

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA INFORMACIJSKE I KOMUNIKACIJSKE ZNANOSTI
Izvanredni studij
Ak. god. 2013. / 2014.

Željko Radović

Biblioterapija i čitanje sa psom

Diplomski rad

Mentor: prof. dr. sc. Ana Barbarić

Zagreb, 2014.

UVOD.....	4
1 BIBLIOTERAPIJA	6
1.1 Što je biblioterapija?.....	6
1.2 Povijest biblioterapije.....	7
1.3 Vrste biblioterapije.....	9
1.4 Ciljevi biblioterapije.....	12
1.5 Teorijska osnova biblioterapije	13
1.6 Primjena biblioterapije	14
1.7 Odabir biblioterapijskih tekstova	15
1.8 Tko se bavi biblioterapijom?	19
2 TERAPIJA UZ POMOĆ ŽIVOTINJA	23
2.1 Ergoterapija uz pomoć životinja	23
2.2 Područje djelovanja	24
2.3 Djeca i životinje	26
2.4 O Psima.....	27
2.5 Psi i biblioterapija.....	28
2.6 Zita čita	29
3 Zaključak	33
4 Literatura	34
5 Grafički prilozi.....	37

UVOD

U ovom radu na temu „Biblioterapija i čitanje sa psom“ govori se općenito o biblioterapiji i korištenju životinja (psa) u terapijske svrhe. U središtu teme je pas knjižničar koji pomaže djeci s određenim poteškoćama kao što su: govorno-jezične i emocionalne teškoće, disleksija, strah od javnog nastupa, poremećaj pažnje i koncentracije, hiperaktivnost i strah od psa. U Gradskoj knjižnici u Zagrebu na Odjelu za djecu i mladež prepoznati su psi kao idealni prijatelji za čitanje jer ne osuđuju i ne kritiziraju pa je i pokrenut projekt "**Ja sam tvoj pas, čitaj mi naglas!**" o kojem ćemo nešto reći u ovom radu.

Rad je podijeljen u dva dijela. U prvom se navode različite definicije, povijesni pregled, tipovi (institucionalna, klinička i razvojna) te ciljevi biblioterapije. Postoje različite definicije biblioterapije i izgleda da ih ima onoliko koliko se stručnjaka njom bavilo, međutim sve definicije upućuju na biblioterapiju kao ciljanu uporabu književnog teksta radi rješavanja osobnih problema i olakšavanja nošenja s različitim stresovima.

Riječ biblioterapija počela se upotrebljavati prije manje od stoljeća, međutim biblioterapija je stara disciplina koja je već u antičkoj Grčkoj postala jedan od načina liječenja govorenom ili pisanom riječi. Tako je i na samom ulazu u knjižnici u Tebi stajao natpis „mjesto za ozdravljenje duše“. Američki psihijatar dr. Samuel Crothers u časopisu *Atlantic Monthly* 1916. prvi je upotrijebio termin biblioterapija kombinacijom grčkih riječi *biblíon* (knjiga) i *therapeia* (liječenje).

Zatim ćemo nešto reći o psihoanalitičkoj teoriji koja čini teorijsku osnovu biblioterapije. Čitatelj pod utjecajem književnog djela proživljava promjenu i osobni rast, što se podudara s nekim psihoanalitičkim pretpostavkama: identifikacijom, projekcijom, katarzom i uvidom. Ovi procesi mogu kod čitatelja iznijeti na površinu njegove probleme što može biti ključ za njegovo rješenje te uzrokovati promjenu stavova i ponašanja što je i glavni cilj biblioterapije. Da bi se postigao takav cilj potrebno je pomno odabrati biblioterapijske tekstove što je jedan od najzahtjevnijih zadataka biblioterapije.

Drugi dio rada posvećen je odnosu čovjeka i životinje te njihovoj obostranoj koristi. Životinje se od davnih dana koriste u terapiji mnogih zdravstvenih poremećaja kod ljudi. Već se u starom vijeku znalo da životinje imaju moć liječenja i da pozitivno utječu na ponašanje ljudi. Kad su ljudi u bliskom odnosu sa životinjom, rađa se niz pozitivnih procesa. Životinje djeluju na tijelo, psihu i socijalno ponašanje osobe. Kod djece najpopularnija životinja je pas. Psi se već odavno koriste u terapijske svrhe, a pomažu djeci u raznim poremećajima. U završnom djelu reći ćemo nešto o psu (knjižničaru) Ziti. Ona je glavni lik programa **Zita čita** koji

organizira Knjižnica Grada Zagreba. „Druži“ se s djecom kako bi im pomogla da vježbaju svoje vlastite vještine te da djeca prilikom javnog nastupa, zamuckivanja, preskakanja slova, govornih mana ili bilo kakvog problema pri čitanju budu bez ograničenja. Nadam se da ću ovim radom barem malo pokazati koliki utjecaj može imati čitanje, a naročito čitanje psu i druženje sa psom na poboljšanje života čitatelja.

1 BIBLIOTERAPIJA

1.1 Što je biblioterapija?

*"Knjiga je velika stvar ako se čovjek umije njom koristiti."*¹

Postavlja se pitanje što je to biblioterapija? Pojam biblioterapije često se koristi u razgovornom jeziku, ali i u medicinskom značenju. Je li biblioterapija kada netko čita knjigu i tako smanjuje stres i napetost, ili ona podrazumijeva situacije u kojima educirani stručnjaci koriste literarna djela kao pomoćno sredstvo u terapiji ozbiljnih psihičkih poremećaja?

Postoje različite definicije biblioterapije i izgleda da ima definicija biblioterapije onoliko koliko se stručnjaka njom bavilo, međutim sve definicije upućuju na biblioterapiju kao ciljanu uporabu književnog teksta radi rješavanja osobnih problema i olakšavanja nošenja s različitim stresovima.

Prema L. M. Tweffortu biblioterapija je dopunska metoda psihoterapije te omogućava čitatelju da kroz čitanje upoznaje samog sebe i druge i tako se bolje prilagođuje životu.

Kenneth Appel definira biblioterapiju kao korištenje knjiga, članaka i pamfleta koje služe kao pomoćna sredstva u psihijatrijskom liječenju.²

Louise Rosenblatt smatra da beletristika služi kao pomoć pojedincu za prilagođavanje u društvu i sebi samom. Sposobnost osjećanja i sposobnost mišljenja su povezane. Čitanje izaziva proces refleksivnog mišljenja te je ono uvod u pacijentovo djelovanje. Autorica smatra da knjige s temom bijega izazivaju kod čitatelja želju za bijegom od stvarnosti te ih je opasno čitati.

Na stranicama Webster's Third International Dictionary 1961. godine opće je usvojen termin „bibliotherapy“, gdje se mogu pronaći dvije definicije biblioterapije koje se odnose na dva različita područja upotrebe biblioterapije.

- Biblioterapija kao znanost: upotreba čitanja odabranih djela kao terapijskog pomoćnog sredstva u medicini i psihoterapiji;
- Biblioterapija kao umijeće: orijentacija ka prevladavanju osobnih problema pomoću odabranih književnih tekstova.³

¹ Blok, Aleksandar Aleksandrovič. Mudre misli. Dostupno na : <http://www.mudremisli.com/2010/07/knjiga/> (23.06.2013.).

² Rudež, Jelena. Biblioterapija: magistarski rad. Zagreb: Filozofski fakultet, 2004. Str. 4-5.

³ Isto, str. 7.

Caldin govori o biblioterapiji za djecu. Terapeutska uloga čitanja je ostvarivanje načina po kojem bi djeca komunicirala. Biblioterapija kod djece dobro utječe na njihovo samopouzdanje. Knjiga pomaže djeci u rješavanju sramežljivosti, ona može djetetu objasniti kako da se nosi s stresom te može pomoći u istraživanju njihovih emocionalnih i tjelesnih problema. Smatra biblioterapiju katarzom koja se služi poistovjećivanjem, introspekcijom i humorom.

Biblioterapija za Ofru Ayalon podrazumijeva aktivne načine čitanja prema obliku koji se provodi u grupi te obuhvaća: prepričavanje događaja iz teksta; prepoznavanje važnih tema u vlastitom životu; ispitivanje osjećaja likova; istraživanje ponašanja i osjećaja; stvaranjem osobnih zaključaka o posljedicama određenih ponašanja, osjećaja ili akcija.⁴

Prema autorima Barath, Matul i Sabljak "Biblioterapija, u najširem smislu, označava uporabu bilo kakvog literarnog medija, uključujući i lijepu književnost, za tretman tjelesnih i emocionalnih problema. U novije vrijeme termin se odnosi uglavnom na biblioterapijske materijale u kojima je primatelj (čitatelj, slušatelj ili gledatelj, ovisno o mediju komunikacije) izravno upućen na izvođenje specifičnih programa, procedura ili tehnike samozaštite."⁵

1.2 Povijest biblioterapije

„Ostati ravnodušan prema knjizi znači lakomisljeno osiromašiti svoj život.“⁶

Biblioterapija, grč. biblíon – knjiga, knjižica, grč. therapeia – služenje, liječenje = „liječenje“ knjigama.

Riječ biblioterapija počela se upotrebljavati prije manje od stoljeća, međutim biblioterapija je stara disciplina koja je već u antičkoj Grčkoj postala jedan od načina liječenja govorenom ili pisanom riječi. Tako je i na samom ulazu u knjižnicu u Tebi stajao natpis „mjesto za ozdravljenje duše“. Također, i u vrijeme drevnog Egipta od Ramzesa II stajao je natpis za lječilište duše iznad kraljevske knjižnice. U prvom stoljeću prije Krista rimski fizičar i liječnik Soranus smatrao je da tekst ima ljekovitu svrhu. Tragediju pripisuje za manične pacijente, a komediju za depresivne.

⁴ Ayalon, Ofra. Spasimo djecu: priručnik grupnih aktivnosti za pomoć djeci u stresu. Zagreb: Školska knjiga, 1995. Str. 50.

⁵ Barath, Arpad; Matul, Daša; Sabljak, Ljiljana. Korak po korak: priručnik za kreativne susrete s djecom u ratnim i poslijeratnim vremenima. Zagreb: Tipex, 1996. Str. 320.

⁶ Andrić, Ivo. Knjiga – Wikicitati. Dostupno na : <http://bs.wikiquote.org/wiki/Knjiga> (21.06.2013.).

Grčku tragediju i biblioterapiju povezuje pojam katarze. Pojam katarze dolazi od grčke riječi *katharos*, a znači pročišćenje. Aristotel je u tragediju uveo pojam katarze te je ona imala najviši smisao i svrhu kada bi pobudila najintimnija čuvstva kod čovjeka i dovela do duševnog pročišćenja. Čitanje književnog teksta kod čitatelja ili slušatelja izaziva ugodu te čitanje zaslužno dobiva umirujuću i ljekovitu ulogu. Tragediji je već u antici bio cilj terapijski učinak. Katarza se u antici tumačila na dva načina: patološko-medicinski i etički. Cilj je tragedije bila postići katarzu koja mora imati etički i razumski karakter. Iz takve katarze moralo se nešto naučiti, emocije su morale biti razumom razjašnjene i prepoznatljive. Trebalo se doći do osobne spoznaje tj. spoznati što nas toliko pogađa i dira. Aristotel je upozoravao da tragedija upućuje na ozbiljnost života. Ona omogućuje promatranje problema s etičkog stajališta i njihovo razumijevanje te vjeru da pravda ipak vlada svijetom. Katarza će ostati sinonim duševnog i intelektualnog pročišćenja i u suvremenoj teoriji književnosti tako i u biblioterapiji.⁷ Za Hipokrata katarza je imala veze s medicinom. Značila tjelesno pročišćenje tj. istjerivanje iz tijela tvari koje uzrokuju bolest.

Biblijske priče koje se obraćaju slabima i potlačenima dobar su primjer biblioterapije. One svojim usporedbama otkrivaju smisao života i nude odgovore o načinu življenja. Tako i u kršćanskoj tradiciji Biblija ima terapijski utjecaj.

Iz srednjeg vijeka dolazi prva zapisana uporaba terapije čitanjem kad su za kalifa Al-Mansura svećenici danonoćno bolesnicima čitali tekstove iz Kurana.

U časopisu *Atlantic Monthly* 1916. godine američki psihijatar dr. Samuel Crothers prvi je upotrijebio termin biblioterapija te raspravlja o metodi "pripisivanja" knjiga pacijentima kojima je potrebna pomoć u rješavanju njegovih problema.⁸

U vrijeme Prvog svjetskog rata dolazi do procvata biblioterapije. Knjižnice su se počele otvarati u vojnim bolnicama te se čitanje koristilo kao pomoć vojnicima u oporavku od mentalnih i fizičkih trauma izazvanih ratom.

Prvo provedeno istraživanje o vrijednosti biblioterapije provela je klinika Meninger 1937. godine, a njezin osnivač William C. Menninger, uveo je tretman biblioterapije u svoju kliniku. Liječnici su bili odgovorni za sadržaj knjižnične zbirke i morali su odobriti knjigu prije kupnje i za propisivanje čitateljskih zadataka.⁹ A 1939. godine osnovano je Američko knjižničarsko udruženje (*American Library Association*) te i posebno Vijeće za biblioterapiju

⁷Ivančić, Ivana. Biblioterapija – liječenje knjigama. Dostupno na : http://www.zdrav-zivot.com.hr/index.php?cat=biblioterapija_ljecenje_knjigama (09.11.2013.).

⁸Rudež, Jelena. Navedeno djelo, str. 22-23. Str. 4.

⁹Jones, Jami L. A closer look at bibliotherapy. // *Young adult library services*. 5, 1 (2006), str. 23.

koga osniva ogranak Američkog liječničkog udruženja čime biblioterapija dobiva službeni status u SAD.

Nakon završetka Drugog svjetskog rata biblioterapija se širi u psihosocijalna i obrazovna područja, a 1946. godine se prvi put primijenila na djeci. Godine 1943. Caroline Schrodes se bavila književnosti koja je imala terapeutsku svrhu. Smatrala je biblioterapiju kao proces interakcije između čitatelja i književnosti koja može angažirati čitateljeve emocije i osloboditi ih za svjesne i produktivne svrhe. Istražila je Aristotelovu teoriju katarze i Freudovu psihoanalitičku teoriju nesvjesnih odrednica ponašanja kako bi ispitala čitateljevu reakciju na beletristiku. Caroline Schrodes je 1949. godine obranila disertaciju pod naslovom *Bibliotherapy-Theoretical and Clinical Experimental Study*. Njezina rad je usmjerio aktualna istraživanja o biblioterapiji u SAD-u i postala osnovnim polazištem znanstvene biblioterapije. Ovom i Hartmanovom disertacijom iz 1951. godine stvorene su osnove za teorijsku i metodološku okosnicu biblioterapije. Biblioterapija se od toga vremena uključuje u različite vrste terapija i rehabilitacija. Prva biblioterapijska radionica (workshop) u SAD-u održana je 1964. godine.¹⁰

Danas se biblioterapija sve više prihvaća i u Hrvatskoj, sve se više piše o njoj u tisku, a ne samo u specijaliziranim časopisima. Biblioterapija je i dio akademskog obrazovanja knjižničara. Pokreću se različiti programi i radionice. Dokaz tome je i pokrenuta radionica "Ja sam tvoj pas, čitaj mi naglas!" u sklopu knjižnice grada Zagreba o kojoj ćemo nešto reći u ovom radu. U hrvatsko najpoznatiji biblioterapijski program je „Korak po korak do oporavka“.

1.3 Vrste biblioterapije

*"Knjiga je vrednija od svih spomenika ukrašenih slikama, reljefom i duborezom, jer ona sama gradi spomenike u srcu onog ko je čita."*¹¹

Postoji podjela biblioterapije na eksplicitnu (još se naziva klinička) i implicitnu (još se naziva razvojna). Eksplicitnu biblioterapiju primjenjuju psihijatrijski stručnjaci u zdravstvenim ustanovama s osobama koji imaju emocionalne i psihičke probleme, a implicitna biblioterapija igra važnu ulogu u savjetovanju čitatelja. Primjenjuju je knjižničari, profesori, učitelji.

¹⁰ Rudež, Jelena. Navedeno djelo, str. 22-23.

¹¹ Egipatski zapis. Citati o knjigama. Dostupno na : <http://www.mudrosti.org/citati-o-knjigama> (13.06.2013.).

Prema Arleen Hynes¹² (1975.) postoji biblioterapija i klinička biblioterapija. Kliničku biblioterapiju izvode psihoterapeuti dodatno osposobljeni za biblioterapiju u psihijatrijskim bolnicama. Ona se može razmatrati medicinski, psihijatrijski, obrazovno i rehabilitacijski jer se širi i u druga područja – područje obrazovanja i knjižničarstva. Biblioterapije ustanovljene i provođene u bolničkim i institucijskim knjižnicama, kasnije dobivaju široku primjenu u javnim i školskim knjižnicama.

Sukladno tome razlikujemo tri vrste biblioterapije:¹³

- INSTITUCIONALNA
- KLINIČKA
- RAZVOJNA

Institucionalna biblioterapija izvodila se u bolnicama za hospitalizirane pacijente. Izvodili su je liječnici te je knjižničar surađivao s liječnikom.

Klinička biblioterapija je namijenjena osobama s poremećajima u ponašanju te emocionalnim smetnjama. Sudjelovanje u skupini je dobrovoljno, a može je voditi knjižničar ili liječnik jer je potrebno njihovo zajedničko sudjelovanje.

Razvojna biblioterapija je namijenjena zdravim osobama kao pomoć normalnom i tjelesnom razvoju osobe ili za očuvanje duševnog zdravlja. Može je provoditi učitelj, knjižničar i socijalni radnik.

¹² Reščič-Rihar, Tatjana; Jože Urbanija. Biblioterapija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, 1999. Str. 14.

¹³ Isto, str. 12.

	Institucionalna	Klinička	Razvojna
Oblik	Individualna ili grupna, obično pasivna	Grupna; nedragovoljna ili dragovoljna	Grupna; dragovoljna
Korisnici	Zdravstveni ili psihički bolesnici, zatvorenici, korisnici privatne prakse	Osobe s emocionalnim problemima ili problemima u ponašanju	"Normalne" osobe, u kriznim situacijama
Ugovarač	Društvena zajednica	Društvena zajednica ili pojedinac	Pojedinac
Terapeut	Tim liječnika i knjižničara	Liječnik, socijalni radnik, knjižničar	Knjižničar, učitelj
Materijali	Didaktički materijali	Literarna djela (beletristika)	Literarna djela i/ili didaktički materijali
Tehnike	Razgovor o materijalima	Razgovor o materijalima, s naglaskom na reakcije i spoznaje sudionika	Razgovor o materijalima, s naglaskom na reakcije i spoznaje sudionika
Okolina	Ustanova ili privatna praksa	Ustanova, privatna praksa ili lokalna zajednica	Lokalna zajednica
Cilj	Obično informativni, ponekad spoznajni	Spoznavanje i/ili promjena ponašanja	Normalni razvoj i samoostvarenje

Tablica 1. Značajke triju osnovnih vrsta biblioterapije:¹⁴

¹⁴ Isto, str. 15.

1.4 Ciljevi biblioterapije

*"Knjige su korisne glupoj osobi, kao što je ogledalo korisno slijepoj osobi."*¹⁵

Prema L. M. Tweffortu biblioterapija je dopunska metoda psihoterapije te omogućava čitatelju da kroz čitanje upoznaje samog sebe i druge i tako se bolje prilagođuje životu. Ciljevi biblioterapije za Twefforta su: bolje razumijevanje emocija; introspekcija koja pomaže emocionalnom sazrijevanju; verbaliziranje i iznošenje problema; uklanjanje osjećaja izoliranosti; objektivno razmatranje problema; prosuđivanje vrijednosti; pobuđivanje kreativnosti i poticanje na nova zanimanja.

Cilj Biblioterapije je da izaziva promjene u pojedincima i grupama na bolje, polazeći od njihovih problema te omogućuje njihovo prevladavanje. Čitatelj dok čita književna djela prepoznaje vlastite sporove i probleme, poistovjećuje se u lik iz djela i njegovim očima propitkuje reakcije i stavove drugih ljudi. Čitatelj tako lakše prihvaća i prepoznaje vlastite probleme prikazane kroz sudbine drugih. Tako biblioterapija može pokazati da slične probleme imaju i drugi ljudi, te pomaže u razumijevanju vlastitih teškoća, frustracija, potiče razvoj osobnosti i emocionalnoj zrelosti. Ona osobu čini otvorenijom, tolerantnijom, oslobađa ju od straha i osjećaja krivnje, razvija empatiju kroz upoznavanje tuđih sudbina.

„... suosjećati znači umjeti proživljavati s drugim njegovu nesreću, ali isto tako dijeliti s njim neke druge osjećaje kao: strepnju, tugu, žalost, radost, bol. To suosjećanje (...) izražava, prema tome, najvišu sposobnost osjećajne imaginacije, vještinu telepatije osjećaja. A to je, u hijerarhiji osjećaja, onaj najviši.“¹⁶

Uzajamno djelovanje, koje se razvija između čitatelja ili slušatelja i književnosti, pobuđuje poistovjećivanje i emocionalne reakcije koje vode katarzičnom iskustvu.

Ciljevi biblioterapije su:¹⁷

- Osigurati informaciju
- Dati uvid
- Poticati rasprave o problemima
- Priopćiti nove vrijednosti gledišta
- Stvoriti samosvijest da drugi ljudi imaju slične probleme
- Osigurati rješenje problema

¹⁵ Lincoln, Abraham. Izreke i citati o knjigama. Dostupno na : <http://izreka.com/index.php/izreke/197-izreke-i-citati-o-knjigama> (13.06.2013.).

¹⁶ Kundera, Milan. Citati – Izreke. Emocije. Dostupno na : <http://citati-izreke.net/Emocije.html> (16.12.2013.).

¹⁷ Rudež, Jelena. Navedeno djelo, str. 9-10.

- Ponuditi realistično rješenje problema

1.5 Teorijska osnova biblioterapije

„Često ćeš ustanoviti da je knjiga bolji prijatelj nego čovjek.“¹⁸

Psihoanalitička teorija čini teorijsku osnovu biblioterapije. Čitatelju se pod utjecajem književnog djela, događaju procesi promjene i osobnog rasta što se podudara s nekim psihoanalitičkim pretpostavkama: identifikacijom, projekcijom, katarzom i uvidom.

Danas pod biblioterapijom podrazumijevamo svaku planiranu i unaprijed pripremljenu upotrebu književnih djela, bilo koje vrste, namijenjenu tretmanu psihičkih poremećaja. Bazirana je na teorijskoj osnovi psihoanalitičke teorije, prema kojoj čitanje književnih tekstova prema autorima Barath, Matul i Sabljak¹⁹ pobuđuje kod čitatelja iduće procese:

1. Identifikacija - čitatelj sebe i njemu značajne osobe identificira s likovima iz književnosti. Identifikacija je najvažniji od svih procesa jer ako do nje ne dođe, ne mogu se ostvariti ni ostali procesi. U radu s djecom koja se lako identificiraju s likovima se najlakše dolazi do identifikacije, brzo se uključuju u priče te ih radnja odmah ponese.
2. Projekcija – čitatelj sebe i svoje osjećaje projicira u lik s kojim se identificirao, a zatim njegovim očima ispituje vlastite stavove i reakcije drugih ljudi. Ovo je siguran način ispitivanja vlastitog i tuđeg ponašanja te i iskušavanje alternativnih načina rješavanja nekog problema, bez opasnosti od vlastitog prezentiranja i izvrgavanja kritici drugih ljudi.
3. Katarza - s likom s kojim se identificirao čitatelj dijeli emocije te može doživjeti emocionalno olakšanje i rasterećenje. Pojam katarze dolazi od grčke riječi *katharos*, a znači pročišćenje. Aristotel je u tragediju uveo pojam katarze te je ona imala najviši smisao i svrhu kada bi pobudila najintimnija čuvstva kod čovjeka i dovela do duševnog pročišćenja. Čitanje književnog teksta kod čitatelja ili slušatelja izaziva ugodu te čitanje zaslužno dobiva umirujuću i ljekovitu ulogu. Katarza se u antici

¹⁸ Settembrini, Luigi. Knjiga – Wikicitati. Dostupno na : <http://bs.wikiquote.org/wiki/Knjiga> (21.06.2013.).

¹⁹ Barath, Arpad; Matul, Daša; Sabljak, Ljiljana. Korak po korak do oporavka: priručnik za kreativne susrete s djecom u ratnim i poslijeratnim vremenima. Zagreb: Knjižnice grada Zagreba, 1994. Str. 63.

tumačila na dva načina: patološko-medicinski i etički. Cilj je tragedije bila postići katarzu koja mora imati etički i razumski karakter. Iz takve katarze moralo se nešto naučiti, emocije su morale biti razumom razjašnjene i prepoznatljive. Trebalo se doći do osobne spoznaje tj. spoznati što nas toliko pogađa i dira. Aristotel je upozoravao da tragedija upućuje na ozbiljnost života. Ona omogućuje promatranje problema s etičkog stajališta i njihovo razumijevanje te vjeru da pravda ipak vlada svijetom. Katarza će ostati sinonim duševnog i intelektualnog pročišćenja i u suvremenoj teoriji književnosti tako i u biblioterapiji.²⁰

4. Uvid – Kroz sukobe u priči čitatelj može doći do uvida u vlastiti problem i to može postati ključ za njegovo rješenje.

1.6 Primjena biblioterapije

„Knjige su kompasi, teleskopi, sekstanti i karte, koje su drugi ljudi pripremili da nam pomognu ploviti po opasnim morima ljudskoga života.“²¹

Biblioterapija se primjenjuje kod zdrave populacije u neinstitucionalnim oblicima kao sprečavanje kriznih i stresnih situacija te u institucijama (bolnicama, zatvorima, egzilima) kod liječenja psiholoških problema, tjelesnih poremećaja, kroničnih i ovisničkih bolesti.

Terapijsko poučavanje ili terapijsko obrađivanje književnih tekstova je unaprijed pripremljena uporaba knjige za poticanje emocionalnih izražaja, smanjenje emocionalne napetosti i razvijanje mehanizma sučeljavanja s stresom i to u izvankliničkim uvjetima. U novije vrijeme se često koristi u radu s školskom djecom u različitim stresnim situacijama. Sukladno tome biblioterapijsko ciljano čitanje može biti individualno i grupno te se mora voditi računa da grupa ima isti problem i interese. Početak procesa je uočavanje problema, zatim odabrati literarno djelo koje ima istu problematiku koja se iznosi kroz djelovanje i ponašanje likova. U proces se pojedinac ili grupa uključuju čitajući i slušajući. Kasnije se događa rasprava između sudionika i biblioterapeuta o onome što su saznali, raspravljaju o problemu te uočavaju sličnosti događaja u djelu s svojom situacijom i dolazi se do uvida.²²

²⁰ Ivančić, Ivana. Biblioterapija – liječenje knjigama. Dostupno na : http://www.zdrav-zivot.com.hr/index.php?cat=biblioterapija_lijecenje_knjigama (09.11.2013.).

²¹ Bennett, Joseph. L. Citati – Izreke. Emocije. Dostupno na : <http://citati-izreke.net/Knjige.html> (19.12.2013.).

²² Barath, Arpad; Matul, Daša; Sabljak, Ljiljana. Navedeno djelo, str. 64-65.

Osnovni su koraci u terapijskom obrađivanju svakog teksta skoro isti:

- Čitanje teksta
- Prepričavanje događaja iz teksta
- Pronalaženje emocionalnih reakcija likova i razgovor o njima
- Pronalaženje relevantnih tema iz osobnog života, navođenje vlastitih primjera
- Pronalaženje zaključaka, pouka, pravila.²³

U terapijskom određivanju književnog teksta potrebno se držati sljedećih savjeta:

- Ugođaj u razredu treba biti prijateljski, opušten i ne natjecateljski. Cilj rasprave i obrade teksta je u poticanju emocionalnih izražaja, potpori i razumijevanju.
- Nastavnik treba učenike poučiti da se sve ljudske emocije i misli treba prihvatiti kao prirode, a ne ih prosuđivati u terminima dobrog i lošeg, ispravnog i pogrešnog.
- Učenike treba uputiti na razliku naših misli i osjećaja (koje ne treba moralno prosuđivati) i naših postupaka (koje treba procjenjivati i kontrolirati).²⁴

1.7 Odabir biblioterapijskih tekstova

„Dobro odabrana antologija prava je apoteka za najčešće mentalne tegobe i njome se može koristiti kako za sprečavanje, tako i za liječenje.“²⁵

Jedan od najzahtjevnijih zadataka biblioterapije je odabir biblioterapeutskih tekstova. Za biblioterapiju mogu biti korišteni različiti tekstovi, ali posebno treba voditi računa o krajnjem učinku određenih književnih djela na čitatelja, potrebno je poznavati pacijentove probleme i interese. „Kod preporuke knjiga za ciljano čitanje potrebno se prethodno upoznati s čitateljskim navikama korisnika kako bi se mogle uvažiti njegove želje i afiniteti, a istovremeno paziti da im upućena knjiga pruža čvrstu emocionalnu podršku, svladavanje straha, osjećaja nemoći, krivnje i stresa.“²⁶

²³ Keresteš, Gordana. Biblioterapija i terapijsko obrađivanje literarnih tekstova. // Ratni stres u djece: suzbijanje posljedice i liječenje/ uredili Miomir Žužul i Zora Raboteg. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske, 1992. Str. 143.

²⁴ Barath, Arpad; Matul, Daša; Sabljak, Ljiljana. Navedeno djelo, str. 65.

²⁵ Ayalon, Ofra. Navedeno djelo, str. 51.

²⁶ Barath, Arpad; Matul, Daša; Sabljak, Ljiljana. Navedeno djelo, str. 321.

Biblioterapija se provodi poezijom, odabranim dijelovima romana, bajkama, legendama, mitovima, narodnim pripovijetkama itd. Biblioterapeut mora jako dobro poznavati sudionike terapije tj. pojedince i članove terapijske grupe. Mora poznavati potrebe, spol, dob, nacionalnu pripadnost, podrijetlo i simptome poremećaja.

Postoje tri izvora knjižne građe za terapijski postupak:

- stručna literatura (leksikoni, brošure, knjige o tjelesnim i duševnim bolestima, prehrani, raznim bolestima i njihovim simptomima)
- literatura za samopomoć (knjige o meditaciji, pozitivnom mišljenju, o smislu života, ona djela čija je svrha da promjene život čitatelja, takve knjige su korisne ako imamo povjerenja u autora i čitateljsko iskustvo)
- beletristika (djela različitih oblika zabavne ili lijepe književnosti, romani, pripovijetke i kratke priče)

"...prikladan je svaki literarni tekst koji sadrži opise onih emocionalnih reakcija o kojima se želi razgovarati bez obzira na literarni oblik (to mogu biti narodne pripovijetke, anegdote, mitovi i legende, bajke i basne, priče i pjesme za djecu ili ulomci iz dječjih knjiga ili knjiga za odrasle. Ako je riječ, npr. grupi djece važno je da glavni lik bude netko tko je djeci psihološki blizak i na koga će spremno reagirati i lako se s njime identificirati."²⁷

Romani, pripovijetke, basne, poezija i bajke su jako djelotvorne u biblioterapiji. Poezija i bajke se izdvajaju u dva posebna oblika terapije - **poezijoterapiju** i **bajkoterapiju**. Poezija spada u prirodan način liječenja. „Jedna od funkcija poezije jest izražavanje emocije straha, očaja, ljutnje, zbuđenosti, bijesa – a sve su to odrazi i posljedice gubitka važne osobe. S pjesnikom dijelimo njegovu bol i time lakše prihvaćamo vlastitu bol, ona nam postaje stvarnijom, istinskijom i kontroliranijom.“²⁸ Poezija djeluje na podsvijest tako što probuđuje bolna iskustva, a zatim ih može ublažiti, promijeniti, umiriti. Ona može poslužiti kao dvostruki ulaz, ulaz u svijet dječje mašte i igre te ulaz u realističan i nemaštovit svijet odraslih. Poezija radi toga ima dvostruku moć: otkrivanje i buđenje snova i čežnji djetinjstva te njihovu preobrazbu u društveno prihvatljive, ali ipak ugodne „odrasle“ oblike. Vrlo je

²⁷ Rudež, Jelena. Navedeno djelo, str. 61.

²⁸ Ayalon, Ofra. Navedeno djelo, str. 51.

važno da poezija bude sredstvo koje pruža zadovoljstvo maštanja. Iskustva iz djetinjstva su bolna i traumatska te zbog toga sredstva koja ih bude moraju biti ugodna i opuštajuća.²⁹

Bajkoterapija je liječenje čitanjem bajki koje mogu ljekovito djelovati na dušu radeći na podsvjesnoj razini, a "bajke su umjetnička djela trajne vrijednosti, u kojima se pomoću slika, likova i simbola izražavaju životna iskustva."³⁰ Bajke su prepuna nestvarnih događaja, čudesnih i nadnaravnih likova te izgledaju da nemaju veze s stvarnim svijetom, međutim ono što je stvarno u bajci je poruka koja govori da su ljudi i dobri i loši te da u životu postoje prepreke i problemi, te da te prepreke treba prevladati i boriti se za dobro jer dobro uvijek pobijedi, a ljudi postaju jači. Djeci bajku ne treba tumačiti već se o njoj treba razgovarati. Djeca u teškim životnim situacijama kao što su razvod roditelja ili kada ih vršnjaci zlostavljaju osjećaju krivnju. Kod takvih snažnih tema čitatelj svoj osjećaj krivnje treba uvidjeti kao svoju nedužnost, a za to su najučinkovitije bajke kao što su japanska bajka *Umišljeni tvor*, Cankarove *Crtice iz moje mladosti*, Molnarovi *Junaci Pavlove ulice*. U toj se delikatnoj situaciji trebaju otkriti niti koje često povezuju ova dva osjećaja, osjećaj nevinosti i krivnje u nespojivu cjelinu.

Što se tiče pripovijedanja snaga dobre priče vidljiva je u društvenim zajednicama koje se koriste pripovijedanjem i dramatizacijom kao sredstvom terapije zajednice. Tako je već Aristotel u svojoj *Poetici* naglasio važnost katarze kao ozdravljajućeg procesa.³¹

Kod djece biblioterapija je usmjerena na dijete koje odrasta i na dijete u svakome od nas, koje se prepušta i reagira na riječi, simbole, rime i ritam. Ispripovijedana ili pročitana priča postaje ključnim iskustvom pri bavljenju stresnim situacijama.³² Autorica Ayalon daje savjete pripovjedaču kako i kada pričati priču. Savjeti pripovjedaču:

- Ugođaj u razredu treba biti opušten i prirodan.
- Priču treba ispričati u „strateški“ odabranom trenutku u životu grupe, u trenucima kad su djeca uznemirena, umorna, kada im je dosadno ili trebaju promjenu aktivnosti.
- Dobro je stvoriti ritmički sklop ili napjev kojim pripovjedač najavljuje priču. To može postati ritualom koji pridonosi osjećaju sigurnosti grupe.

²⁹ Isto.

³⁰ Meves, Christa. Pripovijedati i odgajati: bajke i dječja psiha. Đakovo: Biskupski ordinarijat, 1993. Str. 5.

³¹ Ayalon, Ofra. Navedeno djelo, str. 51.

³² Isto.

- Pripovjedač treba biti upućen u vještinu improvizacije tako da pripovijedanje bude živo i dramatično.
- Budite osjetljivi na neverbalne poruke slušatelja, priču oblikujte u skladu s njihovim potrebama obraćajući se djeci pogledom i dodirom.
- Možete koristiti legende i narodne priče. Možete i izmisliti svoju priču, ali glavni lik treba biti takav da djeca na njega mogu spremno reagirati.
- Dopustite djeci dostatnu slobodu kretanja.
- I odrasle treba ohrabriti da sudjeluju, aktivnost postaje zajednička
- Djecu je dobro pohvaliti za njihovo sudjelovanje te ih poticati da ispričaju ili napišu vlastitu priču.
- Razgovarajte o vrijednostima koje sadrži priča.
- Hrabrite djecu da govore o svojim osjećajima tijekom slušanja i sudjelovanja
- Pristupite aktivnosti vedro i vodite je nenatjecateljski.³³

Poučne priče nakon što su ispričane ostaju duboko u nama te autorica J. Rudež preporučuje knjige koje sadrže poučne priče. Dobri knjižničari mogu pomoći pri odabiru takve literature te savjetuje da je dobro tražiti tradicionalni književni materijal kao što su mitovi, legende i narodne pripovijetke.

Preporuka je da se ne koriste tekstovi koji naglašavaju ubojstvo, samoubojstvo, koji pogrdno govore o roditeljima, također i tekstovi koji nude laka rješenja te naivno uljepšavaju sliku svijeta. Knjiga kao odgovor i utjeha za probleme treba biti prilagođena potrebama čitatelja te treba o knjigama razgovarati i tražiti najbolju informaciju o njima. Kada se osoba nalazi u teškoj situaciji u stanju tuge i žalovanje zbog gubitka bliske osobe ne smije čitati knjigu veselog i neozbiljnog sadržaja jer bi je takva knjiga mogla povrijediti i naškoditi joj. Ona treba knjige koja će im pomoći u racionalnom prevladavanju tuge i podnošenja teških situacija te koja će je podsjetiti na životne vrijednosti. Autobiografije i ispovijesti su korisne osobi koja ima problema s komunikacijom i odnosu s voljenom osobom jer govore iskustva drugih. Knjige popularne psihologije su korisne osobama koji imaju problema neuspjehom u komunikaciji s radnim kolegama, prijateljima, društvom. Takve knjige upozoravaju da nešto treba mijenjati i daju korisne savjete. Duhova literatura kada je ugodnog sadržaja i kada obrađuje teme mira i sklada djeluje ljekovito na čitatelja, ona pokazuje ljudima probleme s kojima se susreću, ali nude i rješenja. Literatura koja je stalna inspiracija za biblioterapijsku primjenu je različita, a preporučuje se: *Biblija*, *Mali princ*, A. De Saint-Exupéry, *Majstor i*

³³ Isto, str. 51-52.

Margarita, Mihaila Bulgakova, Čudnovate zgode šegrta Hlapića, I. Brlić-Mažuranić, Bambi, Felixa Saltena, Pripovijetke, Isaaca Bashevisa Singera itd. Na internetu postoje brojni popisi književne literature što knjižničari preporučuju za biblioterapiju.

U biblioterapiji osim knjižne građe može se koristiti i audiovizualna građa: filmovi, audiokasete, videokasete, radijski i televizijski program. Ovakva građa ima prednost jer se može koristiti u radu s svima, bez obzira na oblik poremećaja, obrazovanje, dob. Njihovo djelovanje je intenzivno, ali ne dugotrajno.

1.8 Tko se bavi biblioterapijom?

*"Čitaj prvo najbolje knjige, jer možda nećeš imati šanse da ih ikako pročitaš."*³⁴

Autori Reščić i Urbanija smatraju da je "biblioterapija program djelatnosti koji se temelji na interaktivnim postupcima između medija i ljudi. Mediji znače knjižnu i neknjižnu građu koju ljudi koji su uključeni u te postupke koriste uz pomoć posrednika."³⁵ Ovakva definicija biblioterapije omogućuje da se biblioterapija provodi u javnim ustanovama pod vodstvom stručnjaka, međutim nije jasno tko ju treba provoditi? Knjižničari koji nisu stručno osposobljeni za liječenje i kliničke metode ili liječnici koji nisu osposobljeni za knjižničarske poslove. Biblioterapijom se bave i psiholozi, učitelji, savjetnici. Stoga nije jasno je li biblioterapija pripada medicini, obrazovanju ili knjižničarstvu?

„Biblioterapija nije psihoterapija, iako se uz nju veže, a i sama za sebe nije terapija. Riječ terapija dolazi iz grčkog jezika i odnosi se na liječenje fizičkih i mentalnih poremećaja. I zato biblioterapija ne može biti vezana uz medicinu, jer sama ne liječi, nego rasvjetljava pojedine učinke, odnosno pomaže pojedincu pojasniti gubljenje značenja."³⁶

Zbunjenost u određivanju pripadnosti biblioterapije počeli su se pojavljivati i drugi izrazi kao što su savjetodavno knjižničarstvo, bibliodijagnostika, biblioprofilaksa, bibliosavjetovanje. Dolazi do podjele biblioterapije na eksplicitnu i implicitnu, među kojima je eksplicitna strogo u djelokrugu stručno osposobljenoga terapeuta, a implicitna je u ulozi savjetovanja čitatelja.³⁷

Osnovne podjele biblioterapije prema autorima Reščić i Urbanija su: institucionalna, klinička i razvojna te ćemo nešto reći o ulozi knjižničara u svakoj od tih biblioterapija.

³⁴ Twain, Mark. Izreke i citati o knjigama. Dostupno na : <http://izreka.com/index.php/izreke/197-izreke-i-citati-o-knjigama> (07.06.2013.).

³⁵ Reščić-Rihar, Tatjana; Jože Urbanija. Navedeno djelo, str. 11.

³⁶ Isto, str. 12.

³⁷ Mikuletič, Natalija: Biblioterapija u školskoj knjižnici ili razgovor o knjizi = The bibliotherapy in school library or Book discussion // Vjesnik bibliotekara Hrvatske. 53 (2010), 2 ; str. [133]-140.

Institucionalna biblioterapija se provodi u bolnicama za hospitalizirane pacijente te je uloga knjižničara da surađuje s liječnikom. Knjižničar je dio terapijskom tima i njegova je zadaća u grupnoj terapiji da povezuje pacijente s knjigama, pomaže u odabiru stručnog materijala, surađuje s ostalim članovima. Između članova tima važna je redovita komunikacija koja omogućuje da svatko razumije svoju ulogu i da dobije što više informacija o pacijentu tj. o njegovom poremećaju. Knjižničaru to omogućuje bolje upoznavanje s pacijentom, razumijevanje njegovih interesa te pristup njegovim podacima o bolesti što u konačnici dovodi do lakšeg odabira materijala za čitanje. Liječnici trebaju stručnog i pouzdanog knjižničara kojemu mogu vjerovati. Liječnici preuzimaju najveću odgovornost jer upoznaju knjižničara s pacijentom te odobravaju predložene knjige. Knjižničar je odgovoran za:

- Nabavu i podjelu knjiga
- Dobro poznavanje knjiga koje posuđuje pacijentima
- Razgovor s korisnicima o dojmovima o djelu i zadovoljstvu s djelima koja su propisana ili preporučena za čitanje.
- Pisanje izvješća kojim se liječnik upoznaje s pacijentovim komentarima i reakcijama na čitanje za interpretaciju, evaluaciju i davanje uputa za sljedeće aktivnosti.³⁸

Kompetentan knjižničar svojim poznavanjem literature potiče i razvija čitalačke interese:

- Potiče i razvija interes za čitanje na zahtjev pacijenta. Pomaže pacijentima s izborom knjiga, njihovih potreba, psihičkog stanja, čitalačkih navika i stupnja obrazovanja.
- Individualnom i grupnom vježbom s stručnim vođenjem u korištenju knjižnične građe.
- Knjižničar kroz aktivnosti u knjižnici pomaže u fizičkom i mentalnom oporavku klijenata stvarajući i potičući njihovu samostalnost, opuštanje, povjerenje i inicijativu kroz razne projekte.³⁹

Razvojna biblioterapija je namijenjena zdravim osobama kao pomoć normalnom i tjelesnom razvoju osobe ili za očuvanje duševnog zdravlja. Može je provoditi učitelj, knjižničar i

³⁸ Hannigan, Margaret, C. The Librarian in Bibliotherapy: Pharmacist or Bibliotherapist?. Str. 187. Dostupno na : http://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/6056/librarytrendsv11i2j_opt.pdf?sequence=1 (21. 10. 2013.).

³⁹Isto, str. 185

socijalni radnik. Ova vrsta biblioterapije je najprikladnija za upotrebu u školi te koristi vođeno čitanje kao interakcija između književnosti i čitateljskih osobnosti.⁴⁰

Školski knjižničar, profesor književnosti i školski savjetodavni djelatnik mogu napraviti projekt koji je uključen i u preventivnu djelatnost škole. Odabiru određenu problematiku i knjigu koja obrađuje odabranu problematiku. Nastavnici i školski knjižničar prilagođuju materijale za čitanje prema potrebama učenika, a cilj je poboljšati razvoj i uspjeh djece. Provode razgovor o knjizi za koji se djeca svojevoljno prijavljuju te organiziraju čitanje knjige i razgovor o njoj kao i stvaralačko pisanje o knjizi tijekom nastave. Školski savjetodavni djelatnik s suradnicima za određeno područje organizira radionice za određene skupine djece. Po potrebi može se organizirati i susret s određenim književnikom na koji se poziva i stručnjak koji nudi pomoć djeci. Na taj način djeca mogu dobiti informaciju od koga i gdje mogu zatražiti pomoć.⁴¹

Prema Pardecku postoje šest potencijalnih ciljeva za upotrebu biblioterapije u školi:⁴²

- Pružiti informaciju.
- Pružiti uvid u posebno iskustvo ili situaciju.
- Pružiti alternativna rješenja problema.
- Poticati diskusiju o aktualnom problemu.
- Poticati nove vrijednosti i stavove u odnosu na problem.
- Pomoći učenicima da shvate da nisu jedini koji su iskusili određeni problem.

Uspješnu biblioterapiju je nemoguće provesti bez dobrog poznavanja knjiga i stručnog knjižničara koji je najbolje rješenje za provedbu biblioterapije. Kompetencije školskog knjižničara obuhvaćaju znanja, vještine te stavove potrebne za obavljanje posla, a zahtijevaju promijene u metodologiji planiranja programa, sadržaju programa i načinu poučavanja i učenja. Za školskog knjižničara važna je ljubav prema radu, osobnost, sposobnost komuniciranja s kolegama i učenicima, poduzetnost, suradnički rad, otvorenost i razumijevanje prema novim kriterijima u pedagogiji i metodici, primjena informacijske tehnologije u cilju poboljšanja rada u knjižnici, koja teži ostvariti zahtjeve suvremene škole.⁴³

⁴⁰ Herbert, Thomas; Furner, Joseph. Helping high ability students overcome maths anxiety through biliotherapy. // Journal of Secondary Gifted Education. 8, 4 (1997), str. 164.

⁴¹ Mikuletić, Natalija: Biblioterapija u školskoj knjižnici ili razgovor o knjizi = The bibliotherapy in school library or Book discussion // Vjesnik bibliotekara Hrvatske. 53 (2010), 2 ; str. 133-140.

⁴² Pardeck, John T. Using literature to help adolescents cope with problems. // Adolescence. 29, 114 (1994), str. 421-427.

⁴³ Jozić, Ruža. Smjernice za kvalitetan rad školske knjižnice. // XXIV. Proljetna škola školskih knjižničara Republike Hrvatske, urednik Miroslav Mićanović. Zagreb : Agencija za odgoj i obrazovanje, 2012. Str. 67-76.

Školski knjižničar je nositelj školske knjižnice. Od njega se očekuje profesionalni pristup u radu i komunikaciji, sposobnost razumijevanja korisničkih potreba, posjedovanje informacijskih vještina te znanja o kvalitetnoj uporabi informacija.

Uloga knjižničara u razvojnoj terapiji je veoma važna, a u odabiru književnih materijala treba biti jako pažljiv. Navest ćemo nekoliko savjeta za uspješno obrađivanje književnog teksta:⁴⁴

- Ugođaj u razredu treba biti prijateljski, opušten te pun međusobne potpore, a ne natjecateljski. Cilj rasprave i obrade teksta je povećanje osjetljivosti na emocionalno doživljavanje, poticanje emocionalnih izražaja i pružanje potpore, a ne nadmetanje.
- Važno je učenike poučiti da se sve ljudske emocije i misli treba prihvatiti kao prirodne a ne treba prosuđivati u terminima dobrog i lošeg, ispravnog i pogrešnog.
- Učenike treba uputiti na razliku između unutrašnjeg psihičkog života tj. naših misli i osjećaja i njihove realizacije u ponašanju, odnosno naših postupaka (koje treba vrednovati i kontrolirati).

Klinička biblioterapija je namijenjena osobama s poremećajima u ponašanju te emocionalnim smetnjama. Sudjelovanje u skupini je dobrovoljno, a može je voditi knjižničar ili liječnik jer je potrebno njihovo zajedničko sudjelovanje. Ovu vrstu biblioterapije provode stručni psihoterapeuti u psihijatrijskim bolnicama koji su osposobljeni za provođenje biblioterapije. Knjižničar ima ulogu da izabire knjige i vodi grupu u zajedničkom dogovoru s liječnikom.⁴⁵

⁴⁴ Barath, Arpad; Matul, Daša; Sabljak, Ljiljana. Navedeno djelo, str. 65.

⁴⁵ Reščič-Rihar, Tatjana; Jože Urbanija. Navedeno djelo, str. 16.

2 TERAPIJA UZ POMOĆ ŽIVOTINJA

2.1 Ergoterapija uz pomoć životinja

„Jedna od stvari koje su me sačuvale od prevelikih depresija i povlačenja u sebe, jedna od stvari koje su mi pružile nadu u apokaliptičnim vizijama nesvjesnog, jest sve češće pojavljivanje životinja u mom životu: njihov dolazak u moj život, promatranje života, njihov govor, njihova želja da nas vode, životinje koje prolaze kroz sve vrste promjena. Da bi obnovili svoju vezu s životinjama, moramo postati svjesni životinja u psihi... životinja u stvarima... umjetnosti, riječima, poeziji, snovima, životinja što leže između nas i drugih.“⁴⁶

Prema **Hasselbalatu** (1985.) ergoterapija je zdravstveno propisana i nadgledana metoda liječenja u medicinsko-rehabilitacijskom području, sa ciljem uklanjanja psihičkih, tjelesnih i duševnih oštećenja, zaustavljanja njihove progresije ili kompenzacije izgubljenih funkcija. Ergoterapija dolazi od grčke riječi *ergon*, a znači zanimanje, stvaralaštvo. Ergoterapijom se liječe bolesnici svih starosnih dobi, a u odnosu na druge metode koriste se životinje u terapiji. Koristi se bolnicama, specijalnim vrtićima i školama, dječjim i staračkim domovima, rehabilitacijskim centrima, ambulancama, radionicama za osobe s posebnim potrebama, socijalno-psihijatrijskim centrima, ustanovama za cjelodnevni boravak i zatvorima. Ovom metodom liječe se bolesnici sa smetnjama motorike, opažanja, izdržljivosti, psihičkih, socijalnih i emocionalnih sposobnosti ili bolesnici s određenim smetnjama moždanih aktivnosti.

Životinje se od davnih dana koriste u terapiji mnogih zdravstvenih poremećaja kod ljudi. Već se u starom vijeku znalo da životinje imaju moć liječenja i da pozitivno utječu na ponašanje ljudi. Pjesnik Walther von Vogelweide (1170. – 1230.) je pisao o životinjama koje rade dobro u srcu ljudi. Godine 1792. u Engleskoj su kvekeri osnovali duševnu bolnicu “York Retreat”, a bolesnicima je bilo dopušteno držanje životinja. U New Yorku sredinom 20. stoljeća, u jednoj bolnici gdje su se liječili ratni veterani od ratnih trauma, podržavana je njihova skrb o životinjama u svrhu poboljšanja ukupnoga psihičkoga stanja. Međutim, ovim radovima nedostajala je znanstvena utemeljenost.⁴⁷

⁴⁶ Chernak Mcelroy, Susan. Životinje kao učitelji i iscjelitelji. Zagreb: V.B.Z., 2002. Str. 127.

⁴⁷ Zuckerman – Itković, Zora; Petranović, Duška; Berešić, Kornelija; Ergoterapija uz pomoć životinja // Medicina Fluminensis, 43 (2007), 2 ; str. 155 – 164. Dostupno na : <http://hrcak.srce.hr/index.php?> (15.01. 2014.).

Dr. Levinson je ustanovio da njegov pas djeluje kao «ledolamac» i socijalni katalizator u kontaktu s djecom koja pate od socijalnih poremećaja te su time započele prve znanstvene studije. Nakon Levinsonovog istraživanja događaju se niz istraživanja iz tog područja. U drugo polovici dvadesetog stoljeća se počeo koristiti pojam “Pet Facilitated Therapy” (terapija uz pomoć kućnih ljubimaca), koji je s vremenom zamijenjen pojmom “Animal Assisted Activities” (aktivnosti uz pomoć životinja). Riječ je o interdisciplinarnoj znanosti koja istražuje suodnos ljudskoga i životinjskoga ponašanja, tj. njihovo suglasje između unutrašnjega doživljaja svjesnosti i komunikacije.⁴⁸ Čovjek i životinja su međusobno komunicirali i djelovali kroz povijest u dva smjera: iskorištavanje (proizvodnja mlijeka, mesa, kože, vune, fizički rad) i kontrola s jedne strane, i životinja kao prijatelj s druge strane. Tako se događa i danas, međutim djelovanje i komuniciranje čovjeka i životinje je jedan dublji odnos gdje čovjek treba shvatiti da je životinja biće koje je sposobno primati i davati pažnju i ljubav, a prema njima se ne bi smjeli odnositi superiornije.

Greiffenhagen (1991) ističe da terapija i liječenje uz pomoć životinja znače jednu novu stepenicu životinjske domestifikacije: životinje ne bi trebale biti dresirane samo za funkciju koja koristi u radu čovjeka, već bi samo njihovo postojanje (druženje) s čovjekom trebalo biti od koristi. Također ističe da postoje grupe ljudi koje značajno imaju koristi iz odnosa sa životinjama kao što su: bolesna djeca, starije osobe, zapostavljena djeca i odrasli, zlostavljana djeca i odrasli, fizički i psihički zakinute osobe, kažnjenici.⁴⁹

2.2 Područje djelovanja

„Mislim, mogao bih se obratiti i živjeti sa životinjama

Tako su blage i samozatajne

Stojim, i dugo, dugo ih promatram.

Ne žale se, ne kukaju zbog uvjeta života

Ne leže u mraku, budne, oplakujući svoje grijehe

Ne bude u meni gađenje razglabajući o obvezama spram

Boga

Niti jedna nezadovoljna

Niti jedna nije zaražena manijom posjedovanja stvari

Ne kleče jedne pred drugima, niti pred svojim precima

⁴⁸ Isto.

⁴⁹ Isto.

*Niti jedna ne živi u raskoši ili bijedi preko svake mjere.*⁵⁰

Gotovo sve životinje se mogu koristiti u terapijske ili rekreativne svrhe s ciljem poboljšanja općeg zdravstvenog stanja tj. fizičkog i psihičkog zdravlja. Kod ljudi s teškim bolestima životinje olakšavaju tok bolesti. Kada su ljudi u bliskom odnosu s životinjom rađaju se niz pozitivnih procesa. Razvija se odnos uzajamnog povjerenja. Životinje djeluju na tijelo, psihu i socijalno ponašanje osobe. Prisutnost, draganje i pričanje s životinjom snižava krvni tlak, smanjuje tonus mišića i smanjuju napetost. Znanstvenici su razvili teoriju o biokemijskom i neuro-endokrinom djelovanju koje se događa u oslobađanju Beta-endorfina kod igre i smijeha uz životinje. Također, ljudi koji se intenzivno bave životinjama smanjuju rizik od srčanih bolesti.

Životinje su nekritične, privržene, prihvaćaju ljude bez obzira na njihov socijalni status i poremećaje i u tome su konstantne, a zbog toga su znanstvenici u psihičkom području djelovanja razvili pojam „Pepeljugin efekt“. Čovjek se uz životinje manje osjeća usamljeno i depresivno, a podiže se samopouzdanje zbog preuzimanja odgovornosti i sposobnosti svladavanja problema s životinjom. Kod starijih ljudi životinje aktiviraju kognitivno djelovanje tj. pokreću sjećanje, stjecanje znanja o vrsti, njegovanju i higijeni životinja te usporavaju opadanje pamćenja. Hendikepirani ljudi su jako zahvalni životinjama pratiocima tj. psima za slijepe, gluhe, invalide, epileptičare koji čovjeku omogućuju samostalnost bez traženja pomoći od drugih ljudi.

Životinje pomažu osobama koje imaju problema s uspostavljanjem kontakata s drugima. Od velike je koristi terapijsko jahanje za uspostavljanje socijalnih kontakata. Životinje služe i za uspostavljanje prvog koraka u komunikaciji s liječnikom, terapeutom i drugim osobama. Pas od utemeljitelja psihoanalize Sigmunda Freuda bio je prisutan u njegovoj ordinaciji tijekom njegovih seansi. Tako su pacijenti uz psa bili opušteniji za razgovor o teškim temama, a prisutnost psa stvaralo je osjećaj sigurnosti i prihvaćanja.

⁵⁰ Chernak Mcelroy, Susan. Navedeno djelo, str. 25.

2.3 Djeca i životinje

„Pas, u životu najveći prijatelj, prvi da poželi dobrodošlicu i glavni u obrani.“⁵¹

Odnos djece i životinja bila je tema mnogih znanstvenika u njihovim istraživanjima, a rezultati pokazuju na ogromne pozitivne učinke djelovanja životinja na odrastanje i duševni razvoj djeteta. Olbrih ističe da životinje nisu samo idealan partner za igru, već i pouzdani prijatelji, zaštitnici, koji odgovaraju na duboke želje djece. Životinje u odnosu s djecom potiču sposobnost doživljavanja, posreduju u kontaktu djeteta s prirodom, odgovaraju na prva dječja pitanja o seksualnosti, o rođenju, o smrti. Ta prekrasna bića pomažu u razvoju dječjeg suosjećanja s drugim živim bićima, razvijaju osjećaj humanosti i socijalne empatije.⁵²

Djeca koja odrastaju uz kućnog ljubimca su odgovornija, samopouzdanija, komunikativnija, pokazuju više razumijevanja za svoju okolinu, a dokazano je da će djeca kada odrastu kao odrasli ljudi stvarati bolje partnerske odnose, te će biti sposobniji osloniti se na sebe.

Kod djece najpopularnija životinja je pas. Psi već odavno koriste u terapijske svrhe, a pomažu djeci s poremećajima u učenju, čitanju i pisanju, mladima oboljelima od anksioznosti, s poremećaja prehrane, depresijom, u raznim socijalno-pedagoškim projektima s delinkventnim pojedincima, žrtvama zlostavljanja i slično. Kada dijete odrasta i intenzivno se druži sa psom povećava se i ljubav prema psu. Ta ljubav ima pozitivan razvojno-psihološki i pedagoški aspekt. Dijete do treće godine života prihvaća plišane životinje kao važnu ulogu u uspostavljanju povjerenja s okolinom. Nakon četvrte godine dijete prihvaća živog psa kao prijatelja i zaštitnika. Djeca vide u psu osobine koje bi željeli vidjeti kod svojih roditelja ili odraslih ističe Bergler. Pas je vjeran, privržen, pouzdan i skoro uvijek nas sluša, pomaže djeci u socijalizaciji, da se nauče brinuti o bližnjima, da se nauči odgovornosti i usvajanju obaveza. Djeca uz psa dobivaju spoznaju o vlastitoj vrijednosti što Olbrich naziva „Self – efficiency“ ili „kamen temeljac“ u razvoju pozitivnog koncepta o sebi. Također sa psom se uči sposobnosti „vođe“ tj. autoritet, odgovornost, samostalnost.⁵³

Zaključak je da je pas koristan dio dječjeg svijeta koji će ih odvojiti od televizora i kompjutera te ih izvući van iz kuće i pružiti im zdraviji i kvalitetniji život. Na taj ih način moramo promatrati bilo u svakodnevnom životu, bilo u terapijske svrhe.

⁵¹ Byron, Lord. Mudre misli. Životinje i citati. Dostupno na : <http://mudremisli.net/ivotinje-citati/> (13.01.2014.).

⁵² Zuckerman – Itković, Zora; Petranović, Duška; Berešić, Kornelija; Ergoterapija uz pomoć životinja // Medicina Fluminensis, 43 (2007), 2 ; str. 155 – 164. Dostupno na : <http://hrcak.srce.hr/index.php?> (15.01.2014.).

⁵³ Isto.

2.4 O Psima

„Sva znanja, ukupnost svih pitanja i odgovora, sadržana su u psima.“⁵⁴

Pas (lat. *Canis familiaris*) pripada rodu *Canis*, kao i njegovi najbliži rođaci, vuk, kojot te neke vrste šakala. Svi oni su se kroz prošlost fizički mijenjali. Dok je čovjek živio u špiljama i lovio nije mario za zblizavanjem s ostalim životinjskim vrstama. Tek prije više od 14. 000 godina počinje se baviti poljodjelstvom i stočarstvom. To su počeci razvoja civilizacije, čovjek je tada počeo živjeti u rodovskim zajednicama i stvarati vlastite nastambe. Od tog vremena postoje i prvi arheološki ostaci pasa u ljudskim naseljima. Čovjek je tada bio u odnosu s današnjim domaćim životinjama gospodareći njihovim životom. Danas se domaće životinje isključivo koriste u gospodarske svrhe kao što je proizvodnja mlijeka, mesa, kože, vune, ali i za fizički rad. Pas se jedini može pohvaliti s intimnim prijateljstvom sa čovjekom. Možemo reći da je pas prva pripitomljena životinja i danas je uz mačku najrasprostraniji kućni ljubimac na svijetu. Smatra se da su psi pomagali čovjeku u lovu na divljač. Dokaz o psećoj inteligenciji i svestranosti je njihovo služenje čovjeku u razne svrhe kao što su: lov, čuvanje stoke, čuvanje čovjeka, vuču kola, nošenje tereta, traganje, pratnja.⁵⁵

Ne kaže se bez razloga da je pas čovjekov najbolji prijatelj. Postoje mnogo primjera koji dokazuju pseću odanost prema čovjeku. Njihova privrženost, inteligencija i ljubav usređuje ljude. Psi su idealno društvo za ljude. Oni u ljudima bude pozitivne emocije svojim izgledom i ponašanjem. Ljudi se s njima vole šetati, igrati, maziti ih i hraniti. Također, i studije su pokazale da su ljudi koji imaju kućne ljubimce obično zdraviji i sretniji od onih koji nemaju. Evo zašto je pas savršeni kućni ljubimac:⁵⁶

- Šetnja psa poboljšava kondiciju vlasnika.
- Šetnja povećava socijalnu interakciju - mnogi ljudi su tako stekli prijatelje među vlasnicima drugih pasa.
- Šetnja pomaže kod opuštanja od stresa i napora koji proizlazi iz svakodnevnog života pružajući Vam vrijeme u kojem možete „pobjeći od svega“ te ga provesti sa svojim najboljim prijateljem.

⁵⁴ Kafka, Franz. Zašto je pas najbolji čovjekov prijatelj. Dostupno na : <http://metro-portal.hr/zasto-je-pas-najbolji-čovjekov-prijatelj/24596> (15.01.2013.).

⁵⁵ Bauer, Mario. Pas moj prijatelj. Zagreb: Sveučilišna naklada Liber, 1989. Str. 9.

⁵⁶ Purina. Čovjekov najbolji prijatelj. Dostupno na : <http://www.purina.com.hr/code/navigate.aspx?Id=26> (13.01. 2014.).

- Psi nas ispunjavaju toplinom zbog svoje bezuvjetne ljubavi.
- Vlasnici pasa imaju jači imunološki sustav koji im pomaže da lakše pobjede bolesti.
- Djeca koja imaju kućne ljubimce manje izostaju iz škole zbog bolesti.
- Vlasnici kućnih ljubimaca imaju niži krvni tlak u usporedbi s ljudima koji ih ne posjeduju.
- Ljudi koji imaju kućne ljubimce brže se oporavljaju od bolesti i imaju višu stopu preživljavanja nakon srčanog udara.

Stoga ove životinje nisu bez razloga toliki niz godina čovjekov najbolji prijatelj. Pas je životinja koja vam se uvijek veseli kada dođete kući, koja vas nikada ne iznevjeri i pas će uvijek biti tu za vas kada ga trebate. Ljubav koju pružite psu, pas će vam vratiti višestruko. Psi se koriste u terapijama kod ljudi s zdravstvenim poremećajima te ćemo nešto reći o biblioterapiji s psima.

2.5 Psi i biblioterapija

„U mojoj profesiji slušala sam priče o životinjama, koje su žrtvovalе sebe kako bi spasile život svog ljudskog prijatelja. Jedna od priča, koja mi je najviše ostala u sjećanju, bila je o njemačkom ovčaru koji je pokrивao maleno dijete svojim tijelom za vrijeme požara u kući. Kada su vatrogasci uklonili tijelo psa, bili su iznenađeni da je dijete još bilo živo ispred psećeg tijela te je imalo samo beznačajne opekotine i probleme zbog udisanja dima. Psa su nabavili s svrhom da čuva obitelji i on je dao život za to.“⁵⁷

U studenom 1999. godine u SAD-u (Salt Lake City) pokrenut je program R.E.A.D (*The Reading Education Assistance Dogs*). Cilj tog programa je pomoći djeci koja imaju problema sa čitanjem te poboljšati njihove komunikacijske i čitalačke vještine uz pomoć moćne metode - čitanje psima.⁵⁸ U programu R.E.A.D postoje timovi koji se sastoje od psa terapeuta i njihovog vlasnika, a kojima djeca čitaju. Ona vole čitati umiljatim kućnim ljubimcima, a da nisu ni svjesna koliko im to pomaže. Timovi posjećuju škole, knjižnice i

⁵⁷ Chernak Mcelroy, Susan. Navedeno djelo, str. 56.

⁵⁸ Intermountain therapy animals. Pets helping people. Dostupno na : http://www.therapyanimals.org/Contact_Us.html (03.02.2014.).

druga mjesta te postaju pravi prijatelj djece. Pomažu djeci da zavole knjige i čitanje. Program R.E.A.D je od svoga osnutka u stalnom porastu, a dokaz tome je da danas postoji tisuće registriranih R.E.A.D. timova koji rade po SAD-u, Kanadi, Velikoj Britaniji, Italiji, Finskoj, Francuskoj, Švedskoj, Južnoj Africi, Sloveniji, Španjolskoj, Nizozemskoj, Norveške...

Djeca koja čitaju psima manje su napeta i nemaju blokade, a rezultati "pet-terapije" su fantastični.

Jedan od najpoznatijih pasa terapeuta u Europi je maltezer po imenu Börje, a „radi“ u knjižnici Sello u Finskoj. Njegova vlasnica je knjižničarka i oni zajedno čine terapijski tim "Lukokoiria" (lukea na finskom znači čitati, a koira znači pas). Börje je prošao šestomjesečni trening za terapijskog psa i dva puta tjedno dolazi „raditi“ u knjižnicu sa svojom vlasnicom. Pomaže djeci i odraslima koji imaju problema sa čitanjem tako što ih pažljivo i bez kritike sluša. Börje poput magije djeluje na ljude s poteškoćama koji mu čitaju - opušta i snižava krvni tlak i otkucaje srca, rješava ljude strahova te ih ohrabruje i jača im samopouzdanje.

Od 16.02.2012. godine Börje je postao 3365 član u programu R.E.A.D.

2.6 Zita čita

„Psi su moji najdraži ljudi.“⁵⁹

Psi su idealni prijatelji za čitanje jer ne osuđuju i ne kritiziraju, oni su pažljivi slušatelji, a djeca se osjećaju udobnije pored njih. U Gradskoj knjižnici u Zagrebu na Odjelu za djecu i mladež pokrenut je projekt "**Ja sam tvoj pas, čitaj mi naglas!**" za učenike OŠ Petra Zrinskog koji dolaze organizirano na desetak čitanja. Čitanje sa psom namijenjeno je svojoj djeci do dvanaeste godine života, a osobito onima koja imaju:

- Govorno-jezične i emocionalne teškoće
- Teškoće pažnje i koncentracije
- Strah od javnog nastupa
- Strah od psa
- Želju za druženjem sa psom
- Disleksija
- Hiperaktivna djeca

⁵⁹ Dickinson, Emily. Izreke i citati o psima. Dostupno na : <http://izreka.com/index.php/izreke/186-izreke-i-citati-o-psima> (13.01.2014.).

- Poremećaj pažnje

Radionica "**Ja sam tvoj pas, čitaj mi naglas!**" koristi psa kako bi pomogao djeci koja imaju navedene probleme te da napreduju u tome i steknu samopouzdanje. Cilj svega je pozitivno iskustvo djece dok čitaju čovjekovom najboljem prijatelju te da vježbaju svoje vlastite vještine.

Zita je prekrasan pas, ona je osmogodišnja mješanka pekinezera i jazavčara. Pozorno sluša što joj se govori te obožava da joj govore i čitaju djeca. Ona voli slušati kratke pjesmice, odlomke iz priča, čak i neki literarni tekst. Ona je društvena, voli izlaziti, ići u kavane, posjećuje književne klubove i tribine. Naviknuta je na djecu. Zita je pas knjižničar i glavna junakinja projekta. Njezin vlasnik je knjižničarka mr. sc. Ljiljana Sabljak koja se dugi niz godina bavi biblioterapijom i koja je začetnica projekta "**Ja sam tvoj pas, čitaj mi naglas!**". Zita će u ovoj radionici služiti kao pomoć pri čitanju te će djeci omogućiti da kažu ono što inače ne mogu.

Učenici drugog i trećeg razreda osnovne škole Petra Zrinskog sudjeluju u radionici „**Ja sam tvoj pas čitaj mi na glas!**“ Grupa se sastoji od deset učenika odabranih od psihologinje i knjižničarka Osnovne škole Petra Zrinskog. Djeca sjede u polukrugu, a dijete koje čita izlazi pred Zitu, okreće se prema njoj i čita. Zita je smještena u krilu od jednog od troje voditelja.

Djeca biraju sama što će čitati i jako vole psu recitirati svoje vlastite pjesme, ali većinom su čitali odlomke iz knjige Nade Mihelčić „Pustolovine Arna i Đidija“. Tema te knjige je jedno veliko prijateljstvo između dječaka Arna i psa Đidija. Na pitanje voditelja zašto su odabrali baš tu priču, djeca su odgovorila da ljudi vole slušati priče o ljudima pa bi psu sigurno bilo drago čuti jednu pseću priču, o prijateljstvu čovjeka i psa. Svako dijete je čitalo od 3 do 5 minuta. Kada se dijete u čitanju umorilo, pogriješilo, zastalo ili preskočilo koju riječ, voditelji su uputili dijete da ponovi čitanje jer pas nije čuo. Time se dijete ne kritizira ako je pogriješilo, već će pas pažljivo slušati ponovno. Nakon čitanja s djecom se razgovaralo.

Primjer biblioterapijske radionice sa psom:

Voditelj: Ljiljana Sabljak

Mjesto: Odjel za djecu i mladež Gradske knjižnice, Zagreb

Oblik rada: rad u skupini s 8 učenika

Vrijeme trajanja: 45 min.

Osnovne aktivnosti: književni izražaj, čitanje psu

Materijal: Knjiga Nade Mihelčić „Pustolovine Arna i Đidića“ i druge pjesme.

Cilj je pozitivno iskustvo djece dok čitaju čovjekovom najboljem prijatelju te da vježbaju svoje vlastite vještine. Želi se postići da djeca prilikom javnog nastupa, zamuckivanja, preskakanja slova, govorne mane ili bilo kakvog problema pri čitanju budu bez ograničenja. Da vježbaju svoj nastup i čitanje, a pas će ih povjerljivo slušati i bit će im prijatelj.

Slijedi čitanje psu u ugodnoj atmosferi i recitiranje stihova, potom razgovor.

Dokumentacija:

Učenik: uvijek netko nekog voli, trubač voli svoju trubu, šećer voli svoju kubu, krava voli svoju travu, kupus voli svoju glavu. Uvijek netko nekog voli, ribar voli svoju barku, pismo voli svoju marku, klaun voli svoju šminku, Darko voli svoju klinku.

Voditeljica: što ti sve voliš?

Učenik: Ja volim svoju sestru, volim svoju baku, volim svoju mamu, volim svoga tatu. Ja volim sve svoje članove obitelji.

Voditeljica: da li se osjećaš hrabrije kada si čitala psu?

Učenica: da, puno hrabrije. Kada sam čitala Ziti, osjećaj je bio baš lijep. Želim sada još više psa i ne mogu dočekati kada ću dobiti novog.

Učenica: Pas je meni kao najbolji prijatelj, ja ga ne doživljam kao psa, doživljam psa kao ljudsko biće kojem mogu povjeriti sve svoje tajne i mogu čitati s njim. I sve ostalo.

Voditeljica: kako vam se činila ova radionica?

Učenica: meni je bilo jako ugodno čitat pred psom jer obožavam pse. Vidjela sam da joj se sviđa, da sluša pažljivo i jako mi se to sviđelo.

Na ovoj biblioterapijskoj radionici jasno je pokazano da djeca vole psu čitati i recitirati te se pred psom osjećaju ugodnije i hrabrije. Djeca su uglavnom čitali i recitali one tekstove u kojima pronalaze sebe čime je i postignut cilj, da se kroz čitanje osnaži. Također, ova dječja radionica sa psom pokazala je da ona djeca koja su inače zatvorena i sramežljiva, na ovaj način (čitanje pred psom) lakše izražavaju i tako se oslobađaju emocionalne napetosti. Jedna djevojčica koja je u školi prilično zatvorena, psu je otkrila svoje skrivene tajne koje ne smije

znati ni mama ni tata već samo Zita. Zita se pokazala kao prijatelj kojem se može povjeriti i iznijeti joj neki problem, a tako se rješavaju ili barem naglas izgovaraju teškoće s kojima se susrećemo. Možemo zaključiti da je radionica sa psom uspjela, te da je to još samo jedan dokaz da je pas čovjekov najbolji prijatelj koji nam svojom svestranošću pomaže.

3 Zaključak

Ovaj rad opisao je dvije terapije koje mogu pomoći ljudima s određenim problemima, biblioterapija i terapija pomoću životinja. Cilj je bio ukazati da biblioterapija uz pomoć psa knjižničara može zajedno pozitivno utjecati na djecu, a i na sve ljude s problemima, kakve god prirode ti problemi bili.

Čovjek je svakodnevno izložen stresu, a biblioterapija mu pomaže da ga lakše prevlada. U današnjem modernom svijetu ne postoji bolest ili stanje koje na ovaj ili onaj način nije povezano, pojačano ili uzrokovano stresom. Događa se da sve više ljudi poseže za knjigom radi svoga zdravlja. Veza između čitatelja i književnosti je uzajamna, a pobuđuje i emocionalne reakcije koje vode do katarze. Čitajući čovjek pronalazi rješenja za svoje probleme, a pri tome je najvažnije naučiti živjeti što kvalitetnije i učinkovitije. Međutim, u današnje vrijeme o biblioterapiji se sve više piše, postoji više literature, više institucionalnih programa, ali se nedovoljno zna o terapijskom učinku teksta na čitatelja da bi se ona smatrala egzaktnim područjem znanstvenog rada i prakse. Ali za knjigom se radi zdravlja isplati posegnuti jer ona ima iscjeliteljsku moć.

U drugom dijelu rada pokazalo se da i životinje mogu liječiti. Sve se životinje mogu koristiti u terapijske ili rekreativne svrhe s ciljem poboljšanja općeg zdravstvenog stanja ljudi. Životinje djeluju na tijelo, psihu i socijalno ponašanje osobe. Prisutnost, draganje i pričanje sa životinjom snižava krvni tlak, smanjuje tonus mišića i napetost. Poseban je odnos djece i životinja (najčešće psa), a mnoga znanstvena istraživanja pokazuju na ogromne pozitivne učinke djelovanja životinja na odrastanje i duševni razvoj djeteta. Životinje nisu samo idealan partner za igru, već i pouzdani prijatelji, zaštitnici, koji odgovaraju na duboke želje djece. Životinje su prepoznate i u Gradskoj knjižnici u Zagrebu na Odjelu za djecu i mladež gdje je i pokrenut projekt "**Ja sam tvoj pas, čitaj mi naglas!**" koji je pokazao da djeca vole psu čitati i recitirati te se pred psom osjećaju ugodnije i hrabrije, da se lakše izražavaju i tako se oslobađaju emocionalne napetosti.

Nadam se da je ovaj rad skromno pokazao koliki utjecaj može imati čitanje, a pogotovo čitanje psu i druženje sa psom na poboljšanje života čitatelja. Životinje je potrebno još više uključivati u terapijske svrhe, pa tako i u biblioterapijske radionice i programe.

4 *Literatura*

1. Andrić, Ivo. Knjiga – Wikicitati. Dostupno na : <http://bs.wikiquote.org/wiki/Knjiga> (21.06.2013.).
2. Ayalon, Ofra. Spasimo djecu: priručnik grupnih aktivnosti za pomoć djeci u stresu. Zagreb: Školska knjiga, 1995.
3. Barath, Arpad; Matul, Daša; Sabljak, Ljiljana. Korak po korak: priručnik za kreativne susrete s djecom u ratnim i poslijeratnim vremenima. Zagreb: Tipex, 1996.
4. Barath, Arpad; Matul, Daša; Sabljak, Ljiljana. Korak po korak do oporavka: priručnik za kreativne susrete s djecom u ratnim i poslijeratnim vremenima. Zagreb: Knjižnice grada Zagreba, 1994.
5. Bauer, Mario. Pas moj prijatelj. Zagreb: Sveučilišna naklada Liber, 1989.
6. Bennett, Joseph L. Citati – Izreke. Emocije. Dostupno na : <http://citati-izreke.net/Knjige.html> (19.12.2013.).
7. Blok, Aleksandar Aleksandrovič. Mudre misli. Dostupno na : <http://www.mudremisli.com/2010/07/knjiga/> (23.06.2013.).
8. Börje Elämäää. Olen Espoolainen Lukuterapiakoira. Dostupno na : <http://lukukoira.nettisivu.org/files/2011/08/b%C3%B6rje-ja-kirja-0712-kuva2.jpg> (04.02.1014.).
9. Byron, Lord. Mudre misli. Životinje i citati. Dostupno na : <http://mudremisli.net/ivotinje-citati/> (13.01.2014.).
10. Chernak Mcelroy, Susan. Životinje kao učitelji i iscjelitelji. Zagreb: V.B.Z., 2002.
11. Dickinson, Emily. Izreke i citati o psima. Dostupno na : <http://izreka.com/index.php/izreke/186-izreke-i-citati-o-psima> (13.01.2014.).
12. Egipatski zapis. Citati o knjigama. Dostupno na : <http://www.mudrosti.org/citati-o-knjigama> (13.06.2013.).
13. Hannigan Margaret, C. The Librarian in Bibliotherapy: Pharmacist or Bibliotherapist? Str. 185. Dostupno na : http://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/6056/librarytrendsv11i2j_opt.pdf?sequence=1 (21.10.2013.).
14. Herbert, Thomas; Furner, Joseph M. Helping high ability students overcome maths anxiety through biliotherapy. // Journal of Secondary Gifted Education. 8, 4 (1997), str. 164.

15. Ivančić, Ivana. Biblioterapija – liječenje knjigama. Dostupno na : http://www.zdrav-zivot.com.hr/index.php?cat=biblioterapija_lijecenje_knjigama (09.11.2013.).
16. Jones, Jami L. A closer look at bibliotherapy. // Young adult library services. 5, 1 (2006), str. 23.
17. Jozić, Ruža. Smjernice za kvalitetan rad školske knjižnice. // XXIV. Proljetna škola školskih knjižničara Republike Hrvatske, urednik Miroslav Mićanović. Zagreb: Agencija za odgoj i obrazovanje, 2012. Str. 67-76.
18. Kafka, Franz. Zašto je pas najbolji čovjekov prijatelj. Dostupno na : <http://metro-portal.hr/zasto-je-pas-najbolji-covjekov-prijatelj/24596> (15.01.2014.).
19. Keresteš, Gordana. Biblioterapija i terapijsko određivanje literarnih tekstova.// Ratni stres u djece: suzbijanje, posljedice i liječenje / uredili Miomir Žužul, Zora Raboteg – Šarić. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. Uprava za informativno – psihološku djelatnost, 1992.
20. Knjižnice grada Zagreba. Zita čita. Dostupno na : <http://www.kgz.hr/resize.aspx?filename=//zita%20cita.jpg&width=180&imefolder=gradska/djecaImladez/> (04.02.1014.).
21. Kundera, Milan. Citati – Izreke. Emocije. Dostupno na : <http://citati-izreke.net/Emocije.html> (16.12.2013.).
22. Meves, Christa. Pripovijedati i odgajati: bajke i dječja psiha. Đakovo: Biskupski ordinarijat, 1993.
23. Mikuletič, Natalija: Biblioterapija u školskoj knjižnici ili razgovor o knjizi = The bibliotherapy in school library or Book discussion // Vjesnik bibliotekara Hrvatske. 53 (2010), 2 ; str. 133-140.
24. Pardeck, John T. Using literature to help adolescents cope with problems. // Adolescence. 29, 114 (1994), str. 421–427.
25. Purina. Čovjekov najbolji prijatelj. Dostupno na : <http://www.purina.com.hr/code/navigate.aspx?Id=26> (13.01. 2014.).
26. Reščič-Rihar, Tatjana; Urbanija, Jože. Biblioterapija. Ljubljana: Filozofska fakulteta; Oddelek za bibliotekarstvo, 1999.
27. Ronald. Citati - izreke. Knjige. Dostupno na : <http://citati-izreke.net/knjige.html> (19.12.2013.).
28. Rudež, Jelena. Biblioterapija: magistarski rad. Zagreb: filozofski fakultet, 2004.

29. Settembrini, Luigi. Knjiga – Wikicitati. Dostupno na :
<http://bs.wikiquote.org/wiki/Knjiga> (21.06.2013.).
30. Twain, Mark. Izreke i citati o knjigama. Dostupno na :
<http://izreka.com/index.php/izreke/197-izreke-i-citati-o-knjigama> (07.06.2013.).
31. Zuckerman – Itković, Zora; Petranović, Duška; Berešić, Kornelija; Ergoterapija uz pomoć životinja // Medicina Fluminensis, 43 (2007), 2 ; str. 155 – 164. Dostupno na :
<http://hrcak.srce.hr/index.php?> (15.01. 2014.).

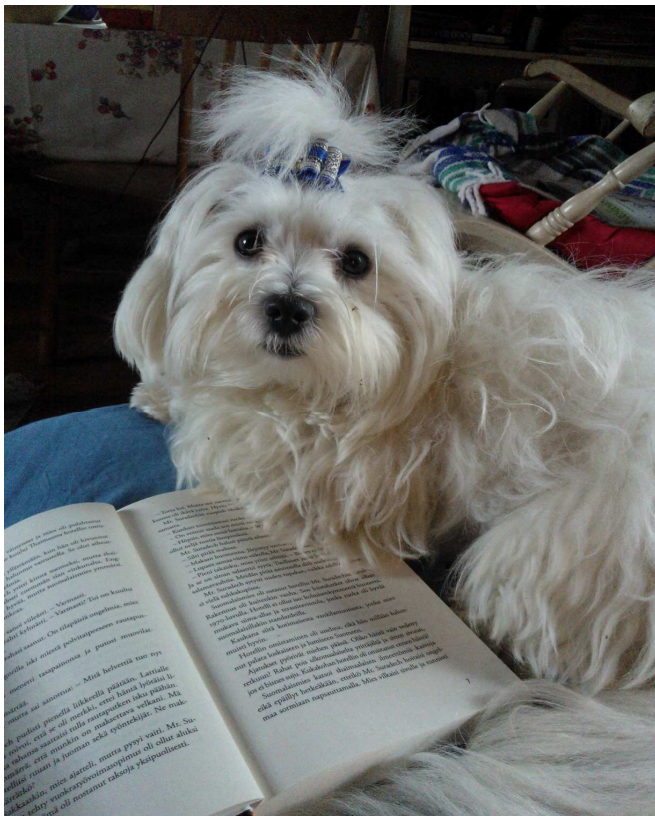
5 Grafički prilogi

Slika 1. Pas Borje najpoznatiji pas knjižničar.

Izvor: Börje Elämä. Olen Espoolainen Lukuterapiakoira. Dostupno na :

<http://lukukoira.nettisivu.org/files/2011/08/b%C3%B6rje-ja-kirja-0712-kuva2.jpg>

(04.02.1014.).



Slika 2. Zita. Pas knjižničar i glavna je junakinja programa Zita čita.

Izvor: Knjižnice grada Zagreba. Zita čita. Dostupno na :
<http://www.kgz.hr/resize.aspx?filename=//zita%20cita.jpg&width=180&imefolder=gradska/djeca/mladez/> (04.02.1014.).

