



Biblioteka
Pedagogiczna
w Tarnobrzegu



Podkarpacki Zespół
Placówek Wojewódzkich
w Rzeszowie



Żywa Biblioteka

ŻYWA BIBLIOTEKA –
budowanie mostów przez rozmowę

Wstęp

Biblioteka Pedagogiczna w Tarnobrzegu z dumą dołączyła w 2025 roku do międzynarodowej sieci „Żywych Bibliotek”, organizując to wyjątkowe wydarzenie po raz pierwszy w swojej historii. Inicjatywa ta ma na celu przełamywanie stereotypów i uprzedzeń poprzez bezpośrednią rozmowę z osobami, które na co dzień mierzą się z niezrozumieniem, marginalizacją czy dyskryminacją. Od teraz tarnobrzewska biblioteka staje się nie tylko miejscem wypożyczeń książek, ale i przestrzenią spotkań z żywymi historiami.

Czym jest Żywa Biblioteka?

Idea i początki

„Żywa Biblioteka” (ang. *Human Library*) narodziła się w 2000 roku w Danii jako odpowiedź na przemoc wobec młodych ludzi. Jej celem było stworzenie bezpiecznej przestrzeni do dialogu z osobami reprezentującymi mniejszości, grupy stygmatyzowane lub takie, które narażone są na wykluczenie społeczne. Pomysł szybko zyskał popularność i rozprzestrzenił się na całym świecie.

W Polsce Żywa Biblioteka działa od 2007 roku, a jej organizacją i koordynacją zajmuje się Stowarzyszenie Diversja z Wrocławia – oficjalny przedstawiciel Human Library Organization. Biblioteki, instytucje kultury, szkoły i uczelnie w całym kraju dołączają do tej idei, tworząc lokalne wydarzenia oparte na empatii, słuchaniu i dialogu.

Metoda działania

Żywe Książki

W Żywej Bibliotece "czytelnicy" nie wypożyczają tradycyjnych książek, lecz spotykają się z "żywymi książkami" – ludźmi, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami związanymi z dyskryminacją, stereotypami lub nietypową drogą życiową. Każda z takich książek opowiada swoją historię w osobistej rozmowie z "czytelnikiem", który może zadawać pytania, słuchać i uczyć się przez kontakt z autentyczną osobą.

Czas i forma

Rozmowa z „żywą książką” trwa zazwyczaj 20–30 minut. Spotkania odbywają się w specjalnie przygotowanej przestrzeni, gdzie zachowane są warunki poufności i szacunku. To nie wykład, lecz rozmowa – intymna, szczerza i oparta na wzajemnym zaufaniu.

Wartości Żywej Biblioteki

- **RÓWNOŚĆ** – każdy głos ma znaczenie.
- **SZACUNEK** – każda historia jest ważna.
- **DIALOG** – to rozmowa, nie konfrontacja.
- **EMPATIA** – uczymy się patrzeć oczami drugiego człowieka.

Katalog dostępnych „Żywych Książek” w Bibliotece Pedagogicznej w Tarnobrzegu

W 2025 roku tarnobrzaska edycja Żywej Biblioteki oferuje spotkania z następującymi „książkami”:

1. Amazonka – Kobieta z żelaza

Opowieść o walce z rakiem, diagnozie, mastektomii i życiu z nieoperacyjnym nowotworem. Historia o sile, nadziei i pokonywaniu granic własnego ciała i lęków.

Będąc dzieckiem wyobrażamy sobie idealny świat i siebie w nim zazwyczaj w pełni szczęścia i radości, bez problemów i zmartwień, bez chorób i bólu. Niestety, wkraczając w dorosłe życie pomatu weryfikujemy nasze dotychczasowe poglądy na różne sprawy i zaistniałe sytuacje a właściwie to życie pisze nam scenariusz i to przeważnie zupełnie inny niż zakładaliśmy. I tak też było w moim przypadku. Nigdy nie zakładałam, że dopadnie mnie ciężka choroba a jednak... stało się. Kiedy dowiedziałam się a właściwie, kiedy lekarz onkolog potwierdził moje przypuszczenia dotyczące raka, powstała pustka wokół mnie i tylko w głowie kołatało się pytanie, dlaczego to mnie się przytrafiło? dlaczego ja? czy to już koniec mojego życia? Jak sobie z tym poradzić? Teraz, po wielu latach od pierwszej diagnozy – 2004 rok, rak lewej piersi i węzłów chłonnych lewej



pachy, mastektomia piersi i usunięciu węzłów chłonnych, wiem, że jeżeli się bardzo chce to „nie ma rzeczy niemożliwych”. I choć przeszedłam wiele i w 2020 roku zdiagnozowano u mnie przerzuty do płuc i kośćca – rak nieoperowalny, to wiem, że jestem silna i mogę z innymi rozmawiać na te tematy. Jeżeli chcesz, oczywiście.

2. Homer – Kto zatrudni Ślepego?

Osoba niewidoma obala stereotypy o braku samodzielności i mówi o barierach architektonicznych i społecznych.

Wiele lat temu w warszawskim metrze zdarzył się tragiczny wypadek. Jeden z oczekujących na peronie pasażerów nagle wpadł pod nadjeżdżający pociąg. O sprawie zaraz zrobiło się głośno, kiedy okazało się, że poszkodowanym była osoba niewidoma. Dla wielu osób było to dużym zaskoczeniem, no bo co niewidomy może sam robić na peronie w metrze? Zaskoczenie było jeszcze większe, kiedy okazało się, że poszkodowany wpadł pod pociąg wcale nie dlatego, że była to osoba niewidoma, ale dlatego, że budynek stacji metra nie został odpowiednio dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością wzroku. Jak widać różnica w ocenie i podejściu jest zasadnicza. Ta historia jest bardzo pouczająca. Ukazuje bowiem jeden z wielu głęboko zakorzenionych i krzywdzących stereotypów dotyczących postrzegania osób niewidomych i słabowidzących, pozbawiając ich tym samym szansy samodzielnego i niezależnego życia. Podobnie jest z przytoczonym na wstępie pytaniem – kto zatrudni niewidomego?

Jak można to zmienić? – Zastanówmy się wspólnie! Jeśli nie my, to kto? Jeśli nie teraz, to kiedy?

3. Osoba z depresją

Szczera rozmowa o życiu z depresją, poczuciu bezsilności i drodze do odbudowania własnej psychiki po załamaniu.

Będąc dzieckiem wyobrażamy sobie idealny świat i siebie, bez problemów i zmartwień, bez chorób i bólu. Niestety, życie pomatu weryfikujemy nasze dotychczasowe poglądy na różne sprawy i zaistniałe sytuacje, a właściwie to życie pisze nam własny scenariusz, w dodatku zazwyczaj zupełnie inny niż zakładaliśmy. I tak też było w moim przypadku. Życie mnie nie

oszczędzało od samego początku – urodziłam się z wadą serca, której w owym czasie nikt nie operował. Do tego dochodziły inne problemy zdrowotne i nie tylko. Dzielnie to znosiłam, aż w końcu nie wytrzymałam. Coś we mnie pękło. Wpadłam w depresję, choć wydawało mi się, że jestem silna, ba niezniszczalna. A jednak.

4. **Joginka i Wegetarianka**

Historia uzdrawiającej mocy jogi, pokory wobec ciała i przejścia na dietę wegetariańską jako styl życia.

Wszystko zaczęło się zupełnie niewinnie – od uczucia zmęczenia w plecach, napięcia po całym dniu, które tłumaczyłam sobie stresem, siedzącą pracą, może złą poduszką. Nie spodziewałam się wtedy, że ten ból zacznie stopniowo przejmować kontrolę nad moim życiem. Z czasem stał się codziennością – trudną, wyniszczającą, bez końca. Leczyłam się, chodziłam od specjalisty do specjalisty, próbowałam fizjoterapii, leków, masażu. Nic nie przynosiło ulgi na dłużej. Zaczęłam tracić nadzieję. Aż pewnego dnia, zupełnie przypadkiem, natrafiłam na informację o jodze. To słowo wcześniej nie miało dla mnie większego znaczenia – ot, jakieś rozciąganie i oddychanie. Ale wtedy postanowiłam spróbować. Dziś wiem, że była to jedna z tych decyzji, które zmieniają wszystko.

Joga nauczyła mnie pokory wobec ciała, cierpliwości i uważności. Zrozumiałam, że nie chodzi tylko o ćwiczenia, ale o styl życia – o codzienne wybory, także te, które dotyczą talerza. Powoli zaczęłam zmieniać sposób odżywiania, aż naturalnie przeszłam na dietę wegetariańską. Nie była to rewolucja, raczej wewnętrzne dojrzewanie do decyzji, która przyniosła ulgę i lekkość. Dziś nie tylko nie żyję w bólu – ja naprawdę żyję. Z wdzięcznością, spokojem i przekonaniem, że każdy z nas ma w sobie siłę, by odnaleźć swoją drogę do zdrowia. Jeśli chcesz mnie o coś zapytać – jestem tu, by opowiedzieć więcej.

5. **Osoba z ADHD**

Jak wygląda codzienność z ADHD? – szybkie myśli, chaos i... patenty na to, by działać skutecznie mimo wyzwań.

Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak to jest mieć milion myśli na sekundę i jak przelatujący za oknem motyl może spowodować, że zapomina się o tym,

co przed sekundą się robiło, nawet jeśli to była najważniejsza rzecz na świecie - zapraszam do lektury :) Często jest tak, że mówi się „ADHD”, a myśli „nadpobudliwe dziecko”. Zawsze byłam dzieckiem ciekawym wieku rzeczy. Gdy zdiagnozowałam u siebie ADHD, to uzmysłowiłam sobie, że cechy i zachowania, nie są jednak tylko kwestią „trudnego” charakteru i wychowania. Dzięki temu zamiast się wściekać na siebie - nauczyłam się akceptować to, jaka jestem i wypracowałam „patenty”, jak sobie radzić z tym, na co nie mam wpływu.

Bibliografia

- Human Library Organization: <https://humanlibrary.org>
[dostęp: 15.05.2025]
- Żywa Biblioteka Polska – Stowarzyszenie Diversja:
<https://zywabibliotekapolska.pl/>
[dostęp: 15.05.2025]

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zadać pytania, posłuchać historii, których nie znajdziesz na półkach – zapraszamy do Żywej Biblioteki w Tarnobrzegu. Otwórz się na drugiego człowieka. Jedna rozmowa może zmienić wiele.

Dane kontaktowe

Biblioteka Pedagogiczna w Tarnobrzegu

przy Podkarpackim Zespole Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie

ul. Wyspiańskiego 2A

39-400 Tarnobrzeg

tel.: 15 822 13 73; tel. kom.: 504778906

e-mail: bptarnobrzeg@pzpw.pl

www.tarnobrzeg.pbw.org.pl



Moje uwagi i spostrzeżenia:
