

Драгана Маринковић**028.615.85**

Библиотека „Димитрије Туцовић”

027.022(497.11)

Лазаревац

dragana.marinkovic@bibliotekalazarevac.org.rs

ПРИМЕНА БИБЛИОТЕРАПИЈЕ У БИБЛИОТЕЦИ „ДИМИТРИЈЕ ТУЦОВИЋ” У ЛАЗАРЕВЦУ

Сажељак: Читање помаже да се боље сагледа свет у коме живимо или проблем у којем се налазимо; утиче на развијање критичког и креативног мишљења; помаже у остваривању бољих породичних односа; може нас пребацити у неки сасвим други свет, а можемо сагледати и сопствени живот кроз животе других ликова. Ефекти читања су многобројни: ублажавање стреса, развијање емпатије, уочавање алтернативних решења проблема, мотивисање и бројни други. У раду ће бити речи о људима којима су књиге помогле у решавању животних недаћа и превазилажењу многих предрасуда, неприлика и неспоразума. Показало се да је библиотерапија применљива код партнерских проблема, брачних и породичних конфликта, недостатка родитељских вештина, адолесценске кризе, трауматских искустава и насиља у породици, туговања, развода, поремећаја понашања, болести зависности и болести исхране. Библиотекари који су се едуковали читајући о библиотерапији, присуствујући конференцијама, семинарима и радионицама које организују психијатри и психолози, могу да препоруче књиге које су „лек за душу”.

Кључне речи: библиотерапија, књига, терапија, библиотека, читање, лек, срећа, књиготерапија.

Библиотерапија

Многа истраживања у библиотекама током последњих година показују да се читаоци све чешће обраћају књизи за решавање својих проблема, траже помоћ и подршку библиотекара. Правилно одабран материјал за читање има терапеутску вредност, јер читањем позитивне емоције могу заменити негативне, осећање туге надвладати осећај среће, немир претворити у блаженство. Током истраживања, у разговору са читаоцима,

САВРЕМЕНИ ТОКОВИ

откривени су разлози за коришћење књижевности као „терапије духа”, а то су: одвлачења пажње од тужних мисли, нежељеног преиспитивања и страхова; уклањање непотребне узрујаности или нестрпљења; развој емпатије; повећање способности постизања циљева у сарадњи са другима; побуда за посматрањем сопствених проблема са стране; помоћ како би лакше прошло време хоспитализације; скраћивање времена доколице; едукације о алтернативним методама лечења...

Уколико се осврнемо на давну прошлост, још од настајања цивилизације, схватамо да приче о излечењу речима допиру из давнина. У Африци су људи живели у племенима и неговали култ изговарања одређених речи или стихова за напредак, успех, оздрављење, док су стари Египћани људима нарушеног психичког здравља препоручивали да изговарају одређене речи и понављају их како би одржали свој душевни баланс. Један од примера да изговорена реч може да лечи је и натпис уклесан на зиду Александријске библиотеке „Лек за душу”. Платон је у својим делима истицао идеју да уметност доводи човека до потпуне унутрашње равнотеже, а уједно изазива позитивне емоције или немире узроковане страшћу. Касније, током средњег века многи свештеници су, читајући свете књиге верницима, говорили о излечењу причама из *Библије*, које негују душевну чистоћу. Многи корисници наших услуга и дан данас читајући *Светио њисмо* проналазе духовни баланс између мира и немира у души. Почетком 19. века многи лекари почињу да говоре и промовишу идеју о лечењу менталних проблема читањем. „Термин библиотерапија први пут се помиње 1916. године, када је доктор Семјуел Кротерс, у свом утицајном чланку, повезао грчку реч библио са речју терапија како би овај процес и терминолошки легитимисао. После 1916. године библиотерапија као пракса почиње вртоглаво да се развија”.¹ Многи стручњаци као основу ове терапије виде идеју да књижевни ликови утичу на читаоце, да прочитано буди машту, затим наводе делотворности поетске и креативне терапије. Библиотерапија је терапеутско коришћење књига у лечењу болести и личних проблема, а уједно се може рећи да је „пружање

¹ Ана Марковић, „Развојна библиотерапија у контексту потреба савременог детета”, *Синтезе* бр. 7 (2015): 57.

помоћи у решавању неког проблема или унапређивању личног раста и развоја уз помоћ књига”.² Само читање, размишљање о тексту, повезивање аутора и читаоца су најзначајнији делови уздицања рационалистичких мисли уз обухватање нових аспеката повезаности са ирационалним.

„Библиотерапија се користи у следеће сврхе:

1. за испољавање индивидуалне самосвести;
2. омогућава човеку да боље схвати своје понашање и мотивацију;
3. помаже формирању адекватне самооцене;
4. помаже човеку да дефинише своје интересе и склоности;
5. олакшава последице стреса;
6. да покаже човеку да није први који се суочио са неким проблемом;
7. да покаже човеку да постоје различите варијанте решавања датог проблема;
8. да помогне човеку да слободније размотри проблем;
9. да помогне човеку да испланира исправан пут деловања у решавању проблема;
10. да изађе на пут самосвести, самореализације и, на крају крајева, самоактуелизације, да достигне психолошку зрелост”.³

О терапији књигом се у последње време много прича, одржавају се курсеви у школама, организују се међународне конференције, написано је много есеја, научних и истраживачких радова, докторских дисертација и све потврђује да реч има терапеутско дејство када је упакована у складну комуникацију, али ретко наилазимо на конкретне примере ситуација у којима је књига помогла појединцу. „Ода човековој интелектуалној комуникацији преточена у форму романа Умберта Ека није слу-

² Јелена Митровић, „Примена библиотерапије у школској библиотеци”, у *Читалиште* бр. 23 (2013): 62.

³ Наталија Тимовна Оганесјан, „Библиотерапија као средство самоактуелизације психичких стања”, у *Библиотека као ојледало Васељене*, ур. Доброило Аранитовић (Београд: Службени гласник, 2009), 534.

чајно смештена у библиотеку. Ако би оно што називамо ружом, слатко мирисало и под другим именом, онда би наука требало да објасни физиолошке процесе, информатичари појам руже, а библиотекарство мисаоне процесе који овај цвет претварају у идеал лепоте!”⁴ Лични развој уз књигу може се пратити кроз сва годишња раздобља и кроз све људе различитог друштвеног и економског положаја, без обзира на образовање, радни статус или активност. У оквиру истраживања, које је спроведено у Библиотеци у Лазаревцу, издвојени су позитивни случајеви који су истакли делотворне стране библиотерапије и довели до буђења свести појединаца, успешно превазишли проблеме, нежељена стања и суочили се са истином. Према руском аутору Аверјанову, „библиотерапију („лечење читањем”) можемо посматрати као могућност позитивног утицаја литературе на изграђивању снаге воље, оптимизма и вере у себе као пожељних особина у процесу превазилажења стресних ситуација. Она такође не мора увек бити усмерена на овај циљ – читање литературе, већ може допринети бољем расположењу и омогућити да се особа извуче од константног размишљања о проблему”.⁵ Александра Вранеш у делу *Од рукописа до библиотеке* наводи да је библиотерапија „библиотечка делатност која се одвија у терапеутске сврхе”.⁶

Библиотекари су схватили да књига као терапеутско средство може имати вредност и покушали су да увиде како све читање подстиче емотивни и интелектуални развој, доприноси задовољењу основних људских потреба, буди жељу за сазнавањем и изазива осећај среће, блаженства и мира. Да би се бавио библиотерапијом библиотекар првенствено мора да воли посао који обавља, додатно да учи, има осећај емпатије и жеље да помогне другима, али и да стекне одређена искуства. Опуштена и пријатна атмосфера у библиотекама доводи до успостављања приснијег, често и пријатељског односа између корисника и библиотекара. Ослушкивати потребе људи, посебно младих,

⁴ Гордана Стокић, *Ка филозофији библиотекарства* (Панчево: Мали Немо, 2002), 134.

⁵ Драгослава Родаљевић, „Библиотерапија”, *Корак библиотеке* бр. 4 (2019): 101.

⁶ Александра Вранеш, *Од рукописа до библиотеке: њојмовник* (Београд: Филолошки факултет, 2006), 72.

дати им до знања да сте вољни да их саслушате развија поверење јер људи имају потребу да разговарају о догађајима и емоцијама које им стварају проблеме, а често нема ко да их саслуша. Теме о којима најчешће воле да разговарају су међуљудски односи, страхови, љутња, љубав, усамљеност. Главна улога библиотекара је у одабиру адекватног дела за одређену тему, добро познавање литературе, али и мотивисање људи који затраже помоћ. Након прочитаног дела следи разговор, који се усмерава ка жељеном решењу или поруци коју би читалац могао да извуче. Изговорена реч има кључну улогу у комуникацијском процесу и начину изражавања осећања. Библиотерапија има своје превентивно дејство, али итекако има и важну улогу у стварању здравијег и одговорнијег друштва јер говором о важности читања, креативним испуњавањем нечијег слободног времена утиче се на појединца, а уједно и на већи број људи. Често нисмо ни свесни колики утицај има библиотека на свакодневни живот људи и на креирање њихове будућности.

Читање као лек

Библиотека „Димитрије Туцовић” у Лазаревцу доступна је корисницима од рођења до зрелог животног доба, а заједно са њима библиотекари пролазе кроз разне животне етапе. Истраживања су показала да свако читање има различите ефекте, те се могу издвојити корисно читање, естетско, опуштајуће, престижно и поткрепљено читање. За човека, изложеног стресу, читање је некада и једини спас. Неке књиге могу постати својеврсни универзални лекови; друге могу да помогну у смањењу умора, усамљености, психолошке одсутности, код недостатка љубави, разумевања, самоуважавања, дружења; деци помажу да прихвате школу и школске обавезе и код осећања „нисам потребан никоме”; треће су корисне у стањима апатије, емотивног растројства, недостатка подршке; четврте ће помоћи да схвате себе, адолесценту да преживи критични период одрастања, код некога развијају емпатију итд. Док струка прави методолошке основе за библиотерапију, у пракси запослени у библиотекама и читаоци самостално, или уз консултације са психолозима и психијатрима, покушавају да одаберу књиге за читање које имају терапеутски ефекат. У многим

земљама ова метода је веома популарна и спада у експресивне методе попут плеса, писања, певања и свирања неког инструмента. Пракса је показала да издвојена литература, од поезије преко бестселера, историјских романа до класика, психолошких књига, стручних и научних, помажу у бољем разумевању себе и сопствених проблема. Није редак случај да се људи враћају омиљеним књигама за које знају да ће им подићи расположење када им у животу не иде баш онако како су замислили. Корисници Библиотеке „Димитрије Туцовић” кажу да читајући траже писани савет или инспирацију како би себи олакшали суочавање са значајним животним изазовима.

У данашње време људи сами схватају да чине себи добро уколико подижу ниво духовности и брину о свом менталном здрављу. Библиотерапија или књиготерапија користи се и као помоћни метод, јер разговор након прочитаног штива може довести до спознаје својих грешака и жеље за променом, бављења сопственим потребама, вредностима и границама као главни основ за успешнији живот. Треба узети у обзир и Јунгову тврдњу да свако има способност да сам са собом води дијалог. „Активна имагинација је, дакле, један вид унутрашњег дијалога, нека врста драматизованог размишљања”.⁷ Људи који у библиотекару виде саговорника, отварају душу и често траже литературу која ће утицати на изграђивању њихове снаге воље, оптимизма и вере у себе, као и пожељне наслове који ће им помоћи у процесу превазилажења стресних ситуација и допринети бољем расположењу, уз одвлачење константног размишљања о проблему, што ће их удаљити од стреса. „Нови квалитативни ниво библиотечких облика рада може бити достигнут на основу библиотекареве свести о томе да је његово лично читалачко искуство професионална вредност и ограничени педагошки ресурс. Само ако постоји жеља и умеће успостављања комуникације с корисником, могу се повратити у наш арсенал дискусије о књигама, књижевне вечери, оживети рад који ће наићи на одјек, а забавни и слични подухвати неће бити само провера механичког памћења и знања, већ ће стимулисати

⁷ Карл Густав Јунг, *Црвена књија* (Београд: Нова књига, Подгорица: Нова књига, 2016), 76.

развишање и у складу с тим развијати читалачко искуство”⁸. Библиотека „Димитрије Туцовић” има одличну сарадњу са Домом здравља у Лазаревцу, тако да лекари специјалисти сваке године одрже трибину за Међународни дан менталног здравља, с циљем подизања свести о важности психичког здравља и борбе против стигматизације менталних проблема. Тема овогодишње трибине била је „Ментално здравље је универзално људско право” и говорило се о стратегијама животног стила у управљању стресом, о унапређивању одговорности према себи, подизању свести читањем књига и покретању активности које промовишу и штите ментално здравље свих људи као универзално људско право. На трибини су говориле: психијатар др Љиљана Божовић, психијатар др Оливера Младеновић и психијатар др Данијела Брковић из Диспанзера за ментално здравље – службе у оквиру Дома здравља „Др Ђорђе Ковачевић” у Лазаревцу, а присутни су имали прилику да чују нешто више о важности читања, стратегијама животног стила у управљању стресом и решавању појединих менталних проблема. Константна едукација и разговор са стручним лицима дају снагу библиотекарем да покушају да помогну корисницима који на препоруке поменутих докторки долазе у библиотеку или се самосвесно одлучују на тај корак.

У литератури се наводе дефиниције библиотерапије, начини примене, али мало има конкретних примера у којим животним добима, након којих недаћа и проблема су књиге помогле људима. У раду ће бити изложене животне приче корисника библиотеке „Димитрије Туцовић” из Лазаревца, добровољних учесника у истраживању о менталном здрављу, које су спровели лекари Дома Здравља Лазаревац и библиотекари, јер је договорено да тема наредне трибине буде библиотерапија. По процени лекара специјалисте, пацијентима са лакшом клиничком сликом, коме би развојна библиотерапија могла помоћи, упућени су у библиотеку да у разговору са библиотекаром, чија је област интересовања терапија књигом, одаберу публикације за читање. Библиотекар, у оквиру индивидуалног рада, саставља

⁸ Наташа Борисовна Крилова, „Формирање уметничке културе”, *Библиотека као оледало Васељене*, ур. Добрило Аранитовић (Београд: Службени гласник, 2009), 441–442.

план читања, труди се да сазна лична интересовања и пажљиво бира наслове, а после читања следи разговор о прочитаној књизи. Циљ истраживања је био да стекнемо уопштен преглед библиотерапије у пракси у лазаревачкој Библиотеци. Резултати су показали да се значајан део библиотерапеутских активности упражњавају управо у библиотеци и да књиге имају „лековита” својства.

Животне приче

Зрело животно доба нас суочава са низом нових проблема, губицима ближњих, несугласица на послу и све је лакше пребродити уз помоћ књиге. „Стрес је изузетно значајан за живот сваке породице и највећи је у тачкама прелаза из једне фазе у другу током процеса развоја”.⁹ Припремајући прилог за локалну телевизију о менталном здрављу и корисности читања, поразговарали смо са корисницима који су тог дана посетили Библиотеку. Рекли су да читање изазива осећај да њихове потребе поштују и други, помаже им у превазилажењу гледишта о приписивању кривице, развијању толерантног односа, формирању способности емпатије и међусобног разумевања, формирању способности за самоанализу, јачању независности и постизању равнотеже између аспирација чланова породице до кохезије, с једне стране, и независности, с друге стране.

Нашим суграђанима је Библиотека, једна од водећих институција културе у граду, увек на располагању. Живећи брзо, људи постају отуђени једни од других, са све чешћим духовним кризама и зато покушавају да пронађу смисао свог бивствовања, утеху и наду у књигама. Библиотерапија, с једне стране, књигу ставља у ред тих примарних људских потреба – превенција и пружање психолошке помоћи широког дијапазона и тако прагматизује њену сврху, прилагођавајући је савременим људским унутрашњим потребама. „Људи се рађају у причама, њихови социјални и историјски контексти непрестано их наводе да причају приче о извесним догађајима, да се сећају прича о њима, а да

⁹ Марклена Милојковић, *Породична терапија* (Београд: Центар за брак и породицу, 1997), 65.

друге догађаје оставе неиспричанима”.¹⁰ Одређене књиге их могу подстаћи да испричају и те приче.

У Библиотеку долазе да затраже помоћ родитељи са бебама, са децом предшколског и школског узраста, са адолесцентима, тражећи лакши начин да избалансирају са својим потребама и потребама млађих чланова. Много њих је потврдило делотворност примењених поступака у опхођењу према бебама, за које су сазнали прочитавши и применивши знање прочитано у књигама из Едиције „Добар родитељ” Креативног центра (*Научиће геће да сјава, Ко је тазда у вашој кући?, Дисциплина без бајина, Ноћно мокрење, Научиће да се љушиће*).

У разговору са корисницима сазнали смо да су им књиге биле мелем за душу када су им деца одлазила у друге градове на школовање, ступала у брачне заједнице, започињала нове животе у другим земљама. „Одвајање родитеља од деце је промена која је болна и за једне и за друге, губитак који подноси без већих проблема само функционална породица”.¹¹ Родитељи и деца су ти који у том периоду растанак покушавају да преболе уз књигу, да скрену мисли и испуне своје време. Најчешће се окрећу овој врсти помоћи када осете „синдром празног гнезда”. То имплицира да брачни пар из чијег дома су деца отишла, доживљава велику празнину и губитак смисла даљег живљења. Жена чији је син отпутовао у Аустралију, јер је добио посао и желео да настави живот тамо, читала је романе у којима се радња одиграва на том подручју. Пратећи описе те земље, убеђивала је себе да њен потомак ужива баш у тим благодетима и растанак је много лакше доживела. Она је читање доживљавала као путовање душе, које је у њој будило психолошке феномене као што су радозналост, интуитивно озарење и одјек срећне деце из даљине.

За помоћ се обратила девојка која је изгубила вољу за животом, учењем, напредовањем. Након низа несрећних околности није могла да се сконцентрише и научи два завршна испита на факултету, осећала је менталну напетост, егзистенцијалну фру-

¹⁰ Цил Фридман, *Наративна терапија: социјална конструкција омиљених стварности* (Нови Сад: Психополис институт, 2009), 96.

¹¹ Марклена Милојковић, *Породична терапија* (Београд: Центар за брак и породицу, 1997), 73.

страцију и помоћ је затражила од лекара опште праксе. Докторка којој се обратила spremala је специјалистички испит у читаоници Библиотеке, ван радног времена, и закључила је да њено стање није забрињавајуће па су покушале тај ментални проблем да реше без психијатра. Договор је био да заједно дођу у библиотеку, поразговарају са библиотекарком који би могао да јој предложи неколико наслова из позитивне психологије (*Буђење Антони Де Мела, Како њреживеџи сѳрес* Џорџије Виткин, *У ѣраву си, ал' баш ме бриџа* ауторке Светлане Костић...); затим да је спроведе кроз просторије читаонице, где би могла постепено да почне са учењем завршних испита, а након тога да поразговарају о смислу живота, покретању духа и враћању ентузијазма. „Како свака животна ситуација представља изазов усмерен према човеку, и пред њега поставља проблем који треба да реши, питање о смислу живота се може окренути: не пита човек за смисао живота, већ живот њему поставља питања на која он треба да одговори. Животу може одговорити једино ако одговара за свој живот тако што ће бити одговоран”.¹² Овај и слични цитати из књига, које је забележила, покренули су јој мисли, развили позитиван поглед на свет, подигли ентузијазам и вољу да у неочекиваним размерама освести своје способности. Данас је она успешна, доктор ветеринарске медицине и ускоро ће засновати брачну заједницу.

Губитак партнера много тешко подносе и жене и мушкарци, што најчешће доводи до појаве несигурности, несреће, напетости, усамљености, отуђености. Одређени наслови из популарне психологије су баш у тим тренуцима помогли нашим читаоцима да не клону духом, већ да усвоје самоуверен говор тела, наставе да се боре за сопствене идеале спознајући нове околности и суштину опстанка, да стекну самопоуздање и самоуверено наставе свакодневни живот. „Ситуација је посебно тешка када се ради о губитку једног партнера, или када се ради о једнородитељској породици”.¹³ Једна жена испричала је да је проблем ниске самоефективности након суочавања са губитком супруга успела да

¹² Виктор Франкл, *Зашто се нисте убили* (Београд: Контраст издаваштво, 2019), 101.

¹³ Марклена Милојковић, *Породична терапија* (Београд: Центар за брак и породицу, 1997), 75.

реши афирмативним књигама, које су је научиле да се бори са последицама и да има довољно вере у себе да изгради убеђење да неће бити негативних исхода у васпитању и одгоју деце, да је тек чекају лепа тренуци у животу. Један господин је заронио у серијал књига „Седам сестара” Лусинде Рајли јер је његова супруга то читала са одушевљењем. Он је уместо ње прочитао завршне књиге серијала, а затим наставио да чита породичне саге које су га враћале у срећна времена. Други корисник је правио спискове нобеловаца (Орхан Памук, Жозе Сарамаго, Марио Варгас Љоса, Херта Милер, Тони Морисон...) и њихових издатих дела, а затим их редом читао јер су супруга и он некад коментарисали дела која су добијала ту престижну награду. Пар њих је имало жељу да прочитају књигу *Животи после смрти* аутора Џенија Рендлса и Питера Хафа, након које су наишли на разумевање, осећај блаженства и пронашли смислен став према судбини коју више не могу да промене. Добро изабрана литература може помоћи појединцима у интелектуалном, психосоцијалном, интерперсоналном и емоционалном развоју.

Библиотекари, који имају свест о делотворности библиотерапије и који желе помоћи појединцима који долазе у библиотеку по савет, праве избор литературе према полу корисника, узрасту, врсти проблема и интересовањима. Усамљеност или болест савременог доба доживе скоро сви људи у неком периоду свог живота, а многи у том трену помоћ затраже у библиотеци и од библиотекара. Библиотекар који има специјализована знања из области библиотерапије преузима кључну улогу као посредник између читаоца и књиге. „Коришћење специјално одабраних књига омогућава суштински утицај на емоционално стање људи уз минимални утрошак средстава. У неким случајевима књига одвлачи човека од лошег утицаја и усмерава његову енергију на постизање позитивних циљева, спасава од досаде, буди жељу за сазнањем, у другим случајевима књиге нас приморавају да преиспитујемо читав свој живот, да променимо не само однос према нечему, већ и целокупно своје понашање”.¹⁴ Закључак је да

¹⁴ Наталија Тимовна Оганесјан, „Библиотерапија као средство самоактуелизације психичких стања”, у *Библиотека као ојледало Васељене*, ур. Доброило Аранитовић (Београд: Службени гласник, 2009), 533.

су добро одабране публикације (*Од када сам се заволела, волим: књиџа о ошкривању сшазе љубави* Иване Кузмановић, *Жене које шрче с вуковима: мшшови и шрче о архешшш дивље жене* Кларисе Пинколе Естес, *Како да излечшше свој живошш* Лујзе Хеј, *Моћ садашшеш шренушшка* Екарта Тола...) највише помогле женском полу након развода јер су успеле постепено да поврате самопоуздање, унапреде морална начела, да прихвате одређене аспекте своје личности и да заволе себе.

Одређени број корисника похрлило је ка књиџама религијске тематике након преживљене патње и стрепње, суочавања са коначношћу и пролазношћу живота. Људи у религији покушавају првенствено да пронађу спасење и мир. Књиџе Владете Јеротића, Владике Николаја Велимировића и Патријарха Павла најчитаније су из ове УДК групе, али истраживање је показало да читаоци након три до четири прочитана дела прелазе на литературу за коју је потребно мање концентрације, а сличне тематике.

Родитељи много помажу деци у процесу сазревања јер их у периоду одрастања преданим учењем суочавају са тенденцијама одговорности или њиховом избегавању. Да би били успешни, родитељи морају бити пре свега спремни да им посвете време и да се „декомодирају излазећи им у сусрет”.¹⁵ Многи долазе у Библиотеку тражећи књиџе које их упућују како да на најбољи начин изведу своје потомке на прави пут јер адекватном едукацијом могу избећи многе незгоде, неприлике и несугласице. „Развојна библиотерапија се не користи само у решавању постојећих, већ и у превенцији проблема за које се претпоставља да су карактеристични за развојни процес деце и омладине, као што су полазак у школу, избацивање из игре, избегавање, подруживање некој особини или изгледу од стране друге деце”.¹⁶ Удруженим снагама сарадници библиотеке, школски психолози и педагози предочавали су деци предности одласка у библиотеку, што је довело до повећаног броја корисника и деца су се сама уверила да им ова институција културе нуди оптималну, информативну и занимљиву средину која одговара њиховим разноликим интере-

¹⁵ Скот М. Пек, *Пушш којим се ређе иге* (Београд, Вулкан, 2013), 27.

¹⁶ Ана Марковић, „Развојна библиотерапија у контексту потреба савременог детета”, *Синшсезе* бр. 7 (2015): 54.

совањима. Позајмна одељења и простор за групно учење и израду семинарских радова постали су центар њихових окупљања, интерперсоналне комуникације, заједничког читања, а приоритетно су вршили размену књига. Испоставило се да им разговор са библиотекарком веома прија и да се развио однос међусобног поверења који је послужио за решавање актуелних проблема.

Један од водећих проблема деце школског узраста је учење, израда домаћих задатака, концентрација, фокус, недостатак пажње па је врло битно научити децу како да уче. Похађајући семинаре доктора Ранка Рајовића и Уроша Петровића научили смо како олакшати тај процес најмлађем узрасту, основцима, средњошколцима, али и студентима јер смо увидели да многи од њих имају исти проблем. Поред публикација поменутих аутора, књиге које су често позајмљиване су *Маје ума*, *Брзо читање*, *Научиће их како да уче!* Највећи проблем младих су несигурност, осећај одбачености, разни комплекси, конзумирање алкохола да би били прихваћени у друштву. У раду са корисницима укључују се традиционални и иновативни облици рада са читаоцима који омогућавају ученику да мисли, анализира, разговетно излаже мисли: разговори о књигама које третирају поједине проблеме, листе поверљивих тема: „О оном најтајнијем”, листе жеља: „Читалац за...”; дијалози са читаоцима: „Поразговарајмо о животу”; кућни квизови: „За вас свезналице” и др.¹⁷ Повучен и тих дечак, који се осећао одбаченим у друштву, утеху је нашао у читаоници Библиотеке. Заузети родитељи нису могли да му посвете време, деца из окружења нису имала разумевање за његово понашање, бака и дека су живели далеко и он је решио да помоћ потражи у библиотеци. У току летњих месеци деца воле да дођу у одвојену, малу просторију са лежибеговима и нађу свој мир у том кутку. Брзо су уочили да им је ту на располагању ведрa и увек насмејана библиотекарка, вољна да их саслуша и помогне у решавању недоумица и ситних проблема. Боравећи у свом уточишту, дечак се одважио да постепено прича о свом животу и разговора о стварима које га муче, изазивају му бригу и несаницу. Након низа неформалних разговора са библиотекарком, договорили су се

¹⁷ Ј. С. Гречко, „Партнерство са школом”, *Библиотека као ојледало Васељене*, ур. Доброило Аранитовић (Београд: Службени гласник, 2009), 492.

да направе заједнички избор књига које би могле позитивно да утичу на стање у коме се дечак налази. Сама чињеница да је неко одвојио време да га саслуша и посвети се његовим проблемима изазвало је благи осмех на лицу и пробудило осећај припадности. Почео је да чита књигу Градимира Стојковића *Хајдук у Београду*, затим је читао *Аџи и Ему* Игора Коларова, *Да љукнеш од смеха*, како би вратио у потпуности осмех на лице... Мало по мало, уз свакодневну причу са библиотекарком о разним примерима из књига, успео је да изгради самопоуздање. Када је свет погледао другим очима, у друштву својих вршњака је почео смело да говори оно што зна, испричао понекад занимљиву шалу, одважно помогао другарима у решавању задатака. Током јула и августа дечак је скоро свакодневно боравио у библиотеци, причао о свом доживљају искустава маштовитих јунака и о неоткривеним осећањима, која су га наводила да промени понашање. Закључио је да се првенствено он осећао боље док је читао и потом разговарао о прочитаном штиву; другови су га један по један прихватили у друштво, позивали на заједничка окупљања, хвалили га и били му захвални када им је касније несебично помогао у решавању школских недаћа.

Деловања библиотерапије тек треба да буду утврђена, али за сада знамо да пружа веома ефикасан начин решавања разних проблема са којима се сусрећу особе из различитих старосних група. Пензија најчешће доводи до смањења економских прихода, опадања функционалних способности због старости, болести и вишка слободног времена. У почетку прија као бежање од свакодневних обавеза, путовања на посао, али многи губе осећај идентитета и зато се често сусрећу са стресом и депресијом. У Лазаревцу постоји „Клуб пензионера”, чији су чланови уједно и корисници библиотечких услуга, а окупљају и велики број завичајних писаца те старосне доби. Општина им је доделила сопствене просторије, али они највише воле да време проводе у библиотеци где слободно време креативно испуњавају смишљајући нове пројекте, пишући песме, есеје и приче, које читају на нашим програмима и радионицама. Група тих старијих суграђана основала је удружење „Колубарски вез”, па припрема пригодне програме и реализује их у Библиотеци поводом обе-

лежавања Светога Саве, Дана жена, Међународног дана поезије. Многи од њих се боре са старачком депресијом, осећајем отуђености и одбачености, али им библиотека даје покретачки ентузијазам и вољу за радом. Ишчитавање литературе, певање химне, извођење кратких дијалога покреће њихово тело и дух. Многи од њих пишу песме јер кажу да тиме јачају карактер и буде у себи тежњу за правилним поступањем, а уједно и сматрају да стиховни текст буди комуникацију, разговор о делу и полемику. Повећан број корисника библиотечких услуга који имају преко 65 година показује да наши најстарији суграђани усамљеност превазилазе уз књигу и дружењем у библиотеци. Усамљеност је болест данашњице, а наилазак на љубазног библиотекара са којим можете поразговарати о недаћама, код људи буди осећај припадности и среће. Највећи поклон је искрен осмех корисника, речи захвалности и ентузијазам који буде код запослених. Стрпљење и саосећање према корисницима, препоручивање књига које им могу помоћи да се изборе са тешкоћама, да ојачају дух и окрепе животну снагу чине хуману мисију библиотекара. Дискусија о прочитаном пружа им прилику да изразе своје рефлексije о догађајима, да говоре о карактерима јунака, које су упознали кроз дело, те пројектују себе у њима.

Код многих корисника јасно се примећује жеља за самообразовањем и саморазвојем јер су схватили да тако формирају обележја која им омогућавају ефикасније деловање у савременим социокултурним условима данашњице, лакше усвајање нових информација, бољу вештину адаптације на врло променљиве економске, културне и психолошке услове у друштву и држави. Учесници истраживања су у неформалном разговору са библиотекари, током интроспекције након прочитаних књига, постајали свесни онога што су несвесно желели и чему су истински стремили. Неки од њих су желели да разговор буде обављен у договореном термину у одвојеној просторији, док је већина желела да поприча са библиотекаром о свом доживљају прочитаног у необавезном разговору, за пултом на коме се издају публикације. Запажања су забележена, а уз њихову сагласност говориће се о делотворности књига које су им помогле, о стеченом искуству библиотекара и о могућности примене у раду са другим кори-

сницима. Извештај лекара који су учествовали у овом пројекту говори да је седам особа, које су по савету стручног лица добиле препоруку одласка у библиотеку и читања одређене литературе, имало видно побољшање менталног здравља. Многи стручњаци и истраживачи психолошког стања људи дошли су до закључка да вођење дневника, писање, читање и причање о прочитаном имају исцелитељске моћи. Један од савета лекара, учесника у програму о менталном здрављу, јесте да воде дневник о томе када и како се осећају под стресом, да би разумели сам извор стреса и сопствени одговор на њега. На тај начин могу сагледати чињенице и наћи право решење да умање или у потпуности избегну стрес, да се уздигну у нагонском, психолошком, религиозном и духовном смислу. Неки од корисника желели су да о прочитаној књизи и њеном деловању поразговарају искључиво са лекаром, али већина је наилазила на бољу комуникацију са библиотекаром због бољег познавања препоручене литературе, опуштености у амбијенту библиотеке и због одсуства страха од изговорених речи. Некада је потребно да прође одређено време како би се након читања развило креативно и критичко мишљење и идентификација са јунаком. Разговор је помагао да се дође до одређених закључака и неопходног увида, који је најбитнији циљ библиотерапеутског рада, јер у случају изостанка тог сегмента читав процес губи смисао. Вредновање постигнутог је показало да су белешке животних прича и литературе која је имала делотворно дејство од великог значаја.

Закључак

Слободно време представља важан друштвени феномен и као такав незаобилазан је у процесу социјализације деце, младих и старијих особа. Човекова потреба да комуницира са неким ко покушава да га разуме и да му помогне у последње време је изузетно изражена. Корисници библиотечких услуга, који су због губитка најдражих, неприхватања у друштву, развода, лоше комуникације са децом и других проблема, читали књиге одређене тематике, од поезије преко бестселера, стручне литературе, историјских романа до класика, по савету библиотекара, пријатеља или психолога, враћали су се у библиотеку са позитивним мишљењем

о утицају те литературе на изградњу њихове снаге воље, оптимизма и вере у себе. Свидео им се иновативни облик комуникације, успостављене ради покретања позитивних мисли. Свако прочитано дело носи неку историјску вредност, упознаје нас са одређеним социолошким, моралним и психолошким значајем.

Истраживања о библиотерапији све више потврђују њену делотворност и доводе до закључка да је неопходно више је примењивати у институцијама као метод са циљевима, установљеним циљним групама и одређеном литературом за појединце. Недовољан је број семинара, стручних скупова и конференција у нашој земљи који се баве овом темом. Велика помоћ библиотекарама била би усаглашен одабир литературе која има књижевно-уметничку вредност, а која уједно пружа и моћ идентификације, делује стваралачки и подстиче на решавање проблема. Књиге могу помоћи у духовном сазревању и у превазилажењу препрека које нам стоје на животном путу. Воља да се ради на себи, позитиван став о животу и жеља за успехом покрећу људе да долазе у Библиотеку јер су схватили да читање доприноси њиховој способности укључивања у нове системе друштвеног бивствовања, да једноставније успостављају комуникацију у свом окружењу, да лакше допиру до свести о стању свог духовног живота, да лакше покрећу вербално и практично стваралаштво. Након интроспекције, људи буду у стању да схвате неке појединости и задовољно признају да их читање и долазак у нашу установу чини срећнијим и задовољнијим, да у њима буди осећај да наши библиотекари маре за њих и да у библиотечком простору увек могу осетити топлину и љубазност. Мисија библиотекара ће увек бити да активно учествује у популаризацији књиге. Како је навео Виктор Е. Франкл: „Ако нека књига има један пасус, једну идеју која има снагу да промени човеков живот, обично је само то довољно да оправда њено читање и проналажење места за њу на полици”¹⁸

¹⁸ Виктор Е. Франкл, *Човекова војска за смислом* (Београд: Космос издаваштво, 2021), 1.

Литература

1. Вранеш, Александра. *Од рукописа до библиотеке: појмовник*. Београд: Филолошки факултет, 2006.
2. Гечко, Ј. С. „Партнерство са школом”. у *Библиотека као огледало Васељене*. уредник Добрило Аранитовић. Београд: Службени гласник, 2009.
3. Јунг, Карл Густав. *Црвена књиџа*. Београд: Нова књиџа, 2016.
4. Ковачевић, Ивана. *Библиотерапијски процес у раду књиџничара с децом с тешкоћама*. Загреб: Филозофски факултет, 2024.
5. Марковић, Ана. „Развојна библиотерапија у контексту потреба савременог детета”, *Синџезе* бр. 7 (2015): 53–70.
6. Милојковић, Марклена. *Породична терапија*. Београд: Центар за брак и породицу, 1997.
7. Митровић, Јелена. „Примена библиотерапије у школској библиотеци”, *Читалиште* бр. 23 (2013): 62–69.
8. Оганесјан, Наталија Тимовна. „Библиотерапија као средство самоактуелизације психичких стања”. у *Библиотека као огледало Васељене*. уредник Добрило Аранитовић. Београд: Службени гласник, 2009.
9. Родаљевић, Драгослава. „Библиотерапија”. *Корак библиотеке* бр. 4 (2019): 101–102.
10. Стокић, Гордана. *Ка филозофији библиотекарства*. Панчево: Мали Немо, 2002.
11. Франкл, Виктор Е. *Зашто се нисте убили*. Београд: Контраст издаваштво, 2019.
12. Франкл, Виктор Е. *Човекова потрага за смислом*. Београд: Космос издаваштво, 2021.
13. Фридман, Џил. *Наративна терапија: социјална конструкција омиљених стварности*. Нови Сад: Психополис институт, 2009.

Application of bibliotherapy in the “Dimitrije Tucović” library in Lazarevac

Summary: Reading helps to better understand the world we live in or the problem we are facing, it affects the development of critical and creative thinking, it helps to achieve better family relationships, it can transfer us to a completely different world, and we can also see our own life through the lives of others characters. The effects of reading are numerous: relieving stress, developing empathy, noticing alternative solutions to problems, developing creativity, developing critical thinking, motivating... The paper will talk about people who have been helped by books in solving life’s misfortunes and overcoming many prejudices, difficulties and misunderstandings. Bibliotherapy has been shown to be applicable for partner problems, marital and family conflicts, lack of parenting skills, adolescent crisis, traumatic experiences and domestic violence, grief, divorce, behavioral disorders, addictions and eating disorders. Librarians who have been educated by reading about this branch of librarianship, attending conferences, seminars and workshops organized by psychiatrists and psychologists, can recommend books that are “medicine for the soul”.

Keywords: bibliotherapy, book, therapy, library, reading, medicine, happiness, booktherapy.