

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

FILOZOFSKI FAKULTET

Odsjek za informacijske i komunikacijske znanosti

Katedra za bibliotekarstvo

# BIBLIOTERAPIJA U KNJIŽNICI

Diplomski rad

Mentorica: prof. dr. sc. Ana Barbarić

Student: Ivana Vinko

Zagreb, 2017.

# SADRŽAJ

|  |    |
|--|----|
| <b>1. UVOD</b> .....   | 4  |
| <b>2. DEFINICIJA BIBLIOTERAPIJE</b> .....                            | 5  |
| 2.1. Povijest biblioterapije .....                                   | 6  |
| 2.3. Vrste biblioterapije .....                                      | 7  |
| 2.4. Ciljevi biblioterapije .....                                    | 8  |
| 2.5. Primjena biblioterapije .....                                   | 9  |
| <b>3. BIBLIOTERAPIJSKI PROCES</b> .....                              | 9  |
| 3.1. Terapijsko obrađivanje tekstova .....                           | 10 |
| 3.2. Odabir biblioterapijskih tekstova .....                         | 11 |
| 3.3. Učinci čitanja .....  | 12 |
| <b>4. BIBLIOTERAPIJA U KNJIŽNICI</b> .....                           | 14 |
| 4.1. Biblioterapija s djecom .....                                   | 14 |
| 4.2. Biblioterapija u školskoj knjižnici .....                       | 17 |
| 4.3. Projekt „Zita čita“ .....                                       | 18 |
| 4.4. Biblioterapija s odraslima.....                                 | 18 |
| <b>5. BIBLIOTERAPIJA ZA OSOBE S POSEBNIM POTREBAMA</b> .....         | 19 |
| 5.1. Biblioterapija sa slijepima .....                               | 19 |
| 5.2. Biblioterapija s osobama s teškoćama u čitanju .....            | 20 |
| 5.3. Biblioterapija s bolničkim pacijentima i starijim osobama ..... | 22 |
| 5.4. Biblioterapija u narodnoj knjižnici Vlado Gotovac u Sisku ..... | 22 |
| 5.5. Biblioterapija u zatvorskim ustanovama .....                    | 23 |
| 5.6. Uloga knjižničara u biblioterapiji .....                        | 24 |
| <b>6. PRIMJERI DOBRE PRAKSE</b> .....                                | 25 |
| 6.1. Terapeutsko djelovanje Harryja Pottera.....                     | 25 |
| 6.2. Susret s Klarom .....   | 27 |
| <b>7. ZAKLJUČAK</b> .....  | 27 |
| <b>8. LITERATURA</b> .....   | 28 |
| <b>9. DODATNI IZVORI</b> .....                                       | 31 |

## Sažetak

Rad obrađuje primjenu biblioterapije u knjižnicama. Knjižnice više nisu mjesta na kojima se zahtijeva tišina bez interakcije s drugim korisnicima i knjižničarima. Jedna od aktivnosti koja se može odvijati u knjižnici je i biblioterapija. Biblioterapijske radionice doprinose zblizavanju, podizanju samopouzdanja, a sudionici su u mogućnosti razmijeniti dojmove o knjigama i tako pomoći sebi i drugima. Knjižničar ima značajnu ulogu u vođenju biblioterapije. On nabavlja literaturu i vodi razgovor o dojmovima i zadovoljstvu pročitanim knjigama. Važno je da dobro poznaje sudionike, probleme koji se obrađuju i literaturu koju namjerava koristiti. biblioterapijom se ne liječi, već samo pomaže u liječenju. Knjižničar stoga mora prepoznati trenutak kad u proces treba uključiti stručnjake poput psihijataru, psihologa ili liječnika.

*Ključne riječi: biblioterapija, knjižnica, uloga knjižničara u biblioterapiji, razgovor, čitanje*

## Abstract

The paper deals with the use of bibliotherapy in libraries. Libraries are no longer places without interaction between other users and librarians, where silence is required. One of the activities that can take place in the library is bibliotherapy. Bibliotherapeutic workshops contribute to approachment, raise self-confidence and the participants were able to exchange impressions about books and help themselves and others. The librarian has a significant role in conducting of bibliotherapy. He purchases literature and leads a conversation about impressions and satisfaction gained from each reading. It is important that he is familiar with the participants, problems to be processed and literature intended to be used. Bibliotherapy doesn't treat, but help in the treatment. The librarian must therefore recognize the moment when the process should include specialists such as psychiatrists, psychologists or physicians.

*Keywords: bibliotherapy, library, the role of the librarian in bibliotherapy, a conversation, reading*

# 1. Uvod

Svoje slobodno vrijeme najviše volim provoditi čitajući knjige. Često me knjiga odvede na predivno putovanje i osjećam kao da sam i ja jedan od likova. Osjećam mirise opisanih predjela, čujem zvukove, veselim se s likovima. Primijetila sam da se ponekad nakon takvog čitanja osjećam opuštenije, a neki problemi čine mi se beznačajniji. To me potaklo da pokušam pronaći nešto o utjecaju knjiga na ljude. Pretražujući internet, naišla sam na pojam biblioterapija. Pročitavši definiciju, zainteresirala sam se za temu i odlučila joj se posvetiti u ovom radu.

U prvom dijelu govorit ću općenito o pojmu, povijesti, vrstama i ciljevima biblioterapije te njezinoj primjeni. Nadalje ću objasniti tijek biblioterapijskog procesa koji počinje identifikacijom, a završava katarzom ili uvidom. Svi ti procesi događaju se nesvjesno. Nastavljam opisom načina obrađivanja biblioterapijskih tekstova, te njihovim odabirom. Pri izvođenju biblioterapije valja biti oprezan jer nije svaki tekst prigodan za svaku osobu ili situaciju. Stoga ću se osvrnuti i na pozitivne i negativne učinke čitanja.

U nastavku rada bit će riječi o biblioterapiji u knjižnici. Opisat ću biblioterapiju s djecom, odraslima i osobama s posebnim potrebama. Navest ću neke projekte koji se provode u knjižnicama u Hrvatskoj poput čitanja sa psom i biblioterapije u zatvorskim ustanovama. O knjižničarevom odabiru literature ovisi uspješnost biblioterapije, te je važno spomenuti i njegovu ulogu u tom procesu.

U završnom dijelu rada opisat ću dva primjera izvođenja biblioterapije i utjecaja čitanja na sudionike.

## 2. Definicija biblioterapije

Konzultirajući literaturu za ovaj rad naišla sam na brojne definicije biblioterapije. Neki autori je još nazivaju vođeno ili ciljano čitanje. Navest ću samo neke definicije koje ukratko sažimaju pojam biblioterapije.

Termin biblioterapija dolazi od grčkog pojma „biblion“ - knjiga i „therapeia“ - liječiti. Prema tome, najjednostavnija definicija bila bi liječenje knjigom. No, valja napomenuti da biblioterapija ne može postojati samostalno kao terapija. Ona ne liječi, već pomaže u liječenju, odnosno spoznavanju nekih stanja, situacija i postupaka same osobe te se preporučuje u lakšim oblicima psihičkih poteškoća.<sup>1</sup>

Prvi je termin biblioterapija upotrijebio Samuel Crothers 1916. godine. Definirao ju je kao program aktivnosti utemeljen na interaktivnom procesu između medija i ljudi koji taj proces doživljavaju.<sup>2</sup>

Tekst u bilo kojem formatu doživljava se i o njemu se raspravlja pod stručnim vodstvom. Profesorica hrvatskog jezika i književnosti Ivana Bašić, koja već niz godina vodi radionice o biblioterapiji, definira je kao „program djelovanja temeljen na interakciji medija i ljudi ili vođeno čitanje napisanih materijala s ciljem da dosegemo razumijevanje i rješavanje problema bitnih za osobne i terapeutske potrebe pojedinca“.<sup>3</sup> Pod medijima se podrazumijeva knjižna i neknjižna građa koja se koristi pomoću posrednika. To ne mora biti samo knjiga već i film, serija, video igra, glazba ili bilo što što ima priču i s čim se korisnik može identificirati.

---

<sup>1</sup> Ivančić, I. Biblioterapija – liječenje knjigama. // Zdrav život – obiteljski časopis o zdravlju. URL: <http://www.zdrav-zivot.com.hr/izdanja/kako-se-odmoriti-a-ne-umoriti-preko-ljeta/biblioterapija-lijecenje-knjigama/> Pristup: 10. 6. 2015.

<sup>2</sup> Bašić, I. Interaktivna biblioterapija i pop kultura - mogućnosti primjene popularnih tekstova u terapeutske svrhe u radu s adolescentima i odraslima. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Bišćan et al. Karlovac ; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 18-25.

<sup>3</sup> Bašić, I. Predavanje o interaktivnoj biblioterapiji. // Glas Istre.hr. URL: <http://www.glasistre.hr/vijesti/mozaik/pula-predavanje-o-interaktivnoj-biblioterapiji-364298>. Pristup: 12. 8. 2016.

## 2.1. Povijest biblioterapije

Već su stari Grci spoznali moć biblioterapije te su svoje knjižnice nazivali „Lječilištima za duše“.<sup>4</sup>

Rimljani su smatrali da čitanje ima pozitivan utjecaj na duševno zdravlje. Iako se u samoj Bibliji pojam biblioterapija ne spominje, i u starom i novom zavjetu nalazimo dijelove koji mogu koristiti baš u tu svrhu. Knjiga o Jobu tako može poslužiti kao pomoć ljudima koji doživljavaju tešku sudbinu. Novi zavjet otkriva smisao i vrednote nižih društvenih slojeva. U kasnom srednjem vijeku javila se potreba za širenjem bolničkih knjižnica te je tako engleski liječnik Bruce Bruce-Porter napisao da je bolnica kalifa Al Mansura u Kairu pružala usluge čitanja kurana od strane svećenika bolesnicima koji su željeli slušati. Onima koji nisu mogli spavati čitale su se priče i svirala glazba.<sup>5</sup>

Biblioterapija se nastavljala razvijati u bolnicama za duševne bolesti da bi se u 20. stoljeću proširila na područja pogođena ratom. Ratna služba opskrbljivala je knjigama bolnice, logore i baze oružanih snaga. Kasnije je tu odgovornost preuzelo američko knjižničarsko društvo koje je usluge proširilo na transkontinentalne bolničke vlakove za pripadnike američkih vojnih snaga. Koliko je takav program pomogao vojnicima možda najbolje opisuju govor upućen diviziji bolničkih knjižnica:

„Mali broj nas, a možda nitko od nas, nije do sada uočio terapeutsku vrijednost knjižnica za pacijente koje su se preko noći kao nekim čudom pojavile u vojnim bolnicama iz Prvoga svjetskog rata ... Mnogi muškarci iz ove raznolike skupine podnijeli su zbog čitanja, koje ih je na neki tajanstven način zaokupilo i podiglo njihov duh, lakše svoje tegobe. Možda je prvi put od dana drevne Tebe uvelike shvaćena činjenica da knjige zaista mogu biti lijek za dušu, a prema tome i za tijelo.“<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Uredništvo portala. Knjiga kao lijek - terapija čitanjem. 3.1.2012. CentarZdravlja.net. URL: <http://www.centarzdravlja.hr/zdrav-zivot/zdravlje-opcenito/knjiga-kao-lijek-terapija-citanjem/> Pristup: 26. 7. 2016.

<sup>5</sup> Smjernice za knjižnične usluge za bolničke pacijente, starije osobe i osobe s posebnim potrebama u ustanovama za trajnu skrb i smještaj. Zagreb : Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2009.

<sup>6</sup> Ibid.

## 2.3. Vrste biblioterapije

Neki knjižničari dijele biblioterapiju na eksplicitnu koja se još naziva klinička i implicitnu ili razvojnu. Klinička biblioterapija izvodi se u psihijatrijskim klinikama od strane dodatno osposobljenih psihoterapeuta. Razvojna biblioterapija izvodi se u knjižnicama i školama, uglavnom kod zdrave populacije. Primjenjuju je knjižničari i učitelji, prvenstveno s ciljem savjetovanja čitatelja i rješavanja svakodnevnih problema.

Prema svemu navedenom, definirane su tri osnovne vrste biblioterapije: *institucionalna, klinička i razvojna.*<sup>7</sup>

*Institucionalna biblioterapija* izvodi se u bolnicama. Sudionici koriste didaktičku građu. Najviše se čitaju djela duševnozdravstvenog sadržaja. Gradi se odnos terapeut pacijent u bolničkom okruženju uz pomoć knjižničara. Cilj je informativno i kreativno iskorištavanje slobodnog vremena. Danas se takva vrsta biblioterapije češće koristi u kombinaciji s drugim programima.

*Klinička biblioterapija* Koristi se pri radu s osobama s poremećajima u ponašanju koje sudjeluju dobrovoljno. Koristi se različita literatura, najviše beletristika. Skupinu vodi knjižničar u savjetu s liječnikom. Održava se u nekoj instituciji, a cilj joj je promijeniti mišljenje sudionika. Za oba tipa najpogodnije su bolničke knjižnice, a vrlo je važan timski rad knjižničara i zdravstvenog osoblja.

*Razvojna biblioterapija* Koristi se kod osoba koje se u nekom trenutku života nalaze u kriznoj situaciji. Vodi je knjižničar, učitelj ili osoba iz socijalnih zvanja. Pomaže u svim starosnim dobima pri suočavanju sa svakodnevnim brigama, odrastanjem, bolešću, smrću. Bitno je čitanje knjiga, ali i zajednički razgovor i analiza pročitaneog.

Neki od oblika su još i :

- razvojna interaktivna biblioterapija gdje se literatura i kreativno pisanje koriste za razvoj i osobni rast u radu sa zdravom populacijom u školama, knjižnicama, rekreativnim centrima i domovima zdravlja
- klinička interaktivna biblioterapija kod koje se literatura koristi u svrhu razvijanja zdravlja i osobnog razvoja u psihijatrijskim ustanovama, zajednicama i centrima za mentalno zdravlje te

---

<sup>7</sup> Reščić-Rihar, T; Urbanija, J. Biblioterapija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, 1999.

- kreativno pisanje u kojem je pogled na vlastiti rad usmjeren u pravcu samospoznaje. Različiti žanrovi pomažu sudioniku u otkrivanju različitih potreba.<sup>8</sup>

## 2.4. Ciljevi biblioterapije

Čitanje izaziva promjene u pristupu određenoj situaciji, što je glavni cilj biblioterapije. Zadatak biblioterapeuta je preusmjeriti negativno, destruktivno ponašanje u pozitivno poticanjem sudionika na razmišljanje. Čitatelj se tako identificira s likom i njegovim osjećajima, doživljava olakšanje spoznajom da i drugi imaju iste probleme ili projicira svoje probleme na junaka knjige. Analizom čitatelj uspoređuje svoje ideje s autorovima što ga može dovesti do toga da promijeni svoje stavove. Alice I. Brian navodi šest ciljeva:

1. čitatelj spoznaje da njegovi problemi nisu jednokratni,
2. uviđa da za svaki problem postoji više rješenja,
3. pronalazi uzroke za svoje ponašanje i ponašanje ljudi u sličnom položaju,
4. pronalazi vrijednosti u iskušenju,
5. pronalazi mogućnosti za rješavanje svog problema i
6. potiče se na objektivno sagledavanje svog položaja.<sup>9</sup>

U specifične ciljeve ubrajaju se i povećanje samorazumijevanja i ispravnog samoopažanja, povećanje osjetljivosti za interpersonalne odnose, razvoj kreativnosti i samoizražavanja, ohrabrivanje pozitivnog mišljenja i kreativnog rješavanja problema, jačanje komunikacijskih vještina, oslobađanje od presnažnih emocija i napetosti, pronalaženje novog mišljenja kroz nove ideje, uvide i informacije.<sup>10</sup>

Ciljevi se mogu podijeliti na intelektualnu, socijalnu i emocionalnu razinu.<sup>11</sup>

---

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

<sup>9</sup> Reščić-Rihar, T; Urbanija, J. Biblioterapija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, 1999.

<sup>10</sup> Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : Priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011.

<sup>11</sup> Hasimi, V. Biblioterapija kao način razvijanja čitanja u primarnom obrazovanju. // Diplomski rad. Pula : Sveučilište Jurja Dobrile, 2015.



Biblioterapija na intelektualnoj razini potiče kreativnost, razvoj ideja, pozitivno i konstruktivno mišljenje, te osvješćivanje mogućnosti rješavanja problema na više načina. Na socijalnoj razini javlja se procjena vrijednosti kroz kontakt s likovima. Na emocionalnoj razini pomaže pojedincu razumjeti psihološke i fizičke reakcije na problematične situacije, i u boljem razumijevanju osobnih potreba i motiva.

## 2.5. Primjena biblioterapije

Biblioterapija se koristi kod svih dobnih skupina za održavanje i jačanje zdravlja, raznih ovisnosti, poremećaja hranjenja, obiteljskih problema, psihičke labilnosti, posljedica pretrpljenog nasilja, beskućništva, poteškoća u učenju, posljedica rata.<sup>12</sup>

Psihijatar John Minson Galt II razvio je teoriju koja opisuje načine primjene biblioterapije.<sup>13</sup>

On kaže da nam čitanje skreće pažnju sa svakodnevnih briga. Kronično bolesnim pacijentima pomaže da vrijeme brže prođe. Pacijent može u knjigama pronaći odgovore na neka pitanja o svojoj bolesti, te tako uštedjeti vrijeme liječnicima. Pomoću biblioterapije pacijent ili sudionik može bolje nadzirati svoje ponašanje.

Nekim sudionicima lakše je progovoriti o svom stanju nakon što pročitaju knjigu. Razgovorom o pročitanoj zblizavaju se s drugim sudionicima terapije i razmjenjuju iskustva. Čitanje pomaže i kod stjecanja novih znanja, poput stranih jezika ili nekih vještina.

## 3. Biblioterapijski proces

Biblioterapijski proces započinje uočavanjem problema i odabirom materijala za rad. Priprema ga voditelj za svakog pojedinog sudionika ili grupu.

Putem materijala sudionici se *identificiraju* s likovima, njihovim osobinama i povezuju s događajima proizašlima iz neke situacije. *Identifikacija* je najvažniji proces jer ukoliko do nje ne dođe, neće doći ni do ostalih procesa.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : Priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011.

<sup>13</sup> Reščić-Rihar, T. Urbanija, J. Biblioterapija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, 1999.

Uspješno postignuta *identifikacija* dovodi do *projekcije*. Čitatelj u priču svjesno ili nesvjesno unosi svoja iskustva. Tijekom te faze voditelj može postavljati pitanja koja navode na razmišljanje o motivima i događajima u priči.

Povezivanje s likovima i događajima dovodi do *katarze*. Sudionik izražava emocije povezane s tekstom s kojima bi se u stvarnoj situaciji teško mogao nositi i time doživljava olakšanje.

Potom s voditeljem raspravlja o mogućim rješenjima problema i promjenama što stvara *uvid* nakon čega čitatelj integrira nove spoznaje u svoje trenutno iskustvo. Za sve je ove faze nužan odnos povjerenja između sudionika i voditelja.<sup>15</sup>

### 3.1. Terapijsko obrađivanje tekstova

Za terapijsko obrađivanje pogodan je svaki tekst koji opisuje emocije i emocionalne reakcije o kojima se želi razgovarati. Važno je obratiti pažnju na to da je glavni lik psihološki blizak sudioniku kako bi se uspješno postigla identifikacija. Osnovni koraci u terapijskom obrađivanju tekstova sastoje se od:

- čitanja teksta
- prepričavanja događaja iz teksta
- pronalaženja emocionalnih reakcija likova i razgovora o njima
- pronalaženja relevantnih tema iz vlastitog života uz navođenje primjera
- pronalaženja zaključaka, pouka i pravila.<sup>16</sup>

Kako bi obrađivanje biblioterapijskih tekstova bilo uspješno, potrebno se držati nekih savjeta. Ugođaj mora biti poticajan i prijateljski, pun međusobne potpore, a ne natjecateljski. Važno je poučiti sudionike da sve emocije treba prihvatiti kao prirodne, a ne ih prosuđivati u terminima dobrog i lošeg, ispravnog ili pogrešnog. Potrebno je

---

<sup>14</sup> Barath, A.; Matul, D.; Sabljak, Lj. Korak po korak do oporavka : priručnik za kreativne susrete s djecom u ratnim i poslijeratnim vremenima. Zagreb : Tipex, 1996.

<sup>15</sup> Bašić, I. Interaktivna biblioterapija i pop kultura - mogućnosti primjene popularnih tekstova u terapeutske svrhe u radu s adolescentima i odraslima. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Bišćan et al. Karlovac ; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 18-25.

<sup>16</sup> Barath, A.; Matul, D.; Sabljak, Lj. Korak po korak do oporavka : priručnik za kreativne susrete s djecom u ratnim i poslijeratnim vremenima. Zagreb : Tipex, 1996.

istaknuti razliku između unutrašnjeg psihičkog života to jest misli i osjećaja i njihove realizacije odnosno postupaka koji se trebaju procjenjivati, vrednovati i kontrolirati.

### **3.2. Odabir biblioterapijskih tekstova**

Za terapeuta je odabir biblioterapijskih tekstova jedan od najzahtjevnijih zadataka. Osim što mora poznavati pojedinca ili grupu i probleme s kojima se susreće, biblioterapeut mora biti dobro upoznat i s djelima koja preporučuje. Djelo mora potaknuti osjećaj pripadnosti, podizati samopouzdanje, spriječiti stereotipe, razvijati pozitivne vrijednosti. Kod sudionika treba uzeti u obzir i porijeklo, dob, spol, stupanj obrazovanja, te posebne potrebe. Među knjižnom građom moguće je odabrati stručnu literaturu povezanu s određenim problemom poput bolesti ili poremećaja. Literatura za samopomoć, primjerice, o smislu života, korisna je jedino ako imamo čitateljsko iskustvo i povjerenje u autora.<sup>17</sup>

Beletristika se može koristiti ako sadrži opise onih emocionalnih reakcija o kojima se želi razgovarati.

U radu s djecom najčešće se koriste bajke. One ih potiču na razmišljanje, razlučivanje dobra od zla, daju im vjeru u ljubav i nadu da uvijek na kraju pobijedi dobro. Bajke djeci nude mogućnost da se, poistovjećujući se s junakom koji je često naizgled slabiji od zlog moćnog protivnika, osjećaju moćno i samopouzdanano jer taj junak na kraju svojom mudrošću i snalažljivošću pobijedi zlo. Tako se u podsvijesti kreira želja za dobrim i saznanje da će na kraju sve ipak izaći na dobro, što kasnije odraslim ljudima pomaže nositi se s teškoćama.

Osim tiskane građe koriste se audio i video materijali, te ostali mediji poput televizije. Svaki od njih ima svoje prednosti i nedostatke. Tiskani medij omogućuje brzo ili sporo čitanje, vraćanje na tekst i lako je prenosiv. Audio mediji se koriste u slučajevima kad sudionici ne znaju ili ne mogu čitati standardni tisak. Radio i televizija daju osjećaj sudjelovanja u kulturnim događajima. Postoji nekoliko načela za izbor građe za izvođenje biblioterapije:

- biblioterapeut mora sam dobro poznavati građu i jedino tada je smije koristiti

---

<sup>17</sup> Sabljak, Lj. Biblioterapija u posebnim knjižničnim programima poticanja čitanja. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Bišćan et al. Karlovac ; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 47-54.

- mora poznavati duljinu trajanja nekog medija te izbjegavati duge predetaljne opise događaja koji nisu nužni za razumijevanje građe, u skupinama je bolje koristiti kraća djela kako bi se dobilo više vremena za diskusiju
- treba proučiti probleme sudionika i izabrati građu koja se odnosi na problem
- terapeut mora poznavati čitalačke sposobnosti sudionika i koristiti audiograđu ako je potrebno
- dob je bitna kod izbora građe
- važni su čitalački interesi skupine koji se mogu zaključiti na temelju razgovora o odgledanim filmovima ili pročitanim knjigama
- neprimjerena je negativna literatura poput tema o samoubojstvu

Kod audiograđe potrebno je poštivati isto što i kod tiskane.<sup>18</sup>

Za suvremenu biblioterapiju, pogotovo pri radu s adolescentima, koristi se, osim pisane riječi i druga građa poput glazbe, video igara, filmova, stripova. Svi ti materijali mogu se koristiti ukoliko prikazuju priče koje mogu dovesti sudionika do identifikacije, projekcije, katarze i uvida. Poznavanje takve građe nudi širi okvir u uspostavljanju komunikacije s djecom i adolescentima.

### **3.3. Učinci čitanja**

Već sam spomenula da knjige pozitivno utječu na ljude pogotovo ako su se u stanju poistovjetiti s likovima toliko da osjete i fizičku blizinu i pozitivan utjecaj. Waples je proučavao učinke čitanja i odredio pet vrsta:

- korisno pri kojem nešto naučimo
- prestizno jamči ugled i samopoštovanje
- potkrijepljeno uključuje osobne stavove i odnose
- estetsko gdje je cilj estetski užitek i doživljavanje ljepote u zapisanom
- opuštajuće za razvedravanje i odmor gdje čitatelj zaboravlja na trenutne brige.

U biblioterapiju ulaze prestižno i potkrijepljeno čitanje. Cilj svake terapije je pozitivno samopoštovanje i samospoznaja.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Reščić-Rihar, T; Urbanija, J. Biblioterapija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, 1999.

<sup>19</sup> Mikuletič, N. 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.

No, važno je spomenuti da isti tekst neće imati jednak utjecaj na svaku osobu. Najčešće učinak ovisi o situaciji u kojoj se osoba nalazi. Na primjer, ako je osoba u stanju žalovanja zbog smrti drage osobe, nikako joj se ne bi smjela preporučiti literatura veselog i neozbiljnog sadržaja jer bi je to moglo povrijediti. Takvoj osobi koristit će knjige koje će pomoći u racionalnom podnošenju tuge. Osobu se treba postupno uvoditi u zbiljski život i učiti vrijednostima i umijeću podnošenja tuge. Ispovijesti i autobiografije pomoći će onima koji se nalaze u sličnoj situaciji. Tu će osoba naći i načine rješavanja problema ili lakšeg podnošenja teških situacija.<sup>20</sup>

Primjer pozitivnih učinaka čitanja opisala je Vera Christiane Felscherinow, poznatija pod pseudonimom Christiane F. u svojoj biografiji „Moj drugi život“, nastavku poznate knjige „Mi djeca s kolodvora Zoo“.

„Polica s knjigama dimenzija dva puta dva metra puna je literature o životinjama, knjiga o kuhanju i romana poput Vrag nosi Pradu Laurena Weisbergera, Sjena vjetra Carlosa Ruiza Zafona te Ispovijesti jedne farmaceutkinje Ingrid Noll. Najviše volim životne priče, bilo stvarne ili izmišljene, kao što su Dijete džungle, Močvare i Bijela Masajka. Zapravo, knjige poput mojih, koje na ovaj ili onaj način imaju neku poveznicu sa mnom. Čitanje pričinjava najveće zadovoljstvo kada se u njemu prepoznamo i kada iz toga možemo izvući nešto za sebe. U Afganistan Bog dolazi samo plakati, Sibe Shakib, na primjer. Isplakala sam dušu čitajući tu knjigu. Ali mi je isto tako ulila i nadu. To je istinita priča, i ako je ova žena mogla biti tako hrabra, mogu i ja. Riječ je o sudbini jedne mlade Afganistanke Shirin-Gol. Njeno ime znači »nježni cvijet«, ali njezin život je težak, jeziv. Njezina obitelj živi u strašnom siromaštvu, a brat joj je, poput većine ljudi u Hindukušu, ovisan o kocki. Jednog dana nije mogao vratiti dug prijatelju pa mu je dao sestru kao kompenzaciju. Taj se čovjek svidio Shirin-Gol, ali najgore je tek uslijedilo: nakon nesreće na poslu on postaje ovisnik o opijumu, pa se Shirin mora prostituirati da bi prehranila obitelj. Ona zna samo za rat, glad, siromaštvo, ugnjetavanje. I stalno mora bježati - ruski vojnici, Pakistanci, talibani. Zlostavljaju je, kao i većinu žena u Afganistanu. Teško je zamisliti takvu situaciju: UN dolazi da bi, kako kaže, oslobodio narod od diktature i terorizma, a zatim njihovi vojnici zlostavljaju žene. Stravično. Ali, unatoč svemu, Shirin se ne prestaje nadati boljem životu i na

---

<sup>20</sup> Ivančić, I. Biblioterapija – liječenje knjigama. // Zdrav život – obiteljski časopis o zdravlju. URL: <http://www.zdrav-zivot.com.hr/izdanja/kako-se-odmoriti-a-ne-umoriti-preko-ljeta/biblioterapija-lijecenje-knjigama/> Pristup: 10. 6. 2015.

dirljiv način se brine za djecu - čak i za onu koja su rođena iz prostitucije i nasilja. Doista mogu utonuti u takve priče. To je poput izlaza, moji problemi mi se odmah učine manje strašnim. Teško mi je tražiti pomoć izvana, najviše zato što teško stječem povjerenje. Svaki odnos, čak i s mojim liječnikom, proizlazi iz odgovornosti. Moraš dolaziti redovito, moraš uzimati ono što ti je prepisano, u protivnom tračiš i svoje i liječnikovo vrijeme. Često sam nepovjerljiva prema sebi kada se radi o ispunjenju tuđih očekivanja. Tako bih željela da mogu biti točna, pouzdana. Ali poznajem sebe, sa mnom takve stvari ne funkcioniraju. Ne funkcioniraju više, nažalost.

Knjige su moja autoterapija. U mašti sam slobodna, nema ograničenja niti obaveza, mogu raditi što hoću, a da nikoga ne razočaram. To mi godi. Vjerujem u činjenicu da je tijelu dobro kada je duša zdrava i obratno. Čitanje mi pomaže.“<sup>21</sup>

Biblioterapija može imati i negativne učinke. Primjer su narkomani koji u knjigama nalaze ohrabrenje jer likovi lako prelaze preko svog problema. To kod sudionika terapije može izazvati frustraciju i osjećaj manje vrijednosti jer smatra da se on ne može nositi sa svojim problemom poput lika. Biografije mogu također izazvati i negativne posljedice. Jedan od primjera je biografija Helen Keller koja može biti uzor, ali može i srušiti samopouzdanje slijepim osobama koje nisu toliko ambiciozne. Stoga je bitno da terapeut dobro poznaje sudionika i probleme s kojima se susreće.<sup>22</sup>

Valja imati na umu da mnoge knjige nisu vjerodostojne, što može pobuditi lažna očekivanja i nerealne ideje.

## **4. Biblioterapija u knjižnici**

U ovom će dijelu biti riječi o biblioterapiji s djecom, odraslima i osobama s posebnim potrebama. Sa svakom od tih skupina biblioterapija se može izvoditi u bilo kojoj instituciji, pa tako i u knjižnici. Pritom je važno da knjižničar prepozna trenutak kad je u proces potrebno uključiti stručno osoblje poput pedagoga, psihijatara, liječnika.

### **4.1. Biblioterapija s djecom**

Čitanje od najranije dobi ima na dijete velik utjecaj. Time se obogaćuje rječnik, razvija

---

<sup>21</sup> Felscherinow, V. C. Vuković, S. Moj drugi život. Zagreb : EPH Media, 2014.

<sup>22</sup> Reščič-Rihar, T; Urbanija, J. Biblioterapija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, 1999.

mašta, šire vidici i izaziva želja kod djeteta da i samo počne čitati. Biblioterapija kod djece može pomoći u razvijanju samopouzdanja. Neka djeca mogu u knjizi pronaći rješenje svojih problema, a roditelji kroz razgovor o pročitanoj mogu postići da se dijete otvori i povjeri ukoliko ima neki problem.<sup>23</sup>

Djeca imaju manje izražajne mogućnosti, manje iskustava, teškoće u izražavanju, manju koncentraciju te je potrebno izbor građe i postupaka prilagoditi njihovim mogućnostima. Kod jako male djece preporučljivo je koristiti audiovizualnu građu. Terapeut se mora približiti djeci kako bi uspostavio kontakt. Pripovijedanje zahtijeva puno više pripreme, ali je korisnije u odnosu djece s terapeutom ili knjižničarem. Pripovjedač mora prepoznati trenutak i ispričati priču kad su djeca umorna, uznemirena ili kad im je dosadno. Za osjećaj sigurnosti dobro je osmisliti uvod poput napjeva kojim se priča najavljuje. Pripovjedač mora biti vješt improvizator tako da pripovijedanje bude živo i dramatično. Neverbalne poruke slušatelja mogu usmjeriti pripovjedača u skladu s potrebama slušatelja. Djeci se treba dopustiti aktivno sudjelovanje u priči. Poticanje na izmišljanje vlastite priče i razgovor o osjećajima koje ona izaziva mogu biti od velike pomoći.<sup>24</sup>

Kod djece koja još ne znaju čitati koriste se ilustracije. Pritom ne smiju sadržavati puno detalja. Vesele ilustracije povezane s pričom pobuđuju zanimanje, a slike koje prikazuju diskriminaciju ili nasilje izazivaju negativne osjećaje. Velik interes kod djece može se izazvati i raznim igraonicama. Izborom igračaka po vlastitoj želji dijete neizravno pruža terapeutu informaciju o tome što ga muči tako da poslije može razgovarati o tome. Također se djecu može potaknuti da pričaju priču. Terapeut potom ispriča svoju priču temeljenu na djetetovoj. Kod biblioterapije s djecom potrebno je poštovati neka pravila:<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Uredništvo portala. Knjiga kao lijek - terapija čitanjem. 3.1.2012. CentarZdravlja.net. URL: <http://www.centarzdravlja.hr/zdrav-zivot/zdravlje-opcenito/knjiga-kao-lijek-terapija-citanjem/> Pristup: 26. 7. 2016.

<sup>24</sup> Ayalon, O. Spasimo djecu. Zagreb : Školska knjiga, 1995.

<sup>25</sup> Reščić-Rihar, T; Urbanija, J. Biblioterapija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, 1999.

- pripovijedanje priča, glasno čitanje, audiovizualna građa je primjerena za djecu predškolske dobi,
- potrebno je koristiti kraće priče (sastanak ne smije trajati duže od pola sata ili sat vremena sa starijom djecom),
- slikovnice su jako korisne, pogotovo za mlađu djecu,
- knjige je potrebno pročitati i više puta kako bi ih djeca lakše razumjela,
- priče iz života je potrebno predočiti izravno,
- za izvođenje terapije igrom i uzajamno pripovijedanje potrebni su stručnjaci.

Velik utjecaj na oporavak djece može imati i psihodrama.<sup>26</sup> U terapiji s mladom djecom mogu se koristiti lutke ili marionete s likovima životinja ili izmišljenih bića. U knjižnici se mogu prirediti likovne radionice izrade lutaka iz priče, gdje djeca mogu izraditi svoj omiljeni lik onako kako ga ona zamišljaju. Kod psihodrame razvija se uspješnija komunikacija s drugima, život u sadašnjosti, jasnije razumijevanje uloga u životu i razumijevanje s drugima, slobodna uporaba mašte i kreativnosti u svakodnevnom životu, odgovori na neke probleme. „Hodanje u tuđim cipelama“ jednostavan je način da se lakše shvate situacije drugih, doživi suosjećanje te razumiju drugačija gledišta. Lakše je odglumiti vlastite konflikte nego ih neposredno izraziti. Psihodrama se primjenjuje kod djece koja još ne znaju čitati i pisati. Pristupačna je djeci koja se ne mogu verbalno izražavati. Glumeći ulogu pozlijeđenog stječe se kontrola nad tim iskustvom, to je način uvježbavanja budućih nepoznatih situacija i načina reagiranja. Postoji nekoliko tehnika psihodrame.

Igranjem uloga sudionik stječe suosjećanje i može iskušavati različite uloge u sigurnoj situaciji.

Zamjenom uloga dva sudionika igraju sukobljene uloge i tako stječu uvid u drugu stranu.

Igra dvojnika je kad netko iz grupe govori umjesto drugog člana koji ima verbalnih poteškoća, ali u prvom licu, kao da je on ta osoba.

Prazna stolica igra ulogu druge osobe. Manje se neugodno suprotstaviti zamišljenoj osobi koja sjedi na stolici nego licem u lice.

Okruženje za izvođenje psihodrame mora biti što sličnije problematičnoj životnoj situaciji, a rješenja primjenjiva u vanjskom svijetu.

---

<sup>26</sup> Psihodrama. // centar-psihodrama. URL: <http://www.centar-psihodrama.hr/psihoterapija-psihodrama> pristup: 1. 9. 2015.



Nakon igranja uloga važno je da djeca izađu iz svijeta mašte i podijele iskustvo. Igra simulacije oblikuje se kao imitacija određene socijalne situacije uz naglašavanje nekih važnih obilježja. To je igra preuzimanja uloga i donošenja odluka. Nakon upoznavanja s uputama sudionici brzo moraju ući u problematiku događaja, preuzeti svoju ulogu, procijeniti svoje mogućnosti, pregovarati s drugima i odlučivati. To se najbolje može primijeniti kod simulacije stresnih situacija poput nesreća ili rata. Takva se igra smatra djelotvornim sredstvom za mijenjanje stavova jer daje mogućnost za učenje aktivnosti u složenim situacijama, gluma olakšava proces usvajanja eksplicitnih informacija i implicitnih stavova. Tri čimbenika određuju vrijednost igre simulacija za suočavanje sa stresom, a to su:

- prethodno životno iskustvo,
- sadašnja situacija – dob, aktualni problem, društvena sredina,
- predvidljivi događaj u skoroj budućnosti.

Igre simulacije olakšavaju oslobađanje straha od životnih neuspjeha. Što je situacija više nalik onoj u stvarnom životu, bolje je uvježbavanje strateškog rješavanja problema, traženje raznih rješenja i stjecanje vještina u nošenju s takvom situacijom.<sup>27</sup>

## **4.2. Biblioterapija u školskoj knjižnici**

Mladi u školi često uspostavljaju dobar odnos sa školskim knjižničarem. Knjižnica im je prirodna okolina gdje se ne nalaze pod pritiskom ocjenjivanja, ispitivanja i testova. Često razgovaraju s knjižničarima o svojim problemima. Knjižničar tako u suradnji s profesorom književnosti može odabrati knjige koje se bave nekom problematikom te organizira čitanje i razgovor o knjizi i stvaralačko pisanje. U nekim knjižnicama postoje i organizirane savjetodavne službe koje uključuju učenike, roditelje, stručnjake i susrete s književnicima.<sup>28</sup>

Cilj biblioterapije u školi nije liječenje, već preventiva. Literatura se koristi za poticanje emocionalnog, socijalnog i kognitivnog razvoja te obrazovanja. Učenicima to pomaže u suočavanju sa svakodnevnim problemima. Najčešće je to želja za prihvaćanjem.

---

<sup>27</sup> Ayalon, O. Spasimo djecu. Zagreb : Školska knjiga, 1995.

<sup>28</sup> Mikuletič, N. Biblioterapija u školskoj knjižnici ili razgovor o knjizi, 2010. Str. 133-140. URL: <http://www.hkdrustvo.hr/vbh/>. 09. 07. 2014.

Stručnjak koji vodi biblioterapiju u školi trebao bi se distancirati od učenika, ali bi također trebao s njima ostvariti dovoljno blizak odnos da steknu povjerenje.<sup>29</sup>

### **4.3. Projekt „Zita čita“**

Projekt čitanja sa psom koji se održao na odjelu za djecu i mladež gradske knjižnice u Zagrebu pod sloganom „Ja sam tvoj pas, čitaj mi naglas!“ uključivao je učenike od prvog do osmog razreda osnovne škole. Provodio se na način da su djeca čitala osmogodišnjoj knjizi Ziti. Zita je pas koji je odradio šestomjesečni trening za terapijskog psa i uz svoju vlasnicu Ljiljanu Sabljak, koja se već niz godina bavi biblioterapijom, pomaže djeci da se oslobode svojih strahova pred psom, ali i nekih svojih osobnih problema. Slično kao kod spomenute prazne stolice, dijete izlazi pred psa koji ga sluša dok čita. Tako se opušta, a u slučaju da dođe do grešaka u čitanju, voditelj zamoli dijete da ponovi jer pas nije dobro čuo. To se pokazalo izuzetno uspješnim jer su se djeca otvorila i samostalno počela pričati o svojim problemima, strahovima i brigama. Dio projekta odlično je prikazan u videu.<sup>30</sup>

### **4.4. Biblioterapija s odraslima**

S odraslim sudionicima biblioterapija se najčešće izvodi u skupinama. Za osobe s depresijom i duševnim poteškoćama preporučuje se motivacijska grupna terapija. U dogovoru s voditeljem biblioterapije sudionici dogovaraju što će čitati i način na koji će se razvijati diskusija. Većina terapeuta dozvoljava da razgovor teče spontano s naglaskom na izražavanju osobnih osjećaja. Terapeut ne smije dozvoliti da razgovor krene u intelektualnom smjeru. Poželjno je da biblioterapeut surađuje s terapeutima iz drugih područja poput glazbe, likovnih umjetnosti ili tjelesne kulture.

Pisanje dnevnika također je jedan od načina biblioterapije, pri čemu korisnik lakše izražava svoje misli budući da ih, ako ne želi, ne mora podijeliti s drugima. Time se potiče razmišljanje o sebi te pismeno izražavanje.

Pri izvođenju biblioterapije s odraslima potrebno je obratiti pažnju na:

- postupke izvođenja koji ovise o prostoru, sudionicima i ciljevima

---

<sup>29</sup> Burkeljca, S. Prisluhnimo bralcu: O poslušanju v biblioterapiji. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Bišćan et al. Karlovac; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 56-64.

<sup>30</sup> Zita čita. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=puAphr1ldn8> Pristup: 16. 8. 2016.

- terapeut mora odlučiti o ciljevima i metodama prema sposobnostima i osobnostima sudionika
- primarna je uloga knjižnica i knjižne građe
- terapeut odlučuje hoće li se djelo čitati prije ili za vrijeme sastanka te hoće li tekst biti pročitano glasno ili će ga čitati svatko za sebe
- izabrani postupci moraju biti ugodni za sudionike, neformalnost i sloboda izbora su ključni za uspješnost biblioterapije
- sudionici se moraju u što većoj mjeri poistovjetiti s tekстом
- najoptimalnija veličina skupine je 6 do 12 članova, a duljina trajanja sastanka od sat do sat i pol.<sup>31</sup>

## **5. Biblioterapija za osobe s posebnim potrebama**

Osobe s posebnim potrebama su osjetljiva skupina ljudi kojima je važno da se identificiraju s likovima iz knjiga kako bi na neki način prevladali svoje teškoće. Neke knjižnice organiziraju druženja, čitateljske klubove i biblioterapijske radionice koje takvim osobama pomažu kvalitetno iskoristiti slobodno vrijeme i steći nova poznanstva kroz razgovor o knjigama. Programom biblioterapije osobama s invaliditetom pruža se kvalitetna komunikacija, socijalna integracija i senzibilizacija javnosti za njihove potrebe. Osim toga, takve osobe stječu naviku posuđivanja knjiga, čitanja, razgovora o pročitanom te pravodobnog vraćanja knjiga u knjižnicu.

### **5.1. Biblioterapija sa slijepima**

Slijepa osobe često svoje slobodno vrijeme provode čitajući knjige. To im daje mogućnost ulaska u svijet koji ne mogu doživjeti vizualno. Slijepa osobe koje imaju problema s prihvaćanjem svog stanja, mogu u knjigama pronaći snage da se prihvate takvi kakvi jesu. Na primjer, ako slijepa osoba čita nešto o drugoj uspješnoj slijepoj

---

<sup>31</sup> Reščić-Rihar, T; Urbanija, J. Biblioterapija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, 1999.

osobi, to je može potaknuti da se i ona okuša u nekim stvarima za koje dosad nije imala hrabrosti. Prilikom izvođenja biblioterapije sa slijepim osobama treba imati na umu da one ne mogu čitati standardni tisak. Tekstove im je potrebno prilagoditi na Brailleovo pismo, koristiti zvučne knjige ili čitati naglas.

Defektologinja Javorka Milković u časopisu „Riječ slijepih“ iznosi svoje iskustvo utjecaja terapijske priče na slijepu djecu.<sup>32</sup>

Navodi da je došla u posjed CD-a sa sto i jednom pričom koje su američki autori koristili u praksi i okarakterizirali kao terapijske. Priče su bile podijeljene u nekoliko kategorija: poticanje samopouzdanja, prepoznavanje vlastitih sposobnosti i ograničenja, prevladavanje osjećaja straha i srama, suočavanje s problemima. Neke su priče bile ispričane na više različitih načina korištenjem različitih metafora. U posljednjem poglavlju adolescenti su pisali o svojim iskustvima. Autorica radi s djecom s oštećenjem vida, te je prepoznala neke probleme s kojima su se ta djeca suočavala. Došla je na ideju da im pročita priče i promatra reakcije. Djeca su uspješno prošla sve faze biblioterapije: identifikaciju gdje su smatrala da je priča pisana o njima, projekciju u kojoj su likovima iz priče davala savjete za izbjegavanje problema, te katarzu i uvid. Autorica napominje da nije stručnjak za biblioterapiju, te je s djecom radila jedino prema instinktu. U slučaju da su djeca htjela razgovarati o priči, ona ih je poticala na to, a u slučaju da nisu, nije im postavljala pitanja. Ponekad su se reakcije djece javljale i nekoliko mjeseci nakon što je priča pročitana.

## **5.2. Biblioterapija s osobama s teškoćama u čitanju**

Kad govorimo o osobama s posebnim potrebama, ne mislimo samo na osobe s invaliditetom ili teškoćama u razvoju. Tu spadaju i osobe koje zbog jezične barijere ne mogu čitati građu na nekom jeziku, ali i osobe s disleksijom. Svaka osoba ima pravo pristupu informacijama, kulturi i literaturi na sebi razumljiv način.<sup>33</sup>

Takvim se osobama donedavno nije posvećivala prevelika pažnja. Djeca koja pate od disleksije smatrala su se lijena. No, takvim se osobama također mora pružiti mogućnost

---

<sup>32</sup> Milković, J. Terapijska priča i dijete s oštećenjem vida. // Riječ slijepih. 41, (2008) URL: <http://www.savez-slijepih.hr/hr/clanak/rijec-slijepih-godiste-35-broj-41-83/> pristup: 13. 8. 2016.

<sup>33</sup> Smjernice za građu laganu za čitanje / priredio Ingemar Bror Tronbacke. Zagreb : Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2005.

obrazovanja i osigurati prilagođena građa. Međunarodna udruga izdavača i međunarodni odbor za knjigu usvojili su 1992. godine povelju za čitatelja u kojoj se izjavljuje da je „čitanje neophodno za kulturno i znanstveno naslijeđe te promicanje međunarodnog razumijevanja“.<sup>34</sup>

Tiskana riječ neophodna je za osobni razvoj pojedinca i njegovu osobnu otvorenost vanjskom svijetu. Pod građom laganom za čitanje uz tiskani tekst podrazumijevaju se i zvučni zapisi, uvećani tisak, videosnimke itd. Kako bi se pomoglo osobama s poteškoćama u čitanju i ujedinilo ih u jednu skupinu kojoj bi se mogle zajednički zadovoljiti potrebe čitanja, potrebno je organizirati skupine za čitanje ili pričanje priča. Za osobe s intelektualnim teškoćama građa mora biti jednostavna, s kratkim rečenicama, logičnom radnjom te jednostavnim opisima bez stručnih izraza. Važna je i uloga ilustracija koje zorno prikazuju ono što se poručuje tekstem. Dizajn naslovnice trebao bi se odnositi na sadržaj. Knjige trebaju izgledati privlačno, ali ne poput dječjih. Osobe s intelektualnim teškoćama neće same izraziti želju za čitanjem pa ih se na to mora poticati. Za to je zaduženo osoblje u udomiteljskim ustanovama, centrima za socijalnu skrb ili knjižnicama. Organiziranjem čitateljskih sastanaka potiču se rasprave, zanimanja za različita područja te uočavaju talenti pojedinaca. Pomoću knjige lakše se izražavaju ideje i misli za koje se prije mislilo da takve osobe nisu u stanju izražavati. Velik postotak osoba s posebnim potrebama nalazi se među populacijom s poremećajima u ponašanju. U razdoblju od 2004. do 2007. godine proveden je projekt pod nazivom “Knjižnične usluge za osobe s posebnim potrebama - utvrđivanje problema čitanja i pisanja kod osoba s poremećajima u ponašanju i izrečenim odgojnim mjerama u Republici Hrvatskoj”. Projekt je pokrenula Komisija za knjižnične usluge za osobe s posebnim potrebama Hrvatskoga knjižničarskog društva, u suradnji s Hrvatskom udrugom za disleksiju, Hrvatskim zavodom za knjižničarstvo Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu i IFLA- inom Sekcijom za knjižnične usluge za osobe s posebnim potrebama.<sup>35</sup>

Za ovaj rad bitno je spomenuti da je priređen poseban program poticanja čitanja temeljen na biblioterapijskim stupnjevima koji uključuju slojeve čitanja i doživljajni

---

<sup>34</sup> Ibid.

<sup>35</sup> Čelić-Tica, V.; Gabriel D. M.; Sabljak Lj. Čitanjem protiv nasilja i kriminala. // Vjesnik bibliotekara Hrvatske. (2010), 2 URL: [http://www.hkdrustvo.hr/datoteke/880/vbh/God.53\(2010\),br2](http://www.hkdrustvo.hr/datoteke/880/vbh/God.53(2010),br2) Pristup: 13. 8. 2016.

svijet čitatelja. Program je također uključivao i kreativno-interventni program logobiblioterapije. To je vođeno čitanje kod kojeg je, osim samog „ulaska“ u tekst, bitan i postupak čitanja. Samom čitanju prethodi motivacijsko uvođenje u tekst. Pri tome su uzete u obzir sve eventualne teškoće poput teškoća u čitanju, nedostatak obrazovanja, nedostatak iskustva u čitanju i slično.

Pri upoznavanju s građom laganom za čitanje vrlo je bitna uloga knjižnica koja mora uspostaviti suradnju s ustanovama koje brinu o osobama s posebnim potrebama. Osoblje mora biti educirano i osviješteno o posebnim potrebama takvih korisnika. Također mora znati odabrati građu laganu za čitanje te osigurati lak pristup takvoj građi jasnim obilježavanjem i izlaganjem. Poželjni su i seminari za pomoć pri učenju čitanja.

### **5.3. Biblioterapija s bolničkim pacijentima i starijim osobama**

Osim što pomaže u liječenju pacijenata u bolnicama, biblioterapija pomaže i onima na kućnoj njezi. Odvlačenje pažnje, zabava, nadahnuće, duhovna podrška i uzdizanje čitanjem mogu puno pomoći pri rehabilitaciji bolesnika. Kod starijih osoba čitanje može potaknuti i podržavati osobne interese, služiti kao nadoknada tjelesnim i duševnim ograničenjima, nadopunjavati specifične terapije i aktivnosti, pružati mogućnost za različite razine čitateljskih sposobnosti. Knjižnične usluge za starije moraju poticati cjeloživotno obrazovanje i zanimanje za razne hobije poput vrtlarstva, slikarstva i slično, kao i pružati zdravstvene informacije te informacije o starenju. <sup>36</sup>

### **5.4. Biblioterapija u narodnoj knjižnici Vlado Gotovac u**

#### **Sisku**

U narodnoj knjižnici Vlado Gotovac, u ogranku Caprag održana je 2010. godine biblioterapijska radionica za osobe s blažom mentalnom retardacijom. Voditeljica je koristila dječje bajke i digitalizirane slikovnice. Cilj je bio ohrabriti pojedince da dijele, doprinose, potiču i razmjenjuju iskustva. <sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Smjernice za knjižnične usluge za bolničke pacijente, starije osobe i osobe s posebnim potrebama u ustanovama za trajnu skrb i smještaj. Zagreb : Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2009.

<sup>37</sup> Pokorny, S. Biblioterapija za korisnike Centra za rehabilitaciju Komarevo i klub „Žabica“. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Bišćan et al. Karlovac ; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 75-80.

Čitale su se bajke „Vuk i tri praščića“ „Ružno pače“ i „Plesna haljina žutog maslačka“. Njima se šalje poruka o različitosti, prihvaćanju drugačijih. Voditeljica je čitanje popratila multimedijским prezentacijama. Sudionicima je tako bilo lakše praćenje i razumijevanje teksta.

Usljedio je poticajan razgovor o bajkama i asocijacijama koje su pobudile te likovni izričaj.

## **5.5. Biblioterapija u zatvorskim ustanovama**

Osobe u kaznionicama i zatvorskim ustanovama dio su populacije s posebnim potrebama. Čitalačke navike takvih osoba često nisu razvijene, te im je potrebno omogućiti i potaknuti ih na pristup knjižnicama kako bi se pobudio njihov interes za pisanu riječ. Jedan od načina je i primjena posebnih knjižničnih programa kao što je biblioterapija.<sup>38</sup>

U Republici Hrvatskoj jedini program biblioterapije u zatvorima proveden je u kaznionici u Turopolju. Biblioterapijom, ili kako je autorica naziva, vođenim čitanjem, kroz jačanje i razvijanje čitalačkih navika zatvorenike se uvodi u nova intelektualna i estetička iskustva koja im mogu popuniti slobodno vrijeme i afirmirati nove sustave vrijednosti te obogatiti njihove živote nakon izlaska iz zatvora.<sup>39</sup>

Program je obuhvaćao 8 pripadnika eksperimentalne i 8 kontrolne skupine. Obje skupine izjednačene su po dobi, obrazovanju, obilježjima mjesta gdje su proveli veći dio života i vrsti počinjenog kaznenog djela. Program se provodio u kaznionici u Turopolju u razdoblju od 1. lipnja 2012. godine do 1. rujna 2012. godine u vidu grupnih sastanaka u trajanju od dva sata. Uz voditeljicu Željku Bagarić u programu su sudjelovali jedan knjižničar iz Gradske knjižnice Velika Gorica i djelatnica tretmanske službe kaznionice. Njihova je dužnost bila da pribavljaju odgovarajući broj primjeraka knjiga predviđenih programom te da vode zapisnik tijekom sastanaka. Tjedni su se sastanci provodili na način da su se interpretirala pojedina književna djela te razne

---

<sup>38</sup> Čelić-Tica, V.; Gabriel D. M.; Sabljak Lj. Čitanjem protiv nasilja i kriminala. // Vjesnik bibliotekara Hrvatske. (2010), 2 URL: [http://www.hkdrustvo.hr/datoteke/880/vbh/God.53\(2010\).br2](http://www.hkdrustvo.hr/datoteke/880/vbh/God.53(2010).br2) Pristup: 13. 8. 2016.

<sup>39</sup> Bagarić, Ž. Model suradnje narodnih knjižnica i zatvorskog sustava u Republici Hrvatskoj. // Doktorski rad. Zagreb : Sveučilište u Zagrebu, 2013.

dodatne aktivnosti i radionice. Očekivanja zatvorenika bila su razbijanje monotonog života u kaznionici, ali i nada u smanjenje kazne ili neke druge povlastice. Izostanci s tjednih sastanaka, neizvršavanje obveza čitanja djela i vođenja bilježaka ili neprimjerena komunikacija nisu se tolerirali i takva je osoba bila isključena iz istraživanja. Na kraju svakog sastanka ispitanici su dobili književno djelo za obradu te pribor za pisanje bilješki. Zbog velike motivacije, popis predviđenih djela proširen je za šest knjiga. Po završetku programa, članovi su dobili potvrdu o sudjelovanju. Za grupni rad na svakom književnom djelu predviđena su dva tjedna sastanka. U prvom tjednu održana je analiza i recepcija djela, dok je drugi bio rezerviran za radionicu. No, zbog motiviranosti sudionika, na nekim se sastancima u jednom tjednu analiziralo djelo i održala radionica, što je rezultiralo proširenjem broja knjiga za obradu. Program vođenog čitanja pokazao se korisnim za njegove sudionike. Navedeno je napredovanje u izražajnim sposobnostima, međusobnoj interakciji i povećanom interesu za knjižnu građu.

Autorica zaključuje da bi se suradnja narodnih knjižnica i zatvorskih kaznionica trebala nastaviti kako bi se promicala intelektualna prava zatvorenika prema pravilima knjižnične struke, afirmirao sustav vrijednosti koji etablira važnost čitanja i funkciju zatvorske knjižnice, promicala važnost dostupnosti knjižničnih usluga za zatvorenike u kontekstu rehabilitacije i resocijalizacije, ispunilo slobodno vrijeme zatvorenika u kaznionicama i život nakon izlaska, razvijale vještine izražavanja, empatije i zadovoljenje profesionalnih i intelektualnih potreba zatvorskog osoblja.<sup>40</sup>

Međutim, još uvijek ne postoji stalna praksa osnivanja zatvorskih knjižnica. Glavni razlog je nedostatak financijskih sredstava i nepostojanje kontrole. Zatvorske ustanove još uvijek nemaju adekvatan prostor za smještaj knjižnice i ne raspoložu potrebnim brojem kvalitetne literature. Uloga zatvorskih knjižnica trebala bi se redefinirati kako bi služila za provođenje rehabilitacijskih programa.

## **5.6. Uloga knjižničara u biblioterapiji**

Razvojem knjižnica napredovala je i biblioterapija. U početku se razvijala kao pomoć pri odabiru knjiga. Savjetovanje čitatelja pretvorilo se u program čitanja knjiga i razgovora o njima. Iako knjižničari uglavnom nemaju stručna znanja o izvođenju biblioterapije, njihova uloga u tom području može biti značajna. Oni su ti koje će

---

<sup>40</sup> Ibid.



korisnici najčešće pitati za savjet pri odabiru literature. Važno je da knjižničar surađuje s ostalim osobljem uključenim u pacijentov oporavak poput psihologa, psihijataru, liječnika. Knjižničar mora biti u stanju prepoznati trenutak kad je u biblioterapijski proces potrebno uključiti stručnjake. Između članova tima nužna je redovita komunikacija kako bi se dobilo što više informacija o sudioniku, njegovom poremećaju i tijeku oporavka. Uloga knjižničara je da, na temelju podataka o bolesti, interesa te poznavanja sudionika odabere najprimjereniju literaturu. Menninger navodi nekoliko zadataka knjižničara.<sup>41</sup>

On je zadužen za nabavu i podjelu knjiga, mora dobro poznavati sadržaj literature koju posuđuje. Nakon pročitane knjige obavlja razgovor sa sudionikom o dojmovima i zadovoljstvu s pročitanim djelima. Na kraju mora napisati izvještaj za ostale članove tima o komentarima i reakcijama sudionika.

## 6. Primjeri dobre prakse

U posljednjem dijelu rada navest ću neke primjere izvođenja biblioterapije koji su pomogli sudionicima prevladati teškoće. Isto tako, osvrnut ću se i na projekte pojedinih knjižnica u Hrvatskoj koji promiču biblioterapiju.

### 6.1. Terapeutsko djelovanje Harryja Pottera

Profesorica Ivana Bašić na stručnom skupu „Biblioterapija u pop kulturi“, koji se 2012. godine održao u Karlovcu, navodi studiju slučaja terapeuta Williama McNultyja.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Hannigan, M. C. The librarian in Bibliotherapy: Pharmacist or Bibliotherapist?. URL: [http://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/6056/librarytrendsv11i2j\\_opt.pdf?sequence=1](http://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/6056/librarytrendsv11i2j_opt.pdf?sequence=1) Pristup: 11. 8. 2016.

<sup>42</sup> Bašić, I. Interaktivna biblioterapija i pop kultura - mogućnosti primjene popularnih tekstova u terapeutske svrhe u radu s adolescentima i odraslima. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Bišćan et al. Karlovac ; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 18-25.

On opisuje slučaj sedmogodišnjeg dječaka Briana kojeg je majka dovela na terapiju. Kod dječaka je primijećeno agresivno ponašanje koje se manifestiralo žestokim ispadima ljutnje, udaranjem, bacanjem predmeta te napadima plača i tuge. U školi je patio od nedostatka koncentracije, agresije koja nije bila isprovocirana, te uznemiravanja drugih učenika. Negativno ponašanje pojavilo se nakon što je dječak u trećoj godini života doživio traumatično iskustvo gubitka biološkog oca. Majka nije bila u mogućnosti kontrolirati sve kritičnije promjene u ponašanju te je dječaka, nakon što mu je dijagnosticiran poremećaj pažnje i raspoloženja, dovela na terapiju. U početku dječak nije pokazivao nikakvu želju za komunikacijom, igrao se sam i terapeutu bio okrenut leđima. S vremenom je dječak počeo uključivati terapeuta u igre borbi. Najdraži su mu bili likovi iz Harryja Pottera. Terapeutu je u početku dodjeljivao poziciju slabijeg ili negativnog lika protiv kojeg se glavni lik bori. Dječak se postepeno otvarao terapeutu te je nakon nekoliko mjeseci bio spreman razgovarati o gubitku oca. Terapeut je počeo dobivati uloge i ostalih likova iz Harryja Pottera. Uključio je i neke vježbe koje bi dječaku pomogle da lakše izrazi svoje osjećaje. U jednoj od vježbi morao je nacrtati što bi želio vidjeti u ogledalu Erised. To je ogledalo u kojem osoba vidi ono što najviše želi. Kroz tu vježbu dječak je mogao pitati sve što ga zanima o ocu i izraziti žaljenje jer mu nije rekao zbogom. Nakon terapija dječakovo ponašanje se bitno popravilo. U završnoj fazi dječak je sve češće igrao ulogu Dumbledorea i savjetovao Harryja kojim sve čarolijama može pobijediti neprijatelja. Kroz metaforu Dementora, zlih duhova koji predstavljaju najdublje ljudske strahove, boli i patnje, dječak je i sam stvorio neke izreke koje će ga obraniti od boli zbog gubitka oca. U jednoj od posljednjih terapija dječak igra ulogu Harryja Pottera koji je uspio diplomirati na Hogwartsu i živjeti samostalno.

Terapeut objašnjava da se dječak identificirao s Harryjem Potterom zbog zajedničkog iskustva tragičnog gubitka roditelja. Uspostavljajući s terapeutom sve dublji odnos povjerenja, kroz lik Harryja Pottera bio je u stanju doprijeti do svojih osjećaja koji su ga mučili i izraziti ih uz pomoć omiljenog lika.

## 6.2. Susret s Klarom

Na već spomenutom skupu „Biblioterapija u pop kulturi“ slovenska knjižničarka Mateja Petric opisuje terapijske susrete s djevojčicom Klarom.<sup>43</sup>

Klara je pohađala treći razred osnovne škole i imala je poteškoća u čitanju i pisanju. Ciljevi su bili poboljšati tehniku čitanja, smanjiti pogreške, povećati brzinu čitanja te time utjecati na podizanje samopouzdanja. Klara je imala problema u razredu kad bi trebalo glasno pročitati neki tekst. Autorica je prije vježbi provela intervju kojim je ispitala Klarinu motivaciju za čitanje. Te je informacije iskoristila za dodatno motiviranje. Kao nagrade koristila je sličice konja koje je Klara skupljala u dnevniku čitanja gdje je bilježila i datum, naslov teksta, uspješnost te da li se sama sjetila čitanja ili ju je podsjetio netko drugi. Bila je nagrađena svaki put kad je sama izrazila želju za čitanjem.

Vježbe su trajale tri tjedna, dnevno po deset minuta. Prvih osam dana Klara je slušala autoricu. Knjige je birala sama. Knjigu koja joj se nije sviđjela zamijenila je drugom, što joj je dalo mogućnost izbora i samostalnog donošenja odluke. Na kraju svake vježbe razgovarale su o pročitanim. Drugih osam dana čitale su naizmjenično, najprije svaka po odlomak, a kasnije po stranicu. Posljednji tjedan Klara je čitala samostalno, a autorica je bilježila greške. Klara se natjecala sama sa sobom, trudeći se da svaki dan napravi što manje pogrešaka. Po završetku vježbi autorica joj je uručila diplomu pred cijelim razredom, što je također doprinijelo njenom samopouzdanju.

Autorica navodi da je kod Klare došlo do poboljšanja tehnike, motiviranija je za čitanje i više se ne plaši nastupa pred razredom. Redovito posjećuje knjižnicu i sama traži knjige koje ju zanimaju.

## 7. Zaključak

---

<sup>43</sup> Petric, M. Beriva skupaj - pomen skupnega branja za otrokov razvoj : trening za izboljšanje branja po vedenjsko kognitivni terapiji. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Biščan et al. Karlovac ; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 43-47.

Iako je moć biblioterapije poznata od davnih dana, termin se pojavio tek prije jednog stoljeća. Danas biblioterapija igra važnu ulogu u životima ljudi. Koristi se u bolnicama, psihijatrijskim klinikama, knjižnicama, školama, ali i u svakodnevnom životu.

Knjižnice više nisu mjesta koja zahtijevaju tišinu i gdje se knjige samo posuđuju, bez interakcije s drugim korisnicima i knjižničarima. Biblioterapijske radionice u knjižnicama doprinose zbližavanju, podizanju samopouzdanja, a sudionici su u mogućnosti razmijeniti dojmove o knjigama i tako pomoći sebi i drugima.

No, postavlja se i pitanje kako uključiti osobe koje ne žele ili ne vole čitati. Prisiljavanje na čitanje može biti kontraproduktivno i izazvati samo još veći otpor, pogotovo kod tinejdžera, kojima bi biblioterapija često bila korisna. Nadalje, u Hrvatskoj ne postoji formalno obrazovanje za zvanje biblioterapeuta. Ukoliko se dogode pogreške pri odabiru literature zbog nestručnosti, sudionik može snositi negativne posljedice. U Hrvatskoj ne postoji ni evidentiran broj osoba koje se bave biblioterapijom, a da ne govorimo o nekoj krovnoj instituciji.

Nije sporno da je utjecaj biblioterapije pozitivan. No smatram da je potrebno još dosta truda u promicanju dobrobiti biblioterapije, kako bi ona bila potpuno priznata u radu.

## 8. Literatura

1. Ayalon, O. Spasimo djecu: priručnik grupnih aktivnosti za pomoć djeci u stresu. Zagreb : Školska knjiga, 1995.
2. Bagarić, Ž. Model suradnje narodnih knjižnica i zatvorskog sustava u Republici Hrvatskoj. // Doktorski rad. Zagreb : Sveučilište u Zagrebu, 2013.
3. Barath, A.; Matul, D.; Sabljak, Lj. Korak po korak do oporavka : priručnik za kreativne susrete s djecom u ratnim i poslijeratnim vremenima. Zagreb : Tipex, 1996.
4. Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : Priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011.

5. Bašić, I. Interaktivna biblioterapija i pop kultura - mogućnosti primjene popularnih tekstova u terapeutske svrhe u radu s adolescentima i odraslima. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Bišćan et al. Karlovac ; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 18-25.
6. Bašić, I. Predavanje o interaktivnoj biblioterapiji. // Glas Istre.hr. URL: <http://www.glasistre.hr/vijesti/mozaik/pula-predavanje-o-interaktivnoj-biblioterapiji-364298>. Pristup: 12. 8. 2016.
7. Burkeljca, S. Prislunhimo bralcu: O poslušanju v biblioterapiji. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Bišćan et al. Karlovac ; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 56-64.
8. Čelić-Tica, V.; Gabriel D. M.; Sabljak Lj. Čitanjem protiv nasilja i kriminala. // Vjesnik bibliotekara Hrvatske. (2010), 2 URL: [http://www.hkdrustvo.hr/datoteke/880/vbh/God.53\(2010\),br2](http://www.hkdrustvo.hr/datoteke/880/vbh/God.53(2010),br2) Pristup: 13. 8. 2016.
9. Hannigan, Margaret, C. The Librarian in Bibliotherapy: Pharmacist or Bibliotherapist?.. Dostupno na : [http://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/6056/librarytrendsv11i2j\\_opt.pdf?sequence=1](http://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/6056/librarytrendsv11i2j_opt.pdf?sequence=1) pristup 11. 8. 2016.
10. Hasimi, V. Biblioterapija kao način razvijanja čitanja u primarnom obrazovanju. // Diplomski rad. Pula : Sveučilište Jurja Dobrile, 2015
11. Ivančić, I. Biblioterapija – liječenje knjigama. // Zdrav život – obiteljski časopis o zdravlju. URL: <http://www.zdrav-zivot.com.hr/izdanja/kako-se-odmoriti-a-ne-umoriti-preko-ljeta/biblioterapija-lijecenje-knjigama/> Pristup: 10. 6. 2015.
12. Mikuletič, N. 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.)

13. Milković, J. Terapeutska priča i dijete s oštećenjem vida. // Riječ slijepih. 41 (2008), URL: <http://www.savez-slijepih.hr/hr/clanak/rijec-slijepih-godiste-35-broj-41-83/> pristup: 13. 8. 2016.
14. Petric, M. Beriva skupaj - pomen skupnega branja za otrokov razvoj : trening za izboljšanje branja po vedenjsko kognitivni terapiji. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Bišćan et al. Karlovac ; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 43-47
15. Pokorny, S. Biblioterapija za korisnike Centra za rehabilitaciju Komarevo i klub „Žabica“. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Bišćan et al. Karlovac ; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 75-80.
16. Psihodrama. // centar-psihodrama. URL: <http://www.centar-psihodrama.hr/psihoterapija-psihodrama> pristup: 1. 9. 2015.
17. Reščić-Rihar, T; Urbanija, J. Biblioterapija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, 1999.
18. Sabljak, Lj. Biblioterapija u posebnim knjižničnim programima poticanja čitanja. // Biblioterapija u pop kulturi. / Frida Bišćan et al. Karlovac ; Novo Mesto : Gradska knjižnica Ivan Goran Kovačić, 2014. Str. 47-54
19. Smjernice za građu laganu za čitanje / priredio Ingemar Bror Tronbacke. Zagreb : Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2005.
20. Smjernice za knjižnične usluge za bolničke pacijente, starije osobe i osobe s posebnim potrebama u ustanovama za trajnu skrb i smještaj. Zagreb : Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2009.
21. Uredništvo portala. Knjiga kao lijek - terapija čitanjem. 3.1.2012. CentarZdravlja.net. URL: <http://www.centarzdravlja.hr/zdrav-zivot/zdravlje-opcenito/knjiga-kao-lijek-terapija-citanjem/> Pristup: 26. 7. 2016.

## 9. Dodatni izvori

1. Felscherinow, V. C. Vuković, S. Moj drugi život. Zagreb : EPH Media, 2014.
2. Zita čita. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=puAphr1ldn8> Pristup: 16. 8. 2016.