

UDK 615.85:028
COBISS.SR-ID 216886284

ISSN 0350-2899. - Vol. 40, br. 2 (2015), str. 106-110.

BIBLIOTERAPIJA KAO EDUKATIVNA I TERAPIJSKA ALATKA I PRIKAZ PORTRETISANJA PSIHOPATOLOŠKIH FENOMENA U JEDNOM KNJIŽEVNOM DELU, SA POSEBNIM OSVRTOM NA DEPRESIJU

BIBLIOTHERAPY AS AN EDUCATIVE AND THERAPEUTIC TOOL AND PRESENTATION OF PSYCHOPATHOLOGICAL PHENOMENA IN A LITERARY WORK WITH A SPECIAL FOCUS ON DEPRESSION

Maja Radanović

DOM ZDRAVLJA NOVI SAD

Sažetak: Biblioterapija je upotreba biranih materijala za čitanje u terapeutske svrhe u medicini i psihijatriji. Biblioterapija je vođenje do rešavanja ličnih problema kroz direktno čitanje. Postoje tri vrste biblioterapije: institucionalna, klinička i razvojna. U okviru biblioterapijskog procesa razlikujemo: identifikaciju, projekciju-introjekciju, katarzu i uvid. Depresija je psihijatrijski poremećaj koji je svrstan u grupu poremećaja raspoloženja. Kod depresije je raspoloženje patološki sniženo što se odražava na promenama u izgledu osobe, njenom ponašanju, razmišljanju, doživljavanju sebe i okoline. Depresija je često neprepoznat poremećaj i neadekvatno lečen. Blaga depresivna epizoda se leči antidepresivima, a u slučaju prisustva anksioznih simptoma, uvodi se anksiolitik. „Psihološki tretman deo je tretmana koji se primenjuje kod svih depresija, kod blažih oblika depresije to može biti sve što je uopšte potrebno. Razlozi za hospitalizaciju su socijalne okolnosti, visok suicidalni nagon i izolacija.“ Psihoterapijski proces i psihoedukacija pacijenta, kao i menjanje njegovog životnog stila, su od izuzetnog značaja. Terapeut ponekad preporučuje svom pacijentu knjige, eseje, romane, poeziju da bi povećao njegov inventar znanja, omogućio kvalitetan dodir sa stvarnošću, interes izvan njega samog ili da bi osigurao zadovoljenje njegovih specifičnih potreba.

Ključne reči: biblioterapija, depresija, psihoterapija.

Summary: Bibliotherapy is a use of selected materials for reading for therapeutic use in medicine and psychiatry. It is a way towards solving personal problems through direct reading. There are three types of bibliotherapy: institutional, clinical and developmental. As regards the bibliotherapeutical process, we can distinguish identification, projection-itrojection, catharsis and insight. Depression is a psychiatric disorder which has been classified as a kind of mood disorder. In depression, mood is pathologically lowered which is reflected in the changes in appearance, behaviour, way of thinking and perceiving oneself and the environment. Depression is often an unrecognisable disorder and therefore inadequately treated. A mild depression episode is treated with antidepressants, but in the case of presence of anxiety symptoms, anxiolytic is introduced. Psychotherapy with psychopharmacologic approach is very important in reactive depression. In more severe types of depression episodes, if they cannot be treated as outpatients, they are hospitalised. The psychotherapeutic process and psycho-education of patients, as well as changing their lifestyles, are of great significance. The therapist will sometimes recommend books, essays, novels, poetry to his patient, so that he/she can increase his/her knowledge and enable good bond with reality, interest beyond the patient himself or to assure meeting the patient's special needs.

Key words: bibliotherapy, depression, psychotherapy

DEFINICIJA BIBLIOTERAPIJE

Postoji više definicija biblioterapije. Američko bibliotekarsko društvo 1966. godine je prihvatilo definiciju da je biblioterapija upotreba

biranih materijala za čitanje u terapeutske svrhe u medicini i psihijatriji. Biblioterapija je vođenje do rešavanja ličnih problema kroz direktno čitanje.

Adresa autora: Maja Radanović, Bate Brkića, 32/9, 21000 Novi Sad, Srbija.

E-mail: drmajaradanovic@gmail.com

Rad primljen: 15. 4. 2015. Rad prihvaćen: 31. 5. 2015. Elektronska verzija objavljena: 21. 8. 2015.

www.tmg.org.rs

Caroline Shrodes je dala definiciju biblioterapije kao proces dinamičke interakcije između ličnosti čitaoca i literature kao psihološkog područja koje može biti korišćeno za lični rast i razvoj.

ISTORIJAT BIBLIOTERAPIJE

Prvi program biblioterapije za mentalno obolele pacijente, u kojem je bilo uključeno i čitanje i kreativno izražavanje, primenjen je u 18. veku u Pensilvaniji, SAD. Na području SAD je i došlo do prvobitne upotrebe i daljeg razvoja biblioterapije, a među prvima su bili psihijatri Benjamin Rush i John Minson Galt II. Benjamin Rush je u radu s pacijentima praktikovao upotrebu književnih dela i muzike. Krajem 19. veka biblioterapija se širi i na područje Evrope. Dolazi do formiranja biblioteka u naprednijim psihijatrijskim bolnicama. Početkom 20. veka dolazi do zapošljavanja bibliotekara u bolničke biblioteke, koji su stručno savetovali lekare i pomagali u odabiru literature za pacijente. Nakon drugog svetskog rata biblioterapija se dodatno razvila i proširila i na zemlje Istočne Evrope, Sovjetskog Saveza i Indiju.

VRSTE BIBLIOTERAPIJE

Postoje tri vrste biblioterapije: institucionalna, klinička i razvojna. Institucionalna i klinička biblioterapija se sprovode u psihoterapijskim centrima, psihijatrijskim klinikama i drugim zdravstvenim centrima za mentalno zdravlje. Razvojnou (interaktivna, kreativna) biblioterapijom se prevenira stres i psihopatološki poremećaji i oslobađaju se emocije kod zdravih osoba kao vid osveščivanja i rasterećenja.

PRIKAZ BIBLIOTERAPIJSKOG PROCESA

U okviru biblioterapijskog procesa razlikujemo: identifikaciju, projekciju-introjekciju, katarzu i uvid.

Identifikacija ili poistovećivanje je proces pri kome čitalac sebe ili sebi značajne osobe identifikuje s likovima iz dela koje čita. Smatra se da je identifikacija najvažniji biblioterapijski proces, jer ukoliko ona izostane ne mogu uslediti ni ostali biblioterapijski procesi.

Projekcija ili introjekcija je biblioterapijski proces pri kome čitalac sebe i svoja osećanja projektuje u lik s kojim se identifikovao pri prethodnom procesu. Sledi ispitivanje osećanja, sopstvenih stavova i

reakcija drugih ljudi kroz dato književno delo. Na ovaj način mogu se ispitati i neka rešenja određenog životnog problema bez opasnosti od razotkrivanja i kritikovanja okoline.

Katarza je doživljaj emocionalnog rasterećenja i olakšanja kroz emocije lika s kojim je izvršen proces identifikacije.

Uvid je dolaženje do rešenja za lične probleme čitaoca kroz opis životnih situacija i konflikata i razrešenja istih u samom delu.

PRIKAZ PORTRETISANJA PSIHOPATOLOŠKIH FENOMENA U KNJIŽEVNOM DELU SATI MAJKLA KANINGEMA

Majkl Kaningem (1952) je jedan od vodećih savremenih svetskih pisaca. Završio je englesku književnost na Stenfordu. Profesor je kreativnog pisanja na Univerzitetu Jejl. Po romanu *Sati* nastao je istoimeni film 2003. godine. Za roman *Sati* dobio je Pulicerovu nagradu za prozu i nagradu PEN/Fokner.

PORTRETISANJE PSIHOPATOLOŠKIH FENOMENA U KNJIZI „SATI“

Kroz knjigu *Sati* Kaningem obrađuje tri perioda dvadesetog veka, kroz priče o tri različite žene u jednom danu njihovih života.

Prva od tih žena je Virdžinija Vulf koju pisac predstavlja kao usamljenu ženu, književnicu, koja u provinciji provodi dane u osmišljavanju novog književnog dela. Ona u toj osami koja joj teško pada počinje da piše svoj čuveni roman *Gospođa Dalovej*. Virdžinija Vulf je predstavljena kao otuđena, depresivna osoba, koja povremeno ima i zvučne halucinacije, koje su dočarane u vidu njenih razgovora sa samom sobom. Vulfova je u više navrata pokušavala da izvrši samoubistvo, a na kraju knjige *Sati* je predstavljeno njeno samoubistvo utapanjem u reku i oproštajno pismo koje je ostavila suprugu.

Kaningem je kroz svoje književno delo oslikao duboko depresivnu i osobu otuđenu od spoljnog sveta. Vulfova se osećala prognano od prestonice, otrgnuto od svetlosti Londona; za nju je to bila prisilna izolacija u provinciji, a sve u cilju njenog psihičkog oporavka. Virdžinija Vulf u oproštajnom pismu koje pronalazi njen suprug navodi: „Najdraži, uverena sam da ponovo gubim razum. Osećam da ne možemo da prođemo kroz još jedan od ovih strašnih perioda. Ovog puta se neću oporaviti. Počinjem da čujem glasove i ne mogu da se koncentrišem. Zato ću uraditi ono što deluje kao najbolja stvar koja može da se uradi. Ti si mi pružio najveću moguću sreću. Ti si

u svakom pogledu bio sve što neko može da bude. Ne verujem da je dvoje ljudi moglo da bude srećnije, sve dok se nije pojavila ova užasna bolest. Ne mogu više da se borim s tim, znam da ti uništavam život, da bi bez mene mogao da radiš. I znam da hoćeš. Vidiš da ne mogu čak ni ovo da napišem kako treba. Ne mogu da čitam. Ono što želim da kažem je da svu sreću mog života dugujem tebi. Bio si beskrajno strpljiv sa mnom i neverovatno dobar. Želim to da kažem – a svi to znaju. Da je iko mogao da me spasi, to bi bio ti. Sve je isparilo iz mene, sem uverenosti u tvoju dobrotu. Ne mogu i dalje da nastavim da ti kvarim život. Mislim da dvoje ljudi nije moglo biti srećnije nego što smo mi bili.” [1]

Citiranjem oproštajnog pisma želim da onaj ko čita ovaj rad spozna sa kakvim psihičkim problemima se borila Virdžinija Vulf, koja je bila samosvesna svoje bolesti.

Kroz književno portretisanje gospođe Braun Kaningem prikazuje ženu koja živi u provinciji Sjedinjenih Američkih Država, nakon Drugog svetskog rata. Ponovo oslikava zamišljenu, otuđenu, deprimiranu ženu, bez životnih radosti i izazova. Ovoj ženi majčinstvo i supružništvo pada kao obaveza i teret, a ne kao životna radost i motiv. Ona je majka trogodišnjeg deteta i u trećem je mesecu trudnoće. Gospođa Braun, koja čita književno delo Virdžinije Vulf *Gospođa Dalovej*, i sama pokušava samoubistvo u hotelskoj sobi jednog popodneva. Nakon neuspelog pokušaja samoubistva tabletama, vraća se svojoj porodici, ali nedugo zatim, po rođenju deteta, napušta porodicu, odlazi u Kanadu i više ih nikad nije videla.

Treća priča smeštena je na kraj dvadesetog veka, na ulice Menhetna, gde Njujorčanka Klarisa Vong priprema svečanu večeru svom višegodišnjem najboljem prijatelju Ričardu, povodom dobijanja književne nagrade. Klarisa se u toku tog užurbanog i sitnim obavezama ispunjenog dana preispituje gde je pogrešila u životu, kakav je život vodila, koga je i da li volela. Polako tone u deprimiranost zaokupljena obavezama oko organizovanja svečane večere. Klarisin najbolji prijatelj, dobitnik nagrade za životno delo, je u terminalnom stadijumu AIDS-a, sedi u zapuštenom stanu, kahektičan, depresivan i povremeno lucidan zbog psihoorganskog propadanja koje se manifestuje u vidu zvučnih i svetlosnih halucinacija. U jednom momentu čak tvrdi da je bio na zabavi i primio nagradu, što se još nije desilo u realnosti. Kaningem slikovito

opisuje terminalni stadijum AIDS-a, gde pored kaheksije tela, izbijanja kapošijevog sarkoma, oportunističkih infekcija, dolazi i do dementnih simptoma i psihoorganskog propadanja koji se manifestuju u vidu psihotičnih ispada: „Ričard: 'Izvini. Izgleda da stalno mislim da su se stvari već desile. Kada si me pitala da li sam zapamtio za zabavu i ceremoniju, mislio sam da me pitaš da li se sećam da sam bio na njima. I sećam se. Izgleda da sam ispao iz vremena. Vidiš izgleda da sam ja otišao u budućnost. Imam jasno sećanje na zabavu koja se još nije desila. Savršeno se sećam ceremonije sa nagradama.'” [1]

Na osnovu knjige *Sati* snimljen je i istoimeni film koji je višestruko nagrađivan, a jedna od nagrada je i „Oskar” koji je dobila Nikol Kidman za odglumljenu ulogu Virdžinije Vulf. Džulien Mur je odlično dočarala gospođu Braun, a Meril Streep gospođu Klarisu, lepršavu intelektualku na ulicama Njujorka. Knjiga i film *Sati* obeležili su početak dvadeset prvog veka i doneli u svet umetnosti neke obične, ali i neke tabuisane teme. Poseban akcenat je stavljen na lik Ričarda koji dane provodi u memljivom i zapuštenom stanu, koji posećuju samo pripadnici različitih udruženja za pomoć obolelima od AIDS-a. Oslikana je sva ta zapuštenost stana, Ričardova putovanja mislima u doba detinjstva i prisećanje na majku koja ga je napustila kao dete, a to je gospođa Braun. Njegova tuga i usamljenost postaju opipljivi. On sedi kraj prljavog prozora i gleda, ali ne vidi zapuštene ulice Njujorka, već je zamišljen i zagledan u svoje misli, u prošlost, dok mu se suze kotrljaju niz izborane i upale obraze. Spas od telesnog propadanja i usamljenosti nalazi u samoubistvu, bacivši se kroz prozor svog stana. Cela scena samoubistva se dešava pred Klarisom koja ga je pokušala odvratiti od tog čina. Poslednje reči Ričarda upućene Klarisi su: „Ne mislim da je dvoje ljudi moglo da bude srećnije nego što smo mi bili.” [1]

Ričard je Klarisu zvao gospođa Dalovej i često joj se obraćao citatima iz istoimene knjige. Zato čitaoca knjige *Sati* ne čudi što su poslednje reči upravo reči Virdžinije Vulf upućene njenom suprugu u oproštajnom pismu. Svečana večera je zamjenjena nemim bdenjem u kući Klarise Vong gde se sudaraju prošlost i budućnost.

Kaningem je često u svojim delima obrađivao AIDS kroz portretisanje svojih junaka i na taj način je dao veliki doprinos destigmatizaciji HIV/AIDS-a krajem dvadesetog veka u Sjedinjenim Američkim Državama. I to ne

samo kroz knjigu *Sati* i lik Ričarda, već i kroz knjigu *Kuća na kraju sveta*, gde takođe oslikava glavnog junaka koji je promiskuitetni homoseksualac oboleo od AIDS-a. Kaningem u ovoj knjizi kaže „Ima lepote u ovom svetu, iako je surovija nego što smo ikada mislili da će biti.“ Kaningem za kuću kao dom kaže „Kuća je takođe mesto iz kog se može bežati. Ova je naša: imamo je da iz nje bežimo i da joj se vraćamo.“ [2]

Što se tiče psiholoških i psihopatoloških tema, u knjizi *Dok ne padne noć* prikazuje se manipulativnost heroinskog zavisnika Itana i porodična otuđenost. „Mladost je jedina seksi tragedija. To je Džeims Din koji uskače u svog Poršea Spajdera, to je Merilin Monro koja odlazi u krevet“. [3] U ovoj knjizi glavni junak Piter prolazi kroz one simptome koje savremeno čovečanstvo naziva krizom srednjih godina. Kaningem mislivši na Pitera kaže „Koji par nije nesrećan, bar izvesno vreme? Ali kako to da procenat razvoda, kao što kažu skače do nebesa? Koliko očajan čovek mora postati da bi mogao da podnese istinski rastanak da odeš i da živiš život potpuno nepoznat.“ [3] Piter se priseća svog brata Metjuja, koji je oboleo od AIDS-a, a kroz knjigu prolazi ceo Metjuov kratki život, od puberteta, do oboljevanja i umiranja, kao i samog sprovoda. Kaningem mislivši na Itana kaže „Dete koje još može učiniti nešto izuzetno i može još biti izgubljeno- zbog droge, zbog sopstvenog nemirnog uma, zbog tuge i neizvesnosti koje kao da su stalno prisutne, spremne da na dno odvuku čak i decu koja najviše obećavaju na svetu“. [3]

Kaningem kod svih portretisanih ličnosti iznosi melanholiju, unutrašnje preispitivanje i tugu. Po Frojdu, postoje velike razlike između tuge i melanholije, iako su obe reakcije na gubitak (Frojd *Tuga i melanholija*, 1915). Tuga, suprotno melanholiji, nije bolesno stanje. Tugovanje je važan deo psihičkog života. Bez tuge ne bismo bili u stanju da prevaziđemo sve gubitke koje doživljavamo. To može biti smrt, ili odsustvo bliske osobe, ili, pak, gubitak socijalne pripadnosti. Po Frojdu, osoba mora izvršiti proces tugovanja. Ukoliko bi osoba pokušala da sve zaboravi, što prema Frojdu zapravo znači potisne, samo rizikuje da živi sa bolom duže nego što bi bio slučaj da je izvršila proces tugovanja. Po Frojdu, melanholik odbija da tuguje, poricanjem realnosti gubitka, da je nešto nestalo, da je vreme prošlo. Melanholik je beznadežno usmeren ka sopstvenim fantazijama o onome što je bilo, nesposoban da se oslobodi

veza koje su ga nekada vezivale. Melanholikov gubitak je idealniji od gubitka osobe koja tuguje, jer on nije nužno izgubio objekt u bukvalnom smislu. Umesto da napusti veze sa izgubljenim objektom, melanholik je našao efikasan način da ih sačuva. Ako ga inkorporira u sopstvenu psihu, objekt će nastaviti da postoji, čak i ako je to u imaginarnom smislu. Mehanizam tog procesa Frojd naziva identifikacijom. Melanholični ego zamenjuje izgubljeni objekt identifikacijom sa njim. Prema teoriji psihoanalitičarke Julije Kristeve, melanholik neprestano želi da se vrati nečemu čemu se u stvarnosti ne može vratiti. „Vezan za prošlo, povučen u rajski ili pakleni doživljaj, melanholik je začuđujući suvenir: čini se da govori sve je gotovo, ali ja sam odan onome što je prošlo. Ja sam prikucan za to, i nema nikakvog mogućeg sećanja, nikakve budućnosti.“ [4]

UMESTO ZAKLJUČKA

Tokom višegodišnjeg sticanja znanja i veština transakcionog praktičara, susrela sam se sa mnogim psihološkim temama, među kojima je bila i biblioterapija. Definicija biblioterapije je da je to ciljana upotreba pisane ili izgovorene reči da se izazove lečenje, razvoj ili transformacija, pozitivna promena u ljudskom biću. Terapeut ponekad preporučuje svom pacijentu knjige, eseje, romane, poeziju, da bi povećao njegov inventar znanja, omogućio kvalitetan dodir sa stvarnošću, interes izvan njega samog, ili da bi osigurao zadovoljenje njegovih specifičnih potreba. Dela poput *Sati* su upravo ona dela koja se mogu koristiti u biblioterapiji, a ujedno se mogu koristiti i u procesu edukacije mladog psihoterapeuta. Tokom edukacije, budući psihoterapeuti prolaze rad u grupi, i upravo je to prostor i vreme gde jedni drugima mogu sprovesti biblioterapiju, što smo mi u toku višegodišnje edukacije i činili. Uvek sam dolazila s nekom novom knjigom na edukaciju, koju sam upravo pročitala i rado sugerisala njeno čitanje uz navođenje razloga za to. Analizom književnih dela mogu se vežbati teorijski koncepti neke od psihoterapijskih škola. Knjiga i film *Sati* su obeležili početak dvadeset prvog veka i u novi milenijum uneli stil klasične književnosti i filma za koji je glumica Nikol Kidman dobila nagradu „Oskar“. Sem toga, film je osvojio i 48 drugih nagrada, i čak 86 nominacija.

LITERARURA

1. Kaningem. M. Sati, Beograd: Narodna knjiga, Antologija svetske književnosti, Alfa, 2003.
2. Kaningem. M. Kuća na kraju sveta, Beograd: Narodna knjiga, Antologija svetske književnosti, Alfa, 2005.
3. Kaningem. M. Dok ne padne noć, Beograd: Arhipelag, Novi Sad: Artprint Media, 2011.
4. Hamer.E. Unutrašnji mrak, Esej o melanholiji, Psihoanaliza I melanholija. Beograd, Geopoetika, 2009.