

**MARIA DORINA PAȘCA**



**TERAPIA PRIN LECTURĂ**

-----  
**Colecția Psihologie și comunicare**

Coordonator: Eugeniu Nistor

-----

**MARIA DORINA PAȘCA**

---

**TERAPIA  
PRIN  
LECTURĂ**



**Editura ARDEALUL**  
Târgu-Mureș, 2022

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

PAȘCA , MARIA DORINA  
*TERAPIA PRIN LECTURĂ* /

Maria Dorina Pașca,  
Târgu-Mureș: Editura Ardealul, 2022

ISBN 978-606-8372-73-0

159.9  
028

---

Redactor: *Alexandru N.*  
Tehnoredactor: *Robert Mihai N.*  
Secretar de redacție: *Rozalia Cotoi*  
Copyright © *Maria Dorina Pașca 2022*  
Apărut 2022

---

# C U P R I N S

**Cuvânt de... lecturat / 7**

**CAP. 1- Definiții / 9**

1.1.- bibliotecă / 10

1.2.- lectură / 14

1.3.- citit / 17

1.4. - terapie / 20

1.5. - metaforă / 22

**CAP. 2 - Concepte – structuri / 27**

2.1. - cuvântul / 28

2.2. - vindecarea / 36

2.3. - terapia prin lectură / 42

2.4. - biblioterapia / 52

### **CAP. 3 - Legături interdisciplinare / 62**

3.1. - expresia verbală / 63

3.2. - logoterapia / 74

### **CAP. 4 - Construcții psihoterapeutice / 79**

4.1. - elemente de psihoterapie / 80

4.2. - profilul lectorului / 85

4.3. - profilul ascultătorului / 106

4.4. - structuri procedurale / 122

### **CAP. 5 - Aspecte metodologice / 133**

5.1. - lectura ascultătorului / 134

5.2. - cartea cititorului / 144

5.3. – fișa de intervenție  
psihoterapeutică / 154

### **Bibliografie / 160**

## *Cuvânt de... lecturat*

Cunoscând valoarea **cuvântului** ca mesaj, **terapia prin lectură** îl aduce în prim plan, folosindu-l ca element de referință, atunci când **lectura literară** întrunește calitățile psihoterapeutice de a:

- alina durerea și suferința;
- bucura mintea și sufletul;
- dăruia sens și existență vieții;
- schimba destine și-a vindeca inimi rănite;
- râde cu un ochi și a plânge cu celălalt;
- te împacă tu cu tine și a te regăsi;
- scrie atunci când te-nvăluie cuvintele, dându-ți aripi;

astfel încât, soluția să rezolve situația - problemă existentă, determinând în timp **ascultătorul**, să devină un **cititor** fervent și pasionat pentru care

**cartea** să fie leacul sufletului său și prietenul de nădejde, citind-o așa cum se cuvine, având grijă ca scaunul pe care stă să nu fie niciodată mai înalt decât teancul de cărți pe care le-a citit, neuitând că:

“La-nceput a fost cuvântul !”

Conf. univ. dr. psih.

**Maria Dorina Pașca**



## CAPITOLUL 1 – Definiții

1.1. – bibliotecă ;

1.2. – lectură ;

1.3. – citit ;

1.4. – terapie ;

1.5. – metaforă

Pentru a înțelege **ceva**, e necesar a porni întotdeauna de la **definiția** ce surprinde elementele caracteristice sau destinațiile speciale, astfel încât să fie surprins și explicat, dacă este nevoie, **esențialul**.

În acest context se înscriu și următoarele:

## 1.1. – bibliotecă

Pornind de la DEX (2009), definițiile se succed într-o anumită contextualitate, pentru noi fiind de remarcat cele ce fac trimiterea la **bibliotecă**, fiind:

- încăpere, sală în care se păstrează și se citesc cărțile;

- dulap de cărți;

- mobilă cu rafturi pentru păstrarea cărților;

- instituție în care se adună și se păstrează într-o anumită ordine:

- cărți;

- reviste;

- ziare;

- periodice;

- colecții de cărți;

- manuscrise;

- foi ...;
- publicații diverse;
- imprimate, etc.

care sunt puse în mod organizat la dispoziția cititorilor.

Totodată, **biblioteca** ar putea fi, și realitatea o confirmă, ca locație pentru, DEX (2009):

- colecția de cărți (tipărită de o editură) care prezintă un caracter unitar din punct de vedere grafic și tematic;
- colecție centralizată de programe sau componente ale acestora, stocată și organizată în scopul facilitării activității de programare;

ceea ce ne poarta cu siguranță cu gândul că, provenind din:

- latinescul = biblioteca;
- italianul = biblioteca;

- franțuzescul = bibliothèque;
- grecescul = biblioteke (carte + dulap),

până la urmă, ea, **biblioteca**, devine locul unde:

- lumea cărților;
- ambientul;
- interesul pentru nou;
- istoria civilizațiilor;
- descoperirile lumii;
- erudiția;
- cunoașterea;
- misterul, etc.

practic, și multe altele, își pot găsi corespondentul în evoluția sa ca instituție, pornind de la vorbele pline de entuziasm ale lui C-tin Negruzzi, făcându-ne părtași la: “am alergat la biblioteca tatălui meu, care era într-o ladă mare pururea deschisă, în coridor”...

De la mirosul de tipar al cărților și până la ecranul subțire a unei tehnologii de azi, parcă ne

vine, credem noi, să alergăm mai mult spre **lada mare, pururea deschisă**, decât să reducem totul la un... clic.

În acest context, al adăpostirii cărților și nu numai, într-o bibliotecă, **dispoziția** pe care o are ca influență asupra unei persoane în evoluția sa, se înscrie între două contraste și anume:

- bibliofobie = aversiune patologică față de cărți;

- bibliofob = persoană care urăște cărțile;

și

- bibliomanie = pasiune exagerată pentru cărți;

- bibliomaniac = persoană care manifestă pasiune excesivă față de cărți;

**deci**, să ne: găsim, regăsim și păstra întotdeauna echilibrul - **biblioteca** nedevenind o “cameră de tortură” ci o... preumblare prin lumea știută și neștiută a cuvintelor tipărite.

## 1.2. - lectură

Aceeași sursă pertinentă de informare, DEX (2009) surprinde și această situație, inflexiunile cuvântului **lectură**, definindu-l ca:

- a citi, citire;
- a citi un manuscris în vederea pregătirii pentru tipar;
- parcurgerea unui text scris sau tipărit pentru a lua la cunoștință de conținutul lui;
- citirea cu voce tare a unui text în fața altor persoane;
- descifrarea unui text scris;
- ceea ce este de citit, citire, cetit;
- cărți, scrieri, opere, etc. citite de cineva în mod obișnuit sau cu predilecție, pornindu-se de la origini și anume:
  - latinescul = lectura;

- franțuzescul = lecture,  
ca identitate de referință.

În acest context, se ajunge structural la:

- a face lectură = a citi;  
- a face lectura (unui text) = a citi ceva cu  
voce tare;

- a da lectură la ceva anume;  
- spectacol lectură = lectura artistică a unui  
text literar, dramaturgie;

- sală de lectură = încăpere amenajată într-  
o bibliotecă în care publicul poate citi cărți,  
reviste, etc.

toate regăsindu-se în - **arta de a citi** - ca mare  
responsabilitate cognitivă - de a-i învăța pe copii  
lectura.

Implicit, rezultă faptul că, **lectura** în sine  
să țină/va ține cont de **lector** adică de:

- particularitățile sale de vârstă;  
- trăsăturile de personalitate;

- dezvoltarea cognitivă;
- stări afectiv-volitive;
- procesele psihice;
- carențele afectiv-cognitive;
- stima, încredere și imagine de sine;
- conduita, atitudinea și comportamentul.

în așa măsură încât **profilul preferințelor** privind **lectura**, în speță a cărților, să fie personalizat făcând o reală distincție între a citi și a lectura un/o:

- text:
- capitol;
- document:
- manuscris:
- ziare;
- cărți;
- revistă:

ajungând, metaforic vorbind prin importanță, chiar până la un... anunț în ceea ce privește



complexitatea calitativă a exprimării livrești în contextul dat de momentul ales ca identitate și evoluție valorică și nu numai.

### **1.3. - citit**

Realizând o triadă în contextualitate dată și având la bază:

- **biblioteca;**
- **lectura;**
- **cititul;**

**lectorul\citorul**, deprinde în nuanțe... **arta cititului** pornind totuși de la definiția

- **a citi**, DEX (2009):

- a parcurge un text pentru a percepe cele scrise (rostindu-le în același timp în gândul sau tare);

- a lua cunoștiință de conținutul scris  
al unei cărți, al unui scrieri, etc;

- a parcurge;

- a lectura;

- a descoperi;

- a ghici;

- a reproduce în glas sau în gând  
(pentru a lua cunoștiință de cele scrise);

- a comunica altora conținutul unei  
scrieri, rostind cu glas tare ceea ce este scris sau  
tipărit în ea;

ajungându-se etimologic - valoric la:

**- a citi-citesc-citit-citeț-citeala-citire-pro-  
citesc-cititor**, dând identitate conceptuală,  
acțiunilor cognitive aferente dezvoltării  
individuale a fiecăruia dintre noi.

De asemenea, descoperim și calitatea de a:

- descoperi gândul sau sentimentele cuiva  
din atitudinea, privirea și expresia feței;

- citi în stele = prezice viitorul după poziția stelelor;

- citi printre rânduri = a pricepe și ceea ce nu este exprimat direct într-un text;

- citi cuiva în palmă = prezice cuiva viitorul și caracterul, examinând-i liniile din palma;

- te citesc ca pe o carte deschisă = a putea caracteriza o persoană, de la prima vedere/ întâlnire/percepție existând totuși și o... limită... “greaca sunt non leguntur”, adică (aceste cuvinte sunt scrise pe grecește, nu se citesc), existând în Evul Mediu ca avertisment asupra unui text neinteligibil, dificil, eliminându-se pasajele scrise în grecește din lucrările latine, cu toate că, am spune noi astăzi, puteau coexista prin misterul și frumusețea înțeleșurilor, practic, prezența lor întregind lectura, îndemnând iremediabil la citit, adică, la lectura celor scrise, păstrând matricea

vremurilor în care valoarea cuvântului era...  
istorie.

## 1.4. - terapie

Periplului definițiilor în contextualitatea dată, i se alătură și cel al **terapiei**, ca fiind, DEX(2009):

- metodă folosită pentru a vindeca o anumită boală;

- medicație;

- tratament psihotepeutic,

considerată ca elementul secundar, dar cu importanță majoră, reală în anumite cazuri, în componența unei îngrijiri medicale.

Apare în limba română ca **terapie**, având predecesori pe:

- grecescul = terapia;

- frantuzescul = therapie;
- germanul = terapia;
- englezescul = therapy;

folosit cu precădere în domeniul medical, psihiatrie și psihologie.

În ideea abordată de noi, **terapia** are calitatea de a găsi și aplica în cunoștință de cauză:

- metoda;
- procedeul;
- intervenția;
- structura;

practic, întreaga logică prin care **cuvântul** are valoare, dând posibilitatea folosirii lui ca ... panaceu în:

- ameliorarea;
- stagnarea;
- vindecarea;

unei stări/boli de ... suflet ce a constituit/  
constituie la un moment dat, o situație-problemă.

## **1.5. - metafora**

Dacă pornim de la idea că **metafora** reprezintă o comparație dintre două lucruri bazată pe asemănare sau similitudine, facem legătură cu faptul că în limba greacă, vorbim despre, DEX (2009) a trece ceva dincolo, a transfera practic, în comunicare apare ca transferarea unei imagini sau unui concept către altă imagine sau concept.

În acest context, Burns G. W. (2016) remarcă faptul că pentru Aristotel însemna actul de a da unui lucru un nume ce aparține altuia, iar Diomedes descrie metafora drept transferul lucrurilor și al cuvintelor de la înțelesul propriu la un înțeles asemănător impropriu - ceva care s-a

făcut și care se face în limbă și în literatură de dragul:

- frumuseții;
- necesității;
- elegantei;
- emfazei

explicit apărând și faptul că metafora este:

- o formă de limbaj;
- un mijloc de comunicare;

plin de expresivitate, de creativitate, deficit poate și elocvent.

Cu toate acestea, metaforele, în frecvența lor:

- pătrund în conversațiile de zi cu zi;
- insuflețesc limbajul obișnuit;
- dau savoare comunicării interumane;

ne deschid ochii către idei sau posibilități noi, practic, se strecoară în limbă cu o frecvență atât de mare, încât adesea trec neobservate.

Cu toate acestea, ele:

- sunt interactive;
- ne învață prin forța de atracție;
- evită rezistența;
- captivează și stimulează imaginația;
- implică un proces de căutare;
- dezvoltă abilități de rezolvare;
- determină luarea deciziilor în mod independent;

totul rezumându-se în fapt, la o nouă formă de **comunicare** între **lector** și **ascultător**, facilitând rezolvarea problemei, prin găsirea de fapt, a soluției la situația dată, pornind de la cauză și ajungând constructiv și eficient la efect.

Într-o altă contextualitate Esparza G. (după Mureșan A. - 2015) metaforele și poveștile într-un context terapeutic pot **să**:



- furnizeze un mecanism cheie pentru schimbarea modului propriu de reprezentare a lumii;
- determine amintirea a ceva;
- ilustreze, demonstreze sau să exprime un punct de vedere;
- creeze realități alternative;
- deschide noi posibilități și strategii;
- reorganizeze sau recontextualizeze o poziție particulară sau un anumit conținut;
- transporte multiple nivele de informație;
- faciliteze noi tipare de gândire, simțire și comportamente;
- stimuleze gândirea laterală sau creativitatea;
- readreseze sau reformuleze o problemă sau o situație;
- introducă un dubiu într-o poziție care susține că există doar o singură cale;

- ofere asocieri și să ghideze gândirea în anumite direcții;
- permită persoanelor să-și formuleze o opinie sau să își găsească direcția proprie;
- permită clientului să proceseze direct la nivel inconștient (sugestii indirecte);
- schimbe subiectul sau să redirecționeze discuția;
- sugereze soluții sau noi opinii;
- creeze un pasaj între conștient și inconștient;
- trimită sugestii minții inconștiente;
- îmbunătățească alianță terapeutică și comunicarea;
- faciliteze accesarea experiențelor ca resursă și să îmbunătățească dispoziția, toate concertând la o nouă atitudine comportamentală, atunci când se folosește în mod creativ, **metafora**.

## **CAPITOLUL 2 - Concepte – structuri**

- 2.1. – cuvântul ;
- 2.2. – vindecarea ;
- 2.3. - terapia prin lectură ;
- 2.4. – biblioterapia.

Vehicularea celor patru termeni abordați prin definirea lor, face perceptibilă, oricui, posibilitatea de a aborda și folosi o secvența logică de cuvânt, ce se poate constitui la nivel de individ/persoană într-o posibilă ... rezolvare de problemă, intervenția venind la momentul oportun și în cunoștință de cauză, având și valențe formativ-cognitive de excepție.

Astfel:

## 2.1 - cuvântul

Din perspectiva sa multifuncțională, **cuvântul** este perceput și pornește de la, DEX (2009):

- vorbă;
- spusă;
- zisă;
- cunoaștere, fiind o invitație perpetuă ;
- matrice a gândului;

ajungând, prin identitatea sa filosofică și la dimensiunea:

- **pragmatică** = care corespunde raportului dintre cuvânt și situația utilizării lui;
- **semantică** = dezvăluie relația dintre cuvânt și semnificație;
- **simbolică** = corespunde relațiilor dintre cuvinte și fluxul gândirii,

menționând că orice cuvânt are o încărcătură psihică, el având practic puterea de a impune o anumită atitudine comportamentală celor ce-l folosesc.

Totodată, **cuvântul** își manifestă valoarea sa în primul rând prin capacitatea de potențial purtător de cogniscibilitate, deschide drumul cunoașterii, determinând, Pașca MD (2019)

- idei;
- concepte;
- atitudini,

practic, lumea prin cuvânt se descoperă, iar prin cunoaștere se metamorfozează.

Astfel, cuvântul își dezvăluie putința, personalizând însăși esența vieții dar și neputința prin a dărâma:

- polemici aride ;
- atitudini verbale violente ;
- conduite comportamental-lingvistice,

toate ca semne ale neputinței noastre de a fi câteodată mai buni.

În această contextualitate, **cuvântul**, Pașca MD, Tia T (2009) are puteri nebănuite, **el** este:

- **cel ce dă viață** = forța sacramentală a cuvântului;

- **cel ce ucide** = puterea suprimării dinamismului psihic, el poate:

- răni sufletul;
- întina ;
- demola psihic;
- sădi neîncredere;
- sădi neputință;
- sugera urâtul;
- sugera răul;
- stârni ura;
- stârni plânsul;

toate fiind încărcătura pe care omul i-o da.

- cheia = virtutea la schimbarea vieții ;

De asemenea, **cuvântul** trebuie să răspundă codului său ce determină, la nivel de mesaj și relație (în cazul de față – lectorul /cititorul și cel căruia i se citește/i se lecturează ceva), o conduită, atitudine și comportament merit a reflecta răspunsul:

- cercetat;
- căutat;
- găsit;
- negăsit;
- regăsit;

dar mai ales, implicat în matricea sa cognoscibilă /de cunoaștere.

Practic, în folosirea **cuvântului** și mai **ales** a înțelesului sau prin **mesaj**, putem apela din nou la cei 5W - personalizând-i de data aceasta la nivelul de:

- **care ales = vocația** selecției inteligente, din multitudinea de cuvinte, trebuie să știm alege

acel cuvânt care are forța interioară de a răspunde la situația dată, fiind potrivit acela care întrupează un mesaj, care are o esență și o structură solidă, încorporând configurația acestuia, având și forța de responsabilitate.

- **cum formulat = arta îmbrăcării realului** prin cuvânt, întreaga sa construcție fiind condiționată de modul în care este formulat, de fapt:

- îndeplinește el toți itemi care certifică înțelegerea sa?

- transmite prin formulare, mesajul dorit?

- receptarea este conform cerințelor de formulare?

de fapt, important este dacă corespunde cerințelor formulate de noi în contextualitatea dată;

- **unde rostit - spațiul interior** de receptare a cuvântului, rostirea lui putând perfecta



comunicarea, el are nevoie de desfășurarea atât de un spațiu material pentru a putea fi rostit cât și de unul spiritual pentru a fi recepționat, având și luând în vedere, codificarea mesajului ascuns în cuvânt;

- **când folosit** = **timpurile** energiei cuvântului folosit atunci când eficiența sa este maximă și propice momentului ales, raportându-se la situația problemă existentă:

- **cui adresat** = cuvântul care **zidește** și cel care **se irosește**, având întotdeauna o țintă adresabilitatea sa directă reprezentând de multe ori, eficiența folosirii lui, putând avea, de ce nu, influență asupra căruia i se adresează la distanță de ani, față de momentul rostirii sau receptării lui exterioare;

- **cât înțeles** = înțelepciunea cuvântului înțeles prin comunicarea sa, nefiind întotdeauna nevoie de o abundență pentru a ne face înțeleși

apelând la cuvânt/cuvinte, primând de fapt, calitatea și nu cantitatea acestora;

- **de ce transmis** = **autoritatea** emițătorului, reliefată în sintagma interogativă **de cine transmis** ce pune în balanța evaluării și cealaltă parte, **de cine receptat**, contrapartida menținând echilibru, și totuși:

- cine este persoana emițătoare ?
- ce calitate are?
- în ce măsură trăiește cuvântul?
- la ce scară de valori se raportează?
- este implicat personal?

având în vedere și reacția celui emițător care :

- poate transmite un mesaj receptorului?
- este interesat de mesaj?
- dorește alt mesaj?
- are pentru el, calitate mesajul transmis?

- in numele cui transmite?

astfel încât reciprocitatea este obligatorie a fi benefică, atât de o parte cât și de cealaltă;

- **de ce acesta = rațiuni ale credibilității** cuvântului, deoarece **de ce**:

- duce întotdeauna spre cunoaștere;

- provoacă neliniști interioare;

- abordează sensuri noi;

fapt ce determină o acceptare de facto a cuvântului respectiv față de altele, marca sa originală prin impactul dorit și avut, îi certifică apartenența la categoria “de ce acesta și nu altul”.

Concluzionând, știind că „**La început a fost cuvântul**” și închizând cercul retoricilor întrebări, avem certitudinea că el, **cuvântul**:

- vindecă;

- întărește sufletește;

- fortifică psihic;

- consolidează lăuntric;

- înțelepțește;  
și **construiește** practic, logica existențială și legătură intrinsecă și/sau extrinsecă între **lector/cititor** și cel căruia i se citește, unul fiind **povestitorul** și altul **ascultătorul**, dacă am nuanța apartenența fiecăruia la actul atât de complex ce-l structurează în logica sa, **lectura**.

## 2.2 - vindecarea

Pe aceeași traiectorie a definițiilor, cea a **vindecării**, surprinde mai multe ipostaze și anume:

- DEX (2009) - provine din latinescul - **vindecare** și reprezintă a scăpa sau a face pe cineva să scape de o boală:

- a se face sănătos;
- a se însănătoși;

- a se lecu;
- a reveni, la starea normală (după o boală);
- a deveni sănătos;
- a face să se vindece;
- a reface;
- a repara,

identitățile variind după interpretare ca element al momentului respectiv.

- Dicționarul de psihiatrie - Larousse (1998) - **vindecarea psihică** - reprezintă revenirea unui subiect atins de o afecțiune mentală la o stare de bună sănătate psihică.

- Ca interpretare psiholingvistică, Pașca MD, Tia T (2015), regăsim verbele, **a se tămădui, a tămădui**, unde se trece pragul simplu de vindecare, în fapt se tămăduiește, adică se adaugă “acel ceva” ce face ca tămăduirea/ vindecarea, mai ales cea sufletească să aibă un alt demers și o

altă acțiune, precum **a se tămădui**, adică, a reveni spre ceea ce era normal, până la un punct dat, **îndreptarea** fiind aici, vindecarea sufletească, am îndreptat răul - mă vindec.

“Mă doare gândul, dar mă vindecă clipa” metafora accentuează prezentul în detrimentul trecutului, îndreptarea, adică alegerea drumului, a căii celei bune și drepte, să mă călăuzească,

- În accepția medicinei creștine, **vindecarea** ( Chirilă P. 2009) este:

- înțelesul care trebuie aplicat ființei în întregime;

Varietatea de exprimări face ca definiția **vindecării** să vizeze varii accepțiuni, importantă rămânând **revenirea la starea de bine** a celui în cauză.

Folosirea **cuvântului**, a **logosului** întru **vindecare** și implicarea acestuia în **terapia prin lectură**, poate să determine o anumită structură,

pornind de cei 5W care în fapt, pot fi șase și anume, Pașca MD, Tia T(2015):

- **ce vindecăm?** - trupul, sufletul, mintea, felul nostru de a fi, boala, durerea, suferința, bunele și relele;

- **când vindecăm?** - atunci când e vremea, timpul chiar și când „e devreme vremea”, când se mai poate face ceva, când nu e timpul pierdut;

- **unde are loc vindecarea?** acasă, la spital, în sufletul nostru;

- **cât vindecăm?** cât se poate, cât ajunge, cât să nu facem rău, cât e necesar, cât se cuvine;

- **cum vindecăm?** cu grijă, cu har, cu binecuvântare, cu știință și neștiință, cu chibzuință, cu îndreptare;

- **de ce vindecăm?** ca să reparăm, ca să îndreptăm, ca să fim sănătoși, ca să ne știm trupul, sufletul și mintea sănătoase, ca să îndreptăm boala, răul și să menținem echilibrul vieții:

Și totuși, dacă ne reîntoarcem la întrebarea veridică și plauzibilă - **ce este vindecarea** (Muller J. D. 2008), ne surprinde deoarece pornește în răspuns de la faptul că:

- este un proces care apare în timp;

- este urmarea unei:

  - conștientizări;

  - eliberări;

  - schimbări;

- a vieții omului;

insistând în primul rând pe schimbarea persoanei/individului, privind modul său concret de:

- gândire;

- simțire;

- trăire;

și hrănire, în cazul de față, prin cuvinte și între acestea clădind valoare, cititului și lecturii, una completând-o pe cealaltă, existența similitudinilor între el, fiind evidentă.



De asemenea, același autor, surprinde într-un mod absolut original, ideea că **vindecarea omului** este de trei feluri:

- parțială = doar la un anumit nivel;
- temporară = doar pentru o perioadă de timp;
- totală = prin salt spiritual, prin expansiunea conștientului și a conștiinței;

Enumerând vindecarea totală printr-un salt spiritual, Muller J. D. (2008), face trimiterea directă la:

- conștientizarea cauzei bolii;
- învățarea de noi lecții de viață;
- eliberarea de povara trecutului;
- curajul și puterea de a schimba viața;
- asumarea responsabilităților asupra deciziilor luate,

practic, având loc “expansiunea conștientului” și a conștiinței sale, determinându-i tot mai mult

apropierea spre desăvârșire, dar și constituindu-se ca momente posibile cu valoare de ”punct de lucru/intervenție”, vizând atât identitatea, dar mai ales, capacitatea **terapii prin lectură** de a fi favorită prin valoarea și rezultatele sale în alegerea făcută, vizând rezolvarea problemei, ea fiind soluția viabilă și de necontestat la segmentul dat și în contextul cauzalității situației create atunci și rezolvată, acum.

## **2.3 - terapia prin lectură**

Dacă am accesa și curiozitatea ne determină să facem acest lucru, o sursă de informare ce aparține tehnologiei moderne ce reprezintă inclusiv noi:

- conduite;
- atitudini;

- comportamente,  
privind elementul de comunicare, vom găsi cu siguranță informația cerută și anume, în cazul de față: **terapia prin lectură**.

Practic, **terapia prin lectură** face trimitere la folosirea intenționată a cuvântului scris pentru a facilita optimizarea psihologică, prin selectarea și discutarea unor creații literare care pot să genereze o mai bună înțelegere de sine. Pentru a **selecta** operele literare potrivite pentru **terapie**, se pot avea în vedere, următoarele criterii și anume:

- universalitatea;
- intensitatea;
- profunzimea;
- ritmul;
- imaginile;
- metaforele;

- accesabilitatea limbajului;
- claritatea ideilor;
- tonul folosit;
- relevanța temei;

**dar**, ținând în primul rând cont de:

- motivația alegerii;
- mesajul transmis,

astfel ca acesta, prin receptarea lui de către **ascultător**, să dobândească eficiență maximă.

În acest context, **literatura** devine sine qua non eficientă din punct de vedere therapeutic în găsirea speranței, sensului vieții și existenței acesteia, fiind o sursă inepuizabilă de soluții la situațiile-problemă ce pot fi întâlnite de individ /persoană/ client/ ascultător / cititor, la un moment dat și într-o situație specială sau nu, dată.

Ca și **obiective**, terapia prin lectură își propune următoarele:

- dezvoltarea înțelegerii de sine;

- dezvoltarea empatiei față de alții;
- promovarea creativității;
- dezvoltarea încrederii în sine;
- întărirea abilităților de comunicare;
- importanța auto-expresiei;
- exprimarea emoțiilor;
- abilități de relaționare;
- reducerea tensiunii;
- facilitarea schimbărilor personale;
- gestionarea emoțiilor;
- detensionarea stărilor conflictuale;
- rezervarea situațiilor-problemă;

toate reprezentând în fapt, logica unei structuri metodologice, vizând capacitatea umană de a depăși impedimentele ce pot determina varii posibilități legate de perceperea fiecăruia dintre noi a sensului și a existenței vieții, dând valoare integrității și calității proceselor cognitive, dar și

expresiilor etico-morale aplicate în comunitate/  
societate.

Terapia prin lectură presupune existența  
unui :

**emițător** = terapeut, lector;

și

**receptor** = ascultător;

ca diadă a conexiunii actului lecturii, astfel încât,  
activitatea propriu-zisă să parcurgă **etapele**  
reușitei, Malchiodi C.A. (2005) și anume:

- **recunoașterea** = participanții reflectează  
asupra textului care s-a citit și s-a discutat sem-  
nificația pe care fiecare le extrage din el, neexis-  
tând interpretări bune sau rele;

- **examinarea** = participanții își explorează  
propriile reacții: sentimente, imagini, amintiri,  
asocieri, ce le-a plăcut și ce le-a displicut, pe care  
textul literar le-a evocat în fiecare, în mod unic;

- **juxtapunerea** = participanții își compară răspunsurile și interpretările, existând diferite puncte de vedere ce pot încuraja noi perspective, noi comportamente, atitudini sau valori; discuțiile generate pot evidenția punctele vulnerabile, gradele de deschidere a fiecăruia și mecanismele de auto-apărare, putând în același timp să conducă la sinteza unor idei;

- **aplicarea de sine** = în final, participanții sunt încurajați să integreze ceea ce au învățat, să aplice noile cunoștințe la viața lor, să reflecteze la ceea ce trebuie să rămână la fel și ce trebuie schimbat.

Rămâne la latitudinea terapeutului de a-și organiza activitatea, astfel încât, etapele să fie “arse” complet sau doar să fie considerate – puncte de reper.

În acest context, o **întâlnire/ ședință/ sesiune terapeutică**, se va desfășura după un tipic anume având în vedere:

- cadru sigur de desfășurare/ ambientul/ locația;

- siguranța locului/non-amenințător;

- împărtășirea emoțiilor;

- deschiderea spre acceptarea emoției;

- starea emoțională a participanților;

începând cu atât de cunoscutele, pentru psihoterapeuți, a exercițiilor de spargere a gheții sau de încălzire, necesare precum/ pentru :

- evidențierea stării de bine;

- vizualizarea mentală a unor imagini;

- exerciții de relaxare;

făcând posibilă activitatea propriu-zisă de desfășurare care poate fi **individuală** sau de **grup**, când **terapeutul** **lecturează**, fragmentul literar



pregătit și care răspunde nevoilor participanților în acel moment.

Textul/limbajul folosit poate să fie:

- condensat;
- încărcat de imagini senzoriale;
- plin de semnificație;
- legat de trecut;
- prezent în prezent;
- legat de viitor;
- cel ce provoacă gândirea;
- sentimentul stimulant pentru reacțiile fiziologice și musculare ale organismului, facilitând o percepere totală, a actului în sine în cadrul activității terapeutice.

În cadrul activității concrete, propriu-zise, atenția deosebită se va acorda **elementelor** complementare actului în sine, de lecturare, adică:

- scrierii creative;
- metaforei;

- imaginației;

- creativității,

culminând cu discuții pro și contra asupra textului decodificat, dând un gir aparte sentimentului și trăirilor emoționale aferente momentului respectiv.

Ca și secvențe literare, se pot folosi:

- proza;

- poveste;

- basm;

- nuvelă;

- roman;

- epistolă;

- jurnal;

- parabolă;

- fabulă;

- eseu;

- poezia:

- clasică;

- modernă;
- într-un vers;
- haiku;

elemente ce ajută participanții să:

- își exprime abilitățile creative;
- comunice;
- relaționeze;
- fie creativi;
- își rezolve problema/ele;
- folosească metafora;

toate încadrându-se în parametri unei viabile și veridice reușite terapeutice.

Având în această situație și calitatea de **lector**, iar participanții de **ascultători**, **terapeutul** va acorda o atenție deosebită și elementului de **lectură individuală/particulară**, punând conștient baza unui viitor... **cititor**, capabil la un moment dat să-și:

- conștientizeze situația-problemă;

- găsească resursele pentru rezolvarea ei;
  - schimbe traseul emoțional, dacă e cazul și e posibil;
  - modeleze sensul și existența vieții,
- dovedindu-se în timp că este **viu**, o persoană ce trăiește propriile sale împliniri, valori, sentimente raportându-se în primul rând la sine și apoi la ceilalți, ca punct de referință și nu numai.

## 2.4 - biblioterapia

Pentru a urma cursul logic și implicit cognitiv - creativ al celor parcurse până în acest moment, considerăm că este absolut necesar și corect din punct de vedere deontologic de a **nu exista** semnul egalității între **terapia prin lectură și biblioterapia**, dar recunoaștem și apreciem valoarea de complementaritate a celor doua

entități structurale, în a avea ca și numitor comun, generic vorbind, omul și cartea, practic **lectura/citirea unei cărți**.

Totodată, pornind de la faptul că lectura unei cărți poate, într-o contextualitate dată, să aibă și valoare terapeutică, vom regăsi **definiții** date **bibioterapiei** mai complexe sau nu, dar care se completează reciproc, ținând cont de punctele comune, cum ar fi:

- grupul țintă, de referință;
- obiectul de studiu;
- mesajul lecturii;
- mesajul cărților;
- motivarea subiectului;
- rezultatele propuse,

cât și implicit, valoare culturală și morală ale secvenței cognitive din acel moment.

Astfel:

- **biblioterapia** = procesul 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;

- **biblioterapia** = vindecă sufletul cu ajutorul cărților;

- **biblioterapia** = presupune existența unui set de lecturi adaptate la problema pe care pacientul o reclamă la un anumit moment, care are ca scop, vindecarea;

- **biblioterapia** = recomandarea cititului unei anumite cărți ce are ca subiect o anumită prezentare a situațiilor apropiate cititorului acesta regăsindu-se și încercând să-și rezolve problema.

- **biblioterapia** = cuprinde un ansamblu de tehnici care să-i ajute pe oameni să descopere cărțile potrivite lor și să învețe să le relateze eficient pentru ei înșiși;

și lista, depinzând de sursa de informare, ar putea continua atât calitativ cât și cantitativ.

Dacă am pleca de la premisa că **biblioterapia** îl poate ajuta pe cel în cauză să-și găsească singur textele/cărțile necesare efectiv lui, putem identifica etapele parcurse într-un proces al **beneficiilor biblioterapiei** și anume cum ar fi:

- **identificarea** cu personajul principal cât și cu evenimentele din poveste;

- **catharsis** - implicarea emoțională în poveste devenind capabil să eliberăm emoțiile, conectare emoțională dintre cele mai diverse, materializate prin discuții sau făcând diferite lucrări de artă;

(catharsis = efect terapeutic obținut prin descărcarea unei trăiri refulate);

- **insight** (cunoaștere) conștientizarea că problemele noastre ar putea fi abordate sau rezultate prin soluții care sunt oferite pe parcursul

lecturii sau declicul că cititorul nu este singur în problemele cu care se confruntă în viață lui reală, ajungem ca în mintea cititorului să aibă loc, inevitabil, împlinirea unor dorințe inconștiente.

Dintr-o altă perspectivă structural-terapeutică, ne raportăm la **biblioterapie** ca fiind:

- **prescriptivă**, (de ajutor), care implică utilizarea unor materiale de lectură specifice și a unor cărți de lucru, pentru a aborda o varietate de probleme de sănătate mintală, iar auto-ajutorul poate fi realizat cu sau fără îndrumarea unui terapeut;

- **creativă**, fiind cea care folosește literatura: romane, nuvele, poezii, piese de teatru și biografii, pentru a îmbunătăți starea psihică, prin încorporarea unor opere literare atent selecționate, adesea terapeuții putând ghida oamenii aflați în tratament, într-o călătorie de autodescooperire; această metaforă are efecte benefice



maxime atunci când oamenii sunt capabili să se identifice cu un personaj, fiindcă mai apoi obțin o perspectivă asupra propriilor experimente de viață;

- **de dezvoltare**, este folosită pentru a educa, fiind aplicată de obicei de către: educatori, profesori și părinți, pentru a-i învăța pe copii despre sănătatea și dezvoltarea lor.

În acest contact, este foarte important a face niște delimitări între:

- **biblioterapeutul** care recomandă:

- o carte;
- mai multe cărți,

sau subscrie unei liste spre a fi citite de cititorul ce se poate recunoaște prin problematica sa, în masajul și motivația cărții, identificându-se sau nu, cu ea.

- **terapeutul** pe terapie prin lectură care:

- lecturează un text;

- citește un fragment,  
**ascultătorului**, implicându-l direct în structura procedurală a terapiei alese.

Totodată, atât **terapeutul** cât și **biblioterapeutul**, pot avea calitatea, mai ales cel de-al doilea, și de lector respectând neapărat – preferințele ascultătorului și/sau cititorului care nu coincid cu cele ale sale, vizând astfel reușita acțiunii.

De asemenea, atât terapeutul cât și biblioterapeutul, **pot** sugera, îndruma lectura, cititul unui text, în cunoștință de cauza și care se modelează pe problematica ascultătorului/ cititorului în momentul respectiv, fără a-l influența în mod indirect, agresiv și persuasiv, el având dreptul să aleagă și să decidă.

Aliatul de nădejde al cititului... este **scri-sul**, de aceea acesta se va număra printre elementele de concretizare a biblioterapiei, mai ales

în cultivarea capacității de a ne observa gândurile și sentimentele. Să nu uităm că scrisul aparține de sine stătător - grafoterapiei ca și componentă a terapiilor ocupaționale, unde îndeplinește funcții bine stabilite în conformitate cu cauzalitatea însăși, dovedindu-se în timp, veridicitatea actului terapeutic în sine.

Dintre toate știutele și neștiutele, să nu uităm că ea, **cartea**, ne:

- poate schimba viață;
- îmbogățește spiritul;
- menține tânăr spiritual;
- poate vindeca sufletul;
- face creativi;
- ajută să cunoaștem lumea;

lista rămânând deschisă, recunoscând totuși, că procesul cititorului este o modalitate eficientă de a ne descoperi resursele interioare, în ultima instanță, de ce nu, să ne facă mai... fericiți.

Și cu toate acestea, **biblioterapia** îndeplinește în anumite situații, cazuri și funcție curativă mai ales când este folosită în:

- tratarea depresiei;
- tratarea anxietății;
- tulburările de alimentație;
- probleme de comunicare,

Berthoud E. - School of Life, evidențiind faptul că biblioterapia se pare că a fost considerată eficace în depresii, cu precădere a celor în urma unor pierderi existențiale/doliu, post accident, etc, dar această potrivire între: situație, persoană și carte e adesea dificil de obținut, deliberat, țintit.

Această situație punctuală vine să sublinieze și faptul că biblioterapia **nu** este:

- adecvată;
- eficientă;
- potrivită,

pentru oricine, mai ales în cazul persoanelor psihotice și incapabile să facă diferența între realitate și fantezie, sau în cazul traumatismelor, fiind nevoie de timp pentru a ne adapta la schimbare și a ne scrie o nouă... poveste de lecturat, de citit.

## CAPITOLUL. 3 –

### Legături interdisciplinare

3.1. - expresia verbală ;

3.2. – logoterapia;

Legăturile interdisciplinare subliniază modul de abordare a întregului, prin secvențele ce o formulează, astfel încât similitudinile sunt de cele mai multe ori scoase în evidență, ele catalizând practic, interacțiunea dintre componente, unele fiind de bază, iar altele, adiacente. În cazul nostru, elementul de interdisciplinaritate pornește de la **cuvânt** și are ca finalitate, **terapia**, legătura fiind indestructibilă.

Se remarcă în acest context al complementarității, următoarele segmente interdisciplinare și anume:

### 3.1 - expresia verbală

Componentă a terapiei ocupaționale, **expresia verbală** reprezintă modalitatea și metodologia folosirii cuvântului, a artei sale, în cadrul rezolvării unor situații problemă ce necesită o intervenție psihoterapeutică și nu numai.

Astfel, prin cele două structuri cognoscibile ca secvențe psihoterapeutice, expresia verbală se identifică prin prezența și existența:

- **basmului terapeutic;**
- **poveștii terapeutice;**

ca dimensiuni de sine stătătoare, dar cu elemente convergente, întregind... întregul.

- **Basmul terapeutic**, Filipoi S (1998) demonstrează faptul că, indiferent de **vârstă**, **avantajele** folosirii conștiente și intenționate ca mesaj

terapeutic **sunt aceleași**, necesitând totodată compartimentarea sa, amintind că acesta:

- iluminează, deoarece se adresează intuiției și fanteziei, lărgind spațiul interior al copilului, responsabilizând totodată lecții de viață care sparg vechiul tipar al conflictului insurmontabil cu care este familiarizat.

- este un vehicul foarte potrivit pentru modele comportamentale și valori morale, schimbarea de poziție îi este doar sugerată, și are mai mult un caracter de joc;

- aduce soluții cu totul neașteptate, cu efort emoțional pozitiv, ajungând să contrazică logica și obișnuința;

- nu ajunge să fie un “trigger” pentru declanșarea rezistenței la terapie, ci contribuie la dezvoltarea unei noi atitudini față de starea patologică, comunicarea fiind făcută prin această formă.



### **Mesajul terapeutic** al basmului:

- este preluat la fel ca mesajul unui vis, nefiind legat de experiența vieții reale;

- se tezaurizează, el putând fi imediat, aparent, deghizat sau ascuns, făcând ca ambiguitatea să favorizeze efectul “retard” cât și ca mesajul terapeutic să poată fi reactivat în alte situații, fără ca dependența față de terapeut să crească:

- poate fi folosit în combinație cu un instrument de comunicare, deoarece crează subiectului/ascultătorului, o bază de identificare, protejându-l și învățându-l totodată:

- să se autoînțeleagă;
- să se autoaprecieze pozitiv;
- să-si descopere propria putere de a se “autovindeca”.

Prin **funcțiile** sale, basmul terapeutic se identifică prin cea de:

- **oglină** pe care se proiectează trebuințele emoționale, declanșând o bogăție de imagini, ajungând ca imaginile din oglindă să separe și să distanțeze subiectul/ascultătorul de conflict și de experiența sa de viață, reușind a nu mai fi o victimă a conflictului față de care i se sugerează că există opoziție;

- **model** ce relevă existența soluțiilor posibile, stimulând cadre active de învățare a modelelor proprii, iar aplicarea soluțiilor fantastice este model experimental cu totul inedit pentru subiect/ascultător;

- **mediator** între rezistența subiectului/ascultătorului la terapie și actul frontal asupra concepțiilor greșite și a mecanismelor sale de apărare, subliniind faptul că eroul basmului este subiectul în cauză și ascultătorul, de aceea e necesară atitudinea creativă a terapeutului/lectorului față de fiecare basm pe care-l poate

modifica conform datelor concrete ale cazului (Pașca M.D., Banga E. 2016).

### **Atenție!!!**

Pentru a-și conforma veridicitatea, e necesar a fi folosit la **timpul potrivit și în forma potrivită**, reușită va exista atunci când:

- lectorul (indiferent de calitatea sa) are o informare anamnezică bună despre subiect/ ascultător;

- au fost analizate tipurile de simboluri și metafore pe care le cunoaște și accepta subiectul/ ascultătorul;

- alegerea este făcută cu mare grijă deoarece neadaptarea la situația problemă existentă, poate determina ca perceperea mesajului terapeutic să fie inadecvată, neproducând efectul dorit;

- adaptarea anumitor elemente flexibile la cazul concret fiind important ca ascultătorul să înțeleagă cuvintele folosite;

- se va găsi formula de adresare ascultătorului astfel încât prin mesaj să fie cât mai apropiat de situația creată;

**De asemenea:**

- basmul trebuie **citit** (povestit în anumite momente și nu făcută o regulă din acest caz) cât mai:

- natural;

- degajat;

- susținut emoțional;

- nuanțat emoțional;

ascultătorul având posibilitatea să-și lărgescă sensul original al mesajului terapeutic, deoarece acesta transmite un tip de creativitate; el însuși fiind încurajat să creeze un... basm

- se va evita citirea mai multor basme în timpul alocat, cât și eliminarea tentației de a “pune întrebări” ascultătorului legat de înțelegerea sau nu a mesajului, deoarece, (Filipoi S.

1998) pacientul/ascultătorul are capacitatea internă de a se expune acestui mesaj, de a-l înțelege în ritmul său propriu și în același timp, este incapabil să reziste influenței pe care mesajul o are asupra lui.

**Povestea terapeutică**, prin nararea faptelor, “combină” la maxim experiența de viață, menită a semnaliza o stare de fapt, și a atenua criza ce, inevitabil apare la un moment dat.

**Povestea terapeutică**, (Pașca M.D.2008), se povestește/se spune **și nu se citește**, ea trebuind a fi liantul dintre:

- trup și suflet;
- gând și gest;
- trăire și exprimare;

neputând fi spusă de către:

- oricine;
- oriunde;
- oricând;

ci, trăind în simbioză cu ascultătorul care are nevoie, ea își are legile nescrise ale vulnerabilității sale, ceea ce face ca o simplă virgulă, să nu mai acorde o șansă, iar punctul să fie o certitudine și o reușită.

Pornind de la un caz real sau fantastic, povestea terapeutică își îndeplinește menirea de mediator al durerii și suferinței, aducând mult mai aproape pe cel aflat într-un impas, sincopă a vieții, de lumea în care legile care guvernează, pot declanșa apariția unor resurse vitale de a învinge:

- frica;
- teama;
- neliniștea;
- neputința;
- nesiguranța;

descoperind:

- speranța;

- șansa;

conjugând verbele:

- a avea	}	la
- a putea		timpul
- a dori		present.

În acel moment, povestea terapeutică își dovedește utilitatea, făcând prin puterea cuvântului ca lumea pentru cel în suferință „să se miște altfel”, să fie percepută prin prisma marilor conotații cognitive ale elementelor de identitate personală, dând unicitate clipei trăite.

**Obiectivul** poveștii terapeutice, este acela de a “păcăli” subiectul prin blocarea mecanismelor sale de apărare și intrarea în contact cu inconștientul și multitudinea de soluții depozitate în aceasta, ea devenind practic un instrument prețios care va scoate la iveală emoții și sentimente ce riscă să rămână ascunse, cum ar fi:

- angoasele;

- fricile;
- dorințele;
- obsesiile;
- culpabilitățile;
- invidiile,

cât și întrebările la care nu le-am găsit încă nici un răspuns.

Astfel, funcția metaforelor și a poveștilor este a de ajuta **ascultătorul** să împace propriile sale pulsioni cu cerințele realității externe și regulile societății, deloc ușoare în unele cazuri, **dar, mare atenție, de a nu confunda povestea terapeutică - ce nu se citește ci se povestește, având indicații terapeutice clare și precise, cu povestea ce se citește de către lector, existând totuși diferențe între cele două ipostaze.**

De asemenea, **conținutul** alegerii nu e necesar să și placă, sub aspect estetic, dar dacă el întrunește și calitatea de:



- plăcut;
- acceptat;
- accesibil,

reușita în timpul terapeutic de aplicare a lor este meritoriu, existând conexiunea între povești și propriile probleme ale subiectului, acesta având mai târziu (după ascultare) o revelație a mesajului, rezolvarea fiind începută practic, soluția găsită și aplicată.

**Deci**, povestea terapeutică:

- nu se citește;
- ea se relatează;
- atenție la volumul vocii, intensitate;
- importantă mimica și gesturile feței;
- nu trebuie explicată;
- găsește o soluție la problema solicitată;
- poate surprinde o experiență de viață;
- exprimă mai direct acțiunea, faptele;
- are impact pozitiv,

și lista poate continua, fiind în consens cu scopul urmărit, de aceea, ea se adresează atât copilului cât și adultului, pornind și luând în considerare:

- optimismul;
- gândirea pozitivă;
- dorința de vindecare;
- putința de autovindecare

ajungând, în punctul în care vor învăța și unul și celălalt, să devină un învingător și-un supraviețuitor, căci „în poveste, mult mai este...”

### **3.2 - logoterapia**

Prin structura sa etimologică (DEX 2009) cuvântul **logoterapie** are rădăcini grecești logos=cuvânt, discurs, motiv.

**Logoterapia**, potrivit fondatorului său Viktor Frankl, se concentrează pe sensul existenței umane și căutarea acestuia.

Totodată, pornind de la acest deziderat, **logoterapia** este o metodă de terapie psihologică care îi ajută pe oameni să își readucă viața pe drumul cel bun și să-i dea din nou sens.

Astfel, căutarea unui sens în viață, poate deveni un principal factor motivațional, omul fiind capabil să trăiască și în extremis, chiar să moară pentru idealurile sau valorile sale.

În acest sens, lipsa sensului vieții poate duce la apariția vidului existențial, ce se manifestă în general printr-o stare de plictiseală dar care este particulară fiecăruia dintre noi.

Căutată prin cuvânt, logoterapia face trimitere din nou la **sensul vieții**, descoperindu-l în trei moduri diferite și anume:

- implicarea într-o acțiune;

- experimentarea unor emoții;
- atitudinea pe care o avem în fața suferinței inevitabile, mai ales atunci când avem sensul egal între experimentarea emoțiilor și sensul iubirii, ea fiind singura modalitate de a pătrunde în interiorul personalității unei ființe umane.

Pe lângă iubire:

- sensul suferinței;
- lipsa unei speranțe,

pot declanșa în noi, o anumită stare când, o tragedie personală poate fi transformată într-un triumf, mai ales când nu putem schimba sensul/cursul vieții (în cazul bolilor incurabile) unde fiecare clipă este nu numai o provocare, dar mai ales o victorie, poate schimba ceva în noi, fiind mai buni, ajungând a conștientiza responsabilitatea propriei vieți și a acțiunii în sine, implicându-ne direct.

Să știi să dai sens vieții tale, presupune, la nivel de logoterapie, a porni de la cele trei aspecte filosofice fundamentale ei și anume:

- **libertatea de voință** = adică, liberul arbitru prin care fiecare persoană este capabilă să ia propriile decizii și să își aleagă propriul destin;

- **voința de sens** = unde este tratată componenta externă care afectează oamenii;

- **sensul vieții**;

și astfel, să ajungem la înțelesul versurilor coșbuciene:

“O luptă-i viață, deci te luptă

Cu dragoste de ea, cu dor,”

sacrificiul personal dând sens iubirii și întregii vieți ca atare.

**Legătura sa cu terapia prin lectură** am putea s-o găsim sau/și regăsim, în puterea cuvântului scris și apoi lecturat, care, prin mesajul ce-l transmite din contextualitatea sa, poate fi la mo-

mentul oportun, sursa veridică în a găsi, un sens vieții, a-i da valoare acesteia, a prețui existența sa, motivându-și cu prisosință intervenția prin motivul care invocă... sensul.

Și atunci, metaforic, cum evaluăm „semele de circulație” ca și pe cele ale vieții ?

Adică, avem:

- sens unic;

- sens giratoriu;

sau trăim în... consens cu tot ce ne înconjoară, aparținându-i ei, naturii care încă ne poate îndruma viața dându-i un **sens**, adică, ne scoate la lumină, căci „La început a fost... cuvântul !”

## **CAPITOLUL 4 –**

### **Construcții psihoterapeutice**

- 4.1. - elemente de psihoterapie;
- 4.2. - profilul lectorului;
- 4.3. - profilul ascultătorului;
- 4.4. - structuri procedurale.

Construcția psihoterapeutică rezidă din faptul că, e necesar a cunoaște și aplica în cunoștință de cauză, momentul/actul terapeutic, având în vedere și finalitatea lui, practic, luând în mod semnificativ în calcul, reușita procedurii aplicată în contextul dat.

Totodată, plecând de la cauză și ajungând la efect, focusându-ne pe receptor prin prisma emițătorului, vom reuși ca din punct de vedere psihoterapeutic, mesajul să fie: înțeles, acceptat și

să producă o reacție, în general, pozitivă. Practic, totul în evaluarea rezultatului final, pornește/va porni de la:

## **4.1 - elemente de psihoterapie**

După Holdevici I. (1996) **psihoterapia** se bazează pe supoziția conform căreia, chiar în cazul unei psihologii de tip somatic, modul în care individul își va percepe și își va evalua starea, precum și strategiile adaptative la care va recurge, joacă un rol deosebit în stimularea sau inhibarea tulburărilor.

Ca **aspecte**, psihoterapia vizează:

- scoaterea pacientului din criza existențială în care se află;
- reducerea sau eliminarea simptomelor;



- întărirea eului și a capacităților integrative ale personalității pacientului;

- rezolvarea sau restructurarea conflictelor intrapsihice ale pacientului;

- modificarea structurii personalității în vederea obținerii unei funcționări mai mature, cu o capacitate de adaptare eficientă la mediu;

- reducerea (sau înlăturarea dacă este posibil) a acelor condiții de mediu care produc sau mențin comportamentele de tip dezadaptativ;

- modificarea opiniilor eronate ale subiecților despre ei înșiși și despre lumea înconjurătoare;

- dezvoltarea la subiecți a unui sistem clar de identități personale;

Și totuși, este de menționat în mod special și faptul că (Ionescu G. 1990) psihoterapia se adresează și:

- omului sănătos aflat în dificultate căruia îi conferă confort moral și o mai bună sănătate;
- celui cu dificultăți de relaționare pe care îl ajută spre o mai bună integrare;
- celui suferind somatic, pe care îl conduce spre alinare;
- celui alienat căruia îi dezvoltă capacitatea de orientare în viață și de resocializare;.

Privită dintr-o asemenea perspectivă, psihoterapia, prin **metodele** sale, se va îndrepta spre rezolvarea conflictului intrapsihic în contextul unei relații transferențiale imaginare și frustrante în contextul unei alianțe terapeutice reale și gratificate.

De asemenea, evaluarea succesului psihoterapeutic, Pașca MD (2017) după Strupp și Nadley (1997) cuprinde trei criterii principale și anume:

- trăirea subiectivă a pacientului (dispariția simptomelor, se simte mult mai bine, e mai mulțumit, mai fericit, mai împăcat cu sine);

- recunoașterea socială (progresele realizate de pacient în profesie, familie, la învățătură, etc);

- materializarea expectațiilor terapeutului în ceea ce privește modificările realizate în sfera personalității și în comportamentul subiectului;

Astfel, Ionescu G. (1990) surprinde faptul că **obiectivele** psihoterapiilor pot fi **imediate** și vizează starea de sănătate a pacientului, urmărind:

- intervenția în criză și eliminarea anxietății;

- reducerea simptomatologiei specifice;

- rezolvarea unor probleme limitate;

- realizarea unei clarificări într-o zonă circumscrișă de conflict,

dar și de **perspectivă**, orientată asupra reorganizării personalității și ameliorării comportamentului și au în vedere:

- reducerea intensității conflictului;
- întărirea defenselor și a capacităților integrative;
- reorganizarea structurilor defensive;
- modificarea conflictelor inconștiente fundamentale;
- redistribuția mai mult sau mai puțin profundă a investițiilor afective în vederea unei dezvoltări armonioase a personalității în direcția funcționării adaptative și naturale.

Tot ca elemente structurale, psihoterapia este limitată în timp, având obiective clare, iar **reușita** e necesar a ține cont de următoarele etape ce o premerg și anume:

- stabilirea diagnosticului;
- efectuarea interpretării psihologice;

- cunoașterea tehnicilor propriu-zise de intervenție;

- structurarea relației (terapeutice, empatic, congruente de colaborare și de acceptare necondiționată a subiectului),

astfel încât, decodificarea lor să certifice coeficientul final, scontat ca rezultat al intervenției efectuate la momentul oportun.

## **4.2 - profilul lectorului**

În acest moment, este imperios necesar de a face în domeniul psihoterapeutic, o distincție clară și pertinentă între:

- **cititor;**

și

- **lector**

delimitând astfel atribuțiile fiecăruia într-o contextualitate clară și într-un moment anume primând aplicarea în cunoștință de cauză a elementelor de structură ce se regăsesc în cadrul **terapiei prin lectură**.

Calitatea și identitatea de **cititor** o are orice persoană care dorește să citească/parcurgă/ lectureze conținutul unei producții literare (poezie, proză, epistolă, jurnal, parabolă, fabulă, eseu, etc) pe care să o parcurgă într-o anumită:

- perioada de timp;
- secvență a vieții sale;
- spațialitate (ca ambient);
- locație, etc.

îmbogățindu-și și/sau aprofundându-și:

- cunoștințele;
- trăirile emoționale;
- experiențele de viață;
- stările volitiv-atitudinale;

- comportamentul;
- starea de empatie;
- gândirea pozitivă, etc.

fără a se raporta și identifica cu calitatea de lector.

De fapt, prin **actul citirii**:

- ne cunoaștem mai bine;
- ne autocunoaștem;
- devenim mai creativi;
- avem o sursă de inspirație;
- găsim soluții de rezolvare a problemelor;
- conștientizăm unele carențe;
- ne depășim stările de neliniște, angoasa, frica, incertitudini;
- ne “resetăm”/dacă dorim/cursul vieții;
- dăm un nou sens vieții, etc.

pentru ca el, cititorul (de facto incluzându-ne în acest moment și pe... noi), își are deja **cartea**, prieten de nădejde și nu dușman, ținându-o alături

de sufletul său, fiindu-i înveliș al minții, dându-i de fapt creierului „porția zilnică de... cunoaștere prin ... citire”.

Și cu toate acestea, ca puncte benefice privind actul cititului, pentru orice cititor ce se respectă “în ale cititului”, poate exista la un moment dat și într-o contextualitate anume, un impediment cu caracter de **valoare** a celor citite/lecturate.

De aceea, în asemenea situație, nevoia unui **lector** devine stringentă, acesta îndrumându-l pe cititor spre o anumită lectură, mai ales când are și calitatea de **terapeut** în **terapia prin lectură**, putând astfel a soluționa problema, intervenind psihoterapeutic, în cunoștiință de cauză și la momentul oportun.

Se numește **lector**, cel care citește o lectură unei (unor persoane ce sunt cuprinse într-un



program terapeutic/în speță terapia prin lectură)  
bine structurat din punct de vedere logistic:

- perioada, durata;
- locația;
- grup;
- individual;
- spațiu;

astfel încât să-și dovedească utilitatea și veridicitatea vizând secvența ce necesită intervenția psihoterapeutică adecvată, fiind aceea și nu alta, personalizând-o.

Tot calitatea de **lector** o are și persoana care folosește (în general, dar și... special) în anumite situații precum:

- copiilor, seara la culcare;
- elevilor la orele de clasă;
- întâlnirile cu cititorii, lansările de carte;
- activități de lectură cu beneficiarii din centru de seniori ;

- activități de lectură cu beneficiarii (persoanele cu dizabilități) prin intermediul ONG-urilor, fundațiilor și asociațiilor;

- întâlnirile pastorale, duhovnicești;

- întâlnirile ecumenice;

- activitățile de lectură cu persoanele private de libertate;

- într-o varia situație,

**lectura** ca instrument, cunoscându-i valoarea sa terapeutică (dată în speța de... cuvânt).

Dacă ar fi să delimităm/punctăm câteva elemente privind **profilul lectorului**, în accepția noastră, acesta ar trebui să întrunească o serie din următoarele cerințe, practic, să:

- fie o persoană comunicativă;

- gândească pozitiv;

- se adapteze la situația creată;

- fie optimist;

- fie prezentabil;

- citească: corect, cursiv, coerent și fluent în text;
- cunoască foarte bine limba în care face lectura;
- dea dovada de multă răbdare;
- fie responsabil;
- cunoască foarte bine terapia prin lectură;
- țină cont de particularitățile de vârstă ale ascultătorului;
- fie receptiv la nou;
- fie empatic;
- își dozeze corect timpii de lectură;
- fie carismatic;
- fie pasionat;
- iubească actul citirii;
- manifeste interes față de lectura ce o prezintă/citește, etc.

- își selecteze cu atenție ținând cont de mesajul lecturii, dar și de motivația acestuia, ceea ce va lectura;

astfel încât, rezultatul acțiunii prin **terapia prin lectură**, să fie determinat și de personalitatea sa, pornind empiric de la cauză și ajungând cognoscibil la efect. (schema: punct țintit/ochit - punct lovit).

Paradoxal, **dar** să avem în vedere faptul că, pentru reușită acțiunii terapeutice, pentru noi ca ascultători, **nu are** importanță dacă lectorul este:

- femeie;
- bărbat;
- slab-slabă;
- gras-grasă;
- înalt-înaltă;
- scund-scundă;
- tânăr-tână;
- bătrân-bătrână;

- blond-blondă;
- brunet-brunetă;
- roșcat-roșcată;
- cărunt-căruntă;
- urât-urâtă;
- frumos-frumoasă;
- autodidact;
- intelectual;
- bogat-bogată;
- sărac-săracă;
- necăsătorit-necăsătorită;
- căsătorit-căsătorită;
- divorțat-divorțată;
- văduv-văduvă;

enumerarea, depinzând de situație, ar putea continua, ci primează, **dorința sa** de a împărtăși prin lectură, determinând catharsisul:

- bucuria de a trăi;
- bucuria și experiență vieții;

- existența însăși;
- sensul vieții;
- puterea de a învinge greutățile;
- starea de bine;
- aplanarea conflictelor;
- cunoașterea de sine;
- receptivitatea la schimbare;
- o nouă identitate valorică;
- empatia;
- trăiri afective;
- gândirea pozitivă, etc,

cele menționate putând continua plecând de la perceperea individuală a lectorului și implicarea directă realizând de fapt în final, o imagine logică a ceea ce ar reprezenta punctele/ elementele de reper privind profilul celui care are și calitatea de **lector-terapeut**, adică, **citește altora, citește pentru alții.**

Calitatea de **lector** poate fi îndeplinită de varii persoane, ce provin din medii precum:

- familia;
- școala;
- comunitatea;

și care, cunoscând mesajul lecturii și motivația acesteia, pot să intervină, încercând să soluționeze problema apărută la un moment dat și într-o contextualitate dată.

În ceea ce-i privește pe **membrii familiei**, **lectura** se adresează în general/special **copiilor** aflați în perioada ante și preșcolară (creșă – grădiniță) întâmplându-se de obicei seara, înainte de culcare sau atunci când e nevoie să completăm un tratament medicamentos cu un... cuvânt citit/ lecturat.

De regulă - **părinții**, îndeobște, **mama** este cea care lecturează/citește copilului lectura respectivă, ce poate fi:

- o poveste plăcută care e cerută a fie repetată de mai multe ori;

- un fragment dintr-un basm care fiind prea vast necesită timp de lecturat;

- o fabula, un jurnal, o poveste, o poezie, în așa fel încât actul în sine să aducă acel moment de liniște și odihnă pentru cel mic.

Este foarte important ca **mama, tata** sau toți cei din familie ce pot citi/lectura celui mic, adică **frați și surori mai mari și bunici**, dacă există, să fie foarte atenți la:

- tonalitatea vocii;
- expresivitatea corporală;
- starea personală în general;
- agenții stresori;
- ambientul existent/locația;
- plăcerea de a citi;
- prezentarea imaginilor, etc

cât și la:



- reacțiile pozitive ale copilului;
- reacțiile negative ale copilului;
- starea sa generală;
- atmosfera creată;
- impactul mesajului,

astfel încât această modalitate de lucru (terapia prin lectură) fiind accesibilă, să poată fi implementată în așa fel încât în timp, cel mic crescând, să dorească și să fie motivat să... citească el și nu să i se mai... citească.

Dacă se ajunge a i se citi un basm o perioadă de timp mai îndelungat, **lectorul** fiind și **terapeut** trebuie, Filipoi S (1998) să fie în mod echilibrat creativ, inventiv, cu o capacitate empatie excelentă, să descopere și să simtă farmecul basmului, să se concentreze pe ascultător, să fie un bun observator al realității și să nu ne grăbească.

Dacă lectura are loc la **școală, cadrul didactic**, implicat în acest act fiind, având și calitatea de lector, - învățător, profesor, va alege cu foarte mare grijă:

- fragmentul;

- textul,

de lecturat, ținând cont de:

- momentul ales din punct de vedere al timpului pedagogic:

  - ora de curs;

  - consultații;

  - activități extrașcolare;

- mesajul ce trebuie transmis și receptat de elevi;

  - motivația acțiunii în sine;

  - grupul de referință,

urmărind de fapt, implicarea, atât a cuvântului cât și a lectorului în capacitatea de:

  - asimilare;

- cunoaștere;
- schimbare;
- căutare;
- transformare;
- toleranță;
- împlinire;
- regăsire, etc

a **elevului** care, fiind într-o permanență și asiduă căutare inclusiv a identității sale, poate deveni în timp, din ascultător, un fervent, chiar pasionat, cititor.

Elementele asemănătoare va regăsi în cele relatate anterior și **educatoarea** - lector din învățământul preșcolar atenția fiind canalizată în mod deosebit pe:

- mesajul textului;
- momentul ales;
- receptivitatea ascultătorului;
- comunicarea nonverbală;

- durata de timp;

toate încununând o activitate de citire/lecturare, pornind la început de la imagini și ajungând în timp, la text.

Este **bibliotecarul** o persoană iremediabil îndreptățită a citi? După modul în care se implică în lumea cititorilor/ascultătorilor, aducându-le acestora cât mai aproape cartea/cărțile, putem afirma cele enumerate anterior, ca fiind viabile și adevărate.

N-am vrea să-l încadrăm pe **bibliotecar**, într-o definiție anostă, rece și doctă, ci mai bine l-am remarca între, două rafturi de cărți ca jaloane dăruindu-i totuși ca definiție „tinerețe fără bătrânețe și viață fără de moarte în lumea cărților”, fiind matricea lor spirituală.

De fapt, pasionat iremediabil de cărți, **bibliotecarul**, prin structura sa profesională, personalizând:

- recomandă;
- susține;
- apreciază;
- promovează;
- prezintă;
- lecturează;
- citește;
- discută;
- disculpă;
- acceptă;
- implică;
- provoacă,

(existând și negația la cele enumerate) cartea în viața cititorului/ascultătorului, fiindu-i alături în descoperirea sensului și existenței vieții, a scopului și motivației sale intrinseci, modelând caractere și deschizând noi lumi ale cunoașterii, dar mai ales, cinstind astfel, cuvântul scris, cuvântul

tipărit, pornind de la tiparniță și ajungând la... imprimanta.

Totodată, **bibliotecarul**, în accepția noastră trebuie să fie:

- optimist;
- întreprinzător;
- deschis la nou;
- implicat în acțiune;
- neliniștit în sens pozitiv;
- dornic de acțiune;
- antemergător,

dar mai ales „omul potrivit la locul potrivit, cinstind locul, pe care-l are în lumea cărților și nu numai”.

De aceea, ca exponent de referință în **comunitate**, **bibliotecarul** își poate îndeplini misiunea sa de lector și nu numai, implicându-se în diferite proiecte și programe la nivel micro și macro, determinând noi:

- conduite;
- atitudini;
- comportamente,

vizând membrii societății și raportarea lor în consensul dezvoltării umane.

În acest context, comunitatea devine un spațiu de comunicare al **bibliotecarului**, urmând astfel desfășurarea unor strategii cognitive ce aduc în prim plan, problemele stringente ale societății, adresându-se prin intermediul cărților, lector fiind, transmițând mesajul aferent receptorului, adică ascultătorului, celui care are puterea de a discerne la nivelul cunoașterii sale, dând valoare implicării creatoare și motivaționale a emițătorului.

Alături de bibliotecar, în **comunitate** ca și **lectori** întâlniți în această calitate:

- ocazional;
- pasager;

- permanent;

vom regăsi o varietate de personaje care, la momentul oportun, pot îndeplini/au aceasta calitate.

Printre cei ce-i vom enumera se vor regăsi:

- preoții;

- medicii;

- asistenții medicali;

- psihologii;

- psihopedagogii speciali;

- psihoterapeuții;

- asistenții sociali;

- actorii;

- rudele apropiate familiei;

- voluntarii;

- anticarii;

- lucrătorii în mass-media;

- scriitorii;

- oamenii de cultură;

- varia,



**ei** sunt cei ce pot deveni într-o anumită contextualitate, purtătorii mesajului lecturii citite, **ascultătorul** fiind exponentul unei conjuncturi în care situația problemă cunoscută, poate fi rezolvată sau nu, (în cazul în speță) de cel ce este **în acel moment lector**, aplicând în cunoștință de cauză, elementele caracteristice **terapii prin lectură**.

Fie că întâlnirea de lectură are loc în:

- spațiul spiritual (pastorul, monarhul, duhovnicul);
- salonul de spital;
- scena de teatru;
- piața publică;
- sala de lectură;
- spațiu special amenajat;
- centru pentru persoanele CES (cu dizabilități);
- case de tip familial;

- bibliotecă;
- librărie;
- spațiu comercial;
- spații neconvenționale, etc

impactul lecturii va fi cu atât mai puternic cu cât **motivația și mesajul** își găsesc cu prioritate acceptul la nivel de identitate prin primordiabilitatea grupului țintă - **ascultătorul**.

### **4.3 - profilul ascultătorului**

Identitatea **ascultătorului**, indiferent de vârstă, se raportează în primul rând la ipostazele pe care le poate avea și anume:

- **clinic sănătos;**
- **bolnav;**

certificând astfel apartenența prin calitatea pe care o are/o dobândește la actul terapeutic exercitat de **terapia prin lectură**.

Ascultătorul **clinic sănătos** dezvoltă un **profil** ce reunește comportamente precum:

- starea de bine;
  - dispoziția generală optimă a organismului;
  - aptitudini;
  - receptivitatea la nou;
  - gândirea pozitivă;
  - raportarea benefică la grupul de referință;
  - dezvoltarea gândirii critice;
  - adaptarea la stare de normalitate;
  - capacitatea de a rezolva situații problemă,
- etc

astfel încât, alte segmente cognitive pot să întregescă tabloul, profilului ascultătorului, **particu-**

**laritățile** identificate fiind în primul rând după criteriul de **vârstă**.

În acest context:

**Ascultătorul copil** este cuprins de farmecul lecturii terapeutului, de aceea, putem aplica această terapie, încă de la vârste timpurii (ante și preșcolare) pornind de la:

- povestea imaginii (cartea are numai ilustrații fiind fără text) unde copilul este atent și atras de desfășurarea acțiunii derulată de imagine/ilustrație;

- lecturarea dintr-o carte cu caractere mari (scrisul mare) scrisul și imagini/ilustrațiile complementare, copilul fiind curios, dorind faptic, concret să observe întreaga pagină, devenind practic, prins în mrejele lecturii.

**Copilul - ascultător**, poate cere ca aceeași lectură, fragment literar, să-l asculte de mai multe

ori (perioada de timp destul de îndelungată)  
deoarece:

- se identifică cu personajele;
- îl interesează acțiunea;
- îi place de cine lecturează;
- așteaptă un final fericit;
- prelungeste deznodământul acțiunii;
- vrea prezența persoane ce lecturează mai mult lângă el, în preajma sa;

dar, există și situații când dorește, dintr-un motiv sau altul, explicat sau nu:

- în fiecare zi, o altă lectură;
- trebuie să fie scurtă;
- nu are răbdare să asculte;
- așteaptă repede, finalul;

de aceea, e necesar a găsi **momentul, timpul optim** în care acțiunea sesiunii terapeutice să aibă loc.

Dacă **terapia prin lectură** este aplicată de către **terapeut**, atunci ascultătorului copil i se va stabili un **program terapeutic personalizat**, ținând cont de:

- vârstă;
- timp (minute, ore);
- locație, ambient;
- perioadă de zi/seară;
- durata terapiei;

cuantificând rezultatele la momentul oportun.

Terapia prin lectură, se poate aplica ascultătorului copil, atunci când acesta **este**:

- neliniștit;
- agitat;
- abuzat psihic;
- abuzat fizic;
- amolestat;
- supărat;
- încăpățânat;

- obraznic;
- afectat de divorțul părinților;
- afectat de decesul unuia din membrii familiei:

- părinți;
- frați/surori;
- bunici;

cât și de faptul că, **nu**:

- doarme;
- comunică;
- relaționează;
- mânâncă;
- se joacă cu alți copii;
- merge la creșă - refuză;
- merge la grădiniță - refuză;
- merge la școală - refuză;
- dorește să se îmbrace;

dar, este absolut necesar că, cele menționate anterior **nu au un caracter patologic**, ci ele se ma-

nifestă doar în anumite situații, momente care au impact negativ asupra dezvoltării normale și armonioase a copilului, putând fi soluționate și rezolvate în timp, fără a se observa sechele, mai ales de ordin emoțional-afectiv și carențe afective.

În cazul în care, unul din membrii **familiei**:

- părinții;
- frați/surorile;
- bunicii;
- alte rude,

devin **lector** luându-și responsabilitatea de a rezolva situația - problema existentă, este absolut necesar a se sfătui, a lua legătură cu terapeutul de terapie prin lectură, ca rezultatul să fie cel scontat și așteptat, urmărind îndeaproape sfaturile acestuia, respectând structura internă a terapiei, pornind de la:

- durata lecturii;



- alegerea lecturii;
- locație, ambientul;
- timpul alocat;
- perioada din zi:
  - dimineața;
  - amiază;
  - după masă;
  - seara,

totul depinzând de cadrul familial și familiar cât și de resursele acestuia, adăugând cu siguranță, iubirea și respectul față de **ascultătorul copil**.

Cu siguranță că odată cu începerea și parcurgerea perioadei școlare, **ascultătorul copil** își va adauga o noua identitate, saltul valoric fiind meritoriu, el devenind, sperăm noi, în timp, un fervent și pasionat... **cititor**.

Identitatea **ascultătorului adolescent** implicat și cuprins într-o asemenea terapie, apare atunci când, referitor la el, vorbim despre:

- probleme de identitate;
- căutarea unui sens în viață;
- căutarea de modele, idoli;
- instabilitate emoțională;
- imaturitate psihică;
- carențe afective;
- lipsa comunicării;
- deficiențe în relaționare;
- influența grupului de referință;
- tulburările de conduită și atitudine comportamentală, etc

astfel încât depășirea acestor momente (de derută la un moment dat) duce implicit, dacă este eficientă și acceptată de cel în cauză, la **terapia prin lectură**, ca posibilitate reală de a rezolva situațiile - problema existente.

Este necesar ca terapeutul să întocmească la începutul terapiei împreună cu **ascultătorul adolescent**, programul său terapeutic personali-

zat, având de la bun început itemii bine stabiliți ce vor fi neaparat respectați, începând de la:

- alegerea lecturii;
- durata lecturii;
- locația, ambientul;
- timpul alocat (minute);
- perioada din zi;

ajungându-se prin seriozitate, implicare și perseverență, la rezultatele dorite ținând cont în mod deosebit de conștientizarea ascultătorului că, este vorba în această terapie, despre **el** și nimeni altcineva, având posibilitatea să se cunoască mai bine.

În cazul **ascultătorului - adult**, terapeutul poate aplica elemente legate de **terapia prin lectură** în cazul în care, prin legătura sa interdisciplinara cu logoterapia, îl poate îndruma pe acesta spre a-și regăsi și/sau descoperi/ redescoperi:

- sensul vieții;
- existențialitatea vieții;
- nevoia de autocunoaștere;
- scara valorilor;
- speranța, etc

dar și posibilitatea de a cunoaște și a se raporta la modalitățile intrinseci și extrinseci în ceea ce privește structura cognitivă în a face față unei suferințe, traume psihice și/sau fizice care-l incumbă, provocându-l la responsabilitatea luată legat de propria viață, ajutându-l să se ajute pe sine, pornind de la mottoul:

- Ai învins? Continuă!

- N-ai învins? Continuă!

accentuându-i și punându-i în valoarea și calitatea de... cititor.

Pentru **ascultătorul în vârstă/senior** întâlnim aplicată **terapia prin lectură** mai ales în situația în care acesta este:

- persoană singură;
- rezident într-un cămin;
- membru al unui club;
- voluntar;
- cu situație materială precară, etc,

și când nevoia de comunicare, relaționare, dar cu precădere, socializare, este stringentă.

Se recomandă ca lectura folosită de terapeuți să cuprindă și:

- amintiri;
- jurnale de front;
- biografii;
- jurnale de călătorie;
- eseuri;
- periodice; etc,

stimulându-se de fapt, activitatea cerebrală menținând-o la cotele și valorile... vârstei acestui ascultător, menținându-l și ca... cititor.

**Ascultătorul bolnav** poate beneficia de **terapia prin lectură**, atunci când, ținând cont de:

- vârstă;
- diagnostic;
- perioada de spitalizare;
- intervenția medicală;
- tratament;
- secția de internare;
- recuperarea:
  - post-operatorie;
  - psiho-motorie;
  - psihică,

terapeutul va găsi strategia necesară și benefică pentru cel căruia i se adresează, realizând activități ce pornesc de la:

- alegerea lecturii;
- durata lecturii;
- locația (salon, alt spațiu);
- timpul afectat (minute);

- perioada din zi,  
astfel încât, desfășurate individual sau în grup,  
acestea să-și realizeze scopul propus, pornind în  
unele situații/în cele mai multe situații de la:

- mesajul lecturii;  
- motivația intervenției terapeutice,  
subiectul lecturii fiind apropiat ca tematică de  
situația-problemă existentă practic, abordarea psi-  
hoterapeutică fiind pe măsura așteptărilor de către  
ascultătorul bolnav și nu numai.

**Dacă** în schema de tratament, într-o sec-  
vență privind îmbunătățirea stării pacientului/  
bolnavului aflat în perioada de convalescență,  
**terapia prin lectură** poate fi considerată ca a fi o  
“licoare bună pentru suflet” în acele momente,  
atunci putem crede și să avem așteptări că recu-  
perarea va avea și conotații terapeutice constituite  
în acest mod, rezultatele benefice nelăsându-se  
prea mult așteptate.

În acest context, fie că este vorba de:

- pacient aflat acasă în recuperare;
- pacient aflat într-o unitate medicală;

terapeutul implicat în structura de tratament, va întocmi în cunoștință de cauză **programul terapeutic personalizat**, astfel încât lectura să devină... medicament, indiferent de vârsta pacientului, dar, ținând cont de aceasta și de toate elementele de logistică terapeutică amintite anterior.

O atenție deosebită va trebui să o acordăm persoanelor cu dizabilități, (CES), unde handicapul poate să facă/face diferența între o stare de sănătate și una malativă.

Astfel în ceea ce privește, **ascultătorul - persoană cu dizabilități (CES)**, beneficiar în cadrul unor:

- ONG-uri;
- fundații;
- asociații;



- centre de recuperare psiho-motorii;

**terapia prin lectură** poate fi aplicată de terapeut, atât individual cât și în grup, ținând cont în primul rând de:

- diagnostic;

- handicap;

- vârstă;

- capacitatea de:

- comunicare;

- relaționare;

- socializare;

- situația problemă existentă,

căroră li se adaugă elementele de logistică adică:

- alegerea lecturii;

- durata lecturii;

- locația, ambientul;

- timpul alocat (minute);

- perioada de zi,

făcând în așa fel încât, reușita întregii activități terapeutice, să aibă ca bază de pornire, **programul terapeutic personalizat**, ca element sine qua non necesar în astfel de acțiuni, unde:

- un surâs;
- un zâmbet;
- un râs;
- un clipit de ochi;
- o strângere de mână;
- un OK,

sunt cu siguranță, o marcă a reușitei, dându-se astfel valoare cuvântului care, prin puterea sa, în cazul de față, alină durerea și suferință, mângâind.

#### **4.4 - structuri procedurale**

Pentru eficiența **terapiei prin lectură**, **terapeutul** format în această formulă terapeutică,

va cunoaște și aplica deontologic și profesional, elementele de bază, urmărind ca ascultătorul să beneficieze în folosul său, de întregul areal structurat în acest sens.

Găsirea unei posibilități de a face mai accesibilă **textul lecturii** și a procedurilor folosite, vom porni de la cele cinci care s-au transformat în... șapte semne de întrebare legate de... **lectură** și anume:

- **ce lecturăm?** = acel fragment, text, bucată literară indiferent de specie care are asupra ascultătorului un efect benefic privind:

- suscitarea interesului;
- suscitarea curiozității;
- apropierea de înțelegerea mesajului;
- instaurarea unei liniști sufletești;
- acceptarea de sine;
- maturizarea prin înțeles;

- gândirea pozitivă, etc

**toate adăugând acel ceva** necesar aplicării și înțelegerii terapiei prin lectură aferente momentului respectiv și cu aplicabilitate maximă;

- **cine lecturează?** = terapeutul este cel care, din punct de vedere psihoterapeutic este pregătit pentru intervenția necesară, aplicând **programul terapeutic personalizat**, fiind în cunoștință de cauză, doar în cazuri excepționale sau în împrejurări speciale și deosebite ca și în context, lectura poate fi efectuată, îndeplinind toată procedura de rigoare și regulile aferente, de către un **lector** (vezi atribuțiile de la cap 4-4.2) suplinind în bune condiții metodologice și de logistică, activitatea celui pregătit special pentru momentul respectiv;

- **cum lecturăm?** = ca modalitate metodologică cerută în speță, în cazul ce-l avem, astfel încât să:

- creem un cadru stabil emoțional;
- nuanțăm lectura după text;
- creem stări emoționale pozitive;
- nu grăbim lectura textului;
- folosim elementele mimico-gestuale dacă textul o cere;
- creem, bună dispoziție ascultătorului;
- avem grijă la ritmul și tonalitatea vocii, etc,

să facem practic în așa fel încât **mesajul** vocii lecturate să poată fi asimilat cât mai repede și bine de către ascultător, astfel încât, metaforic vorbind, acesta să se facă “cu grija și cu băgare de seamă”.

- **cât lecturăm?** = importantă să fie calitatea lecturii, iar cantitatea:

- număr de pagini;
- lungimea textului;

- lungimea fragmentului;
- numărul de lecturi - una singură,

să fie cea care să țină cont de situația-problemă creată/existentă ce are nevoie de terapia prin lectură, având grijă la “non multa sed multum” (nu tot ce e mult, e și bun) de aceea, nu se lecturează mai multe decât trebuie, nedorindu-ne a interveni:

- dezinteresul;
- plictiseala;
- neatenția;
- stări de neliniște;
- instabilitate emoțională,

practic, elemente ce destabilizează climatul și echilibrul constituit, ducând în final, la neatingerea scopului propus, deci, mare atenție la... **dozajul lecturii** și impactul ei emoțional ca și mesaj ce construiește și nu... dărmă;

- **unde lecturăm?** = **locația**, ambientul fiind foarte importante pentru ascultătorul căruia trebuie să-i asigurăm prin, spațiul alocat:

- siguranța locului de desfășurare;

- securitatea persoanei în sine, astfel încât rezultatele să fie cele scontate, adică, dintre cele mai bune, de aceea, înlăturând toți agenții stresori psihici ce pot interveni în cadrul desfășurării activității concrete, aceasta se poate desfășura:

- **acasă**, la ascultător:

- camera acestuia;

- în altă camera pregătită special;

- **la grădiniță**:

- în sala de grupă;

- în sala de joacă;

- **la școală**:

- în sala de clasă;

- la biblioteca școlii;
- în cabinetul de literatură;
- într-un loc special amenajat,

**- la bibliotecă:**

- în sala de lectură;
- într-un loc special amenajat;

**- în spital:**

- în salon, la patul bolnavului;
- în cabinetul medicului;
- în cabinetul terapeutic;

**- în centrul pentru persoane cu dizabilități (CES)**

- în sala de activități;
- într-un loc special amenajat;

cât și **spații neconvenționale**, important fiind ca receptivitatea ascultătorului la mesajul și acțiunea lecturii să fie maximă, atingându-se scopul propus în situația dată;



- **când lecturăm?** = **timpul**, am putea spune noi, **timpul psihoterapeutic** ce va trebui să țină cont în primul rând de:

- disponibilitatea ascultătorului;
- motivația lecturii prin mesaj;
- impactul emoțional creat;
- receptarea optimă a celor lecturate;
- situația-problemă existentă, etc

în așa fel intervenind logistic încât, activitatea propriu zisă să se poate desfășura, urmărind eficacitatea sa, în funcție de ascultător:

- înainte de masă;
- după masă;
- seara (înainte de culcare),

momentul ales să întrunească practic, toate elementele unei reușite, găsind soluția optimă în rezolvarea situației-problemă existente.

- **de ce lecturăm?** = **de ce această terapie prin lectură?** = am răspunde laconic, **pentru că:**

- liniștește sufletul;
- nu doare;
- crează bună dispoziție;
- e plăcută;
- îndeamnă la reflecție;
- mijloc de cunoaștere;
- dă sens vieții și existenței;
- poți gândi pozitiv;
- vei îndrăgi lectura;
- îți va plăcea să citești;
- te ajută în orice situație;
- ajungi să te cunoști mai bine;
- te raportezi la un grup de referință;
- te face mai bun;
- poți să fii fericit;
- afli cine ești cu adevărat;
- te regăsești, etc

lista rămânând deschisă, rugându-vă a lectura următoarele, (Pașca M. D. 2019), de ce:

## POT

Pot să-mi înving temerile,  
Pot să iau hrană pentru cei înfomețați,  
Pot să ajut la oprirea poluării,  
Pot să dăruiesc săracilor,  
Pot fi ceea ce vreau,  
Pot să-mi folosesc mintea,  
Pot să dau sfaturi,  
Pot să primesc,  
Pot să mă port frumos,  
Pot să gândesc,  
Pot să-i învăț pe alții,  
Pot să știu,  
Pot să dau,  
Pot să simt,  
Pot să văd,  
Pot,  
Pot,  
Pot.

**Deci**, terapia prin lectură te ajută să te cunoști și împlinești ca om, important fiind să vrei și să-ți dorești, și dacă, da, atunci...poți, deoarece:

(Dona L. Clovis, Pașca M.D. - 2009).

### **Să înveți să fii cel mai bun**

Învață-mă să merg și voi alerga,

Învață-mă să privesc și voi vedea,

Învață-mă să aud și voi asculta,

Învață-mă să caut și mă voi bucura,

Căci ce-mi spui tu să fac mi se întipărește  
în minte,

Și trăirile pe care mi le împărtășești le voi  
păstra

Ce am învățat, voi prețui,

Și învățând să zbor

Mă voi înălța!

## CAPITOLUL 5 - Aspecte metodologice

5.1. - lectura ascultătorului;

5.2. - cartea cititorului;

5.3. – fișa de intervenție psihoterapeutică.

În ceea ce privesc aspectele metodologice, e important a ne informa corect privind perspectiva din care le putem aplica în cunoștiință de cauză și la momentul respectiv dat, fiind necesar a ține cont de faptul că, atât terapeutul format pe terapia prin lectura cât și biblioterapeutul, au ca numitor comun - **cartea** - ca element sine qua non atât în/pentru menținerea sănătății spirituale cât și ca modalitate în ceea ce privește educația școlară/pedagogică dar și cea permanentă, ajungându-se în final la atingerea scopului propus de cele două entități ale cunoașterii ce, în simili-

tudinea lor, să “conviețuiească” într-o adevărată... simbioză.

Astfel:

## **5.1. - lectura ascultătorului**

Prin conceptul său, **terapia prin lectură**, are în prim plan, lectura realizată/efectuată de **terapeutul-lector**, care se adresează prin elementele concrete surprinse în capitolele anterioare **ascultătorului**, ce se află într-o/are o:

- situație - problemă de rezolvat;
- anumită vârstă;
- problemă de sănătate;
- situație precară în familie;
- carență afectivă;
- stare de blocaj emoțional;
- situație de stres continuu;

- dispoziție de deficit de atenție;
- tulburare atitudinal - comportamentală,

etc

și necesită stringent, o intervenție psihoterapeutică de specialitate în vederea rezolvării situației - problemă existentă în acel moment și în contextul dat.

În acest context, **lectura terapeutului** are o arie largă de identitate cognitivă, regăsindu-se în genuri și specii literare diverse și pe care, folosindu-le vor trebui să se încadreze în itemii legați de:

- mesajul lecturii;
- motivația alegerii;
- conținutul lecturii;
- importanța personajului/jelor;
- situația - problemă existentă,

codificând și apoi decodificând conjunctura prin care, cuvântul lecturat, va avea/are valoare psiho-

terapeutică determinând întocmirea programului terapeutic personalizat.

**Ne asumăm** o mare responsabilitate în a recomanda pentru lecturare în cadrul terapiei prin lectură, o anumită carte sau un set de cărți, dar, considerăm că este absolut necesar de a iniția un continuu proces de căutare a **textului literar tămăduitor** care, în cunoștință de cauză și cuprins într-un program terapeutic personalizat, va avea valoarea așteptată și scontată.

Astfel, știind că **ascultătorul copil** este receptiv la:

- poezie;
- poveste;
- basm,

în care, de multe ori se regăsește sau își găsește personajele preferate, eroii preferați și se raportează la ei, ce știm că au capacitatea de a-l



influența în sens pozitiv și a-i determina o anumită:

- conduită;
- atitudine;
- comportament,

putem să folosim în cunoștiință de cauză și la momentul oportun (ca titlu ... - și exemplu):

**- poezia:**

- M. Eminescu - Somnoroase păsărele
- G. Topârceanu - Balada unui greier mic
- G. Coșbuc - Iarna pe uliță
- E. Farago:

- Gândăcelul;
- Patru găze năzdrăvane;
- Cățelușul șchiop;
- Cloșca;
- Tanu;
- Nelu;
- Puișorul moțat;

- Motanul pedepsit;
- Sfatul degetelor;
- Doi frați cumiști;
- Visul lui Viorel;
- Bondarul leneș;
- Gândăcelul;

- O. Cazimir

- De pe-o “Bună Dimineața”;
- Gospodina;
- Un cămin de păsărele;
- Greu la deal și greu la vale;
- Vine Ene pe la gene;
- Pentru ce să-ți fie frică?
- Cântec de leagăn;
- Rața sfădăuță;
- O poveste cu-n dulău;
- Baba iarnă intră-n sat;
- Dorința fetelor;
- Gospodina;

- Fetița alintată;
- Aricelul împărat;
- T. Arghezi - Zdreanță

**- povești:**

- I. Creangă:
  - Povestea unui om leneș
  - Prostia omenească
  - Acul și barosul
  - Ursu păcălit de vulpe

**- basmul:**

- P. Ispirescu - seria de basme  
și multe altele, alături de cele menționate anterior  
ca un prim reper în a alege și a căuta .

Literatura universală pentru copii, aduce  
un plus de valoare având printre personaje pe cele  
din:

- Micul Prinț - Antoine de Saint-Exupery;
- Pinochio - Carlo Collodi;
- Vrăjitorul din Oz - Lyman Frank Baum;

- Alice în Țara Minunilor - Lewis Carroll  
sau basmele Fraților Grimm, reușind să reconstruim în sufletul copilului, calitățile, valorile și trăsăturile umane, salvându-l (dacă e nevoie și necesar) de la schimbarea de azi spre... tehnologie și robotizare.

Pentru **adolescentul ascultător**, acțiunea personajelor trebuie să fie alertă, să-l conecteze la o realitate pe care din păcate, ei și-o doresc mai mult virtuală, fiind bula lor de evadare, deoarece veșnic fiind în căutarea identității și eu-lui lor, acolo se pot... pierde, dar poate că unii să se regăsească.

De asemenea, tot tipul de cărți stil-jurnal poate fi folosit de terapeutul lector știind că-l influențează în mod pozitiv reconectându-l astfel la realitatea în care trăiește, problema lui fiind acum și nu în viitor.

În cazul lor, mare atenție la modelul, idolul spre care tind, așa că lecția va fi adecvată și aplicată prin terapie prin lectură, cu grijă și responsabilitate aleasă, astfel încât, să nu stricăm în loc să facem bine!

Pentru **adultul și seniorul ascultător**, se pot folosi colecții de carte-autor, în sensul în care acest element de concepție, răspunde favorabil din punct de vedere psihoterapeutic problemei cu care se confruntă cel în cauză.

Dacă, alegerea lui Paulo Coelho și Eric Emmanuel Schmit, ca sugestie, ca și povestitori alături de alți autori de factură:

- documentară;
- memorialistică;
- jurnale;
- monografii;
- călătorii;
- bibliografii;

- eseuri, etc

atât din literatura română cât și din cea universală, sunt benefice, atunci, mesajul transmis prin cuvânt, și-a atins scopul terapeutic.

Pentru **persoanele cu dizabilități (CES)** în funcție de:

- diagnosticul medical;
- handicapul existent;
- programul de recuperare,

lectura aleasă va trebui obligatoriu să întregască programul terapeutic personalizat al beneficiarului, desfășurându-se în consens și în concordanță cu acesta respectându-i toți itemii aflați în desfășurare, ea completând latura psihoterapeutică.

Fie că activitatea se desfășoară în mod organizat:

- în incinta unui ONG;
- în locația unei fundații;

- în sala de activitate a unei asociații;
- într-un centru de recuperare;
- într-un salon de spital

sau acasă, terapeut-lector va avea grijă de a-i asigura toate condițiile în așa fel încât lectura să fie pe deplin:

- accesibilă;
- acceptată;
- asimilată;

astfel ca în timp, rezultatele să fie evidente, situația-problemă găsindu-și în mare parte o rezolvarea.

Să considerăm ca o provocare pentru terapeutul lector, următoarea parabolă (Pașca M.D., Tia T. 2020):

### **Ecoul vieții**

Când un străin bate, caritatea îi deschide ușa ospitalității. Odată intrat, îl întâmpină bucu-

ria, odată primit, îl găzduiește omenia. Pe cel flămând îl găzduiește bunătatea, pe cel deznădăjduit îl călăuzește credința, iar pe cel tulburat, dragostea (Sf. Ambrozie).

Rezultatul? Poate, perceptibil vom deveni mai buni și mai încrezători, iar dacă nu, vom face ca Emil Cioran (după Pașca M.D. - 2019):

— Ce faci?

— Mă aștept!

## **5.2. - cartea cititorului**

În formarea cititorului, **cartea** are o importanță deosebită deoarece **alegera** și **citirea** acesteia, trebuie să pornească de la:

- motivul alegerii;
- mesajul cărții;



- conținutul aferent;
- importanța acțiunii;
- dorința de cunoaștere;
- curiozitatea;
- recomandarea făcută;
- elementul aleator, etc

astfel încât, **cititul** să fie:

- o alegere aducând beneficii;
- o metodă de a relaxa corpul,

dar și să:

- îmbunătățească memoria;
- ajute procesele cognitive;
- întrețină activitatea cerebrală;
- aducă odihna nopții;
- fie premergătoare somnului;
- reducă stresul;
- reducă riscul bolii Alzheimer;
- crească încrederea și stima de sine;
- dezvolte o gândire pozitivă;

- faciliteze o comunicare eficientă;
- ajute la relaționare și socializare,

practic, oferă și aduce o stare psihică și emoțională plăcută pentru cel/cea care acțiunea în sine, este o acută necesitate, devenind chiar și o... artă.

De fapt, **cititorul citește** o carte sau mai multe cărți:

- din propria inițiativă, luându-și responsabilitatea asupra alegerii făcute;

- la recomandarea cuiva/a ceva anume:

- altă persoană;

- prieteni;

- colegi;

- familie;

- școală;

- facultate;

- grup de referință;

- mass-media;

- varia,

care îndeplinește sau nu, cerințele și/sau condițiile impuse de acesta în alegerea făcută.

În aceste condiții, este destul de greu a satisface gusturile fiecărui cititor, mai ales că e necesar a ține cont de toate cele amintire de-a lungul acestui periplu cognitiv, dar în primul rând, de **vârsta și dorința** de a citi a celui implicat direct în actul practic al cititului, devenind... cititor.

De aceea, poate că în acest context au apărut și **listele de lectură**, existente și astăzi, având valoare din foarte multe puncte de vedere, ele putând fi sub forma:

- lectură particulară;
- lectură școlară/obligatorie;

**important** în întocmirea acestora fiind:

- cât de necesare/actuale sunt;
- ce, cât impact educativ au;

- câte cărți (cantitativ) trebuie să conțină;
- în cât timp trebuie citite;
- citite toate sau doar câteva,

dar mai ales **cine** o întocmește și în ce **scop**.

Dacă vorbim din perspectiva valorii lor pedagogice, dar mai ales, psihoterapeutice, iminent vom ajunge la... **biblioterapeutul** care, luând în calcul și/sau pornind de la cele expuse până în prezent, va sta să îndrume spre o lectură eficientă din toate punctele de vedere, răspunzând situației-problemă, ivită la un moment dat și într-o contextualitate dată.

Având în vedere că, trebuie să existe o bază în ceea ce privește **cititul** și mai târziu **lectura** din perspectiva **terapii prin lectură**, **biblioterapeutul** poate porni de la cartea clasicilor și/sau a contemporanilor:

- valorilor autohtone și/sau universale, menite a lua întotdeauna în considerare, **vârsta**

**cititorului** ca prim pas spre îndrumarea și mai ales, reușită.

**Cititorul copil**, îndrumat, consiliat, poate ajunge să citească și să-și aleagă apoi, singur, cartea de:

- poezie;
- poveste;
- basm;
- aventură;
- cu conținut științifico-fantastic;
- suflet ce îl face apropiat de personaj/e;

lasându-l să-și descopere propria bucurie pornind de la mesaj și ajungând la motivația intrinsecă și extrinsecă a actului în sine de a citi, deschizându-i de la acesta vârstă, orizontul spre lume și cunoaștere, implicându-l atunci când ... acțiunea o cere.

**Adolescentul**, ca **cititor**, poate că-și dorește mai mult tehnologia zilei de astăzi dar, și cei mai mulți, un roman cu o acțiune legată de:

- cunoașterea de sine;
- identitatea, e-ul;
- aventură;
- lumea științifico-fantastică;
- roboți;
- conflicte intergalactice;
- problemele vârstei;
- sensul și existența vieții;
- situația-problemă existențială,

și de ce nu:

- jurnale conform vârstei;
- benzi cu desene animate;

de fapt, identitatea sa, neliniștea și educarea, caracterizându-l și la vârsta lui... primind.

Pasionat în general de citit, **adultul** și **seniorul** (persoana în vârstă) vizează:

- colecții de autor;
- jurnale;
- eseuri;
- monografii;
- memorialistică;
- biografii;
- relatări geografice;
- jurnale de călătorie;
- poezie;
- dramaturgie;
- periodice, etc,

îmbogățindu-și propria experiență sau rememorând acțiuni, fapte, experiențe de viață, dând gir... amintirilor, dar și făcându-și din **citit** un adevărat crez al existenței lor, iar **cartea** rămânând cel mai de nădejde prieten ce nu-l va uita, dar nici trăda, niciodată.

Totodată, **atunci când** legătură dintre **bioterapeut și cititor** (indiferent de vârstă) se

bazează pe cunoașterea, gândirea și/sau regăsirea sensului și existenței vieții ca subiect, se poate acționa în vederea intervenției pe baza cititului, derulând în comun:

- activități variate;
- întâlniri tematice;
- proiecte tematice;
- programe privind un grup țintă la care să se adreseze direct situației-problemă apărută și/sau existente pe plan:

- familial;
  - școlar;
  - social, comunitar,
- unde, intervenind se poate:

- rezolva;
- ameliora;
- schimba;
- vindeca,



cea ce reprezintă de drept și de facto, **problema** începând cu:

- alegerea propriu-zisă a cărții/cărților;
- adaptarea la problemă;
- conduita;
- atitudinea,

și comportamentul celui în cauză, pornind de la... titlul cărții, trecând prin acțiune și ajungând la final, căci, experiența dobândită prin cuvânt, chiar dacă “de gustibus non discutandum” (de gusturi nu se discută):

- luminează și înțelepțește;
- caută și vindecă;
- iubește și acceptă;
- dăruiește și binecuvântează,

dar mai presus de toate, te face să te regăsești tu pe tine, cunoscându-te mai bine și acceptându-te așa cum ești căci, **„La început a fost... cuvântul!”**

### 5.3 – fișa de investigație psihoterapeutică

Este de preferat ca la aplicarea cu consecvență și în cunoștință de cauză a **programului terapeutic personalizat** întocmit de terapeut sau/și de biblioterapeut vizând **terapia prin lectură** să se poată porni, în primul rând, de la depistarea acelor **instrumente de lucru** ce-și vor găsi eficiența maximă în activitatea directă cu **ascultătorul și/sau cititorul**.

În acest context, considerăm că ar fi de bun augur pentru desfășurarea activității în bune condiții terapeutice și psihoterapeutice, să se pornească de la întocmirea **fișei de intervenție psihoterapeutică** structurându-se astfel logistica abordată în cazul respectiv care codifică și apoi decodifică eficiența intervenției psihoterapeutice aplicată, în cazul nostru, terapia prin lectură.

Ca abordare, **fișa de investigație psihoterapeutică** se prezintă astfel (se poate folosi, ea devenind viabilă) iar pentru o eficiență maximă, se poate completa la începutul activității (conform programului terapeutic personalizat) cât și la finele întregii investigații terapeutice. De aceea, lăsăm la latitudinea psihoterapeutului/ lectorului/ biblioterapeutului găsirea modalității celei mai adecvate în folosirea acestui instrument de lucru psihoterapeutic pentru terapia prin lectură.

*Fișa de intervenție psihoterapeutică*  
*(terapia prin lectură)*

1. psihoterapeut/lector: .....
2. biblioterapeut: .....
3. indicații terapeutice: .....  
    situația problemă: .....  
    .....  
    diagnostic medical: .....
4. ascultător: .....  
    vârstă: .....  
    sex: .....  
    starea de sănătate:  
        clinic sănătos :.....  
        bolnav: .....  
    persoană cu dizabilități (CES):  
    .....  
    alte situații:.....

- 5. cititor: .....**  
**vârsta: .....**  
**sex: .....**  
**starea de sănătate:**  
**clinic sănătos:.....**  
**bolnav: .....**  
**persoană cu dizabilități (CES):**  
**.....**  
**alte situații: .....**
- 6. ce – mesajul:**  
**lecturez (titlul): .....**  
**carte citesc (titlul): .....**
- 7. când – timpul:**  
**lecturez: .....**  
**citesc: .....**
- 8. cât – cantitatea:**  
**lecturez: .....**  
**citesc: .....**

**9. unde – locația:**

lecturez: .....

citesc: .....

**10. cum – modul:**

lecturez: .....

citesc: .....

**11. de ce – motivația:**

lecturez: .....

citesc: .....

**12. observații de specialitate:.....**

.....

.....

**13. recomandări:**

**a. din perspectiva psihoterapeu-tului/**

**lectorului:.....**

.....

.....

.....

**lectura/ lecturile :.....**

.....

.....

**b. din perspectiva biblioterapeu-  
tului:.....**

.....

.....

**lista de cărți/ lista cărților .....**

.....

.....

.....

.....

**Data**

**Întocmită de/ completată de:**

## BIBLIOGRAFIA

1. - Arghezi T.(2014) - *Cuvinte potrivite*, Ed. Grupul editorial art, București;
2. - Burns G.W. (2016) - *Vindecarea prin povești - culegere de cazuri destinată folosirii metaforelor terapeutice*, Ed. Trei, București;
3. - Cazimir O. (2010) - *Poezii*, Ed. Herra, București;
4. - Chirilă P. (2009) - *Vindecarea*, Ed. Christina, București;
5. - Coșbuc G.(2002) - *Poezii*, Ed. Herra, București;
6. - Creangă I. (2012) - *Povești, povestiri, amintiri* , Ed. Poseidon, București;
7. - Eminescu M.(2008) - *Poezii*, Ed. Herra, București;



8. - Farago E. (2006) - *Poezii*, Ed. Herra, București;
9. - Filipoi S. (1998) - *Basmul terapeutic*, Fundația Culturală Forum, Cluj-Napoca;
10. - Holdevici I. (1996) - *Elemente de psihoterapie*, Ed. All, București;
11. - Ionescu G. (1990) - *Psihoterapie*, Ed. Științifică, București;
12. - Larosse (1996) - *Dicționar de psihologie*, Ed. Univers Enciclopedie, București;
13. - Larosse (1998) - *Dicționar de psihiatrie*, Ed. Univers Enciclopedic, București;
14. - Malchiodi A. (2005) - *Expressive, Therapies*, Guildford Press, New York;
15. - Muller J.D. (2008) - *Vindecarea în antropologia creativă și în practicile holistice*, Sibiu;
16. - Mureșan A. - *Terapia prin povești pentru copii cu nevoi speciale* - articol apărut în

revista *Libra* nr. 4/2015 - Biblioteca Județeană  
Mureș;

17. - Pașca M.D. (2008) - *Povestea terapeutică*, Ed. V&Integral, București;
18. - Pașca M.D., Tia T. (2009) - *Psihologia pastorală*, vol II., Ed. Reîntregirea, Alba-Iulia;
19. - Pașca M.D., Tia T. (2015) - *Credință întru vindecare sau vindecarea întru credință?*, Ed. Renașterea, Cluj-Napoca;
20. - Pașca M.D., Banga E. (2016) - *Terapia prin arte combinate - repere creative*, Ed. University Press, Tg. Mureș;
21. - Pașca M.D. (2019) - *Texte si... pretexte*, Ed. Ardealul, Tg. Mureș;
22. - Pașca M.D. (2019) - *Povestea în relația medic pacient*, Ed. Ardealul, Tg. Mureș;
23. - Pașca M.D., Tia T. (2020) - *Repere ale comunicării psiho-pastorale*, Ed. Renașterea, Cluj-Napoca;

24. - Topârceanu G.(2009) - *Balade vesele și triste*, Ed. Herra, București;
25. - DEX. (2009);
26. [www.minteforte.ro](http://www.minteforte.ro)
27. [www.paginadepsihologie.ro](http://www.paginadepsihologie.ro)
28. [www.societatesicultura.ro](http://www.societatesicultura.ro)
29. [www.businessmagazin.ro](http://www.businessmagazin.ro)
30. [www.farmaciata.ro](http://www.farmaciata.ro)
31. [www.psychologies.ro](http://www.psychologies.ro)
32. [www.adevarul.ro](http://www.adevarul.ro)