

BIBLIOTERAPIA CA MODALITATE DE DEZVOLTARE ȘI AUTOCUNOAȘTERE A PERSONALITĂȚII

Margarita IULIC, bibliotecar
Valentina VACARCIUC, bibliotecar

„Cărțile sînt cei mai tăcuți și constanți prieteni, sînt cei mai accesibili și cei mai înțelepți consilieri, sînt cei mai răbdători profesori”

C. W. Eliot

În procesul educațional contemporan al Universității, o problemă foarte importantă este formarea unui astfel de mediu socio-cultural, în care cărțile și lectura ar încuraja implicarea activă a tinerilor ca subiecți în procesul de însușire profesională și de autodeterminare personală. Crearea unei culturi de lectură și, bineînțeles, dirijarea lecturii **sînt aspecte ale psihologiei lecturii de o actualitate deosebită.**

Renovarea sistemului de învățămînt necesită identificarea unor noi sensuri ale activității educative, utilizarea tuturor mijloacelor pentru formarea unei personalități creative, bogate spiritual, umane. Un mijloc eficient pentru a face față provocărilor de dezvoltare personală poate fi biblioterapia.

Biblioterapia, conform diverselor surse, se definește ca **sinteza a biblioteconomiei, psihologiei și psihoterapiei.** În biblioteconomie, biblioterapia este utilizată ca o metodă de îndrumare și dezvoltare a culturii de lectură a cititorului. Obiectivul principal al activității biblioterapeutice în bibliotecă este realizarea unei armonii informaționale și spirituale a personalității, formarea la tineri a deprinderilor de auto-reglare, precum și abilităților psihologice specifice necesare pentru o activitate de succes.

Utilizarea cărții ca instrument terapeutic are o istorie îndelungată. **La intrarea în biblioteca faraonului egiptean Ramses II atîrna un semn: „Medicina pentru suflet.”** În Egiptul antic, bibliotecii i se spunea „balsamul sufletului”. Deci, chiar și în cele mai vechi timpuri se recunoștea importanța cărții. Tratamentul cu cărți





a fost utilizat pentru prima dată în bibliotecile din Grecia. Pitagora, marele savant, matematician și celebru vindecător, deopotrivă cu ierburii și muzică, utiliza cu succes literatura, poezia pentru tratamentul bolilor. În Europa, începutul vindecării cu cartea a promovat bibliotecile bisericesti, care au păstrat cărți de conținut religios, aducând alinare și speranță credincioșilor. Biblioterapia a rămas sub aripa bisericii pînă la Renaștere. În epoca Renașterii biblioterapia a început să fie aplicată în mod activ de medici în scopuri terapeutice. Astfel, în secolul al XVII-lea, medicul englez T. Sait Geiden recomanda pacienților săi să citească din „Don Quijote” de Cervantes. Într-unul din basmele celor „O mie și una de nopți” un vrac și-a vindecat stăpînul de anxietate, prescriindu-i răsfoirea unor cărți.

Prima menționare a termenului „biblioterapie” se referă la 1916 și îi aparține lui Samuel Mc. Chod Crothers. În această perioadă au apărut sute de publicații, atât teoretice cît și practice. În mai multe țări au avut loc conferințe și simpozioane în domeniul biblioterapiei, s-au creat asociații de biblioterapeuți. La multe conferințe medicale biblioterapia se descrie ca fiind o parte importantă a medicinei tradiționale.

Cu toate acestea, biblioterapia a primit justificarea științifică doar la începutul secolului XX. Prin intermediul bibliotecilor de spital cartea a devenit nucleul unor structuri complexe care implică: lectura lucrărilor de informație generală (formă de terapie prin instruire), a operelor beletristice (artterapie), organizarea unor lecturi sau discuții asupra cărților citite (psihoterapie de grup), oferind prilejul de a organiza activități desfășurate în bibliotecă (terapie ocupațională: fișarea și aranjarea volumelor în rafturi etc.)

În Rusia, rolul de lider în fundamentarea metodelor biblioterapiei aparține lui N. Rubakin, autor al unor teorii bibliopsihologice. În lucrarea „Printre cărți” N. Rubakin scria: „Trei forțe mari sînt cuprinse în carte - cunoașterea, înțelegerea, starea de spirit”. În perioade diferite, biblioterapia a fost reflectată de autori cum ar fi Y. N. Drescher, O. L. Han, I. N. Kazarinov, B. S. Kreydenko, B. A. Simonov, R. Skaller. Analiza problemelor biblioterapiei a devenit subiectul unei serii de articole în diverse publicații periodice. Totuși acest subiect nu este pe deplin dezvoltat.

Cea mai reușită definiție a biblioterapiei este propusă de N. Drescher. În opinia sa, biblioterapia e știința care vizează formarea competențelor umane și abilităților pentru a rezista în situații excepționale (boli, stres, depresie, etc.), avînd menirea să consolideze puterea de voință, să sporească nivelul intelectual și educațional. Principalele obiective ale biblioterapiei sînt:

- a oferi cititorului informații despre probleme;
- a acorda suport pentru a pătrunde în esența problemelor;
- a pune în discuție noile valori și atitudini;
- a empata cu alte persoane ce s-au confruntat cu probleme similare;
- a cunoaște modul în care au fost rezolvate problemele.

Se cunosc 2 tipuri de biblioterapie:

1. orientată - promovează educația voinței, optimismului, afirmarea încrederii



în propriile forțe.

2. neorientată - servește pentru a stimula starea sufletească, pentru a sustrage cititorul de la gândurile obsesive asupra problemei.

Având în vedere că biblioteca este baza dezvoltării personale a cititorului, un loc pentru a obține o anumită armonie informațională a lumii spirituale, biblioterapia exercită o influență cu tot mediul ei informațional. În perioada dificilă de dezvoltare a societății, toată lumea are nevoie de asistență biblioterapeutică.

Este important să subliniem că biblioterapia, ca o disciplină științifică, este deosebit de utilă și importantă, deoarece în mod direct a adaptat și a asimilat (și continuă) **din psihiatrie și în special din psihoterapie, cele mai recente idei și tehnici** legate de capacitatea de influență pozitivă asupra oamenilor. Freshman și Fryrear (1981) consideră conceptele cheie ale biblioterapiei ca fiind derivate din teoria psihanalitică. Acestea sînt: universalizarea, identificarea, catharsis, sondarea psihologică. Cunoștințele, **ideile, tehnicile și metodele psihoterapeutice sînt valoroase** pentru optimizarea procesului de comunicare cu cartea și serviciile bibliotecare.

O problemă curentă este determinarea literaturii pentru influența biblioterapeutică în condiții de bibliotecă. **Nu orice carte poate fi recomandată cu scop biblioterapeutic.** O atitudine diferențiată față de cititor și preferințele lui este firească și necesară pentru biblioterapie, deoarece ea reprezintă o metodă de influență asupra personalității lui. A găsi o carte pentru **lectura de specialitate e mai ușor decît identificarea literaturii beletristice pentru suflet.** Potrivit experților, o astfel de muncă delicată este din ce în ce mai dificilă. Pentru o persoană expusă la stres, literatura artistică poate fi uneori singura soluție de salvare. În cazul în care cititorul cărților de specialitate, în cea mai mare parte, caută în ele informație obiectivă, cititorul operelor artistice își dorește o informație subiectivă, multilaterală. Prin urmare, diferențierea genurilor operelor artistice trebuie să fie mai detaliată decît cea a cărților științifice.

Cărțile pot deveni:

- un fel de cură universală;
- pot ajuta într-o stare de oboseală, singurătate, disconfort psihologic, în lipsa unei prietenii, a dragostei, înțelegerii, autorespectului;
- sînt utile într-o situație de apatie, lipsă de sprijin;
- ajutor la înțelegerea de sine a unui adolescent - pentru a trece o vîrstă critică, etc;
- tratament contra incertitudinii, anxietății, autoaprecierii diminuate.

Prin urmare, cititorul care are nevoie de odihnă va citi cartea lui J. Verne, aceia care vrea să se înțeleagă **sine însuși - va citi povestirile** lui A. Cehov, care tinde spre acțiune activă - „Cei trei muschetari” de Alexandre Dumas. O serie de cărți pot fi considerate ca fiind factori de stres și, eventual, excluse din cerul de lectură.

Materialul de lectură selectat în mod corespunzător are o valoare terapeutică, în special, în cazul în care citirea înlocuiește emoțiile negative cu cele pozitive. Persoana care utilizează biblioterapia, trebuie să dispună de





competență literară. Printre motivele pentru care literatura poate fi folosită pentru „tratament de spirit”, pot fi numite următoarele: distragerea atenției de la gândurile triste și frică, excluderea indiferenței inutile sau a nerăbdării, a manipulării sporite, îndemnul către examinarea problemelor sale din altă perspectivă.

Problema selecției cărților se află în procesul studierii și discutării de către diferiți experți.

În timp ce specialiștii creează bazele metodologice ale biblioterapiei, bibliotecarii și cititorii încearcă să efectueze selecția proprie a cărților ce posedă efect psihoterapeutic.

Printre autorii cărților care ajută la restabilirea echilibrului sufletesc și liniștii îi putem numi pe William Shakespeare, E. Voynich, A. Saint - Exupery, V. Kaverin, I. Bunin, K. Paustovsky, J. Verne. R. Bradbury etc.

Trebuie să se ia în considerare, de asemenea, starea fizică și mentală a cititorului, pentru a-i recomanda literatura adecvată. Nu toate operele literare, genurile și autorii sînt potrivite pentru biblioterapie. De exemplu, istoriile sumbre, depresive, textele triste, etc. sînt indezirabile pentru utilizarea în practica biblioterapeutică.

În prezent se pot distinge trei mari orientări biblioterapeutice:

1. cărțile cu sfaturi directe „ajută-te singur”,
2. cărțile pentru cunoașterea de sine
3. cărțile de ficțiune care provoacă declicuri interioare.

Este necesar ca aceste texte să suscite speranța spre normalizare și să incite cititorul la o schimbare interioară. În măsura în care textele trimit la istorii/cazuri individuale, ele nu devin încurajatoare decît, dacă invită cititorul la căutarea propriului său adevăr, dacă provoacă la interogații folositoare, fără ca totuși să impună răspunsuri.

Este indicat să se elaboreze listele individuale ale literaturii recomandate, luînd în vedere particularitățile de percepție a fiecărui cititor în parte. Principiul de bază al selecției fiind: eroul cărții trebuie cu forțele proprii, fără ajutorul din exterior, să învingă necazurile sau boala, să facă față dificultăților.

A. E. Alekseichik în „Manualul de Psihoterapie” oferă o listă de genuri literare, aranjate în ordinea importanței pentru biblioterapie și le dă o scurtă descriere:

- **Literatura specială medicală** este de o importanță majoră în biblioterapie, deoarece poate oferi cititorului cunoștințe deosebit de însemnate pentru calmare, autocontrol, etc. Principalele obiective ale acestei literaturi sînt: a oferi suficiente cunoștințe pentru orientarea corectă, optimistă, a elimina reprezentările incorecte despre boală, a stimula activitatea per ansamblu.

- **Literatura filozofică** ajută oamenii să obțină o imagine variată despre sine, despre alte persoane, îmbogățește viziunea despre lumea întregă, pentru a înțelege caracterul inevitabil al diferenței conflictului determinat dintre lumea exterioară, reală și cea interioară, subiectivă, între ceea ce ar fi, ceea ce trebuie să fie și ceea ce este. Această înțelegere aduce consolare, satisfacție.

- **Literatura spirituală** conține o cantitate mare de informație, experiență de viață. Astfel de literatura este extrem de importantă pentru credincioși. Concen-



trîndu-se asupra dragostei pentru mediul înconjurător și a tuturor ființelor vii, această literatură promovează dragostea de viață, bunătatea și înțelegerea predestinației omului pe pămînt. Cărțile de acest gen au efecte benefice asupra inimii și sănătății, ajutînd la revizuirea poziției de viață, și, după cum arată practica, cărțile autorilor precum M. Norbekov, B. Maigret, E. Muldashev și alții sînt solicitate în biblioteci.

- **Literatura biografică și autobiografică** care descrie personalitățile notorii, realizările lor remarcabile și necazurile de viață, ajută cititorului să se înțeleagă mai prompt pe sine însuși, dificultățile sale. Biografiile oamenilor renumiți dau exemple de depășire a handicapului, creare de sine, viață și fericire. Un atare gen de literatură, care oferă o stare optimista, trebuie să posede toate bibliotecile. Experiența dovedește că cel mai eficient acționează, biografiile scurte, impresionante, (50-70 pagini), cu excepția biografiilor celor mai remarcabile personalități cu poziția de viață complexă, cum ar fi L. N. Tolstoi, F. M. Dostoievski.

- **Literatura clasică** exercită influențe diferite, prin urmare, are caracter complicat de aplicare în practică. Se recomandă să se folosească opere de proporții reduse, mai puțin cunoscute, evitîndu-se cele populare, avînd în vedere că acestea au fost deja citite, studiate la școală și cu ele sînt legate anumite asociații, care trebuie să fie depășite.

- **Critica literară și publicistică** furnizează o reprezentare generală despre scriitori, lucrările literare, ajută la o mai bună înțelegere a acestora, la descoperirea pentru sine a unui conținut nou, la raportarea literaturii cu evenimentele curente din viața personală și socială. Publicistica, de exemplu, de multe ori compară idealurile cu realitatea. **Critica literară ajută să se perceapă mai precis evenimentele, eliminînd dependența de autoritatea străină.** Este necesar să se utilizeze și critica literară modernă, astfel de autori, cum ar fi C. Aitmatov, Yu. Nagibin, L. Ozerov, V. Rozov, V. Soloukhin etc

- **Literatura umoristică și satirică** permite cititorilor să se exprime mai liber în situații dificile. Îi învîta tehnica comunicării eficiente, de exemplu, să-și exprime în glumă o rugăminte, evitînd astfel simțul de jenă în caz de eșec, pentru a da posibilitatea de a glumi pe seama sa, pentru a consolida încrederea altora în sine.

- **Literatura de aforisme** conține cele mai explicite imagini, idei subtile, uneori paradoxale, contradictorii, dialectice, dar întotdeauna desăvîrșite prin integralitatea sa, prin caracterul categoric. Această literatură ajută la formarea unei atitudini calme în raport cu extremele, contradicțiile, variatele cataclisme ale vieții.

- **Folclorul, basmele** familiarizează oamenii cu concepția despre lume. Prin prezența idealurilor ca bunătatea, adevărul, dreptatea, simplitatea, folclorul stimulează procesul psihoterapeutic.

- **Literatura științifico-fantastică** aducînd la extreme unele calități ale omului, situații, relațiile lui, permite a înțelege mai bine și a accepta extremele percepțiilor, emoțiilor, pasiunilor sale.

- **Literatura de aventuri, romanele polițiste** ocupă un loc semnificativ în biblioterapie datorită trăsăturilor sale deosebite. În primul rînd - popularitate și accesibilitate. În detectiv se concentrează, se observă multe dintre fenomenele





obișnuite ale vieții, de obicei rămase în umbră. Pentru biblioterapie sînt favorabile următoarele caracteristici: o mare atenție se acordă emoțiilor negative, antrenamentul intuiției, misterul ca o modalitate de a înțelege realitatea sau chiar datorita cititorului de a suspecta toată lumea, dezvăluirea concepției romantice despre viață, moralitate, demonstrarea că după o fațadă frumoasă, de multe ori se ascunde mizeria și lăcomia. Aceasta îndeamnă cititorul la curaj, risc, inventivitate. Toate acestea se aplică, desigur, unei iscusite literaturi detectivice clasice.

- **Dramaturgia** poate avea un impact deosebit de puternic asupra unor cititori datorită concentrației mari de acțiuni, caracterului intuitiv. **Drama oferă** posibilitatea de exteriorizare, studiere și învățare din experiențe atît reale, cît și imaginare. În timpul lecturii piesei cititorul adesea mai ușor se identifică cu protagonistul, decît atunci cînd citește un roman. Piesa de multe ori stimulează cititorul să-și dezvolte mai bine capacitățile de dialog, să însușească regulile de comunicare, lăsînd mai multă libertate pentru creativitatea independentă.

- **Literatura pedagogică** poate fi folosită deopotrivă cu cea științifică în aspecte legate de exersare, de corectare, formare și dezvoltare a diferitor calități, deprinderi, depășirea unor dificultăți.

- **Literatura juridică** permite cititorului să înțeleagă cauzele diferitor tipuri de comportament deviant propriu, cît și al altor persoane, a aprecia gradul de nocivitate a comportamentului deviant.

- **Literatura de specialitate** poate oferi materiale foarte valoroase datorită posibilității de a transfera experiența de înalt profesionalism în psihologia aplicată în viața cotidiană.

- **Literatura ocazională.** Uneori, în procesul de diagnosticare se descoperă cărțile care au produs asupra cititorului o impresie deosebit de puternică, din diverse motive ce se referă la pasiunile sale. Recitirea și analiza motivelor influenței înalte, pot aduce la conștientizarea problemelor sale.

Ce cărți trebuie să fie prezente în bibliotecă? În bibliotecă ar trebui să existe posibilitatea de a alege între diferite genuri și tipuri de documente:

- literatură clasică universală, opere literare și artistice din diferite țări;
- literatură științifico-populară despre modul sănătos de viață, precum și cea de profil psihologic, literatură spiritual-filozofică;
- periodice din diferite domenii;
- „literatură ușoară”: romane polițiste, romane de dragoste, creații umoristice.

Din oceanul cărților de care dispune Biblioteca noastră și care pot avea efect psihologic pozitiv, edificator, etc, menite să contribuie la formarea omului în funcție de idealul desăvîșirii putem recomanda: *BIBLIA*, „*Epistole către Lucius*” de Seneca; „*Cugetări și dialoguri*” de Marc Aurelius; „*Metamorfoză*” de Franz Kafka; „*Lord Jim*” de Joseph Conrad; „*Le Prophete*” de Khalil Gibran; „*Amintiri, vise, reflecții*”, „*Tipuri psihologice*”, „*Ma vie*” de C. G. Jung; *Comedii* de Shakespeare; „*Madame Bovary*”, „*Educația sentimentală*” de Gustave Flaubert; „*Iluzii pierdute*” de Honore de Balzac; „*Roșu și negru*” de Stendal; „*Bartleby*” de Herman Melville; „*Aventurile lui Tom Sawyer*” de Mark Twain; poezia „*Dacă*” de Rudyard Kipling; „*Alchimistul*” de Paulo Coelho; „*Micul Prinț*”



de Antoine de Saint-Exupery; „*Rubayate*” de Omar Khayyam; „*Siddharta – Călătorie spre Soare Răsare*” de Hermann Hesse; „*Bătrînul și marea*” de Ernest Hemingway; „*Cerul e roșu*” de Giuseppe Bertolucci; „*Supă de pui pentru suflet*” de Jack Canfield; „*Anna Karenina*” de L. Tolstoi; „*Frații Karamazov*” de F. Dostoevski; „*Oblomov*” de I. A. Goncharov; „*Revelațiile durerii*” de E. Cioran; „*Psihologie umană și paradoxuri ale existenței*” de T. Rudică; „*Nunta în cer*”, „*Viața nouă*”, „*Lumina ce se stinge*”, „*Drumul spre centru*” de M. Eliade; „*Geniu pustiu*” de M. Eminescu; „*Triumful talentului*”, „*Năpasta*” de I. L. Caragiale; „*Moartea lui Fulger*” de G. Coșbuc; „*Terapia destinului*”, „*Viață și Semn*” de V. Andru; „*Autoportret*” de I. Blaga; „*Despre fericire*”, „*Autobiografică*” de G. Vieru; „*Pomul de la răscruce*” de I. Druță; „*Demonul tinereții*” de M. Sadoveanu; „*Zodia cancerului*”, „*Marele singuratic*” de M. Preda.

Putem menționa și cărțile „*Emoțiile distructive: Cum le putem depăși?*” de D. Goleman, „*Tehnica programării neurolingvistice*” de S. Knight apărute la editura Curtea Veche Publishing în Colecția Biblioterapia, care se dorește a fi un reper atît pentru specialiștii în domeniu, cît și pentru cititorii pasionați de psihologie. Editura Curtea Veche Publishing se remarcă prin atenția deosebită pe care o acordă în editarea titlurilor de referință în domenii ca psihologia, dezvoltarea personală, selflearning, bussines și leadership.

Achiziția operativă, colaborarea cu distribuitorii de carte va permite completarea fondului bibliotecii cu ediții noi, utile în promovarea biblioterapiei.

Ziua de azi necesită crearea în biblioteci a unor servicii psihologice – centre de biblioterapie, care coordonează activitatea biblioterapeutică pentru dezvoltarea personalității cititorului în condiții nefavorabile. Aceste servicii pot deveni pentru cititori centre de informare și de sănătate intelectuală, precum și de protecție informațională a persoanei.

Scopul unui astfel de serviciu, cu mijloacele activității bibliotecare, este de a favoriza dezvoltarea cu succes a personalității cititorului, pentru a depăși efectele negative ale reformei socio-economice, prin îmbunătățirea activității de lectură, a demonstra cititorului posibilitățile bibliotecii. Succesul acestei activități depinde de pregătirea cadrelor și de coordonarea eforturilor între diverse instituții. Promițătoare ar fi eforturile diferitor specialiști, deoarece învățămîntul biblioteconomic nu prevede competențe corespunzătoare pentru activitatea în grup cu cititorii în direcția psihanalitică și biblioterapeutică.

Practica a demonstrat că încercări de acest gen, în anumite direcții ale activității biblioterapeutice se întreprind în mai multe orașe. În Biblioteca Centrală a districtului Kirov din Sankt-Petersburg a fost creat un program în acest domeniu, care presupune următoarele etape de lucru, concepute pentru mai mulți ani:

- Instruirea bibliotecarilor;
- Studiul cititorilor;
- Analiza gradului de stres, necesitățile biblioterapeutice;
- Identificarea și formarea grupurilor de cititori pentru desfășurarea activității biblioterapeutice;
- Planificarea și derularea activității individuale, în grupuri, frontale, luînd în





considerare alegerea acțiunilor în conformitate cu specificul unui sau altui grup și diverselor direcții de activitate;

- Completarea fondului pe baza intereselor și necesităților identificate;
- Crearea băncii de date, în paralel, pentru activitatea biblioterapeutică și dezvoltarea personalității cititorului.

Utilizarea biblioterapiei în activitatea practică a bibliotecii, incontestabil va contribui la îmbunătățirea relevanței sale sociale.

Actualmente în Moldova se recunoaște importanța lecturii în calitate de instrument biblioterapeutic. O contribuție impresionantă în problema intervenției biblioterapeutice și demersului informațional al bibliotecii către persoanele dezavantajate constituie lucrarea „*Accesul persoanelor dezavantajate la potențialul bibliotecilor*” de Lidia Kulikovski, Director general al Bibliotecii Municipale B. P. Hașdeu.

Un exemplu de experiență în acest sens este cel al Bibliotecii Naționale pentru Copii „Ion Creangă”, care participă împreună cu alte organizații nonguvernamentale în desfășurarea proiectului-pilot „Speranța vine prin cuvânt și joc”, acordând sprijin moral copiilor cu maladii oncologice, prin intermediul terapiei prin lectură, joc, distracție.

DGETS Chișinău a promovat în incinta LT „Gh. Asachi” un seminar pentru bibliotecarii școlari cu tema: „Biblioterapia – forma sublimă de reabilitare a spiritualității, moralității și inteligenței la tînăra generație”.

La formarea personalității prin lectură contribuie ONG-urile, care organizează întâlniri cu cititorii și îi orientează spre găsirea de alternative în vederea soluționării problemelor. Biblioterapia constituie o activitate interdisciplinară, care poate fi dezvoltată în parteneriat. În municipiul Bălți activează organizații nonguvernamentale care prestează servicii adolescenților și părinților lor, persoanelor de vîrsta a treia, persoanelor dezavantajate. De rînd cu bibliotecile publice, Biblioteca Științifică Universitară „Alecă Russo” oferă acces la bogata bază informațională, acordînd întregul suport necesar organizațiilor care îi solicită sprijinul.

Asistența informațională a activităților biblioterapeutice este o direcție de perspectivă a lucrului educațional promovat de biblioteci. Participarea activă la acțiuni socio-culturale, contribuie la formarea cititorilor care vor fi capabili să contribuie la transformarea personalității și îmbunătățirea calității vieții.

Biblioteca noastră este un centru de consiliere și de informare a studenților și colaboratorilor universității. Prin gama de citire corect aleasă, putem regla diverse probleme psihologice de personalitate. O experiență pozitivă de utilizare a cărților pentru organizarea diverselor activități reprezintă acțiunile: „Ziua revistelor de psihologie”, „Ziua cărții valeologice”, luna „Cum să te ajuți pe tine, citind aceste cărți”, expoziția „Colecții de carte pentru sănătate psihică”, „O viață între Droguri și SIDA”, „Nu există nimic mai prețios decît sănătatea”, „Ziua mondială a sănătății mintale”, „Mod de viață sănătos”.

Pentru a studia opiniile despre biblioterapie ale utilizatorilor BȘU din Bălți, s-a efectuat un sondaj, la care au participat studenții de la toate facultățile universității precum și bibliotecarii. Scopul acestuia a fost de a afla ce impact au scrisul și citi-



tul în momentele de cumpănă. Cum poate să contribuie bibliotecarul la aplicarea biblioterapiei în formarea competențelor și abilităților umane pentru a face față la situații neordinare, în vederea sporirii nivelului intelectual și educațional al utilizatorilor.

Studiul s-a realizat în perioada 18-30 mai 2009, pe un eșantion de 60 de subiecți, alcătuit din două grupuri (studenți - 30, bibliotecari - 30). Pentru culegerea datelor s-a recurs la metoda anchetei pe bază de chestionar. Chestionarul cuprinde 13 itemi care includ mai multe variante de răspuns deja formulate, dar unele din ele cuprind și părerea proprie a subiecților.

În cursul investigației rezultatelor obținute în urma răspunsurilor putem constata:

1. 39,7% din respondenți (studenți) și 12,5% respondenți (bibliotecari) consideră că lectura reprezintă „Un „viciu rafinat” și nepedepsit (expresia scriitorului I. P. Smith)”; 33,2% (studenți) și 75% (bibliotecari) - „Un leac pentru spirit”; 27,1% (studenți) - altceva și anume „Ușă în lumea științelor”, „Progres și viitor”, „Util în ansamblu cu plăcut”, „Plăcere estetică”, „Regăsire, putere și dorință de a cunoaște”, „Cunoașterea esențialului în viață”, „O sursă de autoperfecționare” și 25% (bibliotecari) - necesitate existențială, plăcere, o punte spre cunoaștere;
2. 70,5% (studenți) și 81,2% (bibliotecari) citesc cu scopul de a se informa; 47% (studenți) și 62,5% (bibliotecari) – de a se recrea; 23,5% (studenți) – alte scopuri și anume: „Face parte din tipul meu de activitate”, „Posibilitatea de a cunoaște mai multe”, „Să mă confrunt cu alte teorii”, „Dezvoltarea mentalității și a profesionalismului”; 18,7% (bibliotecari) – „plăcere, în diferite situații scopul lecturii este diferit, face parte din tipul meu de activitate”;
3. 53% (studenți) și 62,5% (bibliotecari) descriind stilul predominant de lectură menționează că citesc cu pasiune; 5,8% (studenți) și 6,2% (bibliotecari) - cu foame; 29,4% (studenți) și 31,2% (bibliotecari) - cu răbdare; 62,5% (bibliotecari) - activ își pun întrebări vizînd cele citite; 18,7% (bibliotecari) – haotic; 11,7% (studenți) și 6,2% (bibliotecari) – ordonat; 6,2% (bibliotecari) – cu furie; 5,8% (studenți) au un alt mod de a citi;
4. Majoritatea din subiecți au menționat că lectura are asupra lor efecte pozitive și anume: 70,5% (studenți) și 87,5% (bibliotecari) primesc plăcere în urma lecturilor literare; 35,2% (studenți) și 12,5% (bibliotecari) au răspuns că lectura are efect de bunăstare psihică; 29,4% (studenți) și 50% (bibliotecari) - bucurie estetică; 18,7% (bibliotecari) - calmarea nervilor; asupra celorlalți respondenți lectura are efect negativ: 23,5% (studenți) și 6,2% (bibliotecari) – somnolență; 11,7% (studenți) și 6,2% (bibliotecari) - insomnie; 5,8% (studenți) și 12,5% (bibliotecari) – plictiseală; 5,8% (studenți) – stres; 6,2% (bibliotecari) - altele, precum – neliniște și nerăbdare de a afla conținutul întreg;
5. 94,1% (studenți) și 87,5% (bibliotecari) preferă să citească personal; 5,8% (studenți) preferă să asculte cărți audio citite de actori; deoarece în unele cazuri sînt înțelese mai bine; 12,5% (bibliotecari) - preferă să asculte cărți audio, căci intonația vocii sporește afectivitatea, gradul de pătrundere în esență.





6. 76,4% (studenți) și 81,3% (bibliotecari) nu se identifică cu nici un personaj literar, însă 23,6% (studenți) se imaginează în rolul unui personaj anume - Ștefan Gheorghidiu din „Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război” de C. Petrescu, Otilia din „Enigma Otiliei” de G. Călinescu, Meursault din „Străinul” de A. Camus, Carrie din „Sora Carrie” de T. Dreiser, 18,7% (bibliotecari) - Victoria Lipan din Baltagul de M. Sadoveanu, „sînt un personaj dintr-o operă nescrisă încă”.
7. La întrebarea: „Încercați să vă amintiți titlul unei cărți citite care v-a influențat pozitiv cînd vă aflați în convalescență”, răspunsurile denotă: 23,5% (studenți) își amintesc titlul cărții: „Gluma” de M. Kundera, „Greața” de J.-P. Sartre, „Insula misterioasă” de Jules Verne, 31,2% (bibliotecari) își amintesc titlurile: „Enigma Otiliei” de G. Călinescu, „Pămîntul oamenilor” de Antoine de Saint - Exupéry, „Soroc de viață și soroc de moarte” de Erich Maria Remarque;
8. 52,9% (studenți) și 50% (bibliotecari) recitesc cărțile care le-au produs efect pozitiv; 23,5% (studenți) și 25% (bibliotecari) recitesc, dar nu simt același efect; 29,4% (studenți) și 25% (bibliotecari) nu recitesc;
9. 11,7% (studenți) și 12,6% (bibliotecari) aplică cu încredere sfaturile oferite, în urma lecturii cărților de psihologie aplicată de tipul „Cum să...”; 52,9% (studenți) și 56,2% (bibliotecari) își pun multe întrebări despre viața pe care o au; 11,7% (studenți) și 6,2% (bibliotecari) le citesc cu neîncredere; 17,6% (studenți) și 25% (bibliotecari) nu citesc altfel de cărți;
10. 35,2% (studenți) și 37,5% (bibliotecari) apelează la biblioterapie pentru ameliorarea tristeții; 23,5% (studenți) și 56,2% (bibliotecari) – singuratății; 23,5% (studenți) și 31,2% (bibliotecari) – stresului; 17,6% (studenți) și 37,5% (bibliotecari) – insomniei; 17,6% (studenți) pentru soluționarea problemelor apelează doar la un terapeut; 11,7% (studenți) și 6,2% (bibliotecari) nu ar practica biblioterapia fără a consulta un specialist;
11. 52,9 (studenți) și 68,7% (bibliotecari) practică meloterapia; 35,2% (studenți) și 43,7% (bibliotecari) – filmoterapia; 23,5% (studenți) și 18,7% (bibliotecari) – psihodrama; 23,5% (studenți) și 12,5% (bibliotecari) – terapia prin arte vizuale; 17,6% (studenți) și 12,5% (bibliotecari) – nu practică terapii artistice;
12. 23,5% (studenți) și 12,5% (bibliotecari) notează într-un jurnal ceea ce îi frămîntă, deoarece îi ajută să conștientizeze mai bine problema; 76,5% (studenți) și 87,5% (bibliotecari) nu notează, deoarece nu-i ajută;
13. 29,4% (studenți) și 56,2% (bibliotecari) - consideră instituția Bibliotecii o oază de liniște; 41,1% (studenți) și 31,2% (bibliotecari) - un loc de sănătate pentru spirit, precum susțineau vechii greci; 17,6% (studenți) și 43,7% (bibliotecari) - balsam al sufletului asemenea vechilor egipteni; 11,7% (studenți) și 12,5% (bibliotecari) - un labirint dificil de străbătut; 5,8% (studenți) – o posibilă imagine a infernului; 11,7% (studenți) au altă imagine despre Bibliotecă și anume: „Biblioteca este o comoară cu informații”, „Biblioteca nu întotdeauna este o oază de liniște”, „Mediu de recreere și eliberare de stres”, „O Bibliotecă Mare de care îmi pare rău să mă despărțesc după absolvire”.



Concluzii:

Din analiza datelor rezultă că majoritatea respondenților conștientizează importanța biblioterapiei ca soluție a multor probleme cu care se confruntă zilnic și care le permite să se descopere pe ei înșiși, să regăsească bucuria de a trăi și starea de bine, să îndrume pe acei care se află într-o căutare spirituală.

Putem remarca procentajul mic de persoane care notează în jurnal problemele sale. Astfel putem constata insuficiența competențelor practice în utilizarea tehnicii înregistrării gândurilor, apreciate de specialiști eficientă pentru optimizarea autocunoașterii.

Rezultatele arată că diferența dintre grupuri este relativ mică, în ceea ce privește practicarea altor tipuri de terapii artistice. Putem decide că utilizarea lor contribuie la susținerea și promovarea sănătății emoționale și spirituale.

Ne bucură că pentru o mare parte de subiecți biblioteca constituie baza dezvoltării personale, un loc pentru a obține o anumită armonie informațională a lumii spirituale

E de menționat că nu numai cărțile favorizează formarea personalității. Bibliotecarul, care fiind omul cărții, cunoscător al problemelor umane, prin atitudinea binevoitoare, abilitățile sale de comunicare și abilitățile impersonale crează atmosfera benefică ce influențează pozitiv cooperarea, sprijinul, îndrumarea, motivarea utilizatorului către autoperfecționarea emoțională și spirituală.

Orientarea spre direcția biblioterapeutică va răspunde nevoilor cititorilor, va crește prestigiul bibliotecii care poate ajuta personalității pentru a corecta efectele schimbărilor sociale și personale. Utilizarea biblioterapiei poate ajuta, în mod semnificativ, îmbunătățirea eficienței procesului de comunicare cu cartea și serviciilor de Bibliotecă.

Bibliografie:

1. **Enăchescu, Constantin.** Tratat de psihanaliză și psihoterapie. Ed. a 2-a rev. și adăugită. Iași: Ed. Polirom, 2003. 392 p. ISBN 973-681-441-6.
2. **Knight, Sue.** Tehnicile programării neuro-lingvistice. București: Curtea Veche Publishing, 2004. 472 p. ISBN 973-669-091-1
3. **Kulikovski, Lidia.** Biblioterapia, o formă intens folosită în activitatea cu persoanele dezavantajate. In: *Biblioteca*, 2001, nr. 5, p. 136–138.
4. **Marin, Mariana.** Opera literară ca pretext al cunoașterii de sine. In: *Univers Pedagogic*, 2009, nr. 4, p. 62-65.
5. **McDaniel, S. ș. a.** Psihoterapia ca sistem. Iași: Polirom, 1996. 213 p. ISBN 973-9248-11-x
6. **Paladi, Dina.** Între bibliopsihologie și biblioterapie. In: *Revista Bibliotecii Naționale*, 2001, nr. 2, p. 44-45.
7. **Psihosomatică și psihoterapie.** Sub red. Vasile Mihăescu. Iași: Polirom, 1995, 248 p. ISBN 973-97410-1-0





8. **Sen, Alexandru.** Educație și terapie: o viziune educațională asupra psihoterapiei. București: Ed. Didactică și pedagogică, 1978. 332 p.
9. **Roșu, Viorica.** Chestionar privind opiniile cititorilor despre biblioterapie. [on-line] [citat mai 2009]. Disponibil pe Internet: < URL: <http://www.scribd.com/doc/3097138/>>
10. **Алексейчик, А. Е.** Библиотерапия [on-line] [citat februarie 2010]. Disponibil pe Internet: <
11. <http://biblioterapia.psi911.com/st003.htm>>
12. **Верхова, Ю. Л.** Библиотерапия как средство личностного развития студентов. В: *Библиотековедение*, 2007, nr. 5, p. 71-74.
13. **Демьянов, Ю. Г.** Основы психопрофилактики и психотерапии: пособие-практикум. СПб.: Паритет, 1999. 224 p. ISBN 5-93437-014-6
14. **Дрешер, Ю. Н.** Проблемы потребностей, мотиваций и ценностных ориентаций личности в библиотерапии. В: *Научные и технические библиотеки*, 2005, nr. 4, p. 53- 64.
15. **Дрешер, Ю. Н.** Роль библиотекаря в сохранении здоровья. В: *Библиотечное дело*, 2005, nr. 10, p. 7-8.
16. **Кабачек, Оксана.** Касаясь тайны бытия. В: *Библиотечное дело*, 2004, nr. 3, p. 28-33
17. **Карпова, Н. Л.** Библиотерапия в семейной логопсихотерапии. В: *Вопросы психологии*, 2006, nr. 4, p. 70-82.
18. **Краснящих, Андрей.** Библиотерапия: благая весть. В: *Библиотечное дело*, 2005, nr 10, p. 2-5.
19. **Осипова, А. А.** Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов высших специальных учебных заведений. М.: ТЦ Сфера, 2000. 512 с. ISBN 5-89144-100-4

