

АСПЕКТИ ОТ СЪСТОЯНИЕТО НА БИБЛИОТЕРАПИЯТА В БЕЛГИЯ И ФРАНЦИЯ – ИЗСЛЕДВАНЕ ПО ПРОЕКТ

д-р Теодора Генова

Университет по библиотекознание и информационни технологии

Резюме: Този доклад представя научно изследване върху състоянието на библиотерапията в две европейски държави – Белгия и Франция, за което се знае много малко в България. В изследването участват 4 организации от двете страни, които дават представителни отговори за степента на използването на библиотерапията в своята практическа работа и проектна дейност. Данните от изследването са получени чрез онлайн въпросници, видео разговори, онлайн кореспонденция и вземане на интервю на място. Целта на представените данни е да се обрисова по-ясно състоянието на областта на библиотерапията и да се взаимстват добри практики при използването на библиотерапевтичните методи при работа с различни целеви групи. Резултатите от изследването биха послужили както на специалисти в областта на библиотерапията в България, така и на хора, които се занимават с библиотерапия в двете страни, тъй като липсва достатъчно организирана информация за развитието на областта сред самите специалисти в разглежданите страни.

Ключови думи: библиотерапия, библиотерапевтична сесия, състояние, библиотека, четене, читател

ASPECTS OF THE STATE OF BIBLIOTHERAPY IN BELGIUM AND FRANCE A RESEARCH PROJECT

Dr. Teodora Genova

University of Library Studies and Information Technologies

Summary: This article presents a scientific study on the state of bibliotherapy in two European countries - Belgium and France, about which very little is known in Bulgaria. The research involved 4 organizations from both countries, which give representative answers about the extent of the use of bibliotherapy in their practical work and project activities. Research data were obtained through online questionnaires, video calls, online correspondence and on-site interviewing. The purpose of the presented data is to outline more clearly the state of the field of bibliotherapy and to borrow good practices in the use of bibliotherapy methods when

working with different target groups. The results of the research would serve both specialists in the field of bibliotherapy in Bulgaria and people who are engaged in bibliotherapy in both countries, since there is a lack of sufficiently organized information about the development of the field among the specialists themselves in the countries under consideration.

Keywords: bibliotherapy, bibliotherapy session, condition, library, reading, reader

Въведение

Силата на книгите е интерпретирана през призмата на редица световно доказани творци, които подчертават влиянието на литературата върху личността. Когато книгите са правилно подбрани, те могат да донесат спокойствие и увереност, да облекчат трудностите и да стимулират оздравителния процес.

Идеята за лечението и промяната на емоционалното състояние с помощта на книги може да бъде проследена назад в историята от най-ранни времена. Лечебните свойства на говоримото и писаното слово са били забелязани още в Древността (Eftimova, Todorova 2021).

За научното осмисляне на библиотерапията се приемат за важни две основни събития. Първото от тях е когато „американският есеист Самюел Кротърс в статията си “A Literary Clinic” в Atlantic Monthly чрез сатиричен диалог подробно описва как специалистите могат да използват литературата, за да се лекуват болни „пациенти“ чрез подбрани произведения” (Дамянова, Петкова, Генова 2020: 55). Вторият момент е когато военната болница в Алабама, САЩ използва книги за облекчаване на посттравматичните разстройства на войниците, завърнали се от бойното поле, благодарение на ангажимента на Сейди Питърсън Дилейни. По това време тя е главен библиотекар в Tuskegee Veteran's Administration Hospital в Алабама. Дилейни започва да работи с библиотерапия при завърналите се войници от Първата световна война чрез провеждане на дискусии с пациенти и предписва четенето както за развлечение така и информация, свързана с техните конкретни обстоятелства (McLaine, 2021: 22).

От Англия и САЩ, където библиотерапията се използва в съвременната човешка история и се развива с бързи темпове, библиотерапията в Белгия се възмества от Квебек, Канада и Франция. За канадската следа в библиотерапията разбираме от уебсайта на Алин Маурер (www.bibliotherapie-suisse.ch), който съдържа множество ресурси за библиотерапията и е ценен източник на информация за специалистите от Белгия и Франция, които се интересуват от тази област. Според уебсайта дотогава книгите, които се използват с библиотерапевтична цел принадлежали предимно към областта на

художествената литература (роман, поезия и др.). Малко по-различна дефиниция се появява през 1992 г., разширявайки тази практиката до използването на книги за самопомощ (т.е. документални книги за самолечение). Канадката Гилда Кац публикува статия в *Canadian Journal of Psychiatry*, където споменава, че „библиотерапията представлява четене с насочена употреба, като се има предвид, че се очаква терапевтичен резултат. Можем да добавим към терапията четене на произведения за конкретно заболяване или проблем – или върху художествена литература или поезия – за да помогнем на пациента да получи знания и интроспекция и т.н.” (Maurer: 2018).

Пак от същия източник се разбира, че за библиотерапията във Франция през 80-те и 90-те години се провеждат няколко изолирани инициативи, без наистина да бъдат признати. През 1985 г. д-р Жорж Федерман написва дисертация, озаглавена „Книгата: нейните функции, нейното място и нейната употреба в психиатричните болници”. Той е първият, който анализира значението на книгите в психиатричната среда и тяхното използване с цел придружаване на традиционните терапии. Също така оттам разбираме, че в книгата си „Тези книги, които ни правят добро” Кристила Пеле-Дюел обяснява, че въпреки преклонението към авторите от французите, те в действителност не са големи читатели в сравнение с англосаксонците или дори със скандинавското население! Във Франция не изглежда, че литературата се разглежда от „утилитарен“ ъгъл и лечението на психологически проблеми чрез книги не се приема наистина сериозно.

В България излиза преводна статия по темата, намерила място в списание „Библиотека” от 1994 г., на Ф. Алптюна със заглавие „Библиотерапията”. Статията започва с кратко въведение, направен е опит за дефиниция и са обобщени определенията за библиотерапия, дадени от Н. Синелникова, Е. Берн, Е. Щолценберг, Ф. Бери, Ж. Плант Финчър, Дж. Кац. Авторката прави заключения на базата на изброените вече определения: насочено към психично болните, с които се провежда лечение, но само като помощна терапия. „Депресираните и невротизираните могат да подобрят състоянието си вследствие библиотерапия, при условие че терапевти и библиотекари работят в екип... най-интересният признак на библиотерапията за нас библиотекарите е този, че тя не изисква специална медицинска насоченост при въздействието си върху определени социални групи, трудно справящи се с житейските проблеми.” (Алптюна 1994). Тази статия е обзорна, но за един по-нов период. В нея са разгледани основните практики във Франция от началото на ХХ в. Приемането на библиотерапията като клинична, я ограничава и затваря само в специализирани институции. Използването ѝ само от медицински лица намалява възможностите ѝ като средство за работа с различни групи

лица. С времето тези тенденции се променят, което позволява на много по-голям кръг от специалисти да работят с библиотерапията и да откриват нови сфери за нейното приложение – при хора, преминаващи през трудни моменти от живота си, при социализация и ресоциализация, при обучението и възпитанието на децата и др. (Ефтимова 2023).

Маурер пояснява, че има изключения от това отношение, като например Институтът Montsouris, който предлага библиотерапия на тийнейджъри в индивидуални интервюта или в семинари с болногледачи. Няколко лица също предлагат подкрепа за библиотерапия, най-известната вероятно е Режин Детамбел (Maurer 2018).

Настоящото изследване няма претенции за изчерпателност и си поставя конкретни ограничения, ориентирано е към представяне на мнението на специалисти от областта, а не към представяне на базови знания. Въпросите, които се използват в изследването, имат за цел да представят аспекти от развитието и състоянието на библиотерапията в двете европейски страни и да добавят повече подробности около съвременното състояние на библиотерапията в Белгия и Франция.

Методология на изследването

За реализирането на поставената цел и за решаването на изследователските задачи са използвани следните подходи и методи: теоретичен анализ на литературни източници, индукция и дедукция, наблюдение, анализ и синтез и други. Използвани са качествени и количествени методи за събиране на първична информация при реализиране на дълбочинно интервю и експертна оценка.

В проучването вземат участие 4 организации, от които 2 библиотеки, 1 институт и 1 социална мрежа. Това са библиотека „Сан суси” (Bibliothèque Sans Souci), гр. Брюксел, Белгия; „Обществена библиотека” (Bibliothèque communale d'Erquelinnes), гр. Еркелин, Белгия; Институт „Изрази себе си” (Express Myself Institute), гр. Брюксел, Белгия; и социалната мрежа „Любов към книгите” (Love for Livres), гр. Париж, Франция. С един от участниците - Институт „Изрази себе си” е проведено интервю на живо. Въпросниците и интервюто се провеждат на английски език. За идентифицирането на участниците са проведени предварителни видео разговори в платформата Zoom.

Участниците в изследването отговарят на въпросник, който се състои от 19 общи въпроса и 4 допълнителни въпроси, свързани конкретно със съответната организация. Комуникацията с участниците и отговорите на въпросите се провежда главно онлайн с изключение на живото интервю. След получаване на отговорите от участниците, данните

са обработени и обобщени с цел извличане на основната информация, която да послужи за изследването и разбирането на състоянието на библиотерапията в Белгия и Франция.

Представяне на участниците в изследването

Библиотека „Сан суси” е основана като първата библиотека на холандски език в Иксел, гр. Брюксел. След няколко години в мазетата на общински център, библиотеката се премества на собствено място на улица Sans Soucistraat през 2007 г. Там библиотеката се развива в пълния си потенциал до днес. Приемната на библиотеката е отворена за всички, с книги на всякакви езици (италиански, испански, английски, немски и др.), комикси, филми, игри, дейности и срещи. Освен това през 2016 г. библиотеката получава своя нов красив интериор, проектиран от ABC vzw в Шаербиик. Лица за контакт в проучването: Фрейа де Костер и Илейн Манкуои.

Обществена библиотека в гр. Еркелин (франкофонска част на Белгия) се занимава със следните библиотечни дейности: каталогография, заемане на книги, управление на колекции, изпращане на напомнания на читателите и др.; управление на междубиблиотечни заеми и дългосрочни депозити (аудиокниги, селекции от младежки литературни награди и др.). Развива дейности за различни аудитории вътре или извън библиотеката (детски ясли и начални училища, уязвими групи, учащи се, клуб за разговори на английски и др.). Има секция с книги на чужди езици (английски и холандски). Организира културни събития, конференции, литературни срещи и др. Лице за контакт в проучването: Джаки Годимус.

Институт „Изрази себе си” във франкофонската част на гр. Брюксел е представляван от Димитра Диданджелу, която е негов основател. Там се предлагат услуги за ментално здраве. Провеждат се индивидуални или групови сесии, а също така се фасилитират работни срещи и семинари. Тук се използва терапевтичното писане като основен инструмент в комбинация с техники за терапии на травми. Също така се използва синтез на различните методи като системен подход, философско консултиране, библиотерапия, медитация и др. Всичко това се съобразява винаги въз основа на нуждите на участниците, специалните елементи на личността и индивидуалния произход. Също така се преподават и организират обучения по терапевтично писане и семинари за професионалисти в областта на психичното здраве и ръководство на групи за експресивно писане. Лице за контакт в проучването: Димитра Диданджелу.

„Любов към книгите” в гр. Париж, Франция разработва първата социална мрежа за търсене и споделяне на книги чрез емоции. Тази социална мрежа е първата по рода си,

която поставя емоциите в центъра на изживяването при четене и се основава на лингвистични, когнитивни и научни изследвания на данни, извършени от екипа на мрежата. Чрез ключовия индикатор за емоции „Любов към книгите” се стреми да повиши привлекателността на книгите и четенето, за да има положително социално въздействие. „Любов към книгите” също разчита на два допълващи се иновативни инструмента: Library of Emotions©, библиотеката IRL, където книгите се представят според емоциите благодарение на визуални знаци, и библиотерапията, която е метод за подкрепа на лични и колективни трансформации, базиран на силата на книгите и невронауки. Лице за контакт в проучването: Селин Мас.

Резултати

Резултатите от изследването са представени под формата на въпроси и отговори, като са разделени на две части – общи и конкретни въпроси. Въпросите са част от авторска методика за провеждане на изследвания, сред експерти използващи библиотерапевтични практики в своята дейност и са разработени по проект „Изследване на нагласите към терапевтичния потенциал на четенето в нетипични ситуации за индивида“ с Договор № КП-06-Н45/2 от 30.11.2020 г., финансиран от ФНИ на МОН, с ръководител гл. ас. д-р Събина Кирилова Ефтимова-Илиева.

Отговорите на общите въпроси са представени в текстов вид, а отговорите на конкретните въпроси в табличен вид. Отговорите са систематизирани и съдържат най-важната информация по отношение на зададения въпрос. Редът на институциите отговаря на реда, зададен в частта „Методология на изследването”.

Общи въпроси

1. По какъв начин е развита психотерапията и в частност библиотерапията във Вашата страна?

Според първият участник библиотека „Сан суси” не съществува определена политика или цели дейности по отношение на библиотерапията в Белгия, а се разчита на инициатива от страна на библиотеките да организират индивидуални семинари. Такава инициатива съществува в библиотеката, която работи в сътрудничество с асоциацията за хора с психологическа уязвимост UilenSpiegel vzw (www.uilenspiegel.net), в рамките на която се организира група за четене „Нощен бухал” от 2021 година насам 6 пъти в годината на различни теми.

От отговорът на вторият участник Обществена библиотека в гр. Еркелин разбираме, че библиотерапията все още е в начален стадий на развитие в Белгия, а психотерапевтичната помощ едва наскоро се покрива от здравното осигуряване в страната. Там отнема значително повече време, отколкото в други страни, тази област да стане по-достъпна и известна през последните години. След Ковид пандемията необходимостта от справяне с проблемите на психичното здраве и лечението чрез психотерапия е изведена на преден план в Белгия.

От Институт „Изрази себе си” споделят, че областта не е много развита и все още е в процес на разширяване. Последният участник Love for Livres отговаря за Франция, че психотерапията не се покрива изцяло от социалното осигуряване в страната, но разходите за няколко сесии годишно могат да бъдат възстановени, особено във време, когато психичното здраве на младите хора е застрашено. Това показва, че психотерапията вече е призната и практикувана във Франция в контекст, в който психичното здраве е сериозно увредено, което има дълга традиция в областта. От друга страна, библиотерапията все още не е академично призната във Франция, въпреки че някои университети във Франция започват да интегрират библиотерапевтичната практика в своите учебни програми като например курса Lethica на Университета в Страсбург. Въпреки това, на библиотерапията започва да се гледа като на ценен инструмент за подкрепа в определени сектори като здравеопазването и социалната икономика.

2. Библиотерапията основен метод ли е във Вашата практика или я комбинирате с други психотерапевтични методи?

Според отговора на първия респондент в проучването библиотерапията не е основен метод, който се използва в библиотеките. Това се потвърждава и от втората библиотека-участник. Оттам научаваме повече подробности за това как се използва библиотерапията в комбинация с други подходи като например терапевтичното писане за жени в групова среда в партньорство с организацията Vie Féminine, която работи върху правата на жените и ги обучава на принципите на дискриминацията; читателски клуб, който се състои веднъж месечно; активно слушане по модела на д-р Томас Гордън. В библиотеката насърчават децата, които идват с родителите си, защото им е трудно да четат, да обяснят защо не обичат да четат и се опитват да намерят заедно книга, която може да им хареса. Забелязват, че децата, които имат затруднения с четенето, могат лесно да четат манги, като например „Komi cherche ses mots” (превод „Коми не може да

комуникира”) от Томохито Ода, за да помогнат на читателите на възраст от 8 до 18 години да разберат социалната тревожност.

В института „Изрази себе си” библиотерапията също се комбинира с други методи, като основният подход, който се използва е терапевтичното писане. Оттам смятат, че това е много добра комбинация, защото могат да се дадат няколко книги за четене и след това да се води разговор или да се дадат някои подсказки за писане.

Организацията Love for Livres във Франция използва библиотерапията в своите програми, която сама по себе си вече съчетава в себе си литература и приложни когнитивни науки.

3. Какви са основните приноси и въздействие на библиотерапията според Вас?

Според библиотека Bibliotheek Sans Souci библиотерапията допринася за обединяването на хората и споделянето на чувства, усещания и трудности. Вторият участник определят приноса на библиотерапията в това, че помага на хората да се справят със сложни и често болезнени ситуации. Тъй като прибегването до психотерапия все още се счита за стигматизиращо за мнозина хора в Белгия, библиотерапията се възприема от широката общественост просто като дейност, която включва книги и четене. Третият участник счита, че с библиотерапията всеки човек може да промени гледната си точка, да застане извън проблема и да намери нови решения и начини за справяне с даденото състояние и да продължи живота си по-нататък. От Love for Livres определят приноса на библиотерапията като развитие на по-добро възприятие за себе си, по-добра способност да се проектираш в бъдещето и да поемеш контрола върху своя житейски път; подобрене на условията на живот на хора, страдащи от кожни заболявания например; смелостта да развихриш въображението си, за да достигнеш до иновативни решения на работното място и подобряване на екипните отношения в корпоративна среда; отличен двигател за развитие и насърчаване на меките умения (soft skills).

4. Какви симптоми или състояния обикновено се стремят да повлияете с библиотерапията?

Тук се споменават състояния като изолация и самота в големия град (библиотека „Сан суси”); тормоза в училище, уважението към другите и толерантността към чуждото мнение, споделяне без осъждане, приемане на културното разнообразие (Bibliothèque communale d'Erquelinnes); проблеми са свързани с психичното здраве, личностното израстване, самосъзнанието, комуникацията, стреса и др. (института „Изрази себе си”);

липса на самочувствие, решителност, емпатия, различни травми, нуждата да надскочиш себе си, чувство на изоставеност или безполезност, нужда да преоткриеш смелостта да гледаш напред към бъдещето, меките умения според дефиницията на СЗО от 1993 г. и 2001 г. - социални компетенции, когнитивни компетенции и емоционални компетенции.

5. Кои са вашите целеви групи?

Първата библиотека като обществена такава има за цел да работи с всички читатели, а втората библиотека няма определена целева група. Там работят с деца в начална училищна възраст и възрастни, предимно жени, но в ежедневните контакти с читателите препоръчват книги след разговори, които са имали или в отговор на техните нужди като справяне с раздяла, синдром на празно гнездо и др. Обикновено целевата група на третият участник в изследването включва хора, които искат да повишат самосъзнанието си, личностното си израстване, хора със здравословни проблеми, болки или заболявания, които имат от години, също така рак, тревожност, прегаряне, но най-вече работят с хора, които вече са читатели. Последният участник работи с голямо разнообразие от целеви групи, от жертви на насилие до хора, които имат нужда да намерят своето работно място; също така с групи от всички възрасти, от много малки деца (2-5 години) до възрастни, деца и тийнейджъри, работещи възрастни и/или такива в уязвимо положение. Love for Livres признават, че са адаптивни и могат да се справят с различни нужди.

6. Практикува ли се библиотерапията в библиотечна среда?

От библиотека „Сан Суси“ твърдят, че това е възможно, но най-вече е дейност, която библиотеките извършват индивидуално. Не е известна библиотерапевтична практика, която да е възприета от всички обществени библиотеки. В обществената библиотека в гр. Еркелин използват библиотерапията със своите читатели (индивидуални сесии) предимно с деца, които идват в библиотеката за четене на приказки със своите учители, както и с жени в читателския клуб. От института „Изрази себе си“ се прави разлика между развиващата библиотерапия, която се използва в библиотеките и клиничната библиотерапия, която се използва при тях при хора с психични проблеми. Организацията „Любов към книгите“ основава проекта с показателното заглавие „Емоционални библиотеки“ (Libraries of Emotions), включващ 4 европейски страни (Белгия, Литва, Полша и Словения), с помощта на който представят нова перспектива пред социалната роля на библиотеките чрез библиотерапията. Основните цели на проекта, свързани с библиотерапията, са експериментиране с библиотерапията като начин за подхранване на разговори, привличане на нови

потребители в обществените библиотеки, изграждане на общности и допринасяне за социалното благополучие. Младите хора представляват целевата група и проектът оценява въздействието на библиотерапията върху техния социален капитал и включване. Втората цел е разработването на методология с отворен код, която отразява въздействието на библиотерапията и емоциите при четенето при разширяването на нови целеви групи и в създаването на социално въздействие.

7. Използвахте ли библиотерапевтични методи по време на пандемията от Ковид-19?

Тук отговорите посочват, че две от организациите не са използвали библиотерапията по време на пандемията от Ковид-19, а останалите две организации споделят, че са били във връзка с читателите посредством библиотерапията както лице в лице така и онлайн. По време на пандемията от Ковид-19 единствените отворени места в Белгия остават хранителните магазини, аптеките и библиотеките. В обществената библиотека в гр. Еркелин разговарят с читатели по телефона или по имейл, за да се опитат да разберат от какво се нуждаят, за да се чувстват не толкова тревожни и да могат да се справят с липсата на възможност да дойдат физически в библиотеката, за да изберат книгите си. Тогава читателите имали възможността да говорят с някой, когото познават и на когото имат доверие, за да изляят разочарованието си и/или да говорят за своите страхове и емоционални сътресения, които бяха пряк резултат от затварянето и наложеното социално дистанциране. Организацията „Любов към книгите“ използва библиотерапията под формата на онлайн уебинари, като запазва този ефективен метод и до днес. Оттам смятат, че независимо дали се работи с широката общественост или в рамките на различни компании, уебинарите помагат за повишаване на осведомеността относно библиотерапията и онлайн читателските кръгове са сполучлива форма, позволявайки на хора от цяла Франция да се присъединят в момент на споделяне. Те провеждат и онлайн програма за библиотерапия за жени в уязвимо положение като част от европейски проект по програма ERASMUS+.

8. Имате ли опит с използването на библиотерапията сред хора с постковид симптоми, напр. загуба на памет?

Тук отново същите участници са били по-активни при справянето с постковид симптоми. Обществената библиотека в гр. Еркелин предлага на своите читатели книги от колекция, която имат на разположение в библиотеката, наречена „La Traversée“, публикувана от Weyrich Edition (www.collectiontraversee.be). Тя включва, романи, предназначени за възрастни с кратки глави, за да може читателят лесно да запомни

прочетеното. Изреченията също са конструирани така, че да не са твърде дълги, но и да не са опростени. Също така от библиотеката препоръчват аудиокниги за хора, които не могат да четат твърде продължително, защото държането на книга или концентрацията по време на четене е твърде уморително действие за тях. Мрежата „Любов към книгите” съобщава, че нямат опит с хора, страдащи особено от постковид симптоми, но имат опит с хора, страдащи от различни физически и психически заболявания като кожни заболявания, хранителни разстройства или посттравматични разстройства.

9. Използвате ли аудиокниги с библиотерапевтична цел?

И на този въпрос само двете организации отговарят утвърдително, а останалите две организации не използват аудиокниги поради не толкова голямата им популярност. В обществената библиотека в гр. Еркелин използват аудиокниги за страдащи от постковид и хора, които страдат от депресия, защото чувстват, че нямат енергия и предпочитат да стоят на тъмно и просто да слушат аудио историите. Също така там избират романи, които могат да им помогнат да се справят с определени аспекти на тяхната депресия (развод, болест, смърт...), ако не знаят какво да слушат. В същото време им се обясняват и ползите от библиотерапията, когато посещават библиотеката, защото техният психотерапевт им е предложил да прочетат точно определена книга. Открихме, че организацията „Любов към книгите” е създала подкаст, наречен „6 минути“ (<https://feeds.acast.com/public/shows/6-minutes-par-love-for-livres>) въз основа на проучване, ръководено от Университетът в Съсекс, което установява, че 6 минути четене на ден помагат за регулиране на нивата на стрес. Подбират се откъси от широк набор от текстове на различни теми и ги записват, за да могат да бъдат разпространени до възможно най-широка аудитория. Хората могат да слушат подкаста и да се потопят в свят на фантастика за 6 минути, което включва и библиотерапевтичното измерение на книгите.

10. Къде се обучавате, за да станете специалист по библиотерапия в Белгия/Франция? Какво е образованието Ви? Как се става сертифициран библиотерапевт в Белгия/Франция?

От дадените отговори на този въпрос се разбира, че в Белгия няма определено обучение за специалисти по библиотерапия, а курсове за творчески терапевт. По-конкретно разбираме от втория участник, че библиотерапията е призната област при алтернативни видове терапии. В Белгия понастоящем на библиотекарите се предлагат курсове за обучение по библиотерапия в широкия избор от налични курсове (професионалните библиотекарите трябва да имат поне 125 часа обучение за период от пет

години, ако работят във Федерация Валония -Брюкселска субсидирана библиотека). Така например, като квалифициран библиотекар нашият респондент от обществената библиотека в гр. Еркелин е преминал двудневен курс, озаглавен „Библиотерапия“, воден от Маги Леончели, учителка по френски език, която се е обучила да провежда групови семинари по писане, семинари по философия и семинари по библиотерапия (начални курсове). Също така съществува списък с обучителни заглавия по библиотерапия, които се използват от хора, които са се обучавали като библиотерапевти като промяна в кариерата, обикновено учители или библиотекари, които искат да напуснат професията. Част от заглавията включват Bonnet, Pierre-André. La bibliothérapie en médecine générale, Montpellier, Sauramps Medical, 2013, 81 с.; Denis, Marine Nina. 100 idées pour pratiquer la bibliothérapie: Découvrir les bienfaits des livres. Accompagner enfants et adultes vers un mieux-être grâce à la lecture, Paris, Tom Pousse, 2023, 146 с.; Detambel, Régine. Les livres prennent soin de nous-Pour une bibliothérapie créative, Arles, Babel/Actes Sud, 2017, 144 с.; Louvel, Aurélie. Bibliothérapie jeunesse : Une approche expressive et créative, Malakoff, Dunod, 2021, 259 с. и др.

От Институтът „Изрази себе си“ споделят, че са се научили се да използват библиотерапията по време на обучението си по терапевтично писане в Института по терапевтично писане (Therapeutic Writing Institute) в САЩ, като това е било част от учебната програма и първият им досег с библиотерапия, след което са преминали допълнителен кратък курс по библиотерапия.

Във Франция е възможно да се обучиш като библиотерапевт при организацията „Любов към книгите“ чрез тяхната програма Академия „Любов към книгите“. Обучението се провежда онлайн и заинтересованите лица могат лесно да го следват от Белгия и Франция. Те предлагат три курса, от потапяне до специализация, които подготвят бъдещите библиотекари за практиката на библиотекарството чрез теоретичен принос и споделяне на техния опит. Също така се предлагат модули за повишаване на осведомеността, за да се открият основните аспекти на този инструмент.

11. Какви специалисти работят с методите на библиотерапията във Вашата страна?

Отговорите на този въпрос сочат, че логопедите използват книги, за да помогнат на своите пациенти и някои психотерапевти, както и социални работници, когато работят със затворници. Библиотерапията се използва все повече и повече в библиотеките и някои библиотекари я използват за работа с възрастни с умствени увреждания. Други специалисти, които са посочени, са терапевти или модератори на семинари, работещи в

среда като библиотеки, училища или лечебни заведения. Също така библиотерапията може да се използва и в компании от хора, обучени в областта на човешките ресурси, коучинга и управлението. Това мнение се потвърждава и от последния участник в изследването, според който хората, които използват библиотерапията, са психолози, психотерапевти, а също и библиотекари, които използват развиваща библиотерапия и клиничната библиотерапия.

12. Можете ли да посочите някои от институциите, които подготвят специалисти по библиотерапия?

Отговорите на участниците сочат, че няма определени институции, които подготвят специалисти по библиотерапия с изключение на организацията „Любов към книгите” и Режин Детамбел, която организира обучителни сесии по творческа библиотерапия (<https://www.regine-detambel.com/se-former-a-la-bibliotherapie>) във Франция. Освен това един от респондентите информира, че всяка община има собствена законова разпоредба за регулиране на културата, театрите, библиотеките и т.н. Федерация Валония –Брюксел инициира обучителен курс по библиотерапия с деца с цел привличане на младите хора към четенето в релаксираща среда и се опитва да включи поне един курс по библиотерапия в програмата си от широк спектър от курсове. Последният респондент посочва, че институцията извън Белгия и Франция, която е най-известна е в САЩ, е Националната асоциация за поетична терапия (National Association for Poetry Therapy). Това е най-надеждната институция за специалисти по библиотерапия. Те предлагат най-пълните четиригодишни курсове по библиотерапия.

13. Използването на библиотерапията част ли е от плана за развитие на Вашата институция?

От обществената библиотека в гр. Еркелин се разбира, че библиотерапията набира все повече популярност през последните години, особено по време и след пандемията от Ковид-19 и ще бъде включена в техния план за развитие на библиотеката през следващия период 2026-2023 г., тъй като е дошъл момента да се разбере, че това е метод, който успешно се прилага при различни възрастови групи, а именно деца и възрастни. За организацията „Любов към книгите” библиотерапията заема голяма част от техния план за развитие на институцията, като се провеждат техни собствени семинари като част от различни проекти, както европейски, така и по-местни, в партньорство с асоциации или вътрешни организационни проекти. В тази връзка е разработена обучителната програма Академия „Любов към книгите”. За Института „Изрази себе си” библиотерапията е

важна често от работата в клинична среда и част от бъдещите им планове за развитие на института.

14. Какво на практика включва една библиотерапевтична сесия?

В библиотеката „Сан суси” една библиотерапевтична сесия представлява читателска сесия, наречена „Samenlezen“ (превод „четене заедно с други хора”). Някой чете поезия или части от книга в група и след това се обсъжда как тези текстове ни карат да се чувстваме, какви емоции ни предизвикват, как интерпретираме текста. Това не се смята за конкретна терапевтична сесия, но в нея се говори и се обсъждат дълбоки и важни теми. Вторият респондент описва една библиотерапевтична сесия по следния начин: пълната библиотерапевтична сесия включва въведение, в което приветстват участниците и е важно да се уверят, че всички се чувстват удобно. След това участниците се питат как се чувстват точно сега в този момент, без да се карат да обясняват защо се чувстват по този начин, като се уважава правото на участниците да не отговарят, защото не е нужно да се чувстват неудобно. Ако класът е голям, например се използва метода на „прогноза за времето“, където „слънчево” означава, че те са в добро настроение и щастливи, „облачно” (Те не са наистина тъжни, но не са и щастливи), „проливен дъжд” (Те са тъжни), „грамотевици” (Те са ядосани). Децата просто вдигат ръка (ако решат), без да се налага да обясняват защо се чувстват така. Това помага да се получи цялостен поглед върху емоционалното състояние, в което се намират децата, за да може да се адаптира сесията. След това библиотекарят им чете книга и ги пита какво мислят за нея, какво им идва на ум, това отваря комуникацията между библиотекаря и участниците. Когато сесията приключва, отново децата се питат как се чувстват в този момент, изражението на лицето ми помага да се види дали нещата вървят добре, но също така правя се прави още един метеорологичен доклад, така че да може да се види как са се променили нещата. Като цяло настроенията на децата са се променили към по-добро и участниците, които не са пожелали да участват, се отварят и споделят как се чувстват.

В Институтът „Изрази себе си” сесията по библиотерапия обикновено е разговор за книга, която обикновено предлагат – дава се списък с книги или се предлага някакво заглавие. Обикновено това е моделът, който следват, но някои библиотерапевти оставят избора на пациента/клиента. Има много специфични критерии, по които избират книгите и стиховете. Тук се използват и много стихове, т.е. работи се с поетичната терапия, която е част от библиотерапията.

В организацията „Любов към книгите” библиотерапевтичната сесия е изградена около три ключови етапа, които съчетават когнитивни научни и художествени текстове.

Уъркшопът включва дейности по четене, дискусия и споделяне на емоции от четенето, както и практически упражнения, базирани на когнитивната наука, фикционализация и прожекционни игри, както и устно и писмено изразяване. Техните сесии са структурирани около 3 части: Разбиране на темата; Свързване на темата с живота на участниците; Ангажираност да постигнете нещо положително, свързано с темата.

15. Какви умения използвате, за да провеждате библиотерапевтични сесии?

В библиотека „Сан суси“ библиотекарите преминават през обучение за супервайзори на „Samenlezen“, за да могат да водят сесиите. Това обучение се провежда от Илона Пличарт, която специализира в „Samenlezen“ и също е лайф коуч. В обществената библиотека в гр. Еркелин използват уменията, които са придобити в курса по библиотерапия, курса по майндулнес и др., като умения за активна комуникация, базирана на произведенията на Томас Гордън. Също така се използват различни реквизити като талисман (мека играчка мишка на име Мурисет (Mauricette)), когато се работи с деца, защото служи за разчубване на леда в комуникацията между участниците. Винаги започват сесиите си с тибетска купа, за да създаде символичен „балон“, който предпазва участниците по време на сесията, независимо от възрастта на групата, защото от опит се знае, че това успокоява участниците и създава добра сплотеност в групата, укрепвайки понятието „сплотяване“. Също така се опитват да говорят ясно и с по-меки тонове, така че участниците да се чувстват спокойни, говори се по-силно само ако в историята героят крещи или е ядосан, винаги се опитват да проектират това, което авторът иска да предаде в диалога въз основа на набора от думи и илюстрациите. Важно е винаги да отделя време и да не се чете твърде бързо или да се прелистват страниците твърде рано, защото децата трябва да могат да „смилат“ историята и да наблюдават илюстрациите, ако е албум, защото те често са толкова важни, колкото и текстът. В други типове сесии всеки участник чете тихо или на глас откъс или фраза от текста, който е подготвен предварително по-рано, и те реагират на него устно, писмено или чрез произведения на изкуството (колаж, рисунка...). Не всеки е длъжен да споделя с останалите участници какво усеща, целта е тук всички да се чувстват удобно и спокойно, когато си тръгват.

В Института „Изрази себе си“ уменията, които се използват в библиотерапията, са почти същите, които се използват в психотерапията. Важно е другият човек да бъде чул много добре и да се слуша внимателно всичко, което има да каже и да се чете между редовете, да се вижда какво не казва или адресира. Когато се обсъжда определена книга, да се види какво не им харесва. Библиотерапевтичните сесии в „Любов към книгите“ се

основават на мобилизиране на меките умения и разчитат на познания по когнитивна наука, литература и управление на работилници (отчитане на индивидуалността, активно слушане, справяне с травми).

16. Получавате ли обратна връзка от Вашите читатели/клиенти, които са били подложени на библиотерапевтични сесии?

Читателите на библиотека „Сан суси“ изглежда се наслаждат на сесиите, като фокусът е повече върху литературата и създаването на разговор, а не толкова върху терапията. За децата читатели на обществената библиотека в гр. Еркелин сесиите са много положителни като получена обратна връзка от учителите. Освен това оттам споделят за един неоткрит случай на тормоз в училище, който излезе наяве и е успешно разрешен благодарение на библиотерапевтичната сесия. Също така сесиите помагат на децата да се справят със загубата на близки поради смърт или раздяла. Възрастните, които участват, казват, че това им е помогнало да видят определени ситуации от друг ъгъл, помогнало им е да се чувстват по-малко сами или безсилни да се справят. Именно тази положителна обратна връзка в тази библиотека мотивира библиотекарите да продължат да използват библиотерапията в тяхната библиотека и да я включат конкретно в следващия си план за развитие. Последно, в организацията „Любов към книгите“ са в голяма степен фокусирани върху въздействието на библиотерапевтичните сесии и работят върху приложни изследвания около художествената литература и емоциите. Те измерваме въздействието чрез специализирани проучвания и емпирични изследвания.

17. Имате ли каталог с книги или определени предложения за четене, които да използвате при определени психологически състояния?

Някои от респондентите имат разработени каталози или списъци с книги в помощ на определени състояния като например устойчивост, подобрене, самоувереност, претоварване, прегаряне и др. или определени теми или за определена аудитория. Други от тях имат определени книги, с които предимно работят. Открива се интересна практика на залепяне на малки стикери на гърба на книгата, с който се означава, че книгата може да се използва за подобряване на конкретното състояние. В други случай самият библиотекар съветва коя книга е подходяща и я препоръчва на своите читатели. Следните заглавия служат за ориентир и помощ в даването на препоръки: Berthoud, Ella, *Remèdes littéraires: se soigner par les livres*, Paris, Le Livre de Poche, 2016, 671 с.; Chaumette, Elodie, *Ces livres peuvent changer votre vie: 100 prescriptions de bibliothérapie*, Paris, First Editions, 2016, 239 с.; Goy, Héloïse, *Bibliothérapie: 500 livres qui réenchangent la vie*, Paris, Hachette, 2019, 295 с.

18. Работили ли сте някога по проект, свързан с библиотерапията?

Тук се открояват три проекта, свързани с библиотерапията. Обществената библиотека в гр. Еркелин работи по проект съвместно със семеен център за планиране SORALIA, който е клон на здравното осигуряване Solidaris. Те работят директно в училищата по проекта EVRAS, който е задължителен във всички френскоговорящи училища от 2012 г. (<https://www.evras.be>). Тяхното сътрудничество се състои в това библиотеката да избере книги, които могат да помогнат да се обсъждат определени теми като приемане на културните различия, как да живеем заедно, управление на конфликти, инвалидност, модни феномени и др. Всички начални учители на територията на гр. Еркелин получават книжка-каталог в началото на учебната година и избират по какъв предмет искат да се работи, определя се дата за сесията (обикновено има 3 сесии в класна стая на училище в година). Няма ограничение за броя на сесиите, които учителят може да има, това зависи от наличността на библиотекаря и социалния работник от SORALIA. Освен това се провеждат сесии по философска библиотерапия с друг партньор CAL Center d'Action Laïque. В тези сесии също се работи с четене на книга, но след това децата трябва да разработят философски въпрос, който може да бъде намерен в книгата, и след това да обменят мисли и чувства, които им идват на ум. Разликата между двата начина на работа е, че със SORALIA, където учителят може да резервира само една сесия, с учителят от CAL трябва да се ангажира с три сесии, които се провеждат през учебната година, за предпочитане всеки триместър, за да се гарантира, че учениците напълно разбират и са интегрирали какво е философия и как могат да я използват в ежедневието или за да разберат по-добре света около тях.

Организацията „Любов към книгите” работи по проект със заглавие „Библиотеки на емоциите” (“Libraries of Emotions”). В проекта участват четири европейски държави (Белгия, Литва, Полша, Словения) и се изпълнява от септември 2020 г. до март 2022 г. с подкрепата на програмата Europe Creative на Европейската комисия. Целите на проекта включват: създаването на европейска мрежа от 4 пионерски обществени библиотеки, които съвместно развиват умения и изграждат нов начин за насърчаване на достъпа до книги чрез емоции; включването на 24 креативни библиотерапевтични сесии в рамките на мрежата с голяма аудитория, фокусирани върху младите хора и социалното въздействие; развитие на четенето на младите хора с трансдисциплинарен подход, смесващ невронауки, когнитивни науки, културни дейности, дизайн и дигитални инструменти; допринасяне за зачитането на културното многообразие и за борбата срещу социалната дискриминация.

19. Можете ли да споделите резултатите от дейностите по проекта, които сте имали?

Ползите от работата по проектите на обществената библиотека в гр. Еркелин са многобройни - сесиите помагат да се осветли някои проблеми, които не са известни на учителя, като например в съзнанието им изниква инцидент, при който дете е било тормозено в училище, но не е казало нищо и това не е забелязано от учителя или родителите, детето се отваря, други ученици потвърждават неговата история и се предприемат стъпки, за да се сложи край на създалата се ситуация. В някои случаи учителят е този, който се нуждае от помощ, за да се справи с повтарящ се проблем в класната стая, тормоз или ученици, които искат да бъдат лидери и не позволяват на другите ученици да се изразяват. Резултатът от тези сесии не винаги е видим в началото, но учителите (и понякога родителите) казват, че децата говорят или свързват определени неща, обсъдени по-късно в клас или у дома, с книгата, която е била прочетена по време на сесията. Често има деца, които идват с родителите си в библиотеката и искат да заемат книгата, която е прочетена в клас, защото искат да споделят това с родителите си.

Ползите от провеждането на проекта на организацията „Любов към книгите” са, че библиотерапията може да се използва за развиване на собствения интелектуален и емоционален растеж чрез четене. В отговор на тенденцията за ниските нива на четене сред населението, библиотерапията има тенденция да насърчава четенето сред малките деца и следователно е интересен инструмент за повлияване на тази тенденция в положителна насока. Освен това библиотерапията е свързана с позитивната психология и така наречената „наука за емоциите“. Това изглежда е взаимосвързано с хормоните на „щастие“, които са предназначени да увеличат шансовете ни за оцеляване. Библиотерапията може да стимулира всички хормони, но по-специално серотонина, а интензивните социална медийните практики по-скоро стимулират допамина. Чрез определени книги може да се каже, че читателите изпитват любов и това стимулира хормона окситоцин. По същия начин, груповите срещи, включващи библиотерапията са начин за участниците да увеличат социалните си връзки и следователно да стимулират серотонина (Kessous & Mas).

Конкретни въпроси

Библиотека „Сан суси“

Въпроси	Отговори
1. Може ли да дадете повече информация за библиотерапевтичните сесии „Samenlezen“?	Те се провеждат съвместно с читателската група „Нощна сова“ към организацията UilenSpiegel vzw за хора с умствени отклонения, към които е насочена тази група. Чрез разкази и стихотворения участниците се опитват да споделят преживявания, емоции един с друг в приятна и безопасна среда. Понякога се четат и информативни текстове и есета по теми, свързани с психологическото благосъстояние. Основните принципи, които се следват в тази група са, че няма грешно или правилно тълкуване на текстовете; обсъждане по уважителен начин и уважаване мнението на другия; слушането е също толкова добро колкото четенето; липса на критика.
2. Каква е ролята на Вашата библиотека при работа с организацията UilenSpiegel vzw?	Предоставяне на защитена среда за провеждане на сесиите и организиране на участниците
3. Какъв е резултатът от Вашето сътрудничество?	Нямам представа
4. Какво мислят участниците за това сътрудничество?	Не знам

Обществена библиотека в гр. Еркелин

Въпроси	Отговори
1. Можете ли да ни разкажете повече за Вашите сесии по библиотерапия в читателския клуб, който организирате във Вашата библиотека?	Читателският клуб за жени в сътрудничество с Vie Féminine се провежда от 2014 г. насам с 10 сесии годишно. Присъстват 8 участника на сесия. В началото библиотекарят избираше книгите за четене, а в последно време самите жени избират заглавията, като обясняват причината. Ако темата е много богата или докосва участниците, защото това е нещо, което те са преживели, ние можем да забравим на моменти да говорим за останалата част от книгата и да се съсредоточим върху това какви емоции са се върнали на повърхността и защо. Жените смятат, че могат да говорят свободно, без да бъдат съдени за това, което

	<p>казват, те също знаят, че тук важи правилото „Каквото се каже в читателския клуб, остава в читателския клуб!“ което е въведено, за да ги защити. Тази дейност е помогнала на жените да превъзмогнат изолацията си, помогнала им е да се почувстват по-малко беззащитни и ги е овластила психически да се справят със страховете и тревогите си.</p>
<p>2. Какви са дейностите на семинара за писане за възрастни?</p>	<p>Тук се работи върху различни техники за писане и се избира тема, която може да бъде акцентирана в текстовете. Семинарът за писане се случва от 2011 г. насам и е субсидиран от провинция Ено в Югозападна Белгия. Работата в семинарите дава резултат в създаването на видеосъдържание в Youtube и написване на пиеси и изпълнението им на сцената от жените в главните роли. По този начин хората преживяват и ги кара да разсъждават върху натиска и предизвикателствата, пред които са изправени жените в днешното общество. Жените са работят по теми като менопауза, пенсиониране, инконтиненция, хомосексуалност, необходимост да се придържат към „нормата“, спонтанен аборт и загуба на дете, семейства с един родител, контрацепция, раздяла, изоставяне, рак/болест, нежелание за майчинство, съперничество между братя и сестри, феминизъм и др. Целта на групата е да публикуват и продуцират пиесата си.</p>
<p>3. Как привличате и мотивирате децата в училищна възраст да участват в библиотерапевтичните сесии?</p>	<p>Не казваме на децата, че ще правим библиотерапевтична сесия, а учителите са тези, които ни карат да работим върху конкретен проблем. Разработваме брошура, която представя детски албуми, които се използват и темата, за която се отнася сесията.</p>
<p>4. Какви специалисти провеждат библиотерапевтичните сесии?</p>	<p>Работим с обучен библиотерапевт г-жа Корали Коле, която е учителка по френски в средно/гимназиално училище и е обучена от асоциацията „La Narration“ в Намюр (https://www.institutnarration.net/) и има нейния собствен бизнес (https://www.eveilleusedesdemains.be/ateliers/biblioth%C3%A9rapie/)</p>

Институт „Изрази себе си”

Въпроси	Отговори
1. Защо създадохте този институт, наречен „Изрази себе си” и откъде идва името му?	Моят институт се нарича „Изрази себе си”, защото исках да се съсредоточа върху изразяването и как се изразяваме в устната или писмената комуникация. И така, това беше нещо, което ме заинтригува. Наблягам повече на писменото изразяване и терапевтичното писане. Вярвам много в силата на думите. Чрез думите живеем, мислим и можем да правим промени. Вярвам силно в това, така че за мен това е много важно.
2. Какво точно включва Вашият основен метод „терапевтично писане“?	Това е моят основен метод за изразяване на мисли и емоции и нещо, което правим в разговорите и е по-лесно за някои хора да се изразяват по този начин. Освен това, отваряме нови начини за терапия, които те не биха могли да направят когато нещо е заседнало вербално.
3. Как съчетавате библиотерапията с други психотерапевтични подходи/методи?	Също така комбинирам библиотерапията с други подходи. Първият ми подход е системната терапия, а също и комбинация от други методи – драма терапия (като моделът CRM, това е като хипноза), медитация – много зависи от проблемите, върху които работя.
4. В кои случаи Вашият библиотерапевтичен метод е успешен и какъв е периодът?	Имах интересен случай с библиотерапията. Имаше един млад мъж, който имаше рак и вероятно щеше да умре след няколко месеца, не знам точно. Беше труден случай и той четеше много, той обича да чете и ние обсъждахме книгите и филмите, които гледа и по този начин той намери много утеха чрез изкуството. Проведохме много дискусии. Това беше единственото нещо, което можеше да му помогне. Голяма част от времето прекарваше сам вкъщи, болеше го и имаше само тези книги и дискусии. Четеше много „Вълшебната планина“ на Томас Ман, която му беше много интересна.

Социална мрежа „Любов към книгите”

Въпроси	Отговори
<p>1. Може ли да ни разкажете повече за твоя проект „Библиотека на емоциите” и какви бяха причините зад идеята за стартирането му?</p>	<p>Първоначалната идея е да се предложи тематична библиотека, която позволява да се откриват книги, изследващи 6-те основни емоции, както са определени от Пол Екман – обикновено заменяме „отвращение“ с „любов“ поради значението на чувството на любов в литературата и в реалния живот. Книгите са подбрани от нашия екип, който включва специалисти по литература (съоснователят Селин Мас е писател, Омар Переза е езиков специалист и т.н.)</p>
<p>2. Можете ли да ни кажете повече за методологията, разработена от „Любов към книгите” и използвана във Вашия проект?</p>	<p>Проектът се основава на библиотерапията, методика на обучение чрез книги и изследвания върху емоциите. Първоначалната намеса се състои от 6 сесии. Участниците са помолени да споделят своите очаквания и незабавни впечатления след сесиите и обща обратна връзка в края на интервенцията. Участниците също са помолени да опишат със свои думи какво се е променило в резултат на интервенцията и свободно да коментират.</p>
<p>3. Как проектът обогати областта на библиотерапията?</p>	<p>Проектът несъмнено е първият общоевропейски проект, който комбинира: библиотеки на емоциите, семинари по библиотечна библиотерапия за почти 300 европейци и емпирична изследователска част, с която се правят някои заключения от това първо по рода си изследване.</p>
<p>4. Имат ли достъп Вашите читатели до заглавия с книги и кои емоции се повлияват?</p>	<p>Да, на нашия сайт https://www.loveforlivres.com/index.php?idpage=cherch е разполагаме с търсачка на заглавия на книги, където читателите могат да получат информация за това, кои емоции могат да се повлияят след прочитането на текста и до каква степен. За това спомага приложената инфографика към всяко заглавие и индикатора за ключови емоции.</p>

Обобщение на резултатите и заключение

Библиотерапията днес привлича все повече вниманието на научните среди, които се стремят максимално да използват „лечебните“ възможности на книгите. Целесъобразно е да се проследи генезисът на библиотерапевтичното четене, неговото приложение в наши дни и по-нататъшните перспективи.

Актуалността на темата за библиотерапията и нейното историческо, теоретично, практическо и съвременно развитие е обусловена от възможностите, които тя предлага в обществена полза. Периодът на световна пандемия от COVID-19 позиционира вниманието и още веднъж доказва силата на терапевтичната функция на четенето, което много хора използват, за да се справят със случващото се. (Eftimova 2022).

От изложените отговори на въпросите в това изследване може да се направят няколко изводи по отношение на развитието и състоянието на библиотерапията в Белгия и Франция.

На първо място от зададените общи въпроси може да се заключи, че тази област е все още в процес на развитие особено след пандемията от Ковид-19, когато интересът към библиотерапията се засилва и тя става по-популярен и достъпен и в същото време ценен инструмент за справяне с различни психологически състояния. В последните няколко години разходите за психично здраве се поемат от социалното осигуряване в Белгия и Франция. Въпреки това при някои библиотеки в Белгия няма пълна ангажираност и целеви дейности по отношение на библиотерапията, а самите библиотеки организират спорадични библиотерапевтични сесии. Библиотерапията все още не е академично призната във Франция, а за Белгия липсват данни или не са открити такива.

В Белгия библиотерапията не е основен метод при работа с различен тип аудитория, а се комбинира с други популярни методи като терапевтично писане, активно слушане, медитация, провеждане на читателски клуб и др., а във Франция тя съчетава в себе си литература и когнитивни науки.

От изследването става ясно, че когато се прилага, библиотерапията може да има многобройни ползи върху читателите в двете държави. Така например в Белгия библиотерапията успешно повлиява на състояния като преодоляване на житейски трудности, справяне със сложни и често болезнени ситуации (развод, културни различия, тормоз в училище, болести/рак, прегаряне, стрес и т.н.), а във Франция библиотерапията служи за развитие и насърчаване на меките умения, подобряване на самооценката,

достигане до иновативни решения на работното място и подобряване на екипните отношения в корпоративна среда.

Целевите групи с които се работи са много разнообразни, но най-вече включват читатели, които изпитват определени психологически или физически трудности. Работи се с умствено уязвими групи, деца и тинейджъри от 2 до 18 год., жени, предимно с малцинствен произход, възрастни, които обичат да четат или тези които искат да сменят работното си място, но винаги съобразявайки се с индивидуалните нужди и конкретни потребности на читателите и поставяйки емоциите на хората на първо място в защитена среда.

С библиотерапия се работи в библиотечна среда, но по-скоро библиотеките предоставят своето пространство за организирането на срещи с читателите. Те работят съвместно с други организации, които ги подкрепят в провеждането на терапевтичните сесии финансово или с помощта на обучени библиотерапевти. Не е възприета единна библиотерапевтична практика, която да е прилага от всички обществени библиотеки в Белгия. Работи се индивидуално или в група, а също така и в клиничен кабинет, онлайн или на живо. Във Франция организацията „Любов към книгите” служи за обединителен център на библиотеки от различни европейски страни включително Белгия за прилагането на библиотерапията при изграждането на общности и допринасяне за социалното благополучие и въздействие.

Както стана известно в началото на доклада, въздействието на пандемията от Ковид-19 засилва интереса към библиотерапията и в тези страни, когато библиотеките остават отворени за читателите, които имат възможността да говорят с някой, когото познават и на когото имат доверие, за да излят своите стракове и емоционални сътресения от затварянето и наложеното социално дистанциране. Организацията „Любов към книгите” използва библиотерапията под формата на онлайн уебинари, като това се оказва ефективен метод и до днес. В допълнение на това част от организациите използват библиотерапията за справяне с постковид симптоми като загуба на памет, кожни заболявания, хранителни разстройства или посттравматични разстройства. Две от участващите организации също така използват аудиокнигите и създават подкасти като средство по време на пандемията от Ковид-19 с библиотерапевтична цел за справяне с нивата на стрес, депресии, подтиснатост и социална изолация.

По отношение на обучението на библиотерапевти изследването показва, че в Белгия няма определени обучителни програми за специалисти по библиотерапия, а предимно курсове за творчески терапевт. Библиотерапията е призната област при

алтернативните видове терапии. Там понастоящем на библиотекарите се предлагат курсове за обучение по библиотерапия в широкия избор от налични курсове. Освен това съществува списък с обучителни заглавия по библиотерапия, които са подходящи за хора, които искат да се обучат като библиотерапевти като промяна в кариерата, обикновено учители или библиотекари, които искат да напуснат професията. За библиотерапевт може да се обучиш и в чужбина, най-вече в САЩ или в обучителната академия на „Любов към книгите”, където библиотекарите получават теоретическа и практическа подготовка и споделяне на опит при работа с библиотерапията. Институциите, които се открояват при подготовката на специалисти по библиотерапия са организацията „Любов към книгите” и Режин Детамбел, която организира обучителни сесии по творческа библиотерапия във Франция и Националната асоциация за поетична терапия в САЩ.

Изследването посочва, че библиотерапията може да се използва от широк спектър от специалисти в Белгия и Франция като логопеди, психотерапевти, социални работници, които работят със затворници, терапевти, модератори на семинари, работещи в среда като библиотеки, училища или лечебни заведения, специалисти в областта на човешките ресурси, коучинга и управлението, психолози, психотерапевти, които използват клиничната библиотерапия, библиотекари, които използват развиваща библиотерапия.

Забелязва се положителна тенденция за включването на библиотерапията в плана за развитие на организациите и бъдещите им планове за развитие в следващите няколко години като резултат от популяризирането на този метод и поемането на част от социалните разходи за психиатрична помощ от държавния бюджет в Белгия и Франция.

Изследването доказва, че няма единен начин на провеждане на библиотерапевтична сесия в Белгия и Франция, а всичко зависи от преценката на съответната организация и фокусът, който си поставят при работата с читателите. Обикновено сесията се основава на прочитане на текст, обсъждане на определени теми чрез ангажираност, начинът по който ни карат да се чувстваме, какви емоции ни предизвикват, как интерпретираме текста. Предимно целта на библиотерапевтичната сесия е да се извадят на преден план емоциите, които имат нужда да се преработят и оттам справяне с определен проблем.

Уменията, които са необходими за провеждане на библиотерапевтични сесии също са твърде разнообразни спрямо отговорите на участниците. Част от тях включват умения за активна комуникация, супервайзорство, кукловодство, умение за спокойна и умерена комуникация, търпени при работа с деца и уязвими групи, внимателно слишане,

четене между редовете, меки умения, познания по когнитивна наука, литература и управление на работилници (отчитане на индивидуалността, активно слушане, справяне с травми).

Положителната обратна връзка от участниците в библиотерапевтичните сесии дава основание тези организации да продължават да използват библиотерапията в своята дейност, макар и от части спорадично, да я развиват и да се вдъхновяват от разрешен проблем благодарение на библиотерапевтичната сесия.

И в двете страни се открива съществуването на каталози с книги или списъци за четене, които се използват при определени състояния или които се справят с преодоляване на определени емоции. В допълнение на това се забелязва и положителна тенденция на проектно участие на част от организациите във връзка с библиотерапията на местно (общинско) и международно (европейско) ниво с което се постига разширяване на тематичния обхват на проведените дискусии в рамките на проектите и достигане на устойчивост на резултатите при участниците като справяне с повтарящ се проблем и развиване на собствения интелектуален и емоционален растеж чрез четене.

На второ място от зададените въпроси може да се обобщи, че франкофонската част на Белгия е много по-активна при използването на библиотерапията като терапевтичен подход при справянето с различен род психологически проблеми заедно с организацията във Франция отколкото фламандската част на гр. Брюксел. Основният принос на първият участник е провеждането на групата за четене „Нощен бухал“ в сътрудничество с организацията UilenSpiegel vzw, която търси подобрения в обществото като цяло и в грижите за психичното здраве в частност и има за цел да повиши благосъстоянието на хората с умствена уязвимост. Тя прави това чрез създаване и подкрепа на групи от други страдащи, предоставяне на информация, организиране на обучение, насърчаване на участието им на всички нива на обществото, повишаване на осведомеността и представяване на техните интереси, включително правна защита.

Във франкофонската част на Белгия библиотерапията е по-силно представена с останалите три организации като развиваща и клинична библиотерапия. Приносът на обществената библиотека в гр. Еркелин е значителен в това изследване не само заради изчерпателните и детайлни отговори, но и с допълнителната подробна информация за провеждането на читателски клуб и семинар по творческо писане. Третата организация може да послужи за пример как библиотерапията може да се съчетае с други терапевтични методи и начина, по който може да се използва успешно като допълнителен метод в клинична среда.

Опитът на Франция при използването на библиотерапията е представен само с една единствена организация, която обаче служи като обединяващ център на други организации в Белгия и държави, различни от разгледаните в това проучване. Със своята силна проектна дейност, методологически разработки и свързване на библиотерапията с когнитивните науки, организацията „Любов към книгите“ е пример за систематизиран, творчески съвременен подход към използването на библиотерапията при разрешаването не само на междуличностни, но и на социално значими проблеми в обществото на нашето съвремие.

Благодарности

Тази публикация е реализирана по проект „Изследване на нагласите към терапевтичния потенциал на четенето в нетипични ситуации за индивида“ с Договор № КП-06-Н45/2 от 30.11.2020 г., финансиран от ФНИ на МОН, с ръководител гл. ас. д-р Събина Кирилова Ефтимова-Илиева.

Използвана литература

Алптюна, Франсоаз. Библиотерапията // *Библиотека*, 1994, 11, с. 29.

Ateliers Thématiques De Lecture. Bibliothèque communal d’Erquelinnes. Centre de Planning Familial [online], 2019, Available from: <https://www.sofelia.be/nos-centres/erquelinnes/>

Bibliotherapy [online], 2024, Available from: <https://www.eveilleusedesdemains.be/ateliers/biblioth%C3%A9rapie>

Catalogue Des Formations Les Formations Du Service Général De L’action Territoriale Ministère De La Fédération Wallonie-Bruxelles. Second Semestre, 2023, pp. 1-76.

Дамянова, И., А. Петкова, Т. Генова. Библиотерапия: Лечебната сила на думите. – В: Съвременни стратегии и иновации в управление на знанието: доклади от научна конференция на УМЛАУЗ. София: Академично издателство „За буквите – О писменехъ“, 2020, с. 52-59.

Detambel, R. Training in bibliotherapy [online], 2024, Available from: <https://www.regine-detambel.com/se-former-a-la-bibliotherapie/>

Didangelou, D. About Dimitra [online], 2024, Available from: <https://expressingmyself.org>

Ефтимова, С. Библиотерапия : Теория и практика : Учебник. – 2 прераб. и доп. изд. София : Академично издателство „За буквите – О писменехъ“, 2023. 269 с. ISBN 978-619-185-604-6

Eftimova, S., T. Todorova. The Therapeutic Potential of Reading in Atypical Situations for the Individual as Project Conception. // INTED21, Virtual conference, 8-9 March, 2021, pp. 3983-3986. doi: [doi.org/ 10.21125/inted.2021.0814](https://doi.org/10.21125/inted.2021.0814) ISBN 978-84-0927666-0.

Erquelines Library [online], 2024, Available from: <https://www.erquelines.be/loisirs/culture/bibliotheque>

Explore your emotions [online], 2024, Available from: <https://www.loveforlivres.com/index.php?idpage=cherche>

Institute for professional retraining in the psychosocial sector and continuing education [online], 2024, Available from: <https://www.institutnarration.net/>

Karaki, S., Mas, C. & Peraza, O. Bibliotherapy as a Medium to Challenge Social Norms Regarding Women Skills and Employment- Impact Study, 2023, pp. 1-18.

Kessous, G. C. & Mas, C. Reading Emotions & Bibliotherapy: An Innovative Path To Take Care And Accompany Through Books For Each And Everyone, 2022, pp. 1-12

Libraries of Emotions Partners [online], 2024, Available from: <http://librariesofemotions.eu/partners>

Maurer, A. Bienvenue sur des livres pour cheminer [online], 2022, Available from: www.bibliotherapie-suisse.ch

McLaine, S. Looking Beyond Traditional Bibliotherapy: a New View. A thesis submitted in fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. RMIT University, 2021, 249 p.

Mission and history Library Sans Souci Ixelles [online], 2024, Available from: <https://elsene.bibliotheek.be/missie-en-geschiedenis>

OwlsMirror vzw Association for people with mental health issues [online], 2024, Available from: www.uilenspiegel.net

Parijkova, L., S. Eftimova, H. Atanasov. Reading in the COVID-19 Recovery Period. // INTED2022 Proceedings: 16th annual International Technology, Education and Development Conference, Online Conference, 7-8 March, 2022, pp. 3514-3517. ISBN: 978-84-09-37758-9 doi: 10.21125/inted.2022.0989