Biblioterapija – knygų galia gerai savijautai

Knygą patartina rinktis pagal rūpimas problemas. Konkrečiu atveju psichologas siūlo paskaityti ką nors iš tam tikro literatūros žanro.

Publicistika, kritika. Toks kūrinys padeda suprasti savų problemų aktualumą, pažvelgti į jas kitomis akimis, kritiškiau vertinti.

Humoras ir satyra. Tinkamas variantas, jei reikia įžvelgti neigiamo reiškinio pozityvumą. Tokie skaitiniai gerina nuotaiką, suteikia energijos. Šis literatūros žanras rekomenduotinas tiems, kurie susidūrė su nemalonumais, bet dėl baimių negali priimti sprendimo.

Aforizmų rinkiniai. Trumpi ir taiklūs aforizmai padeda suprasti, kad visiems pasitaiko sudėtingų situacijų. Geriausia skaityti norint padidinti atsparumą stresui.

Folkloras. Populiariausia – pasakų terapija. Ji tinka ne tik vaikams, bet ir vyresniems. Pasakos ir pasakėčios puikiai pabrėžia kartų ryšį bei tęstinumą, padeda suprasti kitus žmones, mažina menkavertiškumo kompleksą.

Fantastika. Idealiai tinka kūrybinių profesijų atstovams. Mokslinė fantastika plečia akiratį, įkvepia naujoms idėjoms. Skaitytojas geriau supranta ir priima savo jausmus, polinkius, suvokia tikruosius veiksmų motyvus.

Detektyvai ir nuotykių knygos. Pagrindiniai privalumai – intriguojantys siužetai, populiarumas, suprantamumas. Be to, sužadina smalsumą, netgi gali sustiprinti intuiciją.

Dramaturgija. Tokie kūriniai skirti spektakliams statyti, todėl gerai stimuliuoja vaizduotę, turi stiprų emocinį poveikį, padeda užmegzti ryšį ir bendrauti su kitais.

Mokslinė literatūra. Rimti moksliniai darbai sužadina natūralius psichinius procesus, skatina kritinį mąstymą. Biblioterapijai tinka ir psichologijos bei psichiatrijos knygos.

Pedagoginiai darbai. Tai irgi mokslinė literatūra, kuri skatina savęs pažinimą, saviugdą, didina savikontrolę.

Filosofiniai veikalai. Naudinga skaityti žmonėms, kurie užsiėmę gyvenimo prasmės paieškomis. Tikėtina, padės rasti konstruktyvius problemų sprendimus, suteiks harmonijos jausmą.

Skaitytojas tam tikra prasme yra kiekvieno kūrinio bendraautorius. Daugeliu atžvilgių biblioterapijos efektyvumas priklauso nuo individualių savybių, reakcijų. Tačiau visada galima pasiekti palankių rezultatų. Svarbiausia – rinktis tinkamą literatūrą sielai gydyti, skaityti dėmesingai ir su malonumu.

(„Prie kavos“, 2022/7)