

Biblioterapija in literarna biblioterapija

Manca Marinčič

Termin *biblioterapija* je leta 1916 v enem od svojih člankov prvi uporabil ameriški unitaristični duhovnik Samuel McChord Crothers (Piskač 27). Izraz izhaja iz grških besed – *biblion*, ki pomeni knjigo, in *therapeia*, ki pomeni zdravljenje ali nego. Čeprav se izraz biblioterapija uporablja šele zadnjih sto let, se ljudje (zdravilnih) učinkov zgodb in pisane besede najverjetneje zavedajo že vse od njihovega nastanka. Nad vrati antične knjižnice v Tebah je na primer pisalo »Mesto za zdravljenje duše« (Piskač 25), zametke biblioterapije pa zasledimo tudi v *Bibliji* ter v delih obeh najslavnejših starogrških filozofov, Platona (428/427 pr. n. št.–424/423 pr. n. št.) in Aristotela (384 pr. n. št.–322 pr. n. št.) (Marinčič 12–14).

Po tem, ko je Crothers skoval termin biblioterapija, so ga med prvimi uporabili protestantski duhovniki, ki so s pomočjo *Biblije* in pozneje tudi literarnih besedil s svojimi verniki spregovorili o njihovih emocionalnih težavah ter jim jih pomagali bolj razumeti in reševati (Piskač 15–16). Hkrati se je biblioterapija začela uporabljati tudi za pomoč vojakom, ki so se zaradi dogodkov, ki so jih doživeli med 1. svetovno vojno, spopadali s posttravmatsko stresno motnjo (Piskač 33). To motnjo so takrat, ko strokovna terminologija za tovrstna psihološka stanja še ni bila razvita, imenovali »shell shock« oziroma granatni šok, saj je bil tovrstni šok največkrat posledica poka granate ali drugih eksplozivnih sredstev.

Z biblioterapijo so se nato ukvarjali predstavniki različnih strok. Izvajali so jo učitelji, knjižničarji, duhovniki, književniki in psihoterapevti. Prvo doktorsko disertacijo na temo biblioterapije je leta 1950 objavila Caroline Shrodes, ki je biblioterapijo raziskovala z vidika teorije psihoanalize. V

svoji dispoziciji je zapisala prvo znanstveno definicijo biblioterapije in s tem pomembno vplivala na njen nadaljnji razvoj. Biblioterapijo je opredelila kot proces interakcije med bralcem in besedilom, ki ga vodi biblioterapevt (Piskač 14–15).

Ker se je biblioterapija uporabljala in razvijala na več različnih področjih ter bila namenjena ljudem z različnimi življenjskimi situacijami in potrebami, se je sčasoma razvilo več vrst biblioterapije. Najpogosteje govorimo o klinični in razvojni biblioterapiji, pa tudi o literarni biblioterapiji. Vse lahko izvajamo individualno ali skupinsko, vodijo pa jih za določeno vrsto usposobljeni biblioterapevti. Biblioterapevtsko metodo lahko uporabljajo tudi bralci sami, vendar je biblioterapija uspešnejša, če jo izvaja za to usposobljen biblioterapevt. Teoretiki in praktiki ugotavljajo, da je najuspešnejši interaktivni pristop k biblioterapiji, ki predvideva interakcijo med bralcem, besedilom in biblioterapevtom (Piskač 19).

Klinična biblioterapija je namenjena osebam z različnimi psihološkimi težavami in se izvaja v kliničnem okolju, večinoma v bolnišnicah in psihiatričnih bolnišnicah. Izvajajo jo za to usposobljeni psihiatri in psihoterapevti, ki klinično biblioterapijo običajno uporabijo kot podporno metodo poleg primarnega psihološkega zdravljenja. Pri klinični biblioterapiji se večinoma uporabljajo posebej prilagojena besedila, ki so pogosto napisana prav z mislijo na določeno biblioterapevtsko obravnavo.

Razvojna biblioterapija je za razliko od klinične biblioterapije namenjena duševno zdravim osebam. Izvaja se v knjižnicah, šolah, vrtcih, domovih za ostarele in podobnih ustanovah. Običajno jo izvajajo za to usposobljeni knjižničarji, učitelji in vzgojitelji ter izvajalci s področja literarnih ved in socialnih poklicev. Namen razvojne biblioterapije je ohranjanje duševnega zdravja, osebna rast, semorefleksija in samorealizacija, pa tudi normalen telesni in duševni razvoj. Tudi pri razvojni biblioterapiji se lahko

uporabljajo posebej pripravljena, običajno tematsko usmerjena besedila, prav tako pa se lahko uporabijo literarna besedila.

Če želimo natančneje opredeliti biblioterapijo, pri kateri uporabljamo le literarna besedila, govorimo o literarni biblioterapiji. Tako kot razvojna biblioterapija je tudi literarna biblioterapija namenjena duševno zdravim posameznikom in se izvaja v podobnih ustanovah. Lahko je namenjena obravnavi specifične teme ali pa je zastavljena bolj splošno. Pri literarni biblioterapiji se biblioterapevt in sodelujoči pogovarjajo o literarni osebi ali več literarnih osebah. Pozorni so predvsem na to, o čem te osebe razmišljajo, kako ob tem čustvujejo in kako delujejo, obenem pa s pomočjo pogovora o besedilu razmišljajo tudi o svojih mislih, čustvih in dejanjih. Za literarno biblioterapijo je posebej pomembno to, da sodelujoči pri biblioterapiji o svojem razmišljanju in občutkih govorijo le posredno, saj je pogovor pri biblioterapiji usmerjen na literarno osebo. Oseba, ki sodeluje pri biblioterapiji, ima zato možnost posredno razmisliti in spregovoriti tudi o svoji življenjski situaciji, ne da bi se pri tem izpostavila pred ostalimi sodelujočimi.

Pri izbiri literarnega besedila za biblioterapijo smo pozorni na več dejavnikov: besedilo mora ustrezati bralni stopnji bralcev, ki sodelujejo pri biblioterapiji, ter upoštevati njihove interese in življenjsko situacijo. Predvsem pri izbiri besedil za izvajanje biblioterapije z otroki pa je treba izbirati besedila, ki so primerna njihovi starosti. Literarna besedila, ki jih izberemo za razvojno ali literarno biblioterapijo, morajo biti kakovostna. Ne smejo biti toliko zahtevna, da jih bralci ne bi razumeli, obenem pa ne smejo biti tako preprosta, da bi jih bralci lahko imeli za banalna.

Delavnica razvojne ali literarne biblioterapije je lahko enkratna, priporočena pa se, da je delavnic več in da trajajo daljše časovno obdobje, saj uvidi in spoznanja, ki jih želimo doseči z izvajanjem biblioterapije, zah-

tevajo kompleksne miselne procese, ki se zelo redko v celoti odvijajo med prvo delavnico. Tudi če se odločimo, da bomo brez pomoči biblioterapevta elemente biblioterapije v branje vpeljevali sami, je priporočljivo, da to počnemo dlje časa. Če biblioterapevtsko metodo uporabljamo pri branju z otrokom, isto knjigo z otrokom na primer preberemo večkrat ter pogovor med in po vsakem branju dopolnjujemo. Z biblioterapijo se dobro dopolnjujejo tudi nekatere druge dejavnosti, kot so terapevtsko ali kreativno pisanje, likovno ustvarjanje, ples in igra vlog. Te se nanašajo na vsebino biblioterapije, cilj vključevanja dodatnih dejavnosti pa je, da obravnavane teme in situacije bralci poskušajo razumeti in pojasniti še na druge načine.

Vključevanje literarne biblioterapije v različne ustanove in dejavnosti v kraju lahko pozitivno vpliva na celotno lokalno skupnost. Biblioterapijo lahko vključimo v šole in vrtce, knjižnice, zdravstvene domove, domove za ostarele in podjetja. Elemente biblioterapije pa lahko starši uporabljajo tudi doma pri skupnem branju z otrokom.

Starši lahko z uporabo elementov literarne biblioterapije z otrokom spregovorijo o določenih temah, ki so zanje v nekem obdobju pomembne. Biblioterapija je lahko staršem v pomoč tudi takrat, ko so se z otrokom že želeli o nečem pogovoriti, a ta pri pogovoru ni hotel sodelovati. Ko z otrokom beremo neko literarno besedilo, ki se nanaša na določeno življenjsko situacijo, v kateri se je otrok znašel, se z njim pogovarjamo o literarnih osebah in ne neposredno o njegovi situaciji ter s tem otroku omogočimo, da na svojo življenjsko situacijo pogleda z razdalje in o njej lažje spregovori prek pogovora o literarni osebi.

Če želimo, da bo takšen pogovor uspešen in koristen, moramo najprej izbrati primerno besedilo in se na pogovor dobro pripraviti. Besedilo mora ustrezati otrokovi razvojni stopnji in njegovim bralnim sposobnos-

tim. Če nismo povsem prepričani, kako zahtevna besedila so za otroka primerna, nam lahko pri tem pomaga otrokova učiteljica ali učitelj oziroma knjižničarka ali knjižničar v šolski ali splošni knjižnici, ki jo z otrokom obiskujemo. Izmed besedil, ki ustrezajo otrokovim sposobnostim, izberemo tisto, ki obravnava temo ali več tem, o katerih želimo spregovoriti z otrokom. Dobro je, da besedilo ne moralizira in ni izrazito didaktično. Teme v besedilu naj bodo predstavljene večplastno; odpirajo naj različna vprašanja in ne ponujajo enoznačnih odgovorov.

Ko izberemo ustrezno besedilo, se moramo na branje z otrokom dobro pripraviti. Besedilo najprej sami vsaj dvakrat preberemo. Prvo branje naj bo namenjeno temu, da se spoznamo z besedilom in ga doživimo, drugo ter vsa nadaljnja branja pa naj bodo namenjena analizi besedila in pripravi vprašanj, s pomočjo katerih bomo usmerjali pogovor, ko bomo besedilo brali z otrokom. Besedilo analiziramo tako, da ugotovimo, katere literarne osebe nastopajo v njem in kdo besedilo pripoveduje oziroma s katerega zornega kota je zgodba predstavljena. Določimo teme, ki jih besedilo obravnava, in ugotovimo, na kakšen način so predstavljene v besedilu. Vprašamo se na primer: *Kakšen je pogled glavne literarne osebe na določeno situacijo, ki je opisana v besedilu? Kako se nanjo odzove? Kako se njeno razmišljanje in dejanja proti koncu zgodbe spreminjajo?*

Ko besedilo dovolj dobro poznamo, si pripravimo podporna vprašanja, ki naj se navezujejo na literarne osebe. Vprašanja, ki se navezujejo neposredno na otrokovo življenjsko situacijo, prihranimo za konec. Otroka sprašujemo predvsem o razmišljanju, čustvovanju in delovanju literarnih oseb. Nekaj primerov vprašanj: *O čem literarna oseba razmišlja? Kako se ob tem počuti? Zakaj se tako počuti? Kako se na to odzove?* Namesto izraza literarna oseba seveda uporabljamo njeno ime, vprašanja pa zastavimo tako, da jih bo otrok razumel.

Ko smo se dobro pripravili, določimo primeren čas za branje z otrokom. Glede na prejšnje izkušnje ugotovimo, kdaj je otrok pripravljen in dovolj zbran za branje. Biblioterapija je lahko tudi del vsakodnevnega branja z otrokom. Ljubica Marjanovič Umek in Maja Zupančič namreč ugotavljata, da so za otroka pomembni vsakodnevni rituali, saj daje red otroku občutek varnosti. Takšen ritual sta lahko tudi branje in pripovedovanje zgodb, ki lahko predstavljata del otrokove vsakdanje rutine v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju (27). Lahko pa tudi pozneje.

Pred branjem poskrbimo, da je otrok sproščen, ter iz prostora umaknemo stvari in naprave, ki bi lahko motile njegovo pozornost. Otroka na kratko uvedemo v temo, o kateri bomo brali. Tudi če otrok že zna brati, besedilo prvič prebere starš. S tem poskrbimo, da bo vse pravilno in doživeto prebrano, obenem pa lahko otrok zgodbo spremlja zbrano, ne da bi se ukvarjal z branjem, ki je sploh za bralce začetnike še zelo naporno. Po prvem branju otroku zastavimo splošna vprašanja o besedilu in preverimo, ali je besedilo razumel. Postavimo vprašanja, kot so: *O čem govori besedilo? Kdo pripoveduje zgodbo? Kako je ime deklici oziroma dečku, ki nastopa v zgodbi? Kje in kdaj se zgodba dogaja?*

Nadaljujemo z drugim branjem. Pri drugem branju se po vsaki povedi ali krajšem odstavku ustavljamo in otroku zastavljamo vprašanja o prebranem delu besedila. Vprašanja, ki smo si jih pripravili, imamo za oporo in jih sprti prilagajamo razumevanju in sodelovanju otroka. Dolžino pogovora prilagodimo otrokovi sposobnosti koncentracije. Če mislimo, da nas ne more več zbrano poslušati, branje in pogovor rajši nadaljujemo ob naslednjem primernem času. Ob koncu branja z otrokom povzamemo, kaj smo ugotovili in naredimo smiseln zaključek. V tem trenutku lahko otroku postavimo tudi kakšno vprašanje, ki je sicer povezano z besedilom, a se nanaša neposredno na otrokovo življenjsko situacijo.

Na podoben način lahko literarno biblioterapijo v delo z otroki uvedejo tudi vzgojitelji, učitelji razrednega pouka, učitelji slovenščine ter srednješolski učitelji tujih jezikov na tisti stopnji, ki že predvideva obravnavo književnih besedil. Njihova naloga je, da elemente literarne biblioterapije, ki jih bodo vključili v svoje delo, prilagodijo ciljni skupini otrok ali mladostnikov ter izberejo besedila in teme, ki bodo relevantni in primerni za vse sodelujoče. Tudi za učitelje in vzgojitelje velja, da izberejo kakovostna besedila, ki niso pretirano didaktična in ne moralizirajo ter odpirajo vprašanja, ki ponujajo več različnih odgovorov, in opisujejo situacije, na katere lahko pogledamo z več različnih perspektiv.

Učitelji in vzgojitelji se morajo na uporabo biblioterapije dobro pripraviti. Če mislijo, da so vprašanja, ki jih odpira izbrano besedilo, zanje prezahtevna ali predvidevajo, da bodo zahtevnejša za določene učence, je dobro, da k sodelovanju povabijo šolskega psihologa ali psihologinjo, ki jim lahko svetuje. Zelo pomembno je, da se med branjem in pogovorom z otroki pogovarjajo izključno o literarnih osebah ter ne izpostavljajo nobenega od otrok; ne smejo postavljati vprašanj, ki se navezujejo na njihovo življenjsko situacijo. Če otroci začnejo govoriti o stvareh, za katere ocenijo, da so lahko preveč osebne, naj jih ustavijo in tako preprečijo, da bi otroci povedali preveč in bili pozneje zaradi tega mogoče v zadregi.

V priročniku, ki je pred vami, boste našli primere besedil in vprašanj, ki jih lahko starši uporabite pri branju s svojim otrokom, vzgojitelji prvih treh razredov pa jih lahko uporabite pri pouku. Priporočljivo je, da si pred tem preberete dodatno literaturo na temo biblioterapije, predvsem razvojne in literarne biblioterapije. Biblioterapija je široko uporabna metoda, ki lahko koristi bralcem vseh starosti. Upam, da bomo tudi v Sloveniji prepoznali njen potencial in jo tako kot drugje po svetu pogosteje vključevali v različne ustanove na lokalni in nacionalni ravni.

Bibliografija

Marinčič, Manca. *Literarna veda in biblioterapija*. [magistrsko delo]. Ljubljana: Filozofska fakulteta, 2021.

Marjanovič Umek, Ljubica in Maja Zupančič. »Vloga branja in pripovedovanja v otrokovem razvoju«. Beremo skupaj: priročnik za spodbujanje branja. Ur. Marina Blatnik Mohar. Ljubljana: Mladinska knjiga (2003): 22–33.

Piskač, Davor. *O književnosti i životu. Primjena načela literarne biblioterapije u čitateljskoj praksi*. Zagreb: Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu, 2018.

Dodatna literatura za branje

Bušljeta, Rona in Davor Piskač. Literarna biblioterapija u nastavi književnosti. Sveučilišni priručnik za nastavnike. Zagreb: Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu, 2018.

Heath, Melissa Allen, et al. »Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth«. *School Psychology International* 26.5 (2005): 563–580.

Koopman, Eva Maria (Emy) in Frank Hakemulder. »Effects of Literature on Empathy and Self-Reflection: A Theoretical-Empirical Framework«. *JLT* 9.1 (2015): 79–111.

Marinčič, Manca. »Pomen literarne vede pri izvajanju biblioterapije«. *Primerjalna književnost* 44.3 (2021): 21–37.

Pardeck, John T. in Martha J. Markward. »Bibliotherapy: Using books to help children deal with problems«. *Early Child Development and Care* 106 (1995): 75–90.

Pardeck, John T. in Jean A. Pardeck. »Recommended Books for Helping Young Children Deal with Social and Development Problems«. *Early Child Development and Care* 136.1 (1997): 57–63.

Rozalski, Michael, Angela Stewart in Jason Miller. »Bibliotherapy: Helping Children Cope with Life's Challenges«. *Kappa Delta Pi Record* 47.1 (2010): 33–37.

Žunkovič, Igor. *Zgodbe, ki nas pišejo: izmišljene zgodbe, kako jih beremo in kako nas spreminjajo*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, 2022.