

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FILOZOFSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA INFORMACIJSKE I KOMUNIKACIJSKE ZNANOSTI  
AKADEMSKA GODINA 2014./2015.

Dijana Sever

**BIBLIOTERAPIJA : PRIMJERI DOBRE PRAKSE U HRVATSKOJ I SVIJETU**

Završni rad

Mentor:

dr. sc. Ana Barbarić, izv. prof.

Zagreb, 2015.

## Sadržaj

Uvod .....	1
1. Pojam biblioterapije .....	2
2. Povijesni pregled .....	3
1.1. Začeci biblioterapije .....	3
1.2. Procvat biblioterapije .....	4
3. Vrste i ciljevi biblioterapije .....	5
4. Faze procesa biblioterapije .....	6
5. Primjeri dobre prakse u svijetu.....	8
5.1. Izrael.....	8
5.2. Engleska, Irska, Škotska.....	10
6. Primjeri dobre prakse u Hrvatskoj.....	13
6.1. Balans centar za logopedagogiju i biblioterapiju .....	13
6.2. Odabrani projekti u hrvatskim knjižnicama .....	15
6.3. Vođeno čitanje u Turopoljskoj kaznionici .....	16
Zaključak .....	18
Sažetak .....	19
Abstract .....	19
Literatura .....	20

## Uvod

Svakodnevno smo izloženi velikoj količini stresa. Ponekad na nas stres utječe pozitivno, bolje obavljamo naše dnevne zadatke, ubrzava nas, raste nam adrenalin, više se trudimo. Međutim kada smo pod stresom prečesto, on nam škodi. U nama se nakuplja pritisak, težina, bijes, umor. Dugačak je popis negativnih atributa kojima možemo opisati stanje stresa.

Nekada su glavni uzročnici stresa bili posao, obitelj, bolest i ratovi, a danas svemu tome pridodajemo još i veliki tehnološki i medijski prasak. Naglim razvojem tehnologije i medija izloženi smo enormnoj količini informacija koje u našim glavama nakon napornog dana iziskuju samo dodatni bespotrebni stres.

Fizička bol može biti jaka ali je zaliječiva. Tijelo obnavlja stanice, radi za nas, nadoknađuje nam fizički maksimalno koliko može. No kako zaliječiti psihičku bolest? Autizam, anoreksiju, mentalnu zaostalost, hiperaktivnost, razne fobije? Što učiniti kada su isprobani svi lijekovi, a poboljšanja nisu vidljiva?

Prema starom trendu, liječenje knjigom na velika se vrata vraća kao desna ruka psihoterapiji. Biblioterapija jest pomoćna metoda u tretmanu psihičkih poremećaja. Osim toga primjenjiva je gotovo u svim organiziranim skupinama kako bi povremeno djelovala preventivno ili kao duševno osvježanje za manje i veće životne probleme.

# 1. Pojam biblioterapije

Kroz povijest su se provlačile razne definicije ovoga pojma, no dva elementa uvijek su bila ista:

1. **sredstvo** – pisana riječ / tekst / književno djelo ( u novije doba i zvučni zapisi)
2. **cilj** – uspostavljanje psihičke ravnoteže kod pacijenta te njegova samoaktualizacija.

U nastavku ću navesti nekoliko definicija biblioterapije koje su iznijeli stručnjaci posljednjih pedesetak godina. Neke sam izabrala isključivo zbog njihove metaforične ljepote definiranja jednog takvog stručnog pojma, a druge pak, zbog same jasnoće.

- a) „Biblioterapija je upotreba biranih materijala za čitanje u terapijske svrhe, u medicini i psihijatriji također. To je vođenje do rješavanja osobnih problema kroz direktno čitanje. „<sup>1</sup>
- b) „Biblioterapija je dobivanje prave knjige, u pravo vrijeme, za pravi problem“<sup>2</sup>
- c) „Uzajamno djelovanje koje se razvija između književnosti i čitatelja ili slušatelja pobuđuje poistovjećivanje i emocionalne reakcije koje vode katarzičnom, iskustvu. Biblioterapija je staro iscjeliteljsko umijeće u novom ruhu.“<sup>3</sup>
- d) „Biblioterapija je termin koji se odnosi na plansku uporabu književnog teksta (proze, poezije, mitova, legendi, dječje književnosti) i književnih izražajnih sredstava (metafora, usporedaba, alegorija, rima, ritma) radi olakšavanja i poticanja različitih načina nošenja sa stresom.“<sup>4</sup>
- e) „Biblioterapija je nenametljiv način vođenja ljudi prema suočavanju i rješavanju određenog životnog problema“<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Webster's Third New International Dictionary, 1961.

<sup>2</sup> Lundsteen, 1979.

<sup>3</sup> Ayalon, 1987.

<sup>4</sup> Ayalon, O. Spasimo djecu: priručnik grupnih aktivnosti za pomoć djeci u stresu. Zagreb: Školska knjiga, 1995., str. 49

<sup>5</sup> Jack i Ronan, 2008.

## 2. Povijesni pregled

### 1.1. Začeci biblioterapije

Priča o izliječenju riječima seže u daleku prošlost, u začetke nastajanja same civilizacije. Poznato je da su stari egipćani propisivali određene riječi onima narušenog psihičkog zdravlja kako bi ih vratili u duševni balans. Izgovaranjem određenih riječi i stihova u svrhu ozdravljenja koristila su se i mnoga afrička plemena.

Osim u Africi, koljevci čovječanstva, spoznaja o tome da riječ liječi dušu širila se po ostatku svijeta, pa su tako neke od prvih knjižnica poput one u Thebesu i Aleksandrijske knjižnice nosile na svojim zidinama uklesan natpis „liječnik za dušu“.

U jednoj od najstarijih država svijeta, Grčkoj, filozof Platon u 4. stoljeću pr. Krista pridaje veliku pozornost utjecaju riječi i umjetnosti na pojedinca. Prema njemu, umjetnost čovjeka dovodi do potpune unutarnje ravnoteže, no može izazvati i nemire uzrokovane strašću koje su naposljetku za istog pogubne.

Za područje biblioterapije iznimno je bitan Platonov učenik i prvi teoretičar tragedije – Aristotel. On uvodi pojam katarze kao jedan od elemenata koji sačinjavaju tragediju. Ideja je da tragedija u čovjeku pobudi snažne i jasne emocije, sažaljenje i nemoć koje će dovesti do katarze tj. duhovnog pročišćenja. Katarza je imala potpuni smisao samo ako su emocije bile razumom razjašnjene, ako smo shvatili koji postupak ili izgovorene riječi protagonista najviše narušavaju naš unutarnji mir. Za Hipokrata pak katarza predstavlja fizičko ozdravljenje pročišćivanjem. Katarza će ostati sinonim duševnog i intelektualnog pročišćenja i u suvremenoj teoriji književnosti tako i u biblioterapiji.<sup>6</sup>

Prvi poetski terapeut bio je rimski fizičar imenom Soranus (1. st. pr. Kr.) koji je prepisivao tragediju za manične pacijente i komediju za depresivne pacijente.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Ivančić, I. Biblioterapija – liječenje knjigama. Dostupno na :<http://www.zdrav-zivot.com.hr/izdanja/kako-se-odmoriti-a-ne-umoriti-preko-ljeta/biblioterapija-liječenje-knjigama/>

<sup>7</sup> Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011., str. 19

Riječju su liječili i mnogi svećenici čitajući svete knjige vjernicima koji su onda živjeli u duševnoj čistoći slušajući i primjenjujući jasne poruke priča iz Biblije ili Kurana.

## **1.2. Procvat biblioterapije**

Dijelom knjižničarske struke biblioterapija postaje 1904. godine kada se određeni knjižničari počinju posebno obrazovati za ciljani odabir literature pa tako i surađivati sa liječnicima.

Biblioterapija doživljava svoj procvat početkom Prvog svjetskog rata, kada se terapijsko čitanje provodi u vojnim bolnicama, kako bi se pomoglo pri mentalnom oporavku osoba koje su proživjele ratne traume. Godine 1916. američki psihijatar dr. Samuel Crothers prvi koristi termin „biblioterapija“ te u članku časopisa Atlantic Monthly progovara o metodi „pripisivanja“ određene literature pacijentima za potrebe terapije.

Dvadeset godina poslije započinje niz istraživanja o vrijednosti biblioterapije. Sve bolji rezultati biblioterapija biti će odskočna daska za osnivanje prvog stručnog povjerenstva za biblioterapiju u sklopu Američkog udruženja knjižničara (engl. American Library Association) 1939. godine. Primjena takve terapije počinje se širiti i na institucije poput specijalnih škola i zatvora. Dostojan odjek u Europi biblioterapija stječe tek završetkom Drugog svjetskog rata.

Narednih godina provode se razna teorijska i praktična istraživanja biblioterapije te započinje postavljanje prvih teorijskih modela, koji će biti temelj za daljnji razvoj i usavršavanje u tom području.

### 3. Vrste i ciljevi biblioterapije

Literatura razlikuje tri vrste biblioterapije<sup>8</sup>. To su sljedeće :

1. Institucionalna biblioterapija
2. Klinička (terapijska) biblioterapija
3. Razvojna (edukacijska) biblioterapija

**Institucionalnu biblioterapiju** provode isključivo stručno osposobljeni psihijatari, ponekad i cijeli tim terapeuta unutar bolničke institucije. Cilj je procijeniti duševno stanje pacijenta kako bi se lakše odredilo daljnje liječenje psihičke nestabilnosti. Uloga knjižničara u ovoj vrsti biblioterapije jest u tome da on vodi i organizira fond, ponekad sudjeluje u preporuci ali zapravo u konačnici ne izabire terapijsku literaturu, ne djeluje samostalno.

**Klinička ili terapijska biblioterapija** također se provodi na osobama s psihičkim i emocionalnim poremećajima, poremećajima u koncentraciji, u ponašanju i slično. Ova vrsta terapije otvorena je za pripadnike različitih struka, pa je često pod vodstvom ne samo psihijatra, već i sociologa, rehabilitatora, socijalnih radnika, u konačnici i knjižničara. Zbog šarenila struka koje ovaj tim mogu graditi, klinička biblioterapija daje odlične rezultate.

Knjižničari su sjajna spona između stanja pacijenata i knjige koja bi mogla biti namijenjena baš njima. Samim time što mogu prisustvovati terapiji, knjižničari dobivaju bolji uvid u karakter i psihičko stanje pacijenata i zato lakše pronalaze štivo u kojem će se pacijent pronaći ili koji će mu misli odvući od problema.

Odabir literature pomaže pacijentima naći izvor svog problema, nadvladati agresiju, odbaciti tjeskobu, pronaći utjehu u sličnoj sudbini i okrenuti se pronalasku sreće u svakodnevnim sitnicama. Bitno je imati na umu da je odabir literature upravo najdelikatnija stvar u cijelom procesu. Loš odabir može dovesti do pogoršanja pacijentova stanja.

---

<sup>8</sup> Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011., str. 17

**Razvojna biblioterapija** obrađuje svakodnevne problema sa kojima se susreće svaki čovjek barem jednom u životu. Obrađuju se problemi svih uzrasta. Od zadirkivanja vršnjaka, loših ocjena, loše komunikacije s roditeljima, nasilja, krize identiteta, želje za osamostaljenjem do nesuglasica u braku, prevare, financijskih problema, te u konačnici problema treće životne dobi – smrti i života poslije smrti.

Osobe koje dolaze na terapiju nisu psihički bolesne niti nestabilne već su samovoljno u potrazi za rješenjem svog problema. Razvojna terapija, kako joj i samo ime kaže, potiče čovjeka na njegov duševni razvoj, na shvaćanje premostivosti problema u kojima se našao.

Dva su oblika provođenja ove terapije :

**1. Čitanje ciljano izabrane knjige** : biblioterapeut odabire polazniku terapije tekst, koji bi mu svojim sadržajem trebao dati odgovor na njegov problem. Nakon što polaznik pročita knjigu, o njoj ne razgovara sa svojim biblioterapeutom, već samostalno interpretira i zaključuje;

**2. Razgovor o pročitanom djelu** zahtjeva veći angažman biblioterapeuta. On mora osmišljeno voditi raspravu, paziti da se previše ne odmakne od teme, te paziti koji će se zajednički zaključak izvući (posebice kada se radi o dječjoj biblioterapiji).

#### **4. Faze procesa biblioterapije**

Kod svakog biblioterapijskog procesa pacijent mora proći kroz četiri faze procesa: identifikaciju, projekciju, katarzu i uvid. Ukoliko pojedinac propusti neku od faza, biblioterapija za njega neće biti u potpunosti uspješna. U nastavku ću detaljnije opisati svaku od pojedinih faza.

**Identifikacija** – identifikacija, kao što joj i samo ime kaže, je faza povezivanja, poistovjećivanja sa likom iz priče, sa iskustvom ili događajem u priči. To iskustvo mora biti vrlo blisko pacijentu kako bi ova faza procesa, ujedno i najbitnija, protekla glatko. Identifikacija je važna faza biblioterapijskog procesa jer se, ako do nje ne dođe, ne mogu izazvati ni ostale faze.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Škrbina, D. Art terapija i kreativnost : multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji. Zagreb : Veble commerce, 2013., str. 230



Tu fazu najlakše prolaze djeca, kojima je pokretanje mašte i uživljavanje u neki lik sastavni dio svakodnevice. Ukoliko pacijent uđe u lik ili iskustvo, u njemu će se probuditi razne emocionalne struje koje su do tog doba bile potisnute ili ispoljavane na krive načine.

**Projekcija** – Nakon što se uživio u lik, polaznik terapije je ušao u sigurnu zonu – postaje lik iza priče. U sigurnoj zoni on bez straha može simulirati situacije, odabirati postupke, riječi i rješenja na dati problem bez straha od posljedica koje bi nosio stvarni život. Na taj način preispituje sve postupke i sve moguće scenarije i vrednuje ih očima lika.

**Katarza** – U ovoj fazi pojedinac se rasterećuje velikog emocionalnog bremena nakupljenog svakodnevnim stresom i problemima, koje je dosad nosio samo on. Pojedinac podsvjesno dijeli svoju priču sa likom iz priče. Onaj dio koji ga tišti, te koji pacijent ne bi priznao svom bližnjem ili terapeutu, priznaje sam sebi. A to je ono što je mnogo bitnije jer nakon toga dolazi osjećaj emocionalnog rasterećenja i olakšanja. Događa se duhovno pročišćenje, oslobađanje koje dovodi do duhovne ravnoteže.

**Uvid** – Kroz konflikte u priči čitatelj može doći do uvida u vlastiti problem, što može biti ključ za njegovo rješenje. Uvid je početak promjena osobnosti.<sup>10</sup> Ovo je faza svjesnosti i suočenja sa svojim postupcima. Pacijent jasno uočava problematični dio svoje osobnosti, a kada je taj dio osviješten pacijent je u odličnoj poziciji da to promijeni.

Ovim riječima je ovaj proces i njegove faze vrlo jasno i sažeto obuhvatio Shirion 1978. godine : „Književnost može biti posrednikom između čitatelja i krute zbilje. Ona omogućava distancu i uživljavanje koji su nužni za dobru procjenu vlastitih problema. Uživljavanje olakšava emocionalno doživljavanje određenog problema , dok distanciranje daje osjećaj sigurnosti, ugodaja bez prijetnje, i tako olakšava obrambena ponašanja. Čitanje priče dopušta posrednu interpretaciju i daje veću slobodu čitatelju pri odabiru vlastitih rješenja.,,

---

<sup>10</sup> Škrbina, D. Art terapija i kreativnost : multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji. Zagreb : Veble commerce, 2013., str. 231

## 5. Primjeri dobre prakse u svijetu

Kako ne bi sve ostalo na teoretskom dijelu, vrlo je bitno istaknuti da postoji mnoštvo dobrih primjera iz prakse. Da knjiga doista dopire do čovjeka, prije nego lijek ili savijet bližnjeg, osvjedočit će nam slijedeći primjeri iz različitih dijelova svijeta, primjeri na koje se trebamo ugledati. Za pronalazak informacija o sljedećim primjerima koristila sam se raznim internetskim izvorima, ponajviše znanstvenim člancima, te poglavljima iz znanstvenih radova iz tog područja koji će kasnije biti navedeni u popisu literature.

### 5.1. Izrael

U poglavlju „Bibliotherapy as a Method of Treatment“ knjige „Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy“ navodi se nekoliko iskustava iz prakse sa razjašnjenom pozadinom priče pacijenta, koja je također bitna za objašnjenje razvoja događaja tijekom terapije.

Autorica, Zipora Shechtman, navodi priču o šestogodišnjem dječaku Randy-ju, koji je prolazio adaptaciju prije samog posvojenja, u obitelj koja je već posvojila njegova starijeg brata. Randy je imao poteškoća sa učenjem stoga mu je nova potencijalna obitelj pružila mnogo emocionalne podrške i omogućila mu individualan rad sa šest različitih stručnjaka, profesora i terapeuta. Međutim, Randy je bio uznemiren i zabrinut, da nije mogao surađivati gotovo ni sa kime.

Ipak, jedna studentica, koja je također provodila sate terapije sa Randy-jem jednog je dana odlučila provesti biblioterapiju, čitajući Randy-ju Pepeljugu. Kada je došla do dijela priče u kojem je Pepeljuga morala toliko čistiti, kuhati i služiti svima, Randy je duboko uzdahnuo i rekao : „ Baš kao i ja.“ To je bio prvi put, kako je Randy progovorio o svojim osjećajima, o anksioznosti koja ga je mučila. Njegovi strahovi ležali su u tome da će, prije ili kasnije, opet završiti u Domu za nezbrinutu djecu, daleko od svoga brata, bez obzira na to koliko se trudio. Baš kao što i Pepeljuga, za svoj trud, dugo nije bila nagrađivana.

Nadalje, ista autorica spominje primjer grupe odraslih osoba, profesije učitelja/-ica. Izabrana je terapijska priča koja govori o ocu, koji je imao pretjerana očekivanja od svog četverogodišnjeg sina, da se akademski izdigne nad ostalima i bude najbolji, najpametniji. Sin je nastojao udovoljiti očevim željama i snovima, no za neke je zadatke bio premad i nije ih razumio. Kadkad bi otac bio zadovoljan i ponosan, međutim, kada sin nije uspio izvršiti zadatak, otac bi se strašno razjario, prijetio mu, vikao na njega i vrijeđao ga, a ponekad bi ga i udario.

Na kraju priče se učiteljica Cheryl ustala i priznala kako se to događa i njoj. Ispričala je kako intenzivno radi i pomaže svojoj djeci, međutim kada oni ne shvate gradivo koje im je objašnjavala, Cheryl izgubi kontrolu, osjeća frustraciju, više, prijeti i udara djecu. Citirat ću Cheryl-ine riječi koje dokazuju fazu katarze izazvanu ovom pričom : „*I can now see the horror in their eyes, and I am so ashamed of myself.*“<sup>11</sup>

Da je Izrael bogat iskustvom i mnoštvom dobrih primjera iz prakse svjedoči i knjižničarska savjetnica, ujedno i biblioterapeutkinja, mr.sc. Ljiljana Sabljak: „...imala sam sreću da sam dva put bila i na edukaciji u Izraelu, gdje je biblioterapija jako razvijena, a američke metode izbrušene do savršenstva. Učila sam od Ofre Ayalon, koja je autoritet ne samo na području biblioterapije, nego art-terapija i psihoterapija, općenito. U Izraelu sam stjecala znanja i sposobnosti koje sam kasnije nastojala prenijeti kolegama i kolegicama u Hrvatskoj.“ Zato ću u nastavku navesti primjer istraživanja/projekta vezanog uz ovo područje provedenog u Izraelu.

U izraelskom gradiću Or Yehuda, tim stručnjaka odlučio je, za tinejdžere, točnije učenike 7., 8. i 9. razreda, izgraditi odjele s literaturom za samopomoć, koja bi obuhvaćala teme poput droge, ljubavi, seska, smrti i nasilja. To je skupina djece na putu do adolescencije, koji svakodnevno promišljaju o ovim temama, međutim nerado razgovaraju o tome, osim sa svojim vršnjacima. Upravo zato se često donose krivi zaključci i odluke. Mladim adolescentima potreban je savijet osobe s iskustvom, a taj savijet radije će pročitati nego čuti.

---

<sup>11</sup> Shechtman, Z. Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy. The Springer Series on Human Exceptionality, 2009. Dostupno na:  
<http://www.ncschoolcounselor.org/Resources/Documents/Article%20-%20Bibliotherapy.pdf>

Na policama školskih knjižnica niknulo je 50-ak izabраниh naslova proze, poezije i knjige samopomoći. Osim literature, učenicima su bili dostupni i letci različitih organizacija i grupa za pomoć mladima.

Za samo godinu dana zabilježen je porast broja čitatelja od 32%. Interes se pokazao za većinu predloženih tema. Porast čitanja bio je značajno vidljiviji kod dječaka nego kod djevojčica. Izgleda da je tema seksa i dalje najosjetljivije područje za mlade, što nam govore činjenice da je najviše knjiga nestalo ili ukradeno upravo s toga područja, a posudbu nije iskazan pretjerani interes. Iz te informacije možemo zaključiti da interesa među mladima za tu temu ipak ima, no vjerojatno ih još uvijek koči sramežljivost. Učitelji su primjetili i značajno veći porast komunikacije o datim temama, koje su do tada bile tabu. Projekt je uspio.

## **5.2. Engleska, Irska, Škotska**

U ovoj otočnoj, europskoj zemlji, u lipnju 2013. godine, počinje se provoditi program Books on Prescription<sup>12</sup>. Ukoliko je netko pod stresom, ima problema u prehrani, ima problem s koncentracijom, autoritetima ili pak neki veći duševni poremećaj, njegov doktor opće prakse ili psihijatar može mu preporučiti knjigu za samopomoć. Sastavljen je popis knjiga organiziranih u skupine. Faktor koji određuje skupinu u koju će knjiga biti svrstana jest emocionalni poremećaj koji obilježava pacijenta. Shema je ubrzo zaživjela u Irskoj, pa tako i u dijelovima Škotske.

U nastavku navodim rezultate istraživanja provedeno među pacijentima koji su bili dio programa. Dio istraživanja koji ću prikazati biti će bazirano na temelju iskustva pacijenata. Istraživanje provode i opisuju Grainne McKenna, David Hevey i Elaine Martin s Odsjeka za psihologiju, Dublin, Irska.

---

<sup>12</sup> Reading Well : about. The Reading Agency, 2015. Dostupno na : <http://reading-well.org.uk/about> (31.08.2015.)

U istraživanju je sudjelovalo pet muškaraca i šest žena u dobi od 27. do 64. godine. Niti jedan od sudionika do tada nije prisustvovao biblioterapiji. Sudionicima je dijagnosticirana podjednako anksioznost ili depresija, a nekima i opsesivno kompulzivni poremećaj. Sukladno tome preporučeni su im tekstovi prema dijagnozi. Ono sa čime nismo dovoljno upoznati, ili ćemo odbijati, ili će nas privlačiti. Tako se dogodilo i sa sudionicima ovog istraživanja.

Svoj prvi susret sa biblioterapijom, točnije kada im je liječnik predložio liječenje knjigom, opisali su kao „čudno“ ili „inovativno, domišljato“. Unatoč nepotpunoj povjerljivosti programu, većina sudionika program prihvaća i pokazuje volju za sudjelovanjem u istom. Neki su ipak bili neskoni i nezainteresirani za ovakvu terapiju, dok su je neki i žetoko odbijali.

Većina sudionika smatra da su profitirali nakon sudjelovanja u programu. Program je opisan kao „koristan“, „definitivno vrlo učinkovit“ i „odličan“. Neki od sudionika su knjigu i program preporučili članovima obitelji ili bližnjima. Da je stil pisanja prilagođen, te situacije u knjizi primjenjive na stvaran život, svjedoče nam sljedeći citati :

*„It wasn't these big long words, it was very well explained.“ (Sandra).<sup>13</sup>*

*„I used the techniques literally only three or four times, and then I was fine“ (Ursula).<sup>14</sup>*

Neki pacijenti uspjeli su razviti osjećaj samokontrole suočivši se i upoznavši se sa svojim problemom. Osjećaj snage uma realizira im se primjerice kroz preuzimanje odgovornosti za svoje postupke, za što prije čitanja, nisu imali snage. Osim osjećaja snage, pacijenti svjedoče i osjećaju slobode, koja je povezana sa uzimanjem lijekova. *“...if you can do the same job without taking the tablet, that's what I wanted..I might have gotten hooked on them.“ (Ursula)<sup>15</sup>*

---

<sup>13</sup>McKenna G., Hevey D., Martin E. Patients' and Providers' Perspectives on Bibliotherapy in Primary Care. School of Psychology, Trinity College Dublin, Department of Psychology, North Inner Dublin, Dublin, Ireland. Dostupno na : [http://hse.ie/eng/services/list/4/Mental\\_Health\\_Services/powerofwords/patientsbibliotherapy.pdf](http://hse.ie/eng/services/list/4/Mental_Health_Services/powerofwords/patientsbibliotherapy.pdf) (31.08.2015.)

<sup>14</sup> Isto

<sup>15</sup> Isto

Dostupnost knjiga, liječenje uz minimalni trošak još je jedna prednost koju navode sudionici istraživanja. Knjiga je za razliku od lijeka besplatna. „...*there's no membership, you don't have to sign anything, you walk in with the slip, they give you the book and you walk back out.*“ (Roisin)<sup>16</sup>

Nakon što pročitamo knjigu ne osjećamo umor i opijenost, kao što to najčešće čine antidepressivi i slični lijekovi. Već se služimo našim najvećim bogatstvom i darom – mogućnošću razmišljanja o knjizi, o drugima, o sebi. Mogu li ja pomoći samome sebi bez uporabe sintetičkih spojeva od kojih će mi prividno i kratkoročno biti bolje?

Doktori i pacijenti složili su se oko jednog glavnog problema ovog programa. Nedovoljna informiranost građana, još i gore, stručnjaka o ovom načinu terapije. Mnogi pacijenti za ovu shemu još nisu čuli. Jedna pacijentica svjedoči kako knjižničarka nije informirana o Books on Prescription programu :

*„When I went down to the library, I think she was looking at me a bit funny like. I'm not too sure that she was that up to speed on books, books on prescription. And I didn't feel like she was dealing with it every day of the week. So I think if the librarians were made more aware of it because I've got a sense that they're not all that up to speed with it. „(Rosslyn)<sup>17</sup>*

Knjižničari pak govore kako su za program čuli, no doista nisu detaljno upoznati sa istim. Kao problem se svakako navode i liječnici opće prakse koji i sami zapravo ne vjeruju u moć biblioterapije. Oni, kao glavna karika između pacijenta i rješenja pacijentova problema, tu zakazuju, ne preporučaju Books on Prescription.

Lanac informacije o istom kod njih staje, manje je informiranih pacijenata, pripisuju se lijekovi, farmaceutska industrija cvijeta, a mudrost u knjigama ostaje zaboravljena. To pak upućuje na nedovoljnu informiranost samih doktora. Očit je manjak radionica za liječnike. Kada bi liječnici sami pokušali neki svoj problem riješiti na taj način, zasigurno bi imali više vjere u program.

---

<sup>16</sup> Isto

<sup>17</sup> Isto

## **6. Primjeri dobre prakse u Hrvatskoj**

Biblioterapija je i na našim prostorima našla svoje mjesto u društvu. Hrvatskoj je, kao zemlji u ekonomskoj krizi, gdje ljudi svakodnevno strepe za svoj posao, egzistenciju, gdje nam bližnji sve više odlaze sa ovih prostora, svakako potrebna knjiga. Knjiga liječnica, knjiga koja će nas rasteretiti stresa i briga. Kako je čitanje na ovim prostorima pomalo „zaspalo“, biblioterapija je svakako dobar lijek za buđenje. To se izuzetno odnosi na mlađe generacije, osnovne i srednje škole, gdje je potrebno usaditi naviku čitanja, s obzirom da je kao i u ostalim dijelovima svijeta, moderna tehnologija oduzela dio mjesta koje je prije držala knjiga.

Mnogo se knjižničara aktiviralo u ovom području, no za potrebe ovog rada istaknut ću dvije biblioterapeutkinje, koje će zbog svog doprinosa na području biblioterapije u Hrvatskoj zasigurno biti u povijesti pamćene: prof. Ivanu Bašić, te mr. sc. Ljiljanu Sabljak.

### **6.1. Balans centar za logopedagogiju i biblioterapiju**

Ivana Bašić voditeljica je udruge Balans centar za logopedagogiju i biblioterapiju i autorica prve domaće stručne publikacije koja se u cijelosti bavi ovom temom i to pod naslovom – Biblioterapija i poetska terapija – priručnik za početnike. Svoje iskustvo temelji na dugogodišnjem radu s učenicima, profesorima i knjižničarima. Iza sebe ima mnoštvo održanih seminara i predavanja održanih diljem Hrvatske. Osim toga profesorica održava i razne kreativne biblioterapijske radionice za djecu i odrasle.

Kako su adolescenti vrlo zahtjevna skupina za suradnju, profesorica je Bašić odlučila uzeti stvar u svoje ruke primjenjujući drugačije metode rada. U sklopu nastave provodila je poetsku terapiju. Da je uistinu dopirala do svojih učenika svjedoči nam pismo njene bivše učenice, Jelene Pugelnik. Od Jelene o profesorici Bašić i njenim metodama rada saznajemo sljedeće:

*„ Ali moram ti reći da si bila jedina s kojom smo mogli razgovarati i koje se nismo bojali. Isprva mi je bio čudan način rada jer sam bila naviknuta na red i disciplinu. Kod tebe smo se morali otvoriti i govoriti. Kako mi je to bilo teško. Ja kao „patim u tišini“ tip morala sam dati dio sebe u svim tim lektirama. Patnje mladog Werthera su na neki način bila moja odskočna daska.“<sup>18</sup>*

*„Oduvijek sam voljela pjesme, a sada pokušavam u njima pronaći te odgovore. Shvatila sam da su se pisci nekad davno bavili istim pitanjima koja su i mene mučila, pronašla sam citate koji su opisali kako se osjećam ili sam se osjećala.,“<sup>19</sup>*

Oblikovanje svoje osobnosti nimalo nije lako. Odrastanje je cesta između glave djeteta i zrele, mudre glave. Ta cesta pomalo je pusta; velik je prostor pred nama, prostor u kojem gradimo sebe. Tada se često osjećamo zbunjenima jer nismo sigurni hoćemo li odabrati „pravi“ put. U potrazi za pravim putem zaboravljamo da ne postoji „pravi“ put : bitno je da je put naš, jedinstven i poseban, da nam naš put pruža zadovoljstvo i ispunjenje svakoga dana. Svi smo različiti i ne postoji kalup u koji se uklapaju svi ljudi. Do slične je spoznaje došla i profesorica Bašić koja se nakon susreta sa učenicom zapitala nad samom sobom:

*„Ni prvi ni zadnji put susret s jednim adolescentom za mene je značio susret sa sobom. Ovaj susret meni je donio preispitivanje koje je stvorilo razumijevanje i pozitivan stav prema osobi koja me uznemirila. Rad na sebi dio je procesa rada poetskog terapeuta, kao i svakog pedagoga, u radu s adolescentima jer nas oni, preispitujući svoje i naše granice, uvijek podsjećaju na potrebu da se razvijamo, mijenjamo i shvaćamo svijet u njegovom stalnom nastajanju i nestajanju.“<sup>20</sup>*

---

<sup>18</sup> Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011., str. 93

<sup>19</sup> Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011., str. 97

<sup>20</sup> Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011., str. 91



## 6.2. Odabrani projekti u hrvatskim knjižnicama

Ljiljana Sabljak jedna je od začetnica biblioterapije u Republici Hrvatskoj kao autorica knjige, zajedno sa Arpad Barath i Dašom Matul, Korak po korak do oporavka : priručnik za kreativne susrete s djecom u ratnim i poslijeratnim vremenima, te sudionica UNICEF-ovog projekta Korak po korak do oporavka.

Zahvaljujući bogatom sedamnaestogodišnjem iskustvu, 2001. godine primila je i Nagradu Međunarodne čitateljske udruge (engl. International Reading Association - IRA) za inovativnu promociju čitanja u Europi. U svrhu obrazovanja boravila je u Izraelu, gdje je učila od svjetski poznate Ofre Ayalon.

Povodom Europske godine čitanja naglas (2013.), te obilježavanjem Dana hrvatskih knjižnica zaživio je projekt : Zita čita - Ja sam tvoj pas, čitaj mi naglas. Ideja projekta jest biblioterapijska radionica za djecu s teškoćama u razvoju ili za one koji žele prebroditi neke od svojih strahova uključujući terapijskog psa, Zitu. Zita je mješanka jazavčara i pekinezera i odličan je prijatelj djeci. Mirna je i poslušna, rado sluša djecu dok joj pričaju. Ljiljana Sabljak: „ona ih ne kritizira i ne zamjera im, ona ih sluša - tako da djeca jako brzo zanemare sve ostale u prostoriji i počinju direktnu komunikaciju sa psom.“<sup>21</sup> U blizini životinje djeca zaboravljaju na svoje strahove. Pričaju Ziti jer znaju da Zita neće imati predrasuda kao drugi, njihove postupke neće osuđivati niti se na njih ljutiti. Reakcije djece u pozitivne. Djeca se oslobađaju i u njenoj blizini otvoreno razgovaraju ta zajednički donose zaključke.

---

<sup>21</sup> Milovac, S. Biblioterapija. Zagreb, 2014. Dostupno na : [http://darhiv.ffzg.unizg.hr/4739/1/Sanja%20Milovac\\_Diplomski%20rad.pdf](http://darhiv.ffzg.unizg.hr/4739/1/Sanja%20Milovac_Diplomski%20rad.pdf) (31.08.2015.)

### 6.3. Vođeno čitanje u Turopoljskoj kaznionici

Mr. sc. Željka Bagarić, profesorica komparativne književnosti i filozofije, ujedno i diplomirana knjižničarka s višegodišnjim iskustvom, uz pomoć djelatnice tretmanske službe Kaznionice u Turopolju, te djelatnika Gradske knjižnice Velika Gorica, pokreće Posebni rehabilitacijski program vođenoga čitanja sa zatvorenicima.

Glavni ciljevi programa su povećanje razumijevanja i vrednovanja tuđih mišljenja, razvijanje empatije i senzibiliteta, razvijanje čitalačkih navika, poboljšanje sposobnosti izražavanja, obogaćivanje vokabulara, kvalitetno upotpunjavanje slobodnoga vremena zatvorenika, te stjecanje intelektualnih iskustava koja ih razvijaju i obogaćuju u pozitivnom smislu.

Svim sudionicima objašnjen je koncept, razjašnjeno je kakva su ponašanja dopustiva tokom programa, a kakva nepoželjna, te koje posljedice sa sobom ista vuku. Sudionici su dobrovoljno pristali na rehabilitacijskog programa i shvatili njegovu ozbiljnost. S vremenom se uvelike povećao interes zatvorenika, te se na njihov zahtjev proširila lista književnih djela s predviđenih 6 na 12 naslova. Svi naslovi uspješno su odrađeni i provedeni u zamišljenom roku.

„Program obuhvaća rad s eksperimentalnom skupinom zatvorenika (8 zatvorenika) u razdoblju od tri mjeseca tijekom 2012. godine, u obliku 12 sastanaka u trajanju od oko 2 sata.“<sup>22</sup> Zatvorenicima je dano djelo koje trebaju pročitati u cilju pripreme za dvosatni sastanak. Također su im omogućeni i rekviziti poput bilježnica i olovaka kako bi mogli voditi bilješke tijekom čitanja.

Obuhvaćena djela bila su Preobrazba (Kafka), Stranac (Camus), Starac i more (Hemingway), Molim te, zapiši (Imamović), Paulo Coelho : Ispovijest hodočasnika (Arias), Knjiga buđenja : Inspiracije i meditacije za svaki dan u godini (Nepo), Majstor i Margarita (Bulgahov) i još mnoga druga.

---

<sup>22</sup> Bagarić, Ž. Model suradnje narodnih knjižnica i zatvorskoga sustava u Republici Hrvatskoj. Zagreb : Zavod za informacijske studije, 2014. str.80

Razgovarajući o pročitanim djelima doticali su se tema poput suicida, oprosta, vjere, mržnje, naglih promjena, tradicije, ljubavi, suosjećanja, otuđenja. Pritom su neki promjenili mišljenja i stavove o određenim temama zbog percipiranja šire slike, zbog novih spoznaja. Svi sudionici ocjenili su program kao dobar i koristan i izražavali zadovoljstvo.

*„Nisam niti jednom zaplakao , nisam htio na to misliti sve ove godine, a gledaj me sad, pričam vama sve ovo, evo i plačem, a ništa mi ne smeta, ničeg se ne sramim!“*

„Do tada su sudionici bili tek skup pojedinaca , koji su, svatko prema svojem interesu, odlučili sudjelovati u programu. Međutim, nakon ovoga sastanka, postali su povezani kao grupa, dolazili su zajedno, međusobno se družili u preostalo slobodno vrijeme, zajednički komentirali zadane tekstove i ne samo da su im se ostal zatvorenici prestali rugati, nego su i oni postali vrlo zainteresirani za aktivnosti Programa,....,štoviše, počeli su ih tražiti knjige na posudbu.“<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Bagarić, Ž. Model suradnje narodnih knjižnica i zatvorskoga sustava u Republici Hrvatskoj. Zagreb : Zavod za informacijske studije, 2014. str. 98

## Zaključak

Kada bi nam na ulici prišao stariji gospodin, duge sijede brade, s knjigom u ruci i rekao : „Evo, izvoli, ovo je odgovor na sve tvoje probleme.“ Bismo li ga poslušali? Bismo li odvojili vremena i podignuli pogled sa ekrana mobitela? Bismo li stali i uopće ga primjetili? Ulazimo u knjižnicu, a ne primjećujemo ono što se pored nas događa. Ne primjećujemo biblioterapiju koju provodi individualno svaki posjetioc knjižnice čitajući neku dobru knjigu u prostorima čitaonice. Vjerojatno niti on sam nije još svjestan koliki mir mu pruža svaka stranica koju čita. Vrsta mira koju ne može pružiti niti jedan drugi medij. Čitalac ustaje, ispunjen jednom novom energijom zaključuje kako je kvalitetno i spokojno proveo današnje poslijepodne, te zadovoljan odlazi.

Tako, ili u prostorima vlastita doma, bi trebala izgledati biblioterapija svakoga od nas, prosječnog čovjeka izloženog stresu. Mnogi ljudi od užurbanog stila života naporostu zaboravljaju koliko je bitno za naš um da se na taj način odmori.

Današnja djeca i mladi, nadprosječno su i nepotrebno okruženi mnoštvom ekrana. Smartphone, tablet, računalo, televizija, igrice, kino. Popis će postajati sve veći i veći. Oči mladeži sve zaljepljenije za ekran. Najveći je problem taj što djeca sve manje razvijaju socijalne vještine, snalažljivost, govorničke sposobnosti, emocionalnu osvještenost.

Vođenim čitanjem i razgovorom o tekstu odabiremo put do spoznaje o samom sebi, o svome karakteru. Postajemo svjesniji sebe i svojih kvaliteta, ujedno postajemo samopouzdaniji. Razvijenim samopouzdanjem razvijamo cijelu paletu vrlina, vještina i sposobnosti za koje nismo ni znali da leže u nama. Zato je iznimno bitno poticati čitanje i provoditi biblioterapiju od samog početka djetetovog mentalnog razvoja, pa sve do kasne adolescencije dok ne postanemo terapeuti sami sebi.

Jedino ključno je nikad ne zaboraviti, da put od mene sadašnjeg, do mene boljeg, dijeli samo nekoliko stranica.

## **Sažetak**

### **Biblioterapija : primjeri dobre prakse u Hrvatskoj i svijetu**

Ovaj završni rad razdijeljen je u nekoliko jasnih tematskih cjelina. Na početku rada kratkim uvodom ulazimo u priču o biblioterapiji. Nastavlja se stručnim definiranjem pojma, te povijesnim pregledom tog područja, od drevnih teorija, do teorija današnjice.

U radu se nadalje govori o vrstama i ciljevima biblioterapije, pa tako i o fazama procesa iste. Suštinu rada nosi teorija podkrijepljena bogatim primjerima iz prakse, kako iz svijeta, tako i iz Lijepe naše.

Temu ovog završnog rada odabrala sam jer i sama vjerujem u moć biblioterapije, u snagu teksta i riječi koje nam prenosi, u topinu zagrljaja koji nas tijekom cijele priče grije, dajući nam do znanja da u svome problemu nismo sami.

Ključne riječi : biblioterapija, vođeno čitanje, katarza, razgovor o pročitanoj tekstu

## **Abstract**

### **Bibliotherapy : examples of the good practice in Croatia and in the world**

This final paper is divided in few units. The paper starts with short introduction about the main subject, bibliotherapy. Further it defines the term and gives the historical overview.

Furthermore it continues with the types and the aims of bibliotherapy. The essence of work is theoretical view supported by many examples from the world and The Republic of Croatia, indeed.

The subject of the paper work I have chosen because I, myself, believe in the power of bibliotherapy, in the power of the word and message that the book sends to us. I believe in the warmth of the hug that we feel through the story, telling us that we are not alone in this problem.

Key words : bibliotherapy, guided reading, catharsis, talking about the read book

## Literatura

### Knjige:

- Bagarić, Ž. Model suradnje narodnih knjižnica i zatvorskoga sustava u Republici Hrvatskoj. Zagreb : Zavod za informacijske studije, 2014.
- Barath A., Matul D., Sabljak Lj. Korak po korak do oporavka : priručnik za kreativna susretanja s djecom u ratnim i poslijeratnim vremenima . Zagreb : Knjižnice grada Zagreba, Gradska knjižnica, 1994.
- Ayalon, O. Spasimo djecu: priručnik grupnih aktivnosti za pomoć djeci u stresu. Zagreb: Školska knjiga, 1995.
- Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011.
- Perrow, S. Iscjeljujuće priče II : 101 terapeutska priča za djecu. Velika Mlaka : Ostvarenje, 2013.
- Škrbina, D. Art terapija i kreativnost : multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji. Zagreb : Veble commerce, 2013.

### Internetski izvori :

- McKenna G., Hevey D., Martin E. Patients' and Providers' Perspectives on Bibliotherapy in Primary Care. School of Psychology, Trinity College Dublin, Department of Psychology, North Inner Dublin, Dublin, Ireland. Dostupno na : [http://hse.ie/eng/services/list/4/Mental\\_Health\\_Services/powerofwords/patientsbibliotherapy.pdf](http://hse.ie/eng/services/list/4/Mental_Health_Services/powerofwords/patientsbibliotherapy.pdf) (31.08.2015.)
- Ivančić, I. Biblioterapija – liječenje knjigama. Dostupno na : <http://www.zdrav-zivot.com.hr/izdanja/kako-se-odmoriti-a-ne-umoriti-preko-ljeta/biblioterapija-lijecenje-knjigama/> (31.08.2015.)
- Reading Well : about. The Reading Agency, 2015. Dostupno na : <http://reading-well.org.uk/about> (31.08.2015.)
- Shechtman, Z. Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy. The Springer Series on Human Exceptionality, 2009. Dostupno na: <http://www.ncschoolcounselor.org/Resources/Documents/Article%20-%20Bibliotherapy.pdf> (31.08.2015.)