза чергою, дозволяючи висловитися всім охочим, але фасилітатор повинен стежити за тим, щоб усі висловилися і щоб один учасник не домінував на сесії. Якщо таке трапляється, слід ввічливо попросити дати можливість висловитися іншим і заохотити їх: «Нам цікаво, що думають інші, адже ми зібралися тут, щоб відчувати розмаїття». Дискусія залежить від бажання і здатності учасників розкритися, відповідати автентично і відчувати себе в безпеці. Довіра і відчуття безпеки в групі розвивається повільно, і нереально очікувати, що це стане очевидним на першій зустрічі. Звичайно, це також може статися.

Тривалість цієї частини залежить від кількості учасників, їхньої креативності та залученості в дискусію і триває 15-30 хвилин і більше. Якщо дискусія не розгортається і учасникам важко долучитися до неї, варто заздалегідь підготуватися і прочитати коротку алегоричну історію (наприклад, з книги Бруно Ферреро «365 історій для душі»). Історія може бути на ту саму або альтернативну тему, щоб можна було відчувати різницю у змісті (залежно від ідеї). Після читання тексту вголос фасилітатор запитує: «Чим ці два тексти схожі? Чим вони відрізняються? Чи виникають у вас різні почуття, коли ви читаете один текст і інший?»

Підбиття підсумків. Приблизно за 10 хвилин до закінчення сесії слід подякувати учасникам за їхній внесок і коротко підбити підсумки. Фасилітатор розповідає учасникам, які враження він/вона отримав/-ла під час прослуховування

і які різні можливі повороти сюжету були представлені учасниками. Спікер говорить про те, що кожна мить нашого життя – це мить здивування: що далі? Прослуховування різних рішень у казці наводить на думку, що подібні речі відбуваються і в житті, де можна вибрати не обов'язково стандартне рішення, засноване на минулих установках, або принаймні не гніватися, а бачити нові можливості, коли в житті з'являються нові персонажі з плином часу.

Ви можете прочитати учасникам справжнє закінчення казки Г. Х. Андерсена. Коротко прокоментуйте ситуації «казки без кінця», в яких ми теж іноді опиняємося.

Наприкінці заняття попросіть учасників ще раз підсумувати у визначеній послідовності те, що вони пережили і відчували під час заняття, що вони почули або зрозуміли, що для них важливо. Можна попросити учасників порівняти свої очікування (згадавши їх у своїх нотатках) з тим, що відбулося (з якими думками ми залишилися?).

Фасилітатор завершує сесію, нагадуючи учасникам про дату наступної зустрічі (якщо вона запланована). Добре, якщо він/вона підготує філософсько-екзистенційну думку, сентенцію або вірш, пов'язані з темою, і зачитає цей текст перед прощанням.

3.2. Майстер-класи з поезії та креативного письма

Більшість із нас нечасто читає вірші. Це унікальний жанр, до якого звертаються, коли хочуть когось дуже вшанувати (на ювілей) або привітати, зробити щасливим. Ми використовуємо римоване звучання віршів, коли співаємо, таким чином посилюючи емоційний заряд слів, а музика також підсилює вплив. Багато людей люблять слухати співану поезію – ми

чітко чуємо і слова, що вимовляються, і інструмент (зазвичай гітару), що їх супроводжує. Тоді по-іншому розкривається звучання окремих слів, їх поєднання, таємничий символізм. Майстер-класи з поезії та творчого письма не претендують на ідеальний жанр, але заохочують людей висловлювати свої почуття, важливі та актуальні питання сьогодення в символах і водночас простою мовою, яка їм близька.

Поетичні майстер-класи з елементами бібліотерапії можна організовувати для всіх вікових груп. Бажано, щоб реєстрація була добровільною та самостійною (через систему онлайн-реєстрації, заздалегідь створену організаторами, або в інший спосіб). Якщо на воркшоп прийде випадкова людина, яка не любить поезію, яка не розуміє, куди вона прийшла, це може завадити іншим зосередитися і відчувати радість від участі в поетичній творчості. З іншого боку, людина з іншою точкою зору дає можливість самовираження, якщо інші прихильно реагують на інакшість.

Психологи та психотерапевти пишуть більше про поетичну терапію.

У Литві першохідцем і активним практиком поетотерапії є Ю. Сучілайте, доцент Клайпедського університету, доктор соціальних наук. Вона працює на факультеті охорони здоров'я і викладає поетотерапію студентам медсестрам і реабілітантам. Вона працює на факультеті охорони здоров'я і викладає техніки поетичної терапії студентам медсестринства, реабілітації та інших спеціальностей. Маючи медичну освіту в галузі психіатрії, Сучілайте застосовує поетотерапію до людей, які страждають від психічних захворювань і травм у різних вікових групах. У своїй практиці Сучілайте поєднує наміри лікаря з душею поета. Вона

також проводить дослідження в галузі поетичної терапії, веде семінари та експериментальні групи. Авторка цього тексту мала можливість взяти участь у низці таких груп, семінарів та вправ, організованих фахівцями нашої країни та запрошеними гостями з-за кордону. На основі цього досвіду вона пропонує поетичну методику для своїх терапевтичних сесій. Для більш глибокого ознайомлення з методами поетичної терапії доктора Сучілайте рекомендуємо прочитати книгу Сучілайте і Л. Шведене «Метод поетичної терапії в реабілітації», а також статтю Сучілайте «Поетична освіта людей з обмеженими можливостями. Терапевтичні аспекти поетичної освіти» у збірнику «Художня освіта людей з обмеженими можливостями: методичні та терапевтичні аспекти». Порада: уважно прочитайте загальні рекомендації щодо методики бібліотерапії в цій книзі, включаючи підготовку простору, формування групи, формулювання цілей, позицію фасилітатора та підбір літератури. Пропонуються загальні аспекти впливу сесії та схема перебігу сесії.

Фасилітатор сесії поетичної терапії, швидше за все, любить поезію і може не тільки виразно читати її, але й розповідати про те, що вірш говорить йому/їй, які почуття він/вона викликає, які спогади навіює. Фасилітатору, який тільки починає проводити заняття з поезії та творчого письма з елементами бібліотерапії, бажано відвідати принаймні кілька занять, які проводили люди з таким досвідом. Бажано мати можливість проконсультуватися з людиною, яка має досвід у цій сфері, або з психологом, який адаптований до застосування поетичної терапії.

Тривалість воркшопу з поетотерапії може варіюватися від 45 хвилин до 1,5 години і більше. Це залежить від

кількості учасників, їхньої активності, мотивації відкритися і поділитися автентичним досвідом, а також від наміру брати участь у дискусії, чути і реагувати на ідеї, висловлені іншими.

Оптимальною є група з 5-10 осіб.

Підготовка до сесії. Бажано провести попередню реєстрацію на захід, а також прорекламувати його, коротко окресливши основні цілі та можливий досвід. Варто підкреслити, що не обов'язково бути поетом чи складати вірші – воркшоп відкритий для всіх, хто хоче творчо провести час, потрапити в потік поетичного слова і знайти однодумців.

Простір для зустрічей має бути таким, щоб учасники могли писати, і це потрібно продумати заздалегідь. Це можна зробити або за круглим столом, або розставивши стільці з підлокітниками по колу, які можна використовувати як столи. Фасилітатору корисно мати деякі інструменти, які можна використовувати як тверду поверхню для письма для тих, хто не приніс блокнотів (якщо немає столу). Необхідно мати аркуші білого паперу та письмове приладдя.

Фасилітатор повинен заздалегідь продумати сценарій, які вірші будуть використані для читання, як відбуватиметься творче письмо і як завершиться заняття. Відповідно до частин сценарію слід підготувати завдання та інструменти, необхідні для їх виконання, наприклад, малюнки, що стимулюють метафоричне мислення.

Вибрані вірші ведучий може читати з книги (щоб продемонструвати саму книгу, заохотити до читання поезії) або з аркуша паперу формату А4, на якому заздалегідь роздруковано вірш, що читатиметься. Бажано роздати учасникам копії вірша, особливо якщо він довгий.

Підготуйте картки з іменами учасників.

Мета вправи – стимулювати творчість учасників і радість творення, розкрити різноманітність можливих варіантів вирішення проблеми, відкрити щось нове в собі та в оточенні. При цьому розвивається вміння уважно слухати, творчо інтерпретувати почуті метаформи, реагувати на текст, створений іншою людиною своїми словами, та інтерпретувати образи, вирази, символи, які використовують інші. Це може бути визнання власної проблеми (таке трапляється і зі мною) або відчуття полегшення від усвідомлення того, що цю проблему переживають і інші (не тільки я). Заохочується творче мислення, збільшується словниковий запас, людина вчиться сприймати, називати і пояснювати свої почуття.

Перебіг заняття: майстер-класи з поетичної терапії. Вступ до заняття. Ведучий окреслює тему та хід майстер-класу (Для чого ми тут зібралися?), потім роздає папірці з іменами учасників і розповідає про свою роботу у сфері поезії та бібліотерапії, а також про те, що він/вона сподівається отримати від майстер-класу (творчо провести час, знайти друзів, почути різні ідеї, опинитися серед шанувальників поезії або тих, хто хоче ними стати, тощо). Наступний крок – запропонувати учасникам представитися та висловити свої очікування (хто ви і чого очікуєте від зустрічі?). Ця частина пропускається на наступних зустрічах. Фасилітатору рекомендується записати очікування учасників, щоб мати можливість відреагувати на них наприкінці сесії.

Якщо людина має надмірні очікування (наприклад, хоче навчитися писати вірші або очікує зцілення тощо), у відповідь слід підсумувати її очікування та основні цілі послуги. Це веде до наступного кроку.

Заохочення до творчості та коротке представлення теми (не обов'язковий, але можливий елемент). Автор цієї книги зазвичай присвячує цю частину заняття короткій презентації бібліотерапії та поетотерапії (що це таке; для чого вона може бути використана і яка мета цієї зустрічі; підкреслюється, що вона не має на меті лікування і не передбачає викладання мови, граматики чи стилю).

Необхідною частиною вступу є ознайомлення з правилами (не перебивати, не судити і не критикувати роботу, а висловлювати свої почуття, коли слухаєш інших, поважати приватність – йдеться про роботу, а не про людину чи її вчинки, її вміння чи невміння читати, невідповідний одяг тощо).

Для стимулювання креативності використовується коротке творче завдання (наприклад, виразне читання вірша, пов'язаного з вправою – про природу, про пори року, про майбутні або щойно минулі свята, про тему заняття і т.д.). Після прочитання тексту фасилітатор коментує, що для нього/неї означає цей вірш, які спогади та почуття він/вона викликає, а також пояснює символіку вірша. Можна обрати кілька віршів, прочитати їх і поміркувати над ними, показати малюнки та асоціативні образи, обговорити метафори та їхнє значення в поезії, а також вираження почуттів. Ви також можете запитати аудиторію, які думки чи реакції викликають у них ці вірші. Відповіді, ймовірно, будуть короткими, доповнюватимуть або погоджуватимуться зі словами ведучого. Не обов'язково виступати усім на початку сесії.

Поетична терапія менш придатна для складних віршів, які вимагають інтелектуального підходу, щоб їх зрозуміти. Більше підходять прості вірші, що передають легко

зрозумілі і трансформовані символи, виражають легко впізнавані почуття і душевні стани. Вірш повинен містити символи надії, майбутніх перспектив, змін. Ведучий також має бути готовим запропонувати філософсько-психологічні роздуми і, за необхідності, відреагувати на негативні думки учасників (підняти їх, надати їм глибшого змісту, наприклад, протиставити стражданню, незадоволеності поточним становищем, пошук мети в житті, сенсу). Вступ до творчого завдання займає 20-30 хвилин.

Перехід до основного творчого завдання і його виконання. Ведучий може вибрати один з прочитаних або не прочитаних віршів, з яким пов'язане наступне творче завдання. Вірш читається вголос. Всі мовчки насолоджуються моментом. Ведучий роздає вірш і просить кожного прочитати його мовчки і вибрати один-два рядки, які йому найбільше сподобалися. Через 1-2 хвилини він/вона просить кожного по черзі прочитати обрані рядки, а потім коротко коментує, наскільки по-різному чи однаково були обрані рядки, наскільки по-різному вони були прочитані, чи змінилися інтонації голосу, чи з'явилися нові відтінки сенсу.

Наступний етап – пошук сенсу обраних рядків (1-3). Це підводить до наступного завдання: створити текст з цими словами, «посадити» їх у своїй свідомості (Чому ці слова важливі для мене? Що вони для мене означають? Які почуття вони в мене викликають? Куди мене ведуть спогади?). Запишіть це своїми словами. Це може бути кілька речень (думок). Можливо, у вас вийде новий вірш, афоризм – це залежить від того, як думки поєднуються.

Ведучий пропонує відійти від вірша, заглибитися в себе, зафіксувати свої відчуття. Вправа може базуватися на

формулі, наприклад: «Розвиньте думку про те, що ці слова означають для вас. Використайте звук або запах у тексті, символ, щоб описати почуття». Структуроване завдання сприяє зворотному зв'язку та рефлексії над створеним текстом.

На виконання завдання відводиться близько 20 хвилин, можливо, більше. Можна дозволити учасникам вільно пересуватися простором – якщо вони можуть, сісти там, де їм хочеться творити (на підвіконні, вийти в інший простір поруч тощо). В узгоджений час усіх запрошують повернутися на початкове місце роботи. Якщо завдання залишається на тому самому місці, фасилітатор має почати писати сам, щоб заохотити інших. Якщо ж групі дозволено пересуватися, фасилітатор повинен встати і почати писати на новому місці. Коли настає час закінчувати завдання, фасилітатор повинен м'яко оголосити про це (наприклад, подзвонивши в дзвоник і сказавши: «П'ять хвилин до кінця, ми наближаємося до завершення») і просить кожного учасника зачитати написаний ним текст.

Всі учасники зачитують свої тексти по черзі або у довільному порядку, а ведучий схвально реагує, коли чує кожен з них (який цікавий спосіб мислення, дуже автентичний текст, я дійсно чув цей звук...). З текстів, створених учасниками, він вибирає слова, які є актуальними для нього в даний момент, і використовує їх для підбиття підсумків сесії. Це займає 10-15 хвилин.

Після завершення читання (фасилітатор повинен переконатися, що всі висловилися, заохочувати їх до цього, але не змушувати, якщо вони відмовляються), наступним кроком є реакція учасників на прослуханий твір. Рефлексію можна організувати кількома способами, наприклад,

попросивши ще раз прочитати написаний текст і запитати учасників, які почуття і думки викликає у них цей твір (Що ви почули важливого?

Які слова найбільше запам'яталися? Що для вас означають символи?). Таким чином, кожен учасник отримує зворотній зв'язок, а це може бути дуже важливим. Слід заохочувати реагувати самим, не говорити абстрактно або з точки зору автора, а говорити про те, що відчував сам учасник, що він вважає чутливим і значущим. Такого роду автентична рефлексія не часто досягається на першій сесії і потребує часу. Залежно від залученості учасників, читання і відповідь на роботу може зайняти близько 30-45 хвилин. Наприкінці сесії фасилітатор підбиває підсумки.

Підбиття підсумків. Це може бути значущий набір слів, вибраних фасилітатором з текстів, прочитаних учасниками, або вірш на основі тексту, або узагальнюючі роздуми про символи, використані у вірші і в роботах учасників, і про те, наскільки вони різні, і кожен може вибрати той, який йому найбільше підходить. У висновку бажано дотримуватися принципів інклюзивності та надії: кожен учасник повинен відчувати себе включеним у підбиття підсумків (слово або символ, який він використовував, звучить з вуст фасилітатора); заключний твір (або роздуми) повинен давати надію, показувати альтернативу, сенс або рух до світла. Сумні, пасивні або негативні думки на початку продовжують світлішати, прояснююватися і набувати нового, обнадійливого значення.

Не всі організатори-фасилітатори поетичних майстерень можуть швидко реагувати власною творчістю, коли починають проводити сеанси поетичної терапії, тим більше,

що їм доводиться активно слухати те, що говорять учасники під час сеансу, обговорювати це, реагувати. Можна дати додатковий час на створення фінального вірша, тобто домовитися, що через деякий час він буде надісланий усім учасникам електронною поштою (це зазвичай дає учасникам гарні відчуття в перервах між зустрічами).

Можна також дати учасникам коротке творче завдання іншого характеру, наприклад, намалювати або розфарбувати щось (інструменти для цього мають бути заздалегідь підготовлені), а фасилітатор за цей час може закінчити свій підсумковий вірш. Ви можете просто підсумувати те, що ви почули від учасників, і описати піднесені почуття, які ви відчували, створюючи і ділячись своїми роботами. Наприкінці заняття ви можете коротко порівняти очікування, висловлені учасниками на початку заняття, і запитати, чи справдилися вони. Доцільно по черзі запропонувати кожному учаснику коротко підсумувати те, що він/вона пережили під час заняття (з якими думками ми розходимося?). Перед завершенням заняття слід нагадати учасникам про дату наступної зустрічі.

3.3. Тематичні сеанси бібліотерапії

Тематичні заняття ґрунтуються на підборі літератури та розробці сценарію для всіх занять, зосереджених на певній темі. Це має дати можливість поміркувати про сенс життя, віру та екзистенційні питання. На бібліотерапевтичних сесіях люди повинні говорити про буття, а не про повсякденність (Ю. Сучілайте часто починає зустрічі саме з цієї ідеї). Відповідно до цього ми обираємо теми. Тематичні заходи можуть бути урізноманітненням діяльності читачьких

клубів, а можуть бути творчо-просвітницькою діяльністю зі старшими людьми чи іншими цільовими аудиторіями.

Приклади тем: любов до життя, сенс життя, надія, вдячність тощо. Заняття використовують короткі твори різних жанрів у поєднанні з читанням вголос, виразним письмом, творчим обміном думками та бесідою.

Нижче наводимо методику проведення бібліотерапевтичного заняття «Сенс і цінності життя» (проводилося для людей похилого віку в Шяуляйському бюро здоров'я). Група складалася з 5-7 осіб.

Заняття орієнтоване на людей похилого віку, стимулює творчість, спонукає до роздумів на теми, які не є буденними і потребують зосередженості. Учасники вчаться спілкуватися, виступати публічно та лаконічно викладати свої думки. Розвиваються навички уважно слухати, утримувати увагу, реагувати на повідомлення інших. Ця вправа поєднується з обговоренням заздалегідь прочитаної книги (зазвичай проводиться після).

Початок сесії, вступ до творчості, налагодження та підтримання зв'язків у спільноті.

Учасники сідають у коло за столом, кожен зі своїм ім'ям перед собою. Місце зустрічі прикрашають: запалюють свічку, кладуть кольорову скатертину і ставлять вазу з квітами.

Ведучий вітається з учасниками і просить кожного коротко розповісти, яким він бачить світ сьогодні і чого очікує від вправи.

Спочатку ведучий коротко розповідає про свій настрій, хвилювання, очікування від творчої взаємодії з групою. Потім по черзі висловлюються учасники. Якщо вони відхиляються від теми, ведучий дякує їм за висловлену думку і нагадує, що

в групі більше учасників, тому кожен має бути лаконічним і відповідати лише на запитання. Можна уточнити: що ви хочете сказати цим виступом; чого ви очікуєте від вправи?

Зауваження з досвіду. На початку подальших занять літнім людям нелегко зосередитися, виступати публічно і коротко відповідати на запитання, але цей досвід корисний для всіх, оскільки ви вчитеся виступати публічно і виражати себе.

Після того, як всі висловилися, фасилітатор дякує їм, вітає з тим, що вони створили групу, з тими зв'язками, які вони встановлюють, і з тією сміливістю, яку вони набувають, щоб висловити свою думку. Вступне слово триває приблизно 10-15 хвилин.

Заохочення до творчості, творчі вправи, обговорення. Ведучий коротко нагадує, що таке бібліотерапія, які цілі наступних занять і яка тема цього заняття. Коротко обговорюється тема філософсько-психологічного підходу до сенсу життя, і чому люди його шукають. Використовуються ідеї Віктора Еміля Франкла, Джона О'Донохью про пошук сенсу життя, віру та цінності. Запрошується послухати вірш.

Юстінас Марцинкявічюс. «Вогняний кущ» (1966)

Стою розгублений, як Мойсей, біля палаючого куща.
Тліє червоне полум'я листя. Осінь.
Ще немає поклику. Ще немає впевненості,
що якщо я вдарю палицею по скелі, то потече життєдайна вода.

Треба вірити. Треба мати велику віру,
що якщо підняти руку, то з неба посиплеться манна.
За кожне чудо треба платити власними грошима -
своїм життям, любов'ю, серцем і піснею.

Коли я озираюся назад, то і маленька радість
здається дивом, в яке я починаю вірити.
Можливо, все моє життя – це моє одне-єдине,
найбільше диво, надзвичайне у своїй простоті.

Ось я зараз, зупинився біля палаючого куща,
і раптом усвідомлюю, що все навколо охоплене полум'ям.
І я простягнув руку. І диво повторилося:
Почав падати перший сніг. Білий, чистий, як манна.

Ведучий виразно читає вірш. На мить замовкає. Потім
запитує, чи висловлює поет у цьому вірші свої цінності, які
саме. Вірш можна прочитати ще раз. Якщо ви не очікуєте
реакції від учасників, ведучий каже: «Я думаю, що природа –
це дуже важлива цінність. Адже саме вона надихнула поета
на такі глибокі роздуми про віру» тощо.

Учасники висловлюються вільно, кожного, хто говорить,
заохочують і хвалять. Важливо, щоб говорили всі, а тих, хто
мовчить, заохочували. Коли думки вичерпані, робиться під-
сумок цінностей, виражених у вірші.

Потім переходимо до наступного тексту. Вголос зачиту-
ється коротке алегоричне оповідання з книги Ферреро «365
коротких історій для душі».

«Три каменярі»

У Середньовіччі один паломник дав обітницю піти до
далекої святині, як це було прийнято в ті часи.

Через кілька днів він вийшов на стежку, що піднімалася
на безплідний, випалений сонцем пагорб. З дороги відкри-
вався вид на безліч сірих кам'яних кар'єрів. Де-не-де чоло-
віки, сидячи на землі, розрубували величезні шматки скелі,
щоб зробити квадратні камені для будівництва.

Паломник підійшов до першого робітника. Той співчутливо подивився на нього. Пил і піт заважали розгледіти риси його обличчя, а почервонілі від кам'яного пилу очі свідчили про величезну втому. Його рука, здавалося, зрослася з важким молотом, яким він ритмічно розбивав камінь.

– Що ти робиш? – запитав паломник.

– Ти що, не бачиш? – різко відповів чоловік, майже не піднімаючи очей. – Вмираю від втоми.

Паломник продовжив свій шлях, нічого не кажучи. Він зустрів іншого каменяра. Той теж був втомлений, в синцях і в пилюці. – Що ти робиш? – запитав паломник.

– Хіба ти не бачиш? Я працюю з ранку до ночі, щоб прогодувати дружину і дітей, – відповів робітник.

Паломник мовчки пішов далі. Він піднявся майже на вершину пагорба. Там працював третій каменяра. Він був так само смертельно втомлений, як і інші. Його запилене обличчя також було похмурим, але очі, поранені уламками каміння, світилися дивним спокоєм. – Паломник запитав.

– Хіба ти не бачиш? – відповів чоловік, гордо посміхаючись. – Я будую собор.

І він махнув рукою в бік поля, де височіла велична споруда з колонами, арками і витіюватими шпилями з сірого каменю, що здіймалися в небо.

Після закінчення читання ведучий запитує: якими були різні цінності, якими жили каменярі, і як ці цінності допомагали (заважали) каменярам у їхньому повсякденному житті?

Учасникам пропонується висловити свої думки, і кожен заохочується до виступу. Дискусію можна завершити коротким підсумком і наступними цитатами:

В. Фереро завершує цю історію наступним спостереженням: Кожен з нас будує собор. Але не всі мають змогу побачити це на власні очі.

Сестра Моніка, директор і медсестра лікарні Святого Луїса в Єрусалимі, сказала: «Допомогти іншому знайти сенс – це не те ж саме, що дати йому сенс. Але якщо вислухати людину, вона знайде відповіді у власному розумінні світу».

Зауваження з досвіду. Обговорення (з аудіопрослухокуванням обох текстів) займає близько 30-40 хвилин. Якщо група вже сформована і учасники готові долучитися до обговорення, одного тексту (вірша або алегоричної історії) може бути достатньо, але потрібно стежити за часом.

Наступний етап – невелика творча вправа. На дошці (або на великому аркуші фліпчарту) маємо заздалегідь написані запитання (їх не можна оприлюднювати до оголошення завдання):

1. Хто? Що робили?
2. Де і коли це сталося?
3. Які діячі долучилися? Чому?
4. Хто все це спостерігав (що думав, говорив)?
5. Що з цього вийшло (узагальнення за цінностями)?

Письмові запитання демонструються і коротко пояснюються, нагадується тема заняття («Сенс і цінності життя»), можна навести абстрактні приклади. Пояснюється, що кожен учасник обирає персонажів історії і створює історію, незалежно від того, про що вона буде, з власного досвіду. Завдання слід оголошувати у веселій формі, щоб учасники були налаштовані на веселу і творчу гру. Слід заохочувати учасників, нагадуючи їм, що це завдання не оцінюється. Визначено, що на написання твору відводиться 5-7 хвилин.

Фасилітатор починає писати першим, щоб надихнути інших писати.

Зауваження з досвіду. Учасників слід заздалегідь попередити про те, що їм доведеться писати, оскільки вони повинні принести з собою окуляри, а фасилітатор повинен бути готовим надати письмове приладдя тим, хто не має його. Приміщення, в якому проводиться сесія, має бути відносно світлим.

Після закінчення часу на написання тексту зачитуються вголос, тобто презентуються. Фасилітатор запитує, чи є добровольці – зазвичай вони є.

Після прочитання тексту можна аплодувати, хвалити, ставити запитання про цінності або сенс життя на основі тексту. Після прочитання створених текстів фасилітатор коротко підсумовує, що було розглянуто на занятті про сенс життя, які цінності обговорювалися, а також визнає, яким чином учасники розширили свої знання. Вправа на обмін думками займає 15-20 хвилин. Закінчення заняття. Кожному учаснику пропонується коротко підсумувати заняття (З якими думками ми пішли? Що ви пережили? Що ви відчували, коли слухали тексти, які читали, коли створювали, коли слухали тексти, створені іншими?).

Фасилітатор виголошує заключне слово, дякує всім за участь, взаємодію, обмін думками та відгуки. Нагадує про дату наступної зустрічі тощо.

3.4. Читацькі клуби з елементами бібліотерапії

Читацькі клуби існують у бібліотеках вже давно. Традиційно вони організовуються за такою схемою: люди періодично збираються в приміщенні бібліотеки, щоб обговорити

книгу, яку всі вони заздалегідь прочитали. Іноді в клубі є група дискусантів, іноді бібліотекар (або запрошений гість) модерує дискусію, залучаючи учасників до заздалегідь оголошеної події дискусійного клубу. Клуби можуть бути відкритими (нові люди можуть приходити на будь-яку зустріч, якщо вони хочуть дискутувати, участь є добровільною і можна не приходити, якщо не хочеться), або ж вам можуть запропонувати записатися на певний період часу, а в інший час доступ до клубу для нових членів закритий. Найчастіше в клубі обговорюється структура книги, що читається, літературний стиль, засоби виразності, використані автором, іноді культурний контекст тощо.

Аналіз стилю, засобів виразності та метафор ґрунтується на точці зору автора, на тому, що він хотів сказати, яке естетичне задоволення отримують читачі. Такі клуби відвідують люди, які люблять читати, іноді – фанати певного літературного жанру (наприклад, любителі фантастики). Організатори клубу зазвичай визначають цілі діяльності, такі як популяризація читання, можливо, зосередження на творчості певного автора або заглиблення в творчість певного стилю тощо. Розглядаючи питання організації читачьких клубів, корисно прочитати книгу А. Чемберс «Читачьке середовище: як дорослі можуть допомогти дітям насолоджуватися книгами» та книгу І. Мітуневічюте та Е. Балютавічюте «Дитячі та юнацькі книжкові клуби», щоб отримати ідеї щодо організації книжкових клубів як для дітей, так і для дорослих.

Запропонована нижче методика організації читачького клубу з елементами бібліотерапії ґрунтується на особистому досвіді автора цієї книги разом з літературознавцем Р.

Деренчене в організації читацького клубу в Національній бібліотеці у 2017 році та його діяльності дотепер (2020 рік). При розробці стратегії клубу одразу ж були враховані елементи бібліотерапії. Важливими аспектами були: 1) безпечна, толерантна та відкрита атмосфера для спілкування; 2) демократичний (інклюзивний) процес відбору видань; 3) організація дискусій з акцентом не на літературних якостях (стиль, засоби виразності тощо), а радше на рефлексії щодо особистого ставлення до прочитаного твору.

Члени клубу та участь у засіданнях. Членами читацького клубу можуть стати всі повнолітні, які люблять читати книжки.

Реєстрація відбувається раз на рік і обмежена до 15 учасників. Метою цих правил є створення постійного членства в клубі, між якими встановлюються дружні стосунки. Відчуття безпеки і довіри, яке виникає під час зустрічей, дозволяє людям відкритися, висловити свою думку або досвід і вислухати інших. Зареєстрованим учасникам надсилається інформація про книгу, яку вони обрали для читання, нагадування про дати та необхідні інструкції. Хоча адміністратори слідкують за відвідуванням учасниками зустрічей, присутність на них не є обов'язковою. Учасник може вийти з клубу, пропустити кілька зустрічей, а потім знову приєднатися до діяльності. З часом кількість членів клубу зменшується; наприклад, у вересні 2019 року новий сезон розпочали дев'ять колишніх членів, тоді як кількість нових членів була такою ж (на дев'ять більше). Прийшло більше учасників, ніж очікувалося, оскільки дехто просто не дотримався обмежень. Усіх, хто прийшов на першу зустріч, було прийнято. 18 членів клубу і 2 лідери – це забагато,

якщо метою є залучення всіх членів клубу до зустрічі. Тоді менше часу і менше уваги приділяється кожному. Через півроку кількість членів зменшилася до 14 активних учасників, а потім знову повернулася до довших дискусій.

Залучення нових членів додає дискусіям новизни і дозволяє урізноманітнити точки зору. Сформоване ядро підтримує традицію і формує стиль клубу.

Частота і простір зустрічей. Зустрічі читацького клубу відбуваються раз на місяць. Заздалегідь узгоджується формула (наприклад, другий вівторок місяця), якої дотримуються. Після зустрічі всі члени клубу (включно з тими, хто не був присутній на зустрічі) отримують листа з інформацією про книгу, яку вони обрали для прочитання. За тиждень до зустрічі всім членам клубу надсилається нагадування про дату зустрічі, книгу для читання та інші деталі (якщо змінюється місце зустрічі тощо).

Зустрічі повинні відбуватися в одному і тому ж місці, в закритій кімнаті, без інтенсивного стороннього шуму. Учасники сідають за стіл, кожен отримує табличку з надрукованим на ній ім'ям і ставить її перед собою. Звертаються один до одного на ім'я.

Хоча читацький клуб є закритим клубом і нових членів до нього не приймають, доречно оголошувати інформацію про зустрічі через внутрішні канали або в публічних місцях бібліотеки. Це підвищує видимість діяльності клубу.

Підбір літератури. На початку роботи Клубу читачів Національної бібліотеки було вирішено, що кожен член клубу може запропонувати літературу для читання. Порядок, в якому члени клубу представляють і пропонують книги для читання, може бути різним. Формула така: «ця книга мені

чимось допомогла, розширила моє розуміння, допомогла відкрити і зрозуміти щось несподіване і нове, тобто була для мене терапевтичною». Людина, яка пропонує книгу для прочитання, обов'язково повинна була прочитати її раніше. На кожній зустрічі різні учасники вносять п'ять-шість пропозицій, з яких відкритим голосуванням обирають одну книгу.

Уважно вислухавши всі пропозиції, автори та твори записуються на дошці, і по кожному пункту проводиться голосування. Присутній на засіданні член має два голоси для кожного голосування і може віддати їх за різні книжки (кожен член обирає дві книжки, за які голосуватиме). Запропоновані книги голосуються по черзі, і книга з найбільшою кількістю голосів зачитується на наступній зустрічі.

Звідки беруться книги? Правила визначаються обставинами. У великих містах більше можливостей отримати книги, тому члени Клубу читачів Національної бібліотеки знаходять їх самі.

Працюючи з людьми похилого віку, людьми з обмеженими можливостями або іншими специфічними цільовими групами, важливо заздалегідь вирішити, як відбиратимуться книжки для читання і як вони стануть доступними для членів клубу. Можна одразу створити цільову колекцію книг (знайшовши для цього фінансування) або домовитися з бібліотеками в цьому районі, щоб заздалегідь позичити певну кількість примірників – принаймні по одному на кожних двох осіб, бажано по одному на кожного члена клубу. Стратегія відбору книг для читання має змінитися відповідно, і може бути обмежена наявною колекцією. Також можна практикувати безперервне читання вголос під час зустрічей. Слід не забувати використовувати публічний

доступ ibiblioteka.lt для читання електронних книг. Для цього можна організувати тренінг або надіслати членам клубу електронного листа з покроковою інструкцією про те, як взяти книгу на тимчасове користування.

Глибоке читання. Під час читання книги обираються кілька важливих цитат, які обговорюються на зустрічі. Можна обрати не цитату, а вчинок персонажа, сюжетну лінію, описану подію, якщо вона найбільш зворушлива. Глибинне читання – це читання з самим собою, уважно вдивляючись не лише в текст, а й у контекст, намагаючись зрозуміти, що автор залишив невисловленим. Важливо, що мені говорить та чи інша важлива деталь книги, що вона для мене означає. Так кожен учасник клубу готується до розмови. Хід заняття. Структура: 1) початок; 2) основна частина – обговорення книги і 3) закінчення.

Початкова сесія дещо відрізняється від інших, оскільки не обговорює прочитану разом книгу. Вона більше зосереджена на знайомстві, обговоренні правил і задалегідь підготовлених невеликих завдань для стимулювання творчості.

Послідовність кожної наступної сесії така сама. Якщо членів клубу більше восьми і вони можуть легко брати участь у дискусіях, актуальними є лише основні частини сесії: 1) короткий вступ;

2) обговорення книги і 3) підбиття підсумків. Якщо кількість членів клубу менша і вони ще не беруть участі в обговоренні, фасилітатору корисно запропонувати невелику вправу, яка стимулюватиме творчість (надасть учасникам відчуття себе «тут і зараз»), наприклад, створення хайку, акровірша на основі назви або слова на основі слова

(кольору, настрою тощо), аудіо-акцію тощо. Цю вправу корисно виконувати наприкінці обговорення книги перед тим, як вирішити, що прочитати на наступну зустріч (щоб перевірити, чи залишився на це час). Після того, як книгу обрано, варто не забути підбити підсумки обговорення, нагадати учасникам про угоду щодо конфіденційності та попросити всіх учасників (навіть тих, хто не читав книгу) висловитися.

Вступ до обговорення прочитаної книги. Учасники сідають у коло так, щоб бачити один одного, і кладуть перед собою картки з іменами. На першому занятті клубу лідер представляється і коротко пояснює, чому в бібліотеці з'явилася ця нова послуга / вид діяльності. Він/вона коротко пояснює основну ідею та цілі клубу, а також згадує про процес реєстрації та її періодичність (наприклад, у Національній бібліотеці реєстрація завершилася за кілька годин; клуб оголошує реєстрацію один раз на рік).

Керівник (або керівники) презентує свою роботу в цій сфері, коротко пояснює основні ідеї бібліотерапії та окреслює елементи, які він/вона планує використовувати в клубі. Наголошується, що участь у клубі є добровільною, що учасники повинні почуватися вільно, що їхні виступи не оцінюються (як у школі), що вітається кожне автентичне відкриття та коментар. Фасилітатори клубу готові брати активну участь у роботі клубу (вони і пропонують, і голосують на виборах книжок, читають обрані книжки і беруть участь в обговоренні з членами клубу) – про все це потрібно публічно сказати членам клубу на самому початку.

Членам клубу пропонується представитися. Кожен коротко пояснює, чому він вирішив приєднатися до клубу і

чого він сподівається досягти. На наступних зустрічах кожен учасник спочатку відповідає на запитання. Через які окуляри я дивлюся на світ? Чи перебуваю я вже тут і зараз? Цей етап може зайняти 15-30 хвилин.

Визначення правил. На першій зустрічі необхідно їх назвати, а потім коротко нагадати. Основне правило – книга читається глибоко, йдеться про автентичний досвід читання книги. Угода про конфіденційність: підкреслення автентичності клубу, принцип, що те, що відбувається в клубі, залишається в клубі, зобов'язання не пліткувати і зберігати повагу до інших не тільки під час зустрічей, але й після них.

Правила говоріння і слухання, рух до автентичності. Найголовніше – говорити по черзі, а інші слухають і можуть занотовувати те, що кожен вважає важливим.

Зауваження з досвіду. Щира відкритість у групі виникає не відразу. На початку більше розмов про авторський задум, емоції персонажів тощо. Поступово, без тиску і за допомогою ведучих, інші учасники починають реагувати на книгу з власного досвіду, емоцій тощо. Пізніше (якщо ведучі мають навички та досвід) може відбутися терапевтична розмова, аналіз того, чому та чи інша деталь викликає саме такі почуття, наскільки вони важливі для людини, для її життя. Зазвичай ці моменти залишають для саморефлексії після зустрічі.

Правило про необхідність прочитати запропоновану книгу. Члени групи самі вирішують, чи потрібно їм читати всю книгу перед тим, як прийти на зустріч. Консенсусом вирішується, чи може учасник бути присутнім на зустрічі, якщо він взагалі не читав книгу. Чи потрібно читати всю книгу (якщо вам не подобається книга, ви не хочете

її читати або не маєте часу, щоб прочитати її цього разу). Майте на увазі, що іноді від обговорення можна отримати більше користі, ніж від самого читання. Буває, що після обговорення людина вирішує дочитати книгу, навіть якщо вона вже кинула її читати тощо. Це треба обговорювати і встановлювати правила. Краще, якщо ці правила будуть гнучкими.

Вибір книги для наступної зустрічі. На першій зустрічі, після того, як правила були опубліковані та узгоджені, учасникам пропонується внести імпровізовані пропозиції щодо книг. Щонайменше три пропозиції готуються лідерами клубу заздалегідь, на випадок, якщо учасники нічого не запропонують (лідери презентують запропоновану ними книгу першими). Учасники обґрунтовують свій вибір. Кожен пояснює, чому запропонована книга важлива для нього/неї – чи відкрив він/вона для себе щось важливе для особистого розвитку, прочитавши цю книгу?

Назви запропонованих книг записуються на дошці і по черзі проводиться голосування. Кожен учасник може проголосувати двічі (або більше за попередньою домовленістю). Якщо дві різні книги набрали однакову кількість голосів, то повторно голосують лише за ці дві книги. Після зустрічі всім членам клубу (включно з тими, хто не був присутній на зустрічі) електронною поштою надсилається основна інформація про обрану книжку, а також нагадування про дату наступної зустрічі.

Творчі вправи для ознайомлення. Можливе завдання: розповісти про художню книгу, яка найбільше торкнулася вашого серця і залишилася з вами надовго. Учасників просять не лише назвати назву книги, але й поміркувати,

чому вона залишилася в пам'яті і що в ній особисто для них важливого. Ведучі також виконують завдання з усіма (більше прикладів вже було наведено).

Основна дискусія про прочитану книгу. Відбувається під час кожної сесії (крім першої). Фасилітатор коротко (кількома реченнями) нагадує учасникам основні правила: говорити по одному, уважно слухати, коли говорять інші. Не квапити, якщо комусь потрібно подумати, дати стільки часу, скільки потрібно.

Обговорення починається з останньої обраної книги. Встановлюється порядок початку обговорення – хто говорить першим і яка буде послідовність. Кожен розповідає про свій досвід читання обраної книги, про епізоди, які найбільше запам'яталися і зворушили, про вчинок героя або зачитує і коментує цитату з книги. Висловлюється на основі власного досвіду. Коли спікер закінчив, ведучий дякує учаснику і передає слово наступному учаснику. Так відбувається по колу.

Наступний етап розмови – реагування на сказане іншими. Це можна робити по-різному: на початку можна також встановити певний порядок – кожен говорить по черзі. Реакцію на ідеї, висловлені іншими, можна залишити спонтанною, коли кожен говорить, якщо хоче висловити свою думку про те, що він відчував, слухаючи інших, що для нього було важливим у цих виступах, які думки (інсайти) прийшли до нього під час слухання тощо. Якщо обговорення відбувається спонтанно, фасилітатор повинен подбати про те, щоб усім була надана можливість висловитися. Якщо хтось мовчить, з ним слід поговорити, попросити висловити свою думку, але якщо він не хоче говорити, його не

слід примушувати. Деяким людям потрібен час, щоб висловитися, їм потрібно спочатку призвичаїтися. Необхідно дотримуватися правила «Говорити по одному». Якщо воно порушується, ведучий повинен відреагувати, подзвонивши в дзвоник або зробивши якийсь інше попередження. Якщо на початку ніхто не наважується говорити, фасилітатор може почати з запитань, які допоможуть учасникам легше розпочати дискусію. Наприклад, якщо ви говорите про героя або під час презентації вибраної цитати, можна запитати: а як ви думаєте?

Під час обговорення книги кожен учасник має висловитися щонайменше двічі – про саму книгу і про реакцію на ідеї інших. Обговорення закінчується, коли відбувається природне вичерпання думок або коли фасилітатор бачить, що дискусія триває занадто довго і зустріч може затягнутися.

Основна частина першої сесії триває близько 30-40 хвилин, пізніше вона може тривати близько години. За 20 хвилин до запланованого завершення зустрічі фасилітатор має ввічливо нагадати учасникам, що настав час обрати книгу для обговорення на наступній зустрічі.

Вибір книги для обговорення на наступній зустрічі.

Так само, як і першого разу. Учасникам пропонується висловити свої пропозиції, їх вислуховують і записують 3-5 варіантів, з яких шляхом голосування обирають книгу. Можна домовитися, хто з учасників буде пропонувати книги наступного разу. Ведучі про всяк випадок повинні мати свої пропозиції книг.

Кінець заняття. Фасилітатор оголошує, що зустріч добігає кінця, і просить кожного учасника коротко підсумувати свій досвід від сесії (З якими думками я пішов? Чи

справдилися очікування? Що залишилося невисловленим?). До слова запрошуються всі, навіть ті, хто не читав книгу і не брав участі в обговореннях. Модератор коротко порівнює очікування, висловлені учасниками на початку, з висловлюваннями наприкінці. Нагадується дата наступної зустрічі, обрана для читання книга та інші деталі.

Засідання читацького клубу у віртуальному просторі. Хоча однією з головних ідей читацьких клубів є проведення дискусій віч-на-віч в одному просторі, у зв'язку із загрозою пандемії COVID-19, Читацький клуб Національної бібліотеки переніс свою діяльність у віртуальний простір. Було здійснено наступні кроки:

1. На існуючі електронні адреси були надіслані листи з вибаченням, що запланована зустріч не може відбутися через карантин, і запрошенням приєднатися до закритої групи у мережі Facebook.

2. Фасилітатори клубу склали список зацікавлених у приєднанні до віртуального дискусійного клубу у Facebook, створили акаунт і запросили членів приєднатися до нього.

Віртуальна група залишалася закритою, і тільки адміністратори (фасилітатори) могли додавати нових учасників.

3. Заздалегідь були розроблені правила публікації дописів і заохочення до обговорення, про що було оголошено в першому дописі групи «Читацький клуб ЛНБ».

Передбачалося, що зустрічі відбуватимуться з подовженим часом обговорення, і що після публікації запису можна буде реагувати протягом дня (до часу, визначеного на наступний день).

4. Була збережена однакова структура обговорень – у першому повідомленні (протягом однієї доби) кожному

учаснику клубу пропонувалося висловити свою думку про прочитану книгу. На другий день кожному члену клубу пропонувалося висловити свою думку, відреагувавши (відповівши) на думку кожного учасника в коментарі. При цьому просили не змішувати записи і не писати нових коментарів, а лише відповідати на вже завантажені відгуки, що дозволило зберегти цілісність дискусії.

5. Книга, обрана для наступної зустрічі, вже була визначена заздалегідь, тому цей етап був пропущений один раз, а технологія віртуального голосування була протестована на наступній віртуальній зустрічі. Модератори обирали книги, доступні на ibiblioteka.lt, і за них голосували за допомогою лайків.

6. Дебати завершилися підбиттям підсумків, які ми виклали окремим дописом. На жаль, підбиваючи підсумки, більше уваги було приділено незвичному формату зустрічі і менше – собі, тексту, який читали разом, чи зворотному зв'язку. Але це природно, людина поступово входить в колію. Під час другої віртуальної зустрічі більше уваги було приділено особистим реакціям на обговорювану книгу. Поки що це була початкова проба, і спосіб обговорення відпрацьовується далі. Звичайно, це не те саме, що особисті зустрічі, але це дозволяє нам продовжувати розпочату діяльність – такий головний меседж останнього відгуку наприкінці «віртуальної сесії». До речі, перші віртуальні сесії Клубу читачів Національної бібліотеки тривали довго і мали зовсім інші часові рамки – кожна з них тривала три дні.

Підсумок та завершальне слово

Описати методологію процесу бібліотерапії нелегко, оскільки для цього потрібен досвід і участь у майстер-класах, які проводять інші. З іншого боку, досвідом хочеться поділитися. Ми живемо краще, ніж тридцять чи п'ятдесят років тому, нам не потрібно стільки зусиль, щоб просто вижити, тому ми можемо приділяти більше часу своєму внутрішньому світу, прагненню до кращого самопочуття. Одним із відносно простих способів стимулювати творчість і водночас почуватися краще є читання. Використовуючи елементи бібліотерапії для популяризації читання, ми надаємо більше можливостей для зустрічей, розмов і кращого взаєморозуміння, що є терапевтичним у наш час.

Ця книга розкриває загальні *принципи пасивної бібліотерапії або рекомендацій щодо читання*. Цей вид діяльності вже давно розвивається в бібліотеках і є інноваційним у виборі терапевтичних тем, які цікавлять людей.

Книга зосереджується на *інтерактивній бібліотерапії*, новому для бібліотек виді діяльності. Вона базується на постійній діяльності читацьких груп. Послуги бібліотерапії можуть надаватися різним віковим групам, цільовим користувачам, людям з особливими потребами. Заняття можуть бути організовані для всіх, хто хоче долучитися до творчої діяльності. У книзі детально описано ефекти глибокого читання, важливість обговорення прочитаного тексту,

надається приклад того, як отримати зворотній зв'язок. Це допоможе надавачам послуг. У книзі викладено чотири методики – приклади казкотерапії, майстер-класів з поезії та творчого письма, а також тематичного бібліотерапевтичного заняття. Детально описано організацію читацьких клубів з елементами бібліотерапії. Наприкінці першого етапу проєкту «Застосування бібліотерапії в бібліотеках», частково профінансованого Литовською радою з питань культури, можна констатувати, що 68 працівників публічних бібліотек з 46 бібліотек покращили свої знання та практичні навички з цієї теми у 2020 році. На другому етапі проєкту у 2021 році з пропозицій, поданих учасниками тренінгу, буде відібрано 20 найкращих пропозицій щодо застосування бібліотерапії в конкретній бібліотеці, які будуть реалізовані за підтримки залучених до проєкту експертів з бібліотерапії (доц. д-р Юрате Сучілайте, д-р Дайва Яनावічене, д-р Раса Деренчене, д-р Доната Гракаускайте-Шлічене, д-р Відас Дусевічюс). Розробка і публікація цієї книги також частково фінансується цим проєктом. Представлені в книзі методики та особистий досвід учасників тренінгу дають можливість бібліотекарям не тільки реалізовувати заходи проєкту, але й надавати послуги бібліотерапії на постійній основі в майбутньому.

Автор вірить, що ця книжечка сприятиме не тільки поширенню послуг бібліотерапії в Литві, але й покращенню добробуту литовського народу.

Література, що сприяла розробці методології

1. ANDERSEN, Hans Christian. *Pasakos*. Vilnius, 2017. 357, [3] p. ISBN 978-9955-883-50-0.
2. *Atnaujinti knygų ir filmų psichologijos temomis sąrašai / sudarė Dovilė Erminaitė ir Rūta Budreckytė [interaktyvus]. Iš Lietuvos psichologų sąjunga [saitynas].* Interneto prieiga: http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=1202&lng=lt&fbclid=IwAR-0NAXfBfNPrhaYCUBmz4qAT7M5JOAFMJ7eJWmlQD-yJ_mP_WyGpQcQd43c [žiūrėta 2020 m. balandžio 5 d.].
3. AZADBAKHT, Elena; ENGLERT, Tracy. Promoting student wellbeing through a student success collection. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018, p. 171–180.
4. BAILEY Fiona. Long-term impacts of bibliotherapy groups: reading and writing together. *Bibliotherapy*. London, 2018, p. 93–104.
5. BARUCHSON-ARBIB, Shifra. Bibliotherapy in School Libraries: An Israeli Experiment. *School Libraries Worldwide* [interaktyvus]. Volume 6, Number 2, 2000, p. 102–110. Interneto prieiga: https://www.researchgate.net/profile/Shifra_Baruchson-Arbib/publication/242680939_Of_Special_Interest_Bibliotherapy_in_School_Libraries_An_Israeli_Experiment/links/551e-71810cf213ef063f3820.pdf. [žiūrėta 2020 m. balandžio 24 d.].
6. BETTELHEIM, Bruno. *Kodėl mums reikia stebuklo: pasakų reikšmė ir svarba: psichoanalitinis požiūris*. 2017. 478, [2] p. ISBN 978-609-466-229-4.
7. *Bibliotherapy* / ed. By Sarah McNicol and Liz Brewster. London, 2018. 190 p.

8. CHAMBERLAIN, David. Developing a reading group service for an older adult functional psychiatric in-patient ward. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018, p. 117–128.
9. CHAMBERS, Aidan. *Skaitymo aplinka: Kaip suaugusieji galėtų padėti vaikams mėgautis knygomis*. Vilnius, 2010. 91 p. ISBN 978-609-405-031-2.
10. FRANKL, Viktor E. *Žmogus ieško prasmės*. Vilnius, 2016. 160 p. ISBN 978-9955-29-118-3.
11. *Gydyti gyvenimu: Aleksandro Alekseičiko intensyvus terapinis gyvenimas / sudarytojas Rimantas Kočiūnas*. Vilnius, 2008. 358, [2] p. ISBN 978-9955-873-00-6.
12. GIELGUD, Kate. Bibliotherapy Read Aloud groups with native and non-native speakers. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. p. 163–170.
13. HYNES, Arleen McCarty; HYNES-BERRY, Mary. *Bibliotherapy: The Interactive Process: A Handbook*. Colorado, 1986. 274 p. ISBN 089158-950-3.
14. JANAVIČIENĖ, D. Bibliotherapy Process and Type Analysis: Review of Possibilities to Use it in the Library. *Tiltai*. Klaipėda. 2010, Nr. 4 (53), p. 119–132.
15. JANAVIČIENĖ, Daiva. *Biblioterapija: metodinė knyga*. Klaipėda, 2009. 66 p. ISBN 978-9955-18-451-5.
16. JANAVIČIENĖ, Daiva. Biblioterapijos paslaugų poreikis Lietuvos viešosiose bibliotekose. *Knygotyra*. Vol. 57, 2011, p. 207–225.
17. *Knygos, keičiančios mąstymą: kognityvinės biblioterapijos rodyklė [interaktyvus] / sudarytoja Daiva Širkaitė*. Vilnius, 2014. Interneto prieiga: <https://lmbtau.wordpress.com/2014/12/19/knygos-keiciancios-mastyma-kognityvines-biblioterapijos-rodykle/> [žiūrėta 2020 m. kovo 24 d.].
18. LASTAKAUSKIENĖ, Agnė. *Apmąstyti ir veik! [interaktyvus]*. Refleksijos metodai ir rekomendacijos mokymosi procese. Vilnius, 2015. Interneto prieiga: <https://www.upc.smm.lt/projektai/pkt3/rezultatai/IV/2.Agne-Lastakauskiene/Metodine%20%20>

priemone%20Apmastyk%20ir%20veik.%20Refleksijos%20meto-
dai%20ir%20rekomendacijos.pdf [žiūrėta 2020 m. balandžio 5 d.].

19. *Lietuvos psichologų sąjunga* [interaktyvus] interneto svetainė. Interneto prieiga: <http://www.psichologusajunga.lt/index.php> [žiūrėta 2020 m. kovo 30 d.].
20. MARCINKEVIČIUS, Justinas. *Poezija*. Kn. 1. Vilnius: Vaga, 2000. 493 p. ISBN 5-415-01468-3.
21. MCLAINE, Suzan; MACKENZIE Elizabeth. The benefits of shared reading groups for those at risk of homelessness. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018, p. 105–116.
22. MEŠKA, V.; JUOZULYNAS, A. *Kurortinė medicina*. Vilnius, 1999. 306, [2] p. ISBN 9955-401-19-2.
23. MEŠKA, V.; JUOZULYNAS, A. *Streso malšinimas*. Vilnius, 1996, 175 p. ISBN 9986-778-05-8.
24. MITUNEVIČIŪTĖ, Inga; BALIUTAVIČIŪTĖ, Eglė. *Vaikų ir jaunimo klubai: metodinės gairės*. Vilnius, 2016. 64 p. ISBN 978-609-405-124-1.
25. MOLICKA, Maria. *Pasakų terapija: apie vaikų baimes ir naują terapijos metodą*. Vilnius, 2010. 294, [2] p. ISBN 978-5-415-02162-8.
26. MOLICKA, Maria. *Terapinės pasakos*. Vilnius, 2013. 195, [3] p. ISBN 978-5-415-02316-5.
27. O'DONOHUE, John. *Anam čara: keltų pasaulio dvasinė išmintis*. Vilnius, 2000. 235, [1] p. ISBN 9986-16-188-6.
28. PEHRSSON, D. E.; MCMILLEN, P. S. A bibliotherapy evaluation tool: grounding counselors in the therapeutic use of literature. Oregon State University, 2005, [interaktyvus]. *Paper, Articles, and Conference Proceedings* (OSU Libraries). Interneto prieiga: <<https://ir.library.oregonstate.edu/concern/articles/xd07gt801?locale=en>> [žiūrėta 2020 m. balandžio 11 d.].
29. PEHRSSON, Dale E.; MCMILLEN, Paula S. A bibliotherapy evaluation tool: grounding counselors in the therapeutic use of literature. Oregon State University, 2005, Iš *Paper, Articles, and Conference Proceedings* (OSU Libraries) [interaktyvus].

Interneto prieiga: <<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/handle/1957/433>> [žiūrėta 2020 m. balandžio 11 d.].

30. *Psichologija: Minervos žiedas*: [interaktyvus]: Edvardo Šidlausko administruojama psichologijos svetainė. Interneto prieiga: psichika.eu [žiūrėta 2020 m. balandžio 15 d.].
31. RAGUOTIENĖ, Genovaitė ...*atversta knyga*: Kai kas apie skaitymą. Vilnius, 2008. 200 p. ISBN 978-9955-541-76-9.
32. STURM, Brian W. Reader's advisory and Bibliotherapy: Helping or Healing? [interaktyvus] *Journal of Educational Media and Library Science*, December 2003, nr. 41:2, p. 171–179. Interneto prieiga: <http://joemls.dils.tku.edu.tw/fulltext/41/41-2/171-179.pdf> [žiūrėta 2020 m. balandžio 11 d.].
33. SUČYLAITĖ Jūratė; ŠVEDIENĖ, Ligija. *Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje*: metodinė knyga. Klaipėda, 2012. 93 p. ISBN 978-9955-18-650-2.
34. SUČYLAITĖ, Jūratė. *Poetinis neįgaliųjų ugdymas. Terapiniai poetinio ugdymo aspektai. Neįgaliųjų meninis ugdymas: metodikos ir terapijos aspektai*. Vilnius, 2005, p. 202–217.
35. SUČYLAITĖ, Jūratė. *Ugdomoji poetikos terapija, kaip priemonė suaugusiųjų, sergančių šizofrenija ar depresija, įgalinimui*: daktaro disertacija (Socialiniai mokslai: edukologija (07S)) [rankraštis]. Vilnius, 2011.
36. TURNER, June. Bibliotherapy for health and wellbeing: an effective investment [interaktyvus]: *Australasian Public Libraries and Information Services*. v. 21, no. 2, June 2008, p. 56–61. Interneto prieiga: <https://trove.nla.gov.au/work/39382181?q&versionId=52225652> [žiūrėta 2020 m. balandžio 19 d.].
37. WALWORTH, May Rosie. Adapting the books on Prescription model for people living with dementia and they carers. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018, p. 141–152.
38. WALWORTH, May Rosie. Engaging young people in bibliotherapy and reading for wellbeing. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018, p. 153–162.

Література для інтерактивної (активної) бібліотерапії

1. BERNOTAITĖ, Sandra. *Laisvojo rašymo elementai*. Šiauliai, 2016. 164 p. ISBN 978-609-95497-4-3.
2. CAMERON, Julia. *Kūrėjo kelias: praktinės kūrybingumo pamokos*. Vilnius, 2014. 256 p. ISBN 978-609-01-1413-1.
3. DE MELLO, Antony. *Vienos minutės išmintis*. Vilnius, 2009. 216 p. ISBN 978-9955-545-49-1.
4. FERRERO, Bruno. *365 trumpi pasakojimai sielai*. Vilnius, 2013. 464 p. ISBN 978-9955-29-111-4.
5. GOLDBERG, Natalie. *Apie rašymą: kaip išlaisvinti vidinį rašytoją*. Kaunas, 2015. 184 p. ISBN 978-9955-9987-9-2.
6. VINCĖ, Laima. *Rašyti gali kiekvienas*. Vilnius, 2010. 348 p. ISBN 978-9955-23-334-3.

У книзі представлені пасивні (рекомендації до читання) та інтерактивні методи бібліотерапії. До методичних рекомендацій з пасивної бібліотерапії додається зразковий список літератури для бібліотерапії. Інтерактивна бібліотерапія розкривається загальними рекомендаціями та прикладами конкретних видів діяльності (казкотерапія, майстер-класи з поезії та творчого письма, тематичні бібліотерапевтичні сеанси). Представлено досвід організації читацького клубу з елементами бібліотерапії. Розробка та видання книги частково профінансована Литовською радою з питань культури.

Дайва Янавічене

Методика бібліотерапії

Переклад на українську мову – Марта Жадейкайте

Дизайнер макета Томас Растеніс

Дизайнер обкладинки Саулюс Байорінас

20.05.2024, 3,44 видавничо-облікових арк.

Видано Литовською національною бібліотекою

ім. Мартінаса Мажвідаса, пр. Гядимінаса 51, LT-01109 Вільнюс