Enida Cokoja

12.07.2026. 17:06
Pogledano: 826 puta

Knjiga kao terapija: Od obaveze do utočišta

Transformativna moć čitanja – od ličnog otkrivanja svijeta knjiga do razumijevanja psihološke vrijednosti književnosti i njenog mjesta u životima mladih.

Posljednjih godina knjige su se na zanimljiv način vratile u naše živote i to kroz digitalnu prizmu. Dovoljno je otvoriti Instagram ili TikTok pa vidjeti police prepune romana, preporuke za čitanje i snimke ljudi koji s oduševljenjem govore o knjigama koje su ih osvojile. Čitanje je ponovo postalo vidljivo i, barem na prvi pogled, moglo bi se pomisliti da nikada nije bilo više čitalaca.

Ne mislim da je problem u tome što ljudi dijele svoje čitalačko iskustvo. Naprotiv, društvene mreže mnogima su približile književnost i stvorile zajednice u kojima se o knjigama razgovara. Ipak, uz

ovu novu vidljivost čitanja pojavljuje se i pitanje onoga što se danas naziva performativnim čitanjem – čitanjem koje nije povezano samo s ličnim susretom s knjigom, nego i s načinom na koji putem knjiga predstavljamo sebe drugima. Problem nastaje onda kada knjiga postane rekvizit kojim pokazujemo kakvi želimo izgledati pred drugima, umjesto prostora u kojem iskreno susrećemo sebe. Broj pročitanih naslova ne govori mnogo o tome koliko nas je neka knjiga zaista promijenila.

Kada danas razgovaramo o razvijanju čitanja u školi, najčešće se misli na čitalačku pismenost, bogaćenje vokabulara ili školski uspjeh. Sve su to važni razlozi zbog kojih djecu treba podsticati da čitaju. Ipak, moje iskustvo me naučilo da knjige mogu imati i jednu mnogo dublju ulogu – mogu biti utočište, saputnik i podrška u razumijevanju vlastitog unutrašnjeg svijeta.

Ljubav prema čitanju nije se pojavila odjednom niti zahvaljujući jednoj posebnoj knjizi. Razvila se tek na fakultetu, u periodu životnih preispitivanja i okolnosti koje nisu uvijek bile jednostavne. Tada sam počela čitati drugačije nego ranije, dok sam još bila srednjoškolka. Nisam više tražila samo priču nego čovjeka iza priče. Uz Dostojevskog sam otkrivala složenost ljudske prirode i iznova se uvjeravala koliko je duboko razumio psihologiju čovjeka. Kao studentici psihologije bilo mi je fascinantno kako je mogao tako precizno opisati motive, strahove i unutrašnje sukobe svojih likova. Njegovi junaci nisu bili samo književni likovi, već ljudi sa svim svojim slabostima, dilemama i unutrašnjim borbama.

Svaka knjiga mi je u tom periodu donosila nešto drugačije. Selimović me učio živjeti s pitanjima na koja nema jednostavnih odgovora i preispitivati vlastita uvjerenja, a Andrić strpljenju i razumijevanju ljudi čije živote oblikuju okolnosti u kojima žive. Čitajući Remarquea, osjećala sam svu ranjivost čovjeka suočenog s ratom i gubitkom, dok me Dreiser navodio na razmišljanje o društvenim nejednakostima, ambicijama i cijeni uspjeha. Diderot me podsjećao na važnost kritičkog mišljenja, Pamuk me vodio prema pitanjima identiteta i pripadanja, a Dumas vraćao pustolovini, hrabrosti i vjeri u snagu ljudske volje. Svaki od tih autora ostavio je trag u meni, ne samo kao čitateljici nego i kao osobi.

Gledano iz današnje perspektive, shvatam da nisam čitala samo knjige; čitala sam ljude, njihove strahove, nade, slabosti i načine na koje se nose sa životom. Možda je upravo zato književnost za mene postala toliko bliska psihologiji. Obje pokušavaju razumjeti ono što se često ne vidi spolja – unutrašnji svijet čovjeka.

Tek kasnije, kroz studij psihologije i stručnu literaturu, saznala sam da ono što sam intuitivno radila ima svoje teorijsko utemeljenje – biblioterapiju. Ona podrazumijeva korištenje književnosti kao sredstva koje čovjeku može pomoći u razumijevanju vlastitih emocija, iskustava i životnih izazova.

Zanimljivo je da moje lično iskustvo nije ostalo samo na nivou subjektivnog doživljaja. Istraživanja biblioterapije pokazuju da čitanje može imati i određene psihološke benefite. Pregledi istraživanja u ovoj oblasti ukazuju da biblioterapija može doprinijeti smanjenju simptoma depresije i anksioznosti

kod djece i adolescenata. Ipak, njena vrijednost nije samo u smanjenju simptoma nego i u stvaranju prostora za samorazumijevanje, emocionalnu refleksiju i drugačije sagledavanje vlastitog iskustva.

Iz psihološke perspektive posebno mi je zanimljivo što nam književnost omogućava da vlastiti život posmatramo kroz priče drugih ljudi. Kada čitamo o književnim likovima koji se suočavaju sa strahovima, gubicima, dilemama i teškim izborima, često u njima prepoznamo dijelove vlastitog iskustva. Kroz tuđe riječi ponekad lakše pronalazimo riječi za ono što sami osjećamo.

Istraživanja Davida Comera Kida i Emanuela Castana pokazala su povezanost između čitanja književne fikcije i boljeg razumijevanja tuđih mentalnih stanja (Kidd i Castano, 2013). To je posebno važno u radu s mladima jer empatija i emocionalna pismenost nisu samo znanja koja usvajamo, nego sposobnosti koje razvijamo kroz iskustvo razumijevanja drugih.

Naravno, knjiga nije lijek u kliničkom smislu te riječi i ne može zamijeniti stručnu psihološku pomoć kada je ona potrebna. Međutim, ona može biti prostor susreta sa sobom, mjesto refleksije i izvor podrške u različitim životnim periodima.

Danas me svakodnevni razgovori s mladima o emocijama, identitetu, motivaciji, međuljudskim odnosima i životnim izazovima često podsjete koliko su pitanja koja nosimo u sebi slična onima koja susrećemo u književnosti.

Književni likovi često prolaze kroz iste dileme o kojima razgovaram s mladima: tragaju za smislom, bore se sa strahovima, pokušavaju pronaći svoje mjesto među drugima, donose teške odluke, vole, gube i ponovo pronalaze sebe. Knjige nam omogućavaju da tuđa iskustva proživimo bez stvarnog rizika, a da pritom naučimo nešto o sebi.

Kada razmišljam o tome kako djecu i mlade približiti knjizi u vremenu brzih sadržaja, kratkih video-formata i neprestanog "skrolanja", mislim da prvi korak nije držati predavanja o tome zašto je čitanje važno. Mnogo je važnije pomoći mladima da pronađu tekst u kojem će prepoznati vlastita pitanja, interese i dileme.

Istraživanja motivacije za čitanje potvrđuju ono što mnogi nastavnici intuitivno primjećuju u učionici – ljubav prema knjizi teško se razvija kroz prisilu. Mogućnost izbora, razgovor o pročitanom i povezivanje knjiga s vlastitim interesima među najvažnijim su faktorima koji podstiču čitalačku motivaciju. Djeca i mladi mnogo lakše razvijaju naviku čitanja kada imaju osjećaj da knjiga govori o nečemu što je njima važno, nego kada je doživljavaju isključivo kao školsku obavezu (Guthrie i sar., 2013). To ne znači da obrazovni sistem treba odustati od književnog kanona i djela koja imaju svoje mjesto u nastavnom planu i programu, nego da je potrebno pronaći ravnotežu između zajedničkih sadržaja i prostora za lični izbor učenika.

U tome bi škole i biblioteke mogle imati još značajniju ulogu. Osim što omogućavaju pristup knjigama, one mogu postati mjesta na kojima se razvija čitalačka kultura i gdje se o pročitanom

razgovara. Jedna od jednostavnih mogućnosti bili bi čitalački kutci u zajedničkim školskim prostorima – mjesto na kojem bi učenici mogli zastati, pročitati nekoliko stranica ili posuditi knjigu i tako čitanje doživjeti kao dio svakodnevice, a ne samo školsku obavezu.

Jednako važnu ulogu mogli bi imati i sami učenici kroz preporuke knjiga. U biblioteci ili učionici mogla bi postojati mala "zidna biblioteka preporuka" s kratkim porukama o pročitanim knjigama ili povremeni susreti na kojima bi učenici preporučivali naslove jedni drugima. Autentična preporuka vršnjaka često ima veću snagu od svake školske obaveze.

Zanimljivom mi se čini i ideja "slijepog spoja s knjigom", gdje se knjiga bira bez poznavanja autora i naslova, samo na osnovu nekoliko rečenica koje nagovještavaju njenu atmosferu ili temu. Takav pristup mogao bi biti posebno zanimljiv i u školskom okruženju. Uz književna djela predviđena nastavnim planom i programom, učenicima bi se mogli ponuditi i savremeni romani ili druga djela koja otvaraju slične teme, ali na način bliži njihovim interesima. Učenici bi tako dobili mogućnost izbora, a nastavnici bi istovremeno zadržali obrazovne ciljeve i strukturu nastavnog programa. Ponekad upravo element iznenađenja može probuditi znatiželju koja je najbolji saveznik čitanja.

Naravno, nijedna od ovih ideja sama po sebi neće razviti ljubav prema čitanju. One mogu samo stvoriti prilike da se dogodi ono najvažnije – susret između čitatelja i knjige koja će mu nešto značiti.

Na pitanje kako djeca i mladi mogu više čitati nemam jednostavan odgovor. Znam samo da ljubav prema knjizi ne nastaje naredbom. Nastaje onda kada se čovjek prepozna u nekoj priči. Nastaje kada pronađe autora koji ga razumije, lik koji mu je sličan ili pitanje na koje i sam traži odgovor.

Možda nikada nećemo znati koja će knjiga nekome promijeniti pogled na život, pružiti utjehu u teškom trenutku ili ga ohrabriti da nastavi dalje. Ali upravo u toj mogućnosti krije se jedna od mnogih vrijednosti čitanja.

Jer ponekad je knjiga mnogo više od knjige. Ponekad je ona razgovor koji nam je bio potreban, podrška koju nismo očekivali i tiha terapija između dvije korice.

Reference

Kidd, D.C. and Castano, E. (2013) "Reading literary fiction improves theory of mind", Science, 342(6156), str. 377–380.

Guthrie, J.T., Klauda, S.L. and Ho, A.N. (2013) "Modeling the relationships among reading instruction, motivation, engagement, and achievement for adolescents", Reading Research Quarterly, 48(1), str. 9–26.

Tags

Odgojne strategije | Obrazovne strategije | Aktivnosti sa učenicima | Socio-emocionalni razvoj i razvoj ličnosti | Razvoj govora, komunikacije i stvaralaštva

Collections

Inspiriraj druge | Obrazovne strategije | Učenje učenja | Autorski tekstovi | Razvoj čitanja