

# LJETO JE IDEALNO VRIJEME DA DUŠU LIJEČIMO KNJIGOM

Nema ljepšeg mjesta za čitanje knjige nego na plaži. Osim što se tako imamo priliku još više kulturno obogatiti, čitanjem djelujemo terapijski na dušu i um. Da je tome tako, znali su još u starom Egiptu gdje se jako cijenila pisana riječ, a tadašnji liječnici su pacijentima narušenog duhovnog zdravlja - propisivali čitanje u terapijske svrhe

**"B**iblioterapija može biti pomoć u stresnim situacijama i prevladavanju teških životnih razdoblja. Knjiga je izvrstan „alat“ i za rad s osjetljivim ili rizičnim skupinama. Primjerice, naš Odjel za promicanje zdravlja provodi radionice za školsku djecu koja se odvijaju u knjižnicama Grada Zagreba. U sklopu radionica razgovaramo i učimo ih o emocijama, prepoznavanju emocija, izborima ponašanja, navikama, prevenciji nasilja, uravnoteženoj prehrani, i u svom radu koristimo knjige. Biblioterapija se u mnogim zemljama provodi u ustanovama koje se bave skrbi, negom i obrazovanjem ljudi (bolnice, škole, domovi za stare i nemoćne, domovi za djecu s poteškoćama u razvoju itd.). Radionice vodenog, ciljanog čitanja počinju psihološkim igrama, vizualizacijom zadanog problema i uvođenjem u pripremu za čitanje kako bi se osiguralo vrijeme opuštanja i „isključilo vanjski svijet“. Nakon toga razrađuje se cilj čitanja razgovorom i pričama vezanim za temu, iz osobnog iskustva. Kroz samo čitanje „prolazi“ se kroz temu i ona se razrađuje uz uključivanje članova grupe. Postavljanjem odgovarajućih pitanja i usmjeravanjem od strane voditelja, članovi grupe potiču se na osvješćivanje stavova, razgovor,

osvješćivanje svoje reakcije na pojedini događaj i način pristupa problemu kao i istraživanje mogućnosti njegovog savladavanja“, objašnjava dr.med. Ana Puljak, voditeljica Odjela za promicanje zdravlja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“.

## Važan je izbor literature

Unatoč ljekovitim svojstvima knjige, Hrvati – prema istraživanju GFK (Centru za istraživanje tržišta) i dalje nisu svjesni njezinih blagodati i malo čitaju knjige. Studije pokazuju kako najviše čitaju visokoobrazovane žene do 35 godina, a prosjek pročitanih knjiga godišnje je samo dvije knjige. No, nije svejedno niti koju knjigu čitamo.

„Ako smo potišteni ili depresivni, nećemo uzeti literaturu u kojoj iščitavamo samo destrukciju i koja ostavlja bez nade ili ogoljava samo naše destruktivne ili mračne procese. To ne znači da trebamo čitati samo nešto plošno, površno ili isključivo radosno. Smijemo proći i kroz „težu“ knjigu s kojom se možemo poistovjetiti. Npr. romani-biografije nam mogu dočarati i približiti činjenicu da čak i oni koji nam se čine važni i veliki, proživljavaju sve ljudske trenutke slično kao i mi, nose se s različitim životnim situacijama, doživljavaju i tugu i bol i

**Na postoji pravilo koliko knjiga treba pročitati tijekom godine. Trebamo čitati tako da nam knjiga predstavlja zadovoljstvo, uživanje ili nam donosi neka nova saznanja, pomaže da riješimo neke svoje nedoumice, olakša nam neka teška životna razdoblja**

## KAKO PAMETNO BIRATI NASLOVE?

Naslove biramo prema onome što nam treba. Ako smo u nekoj situaciji koja nas muči, koju trebamo „proraditi“, možemo posegnuti za literaturom koja se direktno odnosi na problem (stručni, psihološki), ali vrlo učinkovit može biti i roman

u kojem ima dodirnih točaka s našom situacijom, odnosno sa situacijom (ili likom) s kojim se možemo poistovjetiti. Ponekad nam knjiga pomogne u razrješavanju naših unutarnjih stanja, a ponekad nam može poslužiti za opuštanje i

odmak. Najbolje je oslušnuti sebe i postupiti prema nekom svom „unutarnjem vodiču“. Možemo uvijek za savjet i pitati neku stručnu osobu, knjižničare ili prijatelje koji vole knjigu i koji nas pognaju.

8  
**HIT-NASLOVA ZA LJETO**  
koje ćete pročitati u jednom  
dahu i tražiti još...



### Torba za ubojstvo

**Tony Parsons**  
Prije 20 godina sedmorica imućnih učenika privatne škole Potter's Field postala su dobri prijatelji. Sad su, jedan za drugim, počeli umirati iznimno nasilnom smrću. Istražitelj Max Wolfe kreće u uzbuđljivu i napetu potjeru za ubojicom.



### Čulnost

**Camillo Boito**  
Knjiga sadrži tri priče talijanskog književnika Camilla Boita, čiji je lajtmotiv tema ljepote u svim njenim oblicima, posebice žene, ali i glazbe i umjetnosti. Sve su one prožete senzualnim opsesijama, te kombiniraju dekadentno ozračje.



### Dani zaborava

**Elena Ferrante**  
Trenutačno najhvaljenija svjetska spisateljica, iznimna čarobnjakinja riječi, Talijanka Elena Ferrante donosi priču o sredovječnoj Olgi koja se sučava s vlastitim demonima kad ju suprug napusti zbog mlađe.



### Moja borba (druga knjiga)

**Karl Ove Knausgård**  
U Drugoj knjizi "Moja borba" Karl Ove napušta Norvešku, prvu ženu i obitelj te odlazi u Stockholm. Upoznavši Lindu fatalno se zaljubljuje i s njom zasniva obitelj te se suočava s izazovima obiteljskog života.

gubitak. U situacijama velikih životnih gubitaka, nekima pomažu duhovne knjige ili one koje na neki način dodiruju i ono što mi ne spoznajemo svojim osjetilima. To može pružiti utjehu. Drugima pomognu slične životne priče, osjećaj da nisu sami i jedini koji to proživljavaju. Dakle, to ovisi o čitatelju i njego-

**Ne postoji pravilo koliko knjiga treba pročitati tijekom godine. Treba čitati tako da nam knjiga predstavlja zadovoljstvo, uživanje ili nam donosi neka nova saznanja, pomaže da riješimo neke svoje nedoumice, olakša nam neka teška životna razdoblja**



vim stavovima, ukusima, vjerovanjima, psihološkoj strukturi, naučenom. Poezija može blagotvorno djelovati, može nas uvesti u neki suptilniji, nježniji ili šareniji svijet, podsjetiti nas da trebamo i osjećati, a ne samo činiti. Haiku poezija vrlo kratke forme uči nas opaznju stvari oko nas na jednostavan i poetičan način. Ono što nekad zaboravimo u strci života – koliko su neki detalji oko nas lijepi ili upečatljivi, a mi smo zaboravili promatrati.

Osim toga, zaustavljanje vremena i „isključivanje“ iz svakodnevnog – također je terapijsko i antistresno“, kaže naša su-govornica, koja smatra kako je ljeto idealno za čitanje, ali za „terapijski učinak“ i izgradnju sebe potrebno je čitati stalno ili barem često. Za kraj dr. med Puljak čitateljima preporučuje nekoliko dobrih naslova: „Žene koje trče s vukovima“ autorice Clarrise Pinkole Estes; „Ispričat ću ti priču“ Jorgea Bucaya; „Hector u potrazi za srećom“ Francoisa Lelorda; „Povijest mog života“ Georgea Sanda; „Brdo“ Ivica Prtenjače.

## ELEKTRONIČNA VS. KNJIGA U KORICAMA?

Živimo u elektroničkom dobu i to nije nužno loše. Međutim, knjiga ima svoju ulogu koju elektronički mediji ipak ne mogu nadomjestiti. Recimo, čitanjem s ekrana ne koristimo potpuno iste vidne i neurološke procese kao kada čitamo knjigu. Drugo, čitanje je aktivan proces, puno aktivniji nego npr. gledanje u TV ekrane. Dok čitamo, mi aktiviramo različite procese, razmišljamo, stvaramo slike, zamišljamo zvukove i mirise, nije nam sve ponuđeno „na tanjuru“. Čitanje nas cijele uključuje. I na kraju krajeva, knjigu držimo u ruci, osjećamo, listamo; ona ima svoju povijest: povijest nastanka.

## NA KOJI NAČIN ČITANJE POZITIVNO UTJEČE NA NAS

- Usredotočuje svjesnost.
- Usporava disanje ili ubrzani rad srca uzrokovan stresom.
- Smanjuje učinke hormona stresa adrenalina i kortizola.
- Razvija kognitivne sposobnosti, jezične sposobnosti, intelekt, održava mozak mladim.
- Uči različitostima, uči i o tome kako drugi doživljavaju svijet, zašto postupaju onako kako postupaju, kada su slični nama, a kada različiti.



**Glad**  
Milana Vlaović

Propala studentica Izabela zahvaljujući svojoj ljepoti postaje jedna od deset najljepših žena svijeta. Izabela upoznaje poznatog estetskog kirurga Eugena Schuberta koji postane opsjednut mladom ljepoticom.



**Stoner**  
John Williams

Stoner je fascinantna priča o sveučilišnom profesoru koji po svemu vodi sasvim običan provincijski život bez ikakvih ambicija, ali prepun strasti prema literaturi, znanju i ljubavi koja mu cijeli život izmiče.



**Ljetnikovac**  
Herman Koch

Marc, njegova žena i njihove dvije kćeri u tinejdžerskoj dobi provode tjedan dana na Mediteranu. No, kada jedan nasilan događaj naruši idilu otkrivaju se mračniji porivi i odjednom se nikomu više ne može vjerovati...



**Kako biti Parižanka**  
skupina autorica

U kratkim odlomcima autorice su ponudile svoje stavove o stilu, ljepoti, kulturi, držanju i muškarcima. Iskreno i otvoreno one ruše mitove o Francuskinjama i bez dlake na jeziku otkrivaju sve svoje tajne i mane.