

Biblioterapija za osobe treće životne dobi

Zelenika, Tanja

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, 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:131:995815>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-13**



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
SMJER BIBLIOTEKARSTVO (IZVANREDNI)

Tanja Zelenika

BIBLIOTERAPIJA ZA OSOBE TREĆE ŽIVOTNE DOBI

Diplomski rad

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

Zagreb, rujan 2020.

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.

Tanja Zelenika

(potpis)

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. „Prava knjiga u pravo vrijeme za pravog korisnika”	3
2.1. Povijesni razvoj	3
2.2. Definicije biblioterapije i liječenje knjigom u današnje vrijeme	5
2.3. Vrste biblioterapije	7
2.4. Ciljevi biblioterapije	9
3. Biblioterapija za osobe treće životne dobi	11
3.1. Primjer razvojne biblioterapije za osobe treće životne dobi.....	14
3.2. Europski projekt „Osjećaj se bolje uz knjigu”	15
3.2.1. Litva	16
3.2.2. Švedska	17
3.2.3. Latvija	17
3.2.4. Estonija	18
3.3. Primjeri dobre prakse iz Australije i Velike Britanije	18
3.4. Kriteriji odabira literature	21
3.5. Poetska terapija i ostali oblici biblioterapije	24
3.6. Biblioterapija za osobe oboljele od demencije	27
3.6.1. Primjer dobre prakse	29
3.7. Biblioterapijske radionice u Hrvatskoj	31
4. Uloga i edukacija knjižničara	33
4.1. Uloga narodne knjižnice u provođenju biblioterapije	39
5. Iskustvo voditeljice biblioterapijskih radionica	43
6. Zaključak	49
7. Literatura	52
Sažetak	58
Summary	59

1. Uvod

Često sam se u životu susrela s predrasudama o ljudima starije životne dobi. Jedna od njih je da je njihov život postao monoton, da postanu depresivni jednom kada odu u mirovinu, te da ne mogu doprinijeti zajednici u onoj mjeri u kojoj su mogli tijekom ranije dobi. Nadalje, ne mogu se više baviti onim što su radili prije mirovine, uglavnom su nepokretni, dementni i u ničemu više ne znaju uživati. S obzirom na to da stanovništvo neminovno stari i da je produljen čovjekov životni vijek, tema ovog rada je primjena terapijskih učinaka čitanja za osobe treće životne dobi s naglaskom na ulogu knjižničara i narodnih knjižnica kao mjesta za provođenje biblioterapije.

U prvom dijelu rada bit će objašnjen sam pojam biblioterapije, ukratko opisan povijesni pregled te navedene vrste biblioterapije kao i ciljevi. Istaknut će se najvažnije razlike između institucionalne, kliničke i razvojne biblioterapije gdje je uloga knjižničara najveća.

U nastavku rada bit će riječi o biblioterapiji za osobe treće životne dobi, njihove karakteristike te navedeni primjeri biblioterapijskih grupa u praksi. Kroz primjere iz pojedinih zemalja opisat će se provođenje biblioterapijskih radionica za starije osobe diljem svijeta, a na kraju i u Hrvatskoj. Bit će navedeni i primjeri suradnje knjižnica sa zdravstvenim ustanovama, te pregled literature koja se koristi u radu s osobama treće životne dobi. S obzirom na to da je demencija bolest koja se nerijetko veže uz ovu dobnu skupinu, jedno poglavlje rada posvećeno je biblioterapiji s oboljelima od ove bolesti i njihovim obiteljima. Poetska terapija će biti posebno opisana s obzirom na to da se pokazala kao izrazito korisna u radu s osobama treće životne dobi. Dati će se kratak pregled drugih oblika terapije te objašnjenje uloge voditelja odnosno knjižničara i potencijalna ograničenja u vođenju radionica. Također bit će opisana i uloga narodne knjižnice kao potencijalnog mjesta u kojoj se provodi biblioterapija.

Iznimno bitan dio rada je razgovor s Ljiljanom Sabljak, knjižničarskom savjetnicom i bivšom voditeljicom Gradske knjižnice koja je bila jedna od začetnica biblioterapije u Hrvatskoj. Kao iskusni biblioterapeut Sabljak je istaknula zbog čega je

vođeno čitanje za osobe treće životne dobi specifično, kako izgleda jedna takva radionica, kakvi su dojmovi te koje sve kompetencije mora imati knjižničar kako bi mogao kvalitetno voditi radionicu.

2. „Prava knjiga u pravo vrijeme za pravog korisnika”

S obzirom na to da je svaka osoba jedinstvena, biblioterapija neće na svakoga djelovati jednako. Iako postoje mnogo vrsta biblioterapije kao i načina na koji se provodi, temeljna ideja je da knjiga može utjecati na čovjeka, usmjeriti ga, ohrabriti pa čak i promijeniti. Zato se za biblioterapiju može reći da je dobivanje „prave knjige u pravo vrijeme za pravog korisnika”.¹ Riječ je o principu autora Francisa K.W. Drury-a iz 1930. godine koji nalaže da knjižničar dobro upozna svojeg čitatelja te da bira onaj materijal za koji zna da će odgovoriti na njegove specifične potrebe. Korisnik odnosno čitatelj je centralna figura i sve se vrti oko njega. Poznavanje čitatelja i literature koja može odgovoriti na njegove potrebe je važno u odabiru prave literature. Knjiga ne može biti samo dobra već dobra za nešto specifično. Naravno treba imati na umu da nije svaka knjiga za svakoga i da treba biti posebno oprezan kod odabira literature za provođenje biblioterapije.

2.1. Povijesni razvoj

Biblioterapija je poznata još iz razdoblja Antičke Grčke jer su Grci gradili knjižnice koje su sadržavale edukativne knjige, ali i one zabavnog sadržaja. Egipatski faraon Ramses II. jednu je od svojih brojnih odaja posvetio knjigama te ju imenovao "Kućom za liječenje duše". U ranim godinama 19. stoljeća liječnici su propisivali knjige za pomoć duševno bolesnima, a tijekom 1.svjetskog rata vojnicima se preporučivalo čitanje kako bi se lakše nosili s traumama koje su doživjeli.²

Prvi puta se termin biblioterapija službeno pojavio 1916. godine u članku nazvan „Literarna klinika" (engl. „*A literary Clinic*") u časopisu Atlantic Monthly. U članku autor Samuel McChord Crothers opisuje kako je otkrio tzv. Institut za biblioterapiju koji je vodio

¹ Drury's principles, URL: <http://www.expertsmind.com/questions/drurys-principles-30120749.aspx> (16.4.2020.)

² Shah, B. A Short History of bibliotherapy. Book therapy. Sep 28, 2017.URL: <https://www.booktherapy.io/blogs/news/a-short-history-of-book-therapy> (12.4.2020.)

jedan njegov poznanik u podrumu crkve.³ U članku je istaknuto da knjiga može biti sedativ, stimulans ili sredstvo za uspavlivanje. Međutim, najvažnije je da knjiga u osobi nešto potakne. Spominje se i koje su knjige pogodne za koju emociju. Tako primjerice za osobu srednje životne dobi koja se muči s pronalaskom smisla života, predlaže da čita romane koji su drastični i koji ostavljaju snažan dojam na čitatelja. U svojim počecima biblioterapija se koristila uglavnom u psihijatrijskim ustanovama, ali se njena upotreba proširila 20-ih godina prošlog stoljeća kada su osnovane knjižnice unutar psihijatrijskih bolnica. Pri kraju 1. svjetskog rata biblioterapija se koristila kako bi se vojnici lakše suočili s emocionalnim traumama.⁴

E. Kathleen Jones je bila prva poznata knjižničarka koja je koristila knjige u tretmanu sa psihički bolesnim pacijentima u bolnici u Massachusetts-u davne 1904.godine.⁵ Oko 1930-e godine Alice I. Bryan⁶ je objavila nekoliko članaka u kojima je sugerirala da se biblioterapija koristi između ostalog kao sredstvo za suočavanje sa životom i osobnim problemima. Zbog bojazni da biblioterapija neće dobiti zaslužno priznanje u znanosti, inzistirala je na dodatnim istraživanjima i znanstvenom uporištu.

Shifra Baruchson-Arbib, profesorica na odjelu za informacijske znanosti Sveučilišta u Izraelu smatra da je 1939. godina bila presudna za razvoj biblioterapije u knjižničarstvu jer je tada bolnički odjel Američkog udruženja knjižnica uspostavio odbor za izučavanje biblioterapije.⁷ Od tada je mnogo autora počelo podrobnije istraživati ovo područje. Neki od najistaknutijih su Pardeck&Pardeck , Shrodes, Brown, Rubin, Choen i McCarty.

³ Fulford, R. The world of bibliotherapy. //National Post, 2015.. URL: <https://nationalpost.com/entertainment/books/robert-fulford-the-world-of-bibliotherapy>(14.4.2020.).

⁴ McLaine, S. Brief history of bibliotherapy. URL: <https://wordsthatheal.com.au/about/brief-history-of-bibliotherapy> (20.5.2020.).

⁵ Rubin, Rhea J. Uses of bibliotherapy in Response to the 1970s, 1979.

⁶ Bryan, A.I. Can There Be a Science of Bibliotherapy? Library Journal 64 (Jan. 1939): 773–76. Navedeno u: Ya Ling Lu: What is bibliotherapy. URL: https://inclusivelibrariesforchildren.files.wordpress.com/2013/01/6n1_lu_2-2008.pdf (14.4.2020.).

⁷ Baruchson-Arbib, S. Bibliotherapy in School Libraries: An israeli experiment // Academic Journal article, Vol. 6, no. 2, 2000., str. 102. URL: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.620.3674&rep=rep1&type=pdf> (17.4.2020.)

Samuel Crothers je opisao biblioterapiju kao proces vođenog čitanja u kojem literatura može biti moćno sredstvo u borbi s raznim oboljenjima i stanjima. Oko 1970.-e godine upotreba biblioterapije se proširila iz institucija u zajednicu točnije knjižnice i u područje socijalnog rada i ustanova za edukaciju.⁸

2.2. Definicije biblioterapije i liječenje knjigom u današnje vrijeme

Prva definicija biblioterapije u rječniku nastala je tek 1941. godine, a jedna od najupečatljivijih je ona autora Pardecka iz 1993. godine.⁹ Njegova definicija uključuje samopropitkivanje i ostvarivanje koje otkrivamo čitanjem bez obzira na izvor. Drugim riječima, kada osoba čita u njemu se događaju razni procesi na svjesnoj ili nesvjesnoj razini, te on u najboljem slučaju propitkuje samoga sebe, svoju situaciju, osvještava neke svoje želje i mogućnosti. Iako se pojam biblioterapije uglavnom vezao uz mentalno zdravlje i za psihički oboljele, danas je široko rasprostranjen. Biblioterapija se koristi kako bi se povećale socijalne vještine, čitalačke sposobnosti, promovirale promjene u pristupu prema ljudima i situacijama kao i potaknulo razvijanje vještina kako se suočiti s problemima.

Mnogo je autora koji su pisali o liječenju knjigom. Autorica Brewster definira biblioterapiju kao „krovni termin za povezane ideje korištenja knjiga koje pomažu ljudima da se nose s mentalnim i fizičkim zdravstvenim problemima”.¹⁰ Prema Riordanu i Wilsonu biblioterapiju možemo shvatiti kao vođeno čitanje materijala kako bi mogli razumjeti i rješavati probleme bitne za osobne terapeutske potrebe pojedinaca. Drugim riječima vođeno čitanje mora imati neku svrhu i cilj kako bi djelovanje bilo što efikasnije.¹¹ Ono što je zajedničko svim ovim definicijama je osnovna ideja da se biblioterapija može koristiti

⁸ McLaine, S. Brief history of bibliotherapy URL: <https://wordsthatheal.com.au/about/brief-history-of-bibliotherapy/>

⁹ Pardeck, J.T. 1993., navedeno u: Brenda A. Piercy. A Content analysis and historical comparison of bibliotherapy research, 1996. str.7 URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED413930.pdf> (12.5.2020.)

¹⁰ Brewster, L. The reading Remedy. Bibliotherapy in practice. Academic Journal Article, str.45 <https://www.questia.com/library/journal/1G1-190747229/the-reading-remedy-bibliotherapy-in-practice>

¹¹ Riordan i Wilson, 1989., Navedeno u: Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija, str. 16

kao metoda u radu sa psihičkim oboljelima, ali i sa zdravim pojedincima potičući njihovu maštu i kreativnost. Međutim, osim ovih definicija važno je istaknuti što biblioterapija nikako nije. Autori Cornett i Cornett smatraju da biblioterapija ne može biti zamjena za dugoročno savjetovanje iako može biti jedna od metoda koju koriste psiholozi. Također biblioterapijom ne možemo smatrati preporuku knjige koju prijatelj daje drugom prijatelju.¹² Biblioterapija je namjerna intervencija s definiranim ciljem. Čitatelj se mora osobno uključiti u proces odnosno biblioterapija pretpostavlja da se nešto više događa od samog čitanja za užitak. Prepoznavši njenu vrijednost, stručnjaci iz područja obrazovanja počeli su koristiti biblioterapiju za razvijanje socijalnih vještina, čitalačkih navika i promoviranje promjena u ponašanju prema drugim ljudima i situacijama. Biblioterapija je promovirala jednostavnu ideju da se kroz vođeno čitanje osoba može egzistencijalno, intelektualno i osobno obogatiti.¹³

Svaki biblioterapijski proces se može podijeliti u tri faze.¹⁴ Prvi korak je identifikacija. Ako su uvjeti dobri čitatelj u ovoj fazi pronalazi sličnost u svom životu sa životom glavnog lika u djelu ili se pronalazi u nekim osobinama. Ponašanje lika u djelu može nasmijati osobu, razljutiti ili potaknuti da razmisli bi li on ili ona postupio drugačije u određenoj situaciji. U tom trenu čitatelja mogu preplaviti emocije i na neki način vidi ono što želi vidjeti na svjesnoj ili nesvjesnoj razini. Ovo je stoga vrlo važna faza jer ako ona izostane onda biblioterapija neće biti uspješna.

U drugoj fazi biblioterapijskog procesa nazvanoj katarza polaznik preispituje sve postupke lika. Ovdje se korisnik osjeća sigurno jer nije osoba koja je u središtu emocionalnog vrtuljka. Kada se emocije oslobode, osoba može racionalnije promišljati i uvidjeti probleme i moguća rješenja. Tu je važno da osoba ne doživi kritiku jer ga to može pokolebati da dođe do sljedeće faze.

¹² Cornett, C. & Cornett, Charles F. Bibliotherapy: The right book at the right time. Library of Congress catalog, str.10 <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED192380.pdf> (17.5.2020.)

¹³ Piercy, B.A. Content analysis and historical comparison of bibliotherapy research, 1996. str.9 <https://eric.ed.gov/?id=ED413930>

¹⁴ Cornett, C.& Cornett, C.F. Bibliotherapy:The right book at the right time

Treća faza je uvid odnosno pojedinac osvještava svoje probleme kao i moguće načine da ih pokuša riješiti. Kako bi biblioterapija bila uspješna čitatelj mora doživjeti sve tri faze. Često čitatelj ostane samo na površnoj identifikaciji a ponekad je dolazak do posljednje faze proces koji se može javiti tek nakon nekoliko biblioterapijskih radionica.¹⁵ Biblioterapija teži tome da nauči čovjeka kako razmišljati konstruktivno i pozitivno. Nadalje, pokazala se izrazito korisnom u povećanju suosjećanja, promoviranju konstruktivnog rješavanja problema, poticanju poboljšanja socijalnih vještina i razvitak novih vrijednosti. U grupnoj biblioterapiji najvažnija je povratna informacija od drugih i mogućnost za poboljšanje komunikacije.¹⁶

Autorica Hynes¹⁷ ističe četiri cilja kojima bi osobe koje se bave biblioterapijom trebale težiti. Među najvažnijim ciljevima ističe poboljšanje čovjekove sposobnosti da otkrije što se krije iza njegovih osjećaja, te povećati samopouzdanje tako da se omogući osobi da poboljša odnose s drugima. Iako ove ciljeve treba razraditi i prilagoditi za svaku grupu korisnika, većina autora koji se bave biblioterapijom ističe njenu jednu najvažniju komponentu a to je pomoć korisniku da otkrije bolju verziju sebe.

2.3. Vrste biblioterapije

Biblioterapija se može s obzirom na sudionike, ciljeve, programe i voditelje podijeliti na: institucionalnu, kliničku i razvojnu.¹⁸ Institucionalna se provodi individualno ili u grupi i obično je u pasivnoj formi a klijent je pacijent smješten u psihijatrijskoj ustanovi ili zatvoru. Ovakvu terapiju provodi tim psihijataru ili knjižničaru unutar institucije, a cilj je informativan s određenim uvidom u stanje pacijenta. Uloga knjižničara je ovdje minimalna

¹⁵ Ibid

¹⁶ Pehrsson, D.E. and McMillen, P.. Overview and Implications for Counselors./American Counseling Association URL: <https://www.counseling.org/resources/library/ACA%20Digests/ACAPCD-02.pdf> (12.5.2020.).

¹⁷ Hynes, A. M., Hynes-Berry, M. Bibliotherapy: The Interactive Process A Handbook. Routledge. June 7th, 2009.

¹⁸ Rubin, Rhea J. Uses of bibliotherapy in The response to the 1970s. 1979. str. 242. <https://core.ac.uk/download/pdf/4816412.pdf> (20.5.2020.)

jer se terapija primjenjuje samo u knjižnicama unutar institucija za što su potrebne edukacije primjerene radu s pacijentima. Klinička biblioterapija je grupna biblioterapija, često aktivna koja se provodi s osobama s emocionalnim i problemima u ponašanju. Timski rad socijalnih radnika, psihijatra i knjižničara daje najbolje rezultate. Koristi se maštovita književnost, a fokus je na diskusiji o materijalu s većim naglaskom na klijentove reakcije i uvide. Glavna svrha je omogućivanje osobi da spozna i najbolje iskoristi svoj potencijal. Uloga knjižničara je ovdje puno veća jer on svojim iskustvom i poznavanjem knjiga i korisnika može dati vrijedne preporuke za određena stanja. Razvojna biblioterapija se može provoditi sa zdravom osobom koja je u kriznoj situaciji, a provode ju knjižničari ili učitelji. Cilj je normalan razvoj.¹⁹ Ovdje je uloga knjižničara najveća a samim time i odgovornost i o njemu ovisi koliko će biblioterapija biti uspješna. Ranije spomenuta autorica Brewster²⁰ u svojem je doktorskom radu podijelila biblioterapiju na terapiju koja koristi knjige za samopomoć koje preporučuju medicinski stručnjaci i koje su namijenjene posebnom problemu kao što je primjerice depresija, anksioznost te kreativnu biblioterapiju. Ovdje je riječ o biblioterapiji za koju se koriste priče i poezija s pojedincem ili grupom kako bi se promoviralo mentalno zdravlje i dobrobit pojedinca. Brewster opisuju i neformalnu biblioterapiju čiji je fokus na kreativnim tehnikama i osnivanju čitalačkih grupa te preporukama knjižničara koji određene naslove izlažu u prostoru knjižnice. Jedan od istaknutijih programa ove vrste je program „Zajedničko čitanje“ u Liverpoolu. Riječ je o programu u kojem terapijski elementi koji se razvijaju čitanjem mogu biti individualna emocionalna veza u kojoj čitatelj doživljava utjehu ili uvjerenje da nije sam kada čita o likovima koji su prošli kroz slične probleme. Priča ili pjesma može biti i izvor distrakcije ili bijega od grube stvarnosti, a bitan je element i socijalna povezanost jer je u grupi omogućena diskusija i na taj se način poboljšavaju socijalne vještine.²¹

Čitatelj doživljava književno djelo u tri faze: percipiranje djela, osobno reagiranje i prihvaćanje kako bi se pobudile zdrave emocije.²² Knjižničar, socijalni radnik ili pedagog predlaže osobi čitanje određene literature koju smatra primjerenom za problem ili situaciju

¹⁹ Ibid, str.243

²⁰ Brewster, L.. The reading remedy: Bibliotherapy in practice. Australasian public libraries. Academic journal article

²¹ Ibid, str 225

²² Biblioterapija. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža
<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=7466> (17.4.2020.)

u kojoj se osoba nalazi. Glavna pažnja je usmjerena na diskusiju o pročitanom kako bi se otkrile potaknute emocije i eventualni razlozi zbog kojih je do njih došlo. Tu je uloga voditelja odnosno knjižničara ključna jer on svojim pristupom i pitanjima može potaknuti razgovor o pročitanom, određuje tijek diskusije i stvara ugodnu i prijateljsku atmosferu. Ova biblioterapija posebnu vrijednost može imati u radu s osobama treće životne dobi zbog velikih promjena s kojima se suočavaju. Neki od njih su odlazak u mirovinu, gubitak voljene osobe, osjećaj usamljenosti ali to je i period života kada se mogu osjećati kao da više nisu korisni društvu. S obzirom na to da se provodi na zdravim pojedincima cilj biblioterapije je normalan razvoj i očuvanje mentalnog zdravlja.²³

2.4. Ciljevi biblioterapije

Jedna stara latinska izreka kaže da svaka knjiga ima svoju sudbinu. Onakvu kako je čitatelj shvati. Čitanje izaziva promjene u načinu na koji ćemo se ponašati u određenoj situaciji. Autor Pardeck navodi sedam ciljeva biblioterapije.²⁴

1. pružanje informacija o problemima
2. omogućuje uvid u probleme
3. potiče diskusiju o mogućim poteškoćama
4. omogućuje otkrivanje novih vrijednosti i stavova,
5. pruža rješenje za probleme
6. povećava empatiju i razumijevanje za druge i njihove poteškoće
7. razvija svijest da se i ostali bore sa sličnim problemima

²³ Bašić, I., 2011.; str.17

²⁴ Pardeck, John T. Bibliotherapy: An innovative Approach for helping children// Early child development and care, vol 110. 1995. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0300443951100106?journalCode=gecd20> (20.4.2020.)

Profesorica hrvatskog jezika i književnosti Ivana Bašić²⁵ navodi neke od specifičnih ciljeva koji se mogu postići kada čitamo neku priču. Priče nam pomažu da povećamo samorazumijevanje jer zadovoljstvo može doći nadilaženjem vlastitih strahova koji nas sputavaju. Nadalje, cilj je osvijestiti životnu orijentaciju te razviti kreativnost i samoizražavanje. Jedan od ciljeva biblioterapije je i naučiti osobu kako pozitivno razmišljati i kreativno rješavati probleme, usavršiti komunikacijske vještine, osloboditi emocije koje nas u jednom trenutku mogu preplaviti i riješiti se ili ublažiti napetosti. Kroz priče osoba pronalazi nove ideje, uvide i informacije koje zatim može dalje primijeniti u stvarnom životu.

²⁵ Bašić, I., 2011; str.18-19

3. Biblioterapija za osobe treće životne dobi

Rapidne promjene modernog društva tjeraju ljude da se brzo prilagode novim situacijama. Veliki broj starijih ljudi teži tome da se bolje integriraju i da drže korak s vremenom. Nažalost na tom putu se suočavaju s mnogim poteškoćama. Učenje i sudjelovanje u novim aktivnostima može pomoći da lakše prevladaju poteškoće, a upravo je čitanje najjeftiniji i najpristupačniji način učenja.²⁶

Kako bi biblioterapija bila što efikasnija, ključno je poznavanje psihološke specifičnosti svake faze psihosomatskog razvoja osoba treće životne dobi. Autor Clark Tibbitts definira osobe treće životne dobi kao pojedince koji više nisu u radnom odnosu i ne odgajaju djecu²⁷. Davne 1938. godine Nathaniel Stewart je u članku za Librarian Journal napisao da bi se proces starenja trebao uvažavati kao sociološki i psihološki fenomen jednako kao i biološki, te da bi takav stav mogao imati značajne implikacije za knjižničare i njihove programe.²⁸ Stewart ističe da kada društvo dođe do točke kada ćemo uvažavati stariju dob kao period života radije nego kao stanje u kojem čovjek opstaje, jedino tada će knjižničari i edukatori postati svjesni njihove odgovornosti u održavanju što kvalitetnijih veza sa starijima i njihovoj boljoj integraciji u društvo. Narodna knjižnica u Clevelandu u SAD-u osnovala je 1941. godine odjel za edukaciju osoba treće životne dobi. Pet godina kasnije utemeljen je klub pod nazivom "Živi dugo i uživaj u tome" u spomenutoj knjižnici za žene i muškarce starije od 60 godina. To je bio prvi edukativni program namijenjen isključivo starijim osobama.²⁹ Neke od aktivnosti su bile, osim čitalačke grupe, organizirane proslave rođendana, likovne radionice, filmske radionice i aktivnosti koje su uključivale razmjenu ideja i iskustva. S obzirom na to da je program bio

²⁶ Wiley, M.D. Psychological problems of normal aging: Implications for public library service. Northern Illinois University, May 1975. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED111407.pdf>

²⁷ Tibbitts, C., 1963.

²⁸ Stewart, N., 1938. Navedeno u : Wiley, Mary Dale. Psychological problems of normal aging: Implication for public library service. May, 1975. str.16

²⁹ Walter, Laura. "The Live Long and Like It Library Club" -The Cleveland Public Library, september 17, 2018 URL: <https://cpl.org/learning-at-cleveland-public-library-then-and-now/> (25.4.2020)

izrazito popularan i uspješan i ostale knjižnice su odlučile slijediti ovaj primjer. U Bostonu je osnovana književna grupa simbolično nazvana "Nikada nije kasno" koju je vodila Muriel Javelin 50-tih godina prošlog stoljeća. Profesionalna čitačica knjiga Nora Jane Natke kroz svoj je radni vijek puno radila sa starijim osobama na Floridi te ih poticala da podijele svoju ljubav prema knjigama.³⁰ Neki od njenih savjeta za rad s ovom grupom korisnika je ugovarati susrete tako da njima najbolje odgovara. Primjerice tema može biti „Doručak i knjige" ili „Kasno popodne i knjige". Najvažnije je odabrati prigodno vrijeme za rad i držati se toga. Naime, održavanje rutine je kod osoba treće životne dobi jako važno. Ističe i da je potrebno upoznati korisnike te posebnu pažnju usmjeriti na one koji imaju poteškoće s vidom ili sluhom. Jedna od važnijih savjeta je da nikada ne pričate o knjizi koju niste pročitali i koja vam se nije svidjela. Iako je Natke osnivala uglavnom čitateljske grupe, ove smjernice mogu biti korisne i u održavanju biblioterapijskih radionica.

Uz starenje se veže jedan vrlo čest stereotip, a to je neizbježna ovisnost o drugima i smanjivanje samostalnosti. Održavanje socijalnih veza i odnosa važan je aspekt za kvalitetu starenja. U starijoj dobi događaji kao što su umirovljenje, preseljenje ili gubitak bliske osobe izvori su velikih promjena.³¹ Takve promjene zahtijevaju primjenu interpersonalnih vještina s obzirom na to da se javlja potreba za stvaranjem novih veza koje će pomoći u prilagodbi i osobnoj dobrobiti. Kod starijih osoba smanjeni osjećaj socijalne efikasnosti povećava njihovu ranjivost te izloženost stresu i depresiji. Kod rada s osobama treće životne dobi važno je ne imati nikakve predrasude jer one sprečavaju kvalitetan rad i održavanje radionica. Riječ je o istim pojedincima kakvi su bili i ranije tijekom života. Mnogi od njih će po odlasku u mirovinu moći posvetiti vlastitim interesima za koje do tada nisu imali vremena.³²

Biblioterapija s odraslima, pa tako i osobama treće životne dobi, izdvaja se od ostalih oblika biblioterapije.³³ Postupak provođenja vođenog čitanja ovisi o: sudionicima,

³⁰ Mates, B.T. Older adults and reading. American Library Association, str.45

http://www.ala.org/aboutala/sites/ala.org.aboutala/files/content/publishing/editions/samplers/mates_55.pdf

³¹ Randić-Ambrosi, N i Plavšić, M. Uspješno starenje. Pula: Društvo psihologa Istre, rujan 2008. str.77

³² Smjernice za knjižnične usluge za bolničke pacijente, starije osobe i osobe s posebnim potrebama

³³ Reščić Rihar, T.; Urbanija, J. Biblioterapija. Ljubljana : Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, 1999. Str.58

prostoru u kojem se izvodi, izboru građe, nadarenosti i posebnosti voditelja biblioterapije i njegova izbora stila vođenja. Voditelj može odabrati timski rad ili individualno vođenje, čitati naglas tijekom ili prije sastanka skupine, ali i kombinirati biblioterapiju na primjer s terapijskim pisanjem. Uloga knjižničara je da organizira djelatnost u skladu s teorijom, da upozori na mogućnost da sadržaj knjige utječe na promjenu ponašanja, što i jest cilj biblioterapije. Neki od oblika biblioterapije su i terapija poezijom, pisanje dnevnika ili autobiografije, glazbena terapija, likovna terapija. Važno je naglasiti da izabrani postupci provođenja vođenog čitanja moraju biti prilagođeni za sve sudionike, neformalni, a sloboda izbora osnovni je preduvjet za uspješno provođenje biblioterapije. Preporučljiva veličina skupine je od šest do dvanaest članova, a trajanje sastanka od sata do sata i pol.

Autorica Hynes³⁴ u svojem je radu opisala susret s osobom starije životne dobi kojoj je kroz biblioterapiju pomogla da se bolje nosi s vlastitim osjećajem. U ovom slučaju tugom. Hynes je pri susretu izabrala pjesmu "Proljetno čišćenje" autorice Lore Gilpin. Većina korisnika se prisjetila kakve osjećaje budi pronalazak starih fotografija ili odjeće koja ih podsjeća na prošla vremena. Međutim, kako je diskusija postala dinamičnija tako su i osjećaji postali snažniji. Hynes opisuje jednu pacijenticu u ustanovi za trajnu skrb koju je pjesma podsjetila na vrijeme kada je morala spakirati osobne stvari svojeg muža nakon njegove smrti. Kroz ovu pjesmu pružena joj je mogućnost da izrazi svoje osjećaje na način na koji prije nije imala prilike. Potvrda da vrijedimo i da smo nešto postigli u životu važna je za svako ljudsko biće. Za osobe starije životne dobi izrazito je važan upravo taj element samoafirmacije kroz prisjećanje na prošlost. Kada naglas govore o svojoj prošlosti, starije osobe upoznaju jedni druge ali i dobivaju bolji pojam o sebi samima i svojem životu.

³⁴ Hynes, A.M., Hynes-Berry, M. *Bibliotherapy*. New York: Routledge

3.1. Primjer razvojne biblioterapije za osobe treće životne dobi

Jedan od kvalitetnih primjera biblioterapije organizirane i vođene od strane knjižničara daje nam Jenny Bolitho³⁵ koja se za biblioterapiju zainteresirala nakon što je pročitala članak Blake-a Morrisona pod nazivom „Lijek za dušu“. U članku su opisani terapijski učinci čitanja s ljudima koji su marginalizirani, pate od demencije ili su na bilo koji način isključeni iz društva. Bolitho prednost daje razvojnoj odnosno socijalnoj biblioterapiji zato što se korisnici osjećaju slobodnije i opuštenije jer nisu stigmatizirani zbog sudjelovanja u nekom medicinskom projektu. Njeno zanimanje za biblioterapiju potaknuto je iz ljubavi prema knjizi, ali i zanimanju za životne priče pojedinaca i njihovu dobrobit. Bolitho u ovu avanturu nije krenula nepripremljena. Prije nego što je pokrenula čitalačku grupu, u studenom 2009. godine osvojila je stipendiju koja joj je omogućila daljnje istraživanje biblioterapije diljem Velike Britanije. U siječnju 2010. godine je prošla kroz petodnevni program kako bi stekla potrebne vještine za vođenje radionica. Čitalačke grupe koje je imala priliku upoznati su organizirane tako da pojedinci dijele ljubav prema dobroj literaturi kroz zajedničko čitanje. Bolitho je ostala ugodno iznenađena kada je vidjela s koliko entuzijazma sudionici spontano dijele svoje priče. Jedna grupa je čitala Jane Eyre, a druga Čehovljeve kratke priče.

Potaknuta ovim pozitivnim iskustvom, Bolitho je nakon povratka u Melbourne pokrenula čitalačku grupu u jednom domu za starije i nemoćne. Cilj grupe koja je bila eksperimentalna bio je povećati blagostanje, samopouzdanje, koncentraciju polaznika koje je djelatnik doma odabrao s obzirom na potrebu te fizičku i psihičku sposobnost. Grupa se redovito održavala jednom tjedno tijekom tri mjeseca. U početku se sastojala od osam korisnika da bi se povećala na 12 osoba kada se pročulo koliko su štićenici zadovoljni. Bolitho je prvo grupi naglas čitala prozu a zatim poeziju. Tijekom čitanja proze bi zastala povremeno da pokrene diskusiju. To je važno zbog toga da polaznici imaju

³⁵ Bolitho, J. for the Barrett Reid Scholarship 2009. State Library Victoria

vremena razmisliti o pojedinom dijelu i načinu na koji je utjecao na njih. Zbog toga što se nije vršio nikakav pritisak da se aktivno sudjeluje, grupa je bila izrazito uspješna. Početni skepticizam prema poeziji je nestao kada su korisnici shvatili da se od njih ne očekuje nikakvo akademsko predznanje ni analize. Samo uživanje i emocionalni odgovor na pročitano. Tekstovi su ponekad izazivali i osjećaje bijesa, tuge ili ljutnje. Zato je bilo važno uključiti u ovaj program i psihologa ili drugu stručnu osobu. Bolitho napominje da voditelj grupe ako je knjižničar ili učitelj ne bi trebao sam rješavati ovakve situacije jer nije dovoljno educiran. Bolithina čitalačka grupa postigla je uspjeh i popularnost među svim sudionicima. Sudionici nisu skrivali oduševljenje s grupom za koju su kazali da ih potiče na samostalno razmišljanje, ali i utječe na njihovo raspoloženje. Koliko je grupa bila uspješna svjedoči i iskustvo jedne 92-godišnje sudionice koja je to prokomentirala riječima da je čitalačka grupa njezina vremenska crta i poveznica s prošlošću.

3.2. Europski projekt „Osjećaj se bolje uz knjigu“

Četiri države Litva, Latvija, Estonija i Švedska prepoznale su višestruke koristi biblioterapije te zajedno osmislile program pod nazivom "Osjećaj se bolje uz knjigu".³⁶ Cilj projekta bio je povećati potencijal knjižnica, centara i domova za starije u kreiranju novih modela vođenog čitanja. Ti modeli bi pomogli osobama treće životne dobi da poboljšaju svoje mentalno zdravlje, da se lakše prilagode i prevladaju eventualne psihološke poteškoće. Rezultati su postignuti kroz partnerstva i kooperacije jer su zemlje razmjenjivale svoja iskustva u radu sa starijom populacijom. Neki od rezultata su dobiveno znanje o novim modelima biblioterapije, razmjena iskustva među spomenutim zemljama te uspostavljanje novih načina suradnje.

³⁶ Feel better with a book: Reading for well-being at an older age. URL :<http://www.lrba.lt/wp-content/uploads/2017/06/bibliotherapy-models1.pdf> (17.3.2020.).

Više od 120 osoba starije životne dobi uključeno je u ovaj pilot program. Istraživanja koja su spomenuta u opisu projekta potvrđuju da osobe koje su usamljene, one koje su izgubile blisku osobu ili pak one koje se teško prilagođavaju životnim situacijama osjećaju bolje kada analiziraju tekstove u grupi. Takva grupa pomaže osobi povećati samopouzdanje i doživljaj sebe kao vrijednog člana društva. Cilj projekta je povećati potencijal institucija kao što su knjižnice, razne udruge koje se bave osobama treće životne dobi te domovi za starije i nemoćne da razviju nove modele biblioterapije i načine rada s osobama treće životne dobi.

3.2.1. Litva

U projektu je sudjelovala i Centralna knjižnica u Litvi u gradu Vilniusu koja uspješno implementira program biblioterapije za starije osobe. Riječ je o prvoj knjižnici s takvim programom u toj državi. Program je baziran na promjenama u svakodnevnom životu osoba treće životne dobi, kako psihičkim tako i fizičkim. Čitanjem korisnike potiču da izraze svoje osjećaje, zapažanja i doživljaje vezane uz tekst koji se obrađuje. Diskusije vodi profesionalni psiholog koji pomaže članovima grupe da poboljšaju svoje mentalno stanje čime se smanjuje osjećaj usamljenosti. Uloga knjižničara je da stvori ugodno okruženje te da upozna korisnike programa i stvori povjerenje koje olakšava daljnji rad. S obzirom na to da se tijekom biblioterapije oslobađaju razne emocije, važno je da korisnici budu okruženi osobama uz koje se osjećaju ugodno i koje su prijateljski nastrojene. Koncept radionice je zamišljen tako da svaki član grupe može ponuditi rješenje konkretne situacije ili problema i na taj se način nudi više rješenja za naizgled bezizlazan problem. Sama mogućnost promjene okruženja i izlazak iz kuće povećavaju samopouzdanje osoba i omogućuju susret s drugima koji se suočavaju sa sličnim problemima. Također, na ovaj se način i poboljšava komunikacija i razvija empatija prema drugima.

Spomenuta knjižnica također povezuje biblioterapiju s likovnim aktivnostima kako bi potaknula kreativnost kod starijih osoba. Svaka dva tjedna nakon čitanja pomno

odabranih tekstova, svi članovi grupe mogu posjetiti neku izložbu i upoznati različite umjetnike i raspravljati o dojmovima.

3.2.2. Švedska

U Švedskoj se u sklopu ovog projekta u knjižnici Lidköping³⁷ provode radionice čitanja u Domovima i centrima za starije i nemoćne osobe. Radionicu provode tzv. predstavnici za čitanje koji su dio osoblja ustanove za trajnu skrb i to tako da se manjoj grupi štićenika čitaju knjige naglas. Za uspjeh ovakvih radionica potrebno je osigurati posebno vrijeme za održavanje primjerice srijedom u 11 sati ili poslijepodne kada je vrijeme za kavu. Također jedan od ciljeva ovog projekta je povezati knjižnice i potencijalne nove korisnike jer u spomenute institucije mogu doći i knjižničari koji odgovaraju na sva pitanja vezana uz literaturu. Ako postoji štićenik koji želi knjigu određene tematike zna da može kontaktirati knjižnicu.

3.2.3. Latvija

Još jedan hvalevrijedan projekt se kroz osam godina organizira u dvije knjižnice u Ventspilsu: knjižnica u Pārventi i Gāliņciems-u. Spomenute knjižnice sudjeluju u projektu pod nazivom "Knjižnice za pričanje priča". Cilj je poboljšati pričanje priča kao dio kulturološkog nasljeđa u Latviji. Zahvaljujući susretima gdje se pričaju priče, osobe starije životne dobi sa sličnim interesima imaju priliku susresti se u knjižnici i družiti. Na kraju svakog sastanka, osobe koje pričaju priče upoznaju druge s temom za sljedeći mjesec i svatko tko želi može donijeti svoje fotografije, dio nekog teksta ili predmet koji im je važan. Sastanci su uspješni zahvaljujući ljudima koji imaju slične interese i temama koje motiviraju ljude da dijele svoja iskustva i sjećanja dajući im priliku da se osjećaju korisno. Pogotovo je to važno kod starijih ljudi koji nerijetko imaju osjećaj da su izolirani ili

³⁷ Ibid

odbačeni. Kroz ovaj projekt polaznici su razvili umijeće slušanja jedni druge, empatiju i naučili da nema ispravnih ili neispravnih priča. Knjižnice u ovom slučaju imaju ulogu osigurati prostor za susret, a knjižničar može preuzeti ulogu voditelja.

3.2.4. Estonija

Knjižničari iz Centralne knjižnice Parnu održali su u sklopu projekta radionicu biblioterapije u Domu za starije i nemoćne Tammiste.³⁸ Ova je radionica bila posebna zbog činjenice da je uključen i terapijski pas Chilli. Vlasnica psa i knjižničarka Ivi Brant upoznala je štićenike s praksom čitanja psu, iskustvu s audio-knjigama i čitanju naglas. Štićenici su poslušali prvo poglavlje audio knjige "Istina i pravda". Za uspjeh ovakve radionice je nužno izabrati djelo koje je poznato svima. Za vrijeme čitanja štićenici su mogli pomilovati psa, a reakcije su bile odlične. Kasnije su podijelili svoje dojmove vezano uz knjigu, ali se i prisjetili svojih ljubimaca i zajedničkih uspomena. S obzirom na to da je većina štićenika slabije vidjela, audio knjige su se pokazale kao odličan izbor. Istovremeno, terapijski pas ih je smirivao i nasmijavao pa je cjelokupni doživljaj bio veći.

3.3. Primjeri dobre prakse iz Australije i Velike Britanije

Osim u Europi kvalitetni programi biblioterapije za starije osobe provode se i u drugim dijelovima svijeta. Jedan od istaknutijih započeo je u Australiji u državnoj knjižnici u Victoriji pod nazivom "Knjiga za opće dobro".³⁹ Mala grupa od deset članova sastajala se svaki tjedan u knjižnici kako bi slušali kratke priče i poeziju koja bi im se čitala naglas. Nakon čitanja grupa je izrazila svoje doživljaje onoga što su čuli. Važno je istaknuti da nije vršen pritisak na nikoga da podijeli svoje osjećaje. Sudionici grupe su mogli samo

³⁸ Ibid

³⁹ McLaine, Susan. *Bibliotherapy: Reading for wellbeing in old age*. Alzheimer's Australia Dementia Forum 2012 Melbourne, Australia 14 August 2012

sjediti i biti svatko u svojim mislima. Koliko je ovakav program bio uspješan svjedoči i izjava jedne od polaznica. „Jako su mi se svidjeli ovi sastanci i prilika da koristim svoj mozak. Ova grupa promijenila je moje mentalno zdravlje nabolje“, zaključila je 80-godišnjakinja. Nakon ovog je održano još 16 pilot projekta diljem Australije za osobe starije životne dobi. Neki od njih su uključivali osobe koje pate od demencije i za njih se program prilagođavao. Sporije su se čitale kratke priče i poezije, te se detaljnije opisivali dijelovi priča ili pjesama. Čitalačke grupe održavale su se u raznim oblicima i raznim ustanovama uključujući knjižnice, zatvore i bolnice. Iako su modeli čitanja različiti svrha im je ista - ponuditi kvalitetnu literaturu i iskustvo biblioterapije te potaknuti rasprave o pročitanom unutar grupe bez obzira na edukaciju ili socijalno stanje. Tekstovi su se čitali naglas, a sudionici su pozvani da se priključe i komentiraju kada god to požele.

Još jedan projekt je onaj koji se provodi u knjižnicama u gradu Kirkley pod nazivom "Čitanje i vi" (eng. *The Reading and You Scheme*.)⁴⁰ Projekt je započeo još 2000. godine a namijenjen je svima koji učestalo ne koriste usluge lokalne knjižnice kao i onima koji pate od blage depresije ili se osjećaju usamljeno i izolirano. Prvi je korak upoznavanje korisnika, a tek onda se osobu potiče da se pridruži grupi i u konačnici posjeti knjižnicu gdje ih osoblje potiče da se priključe nekim drugim aktivnostima i postanu dio veće zajednice. Knjižnice zapošljavaju tri biblioterapeuta koji rade s mladim roditeljima, socijalno isključenim tinejdžerima i starijim osobama. Ova se knjižnica udružila sa psihijatrijskom bolnicom St Luke's u gradu Huddersfield-u kako bi pružila šestotjedni program za osobe koje pate od stresa ili demencije. Program je uključivao profesionalne čitače priča i glazbenike. Cilj je bio da pacijenti steknu samopouzdanje, nove prijatelje ali i da ih se potakne na posjet knjižnici. Pogotovo je to važno za pacijente smještene u instituciji zbog njihove integracije u zajednicu.

Primjer dobre suradnje knjižničara i zdravstvenih djelatnika je eksperimentalni projekt koje je proveden u gradu Cardiffu u Velikoj Britaniji 2003.godine⁴¹, a razvio ga je klinički psiholog Neil Frude. Projekt je postao nacionalan 2013. godine te se proširio

⁴⁰ Ibid

⁴¹ Books on Prescription. Više na URL: <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf> (10.4.2020.)

diljem Velike Britanije. Princip je sljedeći. Psiholozi, liječnici i terapeuti uz pomoć knjižničara nude korisnicima literaturu koja im pomaže nositi se s raznim stanjima i poremećajima. Riječ je uglavnom o knjigama za samopomoć od kojih neke prikazuju tehnike korak po korak pomoću kojih osoba savladava teškoće poput anksioznosti, depresije, niskog samopouzdanja, kronične boli ili neke druge strahove. Pokazalo se da ovaj način suradnje ulijeva povjerenje korisnicima jer su knjige za samopomoć odabrane u suradnji sa zdravstvenim djelatnicima. Knjige se odabiru prema smjernicama i standardima za mentalna stanja Nacionalnog instituta za zdravlje i brigu. Korisnik tada uzme propisanu preporuku kao svojevrsni recept za "lijek" i dostavlja ju u narodnu knjižnicu gdje preuzima knjigu. Knjiga se može posuditi i bez preporuke, a ako je posuđena taj se naslov automatski rezervira. Posjećenost knjižnica je također porasla jer se pacijent odnosno korisnik mogao odmah i učlaniti, a dobio je i preporuku za lijek. Prednosti ovakvog projekta su višestruke i za zdravstvene djelatnike i za knjižničare, a na kraju i najvažnije za korisnike. Čak 90 posto odraslih korisnika koji su koristili ovakav način posuđivanja knjiga kazali su da su im knjige puno pomogle u boljem razumijevanju vlastitog stanja. Njih 55 posto je smatralo da su se simptomi koji su imali smanjili, a 73 posto korisnika koji su koristili shemu za borbu s demencijom potvrdilo je da su im knjige pomogle da više nauče o toj bolesti i kako se suočiti s njome.⁴² Projekt je uspješan jer je usmjeren na najranjivije skupine društva kao što su osobe s blagom do umjerenom depresijom i anksioznosti, starije osobe i osobe smještene u ustanovama za trajnu skrb.

Svima njima se otvorila mogućnost da svoje probleme "liječe" metodom biblioterapije što je zasigurno bolje, pristupačnije i jeftinije od uzimanja lijekova. Naravno za osobe s teškim psihičkim oboljenjima nije uputna ni prikladna upotreba ovakve literature bez stručnog vodstva.

⁴² Ibid, str.8/9

3.4. Kriteriji odabira literature

Odabir literature je iznimno važan u procesu biblioterapije. Loše odabrano djelo koje izaziva osjećaj nezadovoljstva, bijesa ili beznađa može izazvati negativne efekte biblioterapije. Jedna studija provedena u gradu Bostonu iz 1967. godine⁴³ je pokazala da starije osobe najviše vole čitati misterije, lagane romanse i biografije. Nakon toga slijede knjige o životinjama i putopisi. Na dnu popisa stavljene su religiozne, knjige sf tematike, a nisu popularne ni teme poput sporta, znanosti i psihologije. Korisnicima su se najmanje sviđale knjige s puno likova, knjige koje sadrže nasilje, depresivne knjige ili tzv. uradi sam knjige. Zbog toga što stariji ljudi vole recenzirati svoj život, najbolje prolaze biografije i knjige vezane uz psihologiju života. Odabir prikladne priče, romana, pjesme ili mita od ključne je važnosti jer ako je korisniku ponuđeno nešto nezanimljivo ili ako ne prepozna sebe u tom određenom tekstu biblioterapija će biti bez efekta. Upitnik sastavljen za Library Trends u kojem su sudjelovale 72 knjižnice pokazao je koliko se knjižničari razlikuju u odabiru literature za osobe različite dobi.⁴⁴ Upitnik je otkrio i da bi se više pažnje trebalo posvećivati stvarnim studijima o čitalačkim navikama i potrebama starijih ljudi. Pojedini knjižničari veći naglasak pri odabiru literature stavljaju na knjige koje slave postignuća starijih osoba, te nostalgичne i inspirativne materijale. Probleme starijih osoba možemo svrstati u nekoliko skupina: umirovljenje, gubitak, smrt ili separacija, smanjeni prihodi, psihološki problemi adaptacije, loša sposobnost procesuiranja informacija. Knjižničar mora biti svjestan tih problema i trebao bi stvoriti okruženje u kojem će se starije osobe osjećati dobrodošlo i sigurno.

Autor Robert M. Beland⁴⁵ pojašnjava što konkretno znači upoznati korisnika i prema tome odabrati literaturu. Kada je riječ o biblioterapiji koja je namijenjena jednom

⁴³ Wiley, M.D.; 1975.

⁴⁴ Romani, Dorothy. Reading interests and needs of older people. Str.392.
<https://core.ac.uk/download/pdf/4816026.pdf>

⁴⁵ Robert M. Beland. Bibliotherapy for older adults. // Healing with art and soul:engaging ones self through art modalities. Luethe, K. UK: Cambridge Scholar Publishing, 2009. str.380-381

korisniku, važno je odabrati knjige koje su važne toj osobi. Primjerice, ako znamo da osoba ima iskustvo u upravljanju zrakoplovom ili je bila u vojsci, poželjno je odabrati naslove koji obrađuju takve teme kao što je primjerice "Moj djed pilot" autora Bakera. Tako je već "probijen led" jer je knjižničar našao nešto što će osobu već na samom početku zainteresirati i podsjetiti na vlastiti život.

Kada je o grupnoj terapiji riječ Beland ističe da je mudro odabrati naslove koji su ozbiljni ali mogu imati i dozu humora. Izrazito korisne su se pokazale knjige koje su vezane uz blagdansko vrijeme kao što je „Dan prije Božića" autora Buntinga, a poželjno je i poticati grupu da sami odaberu koje naslove žele čitati odnosno koje bi željeli čuti. Nadalje, mudro je odabrati knjige ili priče u kojima je glavni junak starija osoba koja se prikazuje kao svojevrсни junak. Beland kao primjer navodi priču „Ljubičasti ogrtač" autora Hesta u kojoj majka svojoj kćeri ne dopušta da nosi ljubičasti kaput jer joj se ne sviđa ta boja. U priči djed spasi situaciju. S obzirom na to da je po zanimanju krojač zašije kaput koji je dvostran. Na jednoj strani je plave boje, a na drugoj ljubičaste. Ovdje je prikazano i kako se jedan problem i situacija može riješiti na svima prihvatljiv način. Također, autor savjetuje da je dobro izabrati i naslove koji se tiču unučadi s obzirom na to da velik dio starijih ljudi aktivno sudjeluje u životu svojih unuka i voli pričati o njima.⁴⁶

Iskustvo Ljiljane Sabljak, knjižničarske savjetnice i umirovljene voditeljice Gradske knjižnice i jedne od pionirki razvojne ili interaktivne biblioterapije u Hrvatskoj je da osobe treće životne dobi vole čitati biografije, lagane romanse ali i kratke priče i bajke.⁴⁷ Naime, duge priče s puno likova nisu poželjne jer smanjuju koncentraciju i osobe se nerijetko "izgube" u moru likova te im se teško poistovjetiti s njima. Primjerice „Bajka o vratima" autora Danijela Dragojevića je prema riječima Sabljak itekako korisna u radionicama vođenog čitanja za starije osobe. Ova je bajka dobra za sve generacije jer govori o nekim univerzalnim temama kao što su znatiželja, tuga zbog smrti bliske osobe, a opisuje i kako se suočiti sa strahom.

⁴⁶ Ibid, str. 380.

⁴⁷ Sabljak, Ljiljana. Osobni intervju održan 21.10.2019.

Profesorica Ivana Bašić daje prednost beletristici jer ističe da je jedna od njenih važnih obilježja metaforičnost. Naime, kada govorimo o likovima zapravo govorimo o sebi i svom doživljaju svijeta, ali se isto tako u razgovorima čovjek osjeća sigurnije iznositi misli i osjećaje za koje smatramo da bi ga okolina mogla osuditi. Zbog toga što slobodnije kroz priču možemo govoriti o sebi, beletristika je poželjniji izbor od literature samopomoći.⁴⁸ Puno su učinkovitije bajke, romani, poezija, pripovijetke. Bez obzira na osobne različitosti i dobne skupine postoje neke univerzalne stavke kojima se vodimo pri odabiru literature:⁴⁹

1. Terapeut bira univerzalni materijal. Temeljna emocija mora biti ona koja je najbliža raspoloženju grupe. To može biti depresija ali djelo koje se koristi mora sadržavati poruke nade i optimizma.

2. Da bi se zadržao optimizam, potrebno je izbjegavati beznadne, depresivne i konfuzne materijale koji ne pružaju mogućnost suočavanja s negativnim emocijama.

3. Metafore u pjesmi trebaju biti građene konzistentno i dosljedno.

4. Treba izbjegavati materijal koji glorificira ubojstvo, samoubojstvo ili ocrnjuje roditeljske figure.

Iako Bašić govori o biblioterapiji s pacijentima smještenim u institucijama, ove se odrednice mogu koristiti i u radu sa zdravim osobama u knjižnici ili nekoj drugoj ustanovi. Kada je riječ o konkretnim naslovima Bašić ističe knjigu „Kako su nas ukrali Ciganima” spisateljice Julijane Adamović u radu s ljudima treće životne dobi. U odabiru prikladnog teksta često puno znače iskustva kolegica, profesorica književnosti i knjižničarki.⁵⁰ Sličnog je mišljenja i Jim Pletz, direktor Ada (eng. *Adult Services and Americans with Disabilities Act*) koji je za narodnu knjižnicu u Chicagu predložio smjernice za odabir tekstova za rad sa starijim korisnicima.⁵¹ Pletz smatra da bi knjižničari trebali odabrati knjige ili kratke priče koje ne sadrže nasilje te one uz pomoć kojih će se starije osobe

⁴⁸ Intervju s Ivanom Bašić. Hrvatsko knjižničarsko društvo, broj 59, lipanj 2013.godine. URL: <https://www.hkdrustvo.hr/hkdnovosti/clanak/678> (10.4.2020.)

⁴⁹ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str. 48-49

⁵⁰ Bašić, I. Ponešto o biblioterapiji ili vođenom čitanju. // HKD, broj 59. lipanj 2013. URL: <https://www.hkdrustvo.hr/hkdnovosti/clanak/678> (10.4.2020.)

⁵¹ Mates, T.B. Older adults and reading, American Library Association, str.47

prisjetiti svojeg vlastitog života ili pak one koje sadrže likove sa smislom za humor. Jedna od ideja Američkog udruženja knjižnica je osnovati i platformu za osobe starije životne dobi preko koje bi knjižnice razmjenjivale iskustva s drugim knjižnicama. Preporučivali bi putem maila ili videochata naslove koji su izazvali pozitivne reakcije kod starijih osoba te tako povećale dobrobiti programa. Pojedine knjižnice u Americi sastavile su popis najboljih knjiga za čitanje naglas osobama starije životne dobi.⁵² Među njima su uglavnom zbirke priča često s notom humora te knjige koje slave vrijednosti poput odanosti, iskrenosti, ljubavi i prijateljstva. Zanimljivo je da se na popisu knjiga našla i zbirka priča jednog veterinara koji opisuje svoju svakodnevicu u liječenju raznih životinja.

3.5. Poetska terapija i ostali oblici biblioterapije

Povijest terapije poezijom koja je namijenjena liječenju ili osobnom rastu može se potražiti u davnim vremenima početaka razvoja civilizacije dok su vračevi-liječnici poeziju koristili u religijske svrhe. Bolnica u Pensilvaniji koju je osnovao Benjamin Franklin 1751. godine razvijala je mnoge djelatnosti za pacijente s mentalnim oboljenjima a pisanje poezije bila je jedna od aktivnosti pacijenata. Prvi trening za poetsku terapiju kreirala je 1974. godine Arleen Hynes, knjižničarka u bolnici St. Elizabeth.⁵³ Poetska terapija može biti itekako korisna u radu s osobama treće životne dobi jer je „most prema drugom čovjeku. Povezuje nas s drugim ljudima koji imaju slične probleme, koji se osjećaju usamljenim i napuštenim, te osnažuje naš identitet“.⁵⁴

Službena organizacija za poetsku terapiju je NAPT (engl. *National association for poetry therapy*)⁵⁵. Ova krovna organizacija za poetsku terapiju okuplja stručnjake i umjetnike koji održavaju terapijske radionice, kombiniraju ih s plesom i glumom, te u svojem časopisu za poetsku terapiju (engl. „*Journal of poetry therapy*“) objavljuju

⁵² Santa Clara County Library URL: <https://sccl.bibliocommons.com/list/share/73976938/83879999> (10.5.2020.).

⁵³ Bašić, I. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011. str.21

⁵⁴ Ibid, str.28

⁵⁵ Više o poetskoj terapiji na URL: <https://poetrytherapy.org/> (11.9.2020.)

relevantne članke. Također, terapija poezijom se može kombinirati i s glazbom čemu svjedoči primjer Marvinina Wexlera, autora jednog od članka objavljenim u spomenutom časopisu koji je opisao svoje iskustvo⁵⁶ u radu sa štićenicima rehabilitacijskog centra u New Yorku. Iako je imao prethodnog iskustva s čitanjem poezije u grupi, ovo je bio prvi put da je predložio čitanje osobama starije životne dobi od kojih su neki i slabovidni, nepokretni ali i oboljeli od demencije. Iako je početak bio težak jer je nekolicina štićenika zaspala tijekom čitanja poezije, Wexler se nije dao obeshrabriti pa je ubrzo promijenio pristup. Prije svakog susreta najavio je štićenicima koje će pjesma čitati, te ih upitao poznaju li autora i jesu li ranije čuli za tu pjesmu. Kada bi zadobio njihovu pažnju, počeo je s čitanjem ali uz pratnju glazbe. Naime, kada su čuli glazbu štićenici su odjednom postali zainteresiraniji i povećala im se koncentracija.

Tako je Wexler smislio model grupne poetske terapije u kojoj se svaki mjesec obrađivala druga tema. Za veljaču je odabrao pjesme o ljubavi, za travanj o proljeću. Svibanj je bio rezerviran za pjesme o hrani. Wexler je birao one pjesme koje su se njemu sviđale i za koje je znao da će izazvati reakciju kod štićenika. Također, obrađivale su se i razne teme poput ljubavi, prijateljstva, odanosti i nade. Od autora najviše je čitao Dickinsona, Whitmana i Yeatsa. Poeziju je čitao vrlo polako nerijetko i dvaput. Uz čitanje poezije, Wexler je puštao i glazbu raznih žanrova ali i isječke iz filmova i fotografija. Primjerice, za jednu Dickinsonovu pjesmu o nadi odabrao je fotografiju cvata stabla trešanja u Japanu. Štićenici su bili oduševljeni pogotovo kada ih je Wexler uključio u odabir pjesama koje će se čitati i glazbe koju će slušati. Tako je jedan štićenik dao svoje dopuštenje da se čitaju pjesme koje je on napisao. Poeziju možemo shvatiti kao empatičnog prijatelja koji nas nikada neće napustiti, a poetska terapija može biti itekako korisna u radu sa starijima jer im pomaže ponovno proživjeti neke vrijedne uspomene. Wexler opisuje i rad s 90-godišnjakinjom s dijagnozom uznapredovale demencije. Njihovi susreti su joj pomogli da ponovno oživi uspomene iz vremena dok je bila učiteljica. Iako je rad s takvim osobama izuzetno težak i zahtijeva edukaciju, Wexler smatra da čak i osoba bez puno iskustva kao što je on može više toga postići ovakvom vrstom terapije. Vrijednost ovakvog programa je i u pristupu starijim osobama na koje se nikako ne gleda

⁵⁶ Wexler, M. A poetry program for the very elderly. // Journal of poetry therapy. Volume 27, 2014.

svisoka već je najveća briga posvećena njegovanju njihove duše i u tome je njena najveća vrijednost.

Nažalost u Hrvatskoj je malo stručnjaka koji prakticiraju poetsku terapiju. Bašić, autorica priručnika za poetsku terapiju opisuje vlastita iskustva u provođenju terapije.⁵⁷ Većina njenog iskustva se temelji na radu s učenicima no smatra kako bi svakako trebalo više uključiti starije osobe jer je vrijednost poezije upravo u tome što su svi njeni oblici pristupačni i mogu se primijeniti bilo gdje i uključivati osobe koje slabije vide ili imaju neke druge poteškoće. Čitanje poezije naglas gradi grupnu povezanost, a što je ritam pjesme blizu ritmu čovjekova srca to je bolji umirujući efekt. Uz poetsku terapiju postoje i drugi oblici kao što su pisanje dnevnika ili autobiografije, likovna terapija i razvojna interaktivna biblioterapija. Razvojna interaktivna biblioterapija uključuje kreativno pisanje s djecom, odraslima i starijim osobama za razvoj i osobni rast. Kreativno pisanje je aktivnost u kojoj korisnik kroz vlastiti rad otkriva različite potrebe.⁵⁸

Edukacija za poetsku terapiju

Što se edukacije za ovakvu vrst terapiju tiče, u veljači 2014. godine Sveučilište u Pečuhu u Mađarskoj⁵⁹ započelo je program treniranja za biblio poetsku terapiju. Danas je to jedan od glavnih i najuspješnijih centara za edukaciju na polju biblioterapije. Uspješan je jer pruža znanje i vještine na polju poetske terapije te mogućnost čitanja i pisanja za poboljšanje mentalnog zdravlja i općeg blagostanja. Nakon završetka programa, polaznici su educirani do najviše razine za provođenje biblio poetske terapije upotrebom fikcije, terapeutskog pisanja a sve u cilju promoviranja osobnog rasta za sve skupine u društvu. Uz edukaciju osiguran je i nadzor te rad sa psiholozima, a uče se i osnove psihoterapije i mentalnog zdravlja. Polaznici su tako upoznati s radom s osobama smještenim u nekoj od institucija kao i sa zdravom populacijom. Uče ih kako odabrati

⁵⁷ Bašić, Ivana. Biblioterapija i poetska terapija. Str.49

⁵⁸ Ibid

⁵⁹ Beres, Judit. Reading for life: Biblio/ Poetry therapy with different target groups. University of Pecs. Str.77

URL:

https://www.academia.edu/37576524/Reading_for_Life_Biblio_Poetry_Therapy_with_Different_Target_Groups

literaturu te kako oformiti grupu i zadržati dinamiku. Biblioterapijske radionice pružaju mogućnosti za daljnja istraživanja drugih metoda rada.

3.6. Biblioterapija za osobe oboljele od demencije

Demencija je skup simptoma uzrokovanih bolestima mozga koje umanjuju spoznajne sposobnosti. Najčešće su to gubitak pamćenja i orijentacije, promjene raspoloženja i ponašanja, poteškoće u zaključivanju, pisanju i govoru te zbunjenost i depresija. Jedan od prvih simptoma je gubitak sposobnosti pamćenja nedavnih događaja, promjene raspoloženja i promjene u komunikaciji.⁶⁰ Zbog činjenice da će svaka osoba razviti drugačije simptome i u nekoj mjeri će oni biti jači ili slabiji, knjižnično osoblje koje pruža usluge osobama s demencijom mora imati znanje o bolestima.

Preporuka je da se knjižničari savjetuju sa stručnjacima iz tog područja te da provedu neko vrijeme s mentorom promatrajući pacijente s demencijom u ustanovama za skrb.⁶¹ Do sada knjižničari nisu bili uključeni u krug stručnjaka koji vode brigu o osobama s demencijom. Nažalost većina narodnih knjižnica nema specijalizirane usluge za osobe s demencijom no jasno je da su narodne knjižnice otvorene svima pa tako i osobama s određenom vrstom oštećenja. Biblioterapijske radionice za osobe treće životne dobi su specifične pa je tako i za rad s oboljelima od ove bolesti potrebno puno strpljenja. Važna je i suradnja s obitelji i njegovateljima bolesnika. S obzirom na to da rani znakovi demencije uključuju probleme u pamćenju nedavnih događaja i poteškoće u obavljanju rutinskih zadataka, osobe koje pate od ove bolesti ovisne su o drugima. Osoba također može iskusiti zbunjenost, promjenu osobnosti, promjenu ponašanja, imati poteškoća s praćenjem uputa.⁶² Komunikacija je ključ uspjeha u radu s oboljelim osobama. U Smjernicama za knjižnične usluge za osobe s demencijom jasno je naglašen

⁶⁰ Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest. URL: <https://alzheimer.hr/>

⁶¹ Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom. HKD. Helle Arendrup Mortensen i Gyda Skat Nielsen. Zagreb, 2011.

⁶² World Health Organization URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia> (23.6.2020.).

način komunikacije koji je ključan za uspjeh bilo kojeg programa pa tako i radionice vođenog čitanja. Neke od preporuka su da knjižničar uspostavi kontakt očima, da govori jasno i polako, koristi jednostavan jezik te da uključi svakodnevne teme u razgovor. Što se odabira literature tiče, najbolje i najefikasnije su se pokazale kraće forme kao što su eseji, pjesme, bajke i kratke priče. Mjesna povijest je popularna a knjige o prošlosti knjižničari mogu iskoristiti za prisjećanje. Također, osobe s demencijom vole kada im netko čita naglas ali treba imati na umu da tekst mora biti kratak i imati jednostavnu radnju. Dječja građa s velikim fotografijama također može biti korisna kao i knjige sa šalama i rimama.⁶³

Kako bi se više knjižnica uključilo u krug stručnjaka koji vode brigu o osobama s tom dijagnozom, sve je više projekata koji uključuju ranije spomenute "knjige na recept". Knjižničari preporučuje naslove pacijentima u ustanovama za trajnu skrb. Pacijent onda s "receptom" dolazi u knjižnicu i posuđuje preporučenu knjigu.⁶⁴ Jedan od programa tzv. „Sve dobrobiti knjige" (engl.The Book well program) usmjeren je na beskućnike, trajno nezaposlene osobe, starije osobe ali i one koji boluju od demencije ili drugih bolesti. Taj je projekt inspiriran jednim drugim projektom koji se održavao u Velikoj Britaniji pod nazivom "Udubi se u čitanje".⁶⁵ Program „Sve dobrobiti knjige" pokrenula je 2001. godine Jane Davis, direktorica humanitarne organizacije koja promovira upotrebu knjiga za terapijske svrhe. Za osobe s demencijom koje su smještene u Domete važno je izgraditi pozitivne odnose sa drugim osobama koje su tamo. Program je osmišljen tako da se prilagođava njihovim potrebama. Koriste se kraći tekstovi i poezija i osoba koja provodi biblioterapiju čita sporije i trajanje programa je kraće. Koliko je ovaj program bio uspješan svjedoči i komentar jednog sudionika koji je susrete komentirao riječima „kako je prekrasno samo voditi razgovore".

Vic Health je uskoro prepoznao vrijednost ovakvih programa te je u 2012. godini odlučeno da će se proširiti. Drugi krug programa održao se kroz veljaču i ožujak. Grupni

⁶³ Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom

⁶⁴ McLaine, S. Bibliotherapy: Reading for wellbeing in old age. Alzheimer's Australia Dementia Forum 2012. URI: https://www.dementia.org.au/sites/default/files/Susan_McLaine.pdf (12.3.2020.).

⁶⁵ ibid

sastanci su se održavali osam tjedana većinom u suradnji s narodnim knjižnicama i drugim ustanovama diljem Victorie. Pet grupa se sastojalo od osoba oboljelih od demencije, a na kraju programa se pokazalo koliko oni koriste oboljelima i njihovim obiteljima. Pri vođenju grupe treba obratiti pozornost na nekoliko stvari. Pitanja koja se postavljaju moraju biti pažljivo sastavljena kako bi potaknula razmišljanje, refleksiju i sjećanja. Osobe s demencijom različito koriste memoriju i imaju smanjenu sposobnost pristupa jeziku. Čitanjem se postiže komunikacija o malim stvarima te ih se može tako zainteresirati. Kada ponovno proživljavaju određene uspomene osobe dijele svoj strah od gubitka kratkoročnog pamćenja.⁶⁶

3.6.1. Primjer dobre prakse

Jedan od primjera biblioterapije za osobe oboljele od demencije daje nam I. Cover⁶⁷ kojoj je ovo bio prvi susret s takvom vrstom čitanja. Cover opisuje kako se kao studentica odlučila priključiti projektu pod nazivom „Čitanje kao oblik brige“ koji se provodio u jednoj privatnoj klinici u Italiji. Osluškujući potrebe i preferencije osoba s demencijom, Cover je odabirala tekstove za koje je smatrala da bi korisnicima bili zanimljivi. Najčešće su to bile pjesme ali i drugi materijali poput dnevnika ili kraćih priča. Cover opisuje kako je prije biblioterapije razgovarala s korisnicima o tome koja bi pjesma ili priča bila baš po njihovom ukusu i upravo je u tome bio ključ daljnjeg uspjeha. Cover posebno ističe 88-godišnjeg Brunu koji je preživio Drugi svjetski rat, ali još ga uvijek muče noćne more i napadaji panike. Radije živi u klinici jer ga kuća podsjeća na preminulu suprugu. Cover s oduševljenjem opisuje ovog "veselog, poluslijepog starca koji s velikim samopouzdanjem šeta hodnicima klinike".⁶⁸ Kada je čula njegovu životnu priču, Cover je

⁶⁶ ibid

⁶⁷ Cover, I. Reading as a Loving Care: a Bibliotherapy Path with the Elderly of Policlinico Italia. URL: https://www.researchgate.net/publication/273347112_Reading_as_a_loving_care_a_Bibliotherapy_Path_with_the_Elderly_of_Policlinico_Italia/link/54ff00070cf2eaf210b47429/download

⁶⁸ Ibid, str. 3

odlučila čitati mu dnevnik Vincenza Di Michele-a, talijanskog vojnika alpinistu. Koliko je to bio savršen izbor za Brunu svjedoči i činjenica da je Bruno sam završavao neke rečenice koje se bile u dnevniku.

Cover opisuje i drugog korisnika, 92-godišnjeg Itala koji je zatočen u svojem svijetu i koji se prvo nije mogao koncentrirati na tekst. Međutim, Cover je pronašla način kako da dopre do njega kada je uz dopuštenje počela čitati njegov vlastiti dnevnik. Opisuje kako je njezin glas dok je čitala umirivao Itala te je on mogao slušati pažljivo i sa zanimanjem o svojem životu. Cover je zaključila da kod rada s osobama oboljelim od demencije biblioterapija može biti iznimno korisna. Pacijent ima mogućnost izraziti osjećaje u sigurnom okruženju i udobnosti svoga kreveta ili sobe. Nadalje, može poput Brune doživjeti katarzu, suosjećati s likom iz priče i osvijestiti svoje probleme. U slučaju Itala pozitivne emocije mogu dovesti do aktivacije kognitivnih mogućnosti. Pacijent koji je bio tužan i depresivan, odjednom je dok je slušao priče iz svog života postao sretniji i raspoloženiji. Nije zanemariva ni činjenica da je biblioterapija provedena u skladu s njihovim potrebama i u vremenu kad je njima odgovaralo. Vrijeme se posvećivalo isključivo toj osobi što je važno za nekoga tko je smješten u instituciji i u kojoj su u najvećoj mjeri zadovoljene njegove fizičke potrebe, a ostalo je zanemareno.

Ivana Bašić se u svojim radionicama često vraća priči o starom kralju koji nije mogao pronaći svoj dom autora Arne Geigera. Otac austrijskog književnika obolio je u starosti od Alzheimerove bolesti. Bolest je teška i starac je nerijetko bio hirovit, bespomoćan i osjetljiv. Pisac ipak u toj bolesti vidi šansu za ponovno povezivanje s ocem. Ova priča mogla bi pomoći osobama oboljelim od ove bolesti, ali i njihovim obiteljima. Vrijednost ove knjige je u odnosu oca i sina i kako su se povezali unatoč brojnim poteškoćama. Bašić ističe da će svatko drugačije shvatiti ovu priču. Nekome će pomoći da tešku situaciju sagleda na novi način koji će olakšati teret ili potaknuti na razmišljanje o vrijednosti obiteljskih i partnerskih odnosa, o razlikovanju važnog od nevažnog.⁶⁹

⁶⁹ Balans centar za logopedagogiju i biblioterapiju. Dostupno na:
<http://balanscentar.blogspot.com/search/label/Drugi%20dio%20prikaza%20knjige%3A%20Arno>

3.7. Biblioterapijske radionice u Hrvatskoj

Na knjižničarskim stručnim skupovima često se ističe da je potrebno ponovno potaknuti programe biblioterapijskog čitanja koji su u Hrvatskoj zamrli ili su zaboravljeni. Knjižnice grada Zagreba provode u sklopu projekta 65 plus ciljane programe kako bi osobe treće životne dobi aktivno uključili u kulturna i društvena zbivanja. Knjižnica Gajnice od 2018.godine sudjeluje s tri programa. Jedan od njih je nazvan „Književna šetnja iz naslonjača“⁷⁰ čime se želi istaknuti da slušatelji mogu putovati u nove svjetove kroz književna djela a da ne moraju napustiti svoj siguran prostor. Jednom mjesečno knjižničarke s odjela za odrasle Lucija Lokin i Zvezdana Balić odlaze u Dom za starije osobe Sanatorij Čorluka gdje čitaju posebno prilagođene romane nakon čega slijedi diskusija.

Susreti traju oko 40 minuta na način da knjižničarke pročitaju najzanimljivije dijelove romana uglavnom dijaloge, te prepričavaju osnovne crte radnje. Iako su pri prvom susretu čitale kratke priče, nakon konzultacija sa socijalnom radnicom odlučili su čitati romane. Upravo je zato važno imati stručnu osobu koja razumije potrebe starijih osoba smještenih u ustanovi i može dati korisne savjete u radu s njima. Kada je riječ o odabiru romana prvenstveno treba voditi računa o dobnoj skupini slušatelja i njihovim vrlo različitim kognitivnim i fizičkim sposobnostima. Zbog toga je potrebno čitati glasno i razgovijetno. Kako jedna takva grupa izgleda u praksi objasnile su knjižničarke Lokin i Balić na primjeru romana „Čovjek koji je slikao bademova drvca“ J.M. Simmela.

Slušatelje prvo uvedu u neku određenu situaciju koja se opisuje u knjizi a u ovom slučaju je riječ o razgovoru između dvoje neznanaca. Pritom o njima ne otkrivaju ništa više osim da je gospođa srednje dobi a muškarac mlađi, te da je njegova uloga pasivna u smislu da je slušatelj. To je važno za kasniji rasplet radnje. Svaki višak podataka otežava koncentraciju na glavnu radnju. Štićenici mogu ili ne moraju sudjelovati u diskusiji a ovdje se pokazala najšira upotreba biblioterapije koja služi uživanju u dobroj literaturi a

⁷⁰ Lokin, L. Knjižnica Gajnice. Zagreb. E-mail poruka (2.8.2020.)

cilj joj je zabaviti korisnike doma, pružiti im priliku da se odmaknu do rutine i posjete svijet različit od njihovog. U odabiru tekstova, knjižničari se vode mišlju da je najbolje čitati humoristična djela s pozitivnim prizvukom. Roman Marije Jurić Zagorke „Vragolanka s Trešnjevke" se pokazao kao jako dobar odabir jer je radnja smještena u Zagreb koji je štićenicima dobro poznat kao i vrijeme u koje je smještena radnja (polovica 20. stoljeća). Kod odabira literature potrebno je voditi računa o tome da to budu priče ili romani s kojima se osobe treće životne dobi mogu lakše poistovjetiti i likovi s kojima će se najbrže povezati. Bez obzira na profil sudionika (neki od njih su i profesori književnosti), najbolje su se pokazali romani s britkim humorom jer jedina želja štićenika Doma je bila da se zabave.⁷¹ Također, nije toliko bitna kvaliteta književnog djela koliko sadržaj. Slušatelji su pokazali sklonost i prema putopisima i biografijama no crnohumorni romani, popularni pristup filozofiji ili romani s aktualnim političkim temama nisu se pokazali kao dobar izbor za štićenike. Koliko su ovi susreti važni za osobe smještene u Domu i koliko na njih utječu svjedoči i činjenica da se jedna od štićenica rasplakala na kraju čitanja biografije „U potrazi za Gobi Diona Leonarda". Što se ograničenja tiče, želja knjižničarki je da susreti traju malo duže kako bi mogli još kvalitetnije provoditi program.

Sličnu suradnju ostvaruju i u Gradskoj knjižnici i čitaonici "Viktor car Emin" u Opatiji⁷². Suradnja s Domom za starije i nemoćne Volosko započela je 2011. godine. Knjižničarke su odlazile u prosjeku jednom mjesečno u Dom prema dogovoru s njihovom radnom terapeutkinjom. U ovom slučaju nije riječ o klasičnoj biblioterapiji već o književnim susretima s korisnicima u instituciji kojima je jako važan socijalni kontakt. S druge strane, knjižničari su tako motivirali one koji mogu da dolaze u knjižnicu s obzirom na to da mogu bez plaćanja članarine posuđivati knjige. Budući da se često radi o jako starim osobama, taj trenutak druženja, utjehe, same činjenice da im netko posvećuje pažnju i vrijeme je možda i najvažniji za njih. Susreti u prosjeku traju oko 45 minuta, a što se tiče izbora tekstova i tema, uglavnom se biraju kratke priče, poezija, šaljivog, religijskog ili poučnog sadržaja ili tekstovi vezani uz neki prigodni blagdan. Što se odabira tekstova tiče biraju se oni koji donose neku pozitivnu notu. Nakon čitanja, uslijedila bi diskusija, razgovor o

⁷¹ Ibid

⁷² Juraga, M. Gradska knjižnica i čitaonica "Viktor Car Emin". Opatija. E-mail poruka (2019-11-09)

tome kako su doživjeli priču te se stvorila vesela i opuštena atmosfera. Često bi nakon toga imali i kreativnu radionicu (crtali bi, nešto izrađivali, primjerice čestitke). Reakcije su bile pozitivne. Primijetila se razlika prije i nakon čitanja i diskusije. U početku su korisnici bili suzdržani no kako se program nastavio počeli su sve češće reagirati i pokazivati sreću i uzbuđenje zbog ovakvog načina rada.

U Vukovaru je 2013. godine održana radionica u organizaciji Balans centra⁷³ u jednom domu za starije i nemoćne. Štićenicima je spisateljica Julijana Adamović pročitala „Priču o rijeci“ nakon čega je uslijedio razgovor o rijeci Dunav, o mladosti i životu uz rijeku. Štićenici su se s radošću prisjetili lijepih vremena i dragih uspomena, a bilo je zanimljivo i čuti koliko se sjećanja razlikuju od pojedinca do pojedinca što je izazvalo i vrlo živu raspravu koja je nerijetko rezultirala smijehom. Iako je puno više primjera biblioterapijskih radionica za djecu i mlade a manje za osobe treće životne dobi, spomenuti malobrojni primjeri nam pokazuju koliko biblioterapija može blagotvorno utjecati na pojedinca.

4. Uloga i edukacija knjižničara

Čitanje je jedno od najdelikatnijih i najosobnijih načina komunikacije. S obzirom na to da kroz čitanje osoba doživi razne emocije, postavlja se pitanje moralne dileme. Naime, knjižničar koji provodi biblioterapiju mogao bi se zapitati do koje mjere može i smije zaviriti u čovjekovu dušu. Biblioterapijski proces uključuje na neki način "zavirivanje" u intimu osobe. Knjižničar koji se odlučio na radionice vođenog čitanja

⁷³ Balans centar. URL:

<http://balanscentar.blogspot.com/search/label/Biblioterapija%20u%20domu%20za%20starije%20i%20nemo%C4%87ne>

najprije mora definirati cilj koji se želi postići biblioterapijom, a zatim u skladu s tim odabrati tekstove i održati susret. Pritom mora imati na umu potrebe svakog korisnika, dob, razinu inteligencije, eventualne prepreke kao što je primjerice slabiji vid ili sluh.⁷⁴

Louis Fierman, psihoterapeut iz SAD-a među prvima je razvio termin „bolnički knjižničar“ (engl. Clinical librarian“).⁷⁵ On je naime predložio posebnu edukaciju za knjižničare na tom polju. Tada je naime još sva pažnja bila usmjerena na pacijente smještene u bolnicama, ustanovama za posebnu skrb ili domovima umirovljenika. Autorica Kathleen Wenger ističe da se knjižničari koji se bave biblioterapijom posljednjih četrdeset godina muče kako bi definirali svoje polje djelovanja. Od ranog 19. stoljeća biblioterapija je povezana s razvojem bolničkih knjižničnih servisa pogotovo bolnica za mentalno oboljele i poglavito u SAD-u. Zato je možda jedno od najuzbudljivijih nedavnih otkrića barem što se knjižničara tiče, sugestija da je biblioterapija nešto što se mora nastaviti u mnogim tipovima knjižnica van bolničkog okruženja.⁷⁶

Wenger ističe da se knjižničari bore s dilemama kao što je interakcija s literaturom što je izrazito važno. Nadalje problemi koji su uključeni u proces biblioterapije su uglavnom emocionalne prirode, a muči ih i dvojba kakve knjige koristiti. Knjižničar mora odlučiti koliko je voljan provoditi biblioterapiju, te hoće li u proces uključiti i neknjižnu građu. Još jedan neistraženi dio je i mjerenje uspjeha. Naime, knjižničar ne može biti siguran koliko je biblioterapija zaista utjecala na osobu. Eventualni upitnik na kraju programa mogao bi pomoći u konačnoj evaluaciji. Institucije za knjižničarstvo su sredinom 20. stoljeća dizajnirale različite razvojne programe diljem SAD-a kako bi knjižničare koji rade u bolničkim knjižnicama pripremili za rad s pacijentima.⁷⁷ Bibliotekarstvo je uskoro dobilo širu primjenu te su je počeli provoditi sve više u školskim i narodnim knjižnicama. Tu se pojavilo važno pitanje tko uopće može u narodnoj knjižnici provoditi biblioterapiju i kako tu osobu educirati za takvu vrstu programa.

⁷⁵ Romani, D. Reading interests and needs of older people.

⁷⁶ Wenger, K. Bibliotherapy: A Librarian's Concern, *The Australian Library Journal*, 29:3, 134-137,

⁷⁷ McMillen i Phersson, 2005.

Autorica Ya Ling-Lu⁷⁸ ističe da su se knjižničari brzo zainteresirali za ideju biblioterapije pogotovo u radu s djecom. Međutim jednako tako entuzijizam je splasnulo. Tek nekolicina knjižničara odlazila je na sastanke ALA-e na tu temu 90-tih godina prošlog stoljeća. Ling Lu smatra da je jedan od problema u upotrebi termina terapija jer se veže uz kliničko okruženje i može izazvati određenu dozu nesigurnosti kod knjižničara. Ling Lu pojašnjava da je nakon napada na World Trade Center 11. rujna porasla potreba za knjigama koje bi smirile ljude i pomogle im nositi se s tolikim stresom. Iz Američkog udruženja knjižnica su ponudili razne knjige i materijale uz pomoć kojih bi se Amerikanci bolje nosili s cijelom situacijom. Tu se uloga knjižničara i knjižnica znatno povećala i oni su dobili priliku doprinijeti na najbolji način poboljšanju i smirivanju situacije i uplašenog naroda. Najveći problem je prema autorici odrediti do koje mjere knjižničar smije ići u procesu provođenja biblioterapije. Dakle, trebalo bi raditi na smjernicama za biblioterapiju uz pomoć kojih bi knjižničar znao koja je njegova uloga i kako se treba ponašati i pripremiti za takvu vrstu programa.

Zorica Antulov⁷⁹ također smatra da je glavni problem po pitanju osposobljenosti knjižničara za provođenje biblioterapije sadržan u drugom dijelu izraza: terapija. Naime sama riječ terapija dovodi pojam u vezu s medicinom. S druge strane, činjenica je da knjižničari, kao poznavatelji literature i korisnika koji im učestalo dolaze imaju određenu prednost koju mogu iskoristiti kada je riječ o biblioterapiji. Stupanj udjela knjižničara u provođenju biblioterapije ovisit će o vrsti koju odabere pa je u skladu s tim uloga knjižničara najveća u razvojnoj biblioterapiji gdje knjižničar ima potpunu slobodu djelovanja.⁸⁰

Već ranije spomenuta Nora Jane Natke⁸¹ predlaže knjižničarima da upoznaju korisnike s programima i uslugama koji im nisu ranije bili predstavljeni. Predlaže i distribuciju označivača knjiga s prigodnim natpisom kao primjerice, „Vidimo se opet“ ili letaka s točno označenim datumom sljedećeg susreta. Svrha ovakvih susreta je

⁷⁸ Ya Ling Lu: What is bibliotherapy?

⁷⁹ Antulov, Z. Uloga knjižnice u biblioterapiji.// Vjesnik bibliotekara Hrvatske 62, 1(2019)151-165. str.,157.

⁸⁰ Ibid. Str.157.

⁸¹ Mates, B.T. Older adults and reading. Str.45

prvenstveno potaknuti čitanje, ali mnogo korisnika sudjeluje u njima zbog kontakta s drugim osobama ili kako bi samo ostali u tijeku s najnovijim naslovima. Iz ALA-e preporučuju da se u slučaju formiranja grupe za biblioterapiju sa starijim osobama ili nekog drugog oblika vođenog čitanja vodi računa o stvaranju grupe koja će se sastojati od osoba slične životne dobi. Naime smatra se da će se starije osobe bolje povezati s drugim osobama koji su istih godina i koji eventualno imaju probleme sa sluhom, vidom ili su jednostavno sličniji po ukusima i vrijednostima. Osoba će se lakše otvoriti i pričati o svojim osjećajima pred ljudima koji ih mogu razumjeti. Knjižničari bi trebali biti upoznati s potrebama osoba treće životne dobi s obzirom na to da je u svakoj zajednici sve više starijih koji su mobilni, željni novih iskustva. S obzirom na to da su starije osobe sve više educirane povećava se uloga knjižničara u pronalaženju i omogućavanju novih načina učenja i suradnje.⁸²

Knjižničari se suočavaju s mnogim pitanjima i nedoumicama vezanim uz biblioterapiju pogotovo za osobe treće životne dobi. Neke od njih su i koju literaturu koristiti, kako oformiti grupu, koje kompetencije mora imati knjižničar koji se odlučio baviti biblioterapijom, te kolika je uloga knjižnice kao prostora gdje se radionice održavaju. Od 2001. godine sve je više biblioterapijskih radionica provedeno u narodnim knjižnicama diljem Velike Britanije.⁸³ Provedene ankete su pokazale koliko je velika uloga knjižničara u sastavljanju sheme za biblioterapijski proces a nerijetko knjižničari uspostavljaju kvalitetnu suradnju sa zdravstvenim ustanovama.

Knjižničar koji odlučio osnovati biblioterapijsku grupu trebao bi osigurati slobodan izbor korisnicima. Tako misli autor Monroe koji ističe da se tako sprečava zloupotreba literature s obzirom na to da se čitanje smatra intimnim činom. Također potrebno je dobiti privolu svakog od korisnika kada se raspravlja o određenoj temi i osjećajima koje izaziva.⁸⁴ Vrlo je malo knjižnica i knjižničara koji u Hrvatskoj provode biblioterapijske

⁸² Wiley, Mary Dale. Psychological problems of normal aging: implications for public library service

⁸³ Brewster, E., Sen, B., Cox, A.M. Mind the Gap: Do Librarians Understand Service User Perspectives on Bibliotherapy? // Library trends 61(3):December 2013.

⁸⁴ Monroe, M. Reading guidance and bibliotherapy in public, hospital and institution libraries. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED065166.pdf#page=44>

radionice pogotovo za osobe starije životne dobi. Uspjeh biblioterapije može biti ograničen ako klijent nije spreman identificirati se s pričom, ako voditelj nema dovoljno vještine i sposobnosti u vođenju procesa kroz sve korake i slabo mu je dostupan materijal. Također neki klijenti koriste literaturu kao priliku za bijeg u svijet fantastije. Ograničenja može biti ako biblioterapeut ne izgradi dovoljno dobar odnos s klijentom te ako su mu slabo dostupni seminari i programi treninga iz biblioterapije.⁸⁵ Prema autorici Rhea Joyce Rubin, biblioterapija će biti uspješnija ako ju provodi osoba koja je emocionalno stabilna i koja se zna povezati s ljudima.⁸⁶ To je puno važnije od akademskog postignuća. Voditelj mora znati kako uspješno predstaviti materijal kako bi čitatelj mogao lakše doživjeti identifikaciju, a kasnije i katarzu i uvid. S druge strane, knjižničar ponekad može biti nesiguran u vlastitu ulogu. Dok u knjižnicama u sklopu zdravstvenih ustanova i drugih institucija ima mogućnost prisustvovati sastancima te ima kraj sebe stručnu osobu koja ga nadzire ili savjetuje, u svojem okruženju odnosno društvenom prostoru prepušten je više manje sebi samome i on sam mora pronaći način kako evaluirati svoj rad.⁸⁷

Centar za stalno stručno usavršavanje knjižničara (u nastavku CSSU) redovito provodi edukacije na svim područjima bibliotekarstva pa tako i za biblioterapiju. U Centru je održano nekoliko tečajeva u razdoblju od 2010. do 2015. godine. Prvi tečaj organiziran je pod nazivom „Knjižnični programi i posebni programi poticanja čitanja za osobe treće životne dobi, osobe smještene u domovima umirovljenika, bolnicama i stacionarnim ustanovama”.⁸⁸ Tečaj je u razdoblju od 18. studenog 2010. godine do 8. prosinca 2015. godine održan sedam puta, a sudjelovalo je ukupno 95 polaznika. O spomenutim knjižničnim programima najviše su govorile Ljiljana Sabljak i Dunja Marija Gabriel. Tečaj je osim u Zagrebu održan i u Požegi, Zadru, Splitu, Bjelovaru, Čakovcu i Sisku. Što se konkretno biblioterapije tiče u 2009. godini je održan tečaj pod nazivom „Knjižnični programi poticanja čitanja”⁸⁹ koji je bio namijenjen knjižničarima koji rade s različitim

⁸⁵ Cornett&Cornett, 1980. Navedeno u: Hrčak broj 46/47. prosinac 2012. Ivana Bašić

⁸⁶ Rubin, R. J. Using Bibliotherapy: A Guide to Theory and Practice.URL:

https://pdfs.semanticscholar.org/f235/2acf7873b264e1a59674aa3e6d72d1d7391b.pdf?_ga=2.203758745.845363779.1600021837-970704914.1600021837

⁸⁷ Hannigan, Margaret C. The librarian in bibliotherapy., str. 51

⁸⁸ CSSU. Osobna poruka. 13.7.2020.

⁸⁹ Ibid

vrstama korisnika i suradnicima iz raznih ustanova. Bile su uključene i udruge za osobe s posebnim potrebama. Tečaj je održan u Gradskoj knjižnici samo jednom u trajanju od četiri sata, a sudjelovalo je sedam polaznika. Kroz sve ove tečajeve naglasak je stavljen na edukaciju i osposobljenost knjižničara za rad s ovom vrstom korisnika. S obzirom na to da su i osobe starije dobi jednako vrijedni korisnici kao i svaki drugi, postoji potreba da knjižničari dobiju priliku sudjelovati na što više edukacija i tečajeva kako bi bili osposobljeniji za rad sa starijim osobama, ali kako bi i ponudili više kvalitetnih programa za korisnike.

Radionica pod nazivom „Dug put kući“ nastala je za potrebe edukacije knjižničara u sklopu projekta Impuls za 54+, a provodi se u Gradskoj knjižnici „Nikola Zrinski“ u Čakovcu.⁹⁰ Ivana Bašić održala je radionicu s knjižničarima kako bi im približila pojam biblioterapije. Na radionici su sudjelovale uglavnom žene i to od srednje životne dobi. Bašić je za tu radionicu pripremila tekst Naomi Rachel Remen iz „Priča koje iscjeljuju“. U prvom je dijelu Bašić zamolila sudionice da nacrtaju lice žene koja je savršeno dotjerana. Tako je stvorila opuštenu atmosferu što je za početak svake radionice vođenog čitanja jako važno. Bašić je u ovoj radionici vješto spojila likovni rad s biblioterapijom. Zatim je uslijedilo čitanje spomenutog djela s kojim se žene u toj dobi mogu lako poistovjetiti i identificirati. Junakinja u priči je osoba koja je navikla da sve oko nje bude savršeno uključujući i frizuru i odjeću. Međutim, kroz priču saznajemo kako reagira kada se nađe u situaciji koju ne može kontrolirati. Istražujući ponašanje glavnog lika, sudionice su imale priliku izraziti svoje osjećaje prema novonastaloj situaciji iz druge perspektive. Neke su se odmah poistovjetile s glavnim likom dok su druge bile suzdržanije ali su svi zaključili da je kraj bio točno onakav kakav su priželjkivali. Bašić je u koracima opisala kako započeti radionicu, kako potaknuti diskusiju o pročitanome i zadržati interes polaznika.

Kako bi knjižničarima približili pojam biblioterapije pogotovo u radu s osobama s demencijom, Gradska knjižnica i Centar za stalno stručno usavršavanje⁹¹ organizirali su

⁹⁰ Balans Centar. Dostupno na URL: <http://balanscentar.blogspot.com/2019/05/biblioterapijska-radionica-u-knjiznici.html>

⁹¹ Radman, N. Radionica o poticanju čitanja. // Hrvatsko knjižničarsko društvo, broj 57, listopad 2012. godine. URL: <https://www.hkdrustvo.hr/hkdnovosti/clanak/582> (22.5.2020.)

radionicu pod vodstvom knjižničarske savjetnice Ljiljane Sabljak i Dunje Marija Gabriel, više knjižničarka iz Nacionalne i sveučilišne knjižnice. U prvom dijelu izlaganje je održala Marija Gabriel, a naglasak je bio na programima namijenjenim osobama treće životne dobi a posebice na usluge za osobe s demencijom. Za što kvalitetniji rad s osobama oboljelim od ove dijagnoze potrebno je dobro proučiti IFLA-ine smjernice u kojima se opisuje kako odabrati literaturu, kako uspostaviti kontakt i pobuditi interes za radionice. Konačni cilj je da te usluge postanu dio stalnih usluga koje pružaju narodne knjižnice. Neki od programa mogu uključivati čitanje naglas, prikazivanje filmova ili puštanje glazbe.

Drugi dio radionice vodila je Sabljak koja je naglasila koliko je važno organizirati čitateljske programe za osobe treće životne dobi, ali i za one koji imaju bilo kakve probleme s čitanjem. Sabljak je nakon teorijskog dijela provela i biblioterapijsku radionicu. Pritom je koristila djelo „Bajka o vratima" autora Danijela Dragojevića. Ovu bajku vrlo često koristi u radu s djecom ali i starijom populacijom jer je riječ o djelu koje je univerzalno i može se primijeniti u mnogo situacija. Knjižničari su postavljali mnoga pitanja u vezi samog provođenja vođenog čitanja pa se razvila i vrlo živa diskusija što je pokazatelj da postoji veliki interes za provođenje ovakvih radionica.

4.1. Uloga narodne knjižnice u provođenju biblioterapije

S obzirom na da biblioterapija ima za cilj poboljšati čovjekovu dobrobit i očuvati mentalno zdravlje, u sljedećem poglavlju bit će istraženo koliko ulogu imaju narodne knjižnice kao javni prostori. Knjižnice su mjesta na kojima se ljudi različite dobi i različitih interesa mogu susresti i razmijeniti iskustva i ideje. Stariji ljudi mogu pronaći u knjižnici bijeg iz rutine, usamljenosti i osjećaja nemoći, a mogu i upoznati nove prijatelje. Knjižnice će prve odgovoriti na potrebe lokalnog stanovništva jer upravo oni prvenstveno dolaze u knjižnicu te komuniciraju s knjižničarskim osobljem koji nastoje odgovoriti na njihove potrebe. Knjižnica može i ima tu moć skrenuti pozornost na socijalno osjetljive teme.

Primjerice, rad s marginaliziranim skupinama i ostvarivanje suradnje s lokalnom vlasti i institucijama poput Domova zdravlja, domova za umirovljenike i sl. Već spomenuti projekt „Knjige na recept“ uspješan je upravo i zbog uloge knjižnice u životima korisnika. Koliko pacijenti vjeruju zdravstvenim radnicima, toliko vjeruju i knjižničarima da će im "propisati" dobru knjigu koja će im pomoći. Neki od pacijenata prvi puta ulaze u prostor knjižnice, pa je samim time izrazito bitno kakav dojam ostavlja sam prostor kao i osobe koje u njemu rade. Ljudi doživljavaju knjižnice kao mjesta na kojima se mogu opustiti, biti svoji. Mjesta na kojima ih nitko neće osuđivati i stigmatizirati.⁹² Knjižnice nude informacije o zdravlju, promoviraju očuvanje mentalnog zdravlja, organiziraju radionice gdje se osobe mogu povezati, osnivaju čitalačke grupe i pružaju potporu osobama s demencijom. Knjižnica u ovom slučaju odigrava vrlo važnu ulogu u povezivanju pacijenata s izvorima potpore koji nisu medicinski.

Autori poput Brewster narodne knjižnice opisuju kao prostor koji je poznat, ugodan za boraviti, koji pruža utjehu i smiruje.⁹³ Narodna knjižnica kao prostor i kao institucija može odigrati fundamentalnu ulogu u životu korisnika. Ovdje nije toliko riječ o uslugama koje knjižnica nudi već se naglašava samo prostor u kojem se boravi. Narodne knjižnice su idealna mjesta za provoditi biblioterapiju jer, između ostalog, nude besplatan pristup knjigama te im je visoko na listi prioriteta čovjekova dobrobit.⁹⁴ Knjižnice su okarakterizirane kao "prozor u svijet" prema osobama koje su anketirali Hayes & Morris 2005. godine.⁹⁵ Nadalje, u tim su intervjuima korisnici jasno dali do znanja da su spremni čak i prosvjedovati ako se knjižnica zatvori. Takva emocionalna reakcija jasno govori o tome koliko im je knjižnica važna u životu. U knjižnice su dobrodošli svi bez obzira na status, vjeru, dob, stupanj obrazovanja ili nešto treće. Kako bi biblioterapija bila provedena što uspješnije važno je da su knjižnice mjesta u kojima je ugodno boraviti i u koji se osobe žele vratiti.

⁹² Books on prescription, str.16-17. URL: <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf>

⁹³ Brewster. L. The public library as therapeutic landscape: A qualitative case study. // Health&Space 26(2014) str. 94

⁹⁴ Manecke, Ute. The restorative power of reading. A study submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Arts in Librarianship, 2009.

⁹⁵ Manecke, U. Navedeno prema: Hayes, E. & Morris, A. (2005). "Leisure role of public libraries: A historical perspective". Journal of Librarianship and Information Science

MacDonald, Vallance i McGrath ističu dobrobiti provođenja biblioterapije u knjižnicama. Neke od njih su poticanje inkluzije odnosno smanjivanje stigme mentalnog zdravlja te rasterećivanje sustava primarne skrbi.⁹⁶ Osobe koje bi inače odlazile liječniku zbog osjećaja straha, usamljenosti ili drugih blažih emocionalnih stanja imale bi alternativu i mogućnost suočavanja s problemima kroz biblioterapijske radionice. No prije toga potrebno je održati trening o mentalnom zdravlju za knjižničare, ostvariti suradnju sa zdravstvenim djelatnicima te evaluirati dotadašnju praksu za što je potrebno više istraživanja. Knjižničar/biblioterapist i programi biblioterapije u knjižnici mogu omogućiti predah od svakodnevne rutine osoba treće životne dobi.

Knjižnica omogućuje poveznicu s društvom iz kojeg je osoba treće životne dobi i potekla. Prednost suvremene knjižnice je u činjenici da se često smatraju dnevnim boravkom zajednice te su na trećem mjestu nakon doma i radnog mjesta.⁹⁷ Prema Jamesu Elmborgu, koncept knjižnice kao trećeg prostora može pomoći knjižnicama i knjižničarima kako bi održale korak u sve dinamičnijem svijetu i kako bi opravdale svoje postojanje kao važno mjesto u životu pojedinca.⁹⁸ Zbog toga, smatra Elmborg potrebno je stvoriti unikatan knjižnični prostor.

Američko udruženje knjižnica sastavilo je smjernice za knjižnice za starije osobe.⁹⁹ Iako se ne spominje prostor knjižnice, u njima je naglašeno da je važno promovirati pozitivan stav prema starenju i općenito starijim osobama i njihovom ulogom u društvu.

-Važno je i uključiti obitelj kao i zdravstvene djelatnike te sve zainteresirane za područje starenja

⁹⁶ Macdonald, J. et al. An evaluation of a collaborative bibliotherapy scheme// Journal of Psychiatric and Mental Health Nursin, Volume 20, Issue 10, 184-190.

⁹⁷ Velagić, Z. Povijesnost koncepcije knjižničnog trećeg prostora. // Narodne knjižnice kao treći prostor: zbornik radova / 9. savjetovanje za narodne knjižnice u Republici Hrvatskoj; uredile Dunja Marija Gabriel i Jelica Leščić. Zagreb: Nacionalna i sveučilišna knjižnica, 2015. Str. 29–42.

⁹⁸ Elmborg, J. K. Libraries as the spaces between us: recognizing and valuing the third space. // Reference and User Services Quarterly 50, 4(2011), American Library Association, 2011.

URL:https://www.researchgate.net/publication/286756664_Libraries_as_the_Spaces_Between_Us_Recognizing_and_Valuing_the_Third_Space

⁹⁹ Guidelines for Library Service to older adults. ALA.

-Programe prilagođavati starijim osobama i uključiti osobe u planiranje aktivnosti i radionica

-Educirati knjižničare za rad sa starijim osobama te ih upoznati sa sociološkim aspektima starenja i psihologijom treće životne dobi.

5. Iskustvo voditeljice biblioterapijskih radionica

Knjižničarska savjetnica i umirovljena voditeljica Gradske knjižnice u Hrvatskoj Ljiljana Sabljak zahvaljujući bogatom sedamnaestogodišnjem iskustvu, 2001. godine primila je i Nagradu Međunarodne čitateljske udruge (engl. *International Reading Association - IRA*) za inovativnu promociju čitanja u Europi. U svrhu obrazovanja boravila je u Izraelu, gdje je učila od svjetski poznate biblioterapeutkinje Ofre Ayalon.

Za potrebe ovog rada sastajala sam se sa Sabljak nekoliko puta u periodu od ožujka do svibnja 2019. godine kako bi iz prve ruke saznala više o njezinom iskustvu u provođenju biblioterapijskih radionica. U sljedećim stranicama bit će pojašnjeno kako je izgledala jedna od radionica provedena u Domu za starije i nemoćne osobe Trešnjevka, opisani dojmovi te će biti govora općenito o biblioterapiji i utjecaju na osobe treće životne dobi.

Ciljevi biblioterapije

Biblioterapija koju radije nazivamo ciljanim vođenim čitanjem preventivno i rekreativno može se ugraditi u niz čitateljskih programa za široku populaciju, onu izvaninstitucionalnu, nekliničku i tako može biti pomoć u stresnim situacijama. Književnost je učinkovit medij za uspostavu komunikacije ne samo s drugima već i samim sobom. Jedan od najvažnijih ciljeva vođenog čitanja je izazivanje promjene. Bilo da je riječ o promjeni ponašanja sudionika koji kroz proces biblioterapije osvješčuje svoje probleme ili o izazivanju reakcije odnosno emocije kod pojedinca. Posebno što se starijih osoba tiče, biblioterapijske radionice poboljšavaju vještine komuniciranja te smanjuju osjećaj izoliranosti i usamljenosti.

Biblioterapijske radionice za osobe treće životne dobi

Radionice u Domu za starije i nemoćne Trešnjevka održavale su se jednom tjedno u periodu od mjesec dana, a sudjelovalo je desetak korisnika. Bilo je nužno prisustvo gerontologinje jer je tako bilo lakše steći povjerenje osoba s kojima se provodilo vođeno čitanje. Imala sam sreću jer je bila riječ o izuzetnoj susretljivoj osobi koja je imala volje i

želje za suradnjom i ovakvim oblikom radionica. Važno je imati stručnu osobu pored sebe zbog jakih emocionalnih reakcija koje se mogu dogoditi tijekom radionice. Što se profila sudionika tiče, to su osobe koje su smještene u instituciju kako bi im se pružila trajna skrb. Bilo je tu raznih profila ljudi. Od onih koji su usamljeni, povučeni i oni koji trebaju utjehu nakon smrti voljene osobe ili pak samo osobe koje vole društvo i razgovor. Bilo je i onih koji su isprva bili skeptični prema ovom načinu terapije. Najvažnije je naglasiti da je riječ o svojevolumnom sudjelovanju te da nema pritiska za uključivanje u grupu.

Struktura biblioterapijskih radionica i učinci

Uvijek u tijek vođenog čitanja treba uključiti svačije doživljaje jer svatko tekst interpretira na drugačiji način. Odnosno kod svake osobe je reakcija drugačija. Također u tekst se smije intervenirati. Može se primjerice pročitati sve do samoga kraja i onda prepustiti sudionicima da sami odrede kako završava. Tako će spoznati da jedan problem ili pitanje može imati više rješenja. Ovo je i odličan način da se sudionici međusobno bolje upoznaju. Osobe starije životne dobi vole evaluirati svoj život i dozvoljene su sve emocije. Od tuge do radosti. Bilo je i suza, smijeha čak i ljutnje. Emocije su pokazatelj da je pročitani tekst na neki način utjecao na osobu. Za početak radionice su korisne i psihološke igre. Primjerice, voditelj može pitati koje predmete štíćenici imaju u džepu. Zatim ih zamoliti da ispričaju veže li ih neka uspomena na te predmete. Poznavanje psihološkoga aspekta grupe je jednako važno. Također strpljenje je nužno jer u grupi može biti i osoba s oštećenjem sluha ili drugih oštećenja zbog koje je tekst potrebno prilagoditi odnosno glasnije čitati pa čak i ponavljati ako nešto nije razumljivo.

Što se same strukture radionice vođenog čitanja tiče, knjižničar uz pomoć stručne osobe može imati slobodu prema dogovoru. On ili ona će čitati tekst ili će dopustiti drugima da čitaju. Može primjerice na određenom dijelu teksta stati i prodiskutirati taj dio. Voditelj vođenog čitanja potiče razgovor. Ako je riječ o grupi ključno je pronaći nešto što imaju zajedničko. Glavne teme su vrijednosti čiji je cilj da se dobrim savlada loše. Ciklus tema se kreće od onih najtežih do onih najdražih kao što su primjerice sjećanje na prvu ljubav. U uvodnom djelu „Bajke o vratima“ Danijela Dragojevića opisuje se dječak kojemu majka priča bajke prije spavanja. Jedna od njih je dječaku posebno draga, majka mu ponavlja svake večeri. S obzirom na to da on svake večeri zaspi prije no što čuje kraj

priče, svakog se dana pita hoće li ga ikada uopće čuti od majke. Dječakova majka jednog dana umre i dječak nikada ne sazna pravi kraj priče. Misli kako će ga možda saznati ako ode na putovanje. Na putovanju upozna mnogo novih ljudi i pita ih neka mu ispričaju kako oni misle da je priča završila. On će se nakon ispričanog završetka silno potruditi prisjetiti što mu je majka u polusnu ispričala i tada će znati koji je kraj pravi. Mladić je konačno pronašao svoju sreću, a ujedno i pravi kraj priče, kada je upoznao ribarevu kćer. Naime, ona mu je ispričala svoje viđenje svršetka priče. Tada je mladić shvatio kako je u potrazi za pravim krajem priče zapravo pronašao životnu ljubav i na kraju i svoj kraj. Djevojka je odlučila otvoriti vrata iako nije znala što ju čeka i vjerojatno ju je bilo strah jer nije znala što očekivati. Vrata su simbolika. Na ovom primjeru biblioterapijsku radionicu možemo započeti tako da svakog sudionika zamolimo da zamisle vrata, da ih opišu i iznesu ideju o tome što bi se moglo skrivati iza tih vrata.

Osobe često svoje probleme projiciraju kroz lik i mijenjaju ga prema sebi. Kao čitatelji sebe uvijek stavljamo u središte priče uživljavajući se u nju kroz lik ili situaciju sličnu našoj, a to je prvi i glavni ulazni korak u proces terapijskog djelovanja čitanja. Bitna je spoznaja u obliku rješenja. Osobe same mogu napraviti svoj kraj ili ga pak nacrtati. U Danskoj se u knjižnicama održavaju radionice za starije osobe gdje sudionici crtaju svoje omiljene likove ili određenu situaciju te poslije diskutiraju o svojim radovima

Odabir literature

Što se literature za odabir tekstova tiče, Sabljak smatra da po njenom iskustvu najbolje prolaze autobiografije, biografije i kratke priče.

Knjige samopomoći mogu biti od koristi ako imamo povjerenje u autora koji nam se obraća. Puno su učinkovitije bajke, romani, poezija, pripovijetke, pa i basne, pomno odabrane uz određene probleme, uzraste i čitalačko iskustvo. U današnje vrijeme se sve više pišu knjige o starijim osobama koje doživljavaju razne dogodovštine. Neke od njih su „Čovjek zvan Ove" F. Backmana i mnoge druge. Od naših autora tu je Pavao Pavličić sa svojim romanom „Pohvala starosti". U tim knjigama glavni likovi su osobe treće životne dobi koje još pronalaze radost življenja. Kod odabira literature važno je voditi računa o

prevladavajućoj emociji. To mora biti pozitivna emocija, poruka nade i optimizma. Međutim, ne smije biti ništa prelagano ili previše šaljivo ako je riječ o izrazito depresivnoj osobi kako ne bi umanjili njen osjećaj tuge. To je osobito važno kod osoba treće životne dobi koje su vjerojatno preboljele smrt bliske osobe ili se osjećaju usamljeno i razmišljaju o bolesti. Singerova priča „Ole i Trufa" je odličan izbor kod straha od smrti i razdvajanja. To je priča o dva lista koji su zajedno visjeli na jednoj grančici. Preživjeli su skupa sve oluje, jake kiše, vjetrove a onda su jednog dana razdvojeni. Međutim, ta činjenica nije njihovu ljubav uništila već naprotiv. Našli su snagu u sebi i shvatili koliku golemu energiju imaju.

Ako je tema primjerice strah potrebno je pronaći neki tekst u kojem se opisuje kako se strah pobjeđuje. Tako se možemo postaviti prema svakoj emociji. Biografije o glumcima su se pokazale kao jako dobar odabir literature pa se tako mogu čitati odlomci i prisjećati se omiljenih filmova i najdražih glumaca. Također tu je i autobiografija Agathe Christie, najpoznatije spisateljice kriminalističkih romana izdana godinu dana poslije njene smrti. U romanu je opisan njen vrlo zanimljiv privatni život pa sudionici grupe mogu govoriti o svojem djetinjstvu, o pustolovinama koji su doživjeli i o mjestima na koja su putovali. Pametno je izabrati lik s kojim se pojedinci mogu lakše identificirati.

Dojmovi s radionica

Koliko je Sabljak kroz radionice uspjela razveseliti štićenike Doma govori i činjenica da su nakon radionica uslijedila brojna druženja.

Ostala sam u kontaktu s tim osobama koje su sudjelovale u radionicama. Zvali su me na proslave Nove godine, na rođendane ili samo na kavu i razgovor. Rekli su mi koliko im puno znače ti naši susreti. Jedan od sudionika mi je kazao da se nikad nije osjećao više živim nego za vrijeme radionica. Mene pak veseli što sam im mogla pružiti takvo nešto. Smatram da bi takvih radionica trebalo biti puno više i da se održavaju i u knjižnicama a ne samo u institucijama.

Uloga knjižničara

Biti bibliofil i voljeti knjige svakako nije dovoljno za vođenje ciljanog čitanja međutim učinci čitanja se odvijaju kod čitača koji osjeća da mu je određena knjiga u nekom trenutku puno pomogla. Svaka osoba u knjizi traži sebe a to je prvi glavni korak u procesu. Poželjno je da je voditelj vođenog čitanja nenametljiv sa svojim osjećajima jer su čitatelji ipak u prvom planu. Važno je otkriti tko su bile osobe s kojima provodite vođeno čitanje, čime su se bavili i kako su im izgledali dani. Jesu li bili oženjeni, imaju li djecu, kakvim poslom su se bavili. Primjerice, jedan od sudionika biblioterapije provedene u Domu Trešnjevka je nekad radio u elektrani i čitao je samo stručnu literaturu. Imao je puno ideja, ali ih nije imao kome otkriti. Ova je grupa bila idealna za to da izloži svoje ideje, ali i da možda upozna nekoga sa sličnim iskustvima. Dakle, nije tu samo riječ o čitanju već o zbližavanju, o razmjeni ideja i osjećaja i smanjenju izoliranosti. Ništa manje važna nije ni šansa koja im se pruža da izraze svoje osjećaje i da se osjećaju korisnima. Da se vratimo ulozi knjižničara, osoba koja vodi radionicu trebala bi biti pristupačna, vedra, komunikativna, strpljiva. Atmosfera u grupi bi trebala biti opuštena a to je zadaća voditelja. Poznavanje psihološkoga aspekta grupe je jednako važno. Knjižničar bi se, ako radi sam trebao dodatno educirati jer osnovu biblioterapije čini psihoanalitička teorija.

Uloga narodne knjižnice

Što se tiče održanih radionica vođenog čitanja za osobe treće životne dobi u knjižnicama, broj je jako mali. Voljela bih da je više takvih radionica organizirano u knjižnicama. Prednost imaju narodne knjižnice jer se u njima okuplja više korisnika koji vole razgovor, dobiti preporuku od dežurnog knjižničara. Iako to naravno nije dovoljno za radionicu vođenog čitanja, ipak su knjižničari u prednosti jer su u svojem prostoru koji poznaju i najbolje ga znaju iskoristiti. Pogotovo je to specifično za manje kvartovske knjižnice u kojim se korisnici ugodno osjećaju. Odlazak tamo im je kao odlazak na tržnicu. Dio svakodnevice i nešto što ih veseli. Imaju povjerenja u osobe koje tamo rade. Međutim, nisu isključene ni ostale vrste knjižnica.

Želje i ciljevi za budućnost

Želja mi je vidjeti u budućnosti više radionica vođenog čitanja za starije osobe. Kako bi bile što uspješnije potrebno je i kvalitetno educirati knjižničare. U Centru za stalno

stručno usavršavanje knjižničara prema potrebi i zahtjevima održavaju se predavanja i radionice. Međutim, potrebno je i dalje kontinuirano održavati radionice kako bi se zadržao interes kao i edukacije koje bi pomogle knjižničarima u tim prvim početnim stadijima kada moraju osmisliti kako će voditi radionicu, koju literaturu koristiti i kako pristupiti grupi. Možda bi trebalo razmotriti i odluku da se uvede kolegij iz psihologije čitanja na studiju bibliotekarstva. Tako bi knjižničari stekli samouvjerenost i dobili potrebno predznanje koje bi im olakšala vođenje biblioterapijskih radionica. Također, potrebno je više upotrebljavati izraz vođeno čitanje jer biblioterapija u sebi sadrži riječ terapija.

Knjižničar nije psihoterapeut već on na kreativan način vodi programe čitanja. Također, mora postojati i volja i želja knjižničara ili osoba uključenih u rad sa starijima kako bi se osmišljavali novi programi i kako bi i mi imali što više kvalitetnih primjera iz prakse. Nije isključena ni upotreba terapijskog psa u radu s odraslim starijim osobama. Psi pozitivno utječu na raspoloženje pojedinca pa bi svakako u budućnosti trebalo razmotriti i taj način pristupa.

6. Zaključak

Iako je biblioterapija stara praksa predlaganja knjiga za terapijski učinak, njene mogućnosti su sve veće, a primjena šira. I dok je nekad biblioterapija bila namijenjena isključivo radu sa psihički bolesnim osobama u bolnicama ili drugim institucijama, danas je u sklopu knjižnica biblioterapija bazirana na radionicama koje uključuju poticanje diskusije o pročitanome i osjećajima koje u osobi izazivaju određena djela, a sve pod voditeljstvom knjižničara. S obzirom na to da je pregled domaće literature pokazao nedostatak organiziranih radionica za osobe treće životne dobi, u ovom se radu sažimaju ključna obilježja radionica provedenih u drugim dijelovima Europe i svijeta te način njihova provođenja.

Biblioterapija za osobe treće životne dobi specifična je iz nekoliko razloga. Velik broj starijih ljudi teži prilagodbi u svijetu u kojem se na starenje i dalje gleda kao na "nužno zlo". Nerijetko se stariji pojedinci suočavaju s predrasudama zbog kojih se mogu osjećati odbačeno i nepoželjno. U ovom je radu dan pregled radionica održanih u sklopu knjižnica, ali i Domova za starije te drugih institucija. Osobe smještene u institucijama mogu imati višestruke koristi od biblioterapijskih radionica posebno poetske terapije. Na temelju niza primjera pokazalo se da štićenici dobro reaguju na priče, pjesme pa čak i glazbu u kombinaciji s čitanjem naglas. Poetska terapija se pokazala izrazito korisnom u radu s osobama oboljelim od demencije. Takve radionice mogu pomoći ne samo oboljelima već i njihovim obiteljima te im pokazati nove načine lakšeg suočavanja s ovom teškom dijagnozom. U cijelom procesu ključna je uloga voditelja. I dok je u kliničkoj i institucionalnoj biblioterapiji uloga knjižničara ograničena, u razvojnoj biblioterapiji on ili ona ima punu slobodu. U Centru za stalno stručno usavršavanje knjižničara provedene su radionice u nekoliko gradova. Iznimno je korisno iz prve ruke saznati od već iskusnih voditelja kako se pripremiti za radionicu, kako potaknuti raspravu te pomoći korisniku doći do cilja koji može biti različit za svakoga. Može biti promjena u načinu razmišljanja ili u ponašanju ili pronalazak novih rješenja za

određeni problem. Kada je riječ o odabiru literature, knjižničarima bi od velike pomoći mogao biti tematski popis literature. Kao što postoji popis problemskih slikovnica na mrežnim stranicama Knjižnica grada Zagreba tako bi mogao postojati i popis za odrasle što bi olakšalo izbor građe za biblioterapijsku djelatnost.

Osobe treće životne dobi su drugačije od djece i adolescenata. Dok se djeca lakše identificiraju s likovima iz priča, kod odraslih starijih osoba je situacija složenija. Identifikacija je najvažnija od svih procesa i ako do nje ne dođe ne može doći ni do katarze i uvida. Zato je važno odabrati pravu literaturu. Ključan je i voditelj radionica kao osoba u koju korisnici imaju povjerenja i osjećaju se ugodno. U narodnoj knjižnici to može biti knjižničar s kojim su korisnici već bili u kontaktu i pitali za preporuku knjige ili samo vodili neobavezan razgovor. Tu bi prednost knjižničari mogli iskoristiti za pružanje novih zanimljivih usluga za osobe treće životne dobi. Knjižničar može osjećati određenu nelagodu zbog činjenice da je zadužen za organizaciju radionice te većinski o njemu ovisi hoće li biti uspješna. Zato je ključna dobra priprema i upoznavanje grupe. Kada je riječ o biblioterapiji u domovima za starije i sličnim centrima, knjižničarima je lakše utoliko što imaju kraj sebe stručnu osobu koja može odabrati korisnike prema njihovim potrebama i biti na raspolaganju ako dođe do jakih emocionalnih reakcija. Kada je riječ o provođenju biblioterapije u knjižnicama, knjižničar je više manje prepušten samome sebi i mora strateški osmisliti radionicu vođenog čitanja.

U radu je objašnjena i uloga knjižnica kao mjesta za provođenje biblioterapije. Za mnoge je sam čin odlaska u knjižnicu terapijski. Prednost knjižnice je u činjenici da osobe u nju ulaze svojevolumeno, da taj prostor doživljavaju kao sigurno i ugodno mjesto. Nije potrebno za biblioterapijsku radionicu imati računalo, najnoviju tehnologiju ili moderno uređenu knjižnicu. Dovoljno je osigurati mirniji kutak, nekoliko stolaca, a najbitnija karika je knjižničar koji ima volje i strpljenja za rad s ovom skupinom korisnika te naravno dobra priča ili pjesma.

Odabir književnog oblika može se prepustiti knjižničaru, ali i on može u suradnji s korisnicima izabrati djelo po njihovom ukusu. Postoje neka djela koja se mogu primijeniti u radu s djecom jednako kao i sa starijim osobama. Primjeri iz svijeta mogu biti korisni u organiziranju budućih radionica za osobe treće životne dobi u Hrvatskoj. Također, ne smije se ni zanemariti mogućnost suradnje knjižnica sa zdravstvenim ustanovama i udrugama koje se bave starijim osobama. Mnogo je prostora za kvalitetnu suradnju na dobrobit sviju. Knjižničar odnosno voditelj vođenog čitanja može odlučiti provoditi radionice van knjižnice u sklopu Domova i Centara koji brinu o nemoćnima. Prednost održavanja u knjižnici je ipak ta da ostaje na svojem radnom mjestu, u okolini koja mu je poznata i s kolegama koji mogu pružiti potporu.

Rezimiranjem svih spoznaja može se zaključiti da održavanje biblioterapijskih radionica iziskuje određeni trud i planiranje. Knjižničar mora odabrati gdje će radionicu provoditi, koju će literaturu koristiti, koju metodu rada će odabrati, kako će zainteresirati korisnike za radionice te kako će izgledati skupina za rad. Radionica neće biti uspješna ako je voditelj nezainteresiran, ako je neprijateljski nastrojen ili ako on sam ne vjeruje u učinak biblioterapije. Međutim, svo prethodno ulaganje i napor će biti vraćeni onog trena kada knjižničar shvati da su njegove radionice nešto čemu se korisnik veseli i što mu omogućava bijeg iz rutine i nudi mu nešto novo i zanimljivo.

7. Literatura

Antulov, Z. Uloga knjižnice u biblioterapiji. // Vjesnik bibliotekara Hrvatske 62, 1(2019)151-165. str.,157.

Baruchson-Arbib, S. Bibliotherapy in School Libraries: An israeli experiment. // School libraries worldwide.Vol.6,no. 2, 2000., str. 102. URL: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.620.3674&rep=rep1&type=pdf> (17.4.2020.)

Bašić, Ivana. Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar, 2011.

Bašić, I. Priča o starom kralju koji nije mogao pronaći svoj dom. Balans centar za logopedagogiju i biblioterapiju, 2012. URL: <http://balanscentar.blogspot.com/> (17.4.2020.)

Beland, Robert. M. Bibliotherapy for older adults. // Healing with art and soul:engaging ones self through art modalities. Luethe, K. UK: Cambridge Scholar Publishing, 2009. str.380-381

Beres, J. Reading for life: Biblio/ Poetry therapy with different target groups. University of Pecs. Str.77

URL:

https://www.academia.edu/37576524/Reading_for_Life_Biblio_Poetry_Therapy_with_Different_Target_Groups (12.8.2020.).

Biblioterapija. // Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. URL: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=7466> (17.4.2020)

Bolitho, J. Bibliotherapy – reading into well being : Libraries, Health and Social connection.

URL:https://www.libraries.vic.gov.au/downloads/Margery_C_Ramsay_and_Barr

[ett Reid Scholarship Reports/scholarship report final 16 sept 2011.pdf](#)
(20.4.2020)

Books on prescription. URL: <https://napc.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Reading-well.pdf> (10.4.2020)

Brewster, E. The reading Remedy: Bibliotherapy in practice. // Australasian Public libraries and information services. Dec.2008. Vol.21, Issue 4, URL: <https://www.questia.com/library/journal/1G1-190747229/the-reading-remedy-bibliotherapy-in-practice> (15.5.2020.)

Brewster, L. Medicine for the soul: bibliotherapy. // Australian Public Libraries and Information Services. Vol. 21, no. 3, 2008., str. 380-381

Brewster, E.; Sen, B.; Cox, A.M. Mind the Gap: Do Librarians Understand Service User Perspectives on Bibliotherapy? // Library trends 61(3):December 2013.
URL:
[https://www.researchgate.net/publication/265928089 Mind the Gap Do Librarians Understand Service User Perspectives on Bibliotherapy](https://www.researchgate.net/publication/265928089_Mind_the_Gap_Do_Librarians_Understand_Service_User_Perspectives_on_Bibliotherapy) (21.5..2020)

Bryan, A. Can There Be a Science of Bibliotherapy Library Journal 64 (Jan. 1939): 773–76

Cornett, C.; Cornett, C.F. Bibliotherapy.: The right book at the right time. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED192380.pdf> (25.5.2020.).

Cover, I. Reading as a Loving Care: a Bibliotherapy Path with the Elderly of Policlinico Italia. // The Lapidus Journal 7 (1). December 2012. URL: [https://www.researchgate.net/publication/273347112 Reading as a loving care a Bibliotherapy Path with the Elderly of Policlinico Italia](https://www.researchgate.net/publication/273347112_Reading_as_a_loving_care_a_Bibliotherapy_Path_with_the_Elderly_of_Policlinico_Italia) (20.4.2020.).

Drurys principles, URL: <http://www.expertsmind.com/questions/drurys-principles-30120749.aspx> (20.4.2020).

- Elmborg, J.K. Libraries as the spaces between us: recognizing and valuing the third space // Reference and User Services Quarterly, vol 50, no 4, (2011)., American Library Association, str.338-341.,
Dostupno na: <file:///C:/Users/Galunic/Downloads/3297-3704-1-PB.pdf>
(21.4.2020.)
- Feel better with a book: reading for well-being at an older age. Nordplus Adult 2016.
URL: <http://www.lrba.lt/wp-content/uploads/2017/06/bibliotherapy-models1.pdf>
(17.3.2020.).
- Fulford, R. The world of bibliotherapy // National post. Jul 6, 2015.
URL: <https://nationalpost.com/entertainment/books/robert-fulford-the-world-of-bibliotherapy>
- Guidelines for library services for older adults. Reference and user service division. ALA.
URL: <https://www.jstor.org/stable/25827916> (17.5.2020.)
- Hannigan, M. C. The librarian in bibliotherapy: Pharmacist or bibliotherapist. URL:
<https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/6056/library..?sequence=1>
(17.5.2020.).
- Hayes, E. Leisure role of public libraries: a historical perspective. // Journal of librarianship and information science 37(2). June 2005.
- Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest, URL: <https://alzheimer.hr/> (10.5.2020.).
- Hynes, M. A.; Hynes-Berry, M. Bibliotherapy: The interactive project. New York: Routledge
- Intervju s Ivanom Bašić. Ponešto o biblioterapiji ili vođenom čitanju. Hrvatsko knjižničarsko društvo, mrežno izdanje. Broj 59, lipanj 2013., URL:
<https://www.hkdruštvo.hr/hkdnovosti/clanak/678> (10.4.2020.)

- Macdonald, J. et al. An evaluation of a collaborative bibliotherapy scheme// Journal of Psychiatric and Mental Health Nursin, Volume 20, Issue 10, str.184-190., URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2850.2012.01962.x> (20.5.2020.).
- Mates, B.T. Older adults and reading. American Library Association, str.45. URL: http://www.ala.org/aboutala/sites/ala.org.aboutala/files/content/publishing/editions/samplers/mates_55.pdf
- McLaine, Susan. Bibliotherapy: Reading for wellbeing in old age. Alzheimer's Australia Dementia Forum 2012, URL: https://www.dementia.org.au/sites/default/files/Susan_McLaine.pdf (12.3.2020.).
- McLaine,S. Brief history of bibliotherapy. URL: <https://wordsthatheal.com.au/about/brief-history-of-bibliotherapy/> (8.4.2020)
- Monroe, M.E. Reader guidance and bibliotherapy in public, hospital and institution libraries, 1965., str.43.
URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED065166.pdf#page=44> (20.5.2020.).
- National Association for Poetry Therapy, URL: <https://poetrytherapy.org/> (12.8.2020.)
- Pardeck, J. Using bibliotherapy in clinical practice with children. Psychological reports.// Early child development and care. Vol110., 1995., str. 83
URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0300443951100106?journalCode=gecd20> (20.4.2020.).
- Pehrsson, D.E.& McMillen, P. Overview and Implications for Counselors. American Counseling Association,
URL: <https://www.counseling.org/resources/library/ACA%20Digests/ACAPCD-02.pdf> (25.8.2020.).
- Piercy, B.A. A content analysis and historical comparison of bibliotherapy research, 1996. str.7., URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED413930.pdf> (26.8.2020.)

- Radman, N. Radionica o poticanju čitanja // Hrvatsko knjižničarsko društvo broj 57, listopad 2012. URL: <https://www.hkdrustvo.hr/hkdnovosti/clanak/582> (22.5.2020.)
- Randić-Ambrosi, N i Plavšić, M. Uspješno starenje. Pula: Društvo psihologa Istre, rujan 2008., str. 7
- Reščić Rihar, T.; Urbanija, J. Biblioterapija. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, 1999. Str.58
- Romani, Dorothy. Reading interests and needs of older people. // Library Trends, 21, 3, Jan.1973., Str.392.,
URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/4816026.pdf> (21.4.2020.).
- Rubin, Rhea J. Uses of bibliotherapy in Response to the 1970s, 1979. str.242.
URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/4816412.pdf> (20.5.2020.).
- Sabljak, Lj. Osobni intervju. 17.4.2019.
- Santa Clara county library,
URL:<https://sccl.bibliocommons.com/list/share/73976938/83879999>
(21.4.2020.).
- Shah, B. A short history of bibliotherapy. Book therapy. Sep 28, 2017. URL:
<https://www.booktherapy.io/blogs/news/a-short-history-of-book-therapy>
(23.4.2020.).
- Smjernice za knjižnične usluge za bolničke pacijente, starije osobe i osobe s posebnim potrebama u ustanovama za trajnu skrb i smještaj / sastavila radna skupina pod predsjedanjem Nancy Mary Panella. Zagreb: Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2009.

Smjernice za knjižnične usluge za osobe s demencijom/Helle Arendrup Mortnesen i Gyda Skat Nielsen. Zagreb:Hrvatsko knjižničarsko društvo, 2011.(elektroničko izdanje).

URL: <file:///C:/Users/Galunic/Downloads/Pages from VBH 4 2011 19.pdf>

Tibbits, C. Process of aging: Social and Psychological Perspectives. London: Transaction Publisher, 1963.

Velagić, Z. Povijesnost koncepcije knjižničnog trećeg prostora. // Narodne knjižnice kao treći prostor: zbornik radova / 9. savjetovanje za narodne knjižnice u Republici Hrvatskoj; uredile Dunja Marija Gabriel i Jelica Leščić. Zagreb: Nacionalna i sveučilišna knjižnica, 2015. Str. 29–42.

Walter, Laura. The Live Long and Like It Library Club-The Cleveland Public Library, September 17, 2018 URL: <https://cpl.org/learning-at-cleveland-public-library-then-and-now/> (21.5.2020.).

Wenger, K. Bibliotherapy: A Librarian's Concern, The Australian Library Journal, 29:3, 134-137,
URL: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00049670.1980.10755417>
(22.6.2020.)

Wexler, M. A poetry program for the very elderly. // Journal of poetry therapy. Volume 27, 2014. URL:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08893675.2014.871811>
(23.6.2020.)

Wiley, M.D. Psychological problems of normal aging: Implications for public library service. Northern Illinois University, May 1975.
URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED111407.pdf>

World Health organization. Dementia. URL: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/dementia> (23.6.2020.).

Ya-Ling, L. What is bibliotherapy, 2008.
URL: https://inclusivelibrariesforchildren.files.wordpress.com/2013/01/6n1_lu_2-2008.pdf

Sažetak

Osobe treće životne dobi jednaki su pojedinci kakvi su bili i ranije tijekom života, a mnogi od njih će po odlasku u mirovinu imati više vremena za sebe i svoje potrebe. Prestanak radnog odnosa ne znači i prestanak aktivnog života. Rad je motiviran biblioterapijom za osobe treće životne dobi i kako im može poboljšati kvalitetu života.

S obzirom na to da je demencija bolest koja se veže uglavnom uz tu dobnu skupinu, opisane su radionice vođenog čitanja za oboljele od te bolesti i njihove obitelji. Također, poetska terapija se pokazala izrazito korisnom u radu sa starijim osobama pogotovo kad je riječ o čitanju naglas. Biblioterapija neće biti uspješna ako voditelj nije dovoljno kompetentan i voljan za rad s ovom grupom korisnika. Također, mjesto gdje se provodi radionica je također važno pa je opisana i uloga narodne knjižnice kao mjesta gdje se osoba osjeća sigurno i ugodno.

Intervju koji je proveden s knjižničarskom savjetnicom Ljiljanom Sabljak izniman je vrijedan doprinos radu. Sabljak je istaknula osnovne karakteristike vođenog čitanja kao i konkretne savjete oko uloge knjižničara kao voditelja te odabir idealne literature.

Ključne riječi: biblioterapija, treća životna dob, knjižničari, poticanje čitanja, poetska terapija, demencija

Summary

People who are at the older age are the same people they were earlier in life. But now most of them will have more time for themselves. Once they retire it does not mean they stop being active. This paper is motivated by the idea of bibliotherapy for older people and what it can do to improve their life.

Dementia is a disease that is mostly connected with this age and it is described how bibliotherapy is being held for people who suffer from this disease. Also, examples of poetry therapy workshops show us how poetry can help people cope with different problems. Bibliotherapy will not be successful if a librarian or a person conducting it is not willing to work with older people or doesn't believe in its effect. Education and good will is a must for a person who leads bibliotherapy workshops. Also, public libraries are perfect places for bibliotherapy because it is a place where people feel comfortable and where they enjoy themselves.

An interview held with Ljiljana Sabljak is a valuable part of this paper. Sabljak described what is characteristic for bibliotherapy, who can lead workshops and what competence they must have. Also, what is the best literature to use and how does work with older people look like.

Key words: bibliotherapy, older age, librarians, poetry therapy, dementia