

<http://revped.ise.ro>

Print ISSN 0034-8678; Online ISSN: 2559 - 639X

**MARIA DORINA PAȘCA, READING THERAPY. Târgu
Mureș, Ardealul Publishing House, 2022, 163 pages,
ISBN 978-606-8372-73-0**

MARIA DORINA PAȘCA, TERAPIA PRIN LECTURĂ. Târgu Mureș, Editura
Ardealul, 2022, 163 pagini, ISBN 978-606-8372-73-0

Réka KUTASI

Journal of Pedagogy, 2024 (2), 227 - 231

<https://doi.org/10.26755/RevPed/2024.2/227>

The online version of this article can be found at: <https://revped.ise.ro/category/2024-nr-1-2-lxxii-2/>



*This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA
94042, USA.*

Published by:

**CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE
UNITATEA DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE**

<http://www.ise.ro/>

<https://rocnee.eu/>

Further information about *Revista de Pedagogie* – *Journal of Pedagogy* can be found at:

Editorial Policy: <http://revped.ise.ro/editorial-policy/>

Author Guidelines: <http://revped.ise.ro/en/author-guidelines/>

MARIA DORINA PAȘCA, TERAPIA PRIN LECTURĂ. Târgu Mureș, Editura Ardealul, 2022, 163 pagini, ISBN 978-606-8372-73-0

Réka Kutasi*

Universitatea de Medicină, Farmacie,
Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș
Târgu Mureș, România
reka.kutasi@umfst.ro, ktsreka@gmail.com

Terapia prin lectură sau, cu alte cuvinte, biblioterapia reprezintă o intervenție terapeutică nouă, care folosește puterea literaturii nu doar ca sursă de informații, ci și ca mijloc de vindecare sau autodescoperire. Într-o lume plină de provocări, terapia prin lectură constituie un refugiu pentru cei care doresc să abordeze într-un mod diferit aspecte care țin de stres, depresie sau chiar anxietate. Literatura devine, astfel, un catalizator care încurajează cititorii să se transpună în pielea personajelor pentru a-și explora propriile gânduri, sentimente și emoții.

Cartea *Terapia prin lectură* a fost publicată la Editura Ardealul din Târgu Mureș în 2022, ca o resursă inovatoare care ne prezintă beneficiile terapiei prin lectură în procesul de vindecare. Lucrarea este scrisă de Maria Dorina Pașca, conferențiar universitar la Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș și autoare a numeroase cărți, dar și studii, dintre care putem aminti *Ghid uzual de psihoterapie* (2022) și *Banca de la poartă* (2023). Totodată, doamna conferențiar universitar a publicat cărți și articole pe tema comunicării psiho-pastorale, *Psihologie pastorală aplicată. Structura elementară a demersului terapeutic în areal religios* (2021) și *Repere ale comunicării psiho-pastorale* (2020).

* Lector universitar doctor, Departamentul Științe și Litere 2, Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș, Târgu Mureș, Mureș, România. ORCID: 0000-0002-1097-6360

Cartea *Terapia prin lectură* abordează impactul lecturii asupra emoțiilor și gândurilor, dar și perspectiva prin care lectura poate deveni un mijloc de introspecție. Autoarea scoate în evidență modul în care poate folosi lectura (cărțile, operele atent selectate) pentru a-și ajuta semenii în depășirea problemelor și gestionarea stresului. Cartea se adresează atât specialiștilor din domeniul psihologiei, cât și celor care doresc să își consolideze cunoștințele în această specialitate. Totodată, ea poate fi lecturată și de persoanele interesate de a se dezvolta personal în acest domeniu.

Structurată în cinci capitole, mai multe subcapitole și un *Cuvânt de...lecturat*, cartea are în total 163 de pagini. Autoarea își invită cititorii să aprecieze lectura prin folosirea unui motto „La-nceput a fost cuvântul!”, care dezvăluie puterea vindecătoare a cuvintelor. Cartea, precizează doamna conferențiar, este leacul sufletului, un prieten de nădejde, care are puteri miraculoase asupra sufletului uman.

Primul capitol, *Definiții*, cu cele cinci subcapitole, reprezintă pilonul tematic al întregii opere, introducând cititorilor conceptele cheie cu care aceștia se vor întâlni de-a lungul lecturării textului și care vor fi dezvoltate pe parcursul întregii lucrări. Astfel, găsim aici definiții pentru concepte precum *biblioteca*, *lectură*, *citit*, *terapie* și *metaforă* (2022, p. 9). Autoarea definește „biblioteca” ca un spațiu al cunoașterii, nu doar un loc fizic care adăpostește mormane de cărți (2022, pp. 11-12). O definiție aparte este acordată și termenului „lectură”, termen care face obiectul prezentei opere, o poartă a cunoașterii pe care oricine are posibilitatea de a o deschide și de a o explora (2022, pp. 14-15). În ceea ce privește termenul „terapie”, acesta este definit ca un proces de vindecare prin cuvinte (2022, pp. 20-21).

Capitolul al doilea, *Concepte – structuri*, este împărțit în patru subcapitole dedicate prezentării a patru concepte/structuri, prin care autoarea continuă să ne ofere o prezentare generală a tematicii lucrării dedicată lecturii, ca formă inedită de terapie. Totodată, putem observa aici explorarea în profunzime a semnificațiilor acestor concepte în contextul lucrării. Astfel, cuvântul „are puteri nebănuite” (2022, p. 30), fiind un instrument puternic, nu doar un simplu element lingvistic, care poate influența gândurile, dar și emoțiile celor care îl citesc, îl rostesc sau doar îl ascultă. Impactul cuvintelor asupra psihicului uman poate avea influențe semnificative asupra stării

mentale a individului. „Vindecarea” cu ajutorul cuvintelor, adică „revenirea la starea de bine a celui în cauză” (2022, p. 38), se referă la utilizarea conștientă și intenționată a acestora pentru a facilita vindecarea (refacerea) emoțională sau sufletească a unei persoane. Terapia prin lectură este un concept definit de doamna conferențiar Pașca drept „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” (2022, p. 43). Aici se subliniază importanța utilizării lecturii în context terapeutic, prin selectarea operelor care pot contribui la optimizarea stării psihologice a individului. Ultimul concept prezentat în cel de-al doilea capitol este biblioterapia, căruia autoarea îi acordă mai multe definiții pentru a face o distincție clară între conceptele de „terapie prin lectură” și „biblioterapie” (2022, p. 54). Tot aici sunt prezentate și funcțiile curative ale biblioterapiei (2022, p. 60), punându-se accent pe utilizarea cuvântului scris într-un mod conștient pentru a sprijini procesul de vindecare.

Capitolul al treilea, intitulat *Legături interdisciplinare*, evidențiază faptul că „elementul de interdisciplinaritate pornește de la cuvânt și are ca finalitate terapia, legătura fiind indestructibilă” (2022, p. 62). Interdisciplinaritatea se referă la colaborarea dintre alte domenii de cunoaștere pentru a aduce plus-valoare acestei abordări terapeutice. Autoarea amintește aici expresia verbală ca parte a terapiei ocupaționale, care prin intermediul basmelor și al poveștilor terapeutice poate ajuta la înțelegerea de sine și la depășirea conflictelor interioare. Cele două forme specifice de intervenție terapeutică sunt folosite pentru a contribui la procesul de vindecare și autocunoaștere. Potrivit autoarei, alegerea basmului potrivit, prelucrarea acestuia, citirea naturală și nuanțată pot facilita procesele amintite anterior. Pe de altă parte, povestea terapeutică „trebuie să fie liantul dintre trup și suflet, gând și gest, trăire și exprimare” (2022, p. 69). Prin puterea pe care o are, aceea de a fi „un mediator al durerii și suferinței” (2022, p. 70), povestea terapeutică ajută la învingerea fricii, neliniștii, neputinței, dar și a nesiguranței, înlocuind aceste sentimente cu speranță, gândire pozitivă și optimism. Autoarea atrage atenția asupra modului în care terapeuții trebuie să „utilizeze” povestea terapeutică, accentuând faptul că aceasta nu se citește, ci se relatează, acordând o atenție deosebită volumului vocii, mimicii și gesturilor feței (2022, p. 73). O altă formă de terapie amintită în acest capitol este logoterapia, care este definită ca „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” (2022, p. 75). Aceasta se bazează pe faptul că oamenii caută mereu sensul vieții, care, odată găsit, poate promova vindecarea psihologică. Autoarea subliniază faptul că logoterapia ajută oamenii să își identifice motivația necesară pentru a-și găsi drumul cel drept în viață, chiar și atunci când aceștia au de înfruntat situații dificile. Lipsa acestei motivații duce la un „vid existențial”, o goliciune interioară, o criză de identitate și provoacă dificultăți în găsirea unui sens în viață.

Capitolul al patrulea, intitulat *Construcții psihoterapeutice*, oferă o perspectivă detaliată asupra unor elemente importante care trebuie luate în calcul când vine vorba despre desfășurarea eficientă a procesului terapeutic. Aici, autoarea aduce în discuție atât elemente teoretice, cât și practice, cum ar fi „elemente de psihoterapie, profilul lectorului, profilul ascultătorului și structuri procedurale” (2022, p. 79). **Elementele de psihoterapie** reprezintă părți esențiale ale procesului terapeutic; **profilul lectorului** se referă la abilitățile pe care terapeutul le deține, în timp ce **profilul ascultătorului** (adolescent sau adult) înfățișează nevoile pe care fiecare individ le are, în parte, în cadrul procesului de terapie prin lectură; **structurile procedurale** sunt procese organizatorice care ajută la buna desfășurare a terapiei în sine (2022, p. 123). Lecturarea va avea loc, evidențiază autoarea, într-un cadru stabil, sigur, folosind „elementele mimico-gestuale dacă textul o cere” (2022, p. 125) și ținând cont de impactul pe care lectura îl are asupra individului care participă la terapie.

În capitolul al cincilea, și cel mai elocvent din acest volum, *Aspecte metodologice*, sunt prezentate aspecte practice și procedurale (resurse și materiale) pe care terapeutul le poate folosi în cadrul ședințelor de terapie. Astfel, doamna conferențiar ne prezintă o gamă largă de activități, tipuri de lecturi, cum ar fi poezia (2022, p. 137), poveștile și basmul (2022, p. 139), dar și jurnale, eseuri și monografii, care sunt benefice în cadrul acestor ședințe. Pagini din carte sunt dedicate și strategiilor și tehnicilor care pot fi utilizate în terapia persoanelor cu dizabilități (CES) pentru a le sprijini în procesul de reabilitare. În final, doamna conferențiar Pașca oferă cititorilor un model de *Fișă de investigație psihoterapeutică*, care poate și trebuie să fie aplicat de terapeut înainte de începerea sesiunilor de terapie prin lectură (2022, p. 155).

Doamna conferențiar Maria Dorina Pașca a reușit, prin redactarea acestui volum, să ofere o perspectivă edificatoare asupra felului în care lectura poate fi utilizată ca mijloc de vindecare. Prin cartea *Terapia prin lectură* autoarea demonstrează eficacitatea terapiei prin lectură, dar și versatilitatea acesteia în abordarea diferitelor probleme psihologice. Cartea reprezintă o resursă importantă pentru profesioniștii și terapeuții din domeniul sănătății mintale, dar și pentru persoanele care doresc să își îmbunătățească propria viață.

Cartea doamnei conferențiar este valoroasă deoarece ne îndeamnă să privim lectura ca pe o experiență, o terapie autentică, care ne ajută să ne transformăm viața, având ca aliați cuvinte care luptă, alături de noi, în acceptarea și gestionarea emoțiilor negative. Prin intermediul lecturii avem posibilitatea de a ne privi pe noi înșine dintr-o altă perspectivă, de a ne autocunoaște și de a ne vindeca din punct de vedere emoțional. Lectura este, așadar, un dialog interior, care, în momentele de cumpănă, devine o ancoră care ne oferă speranță și încredere.

The online version of this article can be found at:
<http://revped.ise.ro/category/2019-en/>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

*To view a copy of this license, visit
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
 or send a letter to Creative Commons,
 PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.*

Versiunea online a acestui articol poate fi găsită la:
<http://revped.ise.ro/category/2019-ro/>



Această lucrare este licențiată sub Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

*Pentru a vedea o copie a acestei licențe, vizitați
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
 sau trimiteți o scrisoare către Creative Commons,
 PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, SUA.*