



Страсниот читател ќе се согласи дека книгите имаат терапевтски ефект, без оглед дали тој е запознаен со концептот на библиотерапија или не. Овој термин го измислил американскиот есеист Самуел Кротерс (SemjuelKroters) уште во 1916 година за да означи терапевтски пристап што го користи читањето како додаток на традиционалните терапевтски методи. Иако оваа практика е позната уште од античко време, како што е потврдено со натписи на влезот на познати библиотеки како што е Александрија и други. Библиотерапијата пошироко почнува да се користи во дваесеттиот век. По Втората светска војна, таа станува прифатена во психологијата и психијатријата. Научна потврда добива кога истражувањата покажале дека војниците во болниците закрепнуваат побрзо читајќи книги.

Иако книгите што ги препорачуваат можат да бидат со разни теми и жанрови, библиотерапевтите обично користеле фикција. Читањето на некое дело и зборувањето за тоа со терапевт им помага на пациентите да ги согледаат работите од различна перспектива, да решат проблеми од минатото, да развиваат емпатија. Генерално се верува дека читањето ја крева самодовербата и чувството за самопочит.

Библиотерапија може да се примени кај пациенти кои страдаат од вознемиреност, депресија, кои се борат со траума или зависност, кои се соочуваат со губење на најблиските, развод или предизвици во врските. Во повеќето случаи, библиотерапевтот ќе препорача книги според специфичните потреби на пациентот. Библиотерапијата се реализира во следните фази:

Идентификација: во овој процес, лицето што ќе чита, се идентификува со одредени ликови во текстот, иако е можно да се идентификува и со однесувањето на одредени ликови. Ова е најважниот процес и без него другите не функционираат.

Проекција: во овој процес, личната содржина се пренесува на литературниот карактер. Овој процес е втора фаза на идентификација. Суштината е анализа на сопственото и однесувањето на другите луѓе, каде многу често се наоѓаат алтернативни начини за решавање проблеми.

Катарза: во текот на овој процес, читателот, споделувајќи емоции со литературен карактер, може да доживее емоционално олеснување.

Увид: во овој процес читателот доаѓа до нов вид разбирање за себе, за другите луѓе или за одредени ситуации. Понекогаш имаме увид во проблемите на другите луѓе и увид во нашите сопствени, така што читателот може да реши некои свои проблеми на тој начин.

Превземено и адаптирано од:

<https://www.laguna.rs/laguna-bukmarker-biblioterapija>

Други извори:

<https://www.theschooloflife.com/>

<https://ifbpt.org/about-ifbpt/history/>