



**АРПЕНТЬЕВА МАРИЯМ РАВИЛЬЕВНА,**  
старший научный сотрудник кафедры психологии развития и  
образования Калужского государственного университета

### **БИБЛИОТЕКА: АПТЕКА ДЛЯ ДУШИ**

Древние египтяне определяли назначение библиотеки как «аптека для души». Философы и представители духовенства разных религий всегда осознавали, что философские и религиозные, а также другие обращенные к проблемам самопонимания человека и понимания человеком мира тексты выполняют функции помощи человеку, его душе. Начало использования чтения книг с лечебной целью относится к прошлому веку, но понятие библиотерапии возникло в 1920-е гг., в США. Библиотерапия возникла на стыке психиатрии, психологии и библиотековедения. Библиотерапия имела и другие названия: «либротерапия», «либропсихотерапия» [1; 2]. Библиотерапия — применение специально отобранного для чтения материала в качестве средства психотерапии с целью решения проблем внутри и межличностных отношений, в том числе в процессе исцеления. Библиотерапия – раздел психологической помощи, нацеленный на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным жизненным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т. д.), укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный уровни. Библиотерапию условно можно также разделить на два вида. Целенаправленная библиотерапия способствует воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя. Нецеленаправленная библиотерапия служит для поднятия настроения, отвлечения от навязчивых мыслей.

Вехой в становлении специальной отрасли науки о взаимодействии человека с книгой явились труды замечательного отечественного книговеда и культуролога Н.А. Рубакина [14; 15]. В 20-х гг. XX века он

выступил с развернутой программой «библиопсихологии». Суть его программы - системное изучение триады «читатель - книга (текст) - автор». При этом главное – читатель: неправомерно, когда изучается сначала текст, потом автор (или сначала автор, потом текст), а читатель - где-то на втором плане. Каждый читатель по-своему, избирательно усваивает и осмысливает тексты, привнося в них свое. Таким образом, первостепенное значение имеет изучение читателей, ведь от умственных и нравственных качеств тех, кто читает, зависят смысл и значимость воспринимаемых ими текстов. Осмысление читателя книг и произведений в них имеет свои индивидуально-природные предпосылки, а взаимосвязь читателя и книг нужно рассматривать в культурно-историческом контексте. Поэтому библиопсихология, возникающая на пересечении разных наук, должна соединять в себе проблематику и методы как естествознания, так и гуманитарного знания. Целями библиотерапии являются:

1. Развить индивидуальное самосознание, улучшить понимание человеком своего поведения или мотиваций. Способствовать формированию адекватного понимания себя и мира. Помочь выйти на путь самопонимания и самореализации.
2. Показать человеку, что есть более чем одно решение проблемы.
3. Помочь понять и выстроить отношения с людьми.

Выделяют основные задачи библиотерапии [3; 4; 5; 6; 9; 10]:

1. библиоведческая: библиотека для читателей, здоровых и больных должна играть роль фактора, отвлекающего от мыслей о проблемах и болезнях, помогающего переносить нравственные, психологические и физические страдания, при этом цель руководства чтением конкретного читателя или однородных читательских групп не ставится;

2. психотерапевтическая: библиотерапия является компонентом психотерапевтического лечения больных неврозами и некоторой части психических больных (проводится врачом-психоневрологом или психиатром без участия библиотекаря, а также психологом-консультантом);

3. вспомогательная, а иногда и равноправная часть консультативного и лечебного процесса при неврозах и соматических заболеваниях, иных нарушениях межличностных и внутриличностных отношений (требуется участия врача-психотерапевта и специально обученного библиотекаря).

Поскольку в библиотерапии обычно используются художественные произведения, она также относится к методам арттерапии или эстетотерапии [1; 5]. Подбирая книги, консультант руководствуется различными принципами: в одном случае это книги, адекватные основным группам проблем клиента и тех нарушений и заболеваний, с которыми он столкнулся, с учетом их истории и нозологии; в другом случае выбор обусловлен характером психотерапевтического воздействия произведения — преимущественно седативным, успокаивающим или напротив, стимулирующим и т. д.; в третьем — выбираются книги и произведения, соответствующие характеру психотравмирующей ситуации и/или этапу личностного и межличностного развития клиента/пациента. В то же время функцией библиотерапии может являться представление дополнительного материала для дискуссии в процессе индивидуальной и групповой психотерапии. Рекомендую клиенту или пациенту книги в библиотерапевтических целях, следует учитывать три основных принципа: 1) степень доступности изложения (или степень сложности предлагаемой книги); 2) герой книги должен быть клиенту «по плечу»; 3) максимальное сходство ситуаций в книге и ситуации, в которой находится клиент. Учет последнего принципа особенно важен при библиотерапии неврозов и

психических заболеваний, где основным в патогенезе заболевания является психологический конфликт внутриличностного характера [1; 4; 6]. Иногда практикуется необычная форма библиотерапии - контакты с пациентом «через книгу», предваряющие личное знакомство, которая часто оказывается весьма эффективной: клиент настраивается на работу, а особенности реагирования дают психотерапевту важную информацию об индивидуальности пациента/клиента.

Методики терапии творчеством и, в том числе, литературным, многообразны. Один из простых вариантов - попросить рассказать /сочинить другую сказку «про то же самое». При этом в новой сказке могут найтись новые решения или проявится более важная тема. Поэтому популярны методики, основанные на продолжении начала истории; сочинительство с опорой на дидактический материал (игрушки или карточки с изображением персонажей - сказочных и реальных людей и животных, предметов, мест действия и целых ситуаций); сочинения по картам В.Я. Проппа; использование «бинома фантазии» Дж. Родари и т.д.. [5; 7; 8; 12; 13; 18; 19; 20].

В ходе библиотерапии клиент часто ведет читательский дневник. Анализ дневниковых записей может раскрыть процесс осмысления художественных произведений и своей жизни, по сравнению с ними, «пристрастность» клиента как субъекта чтения и жизнедеятельности деятельности, и может использоваться в диагностических целях — для оценки состояния и нарушений в жизни клиента/пациента и для объективной оценки процесса и эффективности психотерапии. При индивидуальной библиотерапии чтение книг (историй) осуществляется по составленному библиотерапевтом плану с последующим разбором прочитанного. При групповой же, кроме требований, которые учитываются при создании любой психотерапевтической группы, необходим подбор членов группы, в том числе по степени начитанности и

читательским интересам. Наиболее приемлемым является проведение библиотерапии в группе из 5-8 клиентов или пациентов. Подбираются небольшие по объему произведения, которые читаются обычно во время группового занятия, реже – после и между занятиями. Возникает дискуссия, в результате которой вырисовывается структура отношений клиентов к себе и структура их отношений к миру, в том числе - межличностных отношений в группе, определяются отношения членов группы к чтению художественной литературы, у тех, кто читает мало пробуждается интерес к чтению и, параллельно, к работе над собой.

Важное значение для конкретного изучения механизмов осмысления текстов имело развитие в XX веке семиотики - учения о знаках и знаковых системах. Системы знаков, естественные или созданные искусственно, понимаются как своеобразные «языки» с некоторыми общими для них правилами. Семиотический подход к изучению текстов предполагает три уровня: 1) выделение и систематизацию сочетаний знаков; 2) интерпретацию значения определенных структур знаков; 3) выяснение взаимосвязи между значением знаковых систем и теми, кто их воспринимает. Такой подход вместе с лингвистикой проник и в литературоведение. Новые аспекты изучения и получаемые при этом результаты обогатили библиопсихологию.

Важнейший вклад в изучение психологии осмысления текстов внесли труды М.М. Бахтина и его школы в середине XX века. В основе его концепции - идея диалога, понимаемого им не только как норма общения отдельных личностей, но и как норма самосознания и как способ взаимодействия личности с объектами культуры и искусства. В диалоге слово (мысль, знание) обретает множество новых смыслов; в многоголосии (полифонии) обнаруживаются равные права разных смыслов и смысловых позиций на существование. При этом постижение личностью собственного «Я» происходит именно в общении с «другими». Соответственно и

читательское осмысление, по существу, означает внутренний диалог с текстом и его автором [1].

«Врачевание словом» используется для лечения психических и соматических больных уже очень часто, особенно подчеркивается терапевтическая роль сказки, особенно когда речь идет о детях; появляются работы, посвященные психотерапевтическому воздействию литературы в целом, а также собственному творчеству пациентов, например, в методе психотерапии творческим самовыражением М.Е. Бурно [4]. Библиотерапия призвана помочь пациенту понять и изучить «типологию характеров в литературе, искусстве, чтобы найти себя как читателя... в человеческой культуре, утвердиться и таким образом в собственной духовной индивидуальности». При этом, согласно традиции Н.А. Рубакина и его школы библиотерапия может пониматься не только как лечение, но и как воспитание с помощью книг [14; 15]. Поэтому она имеет отношение, как к медицинской и психологической помощи, так и к социальной работе и к педагогике. В одних случаях практикуется лишь подбор книг для чтения, в других - и обсуждение их с теми, кто нуждается в поддержке. У библиотерапии при этом могут быть разные цели: например, изменение эмоционального состояния человека или влияние на сами особенности личности; она может выступать как руководство со стороны, а может - как средство самоанализа и самосовершенствования; может применяться в индивидуальных и в групповых формах, и т.д.

Конечно, чтение книг и библиотечное обслуживание выполняют и другие важные функции: обучение и помощь обучению, форма отдыха и рекреации, однако, книги имеют и личностный смысл: могут утешать и воодушевлять, помогать лучше понимать себя и других. Вовремя прочитанные книги оказывают влияние на формирование и развитие человека как личности и партнера, без книг жизнь становится существенно беднее и труднее, о чем не могут не знать те, кто выдает книги читателям.

Библиотерапия используется также в лечении неврозов - нервно-психических заболеваний, возникающих под влиянием тяжелых переживаний и психических перенапряжений, в результате конфликта человека с окружающей действительностью, помогает разрешить этот конфликт. Любая, не только экстраординарная, но и бытовая ситуация, если ее интенсивно и длительно переживать, может привести к неврозам, может стать причиной того, что человек замкнется в себе, чтобы, не обращая внимания на окружающий его мир, переживать безысходность. В состоянии безысходности и дезориентации библиотерапия становится выходом. Чтобы показать неврастенику выход (точнее, чтобы больной сам нашел для себя выход), пациенту дают книгу, герой которой находится в такой же ситуации. Главное - чтобы книга была «правильной»: в ней герой, несмотря ни на что, мобилизует душевные силы, собирает волю и иногда просто заставляет себя изменить свое отношение к ситуации. Неправильная книга - сентиментально-слезлива, ориентирована на утешение и не требует изменений героя к обстоятельствам, а обстоятельства - свое отношение к герою: чудесным образом только что «все было плохо», но вдруг «все стало хорошо», лучше не бывает.

Однако, опасна и «героическая литература»: библиотерапевты предостерегают от использования в лечении неврозов и иных серьезных нарушений произведений о том, что герой не преодолевает себя, а просто ломает саму ситуацию. Героический пример не только углубляет чувство собственной неполноценности, но и способен побудить человека к насилию над собой и окружающими. Сказка или другая «правильная» книга должна учить не просто изменять ситуацию, но изменять ее осмысленно, начиная с себя, с чем-то примиряясь в себе и мире, а с чем-то нет: понятия «выбор», «освобождение», «принятие» более корректны, чем «сражение», «уничтожение», «отказ» и т.д..

Библиотерапевтическое лечение начинается с психологического исследования личности клиента/пациента и поиска конфликта, приведшего к нарушению: корни межличностного и внутриличностного конфликта могут уходить так глубоко, что клиент не способен самостоятельно найти их и сформулировать, с чего все началось. Он может подчас часами рассказывать о том, как ему плохо сейчас, как велико отчаяние и не видно выхода, о том, кто, когда и как его обидел и не понял, но сама ситуация, спровоцировавшая конфликт могла произойти в любое время его жизни, а человек о ней либо забыл, либо «не заметил», но о ней не забыла и ее заметила его душа, а жизнь начала наслаивать на патогенный инцидент новые негативные впечатления патологизирующих и вполне нормальных отношений, которые становятся патологизирующими только потому, что субъективно так переживаются.

После того как конфликт обнаружен и определен, к процессу лечения может подключиться библиограф - специалист по книгам, тогда выздоровление или реинтеграция личности и ее отношений с собой и миром, будет зависеть от него больше, чем от лечащего врача-психотерапевта или психолога. Библиограф, следуя диагнозу, составляет план чтения, рассчитанный на срок лечения (например на срок лечения в стационаре и на срок работы после выписки). План обычно состоит из трех частей: вводной, основной и закрепляющей. Сначала клиент или пациент читает литературу, отвлекающую от мрачных мыслей и способствующую выработке оптимистичного настроения и понимания себя и мира, в том числе книги о самоотверженности врачей и психологов, о всемогуществе медицины и возможностях психологии. Вторая часть содержит книги, герои которых попали в такие же, как и сам больной, жизненные обстоятельства и нашли из них достойный выход. Следя за действиями героя, пациент или клиент сживаетеся с ним, влезает в чужую шкуру, отождествляя себя с персонажем, они оба начинают искать выход, вместе. Человек осознает,

что он не неудачник, а такой же, как и все: у любого человека в жизни бывают проблемы и падения, но даже обыкновенный человек способен преодолеть их и отыскать решение. Это - начало выздоровления, но чтобы больной не сорвался и не произошел рецидив, нужна следующая порция книг, доказывающих, что жизнь трудна и трагична, но ничего прекраснее жизни на свете нет. Даже если многое потеряно безвозвратно, это - не конец: в окружающем мире всегда достаточно того, ради чего стоит жить и бороться, надо лишь найти это «то». Когда человек находит для себя это «то» и специалист видит, что к нему вернулись радость жизни и сознание уверенности в своих силах, чтение переходит к завершающему этапу, цель которого - сформировать или восстановить ранее сформированные навыки к постоянному чтению художественной литературы - книги об искусстве быть читателем. Здесь важная задача библиотерапевта - оградить больного от ненужной ему литературы, к которой он стремится и которая только усиливает негативное состояние. Хорошая литература восстанавливает художественный вкус человека. Главным признаком того, что кризис преодолен и больной пошел на поправку, является не столько оптимизм клиента/ пациента, сколько пробудившееся художественное чутье.

Классификация видов развивающей библиотерапии (деление на библиотерапию чтением и интерактивную библиотерапию, то есть обсуждение прочитанного) может быть дополнена: терапия творчеством как самовыражением личности [4], творчество с обсуждением написанного, готового произведения и его доработка по замечаниям библиотерапевта и других читателей-слушателей (методики развития литературных способностей), совместное творчество клиента/пациента и библиотерапевта (библиотерапевт в процессе творчества выступает в роли слушателя-редактора, корректируя «узкие места» сочинителя).

Итак, библиотерапия является одним из направлений психотерапии (консультирования), опирающимся на механизмы художественного

творчества и интерпретации. Библиотерапевтическую работу, понимаемую как процесс педагогический, а не узко-медицинский, библиотекарю необходимо проводить в тесном содружестве с психологом или психотерапевтом, который может взять на себя не только построение стратегии библиотерапевтического воздействия, но и диагностику особенностей читательского и личностного развития, а также развивающего и библиотерапевтического эффекта библиотечных мероприятий. Библиотерапия, являясь частью психотерапии, имеет свои особые средства воздействия, может осуществляться как в традиционной форме организации библиотерапевтом условий для возникновения катарсиса (эмоционального потрясения) во время и после осмысления читателями художественных произведений, так и в форме организации условий для литературного творчества - творческого самовыражения личности, что ведет к гармонизации внутреннего мира человека.

Апеллируя к глубинным пластам, ценностно-смысловому ядру личности, ее, внутреннему «Я» человека, библиотерапия смыкается по своим преобразующим задачам с педагогикой, может и должна опираться на открытые педагогической психологией закономерности психического развития человека, формирования различных психологических структур, качеств. Процесс читательского развития, в свою очередь, может быть рассмотрен как процесс расширения библиотерапевтических возможностей - возможностей и путей влияния книги на личность.

Широко практикуется организация библиотекарем и библиопсихотерапевтом - вместе с читателями и их родителями - книжных выставок "Моя любимая книга", "Книги, которые меня изменили (потрясли)", "Любимые строки", дополненные поэтическими вечерами, литературно-музыкальными композициями и т.п. Особенность такого рода мероприятий в том, что в основу отбора литературных произведений и их фрагментов, отдельных строк положен не привычный для библиотекарей и

педагогов тематический принцип, но принцип глубинной связи (по сходству, по контрасту и т.д.), позволяющий напрямую использовать ресурсы художественного слова - как психотерапевтического средства, способа организации ценностно-смыслового мира читателя. Художественное слово выступает при этом в роли своего рода "формулы внушения" - по типу формул аутогенной тренировки или «настроев» Г.Н. Сытина. Не только прямые формулы-внушения: но и отдельные выражения, художественные детали, создающие так необходимый человеческой душе образ мира и гармонии, пронизанный красотой и любовью. Может быть интересным и сопоставление, противопоставление высказываний разных произведений, авторов, связанных общей ценностно-смысловой доминантой (перекличка строк, сказок и т.д.).

В целом, для эффективности процесса библиотерапии необходима (помимо высокого педагогического профессионализма библиотекаря и подобранных им прекрасных художественных произведений - "вечных" книг) особая мотивация чтения, во многом задающие полноту и глубину осмысления произведений, интенсивность и развернутость катарсиса, осмысления текста по ходу и после прочтения, характер преобразования личности читателя или слушателя. Важно чтобы это было ожидание жизненно-важной и своевременной информации о себе и своей жизни, ответов на свои важные личностные вопросы; желание разрешить свои проблемы и готовность меняться самому, открыть себя нового, свои скрытые ранее возможности и принять ограничения и ошибки. Это также ожидание необыкновенного, катарсиса и других интенсивных переживаний. При этом феномен перечитывания любимых книг, прослушивания знакомых произведений свидетельствует о том, что не только информация и фабула волнует читателя, его притягивает возможность еще раз испытать интенсивные переживания и переосмыслить, опираясь на смыслы книги, что-то в своей жизни, в себе:

чтение выступает как своеобразный тренинг чувств. Он хочет найти ответы на свои жизненно-важные вопросы: ведь нередко читатель возвращается к книге спустя много лет, когда какая-то жизненная ситуация побуждает его выяснять, как именно решалась эта проблема в полузабытой книге. И чем объемней "банк данных" любимых книг в памяти читателя, тем больше возможностей для библиотерапии.

Читательская мотивация связана и с работой автора книги: с помощью введения, развернутого оглавления, подробно перечисляющего все обстоятельства и приключения героев, помогающего читателю узнать, увидеть свои коллизии и себя еще до начала чтения, - способствуют осознанию "эта книга про меня". При этом одной из эффективных психотерапевтических методик является создание как раз такого "портрета души" - текста (сказки, притчи и т.д.) о себе и мире. Создание автобиографии как преобразование своей собственной жизни по законам эстетической установки по отношению к самому себе, осознание и принятие своего прошлого "в форме живой, творческой, продолжающейся истории", нарратива способствует преодолению разлада человека с самим собой, освобождению от скованности прошлым и настоящим, ощущению себя ответственным и свободным субъектом, творцом или субъектом жизни, дарящим, а не только принимающим. Для клиента/пациента это психологически часто весьма сложная, но от того не менее необходимая задача - диалога с самим собой: самоотчет-исповедь требует от автора - героя истории мужества и объективности, признания ошибок и примирения с собой и миром, поиска выхода и построения плана его осуществления.

Кроме того, необходима искренность и открытость в работе с книгой. Чтобы человек осмелился стать искренним, чтобы самораскрытие и связанное с ним самопонимание и понимание мира состоялись, библиотерапевту нужно создать специальные условия. Например, за счет

организации многозначности толкования текста исповеди и замены героя-человека сказочным существом (принцип "отстранения", сдвига значений, который создает художественное пространство, художественную реальность). Неоценимую роль в терапевтическом процессе играет литературно-художественное творчество самого клиента/пациента: освоение им позиции автора. Именно эта позиция дает возможность посмотреть на события и отношения объективно, всесторонне, то есть - мудро, дает возможность уравновесить, привести в гармонию внутренние переживания и внешние обстоятельства, разрешить психологические проблемы. Автор имеет возможность "отыграть" свои проблемы на том или ином материале, "антураже", организовав личную психодраму. Спрятанный за личиной героя (героев), переодевшись в чужое "платье", без страха быть разоблаченным, он "сводит счеты" и «строит мосты» отношений с собой и с другими персонажами и обстоятельствами. Это не только отдых и освобождение, но и последовательное осмысление непростых коллизий и отношений - особенно если автор переходит с позиции своего "двойника", заместителя, на позицию оппонентов. Объективированный в тексте жизненный материал рассматривается рассказчиком также и с позиции читателя (другого): художественный текст рождается в пространстве диалога, всегда имеет своего адресата (того, который не знает, о чем рассказывается) и всегда апеллирует к высшей, понимающей инстанции, выступающей в роли судьи и "любящего попечителя" одновременно. Текст должен быть понят; обоснован, связан, внутренне правдив. В процессе обоснования, выстраивания автором материала и происходит переосмысление своего жизненного опыта, трансформация личности и личностный рост автора, общающегося со своим сущностным или высшим я». Перед сочинителем открывается возможность изменения своих отношений к себе и миру, переосмысления

своего отношения к травмирующей ситуации, другим людям, к себе: стать психотерапевтом для себя и других.

Другим, следующим шагом, нередко осуществляющимся одновременно с первым - согласование материала будущего произведения, поиск стилевого («интонационного», интенционального то есть, по М.М.Бахтину, ценностного) единства. Для этого необходимо достичь позиции мудрого, вбирающего в себя целый мир существа, - занять максимально высокую точку зрения на события, пережить полноту человечности. Для того, чтобы в процессе библиотерапии как терапии творчеством происходило переосмысление своего "дефекта" или травмы, переосмысление обстоятельств, травмирующих и мешающих человеку жить, необходима коррекция нравственных смыслов, питающих бесплодную жалость к себе (к своему низшему "я") или «депрессивное самооплакивание», бездействие и астеничность, переоткрытие ценности других людей, мира, самого себя, постижение жизни и ее опыта как не противостоящих, а помогающих человеку стать собой. Способность и потребность увидеть любой предмет, явление, субъект с точки зрения его самооценности, внутренних духовно-нравственных потенций, а не функционально-прагматической ценности для человека-потребителя - умение видеть внутреннюю гармонию, красоту мира, наслаждаться ею, вместе с потребностью творить жизнь, защищать ее и служить ей, благоговей перед жизнью и утверждая ее, делает человека более духовным, здоровым и счастливым существом, помогает ему достичь подтверждения и принятия со стороны тех, кто это действительно может сделать, а не искать там, где «ключ» от его жизни никогда и не был - потерян. Необходимо поэтому развивать духовно-творческий потенциал каждого человека через художественную деятельность (осмысление и творчество), его представление о себе как человеке и представителе того или иного

национально-культурного сообщества, региона, о мире и том месте, в котором он живет.

*Приведем пример библиотерапевтического отчета одного из респондентов.*

#### **«Моя библиотерапия».**

Итак, книги в моей жизни. Об этом можно сказать либо слишком много, либо - ничего. Потому что в двух строчках о таком событии как любая истинная (для тебя) книга не напишешь. Но золотую середину выбирать приходится, поэтому упомяну о наиболее важных для себя произведениях которые обрелись (встретились впервые или открылись заново) за последние два года. Эти два года я отвела себе сама для последнего поиска на последние вопросы и “плавание вспять”, которое совершила по единственной причине, по которой единственно и совершается такое “плавание” - личностный кризис (экзистенциальный, среднего возраста, индивидуации - как синонимы).

Есть два рода книг - те, которые описывают ситуацию нашего времени “из третьей позиции”, так сказать объективно, а есть такие, которые показывают, как эта ситуация видится и переживается субъектом. ...на мой взгляд. они друг без друга невозможны: объективно происходящее нельзя понять, если ты к этому лично не причастен (через свой опыт и переживания), в субъективно происходящее (в тебе, в другом, личности вообще) непонятно, если не ясно какой объективной ситуацией оно вызвано.

Итак, из первых (которые “про ситуацию”) наиболее важными оказались следующие: К.Ясперс “Смысл и назначение истории” - об истоках и особенностях духовной ситуации нашего времени, когда пришел конец устойчивости мифологической эпохи и человек посредством рефлексии впервые осознал свое бытие в целом, самого себя и свои границы, о массовом порядке и упадке духа в современной цивилизации. К этому разряду книг я отнесла бы все, что написано Э.Фроммом (“Психоанализ и этика”, “Бегство от свободы”, “Иметь или быть”, т.д.), “бунтующего человека” А. Камю, “Восстание масс” Х. Ортеги-и-Гассета, «Мифологии» Р.Барта, “The Reenchantment of the World” М.Вермана, “Капитализм и шизофрения. Анти-Эдип” Ж.Делеза и Ф.Гваттари. В этих авторах я нашла замечательных собеседников, объективировавших мои догадки о сути и проблемах современного социума, производящего нехватку в больших количествах там, где раньше был переизбыток и плодящего экзистенциальных шизофреников, отделенных от природы внутри и вовне себя.

Но - “времена не выбираем, в них живем и умираем”. Жизнь - это и есть постоянное умирание (умирание в человеке одного, рождение другого), а значит - постоянное изменение. Я задавала себе очень “экзистенциальные” вопросы: “За что же уцепиться в этом потоке?”. Был и период, когда я остро чувствовала, что перед лицом моей личной смерти все надежные основания, которые я могла найти, рушились. И оставалась я сама, со своим вопрошающим сознанием, духом, еще стремящимся к вершинам познания мира и себя, и сердцем, желающим единения с миром, но не находящим его. Одна знакомая гештальт-терапевт посоветовала мне пройти психотерапию, но я каким-то чутьем поняла, что терапия мне нужна только от такого терапевта, как я сама. И я решила стать своим собственным терапевтом. И как-то очень кстати сами стали находиться путные книги и стали происходить удивительные события. Встретились и строки, которые подсказали мне: “брось весла”, отпусти себя, и лодка жизни сама вынесет тебя на берег, - в этот раз тебе ждет необыкновенное путешествие.

Но тот, кого покидает дух,  
От кого отводят луч,  
Кто десятый раз на мутном месте  
Ищет чистый ключ,

Кто выпал из реки чудес, но не скажет:  
Пусты чудеса -  
Перед ним с почтением  
Склоняются небеса.

Седанова О. "Китайское путешествие"

Объективацию происходящего во мне я нашла в книгах авторов, которых внешне мало что связывает между собой: философы, беллетристы, психологи, историки. Объединяло их одно - человечность и внимание к личности. Это были М. Мамардашвили ("Как я понимаю философию", лекции о Прусте), К.Г. Юнг ("Проблемы души нашего времени", "Структуры психики и процесс индивидуации", "Воспоминания, сновидения, размышления"), Г.Гессе ("Ирис", "Игра в бисер"), К.Пеппервайн ("Как противостоять превратностям судьбы"), Ф.Меррел-Вольф ("Пути в иные измерения. Личная запись преображения") У.Джемс ("Многообразие религиозного опыта"), А.Маслоу ("Психология бытия"), Ошо ("Ни воды, ни Луны") и др. Чтение этих книг было: а) и тропинкой на пути к себе, б) и инструментом, помогавшим прокладывать путь на этой каменистой тропинке, в) и неким словарем симптомов, с которым я сверялась, локализуя свое месторасположение в хронотопе духовного развития. Только теперь я до конца осознала, насколько трудным, опасным и болезненным было это путешествие, насколько негарантированным - его исход. Результаты не упростили жизнь, зато прибавили доверия к ней. Теперь, изнутри своего опыта я знаю, почему можно и следует доверять клиенту в процессе психотерапии, как это делал К.Роджерс.

В каком-то смысле путешествие к своей самости - это всегда еще и путешествие к вершинам (не только вглубь, но и ввысь, как это не парадоксально). Для человеческой жизни надо бывает вовремя оттуда вернуться, заземлиться. В этом помогли мне книги А.де Сент-Экзюпери ("Планета людей") М. Бубер ("Я и Ты"), А.Менегетти ("Система и личность", "Клиническая онтопсихология"), В.Сатир ("Как строить себя и свою семью"), Пифагор ("Пифагоровы законы"), Фромм Э. ("Человеческая ситуация", "Искусство любить").

Думаю, что уже вряд ли буду много читать. У меня есть бесценный опыт и мучительных, и пик-переживаний, и хорошее понимание собственных немудреных потребностей, и знание как они действительно могут расти в подходящих для этого условиях. Я благодарна жизни за опыт, благодаря которому исчезли лишние иллюзии, но зато я приобрела большую укорененность в бытии и чувство большей похожести на других людей, чем отличия от них, при оставшемся ощущении собственной уникальности.

А что дальше? Дальше остается жизнь, в которой знания не буду "почитать заодно с мудростью" и "положу предел ревности моей к наукам, но не ограничу любовь к истине", ибо "из всех знаний нравственная наука, может быть, есть самая нужнейшая, но ей не обучаются".

Думаю, еще буду читать и перечитывать вещи, связанные с восточной философией: А.Уотс ("Путь дао", "Табу незнания о том, кто ты есть"), Дао-Дзе-Цзин и др. - ведь терапия, по сути, заключается в противопоставлении Себе - Другого, того, что тебе чуждо, непривычно, в его интеграции. Уже два года читаю Дж. Стивена ("Приручи своих драконов") и еще буду читать...

### Список литературы:

1. Арпентьева М.Р., Терентьев А.А. Сказкотерапия в развитии понимания себя и мира [Текст] / Под ред. М.Р. Арпентьевой. - Калуга, КГУ, 2015. – 790с.
2. Башкирова Е.Н. Библиотерапия - продуктивный метод преодоления страхов у детей / Е.Н. Башкирова [Текст] // Воспитание школьников.- 2011.- № 7.- С. 54-57.
3. Библиотерапия: опыт работы областной научной медицинской библиотеки [Текст] // Библиотекарь. – 1991. – № 9. – С. 51–54.
4. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением / М. Е. Бурно. [Текст] – М.: Акад. проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – С. 98-189.
5. Дворкина М.Я. Исследование проблем библиотерапии / М. Я. Дворкина [Текст] // Библиография.- 2010.- № 5.- С. 101-104
6. Дрешер Ю. Библиотерапия: теория и практика / Ю. Н. Дрешер [Текст]. – СПб.: Профессия, 2008. – 272 с.
7. Дрешер Ю. Н. Современная концепция подготовки специалиста-библиотерапевта / Ю. Н. Дрешер; ред. Л. И. Гурье [Текст]..- М.: Либерия, Медицина, 2003.- 247 с.
8. Казаринова И.Н. и др. Возможности библиотерапии / И. Н. Казаринова, Е. Л. Смагин [Текст] // НТБ. – 1999. - № 8. – С. 34.
9. Карпова Н. Библиотерапия. Книга врачующая / Н. Карпова [Текст] // Искусство в shk. – 1997. - № 1. – С. 40-42.
10. Кацюба Е. Под шелест книжных страниц. «Аптекой для души», - так в древности называли библиотеку / Е. Кацюба [Текст] // Гороскоп. – 2004. - №3.- С. 51.
11. Кузнецова И. Библиотерапия – путь к гармонизации личности / И. Кузнецова [Текст] // АйФ. Новая библиотека. – 2004. - № 2. – С. 38-39.
12. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки [Текст]. Л.: ЛГУ, 1986. - С. 53-58.

13. Родари Д. Грамматика фантазии / Дж. Родари [Текст]. М.: Прогресс; 1990. - 235 с.
14. Рубакин Н.А. Избранное. В 2 т. / Сост. и комм. А.Н. Рубакина. Т. 2. [Текст]. – М.: Книга, 1975. – С. 82.
15. Рубакин Н.А. Психология читателя и книги / Н. А. Рубакин [Текст]. – М.: Книга, 1977. – 264 с.
16. Сказкотерапия: библиогр. указ. лит. [Текст] / Сост. В. В. Гусева. — Екатеринбург: Свердловская спецбиблиотека для слепых, 2011. — 50 с.
17. Статьи о библиотерапии [Текст] // Больничные библиотеки накануне XXI века: Материалы научно-практической конференции. Москва 25-27 мая 1999 г. – М.: Гэотар Медицина, 1999. – С. 42-72.
18. Уакнен М.-А. Библиотерапия. Читать – это исцеляться / М.-А. Уакнен [Текст]. – Париж, 1994. 120с.
19. Фон Франц М.-Л. Психология сказки [Текст]. - СПб.: Речь, 1998.
20. Pennac D. Comme un roman [Текст]. - Paris: Gallimard, 1992.183с.