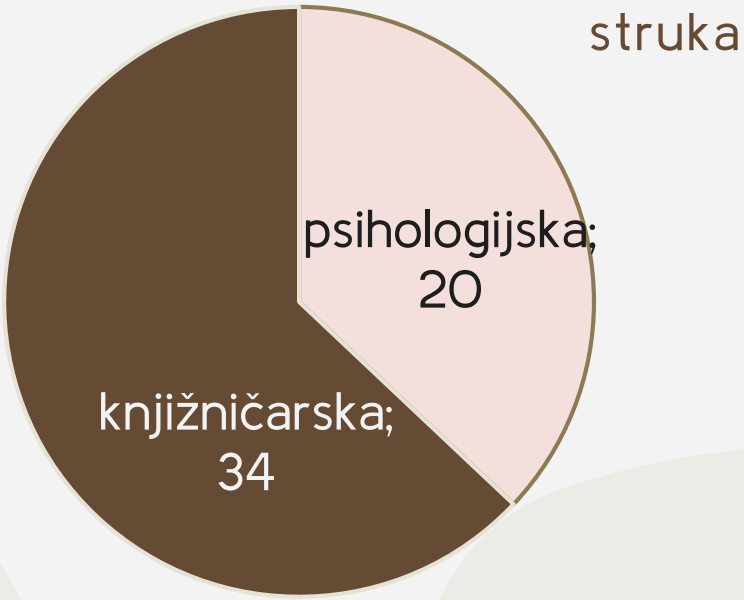
Lijek iz knjige za život bez brige

Knjižničarska i psihologijska perspektiva

Doris Apostolovski, Tijana Barbić–Domazet i Marlena Plavšić

Tko je odgovarao? (*N* = 54)



Radno iskustvo

Knjižničarke/knjižničari

5 – 40 godina

$M = 20,2$
$SD = 9,14$

Psihologinje/psiholozi

4 – 38 godina

$M = 19$
$SD = 10,18$

$t = 0,45$, $p > 0,05$

Kada čujete ***knjiga kao lijek*** što to Vama znači? Kakva je knjiga za Vas ljekovita?

rang	Knjižničari/knjižničarke	Psiholozi/psihologinje
1.	Emocije (13) Inspiracija/učenje (13)	Emocije (9) Obuzetost/bijeg/ispunjenje (9)
2.	Samopomoć (10)	Samopomoć (7)
3.	Obuzetost/bijeg/ispunjenje (7)	Inspiracija/učenje (6)
4.	Poistovjećivanje (4)	Estetika (3)
5.	Zabava (3)	Zabava (1) Poistovjećivanje (1)
6.	Estetika (1)	

Emocije:

- ***Bilo kakva koja me opušta, a to ovisi više o raspoloženju, a manje o knjizi samoj.***

Inspiracija/učenje:

- ***Knjiga je za mene ljekovita kada želim dublje razumijevanje i nove informacije.***

Samopomoć:

- ***Ona koja me može opametiti, odnosno naučiti kako se nositi s emocijama i životom.***

Obuzetost/bijeg/ispunjenje:

- ***Svaka koja me potpuno obuzme i odjavi me od realiteta i jedva čekam čitati dalje.***

Poistovjećivanje:

- *Za mene je ljekovita knjiga ona s kojom se u tom trenutku mogu poistovjetiti. Bilo s likovima, tematikom, događajem...*

Zabava:

- *Ona koja [...] nasmijava.*

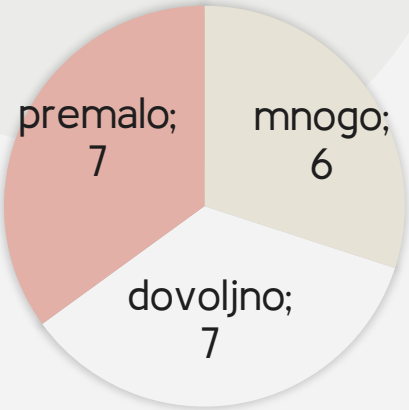
Estetika:

- *Ljekovite su mi sve knjige koje su pisane bogatim rečenicama, bave se ljepotom ljudskih odnosa i vlastite emocionalne intime i koje precizno, slikovito opisuju ljepote prirode i društva.*

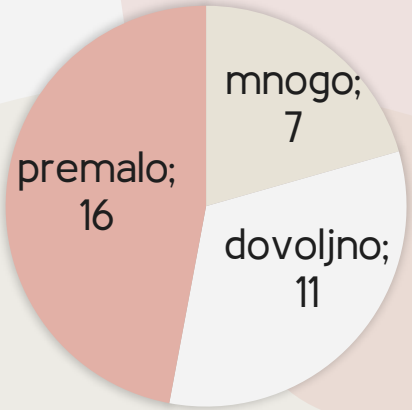
- *I kad nađem prekrasne rečenice koje nešto opisuju, originalne poredbe, krasne metafore koje jedva čekam podijeliti s meni bliskim osobama (obično muž ili kći) i pročitati ih na glas.*

Koliko takvih knjiga čitate?

Psiholozi i psihologinje



Knjižničari i knjižničarke



$X^2 = 0{,}92$, $df = 2$, $p > 0{,}05$

Zašto?

Psihologinje/psiholozi	Knjižničarke/knjižničari
Mnogo i dovoljno:	*Mnogo i dovoljno:*
Opušta, veseli, ispunjava, liječi, nadahnjuje (8) Zadovoljava interese (2)	To je dio mene (4) Dođu mi pod ruku, znam izabrati (2) Zadovoljava interese (2) Opušta, veseli, ispunjava, liječi, nadahnjuje (1)
Premalo:	*Premalo:*
Manjak vremena (6) Teško ih je naći (1)	Manjak vremena (7) Teško ih je naći (3)

Zašto?

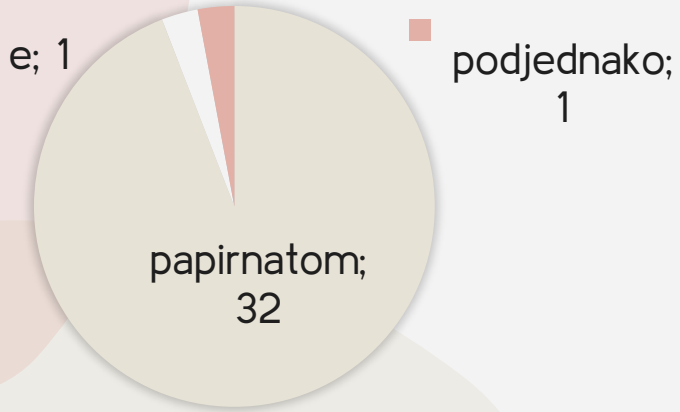
- *Moju dušu ispunjava i liječi kad kroz riječi doživim prepoznavanje univerzalnog ljudskog iskustva, nešto što nas sve bezvremenski povezuje.*

- *Knjige su mi potrebne kao hrana, pomažu mi u upoznavanju sebe i drugih.*

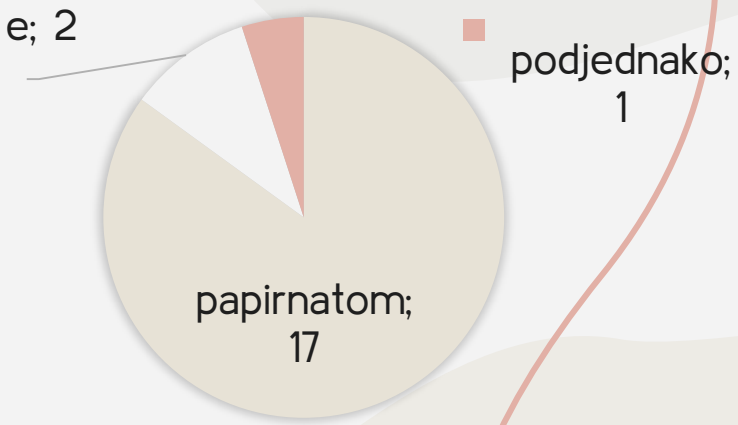
- *Čitanje mi pomaže da zavirim u neki drugi svijet, perspektivu. Volim knjige koje imaju i dozu humora pa se uz njih nasmijem, a svakako su životne.*

U kakvom su formatu te knjige?

Knjižničari i knjižničarke



Psiholozi i psihologinje



$X^2 = 1{,}39$, $df = 2$, $p > 0{,}05$

Kako ljekovita svojstva knjige koristite u svojoj struci?

Rang	Knjižničari/knjižničarke	Psiholozi/psihologinje
1.	Preporuka drugima (7)	Metafore, edukativni elementi (6)
2.	Zajednička aktivnost (6)	Inspiracija za rad (4)
3.	Inspiracija za rad (4)	Preporuka drugima (2) Smirenje (2)
4.	Ne koristim (3)	Izvor znanja, podrške, razvoja, osobno osnaživanje (1) Ne koristim (1)

Ljekovita primjena u knjžničarstvu

- *Drago mi je dokazati i pokazati neke stavove do kojih držim i preko literature. Preporuka čitateljima od strane knjižničara kotira kao vrjednija od one od prijateljice, he, he...*
- *Trenutačno ne koristim, ali dok sam radio s mladima, nerijetko sam razgovarao s njima o problemima s kojima se susreću, koje ne znaju riješiti i za koje smatraju da se događaju samo njima, a uglavnom su univerzalni i obrađeni u knjigama na najljepši mogući način. Prema tome, dao bih im preporuku i pokazao da su pojedinci pisali o tome i da su pomogle mnogima, pa i meni.*
- *Razgovorom na čitateljskom klubu kojim se članice otvaraju jedne drugima, radionicama sa starijima gdje kroz tekstove razgovaramo o problemima koji ih muče.*
- *Slabo i nikako. Ali voljela bih stvoriti zbirku ljekovitih knjiga u svojoj knjižnici.*

Ljekovita primjena u psihologiji

- *Tako što likovi iz takvih priča mogu poslužiti za identifikaciju mojim klijentima, kroz njihov primjer prorade svoje životne situacije, izreknu emocije koje inače ne bi, posluže im kao inspiracija i motivacija.*
- *Prepričavam svojim klijentima neke stvari koje sam usvojila čitajući ili preporučim da i sami pročitaju knjigu.*
- *Korisnicima najčešće čitam pjesme, kratke priče, mitove – jer imaju kratku koncentraciju*
- *Čitanje mi ujedno služi kao prostor osobne regulacije i profesionalnog rasta. Kroz susret s tuđim iskustvima lakše promišljam vlastite izazove, razvijam kompetencije i oblikujem svoj profesionalni identitet. Za mene je knjiga stoga istodobno izvor znanja, podrške i razvoja.*

Čitate li knjige po preporuci? Ako da, čijoj?

<table>
<tr><th>Rang</th><th>Psiholozi/psihologinje</th><th>Knjižničari/knjižničarke</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Prijatelji, kolege, mama, suprug/a (13)</td><td>Prijatelji, kolege, mama, suprug/a (15)</td></tr>
<tr><td>2.</td><td rowspan="3">Portali, booktuberi/influenceri, nakladnici, recenzije, goodreads, književni kritičari.... (3)
Knjižničar/ka (3)
Osobe sličnih ukusa, svjetonazora (3)</td><td>Portali, booktuberi/influenceri, nakladnici, recenzije, goodreads, književni kritičari.... (10)</td></tr>
<tr><td>3.</td><td rowspan="2">Ne čitam knjige po preporuci (6)</td></tr>
<tr><td>4.</td></tr>
<tr><td>5.</td><td rowspan="2">Ne čitam knjige po preporuci (1)
Bibliografije zn. radova, stručnjaka, zanimljivih ličnosti (1)</td><td>Osobe sličnih ukusa, svjetonazora (2)</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Bibliografije zn. radova, stručnjaka, zanimljivih ličnosti (1)</td></tr>
</table>

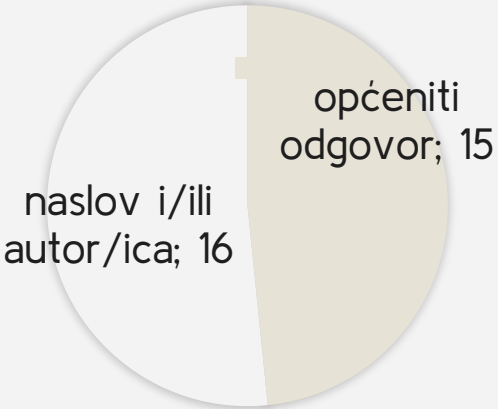
Čitate li knjige po preporuci? Ako da, čijoj?

- *Najčešće intuitivno biram knjigu, ali pratim i preporuke Goodreadsa, book influencera, sugestije kolega i kolegica i sl.*

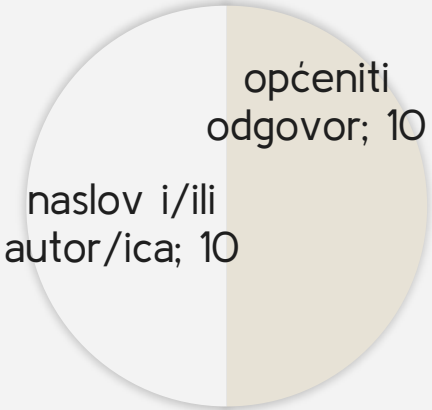
- *Prijateljica ili booktalkerica koje imaju isti ukus kao ja. Ali pronađe se i u Gradskoj knjižnici zanimljivih naslova koje one izdvoje kao preporuku za čitanje.*

Koje biste knjige preporučili ***kao lijek***?

Knjižničari i knjižničarke



Psiholozi i psihologinje



$X^2 = 0{,}01$, $df = 1$, $p > 0{,}05$

Preporuke što i kada čitati

- *... svaka knjiga u određenom trenutku može postati ljekovita, jer iz nje uzimamo ono što nam je u toj fazi života potrebno...*
- *više bih rekla da je važno konstantno čitati i da je već samo čitanje lijek*
- *različite osobe u različitim knjigama mogu pronaći lijek*
- *ovisi o tome što treba zaliječiti*

DOBAR libar

https://dobarlibar.eu/

Liste najboljih knjižnih naslova ne mogu biti dovršene, konačne, definitivne. Nema u tim listama znanstvenih spoznaja, one eventualno tek mogu biti građa sociolozima kulture za proučavanje modusa i prigoda u kojima takve liste nastaju. Liste najboljih knjiga ujedno su nužno „promašene“ jer pokušavaju kvantificirati ono što se ne da prevesti u znamenke: književnu vrijednost!

Koju beletristiku preporučuju knjižničari i knjižničarke?

Ammaniti, N. Ja i ti,
Atwood, M. Sluškinjina priča,
Bucay, J. Ispričat ću ti priču; Priče za razmišljanje,
Coehlo, P. Alkemičar,
Cognetti, P. Osam planina,
Dvorakov, P. Vrane,
Eliot, T. Pusta zemlja,
Ende, M. Priča bez kraja,
Fikry, A. J. Put do Gabrielle Zevin,
Giono, J. Čovjek koji je sadio drveće,
Henn, C. Šetač knjiga,
Hosseini, K. Tisuću žarkih sunaca,
Ilinčić, K. Jedan san, tisuću priča,
Jahina, G. Š. Volgina djeca,
Janson, T. Knjiga o ljetu,
Johnson, S. Tko je ukrao moj sir?,
Kafka, J. Pisma ocu,
Kishon, E. Kod kuće je najgore,
Kozina, L. Vidjet ćeš kad odrasteš,
Kuzmič, K. Znam kako ću,
Kwast, E. Sladoledari,
Lunde, M. Povijest pčela,
MacClain, B. Propuh, papuče i punica,
Mann, T. Smrt u Veneciji,
Marques, G. G. Sto godina samoće,
McConaughey, M. Green lights,
Melandri, F. Eva spava (2 x),
Mellors, C. Sestre Blue,
Morštajnov, A. Šuma u kući,
Murakami, H. 1q84,
Oksanen, S. Pseći park,

Koju beletristiku preporučuju knjižničari i knjižničarke?

Oseman, A. Heartstopper,
Pausch, R. Posljednje predavanje,
Pullman, P. Polarno svjetlo,
Richardson, K. M. Knjižničarka na konju,
Robbins, H. Nikad me ne ostavljaj,
Roberts, G. D. Shantaram,
Rostuhar, D. Ljubav,
Scott, S. U ime ljubavi,
Selimović, M. Derviš i smrt,
Shafak, E. 40 pravila ljubavi,
Skåber, L. Mladima,
Sohn, W. Bademi,
Solomun, K. Zovem se Dora M.
Šojat, I. Zmajevi koji ne lete,
Šovagović, T. Rudnik čvaraka,,
Tihi Stepanić, J. Dan kada sam ubrala cvijet; Dom iza žice; Rukavica za Matildu,
Tolkien, J. R. R. Hobit,
Tomić, A. Veličanstveni Poskokovi,
Tunković, L. Pupčana vrpca,
Zrakić, Đ. Svi me vole, samo tata ne,
Zusak, M. Kradljivica knjiga,
Iza modrih planina

autori/ce:
F. Backman, D. Cesarić, F. M. Dostoevskij, G. Jahina, M. Jurić Zagorka, K. Kassabova, A. Kliment, J. Matanović, G. Mate, M. D. O'Brien, R. M. Rilke, Rumi, E. Shafak, E. Strout, A. B. Šimić, T. E. Tan, G. Tribuson, D. de Vigan

… a koju psihologinje i psiholozi?

Bradbury, R. M. Fahrenheit 451,
Brahm, A. Slonica koja je izgubila sreću; Krava koja je plakala,
Bucay, J. Ispričat ću ti priču,
Bulgakov, M. Majstor i Margarita,
Christiane F. Mi djeca s kolodvora Zoo,
Forster, E. M. Maurice,
Golding, W. Gospodar muha,
Junasson, J. Stogodišnjak koji se spustio kroz prozor i nestao,
Kerouac, J. On the road,
Lee, H. To kill a mockingbird,
Milne, A. A. Winnie the Pooh,
Morphew, C. Zašto Bog dopušta zlo,
Murakami, H. Norveška šuma,
Nooteboom, C. Noću dolaze lisice,
Peixoto, J. L. Galveias,
Regul, D. Blistanje,
Rukelj Krašković, G. U kući i u vrtu bilo je puno cvijeća,
Shafak, E. 40 pravila ljubavi,
Strout, E. Olive Kitteridge,
Vukić, L. Specijalna potreba,
Williams, J. Stoner,
Yalom, I. Kada je Nietzsche plakao,
Zweig, S. Šahovska novela,
naklada Harfa

autori/ce:
A. D'Avenia, F. Backman, D. Brown, E. Ferrante, R. Fulghum, N. Gordon, J. Harris, K. Hosseini, O. Jeffers, R. Kaur, L. Mytting, E. Shafak

Koju publicistiku preporučuju knjižničarke i knjižničari?

Allen, J. Izbaci to iz glave,
Bennett, A. Suverena čitateljica
Dropulić Ružić, M. Meraklis,
Frankl, V. E. Liječnik i duša; Čovjek u potrazi za smislom,
Hooper, A. Seksopedija,
Mate, G. Kad tijelo kaže ne (2 X),
Peterson, J. B. 12 pravila za život,
Peti, A. Zašto mladi trebaju čitati popularnoznanstvene tekstove, i to odmah?,
Priručnik za preživljavanje,
Schwarzenegger, A. S. Budi koristan: sedam alata za život,
Shafak, E. Kako sačuvati mentalno zdravlje u doba podjela,
Smith, J. Priručnik za lijenog učitelja,
Spitzer, M. Digitalna demencija,
Sun Tzu, Umijeće ratovanja,
Tihi-Stepanić, J. Bacit ću ti kompjuter kroz prozor,
Walker, M. Zašto spavamo,

cijeli opusi mogu djelovati ljekovito:
Aristotel, Montaigne, Thoreau, Nietzsche, Hamvas
eseji koje pišu V. Žmegač i R. Riemen
bilo koju od B. Šimleše, R. Greena, Schulza

… a koju psiholozi i psihologinje?

Campbell, J. Moć mita,
Frankl, V. Čovjekovo traganje za smislom (2 x); Zašto se niste ubili (2 x),
Judith, A. Tijelo i um, istok i zapad,
Kishimi, I. Imati hrabrosti ne svidjeti se drugima,
Leahy, R. The Worry Cure,
Levin, P. Buđenje tigra,
Mate, G. Kada tijelo kaže NE,
Moore, T. Njega duše; Tamna noć duše,
Nestor, J. Dah,
Sunim, H. Ono što vidiš tek kad usporiš

Hvala!

doris.apostolovski @gmail.com

tijana.barbic-domazet @unipu.hr

mplavsic@unipu.hr