

## Liệu pháp đọc sách trong hoạt động thư viện



Là một loại sản phẩm đặc biệt do con người tạo ra, sách có nhiều lợi thế và tác dụng tích cực. Khi bàn về sách, trước hết chúng ta thường đề cập tới tác dụng chủ yếu của nó với tư cách là một vật lưu giữ và chuyển đạt thông tin, tri thức, những kinh nghiệm quý báu mà các thế hệ con người đã và đang nối tiếp nhau dày công tích lũy. Đồng thời chúng ta cũng có thể đề cập tới những tác dụng khác của sách, trong đó tác dụng trị liệu của loại vật mang tin này có một vị trí khá độc đáo.

Nói vắn tắt, thì liệu pháp đọc sách (LPDS), hay “phép trị liệu” bằng sách, là phương pháp sử dụng sách vào mục đích chữa bệnh. LPDS có lịch sử từ xa xưa, được hình thành và phát triển tại vùng giáp ranh giữa ba môn khoa học, là tâm thần học, tâm lý học và thư viện học. Ngày nay, LPDS được sử dụng phổ biến không chỉ riêng trong ngành y, mà trong cả lĩnh vực thư viện.

### 1. Khái niệm "liệu pháp đọc sách"

Cụm từ "liệu pháp đọc sách" được dịch từ tiếng Anh "bibliotherapy", một thuật ngữ có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp, "biblion" có nghĩa là "sách", và "therapeia" có nghĩa là "liệu pháp". Theo "ALA - Từ điển giải nghĩa thư viện học và tin học Anh-Việt"\* của Hội Thư viện Mỹ thì liệu pháp đọc sách là *"việc sử dụng sách và các loại tài liệu khác trong một chương trình đọc sách có hướng dẫn, được hoạch định và thi hành nhằm góp phần vào việc trị liệu những chứng xáo trộn tâm thần và cảm xúc, hay những trường hợp kém thích nghi xã hội"*. Căn cứ vào định nghĩa như trên, LPDS có thể được hiểu như sau:

- + Một cách sử dụng sách vào mục đích chữa bệnh;
- + Việc sử dụng sách phải được tiến hành theo chương trình và phải được hướng dẫn;
- + Tác dụng của liệu pháp này là góp phần vào việc trị liệu những chứng xáo trộn tâm thần và cảm xúc, hay những trường hợp kém thích nghi xã hội;
- + Để thực hiện liệu pháp này, ngoài sách ra, còn có thể sử dụng các loại tài liệu khác.

Định nghĩa của "ALA - Từ điển giải nghĩa thư viện học và tin học Anh-Việt" đã nêu khá rõ, nội dung của LPDS, giúp người đọc hiểu được khái niệm này, để từ đó tiếp tục tìm hiểu, nghiên cứu sâu hơn. Tuy nhiên, điều cần lưu ý ở đây là mức độ bao quát đầy đủ của một định nghĩa, bởi "ALA - Từ điển giải nghĩa thư viện học và tin học Anh-Việt" bao chứa các thuật ngữ sử dụng trong khoảng thời gian từ đầu những năm 1980 trở về trước, đã lâu ngày chưa được bổ sung, cập nhật, trong khi đó, tiên bộ KHKT trên thế giới đã và đang diễn ra với tốc độ rất nhanh.

### 2. Vài nét tổng quan về lịch sử và hiện trạng của LPDS

Ý tưởng dùng sách để chữa bệnh và sửa đổi (một phần nào đó) tính nết và trạng thái cảm xúc của con người, đã nảy sinh từ xa xưa. Theo phán đoán của một số chuyên gia, rất có thể, ý tưởng đó đã tồn tại trong lịch sử, kể từ khi xuất hiện những thư viện đầu tiên tại Hy Lạp. Từ thời Platon\*\*, người ta đã đưa ra ý kiến dùng sách như một phương thức để chữa bệnh. Aristot\*\*\* thì cho rằng - sách có tác dụng trị liệu. Người La Mã cổ đại cũng đã biết rằng có mối liên hệ chặt chẽ giữa việc chữa bệnh và việc đọc sách. Vào thế kỷ XIII, việc đọc kinh Coran tại Bệnh viện Cairo (thủ đô Ai Cập) được coi là một bộ phận của quá trình chữa trị. Ở thế kỷ XVII, một thầy thuốc Anh đã khuyên các bệnh nhân của mình nên đọc Đôn Kihôtê\*\*\*\* để sức khỏe chóng bình phục; và một số thầy thuốc khác thì khuyên rằng, ngoài việc dùng thuốc, mỗi ngày nên đọc vài ba trang sách có nội dung tốt.

Từ thế kỷ XIX, việc đọc sách nhằm mục đích chữa bệnh đã được áp dụng phổ biến ở Mỹ. Vào cuối những năm hai mươi của thế kỷ XX, những bước đi đầu tiên trong việc sử dụng các phương pháp trị liệu bằng sách cũng được thực hiện tại Liên Xô (trước đây). Bắt đầu từ những năm sáu mươi của thế kỷ XX, LPDS được thực hiện như một lĩnh vực chuyên môn. Các chuyên gia ở Mỹ và một số nước khác đã tích lũy được nhiều kinh nghiệm phong phú. Các luận điểm đưa ra đã được phân tích trên cơ sở khoa học. Nhiều cuộc hội thảo, hội nghị chuyên đề về LPDS đã được tổ chức thành công. Nhờ sáng kiến và nỗ lực của các chuyên gia, một số hội nghề nghiệp đã ra đời, như Hội liệu pháp thi ca quốc gia (ở Mỹ), Hội liệu pháp đọc sách (ở Phần Lan)... Việc đào tạo chuyên gia về LPDS đã được tiến hành có kết quả (ở các nước Mỹ, Đức).

Từ những năm cuối thế kỷ XX đến nay, LPDS tiếp tục được ứng dụng có kết quả tại một số nước, đặc biệt là Mỹ và Nga.

#### 2.1. Liệu pháp đọc sách ở Mỹ

Ở Mỹ, việc đọc sách với mục đích chữa bệnh được thực hiện phổ biến từ thế kỷ XIX. Thuật ngữ "liệu pháp đọc sách" được các chuyên gia nước này sử dụng từ Đại hội Hội thư viện bệnh viện Mỹ, được tổ chức vào năm 1916. Những năm trong và sau đại chiến thế giới lần thứ nhất, LPDS được sử dụng tại các bệnh viện dành cho

cựu binh sĩ. Vào những năm 1950, liệu pháp này được sử dụng để điều trị cho trẻ em.

Các chuyên gia ở Mỹ quan tâm nhiều đến việc sử dụng thơ ca vào mục đích chữa bệnh. Trong những năm 1950, I.Eh. Grayfor, nhà thơ, dược sĩ và là luật sư đã thành lập nhóm "**Liệu pháp đọc thơ**" ("Poemtherapy") tại Bệnh viện Creedmore ở New York và Bệnh viện Cumberland ở Bruklin. Nhóm này do hai bác sĩ chịu trách nhiệm quản lý, đó là bác sĩ Đ.Lidi và bác sĩ X.Xpektor. Năm 1969, Đ.Lidi đã xuất bản cuốn sách chuyên môn đầu tiên, bao gồm các bài viết của nhiều tác giả đi tiên phong trong lĩnh vực này. Cũng trong khoảng thời gian đó, ngày càng có thêm nhiều chuyên gia bắt đầu sử dụng thơ vào mục đích chữa bệnh. Trong số đó, có A.Lerner, tiên sĩ triết học ở Lốt Angiolét đã sáng lập ra Viện liệu pháp thi ca vào năm 1970, và năm 1976 đã xuất bản cuốn sách "**Thi ca trong thực hành liệu pháp**" ("Poetry in the Therapeutic Experience").

Năm 1980, ở Mỹ đã tổ chức một cuộc hội nghị về liệu pháp thi ca, trong đó có mặt đông đủ những chuyên gia hoạt động tích cực trong lĩnh vực này, để cùng nhau xây dựng các nguyên tắc, mục tiêu và phương pháp làm việc, các nguyên tắc đào tạo và cấp chứng chỉ. Năm 1981, ở Mỹ đã thành lập Hội liệu pháp thi ca quốc gia, là hội chủ đạo của Mỹ trong lĩnh vực này. Hội đã xác định, chuyên gia liệu pháp thi ca phải là người có chuyên môn, có tri thức tương đối sâu về văn học và tâm lý học. Hội cũng đã nêu lên những nguyên tắc đạo đức nghề nghiệp, những yêu cầu về tri thức lý luận khoa học và về phương pháp công tác. Hội đã xây dựng và thực hiện một chương trình hoạt động khá phong phú: đã tổ chức các cuộc hội thảo - tập huấn thường niên, với thời hạn bốn ngày; đã xuất bản tạp chí chuyên ngành "**Journal for Poetry Therapy**" ("Tạp chí Liệu pháp Thi ca") phản ánh các <sup>[1]</sup>vấn đề lý luận và thực tiễn hoạt động liệu pháp. Năm 1986, Hội đã soạn thảo các chuẩn quốc gia đầu tiên, nhằm xác định sự tương ứng giữa trình độ và cấp bậc nghề nghiệp của các chuyên gia.

Hiện nay, ở Mỹ có 7 trung tâm chuyên nghiên cứu và ứng dụng LPĐS.

## 2.2. LPĐS ở Liên bang Nga

Những bước đi đầu tiên trong việc sử dụng LPĐS đã được bác sĩ M.Vencôpxki, Viện Thần kinh ở Khác-cốp thực hiện từ năm 1927, dưới thời Liên Xô (trước đây). Các vấn đề về ảnh hưởng của sách báo đối với cuộc sống tâm lý, tinh thần, đối với hệ thống thần kinh của công nghệ cũng đã được các chuyên gia liệu pháp tâm lý như: L. Alekxâychik, B. Karvaxarski,... và các nhà thư viện học, các nhà tâm lý học như: V.Nevsski, N. Rubakin, A.Miller, K. Vôrôbieva, O.Kabachek,... tiến hành nghiên cứu. Vào cuối những năm 20, đầu những năm 30 của thế kỷ trước, các nghiên cứu về tác dụng trị liệu của sách báo đối với sức khỏe con người cũng đã được tiến hành dựa vào thư viện của các khu nhà nghỉ, các trại điều dưỡng.

Trong hai thập kỷ gần đây, hoạt động về LPĐS ở Liên bang Nga được thực hiện có kết quả tại nhiều thư viện, đặc biệt là Thư viện thiếu nhi tỉnh, mang tên A.P.Gaiđa ở thành phố Arkhanghensk; Thư viện thiếu nhi Quốc gia ở Mátxcova; Thư viện thiếu nhi trung tâm ở thành phố Kemerôvô. Đáng chú ý là phương thức tổ chức hoạt động của Thư viện thiếu nhi tỉnh mang tên A.P.Gaiđa ở Arkhanghensk. Tại Thư viện này đã thành lập một **Trung tâm liệu pháp đọc sách dành cho thiếu nhi**, đây là trung tâm đầu tiên thuộc loại này được thành lập ở Nga.

Song song với việc thúc đẩy các hoạt động thực tiễn, từ năm 1990 trở lại đây, nhiều hội nghị, hội thảo về LPĐS đã được tổ chức. Hội nghị bàn tròn "**Liệu pháp đọc sách trong dịch vụ y tế**" được tổ chức tại Tver, năm 1990; "**Vai trò của các thư viện trong quá trình chữa bệnh**" được tổ chức tại Bệnh viện tâm thần số 12 - Mátxcova, năm 1997. Đặc biệt phải kể đến **Hội thảo quốc tế lần thứ nhất về liệu pháp đọc sách**, được tổ chức tại Thư viện thiếu nhi Quốc gia Nga vào cuối năm 1999. Đây được coi là một sự kiện quan trọng trong quá trình tìm tòi, nghiên cứu nhằm phát huy những tác dụng tích cực của phép trị liệu bằng sách. Thành phần tham dự hội thảo gồm có đại biểu của Liên bang Nga và các nước thuộc Cộng đồng các quốc gia độc lập (SNG). Hội thảo làm việc trong hai ngày. Mục đích chủ yếu của hội thảo là: tập huấn tất cả những người quan tâm, xác định phương hướng hoạt động, trao đổi kinh nghiệm và xây dựng cơ sở phương pháp luận của LPĐS. Đồng thời cũng phải kể đến cuộc hội thảo "**Liệu pháp đọc sách: một hướng chuyên biệt của hoạt động thư viện**" được tổ chức tại Thư viện thiếu nhi trung tâm thành phố Kemerôvô, năm 2003. Thành phần Hội thảo gồm đại diện của Thư viện tỉnh, các thư viện thành phố, quận, huyện và các thư viện chuyên ngành. Mục đích Hội thảo là nhằm tìm câu trả lời cho một loạt câu hỏi: Liệu pháp đọc sách là gì? Tại sao gần đây lại có nhiều người quan tâm đến LPĐS? Những sách nào có thể được chọn dùng vào việc chữa trị các chứng bệnh về tâm lý, về tinh thần? Chuyên gia LPĐS phải là người như thế nào?...

## 3. Tác dụng trị liệu của sách và vấn đề lựa chọn sách

Trị liệu bằng sách là một liệu pháp khá hấp dẫn, bởi lẽ nó có thể giúp người bệnh chữa trị một cách tự nhiên và có hiệu quả, giúp tìm được giải pháp đúng trong những trường hợp gặp khó khăn, bế tắc. Sách báo nói chung, và đặc biệt là sách văn nghệ, kể cả thơ và văn xuôi, là công cụ mạnh mẽ có sức tác động đến tư tưởng, tình cảm, đạo đức, tính cách con người. Có những trường hợp sách giúp con người thoát khỏi ảnh hưởng xấu để tập trung nghị lực vào những mục tiêu cao cả, giúp tránh khỏi sự buồn chán, khơi gợi những sở thích hoạt động sáng tạo.

Đồng thời cũng có những trường hợp sách đòi hỏi con người, bắt buộc con người phải biết tu tỉnh, tự xem xét lại toàn bộ cuộc đời của mình, phải thay đổi không chỉ một vài biểu hiện sai trái, mà là toàn bộ cách đối nhân xử thế. Đối với người bệnh, đặc biệt là những người mắc các bệnh về tâm lý và bệnh ở hệ thống thần kinh, những lời khuyên bổ ích trong sách giúp cho họ chữa trị nhanh hơn. Theo nhận định của nhiều chuyên gia ngành y, một trong những yếu điểm của người bệnh là họ không tự tin ở bản thân mình, hay hoang mang, lo sợ, thế giới tinh thần của họ nhiều khi lâm vào khủng hoảng. Việc đọc sách giúp họ lấy lại được sự tự tin, niềm lạc quan và sự cân bằng trong đời sống tinh thần, điều đó có lợi cho quá trình chữa trị, có lợi cho việc lấy lại sức mạnh chiến thắng bệnh tật.

Theo ý kiến của nhiều chuyên gia, việc đọc sách có thể giúp điều tiết chức năng miễn dịch của cơ thể, giải trừ phiền não, giải tỏa những uất ức tâm lý, giảm nhẹ tình trạng của một số bệnh. Việc đọc sách cũng có thể giúp kéo dài tuổi thọ, đặc biệt là làm chậm sự lão hóa của các tế bào não.

Như vậy, tác dụng trị liệu của sách là rất lớn. Tuy nhiên, để tác dụng này được phát huy đầy đủ, để việc sử dụng LPĐS đem lại kết quả mong muốn, điều trước tiên, quan trọng nhất cần nhớ là phải tiến hành thật tốt việc lựa chọn sách. Cần nhớ rằng, không phải sách nào cũng có thể dùng vào việc chữa bệnh, và không phải bất kỳ bệnh nào cũng có thể dùng sách để điều trị. Để có thể chọn lựa được những cuốn sách hay, sách tốt, đáp ứng yêu cầu, mục đích của một đợt điều trị và tránh được những lầm lẫn, sơ suất không đáng có, công tác chọn lựa phải được chuẩn bị thật chu đáo. Trong quá trình thực hiện phải có sự phối hợp chặt chẽ giữa chuyên gia LPĐS với bác sĩ điều trị và cán bộ thư viện.

#### 4. LPĐS trong hoạt động thư viện

Ở các loại hình thư viện trên phạm vi của cả nước nói chung hay trong từng khu vực, từng địa phương nói riêng, thư viện nào có thể và cần phải chịu trách nhiệm tiến hành các hoạt động về LPĐS? Cách thức tổ chức loại hoạt động này như thế nào? Những nhân tố nào có thể đảm bảo cho sự thành công của loại hoạt động này? Và còn nhiều câu hỏi khác xung quanh việc tổ chức hoạt động về LPĐS.

Kết quả sơ bộ tìm hiểu qua sách báo nước ngoài những năm gần đây cho thấy, hoạt động về LPĐS thường được tổ chức tại:

- Thư viện thiếu nhi (Nga);
- Thư viện các khu nhà nghỉ, các trạm điều dưỡng (Nga);
- Thư viện các bệnh viện (Đức, Mỹ, Nga).

Đối tượng phục vụ là những độc giả - bệnh nhân (Chitatel'-paxhient) mà chứng bệnh của họ thuộc loại rối loạn tâm thần và cảm xúc; suy nhược thần kinh, lo lắng u uất; cao huyết áp; mất ngủ; trẻ em chậm phát triển; trẻ em kếm thích nghi với cộng đồng, với môi trường học tập... Những độc giả-bệnh nhân này được điều trị chủ yếu là bằng cách dùng thuốc theo đơn của bác sĩ, đồng thời cũng theo chỉ dẫn của bác sĩ, họ cần được điều trị bổ sung bằng LPĐS, để bệnh chóng khỏi, sức khỏe chóng bình phục. Mục đích đọc sách của họ không phải là để học, để nghiên cứu, mà là để chữa bệnh. Do đó, với tư cách là một độc giả - bệnh nhân, họ cần được phục vụ theo một cách thức riêng, bằng những sách báo, tài liệu riêng.

Hoạt động về LPĐS có nhiều điểm đặc thù. Có thể nêu tóm tắt một số điểm chủ yếu:

- Đối tượng phục vụ là những độc giả - bệnh nhân;
- Sách báo dành cho những độc giả này phải được chọn lựa rất công phu, để có thể đáp ứng mục đích của từng đợt điều trị;
- Cách thức phục vụ những độc giả này cũng khác với cách thức phục vụ các bạn đọc thông thường. Việc phục vụ được thực hiện theo một chương trình riêng, có sự hướng dẫn và giám sát của chuyên gia LPĐS, với sự phối hợp trợ giúp của bác sĩ điều trị.

Chính vì những điểm đặc thù nêu trên mà các bạn đồng nghiệp của chúng ta ở Liên bang Nga nhất trí coi hoạt động về LPĐS là một hướng chuyên biệt của hoạt động thư viện. Về cơ cấu tổ chức thì trong thư viện có một bộ phận chuyên về LPĐS. Trong xu thế đổi mới và phát triển, gần đây đã có nơi, như tại Thư viện thiếu nhi tỉnh mang tên A.P. Gaidar ở thành phố Arkhangel'sk, bộ phận này đã được nâng cấp thành Trung tâm LPĐS dành cho thiếu nhi.

Tóm lại, LPĐS là một loại liệu pháp tốt, góp phần đáng kể vào việc chữa trị một số chứng bệnh. Tuy nhiên, để việc chữa trị thu được kết quả mong muốn, liệu pháp này đòi hỏi phải có một số điều kiện: sách phải được chọn lựa thật kỹ; chuyên gia liệu pháp phải đáp ứng các yêu cầu về phẩm chất đạo đức, về tri thức chuyên môn và phương pháp công tác; độc giả - bệnh nhân phải là những người thích đọc sách, thích nghe kể chuyện sách; việc chữa trị phải được tiến hành theo một chương trình được chuẩn bị chu đáo.

#### Kết luận

Là một liệu pháp có lịch sử từ xa xưa, đã trải qua nhiều giai đoạn thăng trầm trong quá trình phát triển, LPĐS đã và đang góp phần tích cực vào việc chữa trị một số chứng bệnh. Liệu pháp này đang được các nước trên thế giới quan tâm nghiên cứu ứng dụng. Đặc biệt có nơi như ở Liên bang Nga, LPĐS không chỉ được coi là một bộ phận quan trọng của y học cổ truyền, mà còn là một hướng chuyên biệt của hoạt động thư viện.

Ở nước ta, cho đến nay, vấn đề tổ chức hoạt động về LPĐS tại các thư viện chưa được đặt ra. Tuy nhiên, đối với người cán bộ thư viện nói chung, và đặc biệt đối với những ai quan tâm nghiên cứu vai trò tác dụng của sách báo, quan tâm nhiều đến việc khai thác sử dụng sách báo cho những mục đích khác nhau, trong công tác cũng như trong đời sống, thì tìm hiểu, nghiên cứu về LPĐS là việc nên làm. Việc này sẽ có tác dụng giúp chúng ta triển khai thực hiện có kết quả một hướng hoạt động mới, khi có nhu cầu và điều kiện cho phép. Ngoài ra, nó còn giúp mở rộng thêm nhận thức về các thuộc tính và giá trị của sách báo, với tư cách là nguồn tin chủ yếu, là đối tượng tiếp cận thường xuyên trong phạm vi nghề nghiệp của chúng ta.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Kulikova I.G. ART-TERAPIJA: Ozdorovlenie xiloy ixkuxxtva//BIBLIOTEKA, 2003, No5, tr. 61-63.
2. Oganexjan N.T. Biblioterapija kak xređxtvo xamoaktualizaxhii pxikhichexkikh xoxtojaniy//BIBLIOTEKOVEĐENIE, 2004, No 4, tr. 72-78.
3. Timofeev A. O pervom mezđunarodnom xeminare po biblioterapi//BIBLIOTEKA, 2000, No 4, tr. 37-39.
4. Tjunina E.I. I xkazki lechat//BIBLIOTEKA, 2003, No 10, tr. 64-66.

\*\* Platon: Nhà triết học duy tâm Cổ Hy Lạp 427-347 trước công lịch).

\*\*\* Arixtôt: Nhà triết học Cổ Hy Lạp (384-322 trước công lịch).

\*\*\*\* Đôn Kihôtê: Tiểu thuyết của nhà văn Tây Ban Nha Xecvantex, là một trong số những tác phẩm vĩ đại nhất của 22 thời đại Phục hưng.

---

**Nguyễn Công Phúc**

Nguồn: Tạp chí Thư viện Việt Nam số 2(22) – 2010 (tr.21-25)