

Biblioterapija u radu s mladima

Isaković, Martina

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:131:857104>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-13**



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

Martina Isaković

Biblioterapija u radu s mladima

Diplomski rad

Mentorica: red. prof. dr.sc. Mihaela Banek Zorica

Zagreb, 2020

Sadržaj

Uvod.....	1
Povijest i pojam Biblioterapija.....	2
Vrste biblioterapije	3
Ciljevi biblioterapije	5
Anksioznost i depresija	7
Pojava i uzroci anksioznosti i depresije kod mladih.....	7
Simptomi anksioznosti.....	8
Depresija	10
Biblioterapijom do emocionalne stabilnosti	12
Biblioterapija u književnosti-terapijsko obrađivanje književnog teksta	14
Terapijsko obrađivanje književnog teksta	15
Provedba nastave literarne biblioterapije	16
Aktivno slušanje.....	18
Dramsko-lutkarska komponenta u procesu stvaranja sata	19
biblioterapije.....	19
Poetska terapija	21
Poetska terapija u radu s adolescentima.....	22
Kultura komunikacije u grupama za poetsku terapiju za adolescente	23
Povezanost poezije i psihologije	24
William James-tok struje svijesti	25
Kompetentni knjižničar u procesu biblioterapije	27
Biblioterapija u knjižnicama.....	27
Radionica Biblioterapije.....	28
Važnost poznavanja i odabira literature.....	30
Metafora	31
Komunikacija, poticanje na razmišljanje i razvoj mašte	32
Moć pisane i izgovorene riječi	33
Suradnja između knjižnica na temu biblioterapije	34
Mladi i biblioterapija-iskustva	35
Biblioterapija kao prevencija kod razvoja anksioznosti i depresije	37

Projekti Biblioterapije u Hrvatskoj	39
Zaključak.....	40
Literatura.....	42

Uvod

Knjiga kao lijek, kao terapija svakodnevno je dostupna na policama naših knjižnica, no ponekad jednostavno zanemareni i nedovoljno istraženi alat u borbi sa svakodnevnim životnim izazovima. Djeca, mladi ljudi, adolescentni danas više nego ikad su izloženi raznim životnim pitanjima na koja im čak ni roditelji ne mogu odgovoriti, u vrtlogu i moru informacija teško je naći pravu riječ, pravi put i životnu filozofiju putem koje krenuti. Prepušteni sami sebi u moru vlastitih misli potrebno im je ponuditi mogućnosti, rješenja i izbore putem kojih mogu odlučivati. Knjiga kao jedna od mogućnosti čini se kao zanimljivo rješenje u borbi sa svakodnevnim životnim problemima kao što se zovu anksioznost i depresija.

Anksioznost i depresija bolesti su suvremenog doba, isto tako nedovoljno istražena, ali i svakodnevno prisutna kao nešto što se događa sve većem broju ljudi. U borbi s ovim izazovom ljudi gube svoju životnu smjernicu te se čini kao da je to stanje koje nikada neće proći. Kada se anksioznost i depresija dogode mladom čovjeku u osjetljivom životnom razdoblju teško je naći emocionalnu stabilnost, povjerenje i razumijevanje kod drugih, a ono što je najteže razumjeti što se zaista događa s vlastitim mislima.

Biblioterapija knjizi daje veću dimenziju, mogućnost da se proširi viđenje same slike o knjizi, njezinom sadržaju, autoru. Terapija knjigom iziskuje vrijeme, stručnjake ali i knjižničare. Emocionalna stabilnost nešto je čemu težimo gotovo cijeli život, uspostaviti balans te pronaći pravu nit vodilju nije lako. Sagledati knjigu kao mogućnost terapije, saživjeti s njezinim likovima i djelom može utjecati na promjenu psihičkog stanja, pogled prema sebi te stvaranja emocionalne ravnoteže. Kreativne radionice unutar knjižnice zaokret su u dosadašnjem pristupu i radu s mladim ljudima. Otvorenost i prihvaćanje različitosti ono je čemu mladi ljudi današnjeg doba jednostavno teže više no ikada. Knjižnica putem biblioterapije ima priliku napraviti iskorak u dosadašnjem pristupu kroz međusobnu suradnju knjižničara, komunikaciju i suradnju s raznim stručnjacima te izaći iz vlastitih okvira predrasuda s kojima se suočava već dugi niz godina.

Povijest i pojam Biblioterapija

Biblioterapija je pojam koji ima veliku povijesnu prošlost, sastavni je dio knjižnice te u sebi sadrži psihološke, društvene te terapijske komponente. Biblioterapija je jednostavna i dostupna u svakodnevnom životu. Danas možda više nego ikad korisnici knjižnice imaju potrebu susresti se s biblioterapijom i njezinim posebnostima.

„Biblioterapija se može definirati kao proces dinamičke interakcije između osobe čitatelja i teksta pod vodstvom educiranoga pomagača te da je prva znanstvena definicija biblioterapije nastala 1950-ih, a potreba za definiranjem termina traje još od kraja 19. stoljeća te se podudara s vremenom u kojem je Sigmund Freud (1856.-1939.) inicirao upotrebu primjera iz književnosti u svojim psihoanalitičkim sesijama.“¹

Knjiga je oduvijek imala ljekovito značenje za ljude, nikad ju nisu u potpunosti zanemarivali, samu njenu vrijednost možda nikad od kraja ni otkrili. Biblioterapija povezuje umjetnost i knjigu. Živu riječ s ljudskim životom te kroz psihologiju čovjeku donose neke nove dimenzije kroz koje može shvatiti život kroz koji prolazi. Upravo zbog povezanosti umjetnosti te interakcije sa stvarnim životom biblioterapija je zanimljiva za saživjeti sa samim ljudskim bićem.

„Biblioterapija je upotreba biranih materijala za čitanje u terapijske svrhe, u medicini, u psihijatriji također. To je vođenje do rješavanja osobnih problema kroz direktno čitanje. Crothers definira biblioterapiju kao „program aktivnosti utemeljen na interaktivnom procesu između medija i ljudi koji ga doživljavaju. Printani ili imaginativni materijali, ili informacija, doživljava se i o tome se raspravlja pod stručnim vodstvom.“²

Čitatelji nerijetko imaju veliki osjećaj povezanosti s knjižnicom koju posjećuju, knjižnica je mjesto koje stvara osjećaj ugone i razumijevanja prema svojim korisnicima i zato je knjižnica idealno mjesto gdje se biblioterapija može provoditi u suradnji

¹ Piskač, D. O književnosti i životu. Zagreb: Sveučilišna tiskara d.o.o, 2018 str. 14

² Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str 15

sa stručnjacima. Čitatelji se poistovjećuju s literaturom koju čitaju i uvijek je zanimljivo vidjeti način na koji knjiga može utjecati na život čovjeka, njegove emocije i svakodnevni način razmišljanja.

„Biblioterapija uvodi književno djelo u čitateljev doživljajno-spoznajni svijet u trima fazama: percipiranje djela, afektivno reagiranje i racionalno obuhvaćanje djela, a radi prevencije i pobuđivanja zdravih emocija.“³

Proces biblioterapije vođen je biblioterapeutima koji trebaju surađivati i s drugim stručnjacima iz područja psihologije, medicine te sudionicima odgojno-obrazovnog procesa. Baza provođenja sata biblioterapije treba biti odabir književnog djela koji je precizno odabran od strane knjižničara. Smisao biblioterapije je sudionike provesti kroz cijeli proces kako bi se probudile emocije, a samim time i oslobodile misli koje su možda stvarale otpor.

Vrste biblioterapije

„Otkad je uspostavljena definicija područja, vremenom su se stvorila tri tipa biblioterapije kroz klasifikaciju koja se odnosi na sudionike, programe i voditelje, Tri tipa biblioterapije su institucionalni, klinički i razvojni.“⁴

Svaka od ove tri vrste biblioterapije zahtijeva rad na sebi, grupni ili individualni je potrebna suradnja kako bi bila uspješna. U svim oblicima biblioterapije knjižničar može sudjelovati te doprinijeti svojim radom te interesom za samog sudionika grupe.

„Klinička interaktivna biblioterapija referira na upotrebu literature i kreativnog pisanja u svrhu razvijanja zdravlja i osobnog razvoja u psihijatrijskim ustanovama, zajednicama i centrima za mentalno zdravlje.“⁵

³ Biblioterapija. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=7466>(20.11.2020.)

⁴ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str 17

⁵ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str 18

Klinička i institucionalna biblioterapija vezana je uz stručnjake iz medicinskog područja, knjižničar ovdje može imati ulogu, ali u ovoj vrsti biblioterapije radi se o osobama koje imaju psihički problem ili problem u ponašanju. Knjižničar ovdje svojom ulogom može doprinijeti, ali pacijenti su vezani su medicinsko osoblje. Klinička i institucionalna biblioterapija može se izvoditi privatno ili u instituciji. Proces biblioterapije temelji se na diskusiji o materijalu s ciljem da klijent osvijesti sebe te pronađe najbolje moguće rješenje za svoje psihičko stanje.

„Razvojna interaktivna biblioterapija referira na upotrebu literature i kreativnog pisanja s djecom, odraslima i starijim osobama za razvoj i osobni rast kada se radi sa zdravom populacijom u okruženjima kao što su škole, rekreativni centri, knjižnice i domovi zdravlja.“⁶

Današnja biblioterapija prilagođena je i vremenu u kojem živimo pa je tako i podjela išla u smjeru sve veće povezanosti kreativnosti i biblioterapije.

Sve vrste biblioterapije uključuju interakciju i kreativnost kao način izražavanja sebe i svojih emocija, što je veoma važno kada se želimo posvetiti sebi i svojim mislima. S različitih načina razmišljanja možemo pristupiti biblioterapiji. Razvojna biblioterapija nudi nam mogućnost svakodnevnog rada na sebi, susreta s knjigom te rada na sebi koji je potreban ne samo kada imamo emocionalni problem nego i kada želimo zasitati na tren i jednostavno se posvetiti sebi. Smisao biblioterapije je pomoći sudioniku kognitivno-bihevioralnim metodama razumjeti vlastito ponašanje te odluke u određenom trenutku. Prepoznati važnost odlučivanja te upravljanja misaonim procesom nešto je što je važno osvijestiti od najmlađe dobi. Upravo zbog kreativnosti koju možemo postići biblioterapija je zanimljiva za ponuditi u knjižnicama već od najmlađe dobi. U današnje vrijeme veliku pozornost privlače i bolesti suvremenog doba te kako se kroz suradnju knjižnice i stručnjaka može pomoći osobama oboljelih od anksioznosti i depresije. Anksioznost i depresija vezane su velikim dijelom uz način razmišljanja, misaone procese, velik broj mladih ljudi, nema gdje osvijestiti drugačiji način razmišljanja te pronaći alat u borbi s ovim izazovima suvremenog doba. Kroz povezanost knjižnice i stručnjaka može se ponuditi nešto novo i drugačije u smjeru

⁶ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str 18

većeg razumijevanja i poboljšanja komunikacije između mladih ljudi i lokalne zajednice. Smisao biblioterapije koja izlazi iz svojih okvira je ponuditi mladom čovjeku u samom početku svog odrastanja usmjerenja, kroz knjižnicu, njene djelatnike ali i stručnjake iz lokalne zajednice. Povezanost ovih pojedinaca na samom početku nečijeg osjetljivog životnog razdoblja može puno učiniti u samom procesu odrastanja, ali i sprječavanja razvoja simptoma anksioznosti i depresije kod mladih ljudi.

„Literarna je biblioterapija metoda stjecanja uvida putem isključivo književnih tekstova uz metodu upotrebe identifikacije, katarze i MED ciklusa, a njezini su temelji afektivna i kognitivna interpretacija.“⁷

Ciljevi biblioterapije

Glavni cilj biblioterapije je izazivanje promjena, što se ostvaruje u narastajućoj vještini prilagodbe da se radi kroz potisnute konflikte. Specifični ciljevi su sljedeći:⁸

- ✓ Povećati razumijevanje i ispravno samoopažanje
- ✓ Povećati osjetljivost za interpersonalne odnose
- ✓ Osvijestiti životnu orijentaciju
- ✓ Razviti kreativnost i samoizražavanje
- ✓ Ohrabriti pozitivno mišljenje i kreativno rješavanje problema
- ✓ Ojačati komunikacijske vještine, osobito vještine slušanja i govorenja
- ✓ Ujediniti različite aspekte osobnosti zbog psihičke cjelovitosti
- ✓ Osloboditi presnažne emocije i osloboditi od napetosti
- ✓ Pronaći novo mišljenje kroz nove ideje, uvide i informacije
- ✓ Pomoći sudionicima da osjete oslobađajuće i izlječujuće kvalitete ljepote

⁷ Piskač D. O književnosti i životu. Zagreb, Sveučilišna tiskara d.o.o, 2018 str. 17

⁸ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str 18

Postizanje ciljeva terapije kroz čitanje i izražavanje kreativnosti ono je što osobu čini opuštenijom u samom pronalaženju rješenja za zdravstveni problem s kojim se susreće. Biblioterapija može pomoći kod različitih zdravstvenih problema kao što su ovisnosti, psihička labilnost, anksioznost, depresija, onemogućenost u stvaranju koncentracije, te raznim životnim posljedicama s kojima se susreću mladi ljudi u današnjem životu od samog obrazovanja pa do obiteljskih problema. Ciljevi biblioterapije ne moraju biti uvijek uspješno postignuti. U samom procesu važan je odnos biblioterapeuta u samom provođenju terapije.

Biblioterapija koja se provodi u školama je terapijska biblioterapija vezana je uz književnost i njene likove. Mladim ljudima nudi širok spektar kreativnosti i poistovjetćenosti s raznim likovima. Kroz biblioterapiju knjižnica se dovodi u školske klupe na jedan neuobičajen način.

Anksioznost i depresija

Pojava i uzroci anksioznosti i depresije kod mladih

Anksioznost i depresija bolesti su suvremenog doba, možda se o njima prije nije toliko pričalo no u današnje vrijeme kao da ne postoji osoba koja u svom svakodnevnom životu ne može reći da ponekad nije anksiozna ili depresivna, a da ni sama nije svjesna što to uopće znači za nju samu. Mladi današnjeg vremena sve više i sve ranije upadaju u zamke okoline, vlastitih nedoumica, neshvaćanja i nerazumijevanja sustava u kojem se nalaze, ali i obitelji kojoj pripadaju. Razne vrste terapije mogu pomoći u rješavanja ovakvih životnih izazova, biblioterapija je jedna od tih te uz pomoć stručnjaka može donesti određene rezultate.

„ Anksioznost se definira kao osjećaj nelagode, opće napetosti, zabrinutosti, velikog stresa, panike, straha te iracionalnog lošeg predosjećaja. Javlja se kada se pretjerano brinemo, odnosno kada smo izloženi nekoj stresnoj (stvarnoj ili izmišljenoj) situaciji. „⁹

Anksioznost je povezana s emocijama, upravljanje vlastitim mislim u nama često izaziva veliku eksploziju osjećaja. Kada smo u osjetljivom životnom razdoblju često je anksioznost povezana s razdražljivošću te osjećajem da ništa ne možemo promijeniti. Strah i anksioznost međusobno su povezani, osobe koje nisu prošle kroz stanje anksioznosti ne mogu shvatiti kroz što osoba prolazi. Za promjenu stanja anksioznosti potrebno je posvetiti se sebi, ući u svoju svijest te preispitati uzroke stanja u kojem se nalazimo.

Povezanost psihologije i knjiga te same poetske terapije oduvijek su išle jedno uz drugo. Uvijek je bilo zanimljivo sagledati psihološki pogleda na sadržaj koji čitamo te upijati emociju koju knjiga, ali i sama poezija nosi sama sa sobom.

⁹ Granić, M. Anksioznost i anksiozni poremećaji – vrste, uzroci, simptomi i liječenje. Dostupno na: https://www.kreniz-dravo.hr/zdravlje/mentalno_zdravlje/anksioznost-simptomi-lijecenje-po-cemu-je-prepoznati-i-kako-je-lijeciti (citirano 19.11.2020)

„Poetska terapija reflektira klasične sadržaje literarne analize i psihološke prakse kombinirajući romantični aspekt suosjećanja i subjektiviteta s promatranjem i objektivnim pristupom.“¹⁰

Knjiga kao pomoć može utjecati na promjenu percepcije na stanje u kojem se nalazimo iz razloga što se osoba može poistovjetiti sa sadržajem koji čita, prepustiti se emocijama koje nam pruža te kreirati svoj sasvim drugačiji pogled na svijet u kojem se nalazi.

Simptomi anksioznosti

Anksioznost ili tjeskoba je često rezultat intuitivne subjektivne procjene osobnih snaga i okoline. Najčešći tjelesni simptomi anksioznosti su:

- lupanje srca
- grčevi u trbuhu
- napetost u mišićima
- glavobolje
- učestalo mokrenje
- smetnje spavanja
- znojenje dlanova¹¹

Život suvremenog čovjeka popraćen je brzim promjenama koje je teško pratiti bez posljedica na naš zdravstveni način života. Mladi ljudi kroz obrazovni sustav prolaze određene promjene na koje oni sami nisu spremni. Tehnologija koja je važan

¹⁰ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str. 37

¹¹ Stenberg, S. Kako prepoznati tjeskobu ili anksioznost. <https://www.zdravobudi.hr/clanak/993/kako-prepoznati-tjeskobu-ili-anksioznost> (citirano 20.11.2020)

dio njihova života usmjerava pažnju i okupiranost. Tada mladi čovjek često gubi povezanost sa stvarnošću i često mu je taj prelazak izražen i popraćen simptomima koji dovode do toga da anksioznost preraste u veće posljedice koje mogu odvesti prema depresiji.

„Tjeskoba je vrlo raširena. U grupi anksioznih stanja nalazimo djecu koja su nesretna, nesigurna i plašljiva.; ona su odbačena i pate od separacije; takva djeca nisu druželjubiva, mogu biti ljubomorna ili pak agresivna.“¹²

Anksioznost koja se ne liječi, može odvesti u pogoršanje općeg stanja te prema depresiji. Stvaranje većeg povjerenja prema sebi može se postići otpuštanjem vlastitih emocija kroz razne psihološke metode. U jednu od tih metoda spada i biblioterapija.

„Svaka psihoterapijska tehnika, a posebno kod pristupa djeci nezamisliva je bez sposobnosti slušanja. Sposobnost slušanja je kvaliteta osobnosti. U radu s djecom i mladeži te njihovom okolinom slušanje je najvažniji čimbenik u odnosu terapeut-pacijent.“¹³

Biblioterapije i aktivno slušanje isprepleteni su u svojim primjenama. Slušanje bez osuđivanja, bez donošenja zaključaka kroz miran stav i emaptiju dobra su vodilja kroz anksioznost i praćenje misli koje nam ona donosi i svojoj kompleksnosti isprepletenih misli.

„U posljednje vrijeme istraživači se služe jednim novijim konstruktom koji ulazi u rizične faktore. Anksiozna osjetljivost (engl. anxiety sensitivity) se definira kao strah od javljanja anksioznih simptoma i tjelesnih senzacija povezanih s anksioznošću, a koji proizlazi iz vjerovanja da anksioznost i tjelesne senzacije mogu imati negativne tjelesne, psihološke i socijalne posljedice.“¹⁴

¹² Gruden, Z. Dječja psihoterapija. Zagreb: Medicinska naklada, 1996. str. 245

¹³ Gruden, Z. Dječja psihoterapija. Zagreb: Medicinska naklada, 1996. str.14

¹⁴Poljak M., Begić D. Anksiozni poremećaji u djece i adolescenata. Soc. psihijat., 2016. str. 316

Nakon anksioznih poremećaja ako se ne preveniraju ili ne liječe na vrijeme, najčešće se javlja depresija kao teži oblik oboljenja izazvan potiskivanjem, zanemrivanjem te nerazumijevanjem vlastitog stanja. Iz razloga sprječavanja širenja anksioznosti potrebno je prevenirati, voditi brigu o mladim ljudima te osvještavati ovu možda na samom početku neprimjetnu pojavu.

Depresija

„Riječ depresija dolazi od latinske riječi „deprimere“ što znači pritisnuti, utisnuti. Svatko od nas se ponekad osjeća tužno i potišteno, no to ne znači da boluje od depresije. Kod depresije se ne radi o običnoj tuzi već o poremećaju raspoloženja koji po svojoj jačini, trajanju i stupnju disfunkcionalnosti odstupa od svakodnevnih “životnih” promjena raspoloženja.“¹⁵

Proživljena traumatska razdoblja mogu ostaviti velike i trajne posljedice na naše ponašanje. Često takve traume okupiraju svakodnevne aktivnosti koje osoba prolazi kroz dan, imaju za posljedicu nemogućnost obavljanja istih te rezultiraju povlačenjem u sebe i vrtlog misli kojima nema kraja. Često se mladi, ali osobe zrelih životnih dobi kako se uopće nađu u takvih situacijama, vrtlogu vlastitih misli te nemogućnosti upravljanja vlastitim životom. Teško je odgovoriti na takvo pitanje bez da se okrenemo sami prema sebi, svojoj drugoj strani, duhovnoj strani te ne preispitamo vlastite osjećaje.

„Definicija depresije obično sadrži odrednicu da je to psihički poremećaj koji utječe na psihološko, tjelesno i socijalno funkcioniranje osobe. Mnogi naglašavaju da je to stanje u kojem se negativno iskustvo prerađuje, u kojem se i sebe negativno vrednuje te se i na budućnost gleda negativno.“¹⁶

¹⁵ Sekcija za javno ljekarništvo Hrvatskog farmaceutskog društva. Depresija – definicija <https://farmaceut.org/depresija-definicija/> (citirano 20.11.2020)

¹⁶ Grgin-Lacković, K. Stres u djece i adolescenata. Zagreb: Naklada Slap, 2000. str. 98

Emocije te razumijevanje istih nerazdvojni su dio depresije. Razumjeti emocije jedino možemo sami, uz pomoć stručnjaka je sve puno lakše, no nekad ni sami stručnjaci nemaju potpune odgovore. Depresija kao nazvana bolest suvremenog doba često je posljedica dugogodišnjeg potiskivanja vlastitih osjećaja, koji manifestiraju djelima koja ne prati ono što osoba zaista je. Kod depresije ne možemo znati koliko će trajati, da li će se ponovo iznenada pojaviti, te što je najispravnije rješenje. Specifičnost depresije je upravo u tome što je usko povezana s ljudskom osobnošću, te da bi se uopće mogli nositi s ovakvim životnim iskustvom potrebno je puno preispitivanja te rada na vlastitim osjećajima. Književnost je izvor emocija i osjećaja te je često nazvana kao lijek za dušu. Književnost nam je dostupna oduvijek te je samo pitanje koliko će ju stručnjaci koji sudjeluju u obrazovnom sustavu od školskih knjižničara, učitelja, roditelja približiti mladom čovjeku u njegovom odrastanju. Depresija i anksioznost kod mladih ljudi ne manifestira se odmah te se često zanemaruje sa simptomima da je to nešto prolazno. Neusmjeravanje i nepovezanost između članova zajednice mlade ljude prepušta samima sebi i često dovodi do nepromišljenih reakcija ili prevladavanja nemoći u borbi sa vlastitim stanjem misli.

„Ekološko shvaćanje razvoja djece i adolescenata ukazuje na dvije vrste interakcija. Prva interakcija djetetova biološkog organizma i njegove neposredne okoline (obitelji, škole, vršnjaka), a druga je međuodnos socijalnih sustava u djetetovoj okolini koji određuju razvoje pravce i značenje individualnog iskustva.¹⁷

U dijelu u kojem se određuju usmjerenja i pravci u kojem će dijete krenuti svakako veliki utjecaj ima knjižnica i njeni sudionici kao dio razvoja djetetovog života. Obogaćuju društveni život polaznika zajednice te mladog čovjeka već od najranije dobi usmjeravaju u smjeru u kojem želi krenuti. Knjižnica kao dio čovjekovog života i veliku preventivnu ulogu u održavanju društva zdravim i na visokoj razini svijesti.

¹⁷ Grgin-Lacković, K. Stres u djece i adolescenata. Zagreb: Naklada Slap, 2000. str. 214

Biblioterapijom do emocionalne stabilnosti

Razumjeti vlastite emocije, što nam one govore te putu koji nas žele odvesti pokazatelj su stanja u kojem se nalazimo. Poznavanje vlastitih emocija jedan su ako ne i najvažniji putokaz u otkrivanje sebe i vlastite osobnosti. Postoje brojni alati putem kojih možemo pokušati razumjeti sebe, vlastitu duhovnost te smjer u kojem želimo ići. Književnost je oduvijek bila inspirativna, pratiti životne puteve likova te poistovjećivanje s njima uvijek su utjecale na ljudsku psihologiju te poticale ljude na razmišljanje te uspoređivanje s vlastitim životom.

„Empatija iz psihološke perspektive predstavlja proces ulaženja u stanje, osjećaje i situacije druge osobe, odnosno sposobnost staviti se u položaj drugoga i razumjeti svijet drugoga.“¹⁸

Empatija se često naziva poželjnom ljudskom osobinom. Izaziva u čovjeku razumijevanje te prihvaćanje sebe i drugih ljudi, no doći do stvarnog stanja empatije nije lako. Često ne razumijemo sebe i vlastito ponašanje, a samim time pokazujemo veliko nerazumijevanje prema postupcima drugih ljudi.

„S druge strane empatiju treba razlikovati od suosjećanja. Suosjećanje(engl. Compassion) označava aktivno sudjelovanje u emocionalnoj situaciji druge osobe , odnosno označava stanje ganuća pod utjecajem patnje druge osobe te je vrlo često povezano i sa spremnošću djelovanja i pomoći osobi koja pati.“¹⁹

Kod empatije za razliku od suosjećanja ne dolazi do emocionalnog i fizičkog angažmana, empatija je za razliku od suosjećanja usmjerena na rješenja te se ne stapa toliko emocionalno s osobom. Empatija razumije emociju, ali pušta osobu da sama djeluje, spremna je ponuditi rješenja, ali ne sudjeluje u samom procesu kao suosjećanje.

¹⁸ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 15

¹⁹ Piskač D. O književnosti i životu: Hrvatski studiji sveučilišta u Zagrebu. Zagreb, Sveučilišna tiskara d.o.o, 2018 str. 154

Upravo razumijevanje književnosti može dovesti do sasvim drugačijih životnih percepcija i pogleda na naš život i život drugih ljudi. U raznim psihološkim oboljenjima koja se ljudima pripisuju depresija i anksioznost vezana su uz emocije i razumijevanje istih. Knjiga i čitanje može se biblioterapijom pokazati kao dobar saveznik prije svega u razumijevanju vlastitih emocija.

„Posve je jasno kako književnost oponaša stvarni život , no ponekad se čini da ljudi još i više uživaju u književnom djelu gdje postoji naznaka dogodilo se po stvarnom događaju što uvodi simulaciju u proces nastanka stvaranog teksta.“²⁰

„Trebalo bi imati na umu da emocionalne reakcije čitatelja nisu uvijek motivirane empatijom. Neki se osjećaji mogu javiti iz formalnih ili kompozicijskih razloga koji ni na koji način nisu povezani s književnim likom. „²¹

Empatija u procesu biblioterapije ima značajnu ulogu. Svaki biblioterapeut će prepoznati važnost empatije te htjeti naći ispravan način kako ju upotrijebiti u samom procesu radionice. Empatija pomaže u lakšem razumijevanju MED procesa misli, emocija i događaji potiče razumijevanja i toleranciju sudionika radionice. Nekad empatija ne mora biti nužno povezana sa stvaranjem osjećaja. Stilske i strukturne promjene u tekstu također mogu izazvati i potaknuti osjećaje sudionika radionice. Tijekom cjelokupnog procesa potrebni je opazati, donositi zaključke te se voditi detaljima koje grupa pokazuje. Svaka grupa je iskustvo za sebe, pa tako kao biblioterapeut treba i pristupiti osobi, prvenstveno kao pojedincu, a onda kao članu grupe kako bi se postigao što pozitivniji učinak i smisao cijele priče.

Biblioterapija u književnosti-terapijsko obrađivanje književnog teksta

„U knjižnicama se biblioterapija kao metoda počela primjenjivati 1930-ih, a radili su je tkz. savjetnici-bibliotekari. Oni su bili prvi koji su stvorili popise književnih djela koja su trebala blagotvorno djelovati na problematično razmišljanje, osjećaje i

²⁰ Bušljeta R., Piskač Da. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 25

²¹ Piskač D. O književnosti i životu: Hrvatski studiji sveučilišta u Zagrebu. Zagreb, Sveučilišna tiskara d.o.o, 2018 str. 155

ponašanje. U tome je smislu zanimljivo da usustavljivanje biblioterapije može puno zahvaliti i pojavi dječje književnosti. Naime, književnost se 1940-ih počinje primjenjivati u školama u radu s djecom.²²

Literatura obzirom na životnu dob mladih ljudi treba biti temeljito odabrana, kako bi mladi ljudi iz samog djela mogli razumjeti poruku koja se šalje, zainteresirati ih da preispitaju vlastita razmišljanja. Veliku ulogu u shvaćanju samog djela ima prenositelj u ovom slučaju u knjižnicama bibliotekar. Tu svakako ima velikog prostora za razvoj kreativnosti kroz radionice.

„Svako dobro napisano književno djelo može poslužiti kao literatura za biblioterapiju, no što je to djelo kvalitetnije odnosno što su u njemu estetske funkcije izraženije, postići će veći uspjeh u prenošenju svoga emocionalnoga iskustva iskustvu učenika.“²³

Knjiga je dostupna svima, čitanjem ulazimo u stanje koje nas u većini slučajeva dovodi do faze opuštanja, utječe na razvoj ideja. Vježbanjem čitanja i poticanjem čitanja od najranije životne dobi velikim djelom utječemo na razvoj i način razmišljanja budućih generacija. Odabir literature i ono što nudimo mladima kao izbor u današnjem vremenu svakako treba pratiti trenutnu situaciju te psihološke poglede mladih na svijet. Knjiga svakako kroz svoje likove donesti mogućnost razvoja empatije za čitatelja te prolaženje kroz niz emocionalnih previranja samih likova, složenosti životnog puta lika iz djela te na kraju mogućnost sagledanja postupaka i osjećaja u životu.

²² Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 21

²³ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 23

Terapijsko obrađivanje književnog teksta

„Teorijska se okosnica literarne biblioterapije temelji na konceptu kognitivne terapije koja smatra da su misli, emocije u ponašanje međusobno povezani te da je svaki od tih elemenata sposoban utjecati na druge u međusobnom interaktivnom ciklusu.“²⁴

Kognitivna terapija mijenja misaoni pogled na životnu situaciju u kojoj se nalazimo iz razloga što prvenstveno mijenja emociju prema onome što nam se događa. Događaj koji se dogodio ne možemo promijeniti, ali uvijek treba sagledati ono što možemo, a to je pogled na taj događaj, drugačiji način razmišljanja i percepcija na ono što se dogodilo. Netko će u svom životu kraj doživjeti kao negativan događaj, no nekome će to biti pogled u novi životni izazov i upoznavanje s nečim što će donesti nešto bolje i drugačije. Kreativnost i maštu nam nitko ne može zabraniti i izrazito je poželjna kod načina razmišljanja, donesti neke nove poglede, neke nove dimenzije te vidjeti sebe u nekom novom svijetlu.

„Komunikacijski se događaj u književnome djelu, baš kao i svaki drugi događaj, ne može promijeniti ali ga se može interpretirati. Za razliku od događaja u stvarnosti, komunikacijski je događaj dokumentiran komunikacijom, a interpretacijom se pokreće nastavak komunikacije koja će dovesti do drugog komunikacijskog događaja.“²⁵

„Komunikacijski ciklus ima tri faze: misaonu, emocionalnu i fizičku ili događaj. Komunikacijski se ciklus skraćeno može nazvati MED ciklus.“²⁶

Kroz MED ciklus spajaju se misao, emocija te fizički događaj. Spajanjem ove tri komponente dolazimo do stvaranja sasvim nove i drugačije energije, a samim time i pogleda na životnu situaciju u kojoj se nalazimo. „

²⁴ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 38

²⁵ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 40

²⁶ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 41

Provedba nastave literarne biblioterapije

Biblioterapija zahtjeva predanost i planiranje, ne može se prepustiti slučaju te organizacija sata biblioterapije zahtjeva pripremu. Mladi imaju određene interese, specifični su u onome što će ih zaista zainteresirati te je potrebno preispitati njihove interese, osobito one koje ne pokazuju interes za čitanje kako bi mogli što više ponuditi u satu biblioterapije.

Koraci dobre pripreme su:

1. identificirati teme o kojima učenici žele razgovarati
2. dobar odabir književnih djela koja su u skladu s identificiranim temama
3. točno odrediti prostor i vrijeme održavanja nastave
4. dogovoriti čitanje unaprijed ili sa sobom donijeti književna djela koja se mogu čitati na nastavi²⁷

Učenike koji pohađaju nastavu biblioterapije uvijek je dobro preispitati što žele čuti, koje su teme o kojima žele progovoriti. Strah, ljutnja, ljubav, prijateljstvo, međusobni odnosi uvijek su zanimljive teme o kojima možemo otvoreno razgovarati. Književna djela trebaju biti pomno i precizno odabrana, rekla bih ciljano kako bi se potaknulo razmišljanje, kritičko razmišljanje.

Izazivanje emocija jedino se na taj način može postići, a emocije su ono što mijenja pogleda na životne izazove. Za održavanje sata biblioterapije potrebno je savjetovati se sa stručnjacima, psiholozima.

²⁷ Bušljeta R, Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 61

Rad u manjim skupinama poželjan je jer se svi mogu uključiti i ne zauzeti ulogu pasivnih promatrača. Cilj biblioterapije je dotaknuti osobnost svakog pojedinca i dovesti do određenih rezultata.

„Jedna od najvažnijih ideja jest objasniti učenicima da smo svi zasebna bića koja imamo svoje misli, osjećamo svoje emocije i činimo ono što mislimo da je dobro za nas.“²⁸

Smisao nastave biblioterapije je i omogućiti učenicima jedan sasvim drugačiji pogled na književnosti. Približiti je učenicima kao nešto što ide u koraka s nama. Književnost koja se neće modernizirati, ali će biti jednako zanimljiva, jer u njoj postoje iskustva, životni događaji, osobnosti, književnost koja će nas odvesti u neki svoj svijet te izazvati emociju i na kraju moguću promjenu. Kroz razvoj empatije učenici mogu saživjeti s likovima te početi izražavati svoje emocije i razmišljanja o pojedinom djelu.

„Katarza je doživljavanje i afektivno izricanje emocije što samo po sebi može potaknuti neke unutrašnje psihičke promjene i prihvaćanja.“²⁹

Učenike je bitno potaknuti da sažive sa samom pričom, razumiju sadržaj djela te ukoliko je potrebno ponoviti više puta. Pozorno slušanje veoma je bitno te ga ne treba olako shvatiti. U provođenju biblioterapije bitno je da odabirom književnog djela učenici slušaju ono što čitamo te sami ponude moguće ishode za izazove u kojima su se likovi našli. Pozorno slušanje nije lako postići, pažnju nije lako steći, te je potrebno da osoba koja čita zna prenesti emociju na slušatelje.

„Alati za dobro izvođenje literarno biblioterapijske nastave su afektivna i kognitivna interpretacija. Naravno, treba ih rabiti postupno po načelu: pročitaj, prepričaj, objasni te paralelno na način da podupiru i potiču jedna drugu.“³⁰

²⁸ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 55

²⁹ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 57

³⁰ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 67

Aktivno slušanje

Slušanje je jedna od najvažnijih komponenata u procesu bilo kakve terapije. U ovom slučaju u pojavi anksioznosti i depresije gdje su glavni sudionici cijelog procesa dijete, stručna osoba, roditelj, okolina igra važnu ulogu. Aktivno slušanje ne treba razvijati samo kod djeteta nego i kod osobe koja provodi sam proces terapije bez obzira gdje se ona provodi u ustanovi ili u samoj knjižnici. Slušanje uvijek treba isključiti donošenje vlastitih zaključaka unaprijed na temelju prijašnjih iskustava. Potrebno je dugogodišnje iskustvo u ovom procesu kako bi se sagledala priča samog pojedinca u izazovu u kojem se nalazi. U programima školskih sustava aktivno slušanje te efikasna komunikacija nije nešto što pronalazi najbolji put do učenika, pa je bitno poticati aktivno slušanje te čitanje s razumijevanjem i na drugim mjestima, kao što je na primjer knjižnica kao dio školskog obrazovnog sustava.

„Rezultat toga je da brojni učenici na kraju školovanja nisu razvili vještinu izražavanja vlastitih misli i stavova u skladu sa stvarnim unutarnjim stanjem, vještinu aktivnog slušanja i argumentiranog diskutiranja, niti sposobnost za otvoreni dijalog između osoba s različitim mišljenjem.“³¹

Tijekom adolescencije veoma je važna komunikacija između roditelja i djece, ali isto tako i komunikacija u cijelom obrazovnom procesu. U cijelom ovom procesu važno je poticati komunikaciju te dvosmjerni dijalog između sudionika odgojno-obrazovnog procesa. U cijelom ovom procesu važna je ravnopravnost u komunikaciji te razumijevanje odluka te načina razmišljanja.

„Učenici će i u ovim godinama htjeti razgovarati s roditeljima i s nastavnicima – ali samo ako od njih osjećaju poštovanje prema vlastitoj osobi i povjerenje da ih neće ismijati, poniziti ili im „propovijedati“.“³²

Dosljednost u ovom procesu komunikacije je veoma važna. Aktivno slušati dijete, ali i učiti aktivno slušanje kao roditelj, učitelj i knjižničar kako bi proces rješavanja

³¹Outward Bound Croatia; Dostupno na: <https://www.outwardboundcroatia.com/komunikacijske-vjestine-razvoj-prije-mature/> (06.04.2020)

³² Outward Bound Croatia; Dostupno na: <https://www.outwardboundcroatia.com/komunikacijske-vjestine-razvoj-prije-mature/> (06.04.2020)

konfliktnih situacija bio što jednostavniji i poučniji za sve, a ne samo onoga na koga se odnosi konflikt. Kroz razne projekte u knjižnicama aktivno slušanje se može provoditi kroz igru i slušanje nakon školskih aktivnosti. Knjižničar u ovom procesu igra važnu ulogu, jer kroz svoju kreativnost u radu može doprinijeti lokalnoj zajednici, ali i samom djetetu kako bi se na što prirodniji i neformalniji način aktivno slušanje razvijalo te mu pomoglo u njegovom odrastanju.

Dramsko-lutkarska komponenta u procesu stvaranja sata biblioterapije

Književnost sama po sebi uvijek ostavlja dojam koji tjera na razmišljanje te analiziranje književnih djela, njihovih likova te postupaka u određenim situacija, no povezani književnost sa dramaturgijom, glumom dobiva još veći i ekspresivniji dojam u stvaranju sata biblioterapije. Možemo reći da se poboljšava učinak same poruke cijele priče na sudionike i polaznike radionice. Cijeli ovaj proces stvaranja kada preselimo u ugodno ozračje knjižnice može utjecati na sudionike te postići i preventivni utjecaj biblioterapije na same polaznike, ali i onaj ugodni osjećaj da smo došli u knjižnicu po iskustvo provesti svoje vrijeme.

„Problemske situacije tijekom biblioterapije aktualiziraju se dramskom igrom pomoću koje se istražuju njihova moguća rješenja, pritom aktivno uključujući sve sudionike biblioterapijskog procesa. Dramatizacija se temelji na ljudskoj potrebi za igrom, zabavom i komunikacijom.

Krajnji cilj dramskih igara tijekom interpretacije pročitane književnog predloška nije kazališna predstava, nego se dramske metode i tehnike koriste za razvijanje socijalnih, emocionalnih i komunikacijskih vještina svih sudionika.“³³

Dramskom interpretacijom književnog teksta produbljuje se odnos sa samim sudionicima grupe. Povezujući svoja životna iskustva kroz interpretaciju s likovima

³³ Gjurković, T. Terapija igrom: kako razviti vještine za razumijevanje djeteta i produbiti odnos s njim. Split: Harfa, 2016. Str. 13.

čija iskustva prolazimo kroz vizualni aspekt, misaoni proces i na način da možemo i sami sudjelovati u samom procesu stvaranja predstave postiže se cjelokupno prolaženje osjećaja te poistovjećivanje sa samim likovima te samim time i veće razumijevanje i objašnjenje vlastitih životnih okolnosti.

Sudionici ovog procesa svakako su knjižničari i stručne osobe ovisno o kakvim se polaznicima radi i što se želi postići na samom kraju radionice. Knjižničar osim što odabire knjižne građe može aktivno sudjelovati u ovom procesu stvaranja radionice na način da se što više upozna sa sudionicima grupe, da podijele vlastita iskustva kako bi se što prije moglo doći do željenog cilja skupine koja polazi radionici. Dramske predstave isto tako zahtijevaju izradu različitih kreativnih materijala te osmišljavanje scenografije. Knjižničar u ovom cijelom procesu mora razumjeti cjelokupan razvoj osobnosti kroz koji prolaze polaznici radionice biblioterapije. U ovom cijelom procesu važno je imati i pedagošku komponentu. Radionice biblioterapije prevencija su u razvoju simptoma različitih bolesti ali i velika prednosti u svakodnevnom razvoju socijalnih i komunikacijskih vještina. Navike čitanja stječu se odmalena, knjižničar ovdje ima veliku ulogu na koji način će cijeli ovaj proces približiti polazniku knjižnice, budućem čitatelju te ispuniti samu svrhu knjižnice kao dijela zajednice.

Poetska terapija

Poezija svojoj posebnošću, stilskim izražavanjem i porukom koju šalje ljude potiče na razmišljanje. Usko je povezana s osobnošću ljudi te kroz poeziju ljudi najčešće govore svoje najskrivenije strahove. Velika je moć izražavanja kroz poeziju. Poezija povezuje podsvjesno s nama samima.

„Riječi imaju moć. One prolaze čovjekovim tijelom kao vibracija i tijelo ih može osjetiti u svakom svom djeliću. Jednakom ih osjećaju ljudi koji govore i ljudi koji slušaju. Snaga izgovorene ili slušane riječi čovjeku može promijeniti život.“³⁴

U radu s mladim ljudima važno je osvijestiti kako izgovorena riječ ima veliku važnost, upravo iz razloga što svaka riječ i način na koji je izgovorena ima svoju vrijednost. Edukacija i obrazovanje o izgovorenim riječima i mislima trebala bi zauzimati veliki dio obrazovanja kod mladih ljudi. Kroz književnost i poeziju te suradnju škola i knjižnica to je moguće. Izgovorene riječi iz kojih proizlaze misli, a na samom kraju i djela imaju svoju težinu u oblikovanju naših života od najranije dobi.

„Poezija koja se koristi u terapiji poezijom nije izabrana zbog svoje literarne vrijednosti, već kao oruđe za samootkrivanje. Kad se esencijalni dio osobnosti iskuša kroz osjetila, poezija sa širokim imaginarijem je najdjelotvornija.“³⁵

Poetska terapija može se provodi bilo gdje. Može biti vezana uz instituciju gdje je važna pomoć pacijentima vezana za psihička oboljenja, nije nužno vezana uz knjižnicu. Poetski terapeut samostalan je u svom radu i potrebno je dobro poznavanje literature, ali i psihologije kako bi mogao raditi s pojedincima i skupinama ljudi.

³⁴ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str. 35

³⁵ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str. 28

„Profesionalni standardi za poetske terapeute podstavljeni su 2000. godine, i National Asociacion of Poetry Therapy (NAPT) je jedina organizacija koja izdaje certifikat za terapiju poezijom. NAPT je službena organizacija koja predstavlja poetsku terapiju.“³⁶

Poetska terapija u radu s adolescentima

Adolescencija je osjetljivo razdoblje u životu mladog čovjeka. Jedna od velikih posebnosti adolescencije je potreba za samostalnim razmišljanjem te slobodom. U potrebi za slobodom događa se vrtlog misli, kreativnosti, ali i osjećaja. Iz ti specifičnih, ali i osjetljivih razloga važno je poeziju približiti učenicima već u osnovnim i srednjim školama.

„Adolescenti mogu kroz razgovor o poeziji i pisanje poezije ostvariti pojedine aspekte svoje osobnosti. Poezija im pomaže da se nose s osjećajima koji su im često nepoznati i novi, ponekad razorni i presnažni da se mogu izraziti u nekom prihvatljivom obliku ponašanja.“³⁷

Prve priče, knjige koje mladi ljudi slušaju na nastavi književnosti, od roditelja i u knjižnici isto tako trebaju biti usmjerene, precizno odabrane. Nije svejedno ako ne vodimo računa o tome što mladi ljudi čitaju, potrebno ih je nadahnuti i usmjeriti.

Možda u samom početku neće biti jednostavno i neće nam dozvoliti, ali je potrebno ponuditi im literaturi punu mudrosti, slika i inspiracije. Ono što poslušaju kao mladi, ostaje zauvijek zabilježeno u njihovim uspomenama. Uz adolescente se često veže neprimjereno te agresivno ponašanje, no kroz poeziju i razmišljanje, otvorenu komunikaciju može se smanjiti pokušaj agresivnog ponašanja te ih usmjeriti na drugačija rješenja. Adolescenti pokušavaju na razne načine oblikovati svoj identitet, zato je važno kako razgovaramo s njima, da li im pružamo razumijevanje u tom razgovoru te koliko smo otvoreni i spremni na njihova pitanja. Uvijek je potrebno na sve odgovoriti s argumentima te s osjećajem razumijevanja.

³⁶ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str. 22

³⁷ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str. 77

Kultura komunikacije u grupama za poetsku terapiju za adolescente

Smisao poetske terapije je doprijeti do korisnika grupe. Zadaća poetskog terapeuta nije nimalo laka. Postići pažnju i aktivno slušanje je vještina koja se uči. Komunikacija u manjim grupama u kojima se provodi terapija treba biti strukturirana, ali otvorena za različita mišljenja da bi se svi osjećali sigurno i ugodno raspravljajući o temi koju su otvorili.

Osnovna pravila ponašanja koja uspostavljaju ovakvu kulturu razgovora su sljedeća:

- ✓ razgovaramo o tekstu ne jedni o drugima
- ✓ pažljivi smo i pristojni jedni prema drugima
- ✓ slušamo jedni drugi (samo jedna osoba govori, ostali slušaju i čekaju red dajući znak podizanjem ruke da žele biti sljedeći)³⁸

Pravila su tu da se poštuju, no naravno u samom početku vjerojatno će teško biti uspostaviti disciplinu u radu sa svim sudionicima grupe. Potrebno je dati vremena svima kako bi grupa skladno funkcionirala te shvatila smisao terapije. Zadaća poetskog terapeuta je intuitivno usmjeravati energiju polaznika, prepoznati atmosferu koja vlada u grupi, napraviti predah kada je to potrebno. Povjerenje polaznika nije lako steći, no kroz kulturu komunikacije, otvorenost te pravilno usmjeravanje razgovora o djelu može se postići vremenom.

„Poezija izražava ono univerzalno u nama , smješta čovjeka u njegov svijet i povezuje ga s nepoznatom cjelinom koju sluti. S druge strane daje nam priliku da izgovarajući omiljene stihove pokažemo drugima i ono osobno, pojedinačno, po čemu je svatko od nas jedinstven i savršen“³⁹

³⁸ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija:priručnik za početnike. Zagreb:Balans centar, 2011. str. 83

³⁹ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija:priručnik za početnike. Zagreb:Balans centar, 2011. str. 83

Povezanost poezije i psihologije

Poezija je uvijek u sebi imala nešto imaginarno, nešto što doslovno tjera da pogled usmjerimo prema samima sebi. Razni psiholozi i analitičari oduvijek su iskazivali na važnost poezije i utjecaja na duhovnost.

„Poezija traga za značenjima ispod značenja i ustrajna je u traženju načina da se kaže ono što je zabranjeno i nemoguće.“⁴⁰

Poezija kroz svoje tekstove jednostavno razumije sve, njezini likovi prolaze najskrivnije strahove, njihova osobnost je prepuštena čitateljeva da ju prepoznaju shvate ili može osude ako žele. Poezija je prepuštena u ruke svakog pojedinca i upravo u tome je njezina moć, pojedinac ju može shvatiti kako kod želi, do svakog će doprijeti vjerojatno na različite načine, a najčešće na način kakva je osoba sama.

„Terapija poezijom počela je cvjetati u rukama profesionalaca u raznim disciplinama, uključujući rehabilitaciju, obrazovanje, knjižničarstvo, rekreaciju i kreativne umjetnosti.“⁴¹

Velika moć poezije u liječenju ljudi je u metafori, sposobnosti izražavanja u prenesenom značenju. Na taj način ona lako dopire do svakog pojedinca te se pomoći kreativnosti i mašte mogu naći odgovori na različite životne nedoumice. Na bazi poezije razvili su se razni koncepti izražavanja vlastitih misli i emocija kao što su kreativno i emotivno pisanje.

„Bliska veze između poezije i psihoanalize u Freudovoj terminologiji je stalno korištenje nesvjesnog i podsvjesnog materijala za istraživanje unutrašnjeg svijeta emocija i u upotrebi riječi koje dajemo emocijama.“⁴²

⁴⁰ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str.28

⁴¹ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str.29

⁴² Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str.31

William James-tok struje svijesti

William James utemeljitelj je moderne psihologije. Svojim djelima zakoračio je dublje u svijest svakog čovjeka te je svoji zapažanjima nadahnuo svijet u području svjesnog, nesvjesnog i psihologije.

„Misli su osjetljivo kontinuirane . Kao struja, prva misao je u odnosu s drugom misli, druga misao je u odnosu s trećom misli, ali treća misao ne mora biti nužno u odnosu sa prvom misli. Drugim riječima, misli se ne pojavljuju slučajno, iako se pojavljuju na prvi pogled u nelogičnom slijedu.“⁴³

U borbi s depresijom misli imaju ključnu ulogu. Vrtlozi misli koji ponekad dolaze su ponekad ne izdrživi i imaju veliki teret. Važno je shvatiti upravo da svojim mislima možemo sami upravljati. Prva misao ne mora voditi prema krajnjem zaključku, kraj priče uvijek možemo sami promijeniti. Naše misli čine našu osobnost, u svakodnevnom životu svojim mislima trebamo pridavati veliku važnost, jer one čine nas i krajnji ishod.

„Možemo svjesno misliti o samo jednoj stvari odjednom. Iako naš mozak možda trenutno otkriva i analizira znakove, zvukove, sjećanja na prošla zbivanja , u jednom trenutku možemo biti usmjereni na samo jednu misao ili percepciju.“⁴⁴

Metoda koja nam može pomoći i poslužiti kao rješenje u borbi sa vlastitim mislim je emotivno i ekspresivno pisanje. Iznošenje vlastitih misli na papir, suočavajući se sa vlastitim slabostima i preprekama na papiru, ali i krajnjem ishodu. Na papiru imamo potpunu slobodu suočiti se sami sa sobom, ali i promijeniti bar na kratko ono što želimo.

⁴³ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija:priručnik za početnike. Zagreb:Balans centar, 2011. str.38

⁴⁴ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija:priručnik za početnike. Zagreb:Balans centar, 2011. str.38

„Čitanje ima svoje posebne značajke. Kako kaže Clarrisa Pinkola Estes: „Puno je bolje ako priče razumijemo kao da smo u njima, a ne kao da su one izvan nas. U priču ulazimo kroz vrata unutarnjeg sluha. Priča koju slušamo dodiruje slušni živac koji se proteže bazom lubanje u moždano deblo tik ispod mosta. Tamo se slušni impulsi provode u svijest, ili, kažu, u dušu... ovisno o pristupu koji slušatelj ima. Drevni obducenti spominjali su da se slušni živac duboko u mozgu razdjeljen na tri dijela ili više i da uho čuje na tri razine. Jedan put, tvrdili su, čuje svakodnevne razgovore. Drugi put poima učenje i umjetnost. A treći postoji kako bi sama duša mogla čuti upute i primiti znanje dok je tu na zemlji. Pa onda slušajte duševnim sluhom jer to je zadaća priče.“⁴⁵

⁴⁵ Puljak, A. Biblioterapija: knjigom do zdravlja. Dostupno na: <http://www.stampar.hr/hr/biblioterapija-knjigom-do-zdravlja>(20.11.2020)

Kompetentni knjižničar u procesu biblioterapije

Biblioterapija u knjižnicama

Knjižnica kao društvena zajednica ima veliki potencijal za spajanje ljudi, ona vrlo brzo postaje duh zajednice te mjesto gdje se ljudi okupljaju te razmjenjuju svoja mišljenja. Knjižničari imaju veliku ulogu u tome kako ljude privući u knjižnicu, kako da im knjižnica postane kontinuitet u njihovim životima. Mladi ljudi posebno traže svoje mjesto u društvu, ali i razumijevanje. Prilagoditi im zajednicu, razumjeti ih, ali i približiti im knjigu kao alat u borbi sa svakodnevnim životnim izazovima. Knjižničar ima važnu ulogu u biblioterapiji, možda nije stručnjak u psihologiji, ali odabir literature, dobro razumijevanje i prenošenje književnih tekstova može itekako utjecati na život mladog čovjeka u njegovom svakodnevnom životu.

„U susretu s nizom životnih i obrazovnih problema s kojima se suvremeni mladi čovjek, student, susreće na putu svog obrazovanja, ljubaznost i prijateljski odnos knjižničara može značiti jednako koliko i njegova stručna pomoć u pronalaženju i obuci za pronalaženje potrebne građe.“⁴⁶

Biti knjižničar ima svoju posebnost u biblioterapiji, ali i vještinu koja se uči i nije ju lako steći ako nemamo određena znanja, ali i iskustva. Opuštena i ugodna atmosfera u knjižnici može uspostaviti odmah na prvi dobar odnos knjižničara i mladog čovjeka bez prethodne pripreme. Često se na prvu odmah uspostavlja prijateljski odnos bez formalnosti i strogih pravila ponašanja koja se možda zahtjevju u drugim odgojno-obrazovnim ustanovama. Kroz radionice biblioterapije možemo preventivno utjecati na razvoj simptoma anksioznosti i depresije kod mladih ljudi, ali i pomoći u otkirvanju samih sebe.

⁴⁶ Antulov, Z. Uloga knjižnice u biblioterapiji (s osvrtom na sveučilišne knjižnice). // Vjesnik bibliotekara Hrvatske 62, 1(2019), str. 162.

„Još jedna od zahtjevnih uloga školskog knjižničara je biti uvijek „korak dalje“ u odnosu na druge odgojno obrazovne djelatnike u školi. „

U smislu korak dalje svi knjižničaru ne samo školski trebaju i mogu biti korak dalje prema mladim ljudima, najranijim čitačima i polaznicima knjižnice. U smislu same biblioterapije ovaj korak dalje je u smislu približavanja pojedincu te razumijevanju izazova pred kojima se nalazi u okolini koja ga okružuje. Školski knjižničar je u izravnom doticaju s mladim ljudima te se kroz kreativnost, nadopunjavanju informacija iz školskog obrazovnom sustava može približiti u rješavanju izazova.

Radionica Biblioterapije

Koraci dobre pripreme su:

- ✓ identificirati teme o kojima učenici žele razgovarati
- ✓ dobar odabir književnih djela koja su u skladu s identificiranim temama
- ✓ točno odrediti vrijeme i prostor održavanja nastave
- ✓ dogovoriti čitanje unaprijed ili sa sobom donijeti književna djela koja se mogu čitati na nastavi⁴⁷

Knjižničar u provođenju biblioterapije treba biti dobar slušač, osluškivati potrebe skupine koja polazi na sat biblioterapije. Uvijek je dobro propitkivati koje bi teme bile zanimljive za razgovor. Teme o kojima mladi ljudi vole pričati su ljubav, njihove želje, međuljudski odnosi, ali i strahovi i ljutnja. Često će u provođenju biblioterapije polaznici grupe biti slušači, no bitno je da budu aktivni slušači. Povjerenje nije lako steći, pa tako i ovdje treba težiti tome da ga se oprezno izgradi i sačuva.

Biblioterapija i knjižnica povezne mogu biti koliko i oni koji ju provode. Važna je suradnja između knjižničara i biblioterapeuta, ali drugih zdravstvenih stručnjaka u samom provođenju. Knjižničari provođenje biblioterapije mogu iskoristiti za poticanje

⁴⁷ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 61

čitanja i pismenog izražavanja mladih ljudi. Knjižničari osim što imaju važnu ulogu u odabiru djela i poznavanju literature za provođenje biblioterapije imaju važnu ulogu i u motiviranju svojih polaznika na radionice.

Svjestan će se literarni biblioterapeut potruditi:

- ✓ motivirati učenike i potaknuti njihovu usredotočenost
- ✓ ako to nije dogovoreno otprije, pročitati književno djelo
- ✓ utvrditi koliko su dobro učenici razumjeli pročitano
- ✓ rekapitulirati osnovne podatke književnog djela (priča, likovi, jezik)
- ✓ aktivno voditi nastavu uz primjenu afektivne i kognitivne interpretacije
- ✓ primijeniti MED ciklus
- ✓ zaključiti nastavu i još jednom ponoviti najvažnije zaključke do kojih je došlo⁴⁸

Atmosfera koja vlada na radionici biblioterapije treba biti ugodna i opuštena. Ako će se provoditi u knjižnici, bitno je ozračje koje vlada u knjižnici, potrebno je stvoriti atmosferu razumijevanja i otvorenosti. Nakon što je djelo pročitano slijedi razgovor o onome što je pročitano, tu biblioterapeut ima važnu ulogu. Razgovor o pročitanoj djelu može nam otkriti dosta o samim polaznicima te njihovim mogućim izazovima. Kod razgovora o pročitanoj važno je pravilno usmjeravati razgovor prema željenom rješenju, poruci koju želimo da sudionici grupe nakon same radionice.

„Uloga narodnih knjižnica u samoj prevenciji nasilja u društvu već je aktivna te su mnoge narodne knjižnice svojim korisnicima osvještavale problem nasilja putem knjiga i njihovih poruka koje govore o toleranciji, prijateljstvu, ljubavi, obitelji i dr. te promicale način ponašanja koji je suprotan nasilju i okrenut humanim vrijednostima. Pritom su knjižničarke iz mnogih narodnih knjižnica koristile novu tehnologiju, a zbog koristi koje biblioterapija ostvaruje u društvu posljednjih se godina sve više piše o toj novoj znanstvenoj disciplini.“⁴⁹

⁴⁸ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 66

⁴⁹ Čadovska I. (2020). Važna uloga biblioterapije u knjižnicama ili kako liječiti društvo knjigom i književnošću. Str26 https://zkd.hr/wp-content/uploads/2020/07/novi_uvez_33.pdf#page=25 (11.04.2021)

Važnost poznavanja i odabira literature

Odabir literature za provođenje biblioterapije nije jednostavan. Biblioterapeut se u ovoj fazi pripreme mora informirati o tome što sudionici grupe trebaju te koliko će im biti korisna literatura o kojoj će voditi razgovor. Knjižničari ovdje imaju važnu ulogu, jer poznaju literaturu, ono što je trenutno aktualno te mogu utjecati na temu i tijek biblioterapije.

„Terapeut izbjegava konfuzne, beznadne i depresivne materijale koji ne pružaju mogućnost suočavanja s negativnim osjećajima i stanjima. Čak i ako je nekoliko posljednjih stihova pjesme vedro i pozitivno, a ostatak materijala je negativan, takva pjesma nije primjerena jer se raspoloženje sudionika može srušiti.“⁵⁰

U radu s mladima važno je obratiti pažnju na osjećaje, na njihove načine razmišljanja te način kako se uključuju u raspravu. Biblioterapija s ciljem izlječenja sudionika zahtjeva pripremu. Trajanje sata biblioterapije ne bi trebalo biti duže od trajanja školskog sata. Važno je dopustiti sudionicima grupe da izraze svoje osjećaje, a natrag kao podršku dobiju razumijevanje i optimizam.

„Dobra strana čitanja teksta je u tome što mišljenje sazrijeva dok se tekst pročita nekoliko puta. Sazrijevaju asocijacije percepcija i raspoloženja.“⁵¹

Za polaznike grupe važno je da se prepoznaju u literaturu koja je odabrana. Cilj biblioterapije je da knjiga bude alat u izlječenju sudionika, pomoć i utočište. Što se više sudionici povežu s likovima i događajima, prije će to znanje primijeniti u svom vlastitom životu.

⁵⁰ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str.48

⁵¹ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str.49

Metafora

Metafora se kao stilsko izražajno sredstvo upotrebljava u književnosti. Ima veliku važnost u prenošenju smisla i poruke pročitano djela. Metafora se shvaća kao preneseno značenje i neizostavna je stilaska figura u oblikovanju književnog teksta. Metafora svojom porukom potiče na razmišljanje, na poistovjećivanje te je važna kako bi se tekst kvalitetno prenesao u biblioterapiji.

„Metafore u književnosti nisu izolirane od stvarnog života, čine veliki i završeni sustav koji se organizira kao konotacija riječi i emocija. Metafora emocije sagledava u novom svjetlu pa jednako kako metaforička riječ strukturira književno djelo, tako metafora strukturira i kontekst emocija u tekstu. Prati ih od motivacije za emocijom pa sve do razrješenja emocija kroz akciju.“⁵²

Metafora kao neizostavni dio književnosti potiče na kreativnost, otvara vrata tog skrivenog unutrašnjeg svijeta. Metafora je važna za promjene koje mogu nastati u našim životima. Samo jednom riječi kroz metaforu možemo promijeniti pogled na čitavu situaciju. Metafore izazivaju emociju, osjećaj da nešto što čitamo utječe na naš život. Smisao biblioterapije i metafore je utjecati kroz pisanu riječ na živote mladih ljudi, povezati ih s likovima i djelima. Kroz identifikaciju s likovima i djelima dolazimo do katarze koja u naš život može ući u različitim oblicima. Katarza nas kroz metaforu može dovesti do prekretnice.

Shvatiti metaforu i prihvatiti ju što prije kao način izražavanja treba poticati od najranijih školskih dana. Knjižničari mogu utjecati da mladi ljudi kroz kreativnost i radionice obrate pažnju na način na koji čitaju djela te im se obrate za preporuku literature.

„Terapija metaforom nudi koherentni okvir unutar kojeg se individualno-interpersonalne i obiteljsko-interpersonalne metaforičke strukture mogu integrirati u jedinstvenu cjelinu.“⁵³

⁵² Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 51

⁵³ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str. 51

Komunikacija, poticanje na razmišljanje i razvoj mašte

Mladi ljudi, adolescenti u svojoj fazi otkrivanja sebe traže razne izvore informacija koji im mogu pomoći da jasnije razumiju sebe i svijet oko sebe. U tom procesu važno je biti im podrška te kao lokalna zajednica ponuditi mogućnosti te izbore kojima se mogu okrenuti. Da bi proces dobro funkcionirao neophodna je dobra komunikacija između mladih i roditelja, ali i zajednice koja ga okružuje. Ponuditi zajednicu koja razumije, prihvaća te usmjerava stvara zdravu okolinu.

U stvaranju te zdrave okoline veliku ulogu ima knjižnica kao društvena zajednica koja omogućava susret s raznim profilima umjetnika, ljudi, ljudi koji su spremni prenesti svoje znanje na mlade ljude.

„Ukoliko neku našu emociju želimo oživjeti putem književnosti, a ipak sačuvati svoju zonu intimne sigurnosti, odabiremo određeni tip književnosti s kojim možemo najlakše komunicirati, odnosno onaj tip književnosti s kojom osjećamo emocionalni paralelizam i koji je kompatibilan našem načinu izražavanja emocija. „⁵⁴

Komunikacija između čitatelja i književnog djela veoma je važna, jer književna djela ne osuđuju, ali otkrivaju nas i suočavaju s našim najdubljim strahovima i otporima. Misaoni procesi mogu nas kroz književna djela susresti s našim najvećim strahovima, a uz pomoć biblioterapeuta i vođenom terapijom mogu nas usmjeriti prema oslobađanju emocija te objašnjenju ponekad teških životnih situacija.

„Prema nekim istraživanjima iz 2012 proizvodnja estetskog značenja čitanjem kvalitetne književnosti rezultira emocionalnim stanjem zadovoljstva ili boli u jedinstven koncept koji služi stabilnosti osobe. Osim toga estetska je elitacija uvijek povezana s ciljem ostvarivanja užitka te bilo koje emocije izražene na estetizirani način

⁵⁴ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str.30

također imaju funkcionalnu ulogu pružanja nove motivacije i novih znanja o novim estetskim značenjima i novim estetskim prosudbama koje čine osnovu za daljnju estetikumu emocija, prosudbi i djelovanja.“⁵⁵

Moć pisane i izgovorene riječi

Riječi oblikuju ono što jesmo, izgovorena riječ za nas i ljude koji nas okružuju ima značenje. Imaju ključnu ulogu u komunikacijskom procesu i načinu izražavanja osjećaja. Potrebno je s razumijevanjem birati riječi koje izgovaramo, neke imaju težinu, neke lakoću u izražavanju. Razmišljajući o onome što izgovaramo utječemo i na naše osjećaje te tako kreiramo krajnji način razmišljanja, a na samom kraju i sebe kao osobu, sebe u određenom životnoj situaciji.

„Možda je najvažnije značenje poezije da riječi ostaju zauvijek jer su to zapravo valovi zvukova. Gdje god idemo, prate nas, iz sobe u sobu, iz svjesnog u ne-svjesno, od odbijanja do prihvaćanja, od žalosti do radosti. I, nadamo se vode nas do izlječenja.“⁵⁶

Osobe koje se dugo godina bore s anksiznošću i s depresijom u svojim misaonim procesima često imaju vrtlog informacija. Izgovorene riječi često su pretočene u analiziranje te mnoštvo činjenica koje ne razumiju. Ekspresivno pisanje i dnevničko pisanje metode su koje se preporučaju u razjašnjavanju naših emocionalnih misaonih procesa.

„Glavni smisao ekspresivnog pisanja je odbacivanje unutrašnjeg cenzora i mentalne blokade koja zadržava veliku energiju osobnosti i kreativnosti. Razlog zašto ljudi razvijaju mentalnu blokadu u pisanju je velika kritičnost prema sebi.“⁵⁷

Kritičnost prema sebi dolazi iz najranijih dana djetinjstva. Kritičnost nam često usađuju roditelji, školski odgojno-obrazovni sustav, te osobe koje na naš život imaju

⁵⁵ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str.30

⁵⁶ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str.54

⁵⁷ Bušljeta R., Piskač D. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti: Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb, Correct media d.o.o, 2018 str.59

utjecaj kroz život. Kada nešto želimo prenijeti na papir često ne znamo kako započeti, otvoriti se te oblikovati to nešto što nas muči iznutra.

Takav otpor može biti povezan s velikim očekivanjima te savršenstvom izazvano očekivanjima nama bitnih osoba u životu. Ako želimo da ekspresivno pisanje uspije, moramo biti potpuno iskreni prema sebi.

„Danas više ne nosimo knjigu oko vrata zbog vjerovanja u njezinu čudesnu moć izlječenja na isti način na koji se to činilo i vjerovalo nekad. No i danas, kad ju nosimo pod rukom ili u torbi, na laptopu, mobitelu ili nekom drugom elektroničkom čitaču, moramo joj priznati određena ljekovita svojstva. Naravno, ne u onom drevnom, čudotvornom smislu, ali činjenica je da knjiga često može pomoći čovjeku da pomogne sebi samom“⁵⁸

Suradnja između knjižnica na temu biblioterapije

Biblioterapija kao pristup i novi alat u borbi s anksioznošću i depresijom svoje mjesto može naći u bilo kojoj instituciji, ali i van stručnih ustanova. Knjižnica je mjesto koje sa svojom atmosferom i bogatstvom literature itekako može postati drugim za ljude koji žele prihvatiti biblioterapiju kao dio puta prema rješenju. Suradnja između knjižnica bez predrasuda je bitna, pristup koji će biti istraživački i usmjeren prema rješenju problematike sudionika grupe. Knjižničar u samom procesu ima bitnu ulogu ne samo u ponudi literature nego i u komunikaciji sa zajednicom u kojoj se nalazi. Biblioterapija da bi bila uspješna treba što više sudionika, različitih mišljenja i suradnje stručnih ljudi. Zbog opširnosti i razvoja same terapije potrebno je surađivati međusobno i u tome upornost i predanost u radu trebaju imati knjižničari.

Uloga knjižničara u procesu biblioterapije je osim pronalaska literature pratiti stanje sudionika u grupi, razgovarati s njima, biti im podrška u oporavku, voditi izvještaje o radu sa skupinom te prenijeti dojmove na ostale članove tima. Važno je da knjižničar

⁵⁸ Antulov, Z. Uloga knjižnice u biblioterapiji (s osvrtom na sveučilišne knjižnice). // Vjesnik bibliotekara Hrvatske 62, 1(2019), 151-165. URL: <https://www.hkdrustvo.hr/vjesnik-bibliotekara-hrvatske/index.php/vbh/article/view/653>

u ovom procesu kako bi stekao povjerenje skupine bude diskretan u pronalasku korisnih informacija.

Odabir literature je početni korak u ovom procesu, suradnja knjižnica u ovom koraku je isto tako poželjna jer nam govori o iskustvima drugim polaznika. Isto tako odabir literature je bitan, literatura potiče otvaranje sudionika grupe. Psihološke reakcije sudionika su nešto na što biti spreman i u svakom trenutku biti u suradnju sa drugim stručnim ustanovama. Pogrešan odabir literature može dovesti do reakcija s kojima se možda knjižničar neće znati nositi i zato je potrebno surađivati sa svim ustanovama, knjižnicama bez predrasuda s namjerom da sudionici grupe u knjižnici pronađu bar dio puta prema oporavku.

Mladi i biblioterapija-iskustva

Mladi ljudi, adolescenti u pronalasku sebe i svojih životnih pitanja često imaju čitav vrtlog emocija koje proživljavaju. Iz tog razloga su jako zanimljiva skupina za primjenu biblioterapije, bijes, ljutnja, nervoza osjećaji su s kojima se susreću svaki dan. Ukoliko u najosjetljivijoj, ali i najranijoj fazi uspijemo kao zajednica utjecati na tijek njihovih misli i način razmišljanja kao društvo puno smo napravili. Knjižnica kako središte zajednice ima tu priliku. Neprestanim trudom, usmjeravanjem te suradnjom možemo utjecati da se mladi životi od samog početka preoblikuju i ne prerastu u neke značajnije bolesti.

„Ništa u tom razdoblju nije jednoznačno , identitet je u razvoju i promjene su toliko česte da adolescenta ne možemo promatrati kao „gotovog“ čovjeka. Ipak, ono što najviše traže od nas odraslih i što im svakako trebamo dati je prihvaćanje njihove osobnosti kao cjeline , kao da su već postali ono što već sanjaju-odrasli i uspješni, vrijedni divljenja i samostalni.“⁵⁹

⁵⁹ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str.93

Ponekad i sasvim normalna okolina može kriti najtužnije osjećaje i razmišljanja, važno je mlade ljude poticati na otvorenost, način razmišljanja koji potječe iz drugih iskustava, ali i edukacije. U cijelom procesu biblioterapije knjižnica je važan dio, neizostavni dio oporavka i provedbe biblioterapije.

„Zbog rastuće složenosti svijeta , problemi s kojima se suočavaju adolescenti dramatično se mijenjaju. Danas su mladi ljudi pojačano zabrinuti zbog povećanog broja rastava, samoubojstava, silovanja, trudnoće, homoseksualnosti, AIDS-a, droga i alkohola, socijalne odbačenosti pa čak i zbog duševnih oboljenja. Složenoj prirodi ovih problema poetski terapeuti mogu doskočiti na različite načine, u suradnji s psiholozima, liječnicima, profesorima književnosti i knjižničarima, da bi mladim ljudima bila omogućena pomoć u rješavanju ovih problema i u snalaženju u njima nepoznatim situacijama.“⁶⁰

Biblioterapija se u radu s mladima pokazala kao velika motivacija i pozitivan pokretač u svakodnevnim životnim izazovima. Naizgled obične knjige poput lektire mogu utjecati na njihove živote. Intenzivno razdoblje koje prolaze traži razne osobnosti kako bi pronašli veće razumijevanje.

„Jorge Bucay je još jedan pisac čija knjiga Ispričat ću ti priču pruža odgovore i način na koji mogu riješiti probleme. Svaka pričica ima svoju poruku i tjera me na razmišljanje. I dalje smatram da je šutnja zlato i zato svoje probleme i frustracije ne izgovaram na glas. Kao pravi antijunak uzimam knjigu, sjednem u svoju sobu te čitam, tražim, iščitavam citate i tumačim ih na svoj način. I to je jedan način borbe protiv svakodnevnih problema.“⁶¹

Knjiga koje se često naziva i lijek za dušu je i nepredvidiva nikad ne znamo kakav će utjecaj ostaviti na čitatelja. Neke nam poruke, riječi i citati ostaju duboko urezani u pamćenje još od osnovne škole. Takav način razmišljanja kroz citate, izgovorene

⁶⁰ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija:priručnik za početnike. Zagreb:Balans centar, 2011. str.82

⁶¹ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija:priručnik za početnike. Zagreb:Balans centar, 2011. str.97

riječi naših junaka misao su vodilja u daljnjem životu. U radu s mladima potrebno je neprestano otkrivati njihove potencijale.

Duševne potrebne su važne kroz cjelokupan proces sazrijevanja. Poticati mlade na razmišljanje, kreativnost i maštu kroz knjigu nešto je na što možemo utjecati i obratiti pozornost, a biblioterapija je svakako velik dio tog puta.

Biblioterapija kao prevencija kod razvoja anksioznosti i depresije

U knjižnicama kao središtima zbivanja okoline potrebno je na svakodnevnoj bazi provoditi kreativne radionice te razvijati vještine mladih ljudi. Knjižnica kao dio zajednica ima dužnost i odgovornost nuditi rješenja te prevencijom utjecati na dostupnost literature kroz različita druženja, radionice kako bi zajednica održala zdrav duh i ozračje. Edukacija i obrazovanje ne nestaje kada se završi školski sat ili kada se napusti škola. Knjižnica je u ovom slučaju most prema upoznavanju sebe i mjesto gdje se obogaćuje društvena zajednica. Ljutnja, različitost, obitelj sve su to pojmovi koji nas čekaju kada ostanemo sami sa sobom i mogu nas činiti sretnima ili nesretnima. U slučaju kada nas te okolnosti čine nesretnima, a zadržavamo to dugo u sebi i ne možemo pronaći rješenje možemo se dovesti do određenih oboljenja. Mladi čovjek koji ima mogućnost svakodnevno posjetiti knjižnicu ima mogućnost na jednostavan način uz suradnju sa knjižnicom i stručnjacima pronaći izlaz iz svakodnevnih životnih izazova.

„Uloga književnosti u biblioterapijskom kontekstu je da razvija optimizam, razbija depresivnost, rezigniranost i pesimizam, da podržava čovječji san, ali i budnost, vigilnost, da čovjeka podsjeća i pomogne mu zaboravljati, opraštati, da mu bude i u funkciji otrežnjenja, ali selektivno i uspavanka, pjevajući mu potihom o svjetlijoj budućnosti, djelujući kontrafobički, kontratransferno i mentalno higijenski.“⁶²

⁶² Lecher-Švarc, V., Radovančević Lj.: Psihodinamski aspekti biblioterapije i prevencija suicida: Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/156610> (11.04.2021)

Osim što biblioterapijom možemo utjecati na prevenciju kod mladih ljudi, ona nam itekako može pomoći u stvaranju zdravijeg društva. Stalnim poticanjem važnosti čitanja, ispunjavanjem nečijeg slobodnog vremena projektima koje donosi knjižnica možemo utjecati na jednog čovjeka, ali i samim time na sve veći broj ljudi. Ponekad nismo ni svijesti koliko zapravo knjižnica ima utjecaj na svakodnevni život ljudi. Malim koracima mijenjamo potencijalni ishod budućnosti. Kroz biblioterapiju utječemo i na poticanje hrvatske književnosti.

Prepune priča, maštovitosti junaka s naših ulica, njihovih iskustava i neotkrivenih osjećaja. Sve su to materijali koji knjige trebaju iz-vući s polica u nečije ruke kako bi oživile nečije iskustvo, nečiji trenutak urezali u pamćenje. Ti malim koracima činimo tolerantnije društvo, socijalno osjetljivije, pravednije i društvo koje će zastati na tren razmisliti o svojim odlukama te načinu kako utječe na zajednicu. Knjižničar ovakvim poticanjem zajednice ispunjava svoju ulogu u društvu te svoj posao donosi na jednu veću razinu svijesti.

Projekti Biblioterapije u Hrvatskoj

Osim u knjižnicama Biblioterapija svoje mjesto sa korisnicima može pronaći i prateći informatičku tehnologiju. Digitalizacijom i modernizacijom knjižnice promijenio se i pogled na knjižnicu. Kada nam vremena ne dozvoljavaju dolazak u knjižnicu te boravak u knjižnici na uobičajen način teme radionice biblioterapije možemo sagledati i izvan okvira. Preseliti ju na police virtualnih knjižnice, omogućiti online dostupnost te krenuti u upijanje novih iskustva. Za krenuti u projekt biblioterapije online potrebna je dostupnost Interneta, način preko kojeg će se sudionici grupe vidjeti i moći komunicirati te suradnja sa stručnim ljudima ovisno koja je tema radionice. Potrebno je definirati vrijeme, broj sudionika grupe. Obzirom da je riječ o mladim ljudima, ovim načinom prezentacije biblioterapije, književnog djela i teme radionice, mogao bi se povećati broj prisutnih sudionika radionice. Kroz projekt Biblioterapija online knjižnice ide u korak s vremenom te prati trendove i načine kako se približiti mladom čovjeku suvremenog doba koji je okružen informatičkom tehnologijom.

Projekt Biblioterapija - priče koje liječe u Hrvatskoj se provodi i danas. Jedan je od projekata nagrađen je u vrijeme pandemije, jer je pridonio razumijevanju stanja u kojem se nalazimo te na općenitom zdravstvenom stanju polaznika radionica. Ideja projekta je bila pružiti pomoć pojedincima kojima je pomoć bila potrebna, pružiti ju u pravom trenutku. Zanimljivost ovog načina približavanja biblioterapije održala se na inicijativu stručnih ljudi i danas i pokazala kao potrebna i korisna.

„Biblioterapijske su radionice bile sastavljene od članova Kluba Zajedno Psihijatrijske bolnice Sveti Ivan te svih onih kojima je u doba najvećega širenja epidemije bila potrebna pomoć, a temeljile su se na zajedničkom čitanju književnih tekstova te biblioterapijskom razgovoru o pročitanoj s ciljem samoaktualizacije, olakšanja duševne boli uzrokovane izolacijom te jačanja grupne kohezije. Susreti su održani preko Skypea, a tematizirane su priče dostupne na mrežnim stranicama Centra za kulturu Trešnjevka u formi zvučnih zapisa te na Facebook stranici Centra.“⁶³

⁶³ Sveučilište u Zagrebu Fakultet hrvatskih studija. Projekt Biblioterapija – priče koje liječe Dostuno na: <https://www.hrstud.unizg.hr/obavijesti?@=21c7k> (08.04.2021)

Kroz svoje projekte biblioterapije je lako poveziva sam umjetnosti, glazbom i glumom. Uz svaku od knjiga može se kombinirati određena tema, te se knjiga izraziti kroz glazbu, ples, glumu. Školski sustav u suradnji sa knjižnicama može omogućiti i poticati ovakve edukativne radionice. Smisao radionica je poboljšati komunikacijske i socijalne vještine mladih ljudi, pružiti drugačije primjere vještina i načina rješavanja sukoba te prihvaćanje različitosti putem radionica, pričaonica kroz različite medije.

Jedna od takvih radionica je održana u osnovnoj školi Braća Bobetko Sisak u suradnji sa Narodnom knjižnicom i čitaonicom Vlado Gotovac.

„Do sada su održani susreti na teme prijateljstva, mirnog rješavanja sukoba, tolerancije, raznih potičućih vještina za mentalnu i tjelesnu aktivaciju, a u aktivnosti su uključeni učenici od prvog do petog razreda. Susreti se odvijaju u školi za vrijeme sata razrednika, u produženom boravku i kao izvan učionička aktivnost u Narodnoj knjižnici i čitaonici Vlado Gotovac Odjel Caprag.“⁶⁴

Biblioterapija u Hrvatskoj možda nije dovoljno prezentirana kroz medije, ni itekako se provodi u knjižnicama, kroz knjižničare ljude koji svakodnevnim malim koracima utječu na dostupnost knjižnice prema svojim korisnicima. Liječenje knjigom još uvijek se smatra kao nepoznanica prema ljudima, no itekako je inovativna ideja i ideja kojoj se treba posvetiti kroz svakodnevnu primjenu i kreativnost.

⁶⁴ Poredaš Lavor Daša; Nasilje nije naš izbor. Dostupno na: http://os-braca-bobetko-sk.skole.hr/print/?prt_name=news&prt_id=4158 (08.04.2021)

Zaključak

Knjižničar današnjeg vremena, okrenut prema budućnosti shvaća da njegova profesija napreduje, mijenja se i sve više ide prema drugačijem pogledu na struku. Transformacijom svijeta i vremena u kojem živimo nemoguće je ne primijetiti da smo prisiljeni mijenjati pristupe i načine na koje knjižnica funkcionira. Digitalni pristup, elektronske knjige dovele u knjižnicu u suvremenije vrijeme, dostupno svima. Promjene unutar knjižnice čine ljudi i njihovi identiteti. Male promjene napravile su ogromne korake. Knjižničar današnjeg doba mora biti proaktivan oslušivati potrebe ljudi i zajednice. Svaka promjena kreće iznutra pa tako i promjena unutar knjižnice koja treba biti otvorena za različitosti, razne kulture, različite osobnosti, ali i sudbine ljudi koji se na tren čine kao samo građani tek običnih lokalnih zajednica. Raznolikost literature koje knjižnica pohranjuje treba tek izaći na vidjelo, ponuditi takve mogućnosti mladim ljudima može napraviti velike iskorake u njihovim budućim ponašanjima. Knjižnica je u središtu zbivanja u lokalnim zajednicama, nekad ljudi u knjižnicu uđu da bi se samo odmorili, pronašli svoj trenutak predaha i taj potencijal svakako treba iskoristiti. Ozračje koje pruža knjižnica pruža velike mogućnosti za provedbu biblioterapije, ali i drugih aktivnosti koje potiču maštu i razmišljanje.

Zajednica pripada knjižnici, knjižnica je odgovorna ponuditi programe, kreativne radionice i informacije. Posao knjižničara je istraživanje, provjeravanje točnosti informacija što je zahtjevan i odgovoran posao. Biblioterapija koja svijetu nije nepoznanica u današnje vrijeme možda nije napravila još svoj vrhunac. Budućnost ima otvorena vrata za ovakav pristup pomoći mladima i odraslima. Ljudi su danas izgubljeni u moru netočnih informacija koja im kreiraju način razmišljanja. Mladi ljudi u knjižnicu idu od najranije dobi, knjižnica je prva veća ustanova koja im može utjecati na način razmišljanja i za to im treba ponuditi spektar mogućnosti i usmjeravanja. Na ovaj način možemo utjecati na krajnje ishode i manja oboljenja.

Literatura

1. Antulov, Z. Uloga knjižnice u biblioterapiji (s osvrtom na sveučilišne knjižnice). // Vjesnik bibliotekara Hrvatske 62, 1(2019) , 151-165. URL: <https://www.hkdrustvo.hr/vjesnik-bibliotekara-hrvatske/index.php/vbh/article/view/653> (30.11.2020)
2. Barath, A.; Matul, D.; Sabljak, Lj. Korak po korak do oporavka : priručnik za kreativne susrete s djecom u ratnim i poslijeratnim vremenima. Zagreb : Tipex, 1996.
3. Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija : Priručnik za početnike. Zagreb : Balans centar, 2011
4. Biblioterapija. // Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. URL:<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=20>(20.11.2020)
5. Bušljeta Rona, Piskač Davor : Literarna biblioterapija u nastavi književnosti. Zagreb : Correctus medija, 2018
6. Čadovska I. (2020). Važna uloga biblioterapije u knjižnicama ili kako liječiti društvo knjigom i književnošću. Str26 https://zkd.hr/wp-content/uploads/2020/07/novi_uvez_33.pdf#page=25 (11.04.2021)
7. Gjurković, T. Terapija igrom: kako razviti vještine za razumijevanje djeteta i produbiti odnos s njim. Split: Harfa, 2016.
8. Glasilo Zagrebačkoga knjižničarskog društvaGod. XVIII., br. 33, srpanj 2020. str2, Novi uvez
9. Granić, M. Anksioznost i anksiozni poremećaji – vrste, uzroci, simptomi i liječenje. URL:https://www.krenizdravo.hr/zdravlje/mentalno_zdravlje/anksioznost-simptomi-lijecenje-po-cemu-je-prepoznati-i-kako-je-lijeciti (19.11.2020)
10. Gruden Zdenka: Dječja psihoterapija: Medicinska naklada Zagreb 1996
11. Kovačević Dinka, Lovrinčević Jasmina: Školski knjižničar: Zavod za informacijske studije Zagreb 2012.

12. Lecher-Švarc, Vesna; Radovančević, Ljubomir: Psihodinamski aspekti biblioterapije i prevencija suicida Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/156610>
13. Outward Bound Croatia; Dostupno na: <https://www.outwardboundcroatia.com/komunikacijske-vjestine-razvoj-prije-mature/> (06.04.2020)
14. Piskač D. O književnosti i životu. Zagreb: Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu, 2018
15. Poljak M., Begić D. Anksiozni poremećaji u djece i adolescenata. Soc. psihijat. Vol. 44 (2016) Br. 4, str. 316
16. Poredaš Lavor Daša; Nasilje nije naš izbor. Dostupno na: http://os-bracabobetko-sk.skole.hr/print/?prt_name=news&prt_id=415
17. Puljak, A. Biblioterapija: knjigom do zdravlja. Dostupno na: [http://www.stampar.hr/hr/biblioterapija-knjigom-do-zdravlja\(20.11.2020\)](http://www.stampar.hr/hr/biblioterapija-knjigom-do-zdravlja(20.11.2020))
18. Rešić Rihar Tatjana, Urbanija Jože: Biblioterapija: Ljubljana 1999
19. Stenberg, S. Kako prepoznati tjeskobu ili anksioznost. URL: <https://www.zdravobudi.hr/clanak/993/kako-prepoznati-tjeskobu-ili-anksioznost> (20.11.2020)
20. Sveučilište u Zagrebu Fakultet hrvatskih studija. Projekt Biblioterapija – priče koje. Dostupno na: <https://www.hrstud.unizg.hr/obavijesti?@=21c7k>
21. Sekcija za javno ljekarništvo Hrvatskog farmaceutskog društva. Depresija – definicija. URL: <https://farmaceut.org/depresija-definicija/> (20.11.2020)

