# Բիբլիոթերապիա կամ հոգեթերապիա գրքով

*ՓսիԼայֆ հոգեբանական աջակցման կենտրոնի հոգեբան*
*Մանուկ Խաչատրյան*

Գրքեր կարդալու դրական ազդեցության մասին գիտեն բոլորը: Դժվար թե գտնվի այնպիսի մեկը, որ գոնե չփաստի, որ այն զարգացնում է մարդուն, հասունացնում, ավելի խելացի դարձնում և այլն: Սակայն ոչ բոլորին է հայտնի, որ գեղարվեստական գիրք կարդալը ունի հոգեբանական ազդեցության կոնկրետ մեխանիզմներ և հանդիսանում է հոգեթերապևտիկ մեթոդ: Դեռ հին Եգիպտոսում փարավոնի գրապահոցի վրա գրված է եղել «Հոգու դեղատուն» արտահայտությունը:

Այս հոդվածում կտեսնենք գիրք կարդալու հոգեթերապևտիկ ազդեցության մեխանիզմները, որոնք ընկած են *բիբլիոթերապի*ա հոգեթերապևտիկ ուղղության հիմքում (այն լատիներենից է և բառացի նշանակում է «գիրք և բուժում»), բիբլիոթերապիայի ընթացքի և փուլերի նկարագիրը և կիմանաք թե գրական որ ուղղությունը/ժանրը ինչպիսի ազդեցություն է ունենում անձի վրա: Այս ամենը ընթերցողներին կօգնի ճիշտ կողմնորոշվել թե հոգեբանական ինչպիսի՞ խնդրի դեպքում և ինչպիսի՞ հոգեվիճակում ինչ գիրք կարելի է կարդալ:

*Բիբլիոթերապիան* այցելուի հոգեբանական խնդրի շտկումն է հոգեբանի ուղղորդմամբ հատուկ ընտրված գրականության ընթերցման միջոցով: Որպես հոգեթերապևտիկ ուղղություն այն կիրառելի է և՛ անհատական, և՛ խմբային ձևաչափերով:

*Գիրք կարդալու հոգեբանական ազդեցությունը պայմանականորեն կարող ենք բաժանել 2 ուղղության*

1. Ընդհանուր զարգացվածություն, աշխարհայացքի ընդլայնում, անձնային և հոգևոր աճ
2. Հոգեթերապևտիկ ազդեցություն կոնկրետ հոգեբանական խնդրի լուծում, հոգեկանի շտկում

Երկրորդ դեպքում բիբլիոթերապիան օգնում է լուծել այնպիսի անձնային և սոցիալ-հոգեբանական խնդիրներ ինչպիսիք են՝ նևրոզները, ներանձնային կոնֆլիկտները ընտրություն կատարելու երկընտրանքի առջև կանգնած անձի համար, փոխհարաբերությունների հետ կապված բարդությունների լուծում, հուզական ոլորտի խանգարումներ (դեպրեսիա, հուսահատություն և այլն), կամքի ուժի, լավատեսության, մոտիվացիայի ու ոգեշնչման պակաս, էքզիստենցիալ վակում (կյանքի իմաստի կորուստ, դատարկության զգացում)

*Այժմ քննարկենք, գեղարվեստական ստեղծագործության ազդեցության հոգեբանական մեխանիզմները առանձին-առանձին*

1. *Սյուժեն, որպես իրական կյանքի իրավիճակների մոդել,* որտեղ տրված է վերջինիս հանդեպ հերոսի ընկալումները, վարքը, տարբեր իրավիճակների

կոնկրետ լուծումներ: Սա ընթերցողի համար սոցիալական փորձի ձեռքբերման լավագույն ձևերից մեկն է:

2. *Կերպարների հետ նույնականացում* – բացի նույնականացման և ընդօրինակման մեխանիզմից, այստեղ հաճախ գործում է նաև պրոյեկցիա հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմը, որը անձի հոգեվիճակի, մտքերի ու ցանկությունների վերագրումը, փոխանցումն է այլ անձի և երևույթին (ընդհանրապես, բոլոր տիպի ստեղծագործական պրոդուկտների նման, գրական ստեղծագործությունը ևս , որպես այդպիսին, հեղինակի հոգեվիճակի պրոյեկցիայի արդյունք է): Այս դեպքում ընթերցողը սեփական հոգեվիճակի և մտքերի արտացոլանքը գրական հերոսի մեջ տեսնելով հնարավորություն է ունենում իրեն կողքից տեսնելու, ռեֆլեքսիա անելու, այսինքն սա բերում է անուղղակի ինքնաճանաչման: Իսկ մենք գիտեն, որ ցանկացած հոգեբանական ազդեցություն, հոգեկանի փոփոխություն սկսվում է ինքնաճանաչումից, որից էլ սկսվում է կյանքի տարբեր երևույթների և իրավիճակների հանդեպ ունեցած դիրքորոշումները վերագնահատելը, փոխում է իրավիճակների ընկալումները, ընդլայնում աշխարհայացքը:
3. *Ընթերցողը գրքում մշտապես տեսնում է տարբեր իրավիճակների մեջ հայտնված մարդու տարբեր հակազդումները* և դրանց արդյունքում առաջացած հետևանքները: Դա հնարավորություն է տալիս ու դրդում է նրան վերլուծել իր անցած կյանքը, վերանայել իր ներկայի որոշումները և ձևավորել ապագայի այս կամ այն խնդիրների դեպքում կոնկրետ վարքային հակազդման մոդելներ, այլ կերպ ասած՝ ընթերցողը մտածում է թե ինչպես կվարվի ինքը, եթե հայտնվի նման իրավիճակում:
4. Ապրումակցում, հուզերի և զգացումների մարզում
5. Նորմալիզացիա – հերոսի մոտ տեսնելով սեփական խնդիրը, ընթերցողը հասկանում է, որ նման խնդիր կարող է ուրիշ մեկը ևս ունենալ:
6. Գրքում ընդգծված կոնկրետ մտքեր, որոնք ազդում են մարդու վրա, ոգեշնչում, նրան մղում սեփական կյանքը փոխելու ակտիվության, օգնում են ճանաչելու իր կյանքում կատարվող/կատարված երևույթների պաճառները:

*Բիբլիոթերապիան, որում հոգեթերապևտը նպատակային ուղորդում է այս բոլոր մեխանիզմները, իրականացվում է 4 փուլերով:*

1. *Հոգեբանի պատրաստվածության փուլ* – բնականաբար այս մեթոդը կիրառող հոգեթերապևտը պետք է քաջատեղյակ լինի գրականության բոլոր ուղղություններին, ճանաչի շատ հեղինակների, ընթերցի բազմաթիվ գրքեր ու ունենա գրական ստեղծագործություն վերլուծելու հմտություններ, որպեսզի առաջին հերթին ինքը հասկանա, որ գիրքը, որ հեղինակը, և որ գրական ուղությունը հոգեբանական տեսանկյունիից անձի որ խնդրի վրա է ազդում ու կարողանա գտնել այցելուի

աշխարհայացքի, անձնային առանձնահատուկությունների ու խնդրին համապատասխան “ճիշտ գիրք” առաջարկել:.

2. *Այցելուի անձի ճանաչում, խնդրի բացահայտում, “ոլորտի” սահմանում և համապատասխան գրական ժանրի և ուղղության ընտրություն* - այս ժամանակ օգտագործվում է հոգեթերապևտին բնորոշ բոլոր հայտնի գիտելիքներն ու հմտությունները, իսկ այցելուի անձին առավել համապատասխան գրական ուղղություն ընտրելու հարցում կիրառվում է այնպիսի հարցեր ինչպիսիք են, օրինակ “Ասեք Ձեր սիրած 5 գրքի անուն”, “Ո՞ր գրքերն են ազդել Ձեզ վրա կյանքի որևէ կարևոր հարցում որոշում՝ կայացնելու ժամանակ”, “Ո՞ր գրական ուղղությունն ու ո՞ր հեղինակներն եք նախընտրում”, “Ո՞ր գրական հերոսին եք Ձեզ նմանեցնում” և այլն:

3. *Գրքերի ընտրություն և ցուցակի կազմում այցելուի հետ համատեղ*

4. *Գրքերի ընթերցման և բուն աշխատանքի փուլ* – սա այսպես կոչված “հոգեբանական ազդեցության միջամտության” գործընթացն է, որտեղ հոգեբանը բանացնում է գրքի հոգեբանական ազդեցության բոլոր մեխանիզմները և դրանց արդյունավետ ազդեցության գործիքները, ու սկսվում է այցելուի անձի ինքնաճանաչման, խնդրի ձևակերպման, ռեֆլեքսիայի, որոշումների վերանայման, ներքին ռեսուրսների վերհանման և վերը նշված մյուս բոլոր գործընթացները: Այստեղ օգտագործվում են կոնկրետ տեխնիկաներ և մեթոդներ, ինչպսիք են՝ գրքի վերուծությունը, իրավիճակների քննարկումը, հոգեթերապևտիկ զրույցը և այլն: Այս փուլում կարևոր է, որ այցելուն ունենա նշումների օրագիր, որտեղ դուրս կգրի իր համար առանձնացրած կարևոր մտքերը, իրավիճակները, լուծումները, ընթերցման ընթացքում առաջացած իր սեփական մտքերը, գրքում հանդիպած հերոսների այս կամ այն իրավիճակին հակազդման վարքային մոդելները, որոնք նրա համար ընդունելի են կամ՝ չընդունելի, ծանոթ էին նրան կամ նոր էին:

Բիբլիոթերապիայի ազդեցության արդյունավետության ու դրական առանձնահատկությունների մասին խոսելիս, հարկ է նաև նշել, որ այն բոլոր մյուս հոգեթերապևտիկ ուղղությունների նման ունի ազդեցության որոշակի զորախումբ, ի դեմս այցելուների անձնային առանձնահատկությունների: Այսինքն ոչ բոլոր այցելուների դեպքում է, որ արդյունավետ կլինի այս մեթոդը կիրառել: Տրամաբանական է որ գիրք կարդալը, խորքային վերլուծություն կատարելը պահանջում են մտավոր բարձր կարողություններ, ուստի, հասկանալի է, որ որքան բարձր ինտելեկտ ու զարգացվածություն կունենա անձը, այնքան ավելի արդյունավետ կլինի նրա վրա բիբլիոթերապիայի ազդեցությունը:

Գրական ստեղծագործության ազդեցության “ինչպես”-ը քննարկելուց հետո, այժմ կարճ քննարկենք, թե գրական որ ժանրը ընթերցողի “ինչի” վրա է ազդում բիբլիոթերապիայի տեսանկյունից:

- ✓ *Փիլիսոփայական գրականություն* - այն ուղղակիորեն նպաստում սեփական անձի, շրջապատի, աշխարհի ու կատարվող երևույթների

մասին տարբեր տեսանկյուններից պատկերացում ստանալու և աշխարհընկալումը ընդլայնելու գործընթացի վրա: Դրանով իսկ մարդը սկսում է ունենալ կյանքի, իրերի նկատմամբ սեփական մեկնաբանությունները, հարստանում են կոգնիտիվ կառույցները:

- ✓ *Կենսագրական և ինքնակենսագրական գրականություն* – այսպիսի ստողծագործություններում, որտեղ նկարագրված են լինում կոնկրետ մարդկանց կյանքի պատմությունները, որպես կանոն, լինում են ընթերցողի համար ոգեշնչման ու մոտիվացիայի աղբյուր: Հերոսները դառնում են դերային մոդելներ, իդեալներ, որոնց նմանվելը ընթերցողին մղում է կենսական ակտիվության:
- ✓ *Դետեկտիվ և արկածային գրականություն* – զարգացնում է տրամաբանությունը, ընդլայնում մտածողությունը, կերպարներին ապրումակցելով՝ մարզվում են հույզերը: Այն ընթերցողին թույլ է տալիս օրինակ՝ մտածել, հասկանալ, որ համբերատարություն ունենալը, չհանձնվելու ու կամք դրսևորելու կարողությունը կարևոր որակներ են կյանքում իր խնդիրներին լուծումներ գտնելու համար:
- ✓ *Դասական գրականություն* – սովորաբար արծարծվում է կյանքի կենսականից, անձնայինից մինչև սոցիալական ոլորտին վերաբերվող խնդիրներ, որոնց մարդը հանդիպում է իր առօրյայում: Ուստի դա օգնում է տեսնել իրավիճակներ, լուծումներ, ելքեր, ապրումներ ու վարքային դրսևորումներ, որոնք որպես այլընտրանքային օրինակներ են լինում ընթերցողի համար:
- ✓ Հումորային գրականություն – անձին հաղորդում է կյանքի դրական տրամադրվածություն և մղում է լավատեսության: Հումորը, և դժվար իրավիճակներին հումորային արձագանքումը կյանքի բարդ իրավիճակներում թույլ է տալիս խուսափել խնդրի մեջ պարփավելուց ու հոռետեսական զգացումների ֆոնի վրա լուծումների հնարավոր ելքերը չտեսնելուց:
- ✓ *Դրամատուրգիա* – սովորեցնում է սոցիալական շփման մեջ փոխհարաբերությունների հանդիպող խնդիրների, դերային կոնֆլիկտների և դրանց լուծումների մոդելներ, սովորեցնում դրանց հակազդման ձևեր:
- ✓ *Ֆանտաստիկ և հեքիաթային գրականությունը* - ոչ ստանդարտ մտածողության ձևավորման, և՛ ներքին, և արտաքին խնդիրների լուծմանը ստեղծագորական լուծումներ տալու խթան է հանդիսանում: Հեքիաթը, որը հանդիսանում է հեքիաթաթերապիա կոգեթերապևտիկ առանձին ուղղության գլխավոր գործիքը, կարևոր դեր է խաղում անձի կյանքի սցենարի ձևավորման և/կամ փոփոխման համար:

Հարկ է նշել, որ առանձնացնելով անձի հոգեկանի վրա կոնկրետ գրական ուղղության/ժանրի ազդեցության կոնկրետ ոլորտները, չի կարելի դա ընդունել

միանշանակ և կարծել թե այլ ոլորտի վրա այն չի ազդում: Անշուշտ, ցանկացած գրական ստեղծագործություն, անկախ ժանրից կամ գրական ուղղությունից, անպայմանորեն այս կամ այն չափով հոգեբանական ազդեցություն է ունենում անձի բոլոր ոլորտների վրա, սակայն դրանցից յուրաքանչյուրը, ինչպես տեսնում ենք, ավելի որոշակի ազդեցության ոլորտ ունեն:

Այս նյութում, գրական ստեղծագործության հոգեբանական ազդեցության մեխանիզմների մասին խոսելիս մենք անդրադարձանք նաև բիբլիոթերապիայի, որպես հոգեթերապիայի առանձին ուղղության նկարագրմանը, ցանկանալով ցույց տալ, որ այդ ազդեցությունը առավել նպատակային և արդյունավետ է, եթե այն ուղորդվում է համապատասխան գիտելիք ու հմտություն ունեցող անձի կողմից: Սակայն սա վերաբերվում է վերջինիս կոնկրետ հոգեթերապևտիկ խնդիր լուծելու գործընթացին: Ուստի, հատկանշելով գիրք կարդալու դրական ազդեցության լայն ոլորտները, բոլոր դեպքերում, ցանկալի է և շատ կարևոր, որ մարդիք պարբերաբար ու շատ գեղարվեստական գրականություն կարդան, քանի որ գիրք կարդալը գիտակցված թե չգիտակցված, անմիջական թե միջնորդավորված ձևով, միևնույն է, անձնային աճի, հոգեբանական հասունության, սոցիալական փորձի ձեռքբերման ու ճկուն աշխարհայացքի ձևավորման հիմնական միջոցն է:

Ինչպես ասել է Ռալֆ Էմորսոնը. «Մարդը ստեղծված է այն գրքերից, որոնք կարդացել է»