

CZU 028.02

TERAPIE PRIN LECTURĂ

TERAPY BY READING

Ludmila RĂILEANU, Ala LÎȘI

Abstract: *This article reflects a series of arguments proposed by specialists, which motivate the reading of books and also the therapeutic effect of reading.*

Keywords: *library therapy, therapy, reading*

„Nimic nu e mai minunat ca o carte. Tot ce omenirea a făcut, gândit sau dobândit, tot ce are și tot ce a fost, se păstrează minunat de bine în foile unei cărți. Ele alcătuiesc comorile cele mai prețioase ale omenirii, tainele cele mai ascunse și frumusețile cele mai încântătoare ale naturii.”
(Thomas Carlyle)

Cu toate că trăim într-o lume în care tehnologia evoluează tot mai mult și, este greu să ne mai imaginăm că lectura ne poate oferi experiențe minunate și că ne poate purta pe aripile istoriei, ducându-ne în trecut, prezent și viitor, într-un timp mult mai scurt decât o poate face un calculator, totuși, cărțile rămân prietenii minunați care ne însoțesc zi de zi, în periplul nostru prin această lume. Cu siguranță, lectura nu trebuie privită doar ca un simplu hobby, lectura este hrană pentru minte și inimă, o adevărată oglindă pentru suflet. Este un adevărat mod de viață și, uneori, o muncă reală, dar care nu implică nici un fel de plictiseală.

Bineînțeles, lectura cărților reprezintă o activitate care pentru mulți dintre noi se asociază cu o amintire de anii de școală, iar noțiunea de „a învăța continuu” încă nu este susținută de tânăra generație. Putem relata că, cititul este o abilitate foarte importantă care trebuie deprinsă și dezvoltată încă din copilărie. Necesită încurajați copiii care citesc din plăcere, ceea ce le place și nu dintre „lecturile obligatorii”. Multiple studii științifice confirmă importanța cititului. Sunt menționate diferite argumente care motivează lectura cărților:

- 1. Cititul ne face mai inteligenți, oferindu-ne cunoștințe noi.** Cărțile sunt o sursă bogată de informații. Citind despre variate subiecte, ne mărim sfera de cunoștințe, acumulând cunoștințe noi. Lectura este singura care ne dă posibilitatea de a ne forma ca individ, dar nu într-o formă dinainte stabilită, ci într-o formă unică. Ea ne lărgeste orizonturile și ne face să înțelegem că putem realiza mult mai multe, ne dă curajul de a lăsa deoparte limitările și de a îndeplini lucruri pe care credeam că nu le vom putea face niciodată, ne oferă forța interioară de a ne individualiza și de a înfrunta lumea cu tot ceea ce este în ea. Lectura este un prieten constant, un consilier mereu la îndemână și cel mai răbdător dintre profesori. Cu cât crește numărul cărților pe care le citim, cu atât mai multe și mai variate vor fi și cunoștințele dobândite.
- 2. Reduce stresul și depresia.** Câțiva cercetători din Marea Britanie au constatat că cititul este cea mai bună metodă de a scăpa de stres.

Șase minute petrecute lecturând ceva agreabil sunt suficiente pentru a reduce stresul cu 68%. O carte ne poate relaxa mai bine decât o plimbare în parc sau decât atunci când ascultăm muzică. Conform studiilor, cine citește mai mult are un nivel scăzut al stresului. Lecturând un roman bun, ne putem relaxa, ne bucurăm de momentul în care ne aflăm și ne putem distanța gândul de ceea ce ne neliniștește. În cărți găsim o adevărată terapie împotriva stresului cotidian, aducătoare de liniște și pace interioară. Descoperind lumi fantastice, ajungi să uiți de mediul înconjurător, transpunându-te într-o cu totul altă realitate. În timp ce citești, noțiunile de timp și de realitate dispar, acestea fiind înlocuite prin ceea ce experimentezi. Te concentrezi la ceea ce citești și, de cele mai multe ori, zgomotele exterioare se estompează sau dispar cu totul.

3. **Dezvoltă creierul.** Creierul este un mușchi asemenea celorlalți din corpul uman și exercițiile îl mențin sănătos și puternic. Studiile demonstrează că cititul are efecte pozitive asupra creierului, dacă ești în permanență stimulat, la nivel mental și antrenezi creierul, păstrându-l activ, asta poate preveni demența (nebulia) și chiar boala Alzheimer.
4. **Îmbunătățește memoria.** În timpul lecturii unei cărți trebuie să memorăm personajele, trecutul lor, spațiul, acțiunea, conflictul, intriga. Pe măsură ce creierul înregistrează toate acestea, memoria devine mai bună, mai eficientă.
5. **Cititul extinde nivelul de creativitate.** Este cunoscut faptul că, imaginația joacă în viața omului un rol colosal. Imaginația, componenta de bază a creativității, poate fi dezvoltată prin intermediul lecturilor, permițându-ne în acest mod, să evadăm din realitatea copleșitoare. De asemenea, imaginația sporește capacitatea noastră de a anticipa și de a construi ipoteze. Cu cât citim mai mult, ne dezvoltăm imaginația și creativitatea. Spre exemplu, atunci când citim o carte science-fiction sau una despre Grecia Antică, ne „teleportăm” într-o altă lume, în lumea creată de noi.
6. **Dezvoltă abilități de gândire critică, gândire analitică.** Lectura este un proces activ: urmărim firul acțiunii, încercăm să înțelegem termenii din text, urmărim să discernem între ce este corect și ce nu din acel text etc. Aceste acțiuni contribuie la dezvoltarea gândirii analitice, măresc capacitatea de a discrimina, de a face legături și a înțelege fenomene complexe. Citind romane cu diferite subiecte, mintea noastră devine mai ageră, înțelegem mai ușor și luăm decii importante, etc.
7. **Perfecționează comunicarea, vocabularul și scrisul.** Lecturând cărți învățăm cuvinte, termeni și expresii noi, îmbogățind vocabularul.
8. **Cititul îmbunătățește calitatea somnului.** Cercetătorii ne recomandă, ca înaintea somnului să fim calmi, liniștiți și să avem mintea cât mai limpede. În loc să ne uităm la TV sau să stăm cu telefonul în față, citirea unei cărți este una dintre cele mai bune modalități de a ne liniști înainte de culcare. „Cea mai plăcută dintre senzații este să știi că ai ceva bun de citit înainte de culcare.” (Vladimir Nabokov)

Pentru mulți dintre noi viața este plină de provocări. Cu toții trecem prin diferite etape, ne dezvoltăm și, firește, uneori avem nevoie de cineva sau ceva care să ne motiveze. Dacă lecturăm cărți inspiraționale despre experiențe de viață sau biografii, viața noastră se poate schimba. Asemenea cărți ne

încurajează, ne oferă sfaturi, ne îndeamnă să ne atingem scopurile personale, ne inspiră să devenim mai buni. Astfel, lectura are un rol important în dezvoltarea și formarea personalității omului. Este regretabil că, foarte mulți școlari, studenți, angajați nu simt nevoia de a citi. Se atestă faptul că, o lectură îndrumată poate să dezvolte un interes continuu. Acest fenomen generează interesul de a citi din plăcere, de a pătrunde în lumea misterioasă a cărții.

Unii preferă lectura poeziilor, alții romane, toate sunt benefice pentru om. În prezent, din cauza concurenței cu mass-media, lectura cărților este o experiență unică, interesantă și captivantă. Cărțile sunt nu numai un mijloc de obținere a informației, păstrarea capacității de a gândi, judeca, de a căuta soluții în rezolvarea unei probleme, dar și o magie atrăgătoare în timpul liber, descoperiri despre călătoriile oamenilor, biografiile oamenilor celebri, a științei și tehnicii. Lectura cărților nu cere prea mult de la cititor decât atenție și dăruire. Desigur, atunci când suntem în lumea minunată a lecturii suntem cu mult mai fericiți sufletește, cu mult mai bogăți și mulțumiți. Lectura devine nu numai o activitate, o obligație dar și o comunicare cu tine însuși.

Specialiștii psihoterapeuți definesc *biblioterapia* ca proces de utilizare a cărților pentru a-i ajuta pe cei interesați să abordeze și să schimbe unele probleme din viața reală prin intermediul cuvântului scris. Astfel, *biblioterapia* presupune un set de lecturi adaptat la problematica pe care pacientul o reclamă la un anumit moment, care are ca scop final vindecarea. Lectura unei cărți bune, cu o tematică ce rezonază, cu o problematică actuală din viața noastră, putem spune că poate avea un efect curativ și inspirațional. Desigur, nu putem afirma că biblioterapia poate rezolva toate problemele cu care ne confruntăm în plan real. *Terapia prin lectură sau biblioterapia* este de multe ori limitată de dificultatea de a găsi lectura potrivită, de ritmul lecturării și timpul inevitabil limitat.

Chiar dacă termenul de *biblioterapie* a apărut pentru prima dată în 1916 într-un articol de ziar din *The New Yorker*, cititul a fost și este una dintre preocupările preferate ale omenirii de mii de ani. În antichitate, grecii plasau deasupra bibliotecilor inscripția „loc de vindecare pentru suflet”, în interiorul cărora oamenii găsesc „medicament pentru suflet”. Aproape peste două mii de ani ne dăm seama că aceasta nu era o simplă metaforă, iar beneficiile lecturii sunt evidente întrucât cărțile pot fi folosite pentru a face oamenii să se simtă mai bine. Biblioterapia sau tratarea afecțiunilor prin intermediul lecturii – de la proză la poezie și până la cărți motivaționale – începe să câștige tot mai mult teren.

Termenul *biblioterapie* (med.) reprezintă tratamentul unor stări nervoase prin lecturi adecvate, provine din limba franceză „bibliothérapie”, din greacă „biblion” – carte, *therapeia* – tratament. Oricât de puțin timp am avea, suntem obligați să ne păstrăm nivelul de sănătate intelectuală, prin lectură și prin alte activități la fel de utile. Bineînțeles, lectura ne poate ajuta în diferite moduri. În cărți găsim răspuns la multe întrebări, iar cititul ne poate și vindeca de fricile și frustrările noastre. Cărțile sunt privite ca fiind o terapie pentru minte și suflet. Specialiștii confirmă că, efectul terapeutic al lecturii se face simțit la cele 3 nivele ale ființei umane: fizic, psihic și spiritual. O terapie prin cărți, ajută să reducem stresul, să devenim mai optimiști și mai încrezători în forțele proprii. Studiind diferite moduri de utilizare a cărților în tratarea nevrozelor, psihologiei și psihiatrii au constatat că prin lectură se pot vindeca nevrozele. Persoanele care suferă de depresie se pot vindeca prin lectură, singure sau sub supravegherea atentă a unui terapeut. Există studii în care se menționează că biblioterapia se utilizează și pentru tratarea diabetului și bolilor de inimă. Evident că, biblioterapia se poate

utiliza independent, cu ajutorul minimal al terapeutului sau cu implicarea totală a specialistului.

Unii specialiști confirmă că biblioterapia poate accelera și intensifica un proces terapeutic. Sunt identificate câteva metode biblioterapeutice:

- *Biblioterapia prescriptivă*, denumită și „autoajutor” care implică utilizarea unor materiale de lectură specifice și a unor cărți de lucru, pentru a trata probleme de sănătate mintală. Autoajutorul poate fi realizat cu sau fără îndrumarea unui terapeut.
- *Biblioterapia creativă* se aplică pentru îmbunătățirea stării psihice, folosind literatura – romane, nuvele, poezii, piese de teatru și biografii. Operele literare sunt atent selecționate de către terapeuți pentru oamenii aflați în tratament. Această metodă are efecte benefice maxime atunci când oamenii sunt capabili să se identifice cu un personaj, fiindcă mai apoi obțin o perspectivă asupra propriilor experiențe de viață.
- *Biblioterapia de dezvoltare* este folosită pentru educare. Este aplicată de educatori, profesori și părinți, pentru a-i învăța pe copii despre sănătatea și dezvoltarea lor.

În unele surse se atestă faptul că, anume bibliotecarii, patronii de librării împătimiți de lectură și profesorii de literatură au fost primii care au aplicat metoda terapiei prin lectură, iar mai apoi medicii psihologi, biblioterapeuții, și-au tratat pacienții cu ... romane! În prezent, bibliotecarul pentru a executa rolul de biblioterapeut, are nevoie de o pregătire specială, complementară, în domeniul psihologiei și în materie de sănătate.

Biblioterapia include o totalitate de tehnici care are drept scop de a-i ajuta pe oameni să descopere cărțile potrivite anume lor și tot odată învață oamenii să le selecteze eficient pentru ei înșiși, de a demonstra oamenilor că ei nu sunt primii care se confruntă cu probleme, ajută cititorul să se automatizeze, să găsească soluție la rezolvarea problemei. Suntem cu toții martori că topurile de cărți și listele de lecturi sunt prezente peste tot, dar, după cum afirmă biblioterapeuții, asta nu înseamnă că acele cărți sunt potrivite pentru toată lumea. Și, deoarece, fiecare dintre noi avem nevoi și dorințe diferite, suntem personalități unice și cu gusturi diferite și cărțile potrivite sunt diferite. Fiecare carte își are cititorii săi, este important ca ei să se întâlnească. Biblioterapia este deseori folosită pentru a susține alte forme de terapie atât pentru situații individuale, cât și de grup. Biblioterapia este potrivită pentru persoane de toate vârstele.

Specialiștii menționează că, biblioterapia tradițională se face prin romane și cărți de ficțiune pentru că poveștile fac creierul nostru să trăiască efectiv cartea, oferă cititorilor posibilitatea de a evada într-un alt univers, de a se identifica cu personajele favorite și de a fi inspirați de ele. Însă, cărțile de specialitate, chiar și atunci când sunt scrise pentru popularizare, pierd pe drum ceva din încărcătura activă deoarece se concentrează pe latura intelectuală.

Credeți în puterea vindecătoare a literaturii? Citiți o carte! Citiți o carte potrivită! Deoarece prin intermediul cărților puteți „trăi o infinitate de alte vieți, puteți simți lucruri pe care nici nu credeți că sunteți în stare să le simțiți. Ne putem regăsi în protagonistul din cartea lecturată, uneori ne putem regăsi în personajul negativ. Citind ne descoperim. Este cu adevărat incredibilă puterea unei cărți, a unei simple povești, de a se juca cu sentimentele noastre, cu simțirile și cu valorile noastre. Simple înșiruirii de litere îți pot răscoli venele, îți pot da un scop în viață sau te pot distruge pentru totdeauna. Asta este magia literaturii.

Dar cum rămâne cu acele cărți care au fost și ecranizate? Am recomanda

să preferați lectura cărților tipărite. Cartea tradițională îți dă libertatea de a proiecta cadrul spațial așa cum vrei tu, de a îți imagina personajele așa cum vrei tu. Ești liber să faci casa protagonistului să arate exact ca și casa ta, și poți face eroina să aibă zâmbetul și mirosul tău preferat. Lecturând cartea îți crezi propriul spațiu în interiorul acțiunii cărții citite, poți lua parte la toate evenimentele prezentate, să trăiești alături de personaje, să descoperi noi lumi și noi mentalități. Cu certitudine într-o carte sunt prezentate detalii care de multe ori nu pot fi prezentate într-un film, iar o carte îți permite să subliniezi ce te interesează sau să recitești un paragraf până îl înțelegi profund. În film, însă, ți se impune perspectiva producătorilor și experiența nu mai este cea unică și intimă pe care o ai cu o carte. Filmul îți dictează ce trebuie să vezi, ce trebuie să auzi și cum trebuie să te simți în legătură cu lucrurile astea, în timp ce cartea îți dă mult mai multă libertate.

Să urmărim sfatul lui Mihai Eminescu care spunea: „Citește. Numai citind mereu creierul tău va deveni un laborator nesfârșit de idei și imagini”, iar „O carte măreață ar trebui să te lase cu multe experiențe și oarecum epuizat la final. Trăiești nenumărate vieți în timp ce citești.” (William Styron)

Citește cărțile care îți plac, cele care îți trezesc curiozitatea ori pe cele din care știi că vei avea ceva de învățat. Citește mult și constructiv. Citește și vei avea parte de o dezvoltare personală armonioasă. Firește, este minunat să citești, imediat ce ai închis o carte, îți formulezi pentru tine însuși idei, concluzii... Astfel, cartea te determină să gândești singur, să ai propriile opinii pe care să le poți susține într-un mod logic, să devii persoană individualizată, care se distinge printre ceilalți datorită puterii cuvântului și a elocvenței vorbitului.

A citi literatură înseamnă a învăța despre viață, despre universul în care trăim, și despre noi înșine. E o formă de experiență sau, mai bine zis, un multiplicator pentru experiențele noastre, căci, dacă ne-am mărgini la ceea ce putem trăi sau vedea în jurul nostru într-o viață de om, am fi foarte săraci. Anume lectura ne îndepărtează de ispitele vieții, ne pun de acord cu noi înșine, ne îndrumă, ne ajută să exprimăm iubirea atunci când ne îndrăgostim și ne este dascăl fidel și exigent atunci când ne propunem să evoluăm. Prin lectură, descoperim visele scriitorilor, care de multe ori vorbesc despre lucruri care ni se pot întâmpla chiar nouă.

S-a constatat faptul că milioane de oameni au dificultăți la citit. Unora nu le place, dar sunt obligați de școală sau de cursuri, altora le place, dar nu știu cum să-și organizeze timpul pentru lectură. Este regretabil faptul, că motivul principal pentru care oamenii citesc puțin sau deloc nu citesc este lipsa timpului. Lectura ajunge de multe ori o activitate opțională. Firește, exemplul oamenilor de succes în diverse domenii ne confirmă că este esențial pentru dezvoltarea noastră să ne facem timp pentru a citi și studia, și dincolo de anii de școală. În momentul în care lectura ne însoțește pas cu pas și devine mod de viață, ea ajunge să ne ofere o fericire nemărginită și acea doză de plăcere și de mulțumire necesară pentru supraviețuirea în această lume.

„A căpăta obiceiul de a citi înseamnă a-ți crea un refugiu personal față de toate nenorocirile lumii” (W. Somerset Maugham), de aceea, lăsați-vă mintea și sufletul să plutească pe aripile visării, care ne eliberează mintea, fiindcă „Cărțile sunt fluturi cu care zburăm spre propria noastră minte.” (Simona Enache), fapt pentru care lasă-le să te însoțească pas cu pas, să te ajute să te descoperi și să evoluezi. Cărțile sunt ca niște balsamuri ale sufletului, ele au fost și vor continua să rămână surse sigure și valoroase de consolidare spirituală și intelectuală.

Înțelepciunea, tristețea și bucuria lumii totală se află la fel în cărți. Ele ne

provoacă să gândim, să ne deschidem calea spre noi experiențe. Odată intrați în mirajul lecturii, nu mai avem a scăpa, cărțile ne amețesc, ne prind într-un dans al cuvintelor și al gândurilor înțelepte. Prin intermediul cărților reușim să facem călătorii imaginare în trecut, prezent și viitor, deoarece, după cum menționează Tudor Argezi: „Cartea e o făgăduință, o bucurie, o călătorie prin suflete, gânduri și frumuseți.”

Referințe bibliografice:

1. ALEXA, Noni. *Biblioterapia – cura de lectură are proprietăți vindecătoare!* [online] [citată 11.02.2020]. Disponibil: <http://www.cartedelaora5.ro/biblioterapia-cura-de-lectura-are-proprietati-vindecatoare/>
2. BALAN, Roxana. *10 beneficii pe care le aduce lectură* [online] [citată 10.02.2020]. Disponibil: <https://www.psychologies.ro/cunoaste-te/10-beneficii-pe-care-le-aduce-cititul-2151150>
3. CASOTA, Florin. *Terapia prin lectură. Ne poate face cititul mai fericiți?* [online] [citată 07.02.2020]. Disponibil: <https://www.businessmagazin.ro/special/terapia-prin-lectura-ne-poate-face-cititul-mai-fericiti-14914856>
4. *Cum sa citesti mai mult si cum sa-ti disciplinezi lectura?* [online] [citată 19.02.2020]. Disponibil: <https://clubbib2.wordpress.com/2013/08/07/cum-sa-citesti-mai-mult-si-cum-sa-ti-disciplinezi-lectura/>
5. IONESCU, Theodora. *Lectura: călătorind prin timp, spațiu și sentimente* [online] [citată 13.02.2020]. Disponibil: <https://scoaladevalori.ro/lectura-calatorind-prin-timp-spatiu-si-sentimente/>
6. IONIȚĂ, Simona. *Biblioterapia – vindecarea prin lectură* [online] [citată 19.02.2020]. Disponibil: <https://www.paginadepsihologie.ro/biblioterapia-vindecarea-prin-lectura/>
7. *Lectura – un mod de viață* [online] [citată 14.02.2020]. Disponibil: <https://crampeidedesufletblog.wordpress.com/2016/09/10/lectura-un-mod-de-viata-4/>
8. MATEI, Alina. *Terapia prin lectură vindecă depresia* [online] [citată 19.02.2020]. Disponibil: <https://thewoman.md/terapia-prin-lectura-vindecă-depresia>
9. MORARU, Cornel. *Cititul ca terapie. Biblioterapia și eliberarea prin intermediul cărților* [online] [citată 11.02.2020]. Disponibil: <http://laboratorulde-ganduri.ro/blog/2015/07/08/cititul-ca-terapie-biblioterapia-si-eliberarea-prin-intermediul-cartilor/>
10. NEDELICU, Viorel. *Biblioterapia vindecă sufletul cu ajutorul cărților* [online]. Disponibil: <https://www.farmaciata.ro/biblioterapia-vindecă-sufletul-cu-ajutorul-cartilor/>. [accesat 19.02.2020]
11. SPĂȚARU, Doina. *Lectura – izvorul cunoașterii* [online]. Disponibil: <http://www.bibliocity.blogspot.com/2010/04/lectura-izvor-ul-cunoasterii.html>. [accesat 10.02.2020]
12. TUDOR, Sorin. *Biblioterapia: vindecarea afecțiunilor prin lectură* [online]. Disponibil: <https://webcultura.ro/biblioterapia-vindecă-ea-afectiunilor-prin-lectura/>. [accesat 19.02.2020]
13. BREWSTER, Liz. *Medicine for the soul: bibliotherapy* [online]. Disponibil: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=7f06ec38-d1c8-4293-b809-812ec8c5db44%40s-dc-v-sessmgr02>. [accesat 24.02.2020]
14. <http://www.citatepedia.ro/index.php?id=211650>
15. <https://dexonline.ro/definitie/biblioterapie>
16. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Citire>