Čitanje knjiga - terapija protiv strahova i put do boljih odnosa

**Uživljavajući se u pustolovine likova, i veliki i mali čitatelji biblioterapijom bezbolno mogu riješiti svoje najveće probleme i strahove, učiti koliko je ljutnja destruktivna...**

Nedjelja, 26. 1. 2014. u 10:15    Piše: [Ana Vukašinović](http://www.24sata.hr/autor/ana-vukasinovic-171)

FotoliaBiblioterapija pomaže odraslima kao i djeci

Čitajući knjige, ulazimo u “prošireno stanje svijesti” u kojem se odvajamo od svojih misli i osjećaja te ulazimo u imaginarni svijet likova i radnje. A upravo tamo krije se terapijsko sredstvo za svladavanje teških životnih situacija, dvojbi i izazova. **Riječ je o biblioterapiji, jednoj od kognitivno-bihevioralnih tehnika u kojoj se uz pomoć knjige i velike i male čitatelje uči kako riješiti unutarnje probleme**.

- Bezbolno se pomoću literature mogu riješiti različiti problemi i strahovi, ali to se događa posredno. A ako je riječ o djeci, to je sjajan način jer ona to neće osjetiti na svojoj koži. Uvijek je više rješenja problema, a djeca ih nakon čitanja pokušavaju prikazati na poželjan način kroz glumu, crtanje i razgovor. Nakon toga utvrđuju koje je rješenje problema najprihvatljivije. Kad se jedanput otvori problem, on se mora i zatvoriti. Čitatelji ne smiju ostati zabrinuti i ljutiti. Glavni je biblioterapeutov zadatak naučiti čitatelje kako prevladati situaciju i ‘baratati’ osjećajima - objašnjava Ljiljana Sabljak, voditeljica grupe za vođeno (ciljano) čitanje u zagrebačkoj Gradskoj knjižnici na Trgu Ante Starčevića.

Čak i ona djeca i odrasli koji su inače zatvoreni i suzdržani te pokazuju otpor prema izravnu razgovoru o svojim doživljajima i osjećajima likova oslobađaju se emocionalne napetosti.

- Djeca se osobito lako identificiraju s likovima, brzo se uključuju u priču i radnja ih odmah ponese, pa tako doživljavaju mnogo emocija i proširuju mehanizme kojima se sučeljavaju sa stresom i opasnošću - objašnjava Sabljak te dodaje:

- Identifikacija je najvažnija od svih procesa jer, ako do nje ne dođe, ne mogu se izazvati ni ostali procesi. To je ponajprije projekcija u kojoj čitatelj sebe i svoje osjećaje projicira u lik s kojim se identificirao i tada na siguran način, ispitivanjem vlastita i tuđeg ponašanja njegovim očima, ispituje vlastite stavove i reakcije drugih ljudi. Potom slijedi katarza, dijeljenje emocija s likom s kojim se identificiramo, pri čemu čitatelj doživljava olakšanje. Na kraju je ono najvažnije, uvid, kad kroz konflikte u priči čitatelj može sagledati vlastiti problem, što može biti ključ za njegovo rješenje - zaključuje Sabljak.

**Učenje kroz knjige**

Svaku radionicu vođenoga, ciljanog čitanja počinjemo psihološkim igrama, vizualizacijom zadanog problema i uvođenjem u pripremu za čitanje kako bismo ostavili efekte vanjskog svijeta (gužva u tramvaju, nervoza zbog kašnjenja i sl.) jer moramo osigurati vrijeme opuštanja i maštanja, govori mr. sc. Ljiljana Sabljak.

- Zatim počinjemo razradu cilja čitanja razgovorom i pričama o toj temi iz našega osobnog iskustva. Primjerice, ako smo kao temu odabrali ‘pravda i nepravda’, usredotočili smo se na osvetu kao izrazito destruktivan pojam kojim ne razrješavamo nepravdu. Voditelj ciljanog čitanja potiče razgovor o tim pojmovima pitanjima: ‘Što je za tebe pravda’, ‘Tko je sve pravedan’, ‘Kako doživljavaš nepravdu prema drugima/ sebi’, ‘Jesi li pokušao ispraviti nepravdu’, ‘Kako’, ‘Znaš li za neku nepravdu u svojoj okolini’ te ‘Što misliš kako bismo je mogli ispraviti’ - objašnjava Sabljak.

A idealno štivo pomoću kojeg se čitatelj može riješiti strahova su bajke, narodne priče i romani.

- Sve bajke zbog arhetipskih likova i situacija vrlo su učinkovite za djecu i odrasle. Zatim su tu narodne priče, romani i posebne biblioterapijske priče - govori Ljiljana Sabljak.

Glavne arhetipske teme koje se obrađuju uvijek su suprotstavljene: loše koje se žele svladati, a nadvladaju ih one poželjne. Primjerice, za temu “snaga - nemoć” obrađuju **“Čudnovate zgode Šegrta Hlapića”** gdje glavni junak pomaže nezadovoljnome majstoru Mrkonji da prebrodi gubitak kćeri. Njegova snaga je u sućuti, oprostu i dobroti. Tema “smisao - besmisao” može se smjestiti u bajku **“Carevo novo ruho”** koja finim humorom i ironijom otkriva smisao i besmisao usvojenih normi ponašanja i predrasuda.

Djevojčica Melita u romanu **“Lažeš, Melita”** predočava posljedice iznošenje istina i laži. Glavna junakinja često govori neistine, a otac je od toga želi izliječiti iako nije svjestan da i odrasli lažu.

Istraživanje “tko sam ja” kroz samopoštenje obrađuje se kroz pjesmu **“Grga Čvarak”,** a poanta je da dječak, koliko god bio hirovit, nestašan i mijenja raspoloženja, kada se od njega očekuje ozbiljnost, sućut i pomoć, uvijek se ponaša - ispravno. Kroz ljutnju jedne razmažene djevojčice iz slikovnice **“Poplava u šalici kave”** djeca spoznaju da je srdžba destruktivna, a ako je uspijemo prevladati, možemo normalno komunicirati s drugima.

- Kao zadatak za izražavanje ljutnje na jednoj radionici ‘grudali’ smo se zgužvanim papirima koje smo kasnije lijepili i bojili. Djevojčica je od papira napravila prozor koji se može otvoriti i zatvoriti te kazala kako je naučila upravljati ljutnjom - pripovijeda Sabljak.

Nadvladavanje straha vlastitim snagama najbolje ocrtava “**Čarobnjak iz Oza**”, a ta snaga, uče djeca, postaje još jača ako moramo obraniti i one koji su nam dragi.

- Djeca najčešće osjećaju krivnju kad ih zlostavljaju vršnjaci ili kad se roditelji rastaju, pa im dajemo da uvide svoju nedužnost kroz japansku bajku **‘Umišljeni tvor’**. Bajka na površinu ‘izvlači’ krivnju glavnog lika zbog grubog ponašanja prema baki koja mu je pekla kolače. No kada se pokaje zbog toga, ostale životinje mu oproste takvo ponašanje - objašnjava Sabljak. Temu radosti najbolje iscrtava **"Mali princ"** svojim zaraznim entuzijazmom jer vjeruje da djeca mogu živjeti skladno u svijetu odraslih. Za dijete suočeno sa smrću izvrsna je Singerova priča **“Ole i Trufa”.** Oni su dva lista koja se boje trenutka kada će otpasti, ali su istodobno jedan drugome potpora te su svjesna da su dio stabla koje će dogodine ponovno prolistati.

Da pravdu ne treba zadovoljiti osvetom, opisao je Kušan u romanu **“Domaća zadaća”.** Za buđenje nade i optimizma idealna je bajka o ružnom pačetu, a za buđenje ljubavi i prijateljstva roman “Heidi”.

**Povod za dolazak**

Obično je to potreba za razvijanjem mehanizma sučeljavanja sa stresom, pomoć u razumijevanju vlastitih i tuđih osjećaja te ponašanja, govori Ljiljana Sabljak.

**Prevencija**

Posebno je izraženo preventivno djelovanje biblioterapije, a provodi se i kod djece koja su preživjela razne traume.

**Bezbolna terapija**

Djeca se ciljano čitajući uz pomoć terapeuta mogu riješiti plašljivosti, depresivnosti i anksioznosti.

**Razgovor pomaže**

Komunikacija pomaže kod “izvlačenja” čitateljevih osjećaja vezanih uz neki osobni doživljaj. Tijek radnje omogućuje da se nauče određeni obrasci ponašanja i reagiranja u određenim situacijama.

**Dugogodišnja praksa**

Ciljano čitanje provodi se uspješno već više od pola stoljeća u mnogim engleskim i američkim knjižnicama, a sve je popularnija i kod nas.

[**Dobrobiti čitanja: Knjiga 'oštri' mozak, smiruje i usrećuje ljude**](http://www.24sata.hr/psihologija/dobrobiti-citanja-knjiga-ostri-mozak-smiruje-i-usrecuje-ljude-336579/foto)