

UDK 615.85(049.3)

Primljeno: 15. 02. 2022.

Stručni rad  
Professional paper

**Vahida Djedović**

## **PRONICANJE PJESMOM U SKRIVENE DIJELOVE SEBE**

**(Ivana Bašić, *Biblioterapija i poetska terapija*,  
Školska knjiga, Zagreb, 2021.)**

Lista različitih podjela i pravaca psihoterapije je prilično duga, a postoje i manje podjele unutar određenih pravaca. U današnje vrijeme postoji između 250 i 500 psihoterapijskih pravaca i potpravaca, a autorica knjige koju ovdje predstavljamo navodi da unutar same biblioterapije postoje njena tri oblika: razvojna interaktivna biblioterapija, klinička interaktivna biblioterapija i kreativno pisanje. U okviru kreativnog pisanja, također postoje različiti žanrovi (poezija, proza, drama) koji sudionike vode u vlastiti unutrašnji svijet.

Da bi nam što jasnije prikazala poetsku terapiju, Ivana Bašić je obuhvatila i pozvala se na veliki broj autora koji u svojim radovima govore o poetskoj terapiji (Freud, Jung, Adler, Moreno i drugi). Njihove glavne teorijske postavke mogu se svesti na spoznanje da naše nesvjesne želje potiču kreativnost, da snaga književnosti proizilazi iz njene imaginacije, a imaginacija je povezana sa tehnikama opuštanja i traženjem smisla: „Imaginacija uči ljude kako se koristiti svojom kreativnošću te zalazi u skrivene prostore koji mogu razotkriti disfunkcionalna područja i stvoriti promjene“.

Kada je riječ o retorici, jezičkim figurama, poetskoj slikovitosti i prenesnom značenju, Ivana Bašić u kontekstu područja kojim se bavi ova knjiga, ističe da upravo ta sredstva omogućavaju sudionicima da izraze ono što je nemoguće reći na drugi način. Naprimjer, mogu podstaći prvi korak ka otkrivanju stida ili nečega što se

sudionicima čini neizgovorljivo. U istom ključu treba razumjeti i efekte različitih metoda poetske terapije, naprimjer ekspresivnog pisanja, koje pomaže u jačanju psihičkog imuniteta i duhovno osnažuje sudionike.

Drugi dio knjige je posvećen autoričinom načinu rada u poetskoj terapiji sa adolescentima. Da bi imala terapijsko dejstvo pjesma mora biti pažljivo odabrana, a autorica navodi kako u svom grupnom radu izbjegava teške stihove. Takav stav potkrepljuju istraživanja koja pokazuju da je optimizam povezan s boljom prilagođenošću, a pojedinci koji razmišljaju pozitivno skloni su i interpretirati stresore kao manje opasne i ugrožavajuće. Ipak, ne možemo izbjegavati neprijatne emocije koje mogu pobuditi određeni stihovi, što autorica i ne negira. Ona na kraju grupne poetske terapije stavlja fokus na pisanje (zajedničke) pjesme. Njeno čitanje u grupi otvara diskusiju. Objedinjavanje sadržaja ima za cilj da se emocije dovedu u balans sa limitiranom upotrebom riječi. Zajednička pjesma povezuje grupu, a grupa na takav način podliježe dobroj kontroli. Držeći emocije pod kontrolom, sudionik može izraziti njihovu kompleksnost.

Nakon završene grupne poetske terapije terapeut treba odvojiti vrijeme za promišljanje o svemu što se dogodilo, kao i o vlastitom angažmanu. Budući da mu svi sudionici u grupi nisu podjednako simpatični (o čemu govori i autorica), za terapeuta je od izuzetne važnosti da nakon svake terapije vodi zabilješke, u ovom slučaju da piše dnevnik i da se propituje o određenim interakcijama za koje nije imao vremena tokom grupnog rada.

Inače, pisanje dnevnika koristi svima koji imaju smisla za literarno izražavanje i koji pomoću pisanja žele steći nove uvide o sebi, svojim problemima, ciljevima, željama i postupcima, te koji žele steći bolji uvid u odnose sa drugima. Zadatak ove terapije je oslobađanje od napetosti, te uspostavljanje samokontrole i razumijevanja situacije nakon što se riječi stave na papir. Naučnici smatraju da pisanje o ličnom iskustvu ima pozitivan učinak na opće stanje, jer inhibira dio mozga koji je povezan s emocionalnom napetošću, a povećava aktivnost u području mozga zaduženom za samopouzdanje. Matthew Lieberman, neurolog s California University, smatra da je izražavanje u pisanom obliku vrsta nenamjerne emocionalne regulacije. Čini se da pisanje reguliše našu neurozu. Pisanje o vlastitim emocijama, po istraživanju Liebermana, smanjuje aktivnost u dijelu mozga povezanom sa osjećajima i strahom, te povećava aktivnost u frontalnom korteksu, koji reguliše tok misli.

Ljekovitost poezije je poenta ove knjige. Metafora kao poseban način verbalizacije reflektuje samu bit poetske terapije: sposobnost analogije, prepoznavanja i identifikacije, potom definisanje i otvaranje stihova koji mogu biti problem, sve su

to aspekti terapijskog dejstva koji sudionicima omogućavaju da se lakše izraze, da progovore o svojim osjećanjima, te da asocijacama proniknu u skrivene dijelove sebe.

Terapija poezijom može se sprovoditi u svim institucijama koje prate razvoj pojedinca, prvenstveno na satima književnosti u školskim učionicama, što autorica ove knjige i prakticira.

U vrijeme kada nam je poznato između 250 i 500 psihoterapijskih pravaca i potpravaca mora se naći mjesto za biblioterapiju i poetsku terapiju.

Adresa autorice  
Author's address

Vahida Djedović  
samostalna istraživačica  
vdjedovic@yahoo.com

