

Knjižničarska perspektiva u primjeni biblioterapije i logoterapije

Užarević, Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:610737>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-18**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA INFORMACIJSKE I KOMUNIKACIJSKE ZNANOSTI
SMJER BIBLIOTEKARSTVO (IZVANREDNO)
Ak. god. 2023./2024.

Marija Užarević

**Knjižničarska perspektiva u primjeni
biblioterapije i logoterapije**

Diplomski rad

Mentor: dr. sc. Ana Barbarić, red. prof.

Zagreb, veljača 2024.

Izjava o akademskoj čestitosti

Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je ovaj rad rezultat mog vlastitog rada koji se temelji na istraživanjima te objavljenoj i citiranoj literaturi. Izjavljujem da nijedan dio rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz necitiranog rada, te da nijedan dio rada ne krši bilo čija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio rada nije korišten za bilo koji drugi rad u bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili obrazovnoj ustanovi.

(potpis)

Sadržaj

UVOD.....	4
2. Depresija, anksioznost i egzistencijalna kriza modernog čovjeka.....	6
2.1. Uzroci depresije, anksioznosti i egzistencijalne krize modernog čovjeka.....	6
2.2. Pandemija korona virusa i depresija.....	8
2.2.1. Civilizacija ranjena moralnim relativizmom i materijalizmom.....	10
2.2.2. „Generacija Z“ – sraz stvarnog i virtualnog svijeta.....	11
3. Biblioterapija – terapija knjigom.....	15
3.1. Povijest biblioterapije.....	16
3.2. Vrste biblioterapije.....	20
3.3. Biblioterapija u knjižnicama.....	24
3.3.1. Biblioterapija kao podrška mentalnom zdravlju u školskim knjižnicama.....	27
4. Logoterapija – liječenje smislom.....	34
4.1. Biografija Viktora Emila Frankla.....	34
4.2. Franklova osobna patnja kao uporište logoterapije.....	37
4.3. <i>Čovjekovo traganje za smislom</i> – povijest koncentracijskog logora kao temelj logoterapije.....	40
4.4. Od besmisla koncentracijskih logora do smisla života – osnove logoterapije...	43
5. Suradnja biblioterapije i logoterapije u očuvanju mentalnog zdravlja zajednice.....	48
5.1. Intervju s Ivanom Bašić, predsjednicom udruge Balans centar za logopedagogiju i biblioterapiju, sa sjedištem u Zagrebu.....	50
Zaključak.....	56
Literatura.....	59
Prilozi.....	62
Sažetak.....	63
Summary.....	64

UVOD

Čovjek današnjice nalazi se u civilizacijskom paradoksu – napredak medicine, znanosti, tehnologije i dostupnost informacijama produljio je i obogatio životni vijek, a u isto vrijeme izloženost prekomjernom stresu dovodi do emocionalne nestabilnosti i egzistencijalne krize koje rezultiraju depresijom i anksioznošću svih dobnih skupina. Možemo li uzrok problema tražiti u moralnom relativizmu, pretjeranom konzumerizmu, manjku duhovnosti, strahu od ratova ili prirodnih nepogoda – literatura stvarnog i virtualnog oblika ponudit će bezbroj odgovora. Ipak, pretjerana upotreba tehnologije sve više izolira i asocijalizira čovjeka od najranijeg djetinjstva i to ne samo u društvu već problem kreće od same obitelji. Kako razgovarati? Kako kritički promišljati? Kako osvijestiti vlastite emocije i na vrijeme prepoznati depresiju, bezvoljnost i emocionalnu krizu, a da pritom ne upadnemo u zamku prividnih rješenja liječeći simptome bez pronalaska izvora problema? Kako pronaći smisao vlastitog življenja?

Biblioterapija je drevna disciplina prakticirana u mnogim civilizacijama gdje je riječ propisivana kao lijek kroz knjige, kazališne tragedije, a sve u svrhu emocionalnog pročišćenja čovjeka. Riječ je od davnina prepoznata kao važan pokretač čovjekova duha i pomoć u jačanju mentalnog zdravlja. Osim poticaja na čitanje, biblioterapija potiče na razvoj jezičnih i komunikacijskih sposobnosti kao što su slušanje, pisanje i govor kao preduvjet za školsku, a u kasnijoj životnoj dobi i opće životnu sposobnost i razvoj kompetencija. Knjižničari nose značajnu ulogu u podizanju svijesti o mentalnom zdravlju kroz biblioterapiju. Njihova uloga doprinosi stvaranju inkluzivnog prostora gdje se ljudi osjećaju podržano i gdje riječi postaju most prema razumijevanju vlastitih emocija i iskustava što ih čini ključnim čimbenikom u očuvanju i promicanju mentalnog zdravlja zajednice. Knjižnica, s knjižničarima kao biblioterapeutima, postaje mjesto gdje riječi imaju moć izlječenja i poticanja pozitivnih promjena u životima ljudi. Dok biblioterapija liječi kroz pisanu riječ navodeći čitatelja na osobno poistovjećivanje s likovima, događajima i svjetovima radi prepoznavanja vlastitih emocija i životnih izbora, logoterapija vraća pojedinca na izvore smisla vlastitog postojanja, pronalazi svrhu u osobnoj patnji i, promatrajući čovjeka kao cjelinu, objedinjuje njegove tjelesne, psihičke i duhovne dimenzije. Umrežavanjem čovjekove višedimenzionalnosti dovodi pojedinca “do potke sustava logoterapije: od slobodne volje preko volje za smislom do smisla

života.”¹ Za razliku od Freudove psihoanalize kao modernog alata za samopomoć i prve vrste psihoterapije razgovorom koja se bavi osvješćivanjem duševnog, logoterapija usmjerava čovjeka na duhovnu dimenziju na putu potrage za smislom.

U prvom poglavlju ovog diplomskog rada opisan će se fenomen pojave emocionalnih kriza među ljudima 21. stoljeća zarobljenih u paradoksu brzog tehnološkog napretka nasuprot gubitku identiteta, empatije, socijalnih vještina i razvoja podmuklog kradljivca sreće i smisla – depresije. Cilj ovog poglavlja je definirati razloge razvoja mentalnih poremećaja koji mogu biti prevenirani i načini pružanja adekvatne podrške pomoću biblioterapije i logoterapije ljudima koji od njih pate.

U drugom poglavlju bit će predstavljene različite definicije biblioterapije, opisan će se povijest njenog nastanka, vrste biblioterapije prema zastupljenosti, uloga knjižničara u provedbi biblioterapije i primjeri literature koja se može koristiti u biblioterapijskim radionicama za djecu i mlade s ciljem očuvanja njihovog mentalnog zdravlja.

U trećem poglavlju bit će predstavljena logoterapija kao terapijska metoda dr. Viktora Frankla, njezinog začetnika i utemeljitelja. Kroz njegovo osobno iskustvo koje je proživio i preživio u koncentracijskim logorima izložen stalnoj patnji, prijetnjama i strahu od smrti zatočen u vrijeme holokausta, bit će predstavljen ključ logoterapijskog pristupa – volja za smislom i kako ju pronaći u vlastitom životu.

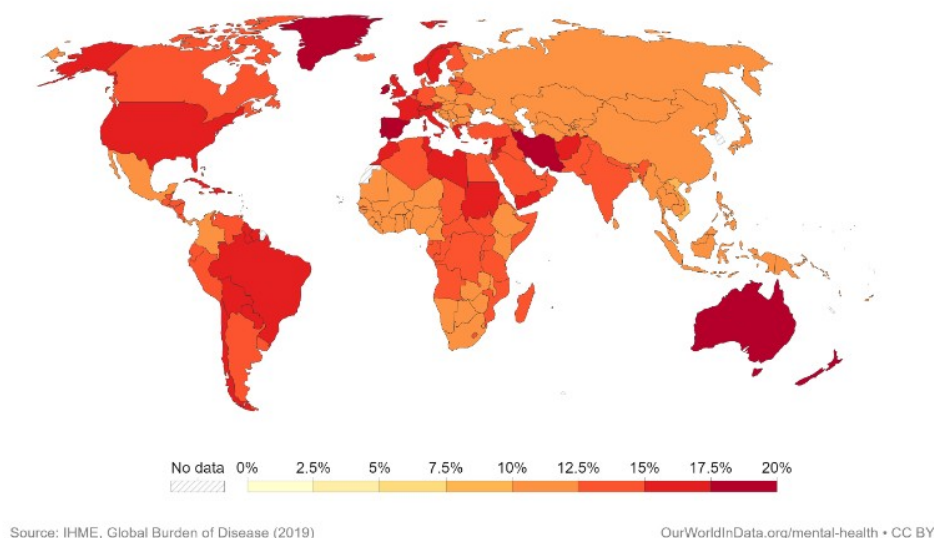
U četvrtom poglavlju bit će objedinjene obje terapijske metode i na koji način se, unatoč razlikama, mogu nadopunjavati i tko ih i gdje može uspješno provoditi u svrhu očuvanja mentalnog zdravlja i blagostanja djece i mladih. Kao primjer dobre prakse stručnjaka na oba polja ovih terapijskih metoda, predstavit će se intervju s Ivanom Bašić, logoterapeutkinjom i biblioterapeutkinjom s dugogodišnjim profesionalnim iskustvom u obje discipline. Kako se ove dvije metode nadopunjuju te kako mogu doprinijeti boljem razumijevanju vlastitih vrijednosti i ciljeva te osnažiti pojedince u postizanju ispunjenijeg i smislenijeg života neka su od pitanja na koja će ovaj intervju ponuditi odgovore.

Cilj ovog diplomskog rada je predstaviti ove dvije terapijske metode te ulogu knjižničara u njihovoj primjeni s ciljem poboljšanja i očuvanja mentalnog zdravlja.

¹ Puljić, Ž. Franklova logoterapija – liječenje smislom. // Društvena istraživanja. 14, 4/5(78/79)(2005), 885-902. [citirano: 2023-04-02]. Dostupno i na: <https://hrcak.srce.hr/17982>

2. Depresija, anksioznost i egzistencijalna kriza modernog čovjeka

Depresija, često okarakterizirana kao bolest modernog čovjeka, stara je koliko i ljudski rod. Poremećaji u promjenama raspoloženja u obliku depresije ili bipolarnog poremećaja opisivani su još u Ebersovu papirusu iz 3000. godine prije Krista.² Nitko na nju nije imun i ona zahvaća čak 5% svjetske populacije, a može se pretpostaviti kako je ta brojka i znatno veća s obzirom na to kako u manje razvijenim dijelovima Trećeg svijeta ljudi nemaju adekvatnu medicinsku skrb ni za sezonsku gripu pa time nisu uvršteni ni u ovakav oblik evidencije. Za depresiju postoje psihoterapeutski, psihološki i farmakološki tretmani, no u nerazvijenim zemljama usluga liječenja i podrške kod depresije često nije dostupna te se procjenjuje kako više od 75% ljudi koji pate od emocionalnih kriza i depresivnih poremećaja u tim zemljama ne dobivaju adekvatno liječenje.



Slika 1 Udio populacije s poremećajima mentalnog zdravlja, 2019.

2.1. Uzroci depresije, anksioznosti i egzistencijalne krize modernog čovjeka

Spisateljica Laurell K. Hamilton slikovito opisuje svu bol depresije kao rane koje nikada nisu vidljive na fizičkom tijelu, ali zato ostavljaju puno dublje i teže posljedice od

² Karlović, D. Depresija : klinička obilježja i dijagnoza. // Medicus. 26(2 Psihijatrija danas)(2017), 161-165. [citirano: 2023-04-02]. Dostupno i na: <https://hrcak.srce.hr/189041>

bilo koje rane koja krvari. Nedostatak interesa za prijašnje aktivnosti, stalna tuga, poremećaj sna, koncentracije i prehrane te konstantni, fizički umor bez jasnog uzroka simptomi su koji mogu upućivati na pojavu i razvoj depresivnog poremećaja.

Riječ *depresija* dolazi od latinske riječi *deprimere* koja znači potisnuti, pogurati prema dolje.³ Depresija je pandemija modernog doba. Uzroci depresije uključuju složene interakcije između društvenih, psiholoških i bioloških čimbenika. Tuga je sastavni dio života, ali depresivni poremećaj nije karakteristična tuga već stanje s dugotrajnim posljedicama na svakodnevicu osobe. Životni događaji kao što su traume u djetinjstvu, prekid ljubavne veze, gubitak voljene osobe i nezaposlenost doprinose i mogu inhibirati čovjeka u svakodnevnom životu i pospješiti razvoj depresije. U psihologiji i psihoterapiji, egzistencijalne krize su unutarnji sukobi koje karakterizira dojam da život nema smisla ili zbunjenost oko osobnog identiteta. Egzistencijalne krize praćene su tjeskobom i stresom, često u tolikoj mjeri da remete normalno funkcioniranje u svakodnevnom životu i dovode do depresije. Osim depresivnih poremećaja raspoloženja, depresija utječe na obavljanje najjednostavnijih zadataka, a strah od stigme i diskriminacije u obitelji ili društvu dovodi do kasnog prepoznavanja i osvješćivanja problema te odgađanje traženja pomoći i samo liječenje, ako do njega uopće dođe, zna trajati znatno dulje.

Neki od najčešćih simptoma depresije su⁴:

- loša koncentracija i pamćenje;
- osjećaj tjeskobe, bespomoćnosti i/ili bezvrijednosti;
- osjećaj krivnje, nisko samopoštovanje i/ili samo prijezir;
- negativna razmišljanja o vlastitoj budućnosti;
- nesanica ili prekomjerno spavanje;
- gubitak apetita ili prejedanje;
- poremećaj probavnog sustava;
- bolovi otporni na liječnički tretman;
- stalni umor i/ili nedostatak energije;
- misli o samoozljeđivanju, smrti ili samoubojstvu.

³ Karlović D. Nav. dj. Str. 161.

⁴ Usp. Depressive disorder (depression). // World Health Organization. 2023. [citirano: 2023-04-02] Dostupno na: <https://is.gd/DYW7u3>

Depresiju ne karakterizira samo promjena raspoloženja, ona ima puno dublje i ozbiljnije simptome koji traju duže od dva tjedna, a može biti blagog, umjerenog i težeg intenziteta. Loše životne navike kao konzumacija alkohola i nedovoljna tjelesna aktivnost mogu pospješiti razvoj depresije jer je ona usko povezana s fizičkim zdravljem pojedinca. Ovakvo stanje pospješuje narušavanje općeg zdravstvenog stanja i dovodi do većeg rizika od razvoja kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, bolesti dišnih puteva i raka.

2.2. Pandemija korona virusa i depresija

Nije neobično preispitivati sebe i svoje životne odluke, pitati se o samom smislu vlastitog života jer time usmjeravamo svoj život, napredujemo, razvijamo se na osobnom i profesionalnom planu. Većina ljudi doživi stres, anksioznost i depresiju u nekom trenutku svog života i te emocije su kratkotrajne te ne narušavaju nužno kvalitetu življenja. No, što kada ne možemo pronaći zadovoljavajuće odgovore na ta pitanja i kada to dovede do frustracije, osobnog konflikta i navodi nas na preispitivanje smisla vlastitog postojanja? Prema egzistencijalizmu kao filozofskom pravcu svi smo slobodni donositi odluke o vlastitom životu, no s tom slobodom izbora dolazi i odgovornost te se nerijetko čovjek, u trenutku suočavanja sa spoznajom vlastite smrtnosti, nađe u ponoru tjeskobe i straha te gubi sigurnost poznatog konteksta i strukture i degradacije vlastitog postojanja. U takvom duševnom stanju unutarnje borbe, čovjek stremlji samo otuđivanju koje ga zarobljava unutar vlastite izgubljenosti i koči u traženju pomoći. „Egzistencijalna kriza, egzistencijalni vakuum i noogene neuroze pitanja su i mentalni problemi koji potječu iz duhovne dimenzije. Pandemija COVID-19 samo je produbila i otkrila ovu krizu smisla.“⁵ Širenjem virusa u Hrvatskoj uslijed svjetske pandemije krenulo je i širenje straha za život – kako vlastiti tako i živote naših bližnjih. Duh vremena koji diktira potrošačko, globalizirano društvo ovisno o konzumaciji i dijeljenju informacija, zakočilo je i umrtvilo distanciranje, izolacije i zabrane dotadašnjih svakodnevnih aktivnosti koje su uzimane *zdravo za gotovo* što je rezultiralo velikom otuđenošću, emocionalnim nemirom i razvojem anksioznosti. Iznenadna ekonomska kriza, gubitak posla, nestašice

⁵ Kristović, S. Kriza smisla u vezi s mentalnim tegobama modernog čovjeka. // Informatologia. 54, 3/4(2021), 154-170. [citirano: 2023-04-02] Dostupno i na: <https://hrcak.srce.hr/262336>

lijekova i namirnica, promjene u svakodnevnom životnom ritmu, otkazane svadbe, projekti i neizvjesnost od budućnosti dovela je do pojačanog razvoja ovisnosti o alkoholu, tabletama, ilegalnim supstancama, ali i ovisnosti o vijestima i medijima. Praćenje broja zaraženih i umrlih od korona virusa postala je *hrana* kojom se pokušala zadržati barem prividna kontrola situacije u vremenu nametnute krize i nepoznatih pravila ophođenja. One tjelesne i duševne rane uzorkovane pandemijom još više je produbio strah od svjetskog rata i posljedica potencijalne nuklearne katastrofe. Nemoguće je *živjeti ispod kamena* i ograditi se od informacija, nemoguće je dugoročno planirati životne projekte kada je strah za vlastitu egzistenciju sveprisutan. Kako u takvim nepovratnim okolnostima ostati emocionalno stabilan, zadržati recipročnu pozitivnu svijest i ne upasti u anksioznost, egzistencijalnu krizu i depresiju?

Mentalni poremećaji su u kontinuiranom i rapidnom porastu zbog čega dolazi do narušavanja životne kvalitete pojedinca, ali i njihovih obitelji i društvenih zajednica u kojima se nalaze. Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo⁶ više od milijarde američkih dolara godišnje izdvaja se za terapiju i liječenje osoba oboljelih od depresije i anksioznosti na svjetskoj razini. Broj oboljelih od depresije i anksioznih poremećaja u cijelom svijetu raste: 1990. godine u svijetu je bilo 416 milijuna oboljelih, dok je 2013. taj broj porastao na 615 milijuna, a prema istraživanjima Svjetske zdravstvene organizacije iz 2017. g. skoro svaki 10. čovjek na svijetu živi s nekim oblikom poremećaja mentalnog zdravlja, točnije 792 milijuna ljudi. U Europi je depresija jedna od najčešćih bolesti od koje boluje preko 30 milijuna ljudi. Čak i prije pojave pandemije u 2019.g. depresija je bila drugi vodeći mentalni poremećaj u svijetu osoba u dobi od 16. do 65. godine života.⁷ U Hrvatskoj su mentalni poremećaji drugi najčešći razlog hospitalizacije unutar kojeg 13,5% populacije biva hospitalizirano zbog depresivnog poremećaja, a prosječno trajanje hospitalizacije je 29 dana.⁸ Prema podacima iz 2017. Hrvatska je na trećem mjestu prema općoj populaciji zemalja članica u broju oboljelih od depresivnog poremećaja.⁹

6 Depresija. // Hrvatski zavod za javno zdravstvo. 2017. [citirano: 2023-04-01] Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/depresija/>

7 Usp. Yoch, M.; Sirull, R. New global burden of disease analyses show depression and anxiety among the top causes of health loss worldwide, and a significant increase due to the COVID-19 pandemic. // IHME. 2021. [citirano: 2023-04-02] Dostupno na: <http://tinyurl.com/2xsxvd44>

8 Usp. Depresija. Nav. dj.

9 Usp. Europski dan borbe protiv depresije. // Zavod za javno zdravstvo zagrebačke županije. 2022. [citirano: 2023-04-02] Dostupno na: <https://www.zzjz-zz.hr/europski-dan-borbe-protiv-depresije-2022/>

Dominantna dobna skupina stanovništva su osobe između 25. i 34. godine gdje depresivni poremećaj više pogađa žene nego muškarce jer su žene ekonomski i društveno ugroženija skupina u svijetu. Moderna žena gradi karijeru, a u isto vrijeme je i majka, supruga, domaćica, njegovateljica, poslovna žena nerijetko i politički aktivna. Za razliku od žena prošlosti, moderna žena je pod stalnim pritiskom jer je prisiljena donositi teške odluke u životu što nerijetko utječe i na napetost u bračnoj zajednici, hormonalni disbalans i povećava rizik za razvoj nasljednih bolesti.

2.2.1. Civilizacija ranjena moralnim relativizmom i materijalizmom

Materijalizam i prekomjerni konzumerizam još su jedni od značajnih čimbenika za razvoj depresije. Naime, u modernom društvu su karijera, materijalno bogatstvo i politička moć obilježja uspjeha i prezentiraju se javno kroz medije i virtualnu stvarnost pa time i neuspjeh pojedinca zbog gubitka posla, nekretnine, razvoda ili poslovne djelatnosti mogu pospješiti osjećaj anksioznosti i narušiti opće samo vrednovanje i samopoštovanje, a time utjecati na razvoj depresije. Moderan čovjek je prepušten sam sebi u borbi s vlastitim problemima bez društvene i moralne podrške. Istraživanja pokazuju kako depresija nije na vrijeme ili uopće prepoznata od strane obiteljskih liječnika u čak 70% slučajeva što rezultira velikim brojem neliječenih depresija.¹⁰ U središtu prosperitetnih društava i dobrostojećih država, neočekivano se javlja paradoksalna situacija. Dugotrajno smo sanjarili o idiličnom snu iz kojeg sada budno izlazimo. Vjerovanje da će sve biti dobro i da će ljudi automatski postati sretni ako poboljšamo njihov društveno-ekonomski položaj pokazuje se kao iluzija. Sada kada je borba za fizički opstanak popustila, izranja ključno pitanje: opstanak u svrhu čega? Suočeni smo s rastućim brojem ljudi koji uživaju u svim materijalnim uvjetima, ali istovremeno ne pronalaze duboki smisao zbog kojeg bi živjeli.¹¹

Promotrimo li današnje društvo, zaista ga možemo okarakterizirati kao društvo koje nastoji zadovoljiti svaku potrebu, a čak je neke i samo stvorilo - i unatoč i bez obzira na bogatstvo koje uživamo, potreba za smislom ostaje neispunjena. Doživljaj smisla života je inherentan, a svako individualno životno iskustvo intrinzično je povezano s različitim razinama smisla. Kroz svoj životni put, pojedinac postupno otkriva

¹⁰ Usp. Kos, A. Depresivnost kod djece i mladih : završni rad. Petrinja : Učiteljski fakultet, 2016.

¹¹ Usp. Frank, V. E. Nečujan vapaj za smislom. 3. izd. Zagreb : Naprijed, 1987. Str. 18-19.

svoj vlastiti smisao, bilo da je taj proces izraženiji ili manje izražen. Ako osoba nije u mogućnosti pronaći smisao u različitim zahtjevima i situacijama koje život postavlja pred nju, takvo iskustvo može rezultirati svojevrsnim egzistencijalnim vakuumom ili dubokim osjećajem besmisla. Prema Franklu, smisao života nije statički cilj, već neprekidni životni proces traženja i otkrivanja. Nasuprot tome, tehnološki napredak donio nam je privilegiju da se ne moramo više oslanjati na svoje prirodne sposobnosti preživljavanja već smo izgradili sustav blagostanja koji nam omogućuje opstanak bez nužnosti velikog napora. No, suočeni smo s izazovima kad se tek 15 posto radne snage jedne države, zahvaljujući tehnologiji, može efikasno brinuti o osnovnim potrebama cijele populacije. Pred nama se postavljaju pitanja: kako će tih 15 posto ljudi ispunjavati svoje radne zadatke? I kako će preostali dio društva doživljavati svoju nevažnost, te kako će se nositi s posljedicama gubitka osjećaja smisla u svom radu i životu? Društvene posljedice iznimno brzog razvoja i napretka uslijed tehnološke revolucije u kojoj živimo već se jasno očitavaju na novim generacijama koje tek dolaze uslijed nenamjerno stvorenog slobodnog vremena, koji se manifestira kroz visoke razine nezaposlenosti. Nezaposlenost, pokazalo se, može biti uzrok specifične neuroze, poznate kao *neuroza nezaposlenosti*. Temeljita analiza otkriva da pravi uzrok nezadovoljstva leži u osjećaju beskorisnosti koji nezaposleni doživljava, što rezultira percepcijom besmisla vlastitog života. Financijska nadoknada ili društvena sigurnost, koliko god bile važne, nisu dovoljne jer čovjek ne živi isključivo od materijalnog blagostanja. Porast i širenje osjećaja besmislenosti i egzistencijalne praznine dosegli su toliki stupanj da ih zaista možemo opisati kao masovnu neurozu.¹²

2.2.2. „Generacija Z“ – sraz stvarnog i virtualnog svijeta

Dugo se smatralo kako depresivni poremećaj zahvaća samo odraslu populaciju ljudi, ali depresija u djetinjstvu i mladenačkoj dobi sve je raširenija pojava. Zapisi od depresivnim poremećajima kod djece potječu još iz 17. st., ali sumnja u znanstvenu utemeljenost toga postojala je sve do 1960. godine do kada se smatralo kako nezreli super ego djece ne dozvoljava razvoj depresije.¹³ Narušeni obiteljski odnosi, emocionalno zanemarivanje djeteta, depresija roditelja, nasilje u obitelji ili među

¹² Usp. Frank, V. E. Nav. dj. 1987. Str. 22-23.

¹³ Usp. Karlović, D. Nav. dj. Str. 161.

vršnjacima u školi, pritisak opterećenja školskim obavezama, pritisak zbog prevelike ambicioznosti roditelja u odnosu na uspjeh djeteta, nerealna slika o vlastitom izgledu i (ne)uspjehu prezentirana putem društvenih mreža – sve su to rizični faktori koji stvaraju „plodno tlo“ za razvoj anksioznosti i depresivnog poremećaja od najranije dobi. S takvim se pritiscima dijete ne zna i ne može nositi pa se javljaju somatske smetnje kao bolovi u trbuhu, glavobolja i druge nelagode. Depresija kod djece utječe na njihove socijalne, kognitivne i tjelesne vještine.¹⁴ Djeca govore monotono, usporena su, ne mogu kvalitetno izvršavati školske obaveze, izolirana su od vršnjaka, lošeg općeg raspoloženja, imaju nisko samopouzdanje i često o sebi misle i govore negativno, a javljaju se i različite fobije, iritabilno ponašanje, agresija, nepoštivanje pravila ponašanja i autoriteta. Poražavajuća statistika UNICEF-a govori kako 1 od 7 djece i mladih pati od anksioznog i/ili depresivnog poremećaja.¹⁵ Stopa samoubojstava mladih u dobi između 15. i 19. godine života jedan je od pet najčešćih uzroka smrti u toj dobi. U proteklih četrdeset godina stopa suicida među mladima čak je trostruko veća.

Prekomjerno korištenje i ovisnost o mobilnim uređajima ozbiljan je problem djece i mladih današnjice. Prolaskom školskim ili fakultetskim hodnicima sve se rjeđe čuje dječji smijeh ili razgovor, a sve veći broj mladih drži pametni telefon u rukama igrajući igrice, pregledavajući videozapise na društvenim platformama ili provjeravajući obavijesti društvenih mreža. No, situacija je još ozbiljnija zbog činjenice kako im se i tijekom nastave mora oduzeti mobitel jer inače školske sate provode na pametnom telefonu. I kada pomislimo kako smo oduzimanjem mobitela tijekom nastave riješili problem, učenici uzimaju i drugi mobitel koji je, ustvari, onaj pravi dok je kod nastavnika na stolu neki stari, nekorišteni od kuće na kojega su svi zaboravili. Poliklinika za zaštitu djece i mladih iz Zagreba provela je istraživanje o korištenju mobilnih uređaja tijekom nastave i rezultati su pokazali kako više od 50% djece koristi mobitel tijekom nastave.¹⁶ Razlog tome leži u pojavi akronimskog naziva FOMO – strah od propuštanja¹⁷, koji se odnosi na strah od propuštanja nekog događaja zbog kojeg djeca imaju potrebu stalno provjeravati obavijesti na mobitelu.

14 Usp. Ledić, L. Depresija u djece i adolescenata. // Zdravstveni glasnik. 5, 2(2019), 75-85.

15 Usp. Isto. Str. 75.

16 Usp. Ciboci, L.; Kanižaj, I.; Labaš, D. Strah od propuštanja (FOMO). 2023. // Medijska pismenost.hr. [citirano: 2023-04-03] Dostupno na: <https://www.medijskapismenost.hr/strah-od-propustanja-fomo/>

17 FOMO – Fear of missing out – pojava o kojoj se govori još od 1996. godine, a odnosi se na stalno provjeravanje obavijesti koje pristižu na profil ili u komunikacijske grupe zbog straha od propuštanja nekog događaja; Usp. Ciboci, L.; Kanižaj, I.; Labaš, D. Nav. dj.

Najčešće društvene mreže koje djeca i mladi koriste su You Tube, Instagram, Tik tok i Snapchat. Svakako da digitalna (r)evolucija i jednostavniji, brži i jeftiniji pristup internetu imaju svoje prednosti jer potiču samoizražavanje, olakšavaju pristup informacijama, daju emocionalnu podršku i izgradnju zajednice, ali neprestano provjeravanje što rade drugi može izazvati stres i anksioznost, postaviti nerealna osobna očekivanja i dovesti do niskog samopoštovanja. Posljedice kod djece i mladih odražavaju se i u vidu razvoja tjeskobe, depresije, samoozljeđivanja i virtualnog nasilja putem društvenih mreža. Neprestano promatrajući živote drugih i njihove filtrirane fotografije sa putovanja, izlazaka i/ili druženja, kupovine i različitih projekata u virtualnom svijetu može dovesti do osjećaja kako nešto propuštamo dok drugi uživaju u životu. Uspoređivanje s drugima mladu i još emocionalno nezrelu osobu može dovesti do očaja. Ideal ljepote koji nameću stereotipi društvenih mreža, prvenstveno Instagram, jedna je od najrazornijih posljedica materijalističkog i konzumerističkog svijeta u kojemu živimo. Hiperseksualizacija ženskog tijela u medijima dovodi do širenja *kulta tijela* među djecom i mladima, a i odraslih među kojima su na posebnoj meti žene. Posljedice su najizraženije u poremećaju prehrane, niskom samopouzdanju i nezadovoljstvu vlastitim izgledom, estetskim operacijama, prekomjernoj potrošnji novca na kozmetičke preparate i tretmane ljepote.

Taj marketinško uvjetovani standard ženske ljepote direktno je povezan s financijskom dobiti koje ostvaruju mnoge tvrtke promičući usavršavanje ljepote putem društvenih mreža plaćenim reklamama influencera kao sve prisutnijom platformom za lansiranje robnih marki i njihovih proizvoda. Influenceri ili utjecajnici nisu novitet u svijetu marketinga jer od kad postoje reklame, postoje i influenceri – različiti sportaši, glumci i poznate osobe koje, reklamirajući određeni proizvod dobivaju za to novčanu naknadu, a tvrtke koje ih unajmljuju zarađuju na račun imena utjecajne osobe. Danas, u agendi digitalnog marketinga, pojam influencer dobiva posve novo značenje i značaj. Često pogrešno smatrane osobama bez konkretnog talenta, one nisu prolazni trend već su se samo promijenili kanali komunikacije putem kojih djeluju. Oni su medij koji ima zadaću utjecati na široku populaciju ljudi putem društvenih mreža promovirajući određeni proizvod – tuđi ili svoj vlastiti. Ovim fenomenom su najviše zahvaćeni oni koji se tim društvenim mrežama najviše i služe – djeca i mladi. I kako onda u tim najosjetljivijim razdobljima mladenačkog života odgovoriti na pitanja „tko sam ja?“ i ne izgubiti se u

besmislu površnog društva koje zagovara i cijeni samo materijalizam i ljudsku vanjštinu dok je smisao života glavna životna motivacija koja utječe na sveukupni razvoj osobe?

S razvojem znanosti postupno se produbljuje razumijevanje depresivnih poremećaja. Problem nije vezan samo za kognitivni model pojedinca ili samo za njegove primarne odnose, već ima i svoje genetske predispozicije i određeni biološki čimbenici mogu utjecati na pojavu same bolesti i njen tijek manifestacije. Depresija je izlječiva i važno je na vrijeme prepoznati simptome depresivnog poremećaja kod djece i mladih kako bi se izbjeglo dugotrajno liječenje, a posjet psihologu ili psihoterapeutu bio dostatan za remisiju simptoma. Čimbenici koji povoljno utječu na zdrav emocionalni razvoj djece i mladih obuhvaćaju odgovarajuću brigu roditelja, razvijeno samopoštovanje i samopouzdanje, socijalne vještine, sport, pravovremeno prepoznavanje stresora u okolini te primjereno suočavanje s njima, kao i prisutnost vjere i religioznosti.

3. Biblioterapija – terapija knjigom

Knjižnice predstavljaju srca zajednica, mjesta susreta te imaju sposobnost i privilegiju pružiti podršku korisnicima u očuvanju njihovog mentalnog zdravlja. Biblioterapija predstavlja koncept koji je prisutan od samih početaka knjižničarstva, iako u usporedbi s drugim tehničkim konceptima poput katalogizacije, klasifikacije, serijskih publikacija, referenci i sličnih, znatno je manje zastupljena. Odgovor na problem premale zastupljenosti može se prepoznati u riječi *terapija* jer asocira na kliničko okruženje, a razina uključenosti knjižničara u provedbu biblioterapije značajno će ovisiti o vrsti biblioterapije koja se provodi u knjižnici te dobi i profilu korisnika knjižnice. Prednosti upotrebe knjižnica uključuju mogućnost pristupa pouzdanim i dobro organiziranim informacijama, a jedna od primarnih zadaća knjižnica jest pružiti podršku svojim korisnicima u traženju relevantnih informacija koje im mogu pomoći u rješavanju osobnih poteškoća, kao i podršku u razvijanju novih vještina. U dugotrajnom posvećivanju knjigama, knjižničari razvijaju poseban odnos s njima, a poznavanje knjiga i korisnika omogućuje im da, uz dobru organizaciju i razumijevanje principa biblioterapije, postanu jedna od vodećih struka u tom specifičnom području. Knjige, kao sredstvo pohrane životnih iskustava, pružaju obilje mudrosti koja nam može poslužiti kao dragocjena podrška u trenucima kada nam vlastita životna mudrost izostaje. U sebi sadrže raznolike situacije koje su primjenjive na vlastiti život, obuhvaćaju događaje koji su nam poznati i koje nije uvijek jednostavno suočiti ili otvoreno razgovarati o njima.¹⁸ Kako se kao terapijski alati u biblioterapiji koriste knjige, priče i pisani materijal, ova terapijska metoda prepoznaje dubok utjecaj koji književnost može imati na emocionalno blagostanje, pružajući utjehu, razumijevanje i vodstvo. U tom procesu biblioterapije knjižničari imaju ključnu ulogu prvenstveno zbog poznavanja literature i vještine odabira građe koja se može koristiti u biblioterapeutske svrhe, a sam prostor knjižnice i/ili čitateljski klubovi, praktično su mjesto za provedbu među korisnicima knjižnica. Osnovna ideja biblioterapije je da knjige, pjesme i drugi pisani materijali mogu imati dubok utjecaj na čovjekove misli, osjećaje i ponašanje. Uključivanjem u konkretne tekstove pojedinci mogu steći uvid, pronaći utjehu i razviti bolje razumijevanje sebe i svojih životnih okolnosti. Biblioterapija se može koristiti u različitim okruženjima,

¹⁸ Usp. Antulov, Z. Uloga knjižnice u biblioterapiji (s osvrtom na sveučilišne knjižnice). // Vjesnik bibliotekara Hrvatske 62, 1(2019), 156. [citirano: 2024-02-23] Dostupno i na: <https://doi.org/10.30754/vbh.62.1.653>

uključujući školske, narodne i sveučilišne knjižnice, čitateljske klubove, savjetovališta, psihoterapiju, samopomoć i osobni razvoj. Osnovna uloga knjižničara u procesu biblioterapije obuhvaća stvaranje i vođenje odjela posvećenih građi za samopomoć, organiziranje i katalogiziranje literature prema društvenim potrebama, te atraktivno izlaganje u svrhu popularizacije samog biblioterapeutskog procesa. Biblioterapija knjižnicama otvara jedinstvenu priliku popularizacije čitanja i unaprjeđenja pristupa korisnicima knjižnica kroz stručno usavršavanje i suradnju knjižničara te komunikaciju i partnerstvo s različitim stručnjacima lokalne zajednice kao što su književnici, psihoterapeuti, psiholozi, pedagozi, nastavnici, duhovnici, aktivisti u borbi za ljudska prava i sl.

3.1. Povijest biblioterapije

Izum pisma je u drevnim civilizacijama bio toliko značajan da se njegovo postojanje smatralo darom bogova pa tako Babilonci za pismo zahvaljuju bogovima Oanesu i Nabu, Perzijanci zahvaljuju posredstvu proroka Zaratruste, dok slavenska mitologija spominje i materijale za pisanje gdje je bog Parun ljudima ostavljao poruke urezane u drvo.¹⁹ U drevnom Egiptu postojala je duboka povezanost između pisane riječi i terapije. Egipćani su vjerovali da riječi imaju moć i da mogu imati iscjeljujući učinak na tijelo, um i dušu. Egipćanima je izum pisma kao dar boga Tota jednako važan kao i izum papirusa o čijoj važnosti svjedoči i Janice Kamrin iz Odjela za egipatsku umjetnost u Metropolitan muzeju umjetnosti koja je jednom prilikom rekla:

„U drevnoj egipatskoj kozmologiji svijet je stvoren tako što je prvi bog stao na humku koji je izronio iz neograničene i nediferencirane tame i vode, mitski odjek trenutka svake godine kada se zemlja počinje ponovno pojavljivati ispod godišnjih poplavnih voda. Močvarna područja papirusa time su viđena kao plodna područja koja sadrže klice stvaranja.“²⁰

Biblioterapija je terapeutska disciplina koja se razvila u proteklih stotinu godina, no njezina povijest seže sve do knjižnica u Aleksandriji i Tebi na čijim su vratima stajale uklesane riječi *lijek za dušu*, a grčki Diodor Sicilski u svom djelu *Povijesna knjižnica*

19 Usp. Kulundžić, Z. Put do knjige. Zagreb : Epoha, 1959. Str. 9

20 Papyrus: a brief history. 2016. [citirano: 2023-05-01] Dostupno na: <https://sites.dartmouth.edu/ancientbooks/2016/05/23/67/>

navodi kako se ista fraza nalazila na ulazu odaja egipatskog kralja Ramzesa II. u kojoj su bile pohranjene knjige.²¹

Na jednom papirusu starom 3600 godina stoji:

„Ljepša je knjiga negoli ponosna palača
Negoli zapad, gdje grob se do groba niže;
Ljepša negoli što je utvrđen dvorac,
Negoli spomenik što se u hramu diže.“²²

Grčki filozof Aristotel smatrao je kako književnost ima ljekovita svojstva i kako je čitanje način liječenja bolesti. Drevne civilizacije nisu poznavale književnost kakvu mi danas uživamo, ali su usmena pripovijedanja priča, događaja i pjesama bila svakodnevna pojava jer su knjige bile raritet i povlastica imućnih građana. Hipokrat, otac medicine, vjerovao je da književnost ima terapijski potencijal i preporučao je određene knjige svojim pacijentima. Stari su Grci na Dionizijevim svečanostima prikazivanjem tragedija dolazili do kolektivne identifikacije i katarze gdje su gledatelji, poistovjećujući se s likovima i njihovim tragičnim sudbinama, doživjeli pročišćenje emocija. U antičkom Rimu knjige su se koristile kao terapija za duševne i emocionalne probleme. Rimski filozof Seneka još je u 1. stoljeću preporučao čitanje knjiga kao način da se umiri i pronade unutarnji mir.

Danas se takvo kolektivno pročišćenje može doživjeti još samo kroz gledanje nekog sportskog natjecanja ili koncerta. Tek u 19. stoljeću dolazi do popularizacije knjiga, one postaju lako dostupne, a danas su sveprisutne u raznim oblicima i po povoljnim cijenama, uz predivne knjižnice bogate raznovrsnom građom.

Sve počiva u riječi – riječi učimo od najranijeg djetinjstva, njima upoznajemo i imenujemo osobe, stvari i pojave oko sebe, riječ je ona koja ozdravlja, ali i ona koja ranjava više i s dugoročnijim posljedicama od oružja. Važnost i moć riječi možemo vidjeti i na prvim stranicama Biblije gdje Riječ nije samo izgovorena fraza – ona predstavlja stvarateljsku moć, kreiranje bez fizičkog djelovanja, stvaranje života. Riječ dolazi od Boga i Riječ je Bog, a kasnije u Ivanovom Evanđelju Riječ označava dolazak

21 Usp. Bibliotherapy. // Wikipedia. 2019. [citirano: 2023-04-13] Dostupno na: <https://en.wikipedia.org/wiki/Bibliotherapy>

22 Usp. Kulundžić, Z. Nav. dj. Str. 9.

obećanog Spasenja kada se Ivan vraća na sam početak stvaranja i otkriva puninu vremena dok piše *I Riječ je tijelom postala i prebivala među nama*.

Riječ biblioterapija izvedenica je grčkih riječi *biblion* koja označava knjigu i riječi *therapeia* koja označava liječenje. Spojivši te dvije riječi u članku časopisa *Atlantic Monthly* 1916. Samuel McChord Crothers opisao je biblioterapiju kao proces u kojemu se određena literatura može propisati kao lijek za razne bolesti²³, a sam pojam biblioterapije je uvršten u medicinski leksikon. U vrijeme Prvog svjetskog rata Amerikanci prvi prepoznaju ljekovitost pisane riječi te koliko čitanje priča i poezija može pridonijeti psihičkom ozdravljenju. Uvjereni u ljekovitost i zaštitu knjiga uslijed bolesti i uroka, ljudi su često knjige manjih formata nosili uz tijelo, smatrajući ih talismanima ili amuletima noseći ih ušivene u odjeću ili oko vrata.²⁴

Ideja terapije čitanjem svoj je zamah doživjela u početku 20. stoljeća na prostoru Sjedinjenih Američkih Država i Ujedinjenog Kraljevstva. Catherine Shrodes opisuje biblioterapiju kao proces dinamičke interakcije, koji se odvija pod vodstvom educiranog pomagača, obuhvaća kompleksan suodnos između osobnosti čitatelja i teksta²⁵, a taj se opis podudara s vremenom djelovanja Sigmunda Freuda koji koristi književna djela u svojoj psihoanalizi. Kako se ni psihoanaliza, a ni biblioterapija u to vrijeme nisu smatrale znanstveno utemeljenim disciplinama, u počecima ju koriste osobe različitih zanimanja kao knjižničari, učitelji i protestantski pastori koji su, uz pomoć Svetoga pisma, povratnicima s ratišta pokušavali pomoći kod ublažavanja duševnih patnji i krivnje – danas poznatijeg PTSP sindroma.²⁶ Ubrzo se pokazalo kako različita književna djela imaju pozitivan učinak u procesu ublažavanju emocionalnih trauma i krivnje te se poticao razvoj empatije i prema sebi i drugome kroz obrasce ponašanja književnih likova što je i temelj uspješnog procesa biblioterapije.

U to vrijeme polako se formiraju i koraci biblioterapeutskog procesa gdje se u početku identificiraju problemi i potrebe polaznika kako bi se pronašla odgovarajuća književna djela koja moraju biti istovjetna problemu pojedinca koji se tada identificira s književnim likom. Nakon identifikacije s književnim likovima i situacijama, događa se proces katarze koje mogu opisivati usmeno, pismeno, igranjem uloga, ali i neverbalnim

23 Brief history of bibliotherapy. // Words That Heal. [citirano: 2023-04-10] Dostupno na: <https://tinyurl.com/ye5x9p8j>

24 Antulov, Z. Nav. dj. Str. 157.

25 Usp. Piskač, D. Razlika između biblioterapije i literarne biblioterapije. // Kroatologija. 12, 2/3(2021), 11-25.

26 Isto.

putem. Uspješna katarza dovodi do uvida u konkretan problem do čega polaznike dovode iskusni i vješti biblioterapeuti.

Biblioterapiju je knjižničarska zajednica prihvatila 1904. godine te su se već u prvoj polovici 20. stoljeća dodatno educirani knjižničari pridružili biblioterapijskom timu zajedno s liječnicima, usmjereni na pažljiv odabir literature. Ključan trenutak u kojemu je biblioterapija dobila službeni status te službeno priznata u knjižničarskim krugovima dogodio se 1939. godine kada je unutar Američkog knjižničarskog društva osnovano prvo stručno povjerenstvo za biblioterapiju.²⁷ Jedan od prvih programa izobrazbe u biblioterapiji bio je u *School of Library Science* na Sveučilištu Western Reserve, nakon čega je uslijedio program na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Minnesoti.²⁸

Sve do sredine 20. stoljeća biblioterapija se koristila u psihijatrijskim bolnicama za podršku mentalnom zdravlju hospitaliziranih osoba zbog čega su knjižnice osnivane u mnogim psihijatrijskim institucijama diljem Europe i Amerike te u mnogim veteranskim bolnicama krajem Prvog svjetskog rata gdje su knjižničari bili stacionirani i dijelili knjige ratnim pacijentima, a po povratku iz rata tu su ideju provodili i u bolničkim knjižnicama. Deinstitutionaliziranjem skrbi o mentalnom zdravlju sedamdesetih godina 20. stoljeća koncept biblioterapije se počeo širiti u narodne knjižnice, ustanove socijalne skrbi i obrazovanja, psihologiju, obiteljsku medicinu i radnu terapiju. Carolyn Shrodes podigla je područje biblioterapije na nove visine ponudivši teorijski model temeljen na ideji da likovi priče mogu izravno utjecati na čitatelje, što je pružilo objašnjenje zašto bi biblioterapija mogla biti učinkovita i predložila konstruktivne pristupe provedbi terapije. Pojavom žanra dječje književnosti biblioterapija se od 1940-tih godina primjenjuje u školama u radu s učenicima. Američka knjižničarska udruga usvojila je 1966. godine službenu definiciju biblioterapije, a ubrzo zatim formirala se i Udruga za poetsku terapiju kao posebna vrsta biblioterapije. Pred kraj 20. stoljeća, knjižničarka Rhea Rubin pomogla je uspostaviti jasne smjernice za biblioterapiju konstruirajući dvije kategorije: razvojnu biblioterapiju (za učionicu i knjižnice) i terapijsku biblioterapiju (za liječenje mentalnog zdravlja). Dok se u prošlosti na biblioterapiju ponekad gledalo jednostavno kao na sredstvo za održavanje zadovoljstva pacijenata tijekom terapije, biblioterapija 21. stoljeća ima puno ambicioznije ciljeve: poboljšanje socijalne i emocionalne dobrobiti te povećanje samopouzdanja i samopoštovanja pojedinaca. Kada je biblioterapija

27 Usp. Sabljak, Lj. Knjiga i kako je čitati : priručnik za vođeno čitanje (biblioterapiju). Zagreb : Medicinska naklada, 2022. Str. 58-59.

28 Bibliotherapy. // Wikipedia. 2019. [citirano: 2023-04-13] Dostupno na: <https://en.wikipedia.org/wiki/Bibliotherapy>

povezana s knjižničarstvom, odmah se postavljaju pitanja je li knjižničar kvalificiran za obavljanje takve vrste terapije? Vjerojatno će još dugo ostati nejasno pripada li biblioterapija domeni medicinske ili knjižničarske struke.

Zanimljiv napredak u suradnji zdravstvenih stručnjaka i knjižničara dogodio se početkom 21. stoljeća putem inicijative poznate kao *knjige na recept* (BoP – books on prescription). U ovom modelu biblioterapije psihoterapeut preporučuje određenu knjigu korisniku koji svoj "recept za knjigu" koristi u lokalnoj knjižnici kako bi došao do preporučene literature. Sheme *BoP* su nastale kroz pilot projekt suradnje između liječnika, posebno dr. Neila Frudea iz Cardiffa, i lokalnih knjižnica u Cardiffu, a širenjem izvan Walesa na cijelo Ujedinjeno Kraljevstvo proširio se i na globalnu primjenu. Knjižnice koje sudjeluju u BoP inicijativama imaju posebno prilagođene kolekcije knjiga koje odgovaraju različitim mentalnim stanjima, uključujući depresiju, tjeskobu, žalost, poremećaje prehrane i fizičke bolesti.²⁹

3.2. Vrste biblioterapije

U suvremenom društvu suočavamo se s mnogim izazovima koji utječu na naše mentalno zdravlje i emocionalno blagostanje, a sve veći broj ljudi pati od raznih oblika stresa, anksioznosti i depresije. U potrazi za rješenjima, sve se više ističe važnost biblioterapije kao oblika terapije koji se oslanja na moć pisane riječi. Biblioterapiju se najjednostavnije može definirati kao korištenje knjiga za pomoć ljudima pri rješavanju određenih problema s kojima se suočavaju u određenom životnom trenutku. Biblioterapija je ipak znatno kompleksnija disciplina koja ima svoje podvrste, no postoji nesuglasje u literaturi o kategorizaciji biblioterapijskih podvrsta. Dok jedni poistovjećuju institucionalnu i kliničku biblioterapiju, drugi ih razdvajaju. Navode se i podvrste kao što su čitalačka i poetska biblioterapija. Sve u svemu, ovo nesuglasje daje naslutiti kako biblioterapijski proces nije konačan i kako biblioterapija evoluirala u korak sa razvojem i potrebama društva. Knjižničar, s obzirom na svoje poznavanje knjiga i, u slučaju dodatne edukacije u području biblioterapije, može biti adekvatna osoba za njeno provođenje. S obzirom na to da se biblioterapija u knjižnicama najčešće provodi u

29 Usp. Types of bibliotherapy. // Words That Heal. [citirano: 2024-02-23] Dostupno na: <https://bibliotherapyaustralia.com.au/about/types-of-bibliotherapy/>

grupnom kontekstu, važno je uzeti u obzir dob, spol, podrijetlo, obrazovanje, društveni status i druge faktore koji oblikuju čitateljske perspektive.

Otkad je uspostavljena definicija biblioterapije, vremenom se razvilo četiri tipa biblioterapije kroz klasifikaciju koja se odnosi na sudionike, programe i voditelje:

- 1) Institucionalna,
- 2) Klinička,
- 3) Poetska i
- 4) Razvojna biblioterapija.

Institucionalna biblioterapija koristi informativnu literaturu u edukativne svrhe, prvenstveno za pacijenta u bolnici koji istražuje svoju bolest ili potencijalne tretmane koji mu slijede u procesu oporavka. Ova kategorija biblioterapije uključuje odabir knjiga na temelju njihova sadržaja u planiranom programu čitanja s ciljem olakšavanja oporavka pacijenata koji se bore s mentalnim poremećajima ili emocionalnim smetnjama. Ona može koristiti i kod poremećaja u ponašanju unutar neke institucije, a vode ju educirani knjižničari u suradnji s liječnicima. Knjižničari ovdje mogu biti suradnici, no ne mogu je samostalno provoditi. Poželjno je da se proces institucionalne biblioterapije odvija kroz tri faze: osobno prepoznavanje čitatelja s određenim likom u preporučenom djelu, što rezultira psihološkom katarzom koja dovodi do racionalnog uvida u relevantnost rješenja predloženog u tekstu u odnosu na vlastito iskustvo čitatelja.

Klinička biblioterapija predstavlja inovativan i učinkovit terapijski pristup koji koristi moć književnosti za potporu mentalnom, emocionalnom i fizičkom zdravlju pojedinca, a korisna je u procesu liječenja ili ublažavanja negativnih učinaka određenog mentalnog poremećaja u suradnji s liječnicima i u strogo kontroliranim uvjetima. Za razliku od institucionalne, kod kliničke biblioterapije poželjna je suradnja liječnika i knjižničara. Klinička biblioterapija navodi čitatelja na prepoznavanje određenog destruktivnog ponašanja i ta spoznaja donosi olakšanje gdje čitatelj svoj problem projicira kroz sliku junaka neke knjige, analizira svoje ideje sa spisateljevim i postepeno mijenja svoje stavove u konkretnoj životnoj situaciji koja je dovela do problema. Alice I. Brian definira neke određene ciljeve kliničkog biblioterapijskog procesa:

1. Kroz čitanje korisnik prepoznaje kako njegovi problemi nisu nerješivi te pronalazi sličnosti svoga ponašanja u sličnim primjerima;

2. Prepoznaje vrijednost iskušenja u kojem se nalazi i, potaknut na objektivno razmišljanje o svojoj situaciji, nalazi načine kako riješiti problem.

Ova terapijska tehnika koristi književnost kao sredstvo koje pomaže pojedincima u suočavanju s emocionalnim izazovima, razumijevanju vlastitih misli i osjećaja, te u potpori procesu iscjeljenja referirajući se na upotrebu literature i kreativnog pisanja u svrhu razvijanja zdravlja i osobnog razvoja u psihijatrijskim ustanovama, zajednicama i centrima za mentalno zdravlje.

Klinička biblioterapija podrazumijeva knjige kao izvor snage, utjehe i inspiracije jer književna dijela prenose dublje poruke, stvaraju emocionalnu povezanost s likovima ili pričama te kao takve pružaju osjećaj da pojedinac nije sam u svojim iskustvima. Kako se klinička biblioterapija provodi kod osoba sa psihičkim oboljenjima ili poremećajima u ponašanju, ona je vezana za medicinsko osoblje i može biti posebno korisna u tretiranju različitih psihičkih poremećaja, kao što su depresija, tjeskoba ili posttraumatski stresni poremećaj. Ipak, ova vrsta biblioterapije nije zamjena za tradicionalne terapijske pristupe, već je dopuna postojećim metodama.

Poetska biblioterapija bazira se na upotrebi pjesama, priča, tekstova pjesama, slika i metafora kako bi se potaknuo osobni razvoj, iscjeljenje i povećala samosvijest. Biblioterapija, naracija, vođenje dnevnika, upotreba metafora, pripovijedanje i rituali obuhvaćaju područje terapije poezijom. Poetska terapija može biti korisna uslijed osjećaja samoće, ranjivosti i potištenosti te kod olakšavanja procesuiranja nastale tuge, ljutnje ili poniženja. Poetsku terapiju mogu provoditi knjižničari koji dobro poznaju opus poetske građe, a proces poetske biblioterapije integrira se kao dio tretmana za različite izazove, bilo da se primjenjuje kao dio individualne, grupne ili bračne terapije. Istraživanja sugeriraju da može biti korisna i kod suočavanja s depresijom, jer izražavanje emocija smanjuje tjeskobu i anksioznost, a jača samopouzdanje i introspekciju. Istraživanja je vrednuju kao izuzetno korisnu za one koji se nose s neizlječivim bolestima, pomažući im osloboditi zadržane emocionalne terete.³⁰

Razvojna biblioterapija sve više dobiva na popularnosti jer se koristi u društvenim ili obrazovnim okruženjima s ciljem pomoći rješavanja životnih problema i izazova s kojima se dijete ili odrasli suočavaju. Koristi se širokim spektrom knjiga, priča i pjesama kako bi se potaknule introspekcija, samopouzdanje i razumijevanje sebe i drugih. Podrazumijeva rad sa zdravom populacijom i pridonosi razvoju zdravih odnosa i

30 Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011. Str. 18.

gradnji međuljudskog povjerenja, kako između pojedinca i biblioterapeuta ili unutar biblioterapijske skupine. Primjenjuju ju nastavnici, socijalni radnici i knjižničari koji savjetuju čitatelje svih dobnih skupina, a ovaj oblik biblioterapije može biti posebno koristan za djecu, adolescente i odrasle koji se suočavaju s raznim izazovima u svom životu.

Jedan od ključnih elemenata razvojne biblioterapije je identifikacija s likovima i situacijama iz književnih djela. Kroz čitanje i analizu priča, čitatelji mogu pronaći sličnosti s vlastitim iskustvima i problemima te iz toga izvući korisne lekcije. Identifikacija s likovima pruža osjećaj da nismo sami u svojim problemima i da postoji nada za promjenu i rast. Knjige mogu pružiti emocionalnu podršku, poticati empatiju i otvarati nove perspektive. Razvojna biblioterapija također potiče čitatelje na refleksiju o vlastitom razvoju i promjenama koje žele postići. Kroz čitanje, čitatelji mogu prepoznati obrasce ponašanja i misli koje ih ograničavaju te pronaći inspiraciju za promjenu. Knjige nude priliku za samoistraživanje i samospoznaju, čime se olakšava proces osobnog rasta.

Ovaj terapijski pristup često se koristi u knjižnicama uz suradnju sa stručnjakom koji pomaže čitateljima da prepoznaju i interpretiraju ključne elemente iz književnih djela. Iako razvojna biblioterapija nije zamjena za tradicionalne terapijske metode i ne nudi instant rješenja, već potiče dugoročne promjene i unutarnji rast, ona je svojevrsni dodatak koji može ojačati i podržati proces osobnog razvoja. Redovito čitanje i refleksija mogu postupno utjecati na promjenu razmišljanja, perspektive i ponašanja. Biblioterapeut može postavljati pitanja, voditi razgovore i pružati podršku tijekom procesa čitanja i razumijevanja. Preporuka određene knjige ili priče koje su relevantne za specifične izazove s kojima se čitatelj suočava zadaća je knjižničara koji ima biblioterapeutske kompetencije.

Razvojna biblioterapija pomoć je na putu osobnog razvoja i emocionalnog blagostanja jer su knjige mediji koji imaju sposobnost otvoriti vrata prema novim svjetovima, razmišljanjima i mogućnostima. One nas mogu potaknuti na introspekciju, poticanje kreativnosti i podršku u suočavanju s izazovima. Uz stručno vodstvo terapeuta, razvojna biblioterapija može biti put prema ostvarenju vlastitog potencijala i životu u skladu s vlastitim vrijednostima. Biblioterapijske radionice razvojne biblioterapije bit će predstavljene u daljnjem tekstu na primjeru rada u školskim knjižnicama.

Biblioterapija počiva na identifikaciji sa samom riječju od koje nastaju književni likovi, prostori i vremena radnje, fabula i refleksije nečije stvarnosti što nas dovodi do identifikacije s vlastitom stvarnošću i emocijama. Ponekad u pisanoj riječi drugih spoznajemo vlastite emocije, dotada nesvjesne, a opet ostajemo zaštićeni od snažnih osjećaja koji mogu navrijeti u procesu samospoznaje. Idealna mjesta za provedbu biblioterapijskih radionica su knjižnice.

3.3. Biblioterapija u knjižnicama

U svim zemljama, posebice u onima u razvoju, knjižnice doprinose ostvarivanju prava na obrazovanje te aktivnom sudjelovanju u društvenom i kulturnom životu zajednice, nudeći pristup informacijama što većem broju korisnika. Narodna knjižnica, kao lokalno središte znanja, ključna je komponenta cjeloživotnog učenja, poticanja samostalnog odlučivanja i kulturnog razvoja pojedinaca i društvenih skupina. Kroz osiguranje pristupa različitim vrstama znanja, uključujući i znanstveno i lokalno znanje, knjižnica podržava stvaranje i dijeljenje informacija bez ikakvih komercijalnih, tehnoloških ili pravnih ograničenja.³¹ Svojim aktivnostima, narodne knjižnice pridonose ostvarivanju UN-ovih ciljeva održivog razvoja, stremeći izgradnji društava koja su pravednija, humanija i održivija. One pružaju prilike za osobni kreativni razvoj, potiču maštu, kreativnost, znatiželju i empatiju te promiču stvaranje i jačanje navike čitanja kod djece od najranijeg djetinjstva do odrasle dobi.³²

Prema Hrvatskoj enciklopediji Leksikografskog zavoda Miroslava Krleža biblioterapija postavlja književno djelo kao sredstvo ulaska čitatelja u njegov svijet doživljaja i spoznaje putem triju faza: percipiranje djela; afektivno reagiranje; i na koncu, racionalno obuhvaćanje djela. Ovaj pristup ima svrhu poticanja zdravih emocionalnih reakcija. Uloga knjižničara u ovom procesu od iznimne je važnosti jer uvođenjem biblioterapije u knjižnice one dobivaju još jednu društveno korisnu zadaću.

Definirajući biblioterapiju kao liječenje čovjekovih socijalnih, emotivnih i mentalnih problema književnošću, Enciklopedija ju opisuje kao čitalačku aktivnost ujedinjenu u nekoliko temeljnih procesa:

31 Usp. IFLA-in i UNESCO-ov Manifest za narodne knjižnice. Zagreb : Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2022. [citirano: 2024-02-25] Dostupno na: <https://repository.ifla.org/bitstream/123456789/2455/1/IFLA-UNESCO%20Public%20Library%20Manifesto%202022-hr.pdf>

32 Usp. Isto. Str. 2.

1. Identifikacija s književnim junakom;
2. Projekcija sebe i vlastitih osjećaja kroz književni lik sa svrhom preispitivanja vlastitih stavova i ponašanja;
3. Katarza - proces oslobađanja emocija uslijed kojeg se oslobađaju snažni ili potisnuti osjećaji;
4. Uvid ili prepoznavanje vlastitih emocija.

Psihološki problemi predstavljaju velik izazov u suvremenom društvu, a manifestiraju se kao depresija, emocionalne krize i anksioznost. Emocije su ključne u književnosti jer pružaju odgovore na pitanja o samospoznaji i samoostvarenju. Književnost zadovoljava različite ljudske težnje, nudeći inspiraciju, zabavu, razumijevanje, znanje, informiranje te estetsko zadovoljstvo. Psihička je potreba svakog pojedinca pronaći zadovoljstvo i životnu motivaciju što se usko vezuje za našu emocionalnu, duhovnu i fizičku sigurnost, a biblioterapija kroz književna djela pomaže u osvješćivanju tih potreba te njihovom zadovoljenju. Literatura za osobni razvoj ili popularno – literatura za samopomoć (self – help žanr), može obuhvatiti mnoge druge teme ovisno o potrebama i interesima čitatelja. Najzastupljenije teme self – help žanra prema popularnosti među korisnicima knjižnica su: osobni razvoj i mentalno zdravlje, zdravlje i wellness, financijski uspjeh, samoostvarenje i međuljudski odnosi.

Biblioterapija se primjenjuje u knjižnicama putem individualne i grupne terapije, pružajući podršku svim dobnim skupinama u suočavanju s svakodnevnim izazovima proizašlim iz različitih životnih situacija. Ova metoda uključuje čitanje preporučenih tekstova, popraćeno zajedničkim razgovorom o pročitanom. Aktivno čitanje potiče promjene u pristupu određenoj situaciji, a zadaća knjižničara je preusmjeriti negativno ponašanje pojedinca ili grupe k pozitivnom putu, potičući sudionike na razmišljanje tijekom čitanja. Knjižničar svojom kompetentnošću i dobrim poznavanjem dostupne građe može vrlo vješto usmjeriti korisnika u odabiru prave literature koja, između ostalog, sadrži korisne informacije i jednostavne vježbe koje korisnici mogu usvojiti i primjenjivati individualno, i izvan knjižnice i biblioterapijske grupe.

Biblioterapija unutar knjižnica nastoji:

1. poučiti korisnike kako konstruktivno pozitivno razmišljati;
2. poticati korisnike da slobodno razgovaraju o svojim problemima;

3. pomoći korisnicima analizirati svoje stavove i načine ponašanja;
4. ukazati da postoji više od jednog rješenja problema;
5. potaknuti želju za izbjegavanjem društvenih konflikata.

Kroz prizmu književnog lika pojedinac *korača* kroz biblioterapijske etape, poistovjećuje se i posadašnjuje svoje emocije i iskustvo. Biblioterapija ne liječi simptome traume, emocionalne nesigurnosti ili anksioznosti već prodire do traumatskog konflikta, ona traga za iskustvima i doživljajima koji su *skriveni* u nesvjesnom sve do njihovih početaka. Kada se kroz analizu pročitano određene traume osvijeste, traumatsko iskustvo se polako gasi.³³ Unutar knjižnica knjižničar kao voditelj biblioterapijskog procesa, ima zadaću procijeniti potrebe korisnika te vješto odabrati tekst. Takav način rada zahtjeva dobru educiranost knjižničara biblioterapeuta, ali i njegovu vremensku posvećenost i dobro poznavanje klijenata jer se biblioterapija provodi u interakciji i pretpostavlja međusobnu komunikaciju, a ponuđena literatura je duhovna i duševna *hrana*. U odabiru literature važno je voditi se *principom nade* – princip koji nas otvara smislu života, koji daje perspektivu kako se život odvija i u najtežim životnim situacijama. Odabir literature mora se temeljiti na situacijama koje odražavaju stvarnost i pritom ne obezvrjeđivati roditeljske figure klijenta jer su one temelj u formiranju čovjekovog identiteta.

Benefiti koje nosi biblioterapijski proces mogu se svesti na nekoliko zaključaka:

- Smanjenje negativnih emocija i simptoma zamjenom pozitivnijih ponašanja i osjećaja;
- Terapija knjigom učinkovita je u poticanju rješavanja problema, povećava suosjećanje, razvija empatično razumijevanje i poboljšava samosvijest;
- Terapija knjigom potiče učinkovito društveno ponašanje, razjašnjava vrijednosti te usađuje kulturni identitet i etnički ponos;
- Terapija knjigom primjenjiva je na pojedince i grupe. Prednosti grupa uključuju povratne informacije od drugih o tumačenjima i ponašanjima te prilike za modeliranje i poboljšanje komunikacije.

³³ Usp. Lecher-Švarc, V.; Radovančević, Lj. Psihodinamski aspekti biblioterapije i prevencija suicida. // Socijalna psihijatrija. 43, 1(2015), 20-25.

3.3.1. Biblioterapija kao podrška mentalnom zdravlju u školskim knjižnicama

U Manifestu za školske knjižnice (1999.), školske knjižnice su koncipirane kao sredstvo za poboljšanje i unaprjeđenje procesa učenja i poučavanja kako za nastavnike tako i za učenike. Globalno gledano, školske knjižnice predstavljaju prostor s resursima te pružaju pristup građi, aktivnostima i uslugama koje potiču učenje te time doprinose napretku zajednice.³⁴ Školska knjižnica visoke kvalitete omogućuje učenje kako u manjim tako i većim grupama, pruža pristup intelektualnom sadržaju, koristi tehnologiju za podršku informacijskoj pismenosti te je u skladu s kulturnim i društvenim standardima.

U procesu obrazovanja, knjižnica u školi igra ključnu ulogu u poticanju razvoja vještina koje su usko povezane sa sadržajem i ciljevima nastavnog plana i programa. Jedan od ključnih aspekata školske knjižnice je poticanje razvoja socijalnih i individualnih vještina, kao i samorazvoj učenika, te stvaranje ugodnog okruženja u knjižnici. Slijedom toga, biblioterapija ili "vođeno čitanje" mogli bi se smjestiti unutar uloge i vizije školske knjižnice prema njezinoj definiciji.

Usljed naglog porasta anksioznosti i depresivnih poremećaja među djecom i mladima te stigme koja obavija mentalno zdravlje, danas se više nego ikada javlja potreba ranog prepoznavanja i liječenja takvih mentalnih stanja. Pismenost roditelja, nastavnih djelatnika, stručnih služba škole i školskih knjižničara o mentalnom zdravlju učinkovit je način prevencije i pružanja rane intervencije kod poremećaja mentalnog zdravlja u školskim okruženjima. U školskim knjižnicama, jedna od zadaća školskih knjižničara je i poticati učenike na čitanje jer čitanje pozitivno utječe na razvoj jezičnih vještina, uključujući pisanje, slušanje i govor. Razvijanje navike čitanja od najranije dobi cjelovito razvija komunikacijske sposobnosti koje su ključne za školski uspjeh i kasnije uspješno funkcioniranje u životu. Zato je jedna od zadaća školskih knjižničara istražiti inovativne metode interakcije s mladima kako bi potaknuli tu naviku, a jedna od strategija uključuje čitanje i diskusiju o knjigama koje obrađuju probleme djece i mladih. Najzastupljenija biblioterapijska metoda koja se primjenjuje u školskim knjižnicama razvojna biblioterapija koja se provodi kroz razgovor o pročitanoj knjizi. Mogu se obrađivati lektirni naslovi ili odabrati knjige koje obrađuju teme kao što su droga, spolno zlostavljanje, poremećaji u prehrani i sl. Osim razvoja navike čitanja, ključno je

³⁴ Usp. IFLA-ine smjernice za školske knjižnice. Zagreb : Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2016.

podizanje svijesti o važnosti prepoznavanja i prevencije takvih problema s ciljem informiranja i poticanja da, ukoliko djeca i mladi već prolaze kroz slične teškoće, na vrijeme i bez straha od stigmatizacije potraže odgovarajuću stručnu pomoć. U provedbi ovakve vrste biblioterapije suradnja školskog knjižničara sa pedagoškom službom škole iznimno je važna. Djelokrug školskog knjižničara široka je lepeza kompetencija i zato oni imaju zadaću biti poučavatelji, savjetnici i vodiči kroz intelektualnu baštinu. Suvremeni knjižničari koji rade s djecom i mladima, osim svojih knjižničarskih vještina, također posjeduju pedagoško obrazovanje koje ih priprema za rad s djecom³⁵.

Prije same provedbe biblioterapijske radionice u školskoj knjižnici, knjižničar treba temeljito pročitati, proučiti i ocijeniti odabrani književni tekst. Kod odabira književnog teksta, važno je procijeniti odgovara li odabrani tekst čitateljskim sposobnostima sudionika i hoće li oni shvatiti glavnu poruku teksta. U pripremu treba uključiti planiranje specifičnih aktivnosti prije i nakon čitanja djela, organizaciju vremena te pripremu prostora knjižnice za provedbu razvojne biblioterapije. Kod provedbe biblioterapije u školskim knjižnicama, osim odabira primjerene literature, važno je voditi se osnovnim ciljem biblioterapije, a to je razumjeti i primijeniti utjecaj književnosti na emocionalni život pojedinca. Kao i kod drugih vrsta biblioterapijskog procesa, važno je razvojnu biblioterapijsku radionicu voditi kroz biblioterapijske korake:

1. Upoznavanje učenika s pojmom biblioterapije, predstavljanje knjiga koje će se čitati i isticanje benefita čitanja koje može potaknuti introspekciju i razmišljanje o vlastitom identitetu. Čitanje potiče emocionalne reakcije koje nam omogućuju suočavanje sa strahovima i vlastitim izazovima, pružajući nam različita rješenja. Važno je ne zalaziti preduboko u problematiku, imajući na umu da su pred nama djeca. Sve treba biti jasno kako bi shvatili pojam o kojem govorimo i razlog zašto su im neke knjige istaknute.
2. Vođeno čitanje teksta – za čitanje knjige može biti predviđeno određeno vrijeme kao priprema za biblioterapijsku radionicu ili pak može biti dio vođenog čitanja tijekom same radionice uz pauze za pitanja, promišljanja i aktualizaciju pročitanog.
3. Poistovjećivanje s književnim junakom. Kako bi se samo poistovjećivanje i ostvarilo, važno je vođeno čitanje školskog knjižničara – čitanje s

35 Usp. Krpan, K.; Klak-Mršić, I.; Cej, V. Primjena razvojne biblioterapije u radu s djecom i mladima u narodnoj knjižnici. // Vjesnik bibliotekara Hrvatske. 61, 1(2018), 345-361. [citirano: 2024-02-23] Dostupno i na: <https://hrcak.srce.hr/206810>

razumijevanjem i interpretacija pročitano­g teksta, doživljaj pročitano­g, osjećaji, razmišljanja kako bi učenici postupili u određenom trenutku, što bi promijenili i sl. Poistovjećivanjem se ostvaruje komunikacijski most između čitatelja i književnog junaka.

4. Projekcija kao emocionalna reakcija na pročitano, usporedba vlastitih stavova s onim prikazanim u tekstu. Na taj način, učenik se, čitajući, poistovjećuje s likom u tekstu i njegovim emocijama, doživljava olakšanje prepoznajući da i drugi dijele iste probleme kao i on.
5. Katarza – izražavanje potisnutih osjećaja koji potiču čitatelja na promjenu.
6. Uvid – razumijevanje vlastitih i tuđih osjećaja i reakcija.

Knjižničar, kao osoba s relevantnim stručnim znanjem, posjeduje duboko razumijevanje književnosti. Zbog toga knjižničari mogu pružiti obilje preporučene literature prilagođene dobi i temi ili problemu koji se obrađuje. Školski knjižničar koji radi s djecom i mladima, osim svojih knjižničarskih vještina, posjeduje i pedagoške kompetencije, što podrazumijeva potrebnu edukaciju za rad s djecom. On planira i implementira različite odgojno-obrazovne programe. U tom kontekstu, biblioterapijske radionice u knjižnicama su izvrstan izbor jer doprinose razvoju socio-emocionalnih vještina kod djece i mladih.

Komisija za knjižnične usluge za djecu i mladež Hrvatskog knjižničarskog društva u suradnji sa školskim knjižničarima svake godine objavljuje *Listu dobrih knjiga*, a sam izbor se temelji na evaluaciji kvalitete ilustracija, teksta, jezika, i opreme, kao i na primjerenosti i privlačnosti sadržaja. Preporučuju se naslovi koji su dobili najveći broj glasova članova Komisije.

Popis knjiga prema *Listi dobrih knjiga* za 2022.g. koje mogu poslužiti u provedbi biblioterapijskih radionica u svrhu očuvanja mentalnog zdravlja djece i mladih unutar školskih knjižnica s obzirom na dob i zanimljivost sadržaja³⁶:

KNJIGA	DOB KOJOJ JE NAMIJENJENA	PO ČEMU JE SADRŽAJ PRIMJEREN ZA BIBLIOTERAPIJU
MARTIN, Leire.	Slikovnica, namijenjena	Topla priča u stihovima prati psa koji doživljava svojevrsnu promjenu jer ne

36 Pripremljeno prema: Lista dobrih knjiga. Zagreb: Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2022.

<i>Riki : jedan sasvim drugačiji pas</i>	djeci predškolskog uzrasta	pronalazi radost u uobičajenoj aktivnosti trčanja za štapom. U parku susreće patku, miša, sovu i kravu, koji su također neobični u svojim vrstama, i zajedno shvaćaju da je prihvatiti svoju različitost sasvim u redu.
Bezinovid-Haydon, Iva. <i>Gdje se skriva Vedran?</i>	Slikovnica namijenjena djeci svih uzrasta	Dirljiva i topla priča o gubitku voljene osobe koju njezini najbliži čuvaju u svojim sjećanjima i srcima. Kada djevojčica pita gdje je Vedran, majka odgovara da kako je Vedran svugdje – i u rosnoj travi, magli, notama njihove omiljene pjesme... Vedran se skriva i u predivnim plavim, razigranim i toplim ilustracijama Hane Tintor.
Gjurković, Tatjana. <i>Pokazat ću ti da mislim na tebe</i>	Slikovnica namijenjena djeci jasličkog i vrtićkog uzrasta	Cilj ove slikovnice je potaknuti dijete da prepozna svoje osjećaje i nauči kako ih kontrolirati uz podršku odrasle osobe. Ova priča koja potiče empatiju kod djece govori o malenom dječaku Karlu koji u vrtiću ima dva najbolja prijatelja s kojima se rado druži i igra. Kada se prijatelj Petar razboli i ne može doći u vrtić, prijatelji mu izrađuju crtež kako bi mu pokazali da misle na njega. Ova slikovnica namijenjena najmlađima dio je serije koja promiče empatiju i njezin razvoj kod djece. Nakon priče za djecu, dostupni su savjeti za odrasle.
PAĐEN-FARKAŠ, Dubravka. <i>Poljubac</i>	Slikovnica namijenjena djeci vrtićkog uzrasta	Priča namijenjena najmlađima, iako tužna, nosi i lijepu poruku o odlasku voljene osobe. Djevojčica iz priče prolazi kroz tugu zbog gubitka svoje bake, ali njeni joj roditelji pružaju podršku i utjehu. Ova slikovnica bavi se temom smrti kako bi najmlađima olakšala suočavanje s neizbježnim životnim događajima, pruža im hrabrost te nudi nadu i vjeru.
PAVLEK, Danijela. <i>Knjiga recepata za putovanje kroz odrastanje</i>	Knjiga namijenjena učenicima osnovnoškolskog uzrasta	Zbirka duhovitih pjesama, posvećena izazovima odrastanja, u kojoj čitatelji mogu pronaći niz recepata koji nude smjernice za prevladavanje treme, dosade, nesuglasica s prijateljima,

		iskušavanje popularnosti, suočavanje s vršnjačkom zlobom, prepoznavanje vlastitih lažnih isprika te savladavanje emocija poput tuge, bijesa, roditeljskih svađa i zaljubljenosti.
RUNDEK, Melita. <i>Ema neustrašiva</i>	Knjiga namijenjena učenicima osnovnoškolskog uzrasta	Glavni lik ovog zabavnog i intrigantnog romana za djecu je jedanaestogodišnja Ema. Kroz njezinu priču, čitatelji će se lako poistovjetiti s opisima svakodnevnog života i aktualnih događaja kao što su škola na daljinu, potresi, pandemija, ali roman istovremeno pruža nadu, potiče optimizam i vjeru u sposobnost prevladavanja svih izazova.
VADID, Nina. <i>Bok, TikTok</i>	Knjiga namijenjena učenicima osnovnoškolskog uzrasta	U ovom romanu pratimo zbivanja u uobičajenoj, suvremenoj obitelji koja se suočava s izazovima pandemije, a zatim i potresa. Zatvaranje u kuće, obustava škola - sve to rezultira intenzivnijim korištenjem društvenih mreža, što je i glavna tema romana - sukob između želja glavne junakinje i ograničenja nametnutih društvom, ali i njezinim roditeljima. Ovaj roman donosi zabavne i realistične zapise jedne školarke o osam tjedana života tijekom lockdowna i školovanja kod kuće.
BANIDEVID, Morea. <i>Mjesečari Monteriera</i>	Knjiga za mlade	Izuzetan roman za mlade koji istražuje temu tolerancije. Giga, tinejdžerica s pjegama, oblinama, i kovrčavom kosom, postaje predmet ismijavanja u svojem razredu, posebno od strane razigrane djevojčice Elme. No, kroz niz neobičnih događaja, ove dvije djevojčice počinju se približavati. Priča je uzbudljiva i maštovita, naglašavajući važnost prihvaćanja različitosti.
KOPJAR, Mladen. <i>Petrin PIN</i>	Knjiga za mlade	Zbirka priča namijenjena tinejdžerima fokusira se na teme ljubavi, prvih simpatija i zaljublivanja. Glavni likovi su prikazani i kroz prijateljske ili obiteljske odnose te svakodnevnih situacija. Unatoč tome što autor dotiče i ozbiljnije teme poput

		<p>konzumacije alkohola, nepromišljenih izazova na željezničkim tračnicama, prevara, krađa, osamljenosti, svaka priča obilježena je prepoznatljivim humorističnim stilom pisanja autora.</p>
<p>LONČAR, Nena. <i>Moje srce je zec: vrijeme ljubavi</i></p>	Knjiga za mlade	<p>Roman, zapisan u obliku dnevnika četrnaestogodišnje djevojčice, predstavlja suvremenu i emotivnu priču o procesu odrastanja. Iako se bavi ozbiljnim temama poput suočavanja s bolešću, razvodom roditelja, napuštanjem jednog od roditelja i gubitkom bliskog člana obitelji, također se dotiče svjetlijih tema poput školovanja, prijateljstava i prvih ljubavi u neobičnim okolnostima uzrokovanim pandemijom.</p>
<p>MAVRETID, Željko. <i>Kad je tata postao djed</i></p>	Knjiga za mlade	<p>Roman koji prati prijelaz djevojčice iz osnovnoškolskog u srednjoškolsko doba predstavlja malu obiteljsku kroniku. Svaki član obitelji doprinosi slojevitosti priče kroz pažljivo razrađene karaktere. Ispitujući temu posljedica odrastanja u domu za nezbrinutu djecu, roman također dotiče probleme bolesti, alkoholizma, beskućništva i života u mnogočlanom kućanstvu. Unatoč ozbiljnim i problematičnim temama, ova topla priča naglašava važnost obiteljskih i prijateljskih veza tijekom odrastanja.</p>
<p>CLARKE-FIELDS, Hunter. <i>Odgajanje dobrih ljudi: kako upravljati vlastitim emocijama i odgojiti zadovoljno, samopouzđano dijete: vodič kroz svjesno roditeljstvo</i></p>	Knjiga za odrasle	<p>Autorica educira roditelje diljem svijeta o učinkovitoj komunikaciji. Naglašava važnost svjesnog i pažljivog slušanja djeteta, donošenja racionalnih odluka, suosjećanja prema samima sebi te svjesne kontrole emocija i tijela. Autorica prepoznaje da nitko od nas nije savršen roditelj te da u teškim ili stresnim trenucima možda reagiramo na načine koji se ne podudaraju s našim idealima roditeljstva, kao što je primjerice vikanje. Prema njoj, u takvim reaktivnim trenucima postajemo najgori roditelji, a razumijevanje vlastitih okidača pomaže</p>

		nam da mudrije reagiramo.
JENSEN, Frances E.; NUTT, Amy Ellis. <i>Tinejdžerski mozak: roditeljski vodič za preživljavanje tinejdžerskog odrastanja</i>	Knjiga namijenjena roditeljima tinejdžera, učiteljima, pedagoškim djelatnicima i knjižničarima	Knjiga priznate američke neurologinje i samohrane majke pruža odgovore na pitanja zašto se tinejdžeri često ponašaju iracionalno ili riskantno te zašto do jučer mirna djeca ulaskom u pubertet iznenada mijenjaju svoju osobnost i postaju neprepoznatljiva. Autorica naglašava kompleksnost i osjetljivost tinejdžerskog mozga, često nedovoljno shvaćenog od strane odraslih. Kroz obraćanje roditeljima, profesorima, stručnjacima i samim tinejdžerima, knjiga pruža podršku, poboljšava razumijevanje i nudi praktične savjete.

Emocionalne krize, anksioznost i depresija sveprisutniji su problemi modernog doba, a u sve većoj mjeri zahvaćaju i populaciju djece i mladih. Svijest o brizi o mentalnom zdravlju treba njegovati od ranog djetinjstva kako bi se izbjegla stigmatizacija prisutnosti mentalnih poremećaja uslijed pojave anksioznosti i/ili stresa. Zadaća je odraslih, kako roditelja, nastavnika, pedagoga i školskih knjižničara voditi brigu o mentalnom zdravlju mladih naraštaja, njihovom karakternom sazrijevanju, a razvojna biblioterapija kao terapijska metoda izvrstan je alat u ranom prepoznavanju i pravovremenoj intervenciji razvoja mentalnih poremećaja. Biblioterapija bogato doprinosi razvoju kritičkog mišljenja, svjesnosti o vlastitim emocijama i pravovremenom prepoznavanju depresije, bezvoljnosti i emocionalnih kriza. U konačnici, briga o mentalnom zdravlju mladih naraštaja zalog je za budućnost civilizacije i njezinog napretka i blagostanja.

4. Logoterapija – liječenje smislom

Prema mišljenju oca psihoanalize Sigmunda Freuda „pitanje smisla života ono je najljudskije u čovjeku jer je upravo čovjeku dano da doživljava vlastitu egzistenciju kao dvojbenu i iskusi svoju dvojbenu postojanja.“³⁷

Logoterapija je psihoterapijski pristup koji je razvio austrijski psihijatar i psihoterapeut Viktor Frankl te je široko priznata kao treća škola bečke psihoterapije, nakon prve škole Sigmunda Freuda i druge škole Alfreda Adlera. Logoterapija se temelji na pretpostavci da je pronalaženje smisla života ključno za mentalno zdravlje i dobrobit pojedinca. „Ovaj briljantni um, vođen ljubavlju prema čovjeku, unio je u njegovu antropološku sliku duhovnu dimenziju.“³⁸ Logoterapija se fokusira na potragu za smislom i svrhom u životu kao način suočavanja s izazovima i traumama.

4.1. Biografija Viktora Emila Frankla

Život i djelo Viktora Emila Frankla usko su povezani s njegovim osobnim iskustvom proživljenog i preživljenog holokausta, a osnovna premisa njegove teorije temelji se na primarnoj motivaciji pojedinca u potrazi za smislom života iz čega proizlazi svrha logoterapije – kako pomoći pojedincu da pronađe taj smisao. Za razliku od psihoterapije koja se trudi čovjeku osvijestiti duševno, logoterapija teži osvješćivanju duhovnog dovodeći u svijest odgovornost prema smislu kao temeljnu osnovu ljudske egzistencije.

Viktor E. Frankl rođen je 1905. g. u Beču u židovskoj obitelji kao srednje dijete od troje djece državnog službenika Gabriela Frankla i majke Else u tadašnjem Austro – ugarskom Carstvu. Tijekom Prvog svjetskog rata obitelj Frank prolazila je veliku neimaštinu pa djeca odlaze prositi kod seoskih obitelji. Već kao mladi srednjoškolac pokazivao je interes za psihologiju te je pohađao večernju školu Primijenjene psihologije i uz to se dopisivao sa Sigmundom Freudom tražeći da objavi jedan od njegovih radova

37 Usp. Frankl, V. E. Liječnik i duša : temelji logoterapije i egzistencijske analize. Zagreb : Kršćanska sadašnjost, 1990. Str. 53.

38 Lukas, E. Osnove logoterapije : slika čovjeka i metode. Zagreb : Logos - Hrvatska udruga za logoterapiju, 2022. Str. 9.

koji je kasnije i objavljen u *International Journal of Psychoanalysis*.³⁹ Petnaestogodišnji Frankl nudi svoje prvo javno predavanje *O smislu života* rano pokazujući senzibilitet prema društvenim nejednakostima, odrastanjem je zanimanje za psihologiju raslo te je upisao studij medicine u Beču za vrijeme kojeg je proučavao radove Alfreda Adlera i održavao predavanja o individualnoj psihologiji te istovremeno propitkivao Freudov pristup psihoanalizi⁴⁰ pošto su mu Adlerovi spisi i naučavanje znatno bliži i razumljiviji.

Fokus zanimanja bio je na proučavanju depresije i samoubojstava i potaknut nastojanjem za smanjenjem stope samoubojstava mladih koja su se događala najčešće u vrijeme kraja nastavne godine, u Beču je osnovao savjetovalište za mlade čime stječe međunarodnu pozornost te ga sveučilišta u Berlinu, Pragu i Budimpešti zovu kao gosta predavača. U terapijskim razgovorima s pacijentima koji se suočavaju s različitim izazovima, Frankl ih potiče na istraživanje i otkrivanje suptilnih niti njihovih života. Iz tih niti, Frankl je poticao pacijente na izgradnju čvrstog okvira smisla, koji predstavlja odgovornost za vlastitu egzistenciju.

Pridruživši se krugu studenata Alfreda Adlera 1925. g. objavio je svoj drugi znanstveni rad „Psihoterapija i svjetonazor“ istražujući granicu između psihoterapije i filozofije s naglaskom na temeljno pitanje smisla i vrijednosti što kasnije postaju središnji predmeti njegovog životnog djela. Tijekom cijelog svog života, Viktor Frankl istražuje granicu između filozofije i psihoterapije, gdje se ključna tema fokusira na pitanje smisla. U godini 1926., po prvi put uvodi pojam *logoterapija*. Zbog inzistiranja kako je smisao središnja motivacijska sila u ljudskim bićima, biva izbačen iz Adlerovog kruga te od 1926. g. počinje usavršavati svoju teoriju nazvavši je logoterapijom kao pristupom mentalnom iscjeljivanju temeljenom na smislu koristeći izraz logoterapija prema grčkoj riječi *logos* za smisao⁴¹. Nakon doktorata iz polja medicine 1930. g. psihijatrijsko iskustvo stekao je liječenjem suicidalnih žena u psihijatrijskoj bolnici Steinhof te je već 1937. otvorio privatnu praksu⁴² kojoj je nacistička aneksija Austrije ograničila rad, a 1938. nacistička Njemačka napada Austriju čime počinje pakao za austrijske Židove – oduzimanja imovine, uhićenja, progon, brutalnost i ponižavanje svake vrste. Frankl 1940.g. počinje raditi kao voditelj neurološkog odjela u bolnici

39 Viktor Emil Frankl. // Viktor Frankl Institut. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na:

<https://www.viktorfrankl.org/biography.html>

40 Usp. Viktor Frankl austrijski psiholog. // Wikipedija. 2023. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na:

https://en.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl

41 Usp. Isto.

42 Usp. Isto.

Rothschild, jedinoj preostalog bolnici u Beču koja je zapošljavala Židove i liječila židovsko stanovništvo. U bolnici upoznaje svoju suprugu Tilly Grosser, medicinsku sestru koju nacisti prisiljavaju na pobačaj njihovog djeteta. U to vrijeme je, riskirajući vlastiti život, postavljajući lažne dijagnoze pomogao brojnim pacijentima u izbjegavanju nacističkog *programa eutanazije* usmjerenog na mentalno poremećene osobe. U svom radu *Psihološko samoodređenje* zauzeo je stav protiv zlouporabe autoriteta terapeuta za nametanje vlastitog svjetonazora pacijentima s naglaskom na neobuzdane njemačko-nacionalističke ideologije.⁴³ Buktanjem antisemitizma 1942. Frankl je, unatoč činjenici kako je od 1940. imao useljeničku vizu za Ameriku, s obitelji poslan u koncentracijski logor Terezin⁴⁴ gdje su mu ubili oca. Ostali preživjeli iz obitelji Frankl odvedeni su u Auschwitz gdje su mu u plinskim komorama istrijebljeni brat i majka, a supruga Tilly umrla je od posljedica tifusa u logoru Bergen-Belsenu. Viktor Frankl proveo je tri godine u četiri koncentracijska logora. Dolaskom u koncentracijski logor Auschwitz – Birkenau bio je prisiljen baciti svoj neobjavljeni rukopis prve verzije knjige *Liječnik i duša*.



Slika 2 Logor Terezin sjeverno od Praga.

U logoru Terezin Frankl rješava psihičke krize koje doživljavaju zatvorenici logora organizirajući tim za krizne intervencije za šokirane pridošlice. U njegovim naporima pri sprječavanju samoubojstava u logoru pridružuje mu se zatvorenica Regina Jonas⁴⁵, prva žena rabin na svijetu.⁴⁶

43 Usp. Isto.

44 Terezin (Theresienstadt) je grad u Češkoj koji je u vrijeme Drugog svjetskog rata bio koncentracijski i/ili tranzitni logor za zapadne Židove na putu u Auschwitz i druge logore za istrebljenje. U logoru je živjelo preko 50 000 Židova, a nacisti su, kako bi odagnali glasine o logorima za istrebljenje, deportirali mnoge stanovnike u logor Auschwitz kako bi smanjili prenapučenost logora te podigli brojne lažne trgovine i kafiće s namjerom stvaranja prividnog dojma udobnosti i lakoće života grada Theresienstadta; Usp. Theresienstadt. // Britannica. 2023. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na: <https://www.britannica.com/place/Theresienstadt>

45 Suradujući s Franklom u timu za krizne intervencije rabinka Regina Jonas imala je zadatak dočekivati vlakove na kolodvoru i pregledavati dezorijentirane pridošlice koji su pristizali u sve pretrpaniji logor s upitnikom na temu samoubojstva, koji je osmislio Frankl; Usp. Regina Jonas. // Wikipedija. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Regina_Jonas

46 Usp. Viktor Emil Frankl. Nav. dj.

4.2. Franklova osobna patnja kao uporište logoterapije

Iskustvo zarobljeničtva u koncentracijskom logoru Frankl je opisao 1945. u svojoj knjizi *Psiholog u koncentracijskom logoru* koja je kod nas prvi put prevedena 1977. godine pod naslovom *Zašto se niste ubili?*⁴⁷, a kasnije je knjiga dobila i posljednji naslov *Čovjekovo traganje za smislom*. Knjiga je napisana gotovo *u dahu* – u svega devet dana.

Frankl je bio svjedok strahota nacističkog režima tijekom Drugog svjetskog rata, a patnja koju je tamo iskusio učvrstila ga je u uvjerenju kako je smisao života jači od svega. Bio je zatočen u koncentracijskim logorima, uključujući Auschwitz, gdje je suočen s neizmjernom patnjom, gubitkom voljenih osoba i svakodnevnim ekstremnim uvjetima pa ga upravo ta iskustva potiču na promišljanje o prirodi ljudskog postojanja i potrebi za smislom. Prilikom ulaska u Auschwitz, Viktoru Franklu su oduzeti svi osobni posjedi, uključujući i rukopis knjige "Liječnik i duša", u kojoj je već tada razvio osnovne ideje logoterapije. Tijekom boravka u Aushwitzu, Frankl prema sjećanju zapisuje knjigu u dijelovima na komadima papira koje je kriomice skupljao po logoru.



Slika 3 Rekonstrukcija rukopisa knjige *Liječnik i duša*.

Još nitko nije mogao shvatiti da će nam baš sve biti oduzeto. I ja sam se tada pokušao povjeriti jednome starom logorašu. Približivši mu se kradom, pokazah mu smotak papira u nutarnjem džepu svog kaputa i rekoh: »Gledaj, to je rukopis znanstvene knjige. Znam što ćeš mi reći - da bih morao biti sretan da spasim život i da bi trebalo biti sve što od sudbine očekujem. Ali ja drukčije ne mogu. Moram po svaku cijenu sačuvati ovaj rukopis; to je moje životno djelo. Shvaćaš li me?«⁴⁸

Čovjekovo traganje za smislom, njegova najpoznatija knjiga, memoari su temeljeni na osobnom Franklovom iskustvu i neobjektivna kompilacija njegovih zapažanja života zatvorenika u logoru, njihove žrtve i nemilosrdne borbe za preživljavanjem.

47 Usp. Bezić, Ž. Franklova logoterapija. // Crkva u svijetu 14, 4(1979), 324-338. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/90411>

48 Frankl, V. E. *Čovjekovo traganje za smislom*. Zagreb : Planetopija, 2010. Str. 19.

Koncentracijski logor ovdje predstavlja model koji, kroz surovost postojanja unutar samog logora, ima za svrhu predočiti kako „život ne samo (da) ima svoj smisao nego ga i zadržava – pod svim uvjetima i u svim okolnostima, čak i u onim kakvi su bili u ošwięcimskom logoru“⁴⁹ – smisao „in extremis“ – na rubu i da će taj smisao biti sačuvan do našeg posljednjeg daha. Kako u neizrecivoj patnji i svakodnevnici smrti pronaći smisao glavna je premisa ove knjige kojom Frankl želi pomoći ljudima dajući svjedočanstvo čovjeka koji je preživio logor istrebljenja i koji je „poslije Ošwięcima, i unatoč Ošwięcimu, sačuvao svoju apsolutnu vjeru u bezuvjetni smisao života (i koji može) biti vjerodostojan svjedok.“⁵⁰ Kako bi sačuvao vjerodostojnost i izbjegao svaku vrstu ekshibicionizma, autor je knjigu prvo objavio anonimno, no na nagovor kolega koji su tvrdili kako bi za takav kontekst trebao svjedočiti svojim imenom, knjigu objavljuje potpisano.

Zahvaljujući *masovnoj neurozi* kojoj podliježe čovjek današnjice i uslijed osjećaja besmislenosti i patnje zbog unutarnje praznine, ova je knjiga aktualnija nego ikada⁵¹ jer s takvim mentalnim stanjem velikog dijela čovječanstva ne mogu *izaći na kraj* „ni psihoanaliza, ni individualna psihologija, ni terapija ponašanja (bihevizizam), nego je potrebna psihoterapija koja se usredotočuje baš na smisao - što upravo čini logoterapija, kako joj i ime kaže (jer »logos« ovdje znači »smisao«).“⁵² Ovo potvrđuje i uspjeh knjige koja je prevedena na 24 jezika i prodana u više od deset milijuna primjeraka što potvrđuje autorovu tvrdnju kako problemi mentalnog zdravlja „današnjim ljudima dogorijeva do nokata.“⁵³ Iskustveno zaključuje kako ono što čovjeka može održati na životu nisu ni volja za preživljavanjem ni volja za užitkom – šansu za preživljavanjem imali su tek oni koji su se mogli odmaknuti od svoje patnje i zadržati fokus na nečemu drugom.

Kroz svoje iskustvo, Frankl je shvatio da čak i u najokrutnijim uvjetima ljudi imaju sposobnost odabrati svoju reakciju i pronaći smisao u svojim životima jer život ima smisla i zadržava ga do kraja kada se pojedinac preda tome smislu. Ova pouka potvrđena je i psihijatrijskim istraživanjima među zatvorenicima i autor donosi pravorijek: šansu za preživljavanjem imali su oni logoraši koji su psihički bili usmjereni na

49 Frankl, V. E. Uvod u logoterapiju. Zagreb : Provincijalat franjevacu trećoredaca, 1997. Str. 4.

50 Isto.

51 Isto.

52 Usp. Isto. Str. 5.

53 Isto.

budućnost, na neki cilj – ostvarenje nekog smisla koji ih je čekao u budućnosti, na voljenu osobu koja ih je s ljubavlju čekala.

Godine 1945., nakon što su ga Amerikanci oslobodili iz koncentracijskog logora, Viktor Frankl se vraća u Beč. Odmah po dolasku u svoj rodni grad, suočava se s vijestima o ubojstvu svoje majke, supruge i brata. Unatoč tom strašnom saznanju, Frankl uspijeva prevladati očaj zahvaljujući svojoj iznimno pozitivnoj životnoj filozofiji te se vraća profesionalnom radu i postaje profesor neurologije, psihijatrije i logoterapije na raznim sveučilištima poput Harvard University, Stanford University i drugih. Unatoč nizu poraza i gubitaka koje je doživio, Frankl se 1946. godine imenuje voditeljem Neurološke poliklinike u Beču, a tu funkciju obnaša sljedećih 25 godina. Njegova strast za stjecanjem novih spoznaja nije oslabila ni u 67. godini života, kada je čak naučio i vještine pilotiranja.⁵⁴

Nakon Drugog svjetskog rata, Frankl je nastavio razumijevati važnost smisla u životima ljudi. Osobe koje je promatrao kao psihijatar dopunjavale su to razumijevanje. On je pratio pacijente koji su bili lišeni smisla i bili obuzeti ovisnošću, bijesom i depresijom. Gubitak smisla stvarao je egzistencijalnu prazninu u njihovim životima, koja se brzo ispunjavala očajem. Pomagao je svojim pacijentima putem terapije nazvane logoterapija da ispune tu unutarnju prazninu. Također ih je poticao da pronađu smisao u vlastitim životima, eliminirajući očaj i aktivirajući beskrajni izvor energije.

Život Viktora Frankla oblikovan je dubokim i slojevitim iskustvima. Njegova bogata biografija obuhvaća ne samo izuzetnu profesionalnu karijeru kao neurologa i psihijatra već i iznimnu ulogu u području edukacije i znanstvenog istraživanja. Frankl se isticao ne samo kao izvrsni liječnik već i kao inspirativni učitelj, čije su pedagoške vještine pridonosile oblikovanju budućih generacija.

Njegova pisanja ostavljaju trajni pečat na polju neuroznanosti i psihoterapije, predstavljajući se kao izvanredna sinteza teorije i prakse. Dok je razvijao svoj profesionalni identitet kao znanstvenik svjetske klase, Frankl je uvijek nastojao nadmašiti granice svoje stručnosti. Njegova predanost ne samo akademskom, već i osobnom rastu, ogledala se u stalnom usavršavanju, poticanju egzistencijalne refleksije i promišljanju o ljudskom životu. Stekao je slavu kao predavač na čak 209 sveučilišta smještenih na pet kontinenata, čime je ne samo dijelio svoje dragocjeno znanje, već je bio inspiracija za široki krug studenata diljem svijeta. Njegova izuzetna predanost

54 Usp. Šito Ćorić, Š. Psihologija religioznosti. Jastrebarsko : Naklada Slap, 1998. Str. 93-94.

akademsom radu rezultirala je priznanjima u obliku 29 počasnih doktorata, pri čemu se posebno ističe trenutak kada se odrekao tridesetog doktorata, posvetivši ga svojoj supruzi, što svjedoči o dubokoj povezanosti s obitelji.

Unatoč postignućima koja su ga svrstala među velikane znanstvene zajednice, Frankl nije zanemarivao svoju osobnu dimenziju. Njegova egzistencijalna filozofija, utemeljena na dubokom poštovanju prema ljudskoj slobodi i smislu života, reflektirala se ne samo u njegovom znanstvenom doprinosu, već i u njegovom svakodnevnom življenju. Zahvaljujući svojim iznimnim doprinosima, 1995. godine Viktor Frankl dobio je status počasnog građanina grada Beča, što predstavlja izvanredno priznanje njegovog neizmjerljivog doprinosa društvu. S obzirom na godine koje su prolazile, Frankl je zadržavao mladenački duh, stalno težeći novim ciljevima i ostvarivanju životnih ambicija. Njegova energija i vitalnost u zreloj dobi svjedoče o neiscrpnosti njegove želje za rastom i doprinosom društvu u kojem je ostavio dubok i trajan pečat, ne samo u području znanosti i medicine, već i u srži ljudske egzistencije, potičući nas da tražimo smisao i težimo vlastitom osobnom razvoju, čak i u najzrelijim fazama života.⁵⁵ Umire 02. rujna 1997.g. uslijed zatajenja srca u 92. godini života.

4.3. Čovjekovo traganje za smislom – povijest koncentracijskog logora kao temelj logoterapije

Hedwig Raskob u svojoj knjizi *Logoterapija i egzistencijalna kriza Viktora Frankla* logoterapiju definira kao „medicinsko-psihoterapijski sustav, no s istaknutim filozofskim prikazom čovjeka i svijeta“ opisujući logoterapiju kao terapiju iz duhovne sfere. Uporište pojma logoterapija proizlazi iz temeljitog promišljanja o životu i osobno proživljenim patnjama Viktor E. Frankla, čija su patnja i iskustva duboko utemeljila njegov psihoterapijski pristup. Tijekom boravka u koncentracijskom logoru, gdje je ljudska egzistencija bila izložena najdubljem pitanju, Frankl je osobno prošao kroz nevjerojatnu ljudsku borbu za preživljavanjem. To iskustvo nije samo obilježilo njegov vlastiti život, već je i poslužilo kao ključna točka koja ga je osposobila za pružanje pomoći drugim ljudima u njihovim životnim izazovima.

⁵⁵ Viktor Frankl // Logoterapija Hrvatska. Unatoč svemu, životu kažem „DA“. [citirano: 2023-11-13] Dostupno na: <https://logoterapija.com/viktor-frankl>

„*Silazak u pakao* započeo je vlakom u rodnom Beču prema sjeveroistoku. Nitko od 1500 putnika nije znao niti je slutio kamo vlak vozi.“⁵⁶ Autor svoju ispovijest započinje činjenicom kako ne opisuje poznate velike logore nacističkog režima, nego njihove zloglasne filijale gdje se i jesu događala zvjerska istrebljenja. Kada se nakon nekoliko dana vlak zaustavio i vrata su se otvorila, došla je naredba da putnici izađu iz vlaka i postroje se u dvije kolone. Na jednoj strani su bili muškarci, a na drugoj žene. Na čelo kolone došao je časnik koji je svakom pojedincu pokazivao prstom kamo treba ići, lijevo ili desno. Nitko nije znao niti shvaćao što to razdvajanje znači. Kada je došao red na Frankla, časnik se zadržao, stavio ruku na njegovo rame i pokazao mu da krene nadesno. Kasno navečer u logoru, Frankl je pitao jednog od starijih logoraša gdje su otišli oni koji su išli *slijeva*. Čovjek mu je s bolom pokazao prema dimnjacima i rekao da su svi završili *u sjeni i ognju krematorija*. S druge strane, oni koji su išli "s desne strane" bili su upućeni da prođu kroz nekoliko ureda, gdje su morali ostaviti sve što su donijeli sa sobom i odjenuti zatvorsku odjeću.⁵⁷

Ovo je knjiga koja se bavi „trpljenjem, mukama i smrtima goleme vojske »nepoznatih« logoraša“⁵⁸ i fenomenom *kapija*⁵⁹ – logoraša koji su bili prisiljeni ili natjerani da djeluju kao stražari drugim zatvorenicima, a SS (Schutzstaffel) i uprava logora birali su ih kako bi održavali red, provodili disciplinu i nadzirali rad unutar logora. Frankl navodi kako su neki od njih, zbog privilegirane zadaće koju su vršili u logoru, živjeli bolje nego ikada, a pritom su mrzili ostale zatvorenike i bili vrlo surovi i nemilosrdniji prema njima. U logorima je vladala nemilosrdna borba za kruh ili goli život. Ta se surova borba posebno očitovala u prilikama transporta bolesnih, slabih ili logoraša nesposobnih za rad u veće logore opremljene plinskim komorama i krematorijima. Proces selekcije bio je znak za borbu među samim logorašima ili skupinama logoraša pri čemu je jedino bilo bitno da „vlastito ime ili ime vlastitog prijatelja bude na popisu žrtava precrtano“⁶⁰ iako su svi znali kako na mjesto svakog spašenog čovjeka mora doći nova žrtva i nitko nije mario za moralne i etičke aspekte,

56 Usp. Bezić, Ž. Nav. dj.

57 Usp. Bezić, Ž. Nav. dj. Str. 888.

58 Frankl, V. E. Čovjekovo traganje za smislom. Str. 13.

59 Zatvorenici koji su obavljali ulogu stražara često su nazivani "kapos" (izvedeno iz njemačke riječi "Kapo" što znači "vođa" ili "šef"). Kapoi su obično birani između same zatvorske populacije na temelju različitih kriterija, uključujući njihovu tjelesnu snagu, lojalnost prema SS-u ili vještine koje su se smatrale korisnima za administraciju logora, a kako autor navodi – birani su na temelju negativnog izbora jer su samo najbrutalniji robijaši birani za tu službu. Dobivali su određene privilegije i bolje uvjete stanovanja u usporedbi s drugim zatvorenicima, ali su istovremeno bili izloženi okrutnom postupanju i eksploataciji od strane SS-a.

60 Frankl, V. Čovjekovo traganje za smislom. Str. 5.

samo golo preživljavanje. Zatvorenici su, dolaskom u logor, nepovratno gubili svoj identitet i bili su samo broj koji je bio tetoviran na koži ili ušiven na odjeći, a kod transporta je samo broj kažnjenika bio važan. Mnogi su godinama preživjeli u logoru jedino na temelju beskrupuloznosti i ne prezanja pred nasiljem i krađom samo kako bi spasili sebe. Mukotrpan rad ovdje se prikazuje opisom posla autora koji je radio *pijukom*⁶¹ teške poslove, a ponekad je imao sreće i dobio bi nagradne kupone koje je mijenjao za cigarete, a njih mijenjao za juhu koja ga je spasila od izgladnelosti. Oni robijaši, koji bi sačuvali svoje cigarete i počeli ih pušiti su oni koji su odlučili odustati od borbe za vlastiti život. Od samog golog preživljavanja strašnija je činjenica kako su robijaši prodavani kao roblje tvrtkama koje su ih zapošljavale oportunistički ih izrabljujući bez imalo čovječnosti. Citirajući Dostojevskog koji kaže kako „se boji samo jedne stvari: da ne budem dostojan svoje patnje“⁶² zaključuje kako svaki čovjek, bez obzira na izvanjske okolnosti, ima unutarnju slobodu i može odlučiti što će od njega postati i mentalno i duhovno – čak i u koncentracijskom logoru. „Upravo ta duhovna sloboda – koju se ne može oduzeti – životu daje značenje i svrhu.“⁶³ Splet tih zajedničkih utjecaja i faktora, učinkovito je djelovao kao snažan katalizator koji je, gotovo protiv svih očekivanja, održavao Frankla živim i dozvoljavao mu da se bori protiv svih izazova koji su ga okruživali. Među ovim uvjetovanim elementima, isticao se element čiste sreće, spontana i neutaživa nada da će ponovno susresti svoju obitelj te duboka odluka da prepusti tok sudbine svojim nepredvidljivim putevima. U svojoj biti, Frankl je uspostavio duboko pomirenje sa stvarnošću koja ga je okruživala. Sa spoznajom da aktivno forsiranje promjene sudbine može neizbježno rezultirati brзом i neminovnom smrću, postao je svjestan da takva nepromišljena borba s vjetrenjačama donosi sa sobom veći rizik od samouništenja nego što nosi šansu za preživljavanje.

„Mi koji smo živjeli u koncentracijskim logorima sjećamo se ljudi koji su hodali barakama tješeći ostale, dijeleći im svoj posljednji komad kruha. Možda ih je bilo malo, no dovoljan su dokaz da se čovjeku može oduzeti sve, ali jedno ne: krajnja ljudska sloboda – izbor vlastitog stajališta neovisno o okolnostima, izbor vlastitog puta.“⁶⁴

61 Pijuk je trnokop, kramp, budak; Usp. Pijuk. // Hrvatski jezični portal. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na: https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search_by_id&id=eV5gXBY%3D

62 Frankl, V. E. Čovjekovo traganje za smislom. Str. 42.

63 Usp. Isto.

64 Isto.

Svaki novi dan u ponorima logoraškog života stavlja je izbor pred svakim pojedincem i tako se dan za danom i sat za satom, oblikovala prilika za donošenje odluke, odluke koja je nosila teret odlučivanja hoćete li ili nećete popustiti pod snagom tih sila koje su izjednačavale, uskraćujući identitet i unutarnju slobodu; odluke koja je određivala hoće li logoraš postati instrument okolnosti, prepustiti se gubitku slobode i dostojanstva te dopustiti oblikovanje u konvencionalnog logoraša. Čovjekovo prihvaćanje vlastite sudbine i patnje koju ona nosi, vlastito prihvaćanje svoga križa i u najokrutnijim okolnostima donosi priliku svome životu dati dublji smisao.

4.4. Od besmisla koncentracijskih logora do smisla života – osnove logoterapije

Smisao života prema Viktoru Franklu leži u pronalaženju svrhe i preuzimanju odgovornosti za sebe i druga ljudska bića. Imajući jasno *zašto* možemo se suočiti sa svim *kako* pitanjima života. Samo ako se osjećamo slobodni i sigurni u cilj koji nas motivira, moći ćemo učiniti svijet boljim mjestom. Za vrijeme svog trogodišnjeg boravka u logorima (1942.-1945.), Viktor Frankl nije bio psihijatar, doktor medicine ili ravnatelj neurologije, već je nosio identitet zatvorenika s registracijskim brojem 119.104. Iskustveno je došao do spoznaje o tome kako na ovoj zemlji postoje samo dvije rase ljudi – one dobre i one loše te otkrio ključnu važnost posjedovanja ideala i razloga za život, a istovremeno dobio potvrdu svojih znanstvenih teza o slobodi koja omogućuje čovjeku da bira svoje postupke i stavove u svim okolnostima i aktivnostima.

Analizirajući i istražujući ljudsku psihu, Viktor Frankl je otkrio kako je noogena neuroza (od grčke riječi "nous" koja znači duh) najmasovnija neuroza suvremenog doba. Ovo je stanje u kojem pojedinac ne vidi nikakav smisao u vlastitom životu i osjeća prazninu u vlastitom djelovanju, te stoga živi u stanju nazvanom „egzistencijalni vakuum“. Ako se *volja za smislom* frustrira zanemarivanjem ili potiskivanjem, odnosno ako se pokuša zaobići nadomjeskom poput *volje za užitkom*, moći ili samoostvarenjem, rezultat može biti stvaranje egzistencijalnog vakuuma, zbog čega dolazi do noogene neuroze. Suvremeni se čovjek, doduše, oslobodio društvenih i kulturnih pritisaka potiskivanja libida, ali tada otkriva da, za razliku od drugih vrsta, zadovoljenje nagona ne pruža jasne smjernice o tome što valja činiti u životu i/ili kako postići sreću. Istovremeno, uslijed ekonomskih i socijalnih promjena te gubitka tradicionalnih

vrijednosti koje su nekad usmjeravale njegovo djelovanje, suvremeni čovjek doživljava osjećaj praznine i gubitka smjera, nesigurnost u određivanju ciljeva i smisla svojih postupaka.⁶⁵ Simptomi tog egzistencijalnog vakuuma manifestiraju se kroz nedostatak volje za životom, odsustvom smisla u životu te izostankom volje za odrastanjem i preuzimanjem odgovornosti za svijet budućih generacija.⁶⁶

Neurotizam pod nazivom noogena (razumska) neuroza odnosi se na konflikte savjesti, kolizije životnih vrijednosti te na egzistencijalnu frustraciju. Istraživanja američkih statističara pokazuju poražavajuću statistiku u kojoj je, nakon prometnih nesreća, samoubojstvo drugi najčešći uzrok smrti studenata u Americi. Od toga je gora činjenica kako se ovdje radi o čak 93% fizički i psihički zdravim osobama, ekonomski dobrostojećih i društveno angažiranih akademski uspješnih mladih ljudi bez postojanja psihopatoloških obiteljskih odnosa. Oni u svome životu, iako zadovoljenje potreba nije izostalo, više nisu vidjeli nikakav smisao.⁶⁷ Čini se kako se pitanje smisla života rasplamsava tek kad je najgore – ususret vlastitoj smrti ili u koncentracijskim logorima ili logorima ratnih zarobljenika.⁶⁸ Onaj tko nije u kontaktu sa svojim Ja, ali ga sudbina iznenada prisiljava suočiti se s pitanjem o tome što čini vlastiti život bitnim, vrijednim i smislenim, izložen je opasnosti da pod utjecajem teškoća sklizne u apatiju. Viktor Frankl prepoznao je da "duševno opuštanje... također vodi tjelesnom propadanju."⁶⁹

Ni jedno pitanje nije toliko komplicirano kao pitanje smisla života. Takva pitanja ponekad imaju filozofske, transcendentne i moralne nijanse, pa se često držimo klasičnih izreka, poput „budi sretan i usreći druge“, „budi zadovoljan“, „čini dobro“. Čak i u izuzetno teškim okolnostima psihičkog i fizičkog stresa, čovjek ima sposobnost očuvati svoju duhovnu slobodu i neovisnost uma. U najtamnijim trenucima svog postojanja unutar logora, Frankl je uspio očuvati vlastitu vitalnost i sačuvati djelić svoje duševne slobode koju mu nitko nije mogao oduzeti. Kroz svoj posao liječnika i svoju predanost pomoći drugima, uspio je naći svrhu i ispunjenje unatoč okrutnosti okoline. Unutar zidova logora otkrio je viši smisao svoje patnje i baš u tim najokrutnijim uvjetima njegova logoterapija poprima prepoznatljive logoterapijske ideje:

1. Čovjek posjeduje prostor slobode koji ostaje netaknut izvanjskim faktorima – **duhovna dimenzija**. Duhovna sloboda čovjeku omogućuje mu da osmisli

65 Usp. Frankl, V. E. Čovjekovo traganje za smislom. Str. 25-26.

66 Usp. Frankl, V. E. Čovjekovo traganje za smislom. Str. 26.

67 Usp. Frankl, V. E. Patnja zbog besmislena života. Đakovo : Karitativni fond UPT Đakovo, 2018. Str. 9.

68 Usp. Isto. Str. 11.

69 Bauer, J. Leseprobe aus Frankl, Über den Sinn des Lebens. Weinheim Basel : Beltz Verlag 2019.

svoj život onda kada se stvaralačka i uživalačka dimenzija života čovjeku ograničena ili, kao u logoru, potpuno uskraćena. Ostale psihoterapijske discipline često zanemaruju ovu čovjekovu dimenziju te ga promatraju mehanički, a Elizabeth Lukas to potvrđuje kritizirajući moderne psihoterapeutske susrete kao „psihoterapiju bez duše.“⁷⁰

2. Iz te duhovne dimenzije proizlazi temeljna ljudska potreba – **volja za smislom**. Čovjek je sposoban i živjeti i umrijeti za svoje ideale te je taj smisao „jedinstven i specifičan za svakog čovjeka... autentična i nepatvorena volja za životom.“⁷¹ Ipak, logos ili smisao nije tek puka projekcija čovjekove egzistencije, on je ono s čime se egzistencija suočava.
3. **Čovjek je kao duhovno biće slobodan**, no ne bez osobne odgovornosti. Iako svaki čovjek ima svoju vlastitu sudbinu, slobodni smo upravo u slobodi nasuprot našoj sudbini, a sudbina je ono što izmiče našoj slobodi.⁷² Kada su Franklu njegovi kolege stručnjaci tijekom predavanja predbacili što prihvaća i govori o slobodi volje, rekao je: „Jer sam bio njezin svjedok u četiri koncentracijska logora. Tamo sam našao i svinje i svece.“⁷³

Čovjekova sloboda je tek pola istine, druga polovica je odgovornost i to je jedan od najsnažnijih motiva logoterapije. Osobna odgovornost nije nešto što se može izabrati ili odbaciti kao opcionalno. Odgovornost je duboko ukorijenjena u ljudsku prirodu i način života. Bez obzira na individualne svjetonazore, moralne vrijednosti i načela koja netko slijedi, čovjek je inherentno odgovoran jer uvijek proaktivno odgovara na izazove, iskustva i pitanja koja mu život postavlja, preuzimajući odgovornost za vlastite odluke.⁷⁴ Logoterapija ima za cilj pružiti podršku i najkvalitetnije savjete, usmjeravajući se prema ljudima u patnji i želeći im prenijeti poruku da njihovo trpljenje nije lišeno smisla.

Franklova logoterapija potiče na usmjeravanje prema unutarnjem istraživanju i razumijevanju sebe te otkrivanju smisla kako u svakodnevnim trenucima, tako i u dubokim aspektima našeg postojanja. Ova psihoterapeutska metoda nas podsjeća na moć pozitivnog razmišljanja i fokusiranja se na temeljne vrijednosti kako bismo obogatili naše živote smislom i svrhom. Pitanje čovjekove slobode oduvijek je dio interesa i

70 Usp. Findrik, V. (2021). Što je logoterapija i što nam ona govori o životu? // Inkubator izvrsnosti. 2021. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na: <https://izvrsnost.hr/viktor-frankl-logoterapija-smisao>

71 Frankl, V. (2010). Čovjekovo traganje za smislom. Zagreb : Planetopija, str. 61.

72 Usp. Bezić, Ž. Nav. dj.

73 Usp. Bezić, Ž. Nav. dj. Str. 326.

74 Usp. Findrik, V. Nav. dj.

promišljanja, no prema logoterapiji svaki čovjek ima barem potencijalno slobodnu volju. Doduše, ona može biti narušena ili uskraćena unutarnjim ili izvanjskim čimbenicima kao što su bolest, nezrelost ili senilnost, no to ne mijenja njezinu prisutnost. Slobodna volja označava slobodu ljudske volje, koja je izražena u volji ograničenog bića. Ljudska sloboda ne proizlazi iz izbjegavanja uvjeta, već iz sposobnosti da odabire stav prema uvjetima s kojima se pojedinac može suočiti.

Logoterapeut u vođenom logoterapijskom procesu zato pred sobom ima cjelovitog čovjeka – i kao tjelesno i duševno, ali i duhovno biće. Svaka životna situacija predstavlja svojevrsan izazov, ali u potrazi za čovjekovim smislom, logoterapeut na početku logoterapijskog procesa ne istražuje prošlost klijenta, već potiče fokus na ovo danas. Logoterapija ne traži uzroke neuroze u djetinjstvu ili proživljenim traumama već gleda prema budućnosti i fokusira se na buđenje svijesti klijenta o njegovoj odgovornosti, nudeći mu konkretnu pomoć, ali istovremeno ostavljajući odgovornost klijentu da sam odluči kome ili čemu je odgovoran. Pravi smisao života čovjek otkriva u vanjskom svijetu - biti čovjek znači usmjeravati se prema nečemu ili nekome. Što se čovjek više odriče sebe i posvećuje nekom cilju ili osobi, to više ostvaruje svoju egzistenciju.⁷⁵ Onaj tko je usmjeren prema smislu postiže duboko duševno zdravlje i, ako je potrebno, sposoban je suočiti se s neizbježnom patnjom te pronaći put do ispunjenog života.

Logoterapija otvara šire perspektive smisla za pojedinca u nevolji, oslobađajući ga da teži nečemu velikom, a ne samo odricanju od negativnog. Ova terapija razvija osjećaj odgovornosti za vlastiti život, druge ljude te čitav svijet, ne zamjenjujući pritom ulogu svećenika ili vjerskih uvjerenja, već proširujući njihove mogućnosti. Glavna zadaća logoterapeuta je poticanje svijesti o odgovornosti kod pacijenta, umjesto da preuzima odgovornost pacijenta na sebe.⁷⁶

Logoterapija vodi pojedince da pronađu individualni cilj i smisao u svom životu. Taj smisao razlikuje se kod svakog pojedinca i može se mijenjati iz dana u dan ili iz sata

⁷⁵ Ovaj koncept okosnica je monoteističke filozofije poimanja života, a utemeljen je u kršćanskom promišljanju o Kraljevstvu Božjem u prisposobama o gorušičinom zrnu i kvascu - da bi ostvarilo svoj smisao, sjeme gorušice ili kvasac gube svoj prvotni oblik kako bi iz njih nastao plod – drvo gorušice ili kruh. Duhovni smisao se ostvaruje u cijelosti tek kad čovjek „umire“ sebi i tek tada prepoznaje smisao vlastitog postojanja bez obzira koliko malen ili neznan bio naspram kozmosa. Logoterapija potragu za smislom usmjerava prema duhovnoj dimenziji nasuprot humanističkom poimanju čovjeka kojemu, per se, pridaje najvišu vrijednost kao biću koje, napuštajući svoja dogmatska uvjerenja, postiže svoju autonomnost ljudske volje kao temelja odgovornog djelovanja. Egzistencija čovjeka, prema logoterapiji, svoj vrhunac poprima tek u duhovnoj dimenziji onostranosti.

⁷⁶ Usp. Bezić, Ž. Nav. dj. Str. 331.

u sat. Smisao se može pronaći čak i u najmanjim pojedinostima pa je time logoterapija namijenjena:

1. Onima koji pate od duhovnih tjeskoba;
2. Onima koji se muče sa smislom vlastitog života;
3. Onima koji se nalaze u teškim životnim krizama.⁷⁷

Logoterapija nosi breme duboke moralne odgovornosti: pružati ljudima liječenje, obnavljati njihovu vjeru u život, poticati u njima osjećaj odgovornosti, posebice prema svojim bližnjima. Vjera u postojanje smisla ima značajnu terapeutsku vrijednost jer čovjek može živjeti tek kad živi za nekoga ili nešto. Nitko nije igrom slučaja na ovome svijetu, u ovome vremenu i na ovome prostoru i smisao svog postojanja mi ne kreiramo već ga otkrivamo. Filozofija kako svaki život ima smisla bez obzira kakvu patnju i nedaće donosi, proizašla iz vlastitog iskustva Viktora Frankla, pretvorila se u terapijski okvir koji se fokusira na potragu za smislom kao ključnim elementom psihološkog blagostanja.

„Logoterapeutova se uloga sastoji u tome da proširi pacijentovo vidno polje — tako da mu čitav spektar smisla i vrijednosti postane vidljiv i svjestan. Logoterapija ne nameće pacijentu nikakvih sudova, jer se istina nameće zapravo sama po sebi i ne treba joj posrednika. . . Po logoterapiji možemo životni smisao naći na tri kolosijeka: ostvarujući neko djelo, doživljavajući neku vrijednost, trpeći.“⁷⁸

Frankl tvrdi kako upadamo u neuroze jer ne znamo trpjeti, a njegova duboka osobna povezanost s patnjama i traženjem smisla omogućila mu je empatički pristup ljudima. Sve u životu ima smisao pa tako i bolest i krivnja i smrt, a apatija je najgore stanje duha koje proizlazi iz neprestane utrke za srećom i užitkom dok čovjek uistinu treba tražiti životne vrijednosti umjesto instant, kratkoročnih zadovoljstava. *Volja za užitkom* nastaje onda kada nestane *volje za smislom*.⁷⁹ Prema Franklu, ni sama smrt nije besmislena već ona u nama budi svijet o našoj smrtnosti i vremenskoj ograničenosti i potiče nas da ništa ne odgađamo već živimo život, a ne prolazimo kroz život – životareći.

77 Usp. Bezić, Ž. Nav. dj. Str. 332.

78 Usp. Isto.

79 Isto. Str. 330.

Logoterapija naglašava da je odgovornost jednako bitna kao i sloboda te da prava sloboda ne može postojati bez istinske odgovornosti. Cilj logoterapije jest potaknuti svijest o ovom konceptu kod pojedinca i u društvu. Samo kada osoba postane svjesna svoje osobne odgovornosti, može pronaći autentičan odgovor na pitanje o smislu života.

5. Suradnja biblioterapije i logoterapije u očuvanju mentalnog zdravlja zajednice

Biblioterapija je stara terapijska disciplina poznata iz vremena davnih civilizacija koja je svoj procvat doživjela u proteklih stotinjak godina, dok je logoterapija svoj začetak doživjela tek u prvoj polovici 20. stoljeća. Ovako vjekovima udaljene, postavlja se pitanje mogu li se i na koji način uopće susresti i udružiti ove dvije terapijske discipline?

Biblioterapija i logoterapija dvije su različite terapijske discipline pa tako i pitanju mentalnog blagostanja pristupaju iz različitih kutova gledišta. Dok biblioterapija nastoji kod pojedinaca ili skupina kroz vođeno čitanje potaknuti empatiju, suočavanje sa vlastitim emocijama, identifikaciju sa književnim likovima i introspekciju u svrhu oslobađanja trauma i problema iz prošlosti, logoterapija svoj fokus stavlja na sadašnjost i, okrenuta prema budućnosti, pomaže pojedincu pronaći životni smisao i volju za životom. Iako naizgled potpuno različite terapijske discipline, u mnogočemu su vrlo slične, nadopunjuju se i prožimaju. I biblioterapija u svojoj osnovi potiče pojedinca na pronalazak smisla u životnim situacijama književnih junaka s kojim se čitatelj poistovjećuje. Odabir adekvatnog književnog djela, *knjiga na recept*, terapija je koja nastoji osvijestiti uzrok problema, a ne samo zatamiti i izliječiti simptome. Logoterapija teži pojedincu pomoći ponovno pronaći čvrsti životni oslonac u vremenu krize identiteta i gubitka životnog smisla. Biblioterapija daje putokaze, a logoterapija učvršćuje temelje. Kako ih objediniti? *Princip nade* u logoterapijskom procesu potiče na traženje smisla u sadašnjem trenutku, a taj isti princip ostvaruje se kroz monomit identifikacije sa književnim junakom u biblioterapijskom procesu.

U biblioterapijskom procesu dostupna literatura daje naslutiti kako se dovodi u pitanje kompetentnost knjižničara za samu provedbu biblioterapije. Glavni kamen spoticanja je riječ terapija koja je primjerenija zdravstvenim djelatnicima. Dakako, obrazovan i načitan knjižničar koji dobro poznaje opus građe svoje knjižnice može provoditi biblioterapijske radionice u suradnji sa lokalnim stručnjacima. Radionice vođenog čitanja, književne grupe ili poetska biblioterapija ne zahtijevaju nužno suradnju sa liječnicima u strogo kontroliranim uvjetima. No, problem se javlja zbog nesigurnosti knjižničara u vlastite kompetencije kod provedbe same biblioterapije. Kako odabrati

literaturu ovisno o dobi korisnika i problemu s kojim se suočava? Važnost dobrog poznavanja korisnika je ključna, no može li se baš toliko dobro upoznati korisnike narodnih ili školskih knjižnica u nekoliko posjeta mjesečno ili godišnje? Žanr *self – help* literature može doskočiti tom problemu, ali u borbi sa problemima mentalnog zdravlja treba se pristupiti predanije i ozbiljnije. Ovdje je logoterapija idealna nadopuna kompetencija stručnjaka knjižničara. Knjižničar biblioterapeut koji ima i logoterapijsku naobrazbu relevantan je stručnjak u očuvanju i prevenciji mentalnog zdravlja zajednice. Na društvenoj je razini sve osjetniji veliki nedostatak psihologa u školama, a ta se problematika preslikava na društvo općenito te je i to jedan od razloga stigmatizacije mentalnih poremećaja. Škole koje i imaju sreću zaposliti školske psihologe bilježe iznimno velik opseg posla koji pada na stručnjaka u tom polju. Slijedom toga, školski knjižničari bili bi idealna podrška očuvanju mentalnog zdravlja djece i mladih ukoliko su otvoreni za dodatne edukacije u polju biblioterapije te dodatnog obrazovanja u logoterapijskom procesu. Korištenje logoterapijskih knjiga utemeljitelja logoterapije dr. Frankla u biblioterapiji još je jedna spona koja povezuje ove dvije discipline. Neke logoterapijske knjige koje mogu biti korisne u biblioterapiji su:

- Frankl, Viktor Emil: Čovjekovo traganje za smislom – temeljena na osobnom iskustvu autora, ova knjiga pruža duboke uvide o traženju smisla u životu.
- Lukas, Elisabeth: I tvoja patnja ima smisla: logoterapijska pomoć u krizi – knjiga posvećena preporukama o ponašanju u situacijama iznimne patnje, izostanka nade u situacijama koje ne možemo promijeniti, kao što su smrt bliske osobe, neizlječive bolesti ili nepravedne sudbine.
- Frankl, Viktor Emil: Patnja zbog besmisla života – patnje čovjeka uslijed besmislenosti života i uvid u mišljenje i praksu autora.
- Lukas, Elisabeth: Što nas u životu pokreće : logoterapijski pristupi – kako se nositi sa strahovima i osjećajem krivnje, krize povjerenja, strahovi od suprotstavljanja samo su neka od pitanja na koja ova knjiga nudi odgovore.
- Frankl, Viktor Emil: Odgovoriti životu – autobiografija utemeljitelja logoterapije dr. Frankla.

Primjer dobre prakse u objedinjavanju i provedbi biblioterapijskih i logoterapijskih znanja i kompetencija je rad nastavnice hrvatskog jezika, spisateljice i predsjednice

Balans centra za logopedagogiju i biblioterapiju Ivane Bašić. Unutar nastave hrvatskog jezika u Oš Gustava Krkleca u Zagrebu provodi i biblioterapijske radionice vezane za lektirne naslove propisane kurikulumom hrvatskog jezika za osnovne škole podižući biblioterapiju na jednu novu razinu koristeći znanja iz polja logoterapije. U svrhu ovog diplomskog rada proveden je intervju sa Ivanom Bašić kako bi se praktično predstavio rad stručnjakinje na oba terapeutska polja s ciljem očuvanja mentalnog zdravlja učenika.

Biblioterapija i logoterapija jesu dvije različite terapeutske discipline, no njihova implementacija i kolaboracija zaista mogu obogatiti svaki oblik rada sa djecom i mladima, posebno u školskim knjižnicama koje su otvorene za sve svoje korisnike. Knjižnice imaju adekvatan prostor i mogućnost dobre vremenske organizacije biblioterapijsko – logoterapijskih radionica unutar vremena nastave ili kao izvannastavnu aktivnost za sve zainteresirane učenike. Knjižničar, kao informacijski stručnjak, ima pedagoške vještine, empatiju i senzibilitet u suradnji s djecom i mladima. Uz osiguravanje dodatnih edukacija lokalne samouprave i suradnju sa ostalim lokalnim stručnjacima te uz interdisciplinarni pristup literaturi i čitanju, školski knjižničar nosi jedinstvenu ulogu u prevenciji emocionalnih kriza, anksioznosti i depresije u vremenu gdje su baš ta ista djeca i mladi ovim mentalnim poremećajima najizloženija.

5.1. Intervju s Ivanom Bašić, predsjednicom udruge Balans centar za logopedagogiju i biblioterapiju, sa sjedištem u Zagrebu⁸⁰

Ivana Bašić je profesorica hrvatskog jezika i književnosti te magistra komparativne književnosti. Kao predsjednica udruge Balans centar za logopedagogiju i biblioterapiju bavi se promicanjem biblioterapije i poetske terapije, a trenutno je i na biblioterapijskoj edukaciji pri National Association for Poetry Therapy u Americi te je u procesu vođenog mentorstva s ciljem povezivanja svih dosadašnjih znanja kroz praktični rad i biblioterapijsku grupu. Biblioterapijom kao terapeutskom disciplinom bavi se već 15 godina, a studij logoterapije završila je prije četiri godine u udruzi Logos, u Zagrebu. Spojivši u svome radu biblioterapijski i logoterapijski pristup primjenjuje ih u radu s učenicima, u nastavi hrvatskog jezika i književnosti.

⁸⁰ Intervju je održan 3. veljače 2024. g. putem Zoom platforme.

U svom radu svakodnevno se vodi načelom da je književnost komunikacijski most koji povezuje ljude na razne načine. Iz ove premise crpi ideje za nastavu, biblioterapijske radionice, predavanja i seminare. Suradnica je knjižničara, profesora književnosti i književnika u osmišljavanju sadržaja koji književnost približava djeci i mladima, na način koji im knjigu čini bliskom te izvorom mudrosti, snage i inspiracije.

Ivana Bašić objavila je 2011. godine prvi hrvatski priručnik iz područja biblioterapije pod nazivom „Biblioterapija i poetska terapija – priručnik za početnike“, a 2015. godine objavljuje studiju „O čitateljskim grupama – metodički priručnik s primjerima dobre prakse“. Njena knjiga „Što je smisao nastave književnosti : knjiga koja traži sugovornika“ iz 2019. godine predstavlja zbirku učiteljskih iskustava i promišljanja o nastavi književnosti te se nalazi na popisu stručne literature za roditelje prema preporuci knjižničara KGZ-a za 2019. godinu.

Profesorice Bašić, godinama ste radili u srednjoj školi, a sada ste učiteljica hrvatskog jezika u Osnovnoj školi Gustava Krkleca u Zagrebu. Postoje li neke određene knjige za koje biste mogli reći da su pogodne za biblioterapijski pristup u nastavi?

Knjige su okidač za razgovor i problemski pristup te su upravo zato plodno tlo za istraživanje raznih tema, osobito za djecu u razdoblju puberteta. Biblioterapijski pristup je razgovor o osobnom doživljaju teksta kroz koji se reflektiraju određeni problemi i dijele osjećaji i razmišljanja s drugim ljudima. Ovaj pristup posebno je važan, po moje mišljenje, za rad s mladim ljudima koji sve manje izražavaju svoje osjećaje putem jezika, odnosno imaju sve manje riječi za svoje misli i osjećaje. Ljudi s odrastanjem, suočeni s neuspjelim pokušajima ispravljanja društvenih nepravdi, često nauče šutjeti, a mlade ljude treba poticati na aktivno postavljanje pitanja i istraživanje mogućih rješenja. Tako, na primjer, roman *Lovac u žitu* J.D. Salinger može biti plodno tlo za razgovor o pitanjima osjetljivosti na temu nepravde i društvenog licemjerja, a gotovo je nemoguće pronaći mladu osobu koja se ne bavi ovim temama.

Mitovi su, također, kako mi je višegodišnje iskustvo rada u nastavi pokazalo, poticajni za razgovor o brojnim temama, od pitanja odnosa čovjeka s božanskim, o čemu djeca razmišljaju od najranije životne dobi, do filozofskih tema koje se tiču ideje sudbine, a što uključuje i razgovor o motivaciji i posljedicama naših postupaka. Bez

obzira na naše osobno religiozno ili nereligiozno opredjeljenje, imamo uvijek potrebu uspostavljati odnos sa cjelinom i s nečim što nas nadrađa. Te su transcendentalne teme važne kako bismo svoj život mogli vidjeti u odnosu prema nečemu većem od nas samih. Taj osjećaj da pripadamo nekoj cjelini, to je ono daje smisao našem životu. Mitovi su često ispričani simboličkim slikama u koje svatko može upisivati svoje osobno iskustvo, a bave se općeljudskim temama. U višim razredima srednje škole djeca uvijek dobro reagiraju na Camusovog *Stranca* zbog jednostavnog jezika kojim je napisan, ali i zbog stavova i načina poimanja života glavnoga junaka ovoga romana. Iz razdoblja realizma posebno bih istaknula Tolstojevu *Anu Karenjinu* i Flaubertovu *Madam Bovary*, romane koji donose sliku društva, a samim time potiču na razgovor o temama koje mlade ljude zanimaju, od ljubavi, financijskih interesa, partnerskih odnosa, odnosa društva prema pojedincu, razlike u odgoju muške i ženske djece i sl. Knjiga je u tom procesu razgovora, gledano iz biblioterapijske perspektive, komunikacijski most preko kojeg mladi ljudi hodaju kako bi se povezali jedni s drugima, sa svojom okolinom i, na kraju krajeva, sami sa sobom.

Bilo da se radi o radu s djecom i mladima, ili s odraslima, ključ biblioterapijskog pristupa je osjetiti drugog čovjeka, dobro ga upoznati te razumjeti što mu je potrebno u određenom trenutku. Kao što se liječnik, vođen anamnezom i simptomima pacijenta, odlučuje za određenu, ciljanu terapiju, tako i biblioterapeut koristi književnost kao lijek. Ako dobro poznajemo književnost i imamo određena znanja iz ljudske psihologije, a prije svega smo zainteresirani za ljude, biblioterapija je pristup koji možemo široko primjenjivati i u svojoj najbližoj okolini i u svojoj radnoj sredini.

Depresija, kao iznimno raširena bolest današnjice, podmukli je kradljivac sreće i vremena u životu ljudi. Svaku drugu bolest možemo pretragama detektirati, uprijeti prstom u nju, no duševna oboljenja su nam u tom smislu skrivena, neprepoznatljiva i zato najteža za dijagnozu. Kako biblioterapijski i logoterapijski pristupi mogu pomoći ljudima u procesu izlječenja od depresije?

Temom depresije bavila sam se najviše tijekom studija logoterapije. Depresija je najčešće gubitak kontakta sa samim sobom i upravo zato se depresivna osoba osjeća kao da isključena iz života. U velikom broju slučajeva, osobito u našem vremenu, depresija je znak *egzistencijskog vakuuma*, odnosno gubitka smisla života.

U logoterapijskom pristupu je ključan *princip nade* koji potičemo kod klijenta razmišljanjem o tome što može danas, u ovom trenutku, učiniti za svoj život. Tijekom depresije čovjek se bori za taj smisao svaki dan, hodajući korak po korak prema novoj priči o svom životu, prema novom smislu. Depresija je često bijeg od vlastitih osjećaja, zbog čega nastaje emocionalna praznina, osjećaj potpune nemoći i gubitka kontrole nad vlastitim životom. U takvoj situaciji čovjek nema osjećaja da budućnost postoji, ne vidi perspektivu, odnosno gubi nadu u mogućnost ostvarivanja svojih snova. I dok život često provodimo trčeći za srećom, mnogi pacijenti prolazeći kroz depresiju ponovo otkriju životne vrijednosti, a to životu vraća smisao. To nikako ne možemo postići preokupiranošću vlastitim bićem, već kroz druge ljude i druga bića, misleći na druge. Povezanost s drugima vraća vjeru u život i daje transcendentni okvir našem postojanju.

U susretu s depresivnim klijentima uočila sam kako se kroz krizu depresije možemo ponovno povezati sa samima sobom na najdublji mogući način. Napominjem da niti jedan psihoterapijski pristup ne može biti zamjena psihijatrijskom liječenju koje često podrazumijeva i liječenje medikamentima, ali biblioterapija i logoterapija su odlična preventiva ovim stanjima i mogu biti odlična potpora liječenju. U ovim terapijskim pristupima klijenta se potiče na slaganje novog okvira životne priče jer tako, preslagujući djeliće svog života, od onoga što je u tom trenutku vidio kao ruševine, počinje graditi najljepši dvorac svog života. Cijeli naš život je priča – o nama samima, o obiteljima, o drugim ljudima u našim životima, a kroz te priče stječemo osjećaj za vlastiti identitet.

Kako biblioterapija može doprinijeti boljem razumijevanju vlastitih vrijednosti i ciljeva te osnažiti pojedince u postizanju ispunjenijeg i smislenijeg života?

U osnovi mnogih priča ovoga svijeta nalazi se tzv. *junačko putovanje*. Taj *monomit*, prema književnom teoretičaru Josephu Campbellu, predstavlja priču koja prati junaka koji kreće u nepoznatu avanturu, prolazi razna iskušenja te se vraća kući sa spoznajama koje obogaćuju njega i njegovu okolinu. Iskustvo i mudrost koje stječe na tom putovanju postaju njegova nova stvarnost. Svi se prepoznajemo u *monomitu* jer smo svi, bez obzira na životne okolnosti, već na samome početku svoga života bačeni u život, prolazimo kroz njega učeći i, na kraju, kako god život završio, odlazimo s nekim spoznajama o putovanju na kojem smo bili. Spoznaja o prolaznosti i promjenjivoj prirodi života važan je razlog tolikoj raširenosti bajki, mitova i legendi. Junačko putovanje

uključuje postojanje duhovne dimenzije života i princip nade, a to je najvažniji biblioterapijski princip. Ljudi žele čuti priče koje su realne, ali u sebi nose princip nade.

Kako je Viktor Frankl, osnivač logoterapijske škole, objasnio koncept "volje za smislom" i kako je taj koncept integriran u logoterapiju?

Volja za smislom prvenstveno znači volju za životom, što je suprotno gubitku volje za životom zbog koje dolazi do tjeskobe i depresije. Mi se svi pitamo, tijekom cijeloga života, što to znači *zapravo živjeti*, odnosno što je smisao našeg života. Volja za smislom zapravo je jednaka volji za životom jer je čovjek, kako kaže Viktor Frankl, biće smisla. Tu ulazimo u dimenziju duhovnosti jer volja za smislom ne postoji bez vjere. Logoterapija je usko povezana uz duhovnost jer je smisao usko povezan uz vrijednosti koje nas u životu vode. U logoterapijskom pristupu potiče se razvijanje stava po kojem je život uvijek vrijednost, zbog čega je logoterapija usko vezana, barem u ovom dijelu našega svijeta, uz kršćanstvo.

Kako se biblioterapija i logoterapija nadopunjuju i podržavaju?

U logoterapiji se često koriste priče ili poezija kao sredstvo komunikacije između klijenta i terapeuta. Naravno, uvijek se postavlja pitanje na koji način odabrati tekst kroz koji će klijent moći govoriti o sebi, a terapeut razvijati dijalog o određenim temama. Dobar tekst treba biti usklađen s klijentovim mogućnostima razumijevanja jezika, treba odražavati stvarne potrebe te osobe, biti otvoren za različite interpretacije i sadržavati princip nade. Kroz priču ili pjesmu otvaramo pitanja i teme za razgovor do granica koje su klijentu prihvatljive. Moram istaknuti da princip nade ne znači banaliziranje života već on znači da problem postoji, ali za njega postoji rješenje koje ne obezvrjeđuje ljudsko dostojanstvo.

Gotovo da i nema značajne razlike između biblioterapijskog i logoterapijskog pristupa osim što je logoterapija terapijski pristup koji primarno ulazi u postojeće psihičke probleme, a biblioterapija se može koristiti i kao preventiva razvoju psihičkih bolesti. Usporedimo li logoterapiju s Freudovom psihoanalizom koja smatra kako su prve tri godine čovjekovog života ključne za razvoj, logoterapija polazi od premise kako čovjek nije samo skup okolnosti i biološke određenosti. Logoterapija ističe važnost duhovnosti u kojoj čovjek nadržava ovozemaljsko, ma kako strašno bilo, i teži prema

povezivanju sa svojim izvorom, s transcendentnim. Viktor Frankl je svjedočio strahotama koncentracijskih logora Drugog svjetskog rata i vidio je da ljudi koji imaju razvijenu duhovnost lakše preživljavaju strahote koje ljudski razum teško može pojmiti i, što je također izuzetno važno, u trenucima smrti zadržavaju svoje ljudsko dostojanstvo. Frankl ističe da čovjek uvijek ima mogućnost odabira, odnosno da čovjeku ništa ne može oduzeti njegovu slobodnu volju, jer mu nitko ne može oduzeti dostojanstvo njegovih vlastitih misli, odnosno uvjerenja. U knjizi *Čovjekova volja za smislom* Viktor Frankl pripovijeda o načitanom čovjeku kojeg je upoznao u koncentracijskom logoru, oko kojeg su se ljudi okupljali samo da čuju priče i pjesme koje je znao napamet. Njegovo tiho, u tom svijetu zabranjeno, pripovijedanje i recitiranje, mnogim je ljudima davalo osjećaj da ljudskost postoji i u tom nehumanom okruženju, a samim time davalo im je osjećaj smisla, odnosno nepovredivosti njihovog ljudskog dostojanstva. Mislim da ta slika najbolje govori o važnosti književnosti za čovjekov život, iako te važnosti često nismo svjesni.

Zaključak

Potruga za smislom nikada nije bila izraženija nego danas. U prosperitetnom društvu koje uživa materijalna dobra, društveni status, pristup informacijama i medicinsku skrb gubi se onaj istinski smisao življenja i život postaje puko životarenje. Možda se odgovor na pojavu ovog paradoksa krije u premisi kako teška vremena čine snažne ljude, a dobra vremena slabiće, no jedno je sigurno: egzistencijalna kriza modernog čovjeka sve više prožima naše društvo i vodi razvoju depresivnih poremećaja. Možda kada bismo živjeli u zajednici koja prepoznaje i prihvaća mentalne bolesti i odlučno staje uz pojedinca u njegovoj potrazi za smislom života, problema ne bi ni bilo. No, nerijetko čovjek ostaje bez podrške i najbliže okoline uslijed osjećaja anksioznosti i narušenog samopoštovanja. U svijetu izokrenutih vrijednosti, raspadnutih obitelji, društva bez moralnog kompasa, materijalizam i konzumerizam proždiru vrijeme i tjeraju pojedinca u neprestanu utрку za još većim materijalnim blagostanjem dok opasno stoji na ivici egzistencijalne praznine i gubitka smisla. Umjesto suočavanja sa ovim problemima, ljudi se sve više distanciraju, skriveni u virtualnim prijateljstvima društvenih mreža, ostaju anonimni profili bez identiteta. Svaku objavu prate stotine komentara čiji jezik i narativ nerijetko biva popraćen vrijeđanjem, ismijavanjem, klevetom, a svemu tome su najviše izložena djeca i mladi. Kako iz takvih neprirodnih, u samoj srži potpuno pogrešno postavljenih socijalnih struktura može izrasti zdrava osobnost koja prepoznaje svoju svrhu u svijetu i samovrednuje samu sebe bez stotine lajkova i popratnih komentara? Kako se suočiti i prihvatiti patnju koja je neizbježna u životu kada društvo stremi odstranjivanju svakog oblika patnje i trpljenja? Sjedinjene Američke Države još od devedesetih godina bore se s epidemijom ovisnosti o opioidima koji su samo u Americi do sada odnijeli milijune života, a sve u svrhu otklanjanja boli i trpljenja. I tako duboko ukorijenjeni u vlastitoj egzistenciji, mnogi doživljavaju osjećaj besmisla čime se otvara prostor za nužan psihoterapijski pristup posvećen pronalasku samog smisla života, a upravo su to logoterapija i biblioterapija.

Svijest o brizi za mentalno zdravlje trebala bi se njegovati od najranije dobi kako bismo izbjegli stigmatizaciju mentalnih poremećaja uzrokovanih anksioznošću i stresom. Odrasli, uključujući roditelje, nastavnike, pedagoge i knjižničare, imaju zadaću voditi brigu o mentalnom zdravlju mladih naraštaja te ih pratiti u njihovom karakternom

sazrijevanju. Knjižnice, osobito u školama, dobri su poligoni za poticanje i razvijanje navika čitanja jer se knjiga od davnina smatrala lijekovinom. Umjesto neograničenog pristupa digitalnim medijima i internetu, djeci bi se trebalo od najranije dobi čitati i na taj način ih poticati na izražavanje vlastitih emocija u svrhu smanjenja emocionalne napetosti, te razvoja kreativnosti i strategija suočavanja sa stresom. Briga o mentalnom zdravlju djece i mladih u knjižnicama može se ostvariti kroz različite aktivnosti i programe usmjerene na poticanje emocionalne dobrobiti, razvoj socioemocionalnih kompetencija te pružanje podrške učenicima u njihovom odrastanju. Biblioterapija se pokazala izvrsnim alatom u ranom prepoznavanju i pravovremenoj intervenciji u razvoju mentalnih poremećaja, pridonoseći razvoju kritičkog mišljenja, svijesti o vlastitim emocijama te prepoznavanju depresije, bezvoljnosti i emocionalnih kriza.

Briga o mentalnom zdravlju mladih naraštaja nije samo odgovornost, već je i ključan faktor za budućnost civilizacije, njezin napredak i blagostanje. S obzirom na sveprisutne probleme poput anksioznosti i depresije koji pogađaju sve veći broj djece i mladih, važno je poduzeti mjere već danas kako bismo osigurali njihovu emocionalnu stabilnost i dobrobit u budućnosti. Knjižničari igraju važnu ulogu u ovom procesu, pružajući pristup knjigama i informacijama koje mogu pridonijeti razvoju mentalne stabilnosti te poticanju svijesti o važnosti brige o mentalnom zdravlju.

Viktor Frankl je kroz svoje iskustvo patnje osvjedočio kako čak i u najekstremnijim situacijama, poput boravka u koncentracijskom logoru, osoba može pronaći duboko ukorijenjen smisao života i taj mu smisao može pružiti snagu da prevlada najteže izazove. Oduzeto mu je sve – obitelj, posao, status, dostojanstvo, svaki oblik ljudskih prava, ali ipak mu je ostalo ono najvažnije – volja za životom i nastojanje da u svakoj situaciji, koliko bezizlazna i besmislena bila, prepozna smisao. Okrenut malenim iskrama smisla u bezdanu besmisla koncentracijskog logora i u neprestanom strahu od smrti, uspio je sačuvati sabranost i fokus na preživljavanje. Prepoznao je kako ljudi bogate nutrine manje stradavaju od vanjskih faktora okrutnosti okoline u kojoj se nalaze nasuprot ljudi koji su bili robusnije i izdržljivije fizičke građe, ali siromašniji osobnosti. Znanstvenik u njemu uvijek ga je iznova tjerao na zapažanja, proučavanje okoline, zaključivanje i to mu je davalo smisao za preživljavanjem. Fokusiran na danas, ostao je živ za sutra s nadom u ponovni susret s voljenom suprugom. Sjećanja na nju bila su mirna luka u koju je mislima bježao i crpio volju za smislom. I tako na stratištu ljudske egzistencije logoterapija poprima svoje

prepoznatljive obrise – liječenje smislom. No, ona nije još tek jedna u nizu psihoterapija već terapeutski pristup koji nosi i duboku moralnu odgovornost – liječiti čovjeka i vraćati mu vjeru u život, osvijestiti ljudima da su smisljena, željena bića koja imaju slobodu, ali i odgovornost prema životu.

U potrazi za smislom važno je liječiti dušu i zato pojam katarze postoji još od drevnih civilizacija koje su knjigu prepoznale i propisivale kao lijek. Junačka putovanja oblik su poistovjećivanja gdje kroz književne tekstove putujemo do sebe samih. Egzistencijalne krize i depresivni poremećaji manifestiraju se u gubitku uporišta u životu, a da pritom nismo ni svjesni kojom stranputicom problema i stresa smo se kotrljali dok ne dođemo do ruba. U takvim situacijama biblioterapija može odigrati ključnu ulogu odabirom tekstova koji će kroz monomit dati čitatelju princip nade i otkriti postojanje duhovne dimenzije života. U konfrontaciji sa životnim izazovima osoba tako lakše prepoznaje vlastite emocije što joj pruža nadu kako i za njezine probleme ipak postoji nada i rješenje.

U civilizaciji duboko potresenoj krizom smisla, ključno je ponovno uspostaviti moralni kompas i utemeljiti vrijednosni sustav. Krahu svake dosadašnje civilizacije često prethodi moralni relativizam, sustav bez pravih vrijednosti i sloboda bez odgovornosti. Očuvanje emocionalne stabilnosti, posebno kod mladih naraštaja od najranije dobi, postaje neprocjenjiva valuta koju danas ulažemo s ciljem ostvarivanja kvalitetnog i ispunjenog života čiji smisao proizlazi iz obrisa transcendentnosti.

Literatura

1. Antulov, Z. Uloga knjižnice u biblioterapiji (s osvrtom na sveučilišne knjižnice). // Vjesnik bibliotekara Hrvatske 62, 1(2019), 151-165. [citirano: 2024-02-23] Dostupno i na: <https://doi.org/10.30754/vbh.62.1.653>
2. Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011.
3. Bezić, Ž. Franklova logoterapija. // Crkva u svijetu 14, 4(1979), 324-338. [citirano: 2023-07-72] Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/90411>
4. Bauer, J. Leseprobe aus Frankl, Über den Sinn des Lebens. Weinheim Basel : Beltz Verlag, 2019.
5. Frank, V. E. Nečujan vapaj za smislom. 3. izd. Zagreb : Naprijed, 1987
6. Frankl, V. E. Čovjekovo traganje za smislom. Zagreb : Planetopija, 2010.
7. Frankl, V. E. Liječnik i duša : temelji logoterapije i egzistencijske analize. Zagreb : Kršćanska sadašnjost, 1990.
8. Frankl, V. E. Uvod u logoterapiju. Zagreb : Provincijalat franjevac trećoredaca, 1997.
9. Frankl, V. E. (1998). Patnja zbog besmislena života: Đakovo : Karitativni fond UPT Đakovo, 2018.
10. IFLA-in i UNESCO-ov Manifest za narodne knjižnice. Zagreb : Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2022. [citirano: 2024-02-25] Dostupno na: <https://repository.ifla.org/bitstream/123456789/2455/1/IFLA-UNESCO%20Public%20Library%20Manifesto%202022-hr.pdf>
11. Karlović, D. Depresija: klinička obilježja i dijagnoza. // Medicus. 26(2 Psihijatrija danas)(2017), 161-165. [citirano: 2023-04-02]. Dostupno i na: <https://hrcak.srce.hr/189041>
12. Kos, A. (2016). Depresivnost kod djece i mladih : završni rad. Petrinja : Učiteljski fakultet, 2016.
13. Kristovič, S. Kriza smisla u vezi s mentalnim tegobama modernog čovjeka. // Informatologia. 54, 3/4(2021), 154-170. [citirano: 2023-04-02] Dostupno i na: <https://hrcak.srce.hr/262336>
14. Kulundžić, Z.. Put do knjige. Zagreb : Epoha, 1959.

15. Lecher-Švarc, V.; Radovančević, Lj. Psihodinamski aspekti biblioterapije i prevencija suicida. // Socijalna psihijatrija. 43, 1(2015), 20-25.
16. Ledić, L. Depresija u djece i adolescenata. // Zdravstveni glasnik. 5, 2(2019), 75-85.
17. Lukas, E. Osnove logoterapije : slika čovjeka i metode. Zagreb : Logos -Hrvatska udruga za logoterapiju, 2022.
18. Piskač, D. Razlika između biblioterapije i literarne biblioterapije. // Kroatologija. 12, 2/3(2021), 11-25.
19. Puljić, Ž. Franklova logoterapija – liječenje smislom. // Društvena istraživanja. 14, 4/5(78/79)(2005), 885-902. [citirano: 2023-04-02]. Dostupno i na:
<https://hrcak.srce.hr/17982>
20. Šito Ćorić, Š. Psihologija religioznosti. Jastrebarsko : Naklada Slap,1998.

Internetski izvori

1. Biblioterapija. // Hrvatska enciklopedija. Mrežno izd. Zagreb: Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. [citirano: 2023-04-13] Dostupno na:
<https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=7466>
2. Bibliotherapy. // Wikipedia. 2019. [citirano: 2023-04-13] Dostupno na:
<https://en.wikipedia.org/wiki/Bibliotherapy>
3. Brief history of bibliotherapy. // Words That Heal. [citirano: 2023-04-10] Dostupno na:
<https://tinyurl.com/ye5x9p8j>
4. Ciboci, L.; Kanižaj, I.; Labaš, D. Strah od propuštanja (FOMO). 2023. // Medijska pismenost.hr. [citirano: 2023-04-03] Dostupno na:
<https://www.medijskapismenost.hr/strah-od-propustanja-fomo/>
5. Depresija u dječjoj i adolescentnoj dobi. 2014. // Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež. [citirano: 2023-04-02] Dostupno na: <http://djecja-psihijatrija.hr/depresija-u-djecjoj-i-adolescentnoj-dobi/>
6. Depresija. // Hrvatski zavod za javno zdravstvo. 2017. [citirano: 2023-04-01] Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/depresija/>
7. Depressive disorder (depression). // World Health Organization. 2023. [citirano: 2023-04-01] Dostupno na:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

8. Europski dan borbe protiv depresije. // Zavod za javno zdravstvo zagrebačke županije. [citirano: 2023-04-02] Dostupno na: <https://www.zzjz-zz.hr/europski-dan-borbe-protiv-depresije-2022/>
9. Findrik, V. Što je logoterapija i što nam ona govori o životu? 2021. // Inkubator izvrsnosti. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na: <https://izvrsnost.hr/viktor-frankl-logoterapija-smisao>
10. Papyrus : a brief history, 23. 5. 2016. [citirano: 2023-05-01] Dostupno na: <https://sites.dartmouth.edu/ancientbooks/2016/05/23/67/>
11. Pijuk. // Hrvatski jezični portal. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na: https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search_by_id&id=eV5gXBY%3D
12. Regina Jonas. // Wikipedija. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Regina_Jonas
13. Viktor Emil Frankl. // Viktor Frankl Institut. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na: <https://www.viktorfrankl.org/biography.html>
14. Viktor Frankl // Logoterapija Hrvatska. Unatoč svemu, životu kažem „DA“. [citirano: 2023-11-13] Dostupno na: <https://logoterapija.com/viktor-frankl>
15. Viktor Frankl austrijski psiholog. // Wikipedija. 2023. [citirano: 2023-07-27] Dostupno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl
16. Yoch, M.; Sirull, R. New global burden of disease analyses show depression and anxiety among the top causes of health loss worldwide, and a significant increase due to the COVID-19 pandemic. 2021. // IHME. [citirano: 2023-04-01] Dostupno na: <https://www.healthdata.org/acting-data/new-ihme-analyses-show-depression-and-anxiety-among-top-causes-health-burden-worldwide>

Prilozi

Slika 1: Udio populacije s poremećajima mentalnog zdravlja, 2019. Preuzeto s:
<https://ourworldindata.org/burden-of-disease>

Slika 2: Logor Terezin sjeverno od Praga. Preuzeto s:
<https://www.viktorfrankl.org/biography.html>

Slika 3: Rekonstrukcija rukopisa knjige Liječnik i duša. Preuzeto s:
<https://www.viktorfrankl.org/biography.html>

Knjižničarska perspektiva u primjeni biblioterapije i logoterapije

Sažetak

Ključne riječi: biblioterapija, logoterapija, depresija, egzistencijalna kriza, knjižničar, knjižnica, Viktor Frankl, volja za smislom

Emocionalna nestabilnost i kriza smisla sveprisutna su pojava među ljudima današnjice koji posljedično upadaju u stanje depresije. I dok je u zapadnom svijetu odlazak psihoterapeutu dio svakodnevnice rutine, u našem podneblju još uvijek postoji stigma prema emocionalnim krizama i duševnim poremećajima. Bez podrške obitelji i zajednice, teško je pronaći čvrst oslonac nakon poljuljanog životnog uporišta i problema, tuge i patnje koji je taj gubitak uzrokovao. Sve dok kao društvo ponovno ne uspostavimo moralni kompas i učvrstimo rastresene temelje vrijednosnog sustava, posljedice ovakvog općeg mijenja odzvanjat će još generacijama koje tek dolaze. Biblioterapija i logoterapija su terapijske discipline koje pomažu osobi prepoznati putokaze u potrazi za smislom života. Knjiga koja ima moć izlječenja kroz metaforu i monomit komunikacijski je most između čitatelja i dubina njegovog svijeta osjećaja. Biblioterapija i logoterapija mogu uspješno kolaborirati u svrhu obogaćivanje rada s djecom i mladima, a knjižnice nude prikladan prostor i mogućnost organizacije zajedničkih biblioterapijsko-logoterapijskih radionica. Knjižničari, kao stručnjaci za informacije, posjeduju pedagoške vještine, empatiju i senzibilitet u radu s djecom i mladima. Uz dodatno obrazovanje, suradnju s lokalnim stručnjacima i interdisciplinarni pristup literaturi, školski knjižničar ima ključnu ulogu u prevenciji emocionalnih kriza, anksioznosti i depresije kod djece i mladih. Društvo koje poduzima velike napore otkloniti patnju i trpljenje mjesto je gdje besmisao zauzima vodeću ulogu. Život i djelo Viktora Frankla kroz logoterapiju uče kako sve u životu ima smisao koji tek trebamo prepoznati kako bismo se u njemu mogli ostvariti i doseći onu istinsku, nepatvorenu sreću i volju za životom.

Librarian's perspective on the bibliotherapy and logotherapy application

Summary

Key words: bibliotherapy, logotherapy, depression, existential crisis, librarian, library, Viktor Frankl, will for meaning

Emotional instability and a crisis of meaning are ubiquitous occurrences among people today, leading to states of depression. While seeking psychotherapy is a routine part of daily life in the Western world, there still exists a stigma towards emotional crises and mental disorders in our region. Without the support of family and community, finding a solid foundation after life upheavals, and the problems, sorrow, and suffering caused by such loss, becomes challenging. Until we, as a society, reestablish our moral compass and strengthen the shaken foundations of our value system, the consequences of such widespread upheaval will resonate for generations to come. Bibliotherapy and logotherapy are therapeutic disciplines that aid individuals in recognizing signposts in the search for the meaning of life. A book, with its healing power through metaphor and the hero's journey, serves as a communication bridge between the reader and the depths of their emotional world. Bibliotherapy and logotherapy can successfully collaborate to enrich work with children and youth, and libraries provide suitable spaces for organizing joint bibliotherapeutic-logotherapeutic workshops. Librarians, as information professionals, possess pedagogical skills, empathy, and sensitivity in working with children and youth. With additional education, collaboration with local experts, and an interdisciplinary approach to literature, the school librarian plays a crucial role in preventing emotional crisis, anxiety, and depression in children and youth. A society making significant efforts to alleviate suffering is a place where absurdity takes a leading role. The life and work of Viktor Frankl through logotherapy teach us that everything in life has a meaning that we need to recognize to fulfill ourselves and attain genuine, unadulterated happiness and the will to live.