

Ar gali išgydyti knyga?

Neseniai pasirodė Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Informacijos ir komunikacijos mokslų departamento Bibliotekininkystės ir bibliografijos tyrimų skyriaus vyriausiosios metodininkės-tyrėjos dr. Daivos Janavičienės knyga „Biblioterapija: teorija ir praktika“ (Vilnius, 2020). Tai pirmoji lietuvių autorės knyga apie knygų skaitymo terapinį poveikį. Plačiau papasakoti apie šią tyrinėjimų sritį, kur susiduria ir medicina, ir laisvalaikio leidimo forma skaitant knygas, apie biblioterapijos entuziastų veiklą Lietuvoje maloniai sutiko knygos autorė dr. Daiva Janavičienė. Ją kalbina redaktorė Teresė Gužauskienė.



Dr. Daiva Janavičienė. *Sevilės Charsikos nuotr.*

Pastaruoju metu viešojoje erdvėje neretai galima užtikti informacijos apie knygų skaitymo poveikį žmogaus savijautai. Galbūt tai susiję su pernai pavasarį pasaulį užklupusia pandemija, kai kardinaliai pasikeitusios gyvenamosios sąlygos nemažą dalį žmonių paveikė gana skaudžiai negatyvia prasme. Biblioterapijos terminas buvo pavartotas 1916 m. žurnale „*The Atlantic Monthly*“ išspausdintame straipsnyje „Literatūrinė ligoninė“ („*A Literary Clinic*“). Taigi praėjo jau daugiau kaip 100 metų, kai imta kalbėti apie galimą įvairiausios literatūros poveikį žmogaus dvasinei sveikatai. Pagaliau ir Lietuvoje turime lietuvių autoriaus originalų leidinį šia tema. Turiu galvoje neseniai pasirodžiusią jūsų knygą „Biblioterapija: teorija ir praktika“. Kada susidomėjote skaitymo poveikiu žmogui? Kada šis susidomėjimas tapo jūsų mokslinio tyrimo objektu?

Nuo vaikystės ne tik patiriu, bet ir džiaugiuosi patirdama skaitymo poveikį. Kalbėdama su draugais ilgai niu pastebėjau, kad skaitymo poveikis pasireiškia ne man vienai... Na, o dėstydama Klaipėdos universitete Biblioterapiją informologijos studijų studentams, ėmiau galvoti ir apie mokslinius tyrimus, argumentuojančius skaitymo naudą. Dirbdama Klaipėdos universitete tapau tarptautinio COST programos tyrėjų tinklo dalyve – čia pamačiau skaitymo tyrimų pasaulinį mastą. Stebino temų gausa, tarpdiscipliniškumas, diskursų įvairovė. 2017 metais

įsidarbinau Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje (toliau – LNB), džiaugiuosi, kad bibliotekos administracija palaiko šios krypties veiklas.

Esate 2017 m. įkurtos Lietuvos biblioterapijos asociacijos viena iš steigėjų, šiuo metu einanti asociacijos atsakingosios sekretorės pareigas. Papasakokite plačiau apie Asociacijos veiklą.

Asociaciją kūrėme iš entuziazmo ir noro reikštis oficialiai, palaikyti veiklos kokybę. Pradžioje daugiau viešinom tiesiog pagrindinę idėją – kas yra biblioterapija, kaip ši sritis gali apjungti įvairių sričių specialistus. Dabar vis daugiau įsitraukiame į projektus kaip partneriai, idėjų iniciatoriai ir įgyvendintojai. Taip gimė LNB inicijuotas projektas „Biblioterapijos taikymas bibliotekose“, kurį iš dalies remia Lietuvos kultūros taryba. Vykdydami šį projektą 2020 metais organizavome mokymus bibliotekininkams, parengėme ir išleidome knygą „Biblioterapijos metodika“. 2021 metais numatytas pačių bibliotekininkų inicijuotų ir vedamų biblioterapijos užsiėmimų atskirtį patiriantiems asmenims kuravimas. Svarbus projekto partneris – Lietuvos biblioterapijos asociacija, iš čia – lektoriai, idėjos, informacijos sklaida. Panašiu būdu esame įtraukiami į Birštono viešosios bibliotekos ir kitus projektus. Asociacijos prezidentė Klaipėdos universiteto doc. dr. Jūratė Sučylaitė – psichiatrė ir edukologė. Svarbus jos asmeninis indėlis, organizuojant asociacijos tarptautinius renginius – konferencijas, praktinius seminarus. Asociacija veikia kaip bendraminčių ratas – rengiame vasaros stovyklas, kartu kuriame, reflektuojame, dalijamės potyriais.

Ar Lietuvoje yra pakankamai specialistų teikti biblioterapijos paslaugas, o gal specialaus pasirengimo nėra? Kas ir kokiais principais sudaro rekomenduojamų skaitinių sąrašus?

Biblioterapijos specialistų Lietuvoje kol kas nerengia jokia aukštoji mokykla. Dažnai pakalbame apie tai Asociacijoje, bet kol kas ši idėja neįgauna pagreičio. Daugiausia tai susiję su tuo, kad nėra ir tokios profesijos nei galimybių įsidarbinti tokiais veiklais. Biblioterapija – daugiau metodas, kurį pažinęs ir mėgstantis jį taikyti žmogus tai gali daryti įvairiose institucijose. Tapdami LBA nariais, turime galimybę daugiau pažinti, įgyti gilesnių žinių ir praktinių įgūdžių. O taikymo sritis tenka rasti patiems. Biblioterapiją taiko mokytojai, bibliotekininkai (jie ir rengia rekomendacines biblioterapijos sąrašus), psichologai, psichoterapeutai, socialiniai darbuotojai, dienos centrų darbuotojai ir t. t.

Kaip į rekomendacijas paskaityti vieną ar kitą literatūros kūrinių reaguoja dvasinio nerimo kankinami žmonės? Galbūt jau turite informacijos apie skaitymo poveikį asmenims, patiriantiems įvairių sveikatos problemų. Žinoma, pirmiausia turbūt kalbame apie psichinių krizių išžiotus žmones.

Čia jau klinikinės biblioterapijos sritis, kurią taiko psichologai arba psichoterapeutai. Jie dirba su konkrečiu ligoniu ir žino diagnozes, todėl tikslingai atrenka tekstus bei stebi ligonio suvokimą ir reakcijas. Tekstas yra tarsi tarpininkas, palaikantis pokalbį.

Pasaulyje nėra vieningos nuomonės apie neabejotiną terapinį skaitymo poveikį žmogaus psichikai. Vieni mokslininkai teigia, kad skaitantysis patiria raminamą poveikį, skaitydamas tam tikro pobūdžio kūrinių, jis pasijunta tarsi pats dalyvautų tame išgalvotame pasaulyje ir tokiu būdu patiria psichinę iškrovą, atsipalaidavimą, nusiramimą. Kiti teigia, kad priešingai, žmogus, baigęs skaityti, vėl atsiduria realybėje ir patirtas poveikis čia pat išnyksta. Taigi, ar gali knyga gydyti? Kokios nuomonės laikosi Lietuvos biblioterapijos specialistai?

Akivaizdu, kad biblioterapijos poveikis nėra greitai pasiekiamas. Tai ilgai trunkantis savižinos, bendravimo su žmogumi, jo socializacijos ir (galbūt) savo problemų pripažinimo procesas. Suprantama, kad perskaitęs vieną

knygą žmogus nepasikeis. Bet skaitant, bendraujant grupėje, palaikant pokalbio temą – daug galima pasiekti. Juk tai bendravimas – su knyga ir su kitu žmogumi. Tai vertybių identifikacija ir galvojimas apie jas. Tai mokymasis save suprasti, garsiai prabilti, įvardyti tą kažką, ką jauti, kas neduoda ramybės ir t. t. Jei tokie pokalbiai vyksta susiformavusioje grupėje, vadovaujant specialistui ir tai trunka ilgai... poveikis ateina. Gal ne visai toks, kokio maksimaliai norėtusi, bet jis būna.

Įdomu, ar tyrinėta skirtumas tarp popierinės knygos ir teksto skaitymo ekrane? Ar poveikis toks pat? O gal smegenis veikia ne tik turinys, bet ir knygos lapų lietimasis, jų šiugždėjimas, specifinis kvapas, netgi teksto vizualumas, popieriaus atspalvis ir kt.

Kaip tik tai ir buvo COST tyrėjų tinklo tikslas – palyginti skaitymą popierinėse ir elektroninėse medijose. Poveikį pamatuoti nėra paprasta, tam reikia ir specialių žinių, ir programinės įrangos. Vokietijoje, Prancūzijoje skaitymo tyrimų laboratorijos visa tai turi. Lietuvoje apie panašius tyrimus tik pradėdame galvoti. Mano atliktas kokybinis tyrimas 2018 metais publikuotas mokslinėje studijoje „Skaitymo evoliucija: elektroninių knygų skaitymo Lietuvos nacionalinėje bibliotekoje tyrimas“. Pagrindinis man svarbus rezultatas yra tas, kad paaiškėjo, jog informantai nenori rinktis elektroninių knygų skaitymui, nes popierinės knygos ir tokių knygų rinkiniai jiems yra svarbi vertybė, kurią jie linkę išsaugoti. Įdomu, ar pandemija paveikė šį įsitikinimą? Galbūt reiktų imtis naujo tyrimo...

Kokias perspektyvas galima būtų prognozuoti biblioterapijos plėtrai? Gal sulauksime informatyvių leidinių su skaitytinų knygų įvairiais gyvenimo atvejais rekomendacijomis, o gal tai lieka medicinos specialistų prerogatyva?

Kol kas dirbu su bibliotekų projektais, apjungiamo bibliotekininkų, literatūrologų, psichologų ir edukologų žinias. Kuriame atviros prieigos rinkinius, skaitymo rekomendacijų sąrašus, vedame sąveikos biblioterapijos užsiėmimus. Štai 2021 m. Kauno Vinco Kudirkos viešoji biblioteka įsitraukė į tarptautinį projektą, kurio tikslas – sudaryti biblioterapinių knygų rinkinį pagal emocijas. Turiu kvietimą įsiliesti į idėjų realizavimą, kol kas mažiau, ar priimti kvietimą. Nes darbų jau ir šiaip nemažai.

2020 m. įgyvendinome Birštono viešosios bibliotekos idėją: kūrėme mobilią biblioterapijos programėlę. Ji jau veikia, galima tekstą įsirašyti ir klausytis. Bendradarbiaudami su Lietuvos aklujų biblioteka, parengėme nuotolinius mokymus mokyklų bibliotekininkams „Priimti kitokį“. Mokymuose atskleidžiamos autizmo, disleksijos, komunikacijos su neįgaliaisiais temos ir pateikiami praktinių biblioterapijos užsiėmimų pavyzdžiai.

Planuose yra ir bendradarbiavimas su medikais, ketinu kreiptis į juos dėl idėjų realizavimo. Bet kol idėja neišdėstyta ant stalo, esu prietaringa ir dabar jos nekomentuosiu.

Iš jūsų atsakymų matyti, kad Asociacijos veikla labai įvairi ir plati. Džiugu, kad plėtojama tokia reikalinga sritis, sujungianti intelektinę veiklą su medicina. Linkime Jums asmeniškai ir visai Asociacijai sėkmingai tęsti pradėtus darbus tyrinėjant skaitymo terapinį poveikį ir padėti įvairių sričių specialistams praktiškai taikyti tyrimų rezultatus.

Dėkui už pokalbį.