

# УЛОГА БИБЛИОТЕКЕ У БИБЛИОТЕРАПИЈИ

## Историја библиотерапије

Књиге у развоју појединца и друштва представљају незаобилазно средство образовања и помоћи код едукације. Кроз разне могућности, које нуди читање, одвија се комуникација са самим собом и околином. Записана реч и теоријске основе често су полазна тачка за остваривање историјских, политичких и идеолошких циљева. У старим цивилизацијама читање је, осим пуке забаве, имало и лековито дејство на дух и тело. Платон је још у 4. веку п.н.е. сматрао да је књижевност важна за успостављање психичке равнотеже.

Његов ученик Аристотел, у својој *Поетици* је писао о деловању катарзе на ослобађање од негативних емоција гледаоца позоришних комада.



Прве трагове библиотерапије налазимо у античкој Грчкој која је велики значај придавала читању и учењу. Доказ за то су натписи које су постављали на улазе у библиотеке (Тхебес, Александријска библиотека) на којима је уклесано да су то „места (апотеке) за лечење (зацељивање) душе“. О томе да су и стари Римљани били свесни благотворног дејства читања сведочи и Цицеронова изјава: „Ако имаш врт и књижницу, имаш све што ти је потребно“. У средњем веку је уобичајена пракса читања верских текстова у затворима и менталним институцијама.

Истоветан натпис као испред грчке или египатске библиотеке, пронађен је у самостанској библиотеци у Ст. Галену. Свест о добробитима читања развијала се и у ренесанси, што потврђује и Шекспир, чији главни лик у драми *Тит Андроник* изговара: „Дођи и послужи се мојом библиотеком, те тако завараш своју тугу.“

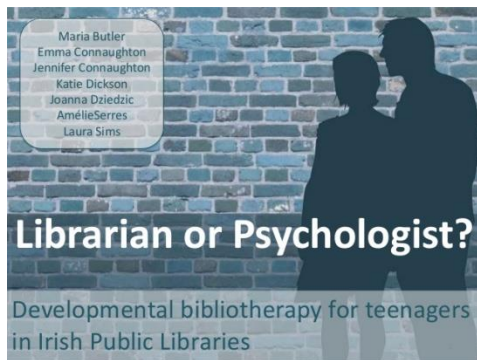
Самјуел Кротерс је 1916. г. почео да примењује термин библиотерапија као метод којим књиге могу да утичу на промену понашања и ублажавање стреса. У САД, 30-их година прошлог века, медицински стручњаци су утврдили и лековито дејство читања. После Другог светског рата библиотерапија је имала улогу окупационе терапије војника. Стечена искуства довела су до формирања библиотерапијских група у психијатријским установама.

Преокупацију пацијената књигом и лековито дејство њеног садржаја, препознали су врло брзо и социјални радници и библиотерапија постаје део групних третмана и терапијских заједница. Током последње две деценије 20. века, библиотерапија постаје призната терапеутска метода чији се ефекти испитују кроз клиничке студије.

## Дефиниција библиотерапије

Америчко библиотекарско друштво 1966. године је прихватило дефиницију да је библиотерапија употреба библиотечких материјала за читање у терапеутске и едукативне сврхе у медицини и психијатрији. Caroline Shrodes дефинише библиотерапију као процес динамичке интеракције између читаоца и литературе који може бити коришћен на пољу психологије за лични раст и развој. Осим што се показала успешном код особа унутар институција, проширила се и код здравих људи који користе литературу као средство личног раста и развоја. Библиотерапија се назива и *књиготерапија*. Кроз директно читање води до решавања личних проблема. У литератури се помиње и као *поетска терапија* јер представља употребу писане или говорне речи са циљем да подстакне лечење, развој или трансформацију (прекомпоновање) личности.

## Библиотерапија у свету



Амерички психијатри у одређеним случајевима уместо лекова препоручују књиге у лечењу психосоматских поремећаја и као помоћно средство код обољења из домена кардиологије (висок притисак, тахикардија) и неурологије (мигрена). У Великој Британији, библиотерапеути, по посебној методологији, прописују „индивидуалне рецепте“ које књиге читати према узрасту пацијента и врсти тегоба. Пацијентима који покажу жељу и вољу за читањем, лекари препоручују и одабране књиге и приручнике о самопомоћи и кроз одређене савете и вежбе идентификације, пројекције,

катарзе и увида уче их да помогну сами себи.

Амерички предавач и министар Остин Фелпс поручивао је: „*Носите стари капут и купите нову књигу*“. Док је филозоф Имануел Кант говорио да је „*читање доброг дела корисно по здравље колико и телесно вежбање*“.<sup>1</sup>

У земљама са дужом и развијеном праксом (САД, Велика Британија), библиотерапија се комбинује са терапијом писања, музикотерапијом, психодрамом и терапијом покрета.

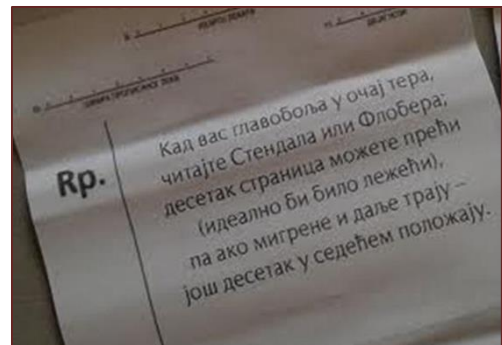
## Библиотерапија код нас

Да би библиотерапија саживела потребно је да буде призната као самостална терапеутска метода. И поред тога што се Сајам књига сматра најпосећенијом манифестацијом, статистике показују да (посебно са појавом Интернета) да је и код нас, као и у целом региону, присутан тренд опадања интереса за читање књига. Ако имамо у виду скепсу према алтернативним методама лечења, појам књиготерапије још увек није довољно познат. Са друге стране, број грађана који „гутају“ Бенседине је у порасту. Годишње се само на рецепт изда 5 милиона кутија седатива. Психолози недовољно користе библиотерапију као метод за побољшање здравља кроз читање одабране литературе. Спроведене анкете на случајно одабраном узорку потврђују да већини читаоца није познато терапеутско дејство књиге.

Мали је број здравствених и библиотечких установа у којима постоји интересовање за активности из области библиотерапије. У Златиборском округу, отворена је болничка библиотека, а болница у Пријеполју је у оквиру неуропсихијатрије, отворила огранак градске библиотеке „Вук Караџић“, са циљано одабраним књижевним делима која се користе у свакодневном раду на побољшању здравља пацијената.

Лековиту моћ књиге препознала је и Народна библиотека у Краљеву која је 2015. поводом 23. априла, Светског дана књиге, на градском тргу организовала књиготерапију. Љубитељима књиге и читања придружили су се лекари Медицинског центра „Студеница“ који су уместо лекова суграђанима преписивали књиге.

Мото манифестације који су забележили телевизијски и електронски медији био је: „**САМО ШЕСТ МИНУТА ЧИТАЊА СМАЊУЈЕ СТРЕС И НАПЕТОСТ - ПРЕДСТАВЉАМО КЊИГОТЕРАПИЈУ**“.



<sup>1</sup> <http://www.novosti.rs/vesti/lifestyle.303.html:633870-BIBLIOTERAPIJA-Kako-knjiga-leci-dusu>

У суседним земљама, посебно у Хрватској, овој области се придаје већи значај. Поред терапијског ефекта „гутања књига“ на развој личности и очување менталног здравља одраслих, њихови подаци говоре и о позитивним учинцима библиотерапије на децу предшколског и школског узраста која пате од недостатка концентрације, хиперактивности и других проблема у психичком развоју.

Потпреседница друштва (основано 2000. год.) „Баланс - центар за логопедагогију и библиотерапију“, проф. књижевности мр Ивана Башић је објавила књиге посвећене овој теми: „Библиотерапија и поетска терапија“ и „О читатељским групама - методички приручник с примјерима добре праксе“ из чијих текстова цитирамо: „Сви ми имамо своје јунаке и њихове биографије утјечу на наше животе – понекад су то наши блиски сродници, понекад пријатељи и познаници, а понекад јунаци прича испривовиједаних у стрипу, књижевности, филму и другим умјетностима. То свакако може бити почетак једног новог начина гледања на приче којима смо окружени, а можда и почетак једног новог приступа властитим животним причама“.<sup>2</sup>

Код нас се библиотерапија у оквиру миље терапије спроводи на Институту за ментално здравље у Београду, у Дневној болници за адолесценте. Поред групне и породичне психотерапије, терапијске заједнице, радне и арт терапије и фитнеса, примењује се и библиотерапија која обухвата планско читање и психолошку обраду одговарајуће литературе и текстова у третману особа са емоционалним или менталним тешкоћама.

Психијатар ове установе др Жељка Кошутић сматра да је „значај библиотерапије у томе што адолесценту помаже да увиди да није усамљен, смањује стигматизацију, указује на различите начине решавања проблема, ослобађа емотивног притиска и олакшава да говори о свом проблему.“<sup>3</sup>

У библиотерапеутском процесу, током размене читалачког искустава са вршњацима, млади људи конструктивније и креативније приступају решавању проблема.

Домаћи извори бележе: „Књиге су мање или више корисне, али није баш свака лековита. Многе су преживеле векове фасцинирајући читаоце несмањеним интензитетом. Прави примери су дела Аристотела, Платона, Хомера, затим кинеских, арапских и индијских филозофа, потом бисери средњевековне књижевности, али и руски и енглески класици. Подсетимо само на "Похвалу лудости" Еразма Ротердамског. Али, у духу народне изреке да према свецу иде и тропар, није свака књига за свакога“.<sup>4</sup>

## Библиотеке и библиотерапија

Библиотерапија је службено призната у подручју библиотекарства тек у 20. веку. Afolayan J. A. наводи 1904. као годину увођења библиотерапије у библиотекарство док Varuchson-Arbib сматра да је то била 1939. година, када је у оквиру болничког одељења АЛА (American Library Association), формиран одбор за изучавање библиотерапије као „интеракција између читатеља и лика из књиге“. Радило се о методи ненаметљивог начина вођења људи усмереној на обогаћивање интелекта и емоција на здравим и пожељним принципима.

Једна од дефиниција указује и на могућност превентивног деловања књиготерапије: „Добро одабрана антологија права је апотека за најчешће менталне тегобе и њоме се може користити како за спречавање, тако и за лечење.“

<sup>2</sup> <http://www.psychosoma.org.rs/psihoterapija-i-psihsomatska-medicina/biblioterapija/>

<sup>3</sup> <http://zena.blic.rs/Zdravlje/8162/Knjiga-umesto-bensedina-Biblioterapija-proteruje-sedative>

<sup>4</sup> <http://zena.blic.rs/Zdravlje/8162/Knjiga-umesto-bensedina-Biblioterapija-proteruje-sedativ>

Menninger, Rosenblatt, Bryan i Shrodes само су нека од имена теоретичара библиотерапије који су поставили прве моделе и тиме омогућили примену у образовном процесу где библиотерапија даје најбоље резултате.

Посебно указују на везу дечје библиотерапије и библиотека, могућности и ограничења библиотекара и књижевника у организацији и вођењу таквих активности.

У литератури се библиотерапија грана на *институционалну, клиничку (терапијску) и развојну (едукацијску) библиотерапију*. Наш фокус је на улози библиотеке у тим процесима.

Код *институционалне* библиотерапије, индивидуалну и групну терапију спроводи тим психијатара у сарадњи с библиотекарама.

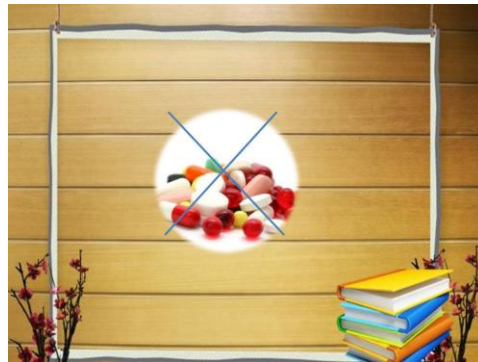
Улога библиотеке одвија се кроз помоћ у организацији и вођењу фонда, давању приступа литератури према лекарској препоруци и сл. Институционална терапија примењује се само у библиотекама болничких институција чије се особље едукује за такве задатке.

Од бројних примера сарадње библиотечке и здравствене струке у свету, издвојили смо експериментални пројекат спроведен у градовима Велике Британије који се темељио управо на тесној сарадњи огранака јавне библиотеке и градске здравствене службе.

Према препоруци лекара, психолога и терапеута, за библиотечке фондове одабране су књиге за самопомоћ и књиге које садрже информације о појединим психичким проблемима и болестима. Укључени су и други медији: CD, DVD и бирани садржаји на интернету.

Направљен је попис свих извора циљаног третмана („healthy reading list“).

Здравствени стручњаци „прописали“ су одабране материјале које ће пацијенти посуђивати у библиотекама које су тако стекле посебну врсту „чланства“. Библиотечко особље омогућило је и другим корисницима да, уколико имају прописани „рецепт“, посуђују књиге из овог фонда док су правила око рокова за враћања књига била ублажена. Посета укљученим библиотекама знатно је порасла јер већина пацијената који су долазили по прописане књиге нису дотад били чланови библиотеке.



Запосленима у библиотекама је понуђена едукација за рад са психичким болесницима.

Укључени пацијенти, међу којима је било оних који су се први пут нашли у библиотеци, могу имати вишеструку корист од овакве терапије. Иако овај вид терапије не искључује узимање медикамената, они поред штетних нуспојава нису ни свима финансијски доступни. Зато је и циљ истраживачких пројеката проналажење нових и „лакших“ облика лечења.

*„Библиотерапија се ту може показати изузетно корисном. Нема трошкова, нема нуспојава, нема овисности (осим ако постоји „овисност о читању“), а што је најважније, изљечење долази изнутра, пацијент га постиже захваљујући властитим духовним снагама, које су пробуђене и ојачане библиотерапијом. У том смислу, институционална библиотерапија врло је препоручљива метода лечења лакших и средњих менталних болести, од које користи имају и пацијенти и здравствени систем и библиотеке“.*<sup>5</sup>

Клиничка библиотерапија се сматра „флексибилнијом“ методом. Групна терапија се спроводи тако што добровољно или присилно укључују особе са емоционалним и психосоцијалним проблемима у понашању, као и особе које болују од тешких болести, како би се лакше носиле са својим стањем. Овај вид терапије тимски спроводе психијатри, социјални и библиотечки радници.

<sup>5</sup> <http://www.tportal.hr/kultura/knjizevnost/332167/Kako-nas-citanje-moze-izlijeciti.html>



Улога библиотекара овде је значајнија, јер они својим искуством, познавањем корисника и литературе могу дати предлоге књижевних извора за одређена стања. Овде је битна способност библиотекара да се упозна са стањем пацијента и одабере праве наслове јер погрешно одабрана литература може и наштетити. Трећа врста библиотерапије је *развијна* и обухвата групне активности у којима појединци учествују добровољно и има за циљ помоћ здравим особама да се изборе са кризним ситуацијама. У овој области највише долази до изражаја превентивна

улога библиотерапије: чији је циљ „спречити а не лечити“. Књига помаже појединцу да се носи са својим проблемима, тако што кроз радњу књиге, уколико је блиска његовом животу, сагледа своју ситуацију објективно и „са стране“. Нагласак није увек на читању „праве књиге, у право време, за прави проблем“, већ се пажња посвећује дискусији о прочитаном.

Одабир текста је и у овој врсти третмана итекако важан. Поред тога што је читање само по себи оплемењујућа и опуштајућа активност, постоје и књиге чији садржаји изазивају осјећај незадовољства, беса, немоћи или безнађа и могу промаштити позитивне ефекте библиотерапије. Библиотекар у сарадњи са терапеутом, прави и „негативну“ листу књига које треба избегавати: *“Горе је читати лоше написану књигу, у којој доминирају стереотипни ликови или која нуди банална рјешења, него не читати уопће“*.<sup>6</sup>

Императив библиотекарима укљученим у овај процес је да препоручују одговарајућу литературу у складу са захтевима терапије и потребама својих чланова.

*„Ако нас књига коју читамо не пробуди ударцем у главу, зашто је читамо? Књига мора бити сјекира за залеђено море у нама.“* Овим је ријечима Франз Кафка изразио своје увјерење у снагу коју књига може и треба посједовати, како би утјецала на свога читатеља.<sup>7</sup>



Библиотерапија све већу пажњу поклања и сагледавању потреба група које имају заједнички именитељ као што су алкохоличари, емигранти, запослени оба пола и умировљеници.

Као у третману појединаца и овде књига и читање у себи треба да садрже елементе подршке, пријатељства и учења.

Књига је врло „мобилна“, јер може да се практикује код куће, на радном месту, у парку.

*„Можете да се било шта, било где, а да вас нико не пита зашто то радите. Нико вас неће гледати испод ока и питати се да ли сте добро. У њу улазимо кроз врата унутрашњег слуха. Прича коју слушамо додирује слушни нерв који се протеже дуж лобање у možдано језгро тик испод моста. Тамо се слушни импулси спроводе у свест или у душу - тврди Клариса Пинкола Естес.“*<sup>8</sup>

<sup>6</sup> <http://www.tportal.hr/kultura/knjizevnost/332167/Kako-nas-citanje-moze-izlijeciti.html>

<sup>7</sup> <http://www.tportal.hr/kultura/knjizevnost/332167/Kako-nas-citanje-moze-izlijeciti.html>

<sup>8</sup> <http://www.novosti.rs/vesti/lifestyle.303.html:633870-BIBLIOTERAPIJA-Kako-knjiga-leci-dusu>

Идеја да се осврнемо на значај библиотерапије и улогу библиотеке у том процесу, мотивисана је жељом да се и установама војног санитета пробуди иницијатива за оснивањем библиотерапијских библиотека, на којима би по узору на древне и напредне цивилизације, стајао натпис: „МЕДИЦИНА ЗА ДУШУ“.

Љиљана Симић, в.сл.ВС  
Стручна библиотека Института за научне информације ВМА

Литература:

<http://biblioterapija.rs/>

<https://sr.wikipedia.org/sr>

<http://www.psychosoma.org.rs/psihoterapija-i-psihosomatska-medicina/biblioterapija/>

<http://www.novosti.rs/vesti/lifestyle.303.html:633870-BIBLIOTERAPIJA-Kako-knjiga-leci-dusu>

<http://zena.blic.rs/Zdravlje/8162/Knjiga-umesto-bensedina-Biblioterapija-proteruje-sedative>

<http://www.tportal.hr/kultura/knjizevnost/332167/Kako-nas-citanje-moze-izlijeciti.html>

<http://www.kcb.org.rs/Programi/Pesmanadan/Pesmanadannajava/tabid/>

<http://www.slideshare.net/thelibrarianmanager/bibliotherapy-presentation>

<http://www.rts.rs/page/stories/sr/story/57/Srbija+danas/1898264/Knjigoterapija+na+gradskom+Trgu+u+Kraljevu.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=NIHvpDLTr-I>

*Библиотерапија као едукативна и терапијска алатка и приказ портретисања психопатолошких феномена у једном књижевном делу, са посебним освртом на депресију. Тимочки гласник 2015; 40(2): 106-11.*

<http://www.tmg.org.rs/v400208.htm>

*Ivana Radenović, "Dječja biblioterapija". Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu Filozofski fakultet Odsjek za informacijske i komunikacijske Znanosti. Zagreb, 2014.*

[http://darhiv.ffzg.unizg.hr/4791/1/Ivana\\_Radenović\\_Diplomski\\_rad.pdf](http://darhiv.ffzg.unizg.hr/4791/1/Ivana_Radenović_Diplomski_rad.pdf)