

MEHLİKA KARAGÖZOĞLU • mehlikakaragozoglu@marmara.edu.tr

Kütüphanede bibliyoterapi var!

Marmara Üniversitesi ile Rami Kütüphanesi ortalığında yürütülen iyileştiren Kütüphane: Bibliyoterapi Uygulamaları Projesi (İKÜP) ekibi, Budapeşte'deki 1. Avrupa Bibliyoterapi Kongresi'nde Türkiye'yi temsil etti.

Bedeni hasta olmasın diye sağlıklı beslenip koruyucu takviyeler alan insan, ruhu hasta olmasın diye ne yapar? Bin yıllar evvel kütüphane kapısına "Ruhun iyileştiği yer" yazan atalarının yolundan gidip de kitaplara sığınır, değil mi? Doğru bildiniz. Peki, kitaplarla şifalanmayı teşvik etmenin bir kütüphane hizmeti olduğunu biliyor muydunuz?

RUHUN İYİLEŞTİĞİ YER: KÜTÜPHANE

Kısaca kitaplarla iyileşme anlamına gelen bibliyoterapi, yazılı materyallerin terapötik amaçlarla kullanılması ve böylece kişilerin duygusal, zihinsel ve psikolojik sorunlarını çözmelerine yardımcı olunması anlamına geliyor. Doğru seçilmiş metinler üzerinden yapılması gereken bibliyoterapi, özellikle duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanan kişiler için duygusal bir rahatlama sağlıyor. Dahası, farkındalık artırma ve empati geliştirme için de oldukça faydalı.

Bibliyoterapi çalışmaları, *klinik bibliyoterapi* ve *gelişimsel bibliyoterapi* olarak ikiye ayrılıyor. Psikologlar tarafından gerçekleştirilen klinik bibliyoterapi uygulamaları tedavi amaçlı iken, kütüphanecilerin gerçekleştirdiği gelişimsel bibliyoterapi uygulamaları hem yetişkinler hem de çocuklar için ruh sağlığını koruyucu uygulamaları içeriyor.

Kişisel gelişim ve yaşamla başa çıkma becerilerini artırmak amacıyla kütüphaneciler tarafından uygulanan *gelişimsel bibliyoterapi*, farklı yaş grupları için değişik temalarla düzenlenen okuma kulübü etkinlikleri, kişisel gelişim atölyeleri ve kişiye özel kitap tavsiyeleri ile kütüphane kullanıcılarına yeni pencereler açıyor. Bu uygulamalar, kişilerin kendilerini daha iyi tanımaları ya da önemli kararlar alırken daha bilinçli olmalarını sağlamak için de faydalı.

TOPLUMSAL İYİLEŞME İÇİN

Toplumun her kesiminden insana ücretsiz bilgi erişimi sağlayan kütüphanelerdeki gelişimsel bibliyoterapi uygulamaları, okuyucuların kendilerini keşfetmelerine, diğer insanlarla birlikte öğrenme tecrübesi edinmelerine, toplumsal kaynaşmaya ve okuma kültürünün geliştirilmesine katkı sağlıyor.

Genellikle kurgusal metinler üzerinden yapılan gelişimsel bibliyoterapi uygulamaları, katılımcıların hikâyelerdeki karakterler üzerinden empati geliştirmesine ve zor duygularla başa çıkma yollarını öğrenmesine kapı aralıyor. Grupların olmadığı durumlarda ise ruh sağlığını destekleyici psikoloji ve kişisel gelişim kitaplarından nokta atışı tavsiyeler yapılarak kişilerin okuyarak ruhsal zorluklardan korunmalarına yardımcı olunuyor.

DÜNYADAKİ ÇALIŞMALAR

İngiltere, İtalya, Finlandiya, Litvanya, Macaristan ve Hırvatistan başta olmak üzere birçok ülkedeki gelişimsel bibliyoterapi uygulamaları, üniversiteler ve sivil toplum kuruluşlarının bünyesinde sürdürülüyor. Türkiye'deki ilk kurumsal çalışmalar ise 2023 yılında Marmara Üniversitesi ile Rami Kütüphanesi ortaklığında hazırlanan İyileştiren Kütüphane Projesi (İKÜP) ile başladı.

Kütüphanelerde rehberlik odaklı kullanıcı hizmetlerinin geliştirilmesi ve bu konuda Türkiye'deki diğer kütüphanelere öncülük yapılması amacıyla hazırlanan İyileştiren Kütüphane Projesi kapsamında "Bibliyoterapi ve Kütüphanecilik Araştırma ve Uygulama Merkezi"nin kurulması süreci devam ediyor.

Toplumdaki bireylerin iyi oluşları ile sağlıklı toplumu, kitap okumaları ile de kültürlü toplumu inşa etmeyi amaçlayan proje, Kütüphaneci Zeynep Gözde Şen'in yürütücülüğü; İstanbul Medeniyet Üniversitesi'nden Dr. Funda Yeşil, Marmara Üniversitesi'nden Doç. Dr. Güssün Güneş ve bendenizin baş araştırmacılığı ve büyük bir ekibin özverili çalışmaları ile sürdürülüyor.

ÜLKEMİZİ TEMSİL

Geçtiğimiz hafta, projenin çekirdek ekibi olarak dünyadaki bibliyoterapi uygulamalarını incelemek ve Türkiye'deki çalışmalarımızı tanıtmak amacıyla, 4-5 Ekim 2024 tarihlerinde Avrupa'da ilk defa Budapeşte'de yapılan 1. Uluslararası Bibliyo/Şiir Terapi Konferası'na katıldık. Değerli Dr. Judith Beres yönetimindeki kongrede 24 ülkeden gelen yaklaşık 150 alan uzmanı nitelikli sunumları ve uygulama örneklerini içeren atölyeler ile ufkumuzu genişletti. Aynı konuları çalışan meslektaşlarla buluşma ve iş birlikleri için bağlantı sağlama olanağını yakaladık.

Tabiî bizler de boş durmadık. Funda Hocam, Güssün Hocam, Zeynep Gözde ve ben, Türkiye'deki kuramsal bibliyoterapi çalışmalarını ve Rami Kütüphanesindeki bibliyoterapi uygulamalarımızı anlatan 2 başarılı bildiri sunduk. Dahası, dünyadaki çalışmalar içinde hiç de geride olmadığımızı, üniversite ve kütüphane iş birliğinin çok güzel bir örneğini verdiğimizi de fark etmiş olduk. Bakanlığımızın kütüphanecilik ve bibliyoterapi çalışmalarına desteklerini, üniversite yönetimimizin toplumsal çalışmalara katkı verme konusundaki samimiyetini dünyadaki meslektaşlarımız gıpta ile karşıladı. Dört Türk kadını olarak ülkemizi en iyi şekilde temsil edip tanıttığımız için gururlanmadık desem yalan olur.

Güzel günler göreceğiz. Toplum olarak zor günlerden geçsek de cinnetler, cinayetler, kayıp çocuklar, maddi manevi yoksulluklar acıtsa da yüreğimizi, kitapların şifası ile iyi olacağız. Okuyarak, okutarak, kitaplarla, şiirlerle, satırlarla, dizelerle iyileşeceğiz. Başka yolu yok.

