

Urša Pajk
Narodni muzej Slovenije
urska.pajk@nms.si

Branje knjig ni le užitek, ampak tudi zdravilo

Biblioterapija je zdravljenje s pomočjo knjig oziroma z branjem. Izvaja se lahko kot samostojna terapija (svetovalna metoda) ali v kombinaciji z drugimi.

Branje je med našimi priljubljenimi konjički ... Ljudje se še vedno radi potapljam v zgodbe, samo da eni obračamo liste, drugi pa drsajo po zaslonu elektronskih bralnikov. Knjige nas učijo, nam nekaj sporočajo, predstavljajo »miselno zatočišče«, sprostitev in celo prijatelje ter zaveznike. Ob njih se od srca nasmejimo, razveselimo, razjokamo, razjezimo, zamislimo, umirimo ... Če smo sami, nas doma čaka vsaj knjiga z napeto in zanimivo vsebino, h kateri se zatečemo in nam polepša osamljen večer. Z njimi oziroma glavnimi akterji včasih nevede podoživimo svoje zakopane strahove, čustva, slabe spomine, žalosti in nesreče. Velikokrat med brskanjem po naključju odkrijemo knjižno gradivo, ki nam je pisano na kožo. Ljudje, ki veliko beremo, si pogosto sami pomagamo pri premagovanju življenjskih ovir in kriz. Močna čustva lahko sprožita tudi gledanje filmov in poslušanje glasbe. Vse več se govori o biblioterapiji, čeprav to ni nič novega. Poznali so jo že stari Grki, obudili pa so jo psihiatri za zdravljenje posttravmatskih stanj pri vojakih, ki so sodelovali na krvavi fronti prve in druge svetovne vojne. V Sloveniji jo je v šestdesetih letih 20. stoletja med redne terapevtske dejavnosti uvrstil dr. Janez Rugelj. Danes je tovrstna oblika zdravljenja zelo priljubljena predvsem v Franciji, Angliji in Združenih državah Amerike, poznana pa verjetno skoraj v vseh deželah sveta. Med brskanjem po spletu bomo odkrili, da imamo tudi pri nas na voljo več biblioterapevtov oziroma biblioterapevtk. Knjižničarji lahko izvajajo bibliopreventivo oziroma bibliosvetovanje, biblioterapijo pa izvajajo biblioterapevti. Bibliosvetovanje je izredno učinkovito v programih za otroke, mladostnike, zapornike, socialno ranljive skupine, starostnike, bolnike, žrtve nasilja, begunce in vojne sirote. Nekatere knjižnice to dejavnost ponujajo v okviru bralnih krožkov. Knjižničarska stroka se lahko tega priuči z usposabljanji oziroma ustreznim izobraževanjem,

seveda pa je to povezano tudi z značajem knjižničarja. Bibliosvetovalec naj bi bil empatičen, aktiven poslušalec, več komuniciranja, dober usmerjevalec in nekdo, ki veliko bere in posledično zelo dobro pozna literaturo. Za začetek pa mora imeti veselje do tovrstnega dela z ljudmi.

V zvezi z biblioterapijo bomo zasledili še več izrazov, kot so bibliodiagnostika, biblioprofilaksa, bralni nasveti, svetovanje bralcem, usmerjeno branje, vodeno branje. In kaj dejansko je biblioterapija? Biblioterapija je zdravljenje s pomočjo knjig oziroma z branjem. Izvaja se lahko kot samostojna terapija (svetovalna metoda) ali v kombinaciji z drugimi. Nezavedno oziroma nenačrtovano jo včasih uporabljamo sami, profesionalno pa jo ponujajo usposobljeni terapevti. S pomočjo branja se na zavedni in nezavedni ravni soočimo s svojim čustvenim svetom in se s tem poglabimo v svoje življenje ter nerešene probleme. Z biblioterapijo lahko spremenimo svoje življenje na socialnem, vedenjskem in kognitivnem področju. Knjižno gradivo postane orodje, pripomoček, terapevtsko sredstvo oziroma »zdravilo«, ki ga pomoči potrebnemu predpiše strokovnjak, sam bi namreč težko našel za sebe (svojo težavo) ustrezno knjigo. Na prvi pogled bi si lahko morda mislili, da gre za enostavno terapijo, ampak v vse metode za izboljšanje psihičnega zdravja je treba vložiti veliko časa in truda. Proces je razdeljen v štiri faze: identifikacija, projekcija, katarza in uvod. Pri prvem delu pacient (bralec) ob branju prepozna svojo tegobo, tragičen dogodek iz preteklosti ali osebe, ki nastopajo v zgodbi, poveže s svojo družino, prijatelji, partnerjem, sodelavci, samim seboj in podobno. Brez prvega koraka se ne morejo odviti naslednji. V drugem delu, ki teče skupaj z identifikacijo, bralec svoja čustva in občutenja aplicira na knjižne like. Z njimi sočustvuje, analizira njihova duševna stanja in išče rešitve oziroma izhode iz za njih

težkih situacij, s tem posredno dela na sebi. V tretjem delu doživi katarzo (očiščenje), saj je s pomočjo oseb iz knjig sprostil svojo napetost, se rešil čustvenega bremena, zatajevanih čustev, »fantomov« preteklosti. Obrambni mehanizem, ki ga je skozi leta razvijal, odpade in s tem lahko v varnem okolju steče proces katarze. V četrtem delu je ključen uvid, bralec je začutil probleme knjižnih junakov kot svoje lastne in šele zdaj, ko jih je prepoznal, jih bo v prihodnosti lahko reševal. Kdaj je biblioterapija priporočljiva oziroma učinkovita? Strokovnjaki jo priporočajo pri različnih težavah – depresiji, anksioznosti, različnih odvisnostih, prehranjevalnih motnjah, problemih s komunikacijo, izboljšanju samopodobe, družinskih težavah, žalovanju, življenjskih krizah, dilemah ali prelomnicah, posttravmatskem stresu, pri prebolevanju težkih bolezni (na primer rakava obolenja) in še bi lahko naštevali. Namenjena je vsem generacijam ne glede na poklic ali izobrazbo, obema spoloma in značajsko zelo različnim ljudem. Biblioterapevti pacientom predpisujejo različne knjige, strokovne, leposlovne, poezijo, odvisno od osebe in njenega duševnega stanja, starosti, izobrazbe, življenjskega okolja in še bi lahko naštevali. Tudi pravljice niso samo za najmlajše, ampak so včasih prav tako učinkovite pri odraslih. Največkrat se strokovnjaki odločijo za romane, saj so le-ti daljši in kompleksnejši, v njih pogosto nastopa veliko različnih oseb, sama zgodba velikokrat »skače« od preteklosti v sedanost, značaji nastopajočih so podani poglobljeno in tako dalje. Sama zvrst ne igra odločilne vloge, najpomembnejši so vsebina, jezik, simbolika in slog pisanja. Pomembno je, da bralec začuti, da z vso svojo bolečino ni sam in lahko stisko deli z drugimi, najprej le s knjižnimi liki, pozneje s terapevtom ali terapevtsko skupino. Biblioterapijo delimo na bralno in interaktivno, prvo izvajamo vsi bralci, druga pa je domena strokovnjakov. Interaktivno ločimo še na dve podzvrsti: klinično in razvojno biblioterapijo. Pri

prvi psihoterapevt, psiholog ali psihiater klientu najprej predpiše določeno publikacijo, potem pa se o prebranem z njim pogovori na štiri oči ali v skupini. Druga je namenjena osebnostni rasti, razvijanju čustvene inteligence, spoznavanju sebe, bližnjih in razumevanju sveta. Le-ta se izvaja v skupinah, šolah, knjižnicah, univerzah za tretje življenjsko obdobje, v klubih ali društvih in podobno. Pri nas so najbolj znana in zelo dobro obiskana srečanja s publicistko in promotorko branja dr. Manco Košir.

Vse več kolegov knjižničarjev/kolegic knjižničark se zanima za bibliosvetovanje; nikakor niso med njimi le zaposleni v splošnih in šolskih knjižnicah, ampak tudi v specialnih. Zanimivo bi bilo, če bi svetovanje s pomočjo branja oziroma knjig postalo sestavni del knjižničarskih aktivnosti, saj bi bilo to zelo dobrodošlo za uporabnike knjižničarskih storitev. Menim, da bi bilo potrebnih več programov oziroma možnosti za izobraževanje bibliosvetovalcev. A včasih se zgodi, da do informacij o tovrstnih usposabljanjih niti ne pridemo, ker se premalo oglašujejo oziroma jih po nesreči spregledamo. Pogled na poklic knjižničarja oziroma knjižničarsko stroko se je v zadnjih letih občutno spremenil. Od osebe, ki je zaposlena v knjižnici, se vse več pričakuje, kar je sicer včasih naporno, ampak nam omogoča tudi osebnostni in strokovni razvoj. Del tega je lahko tudi bibliosvetovanje. Med brskanjem po spletu odkrijemo, da se je o tem že kar veliko pisalo, a po drugi strani je to tema, ki ponuja še veliko novih izzivov in rešitev. Zakaj ne bi zagrizli vanje!?

Na prvi pogled bi si lahko morda mislili, da gre za enostavno terapijo, ampak v vse metode za izboljšanje psihičnega zdravja je treba vložiti veliko časa in truda.