ALTERNATOR
Misliti znanost.

Branje med vrsticami: literarna veda v kontekstu biblioterapije

10. 4. 2025

Številka: 05/2025

Avtorica:

- Manca Marinčič



Ilustracija: Ivan Mitrevski

© Ivan Mitrevski in ZRC SAZU, 2025. Vse pravice pridržane. Brez predhodnega pisnega dovoljenja imetnika avtorskih pravic ni dovoljeno reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba ilustracije v kakršnemkoli obsegu ali postopku.

Še vedno se dobro spomnim, kako sem kot otrok vsakič znova z napetostjo v trebuhu poslušala zgodbo o muci Copatarici in upala, da bodo otroci v zgodbi svoje copatke dobili nazaj. Z vsakim branjem sem skupaj z njimi spoznavala, zakaj sta v življenju pomembna red in odgovornost, hkrati pa sem se od odraslih likov v zgodbi učila, da moramo biti pri skrbi za druge nežni, potrpežljivi in vztrajni. Tudi zdaj, ko mi nihče več ne bere pravljic, si včasih želim, da bi nekje res obstajala muca Copatarica, ki bi mi pomagala zakrpati kakšno luknjo v copatih in v življenju. Potem pa se spomnim, da je ta muca Copatarica že nekje v meni in mi pomaga, da odgovorno in vztrajno krmarim skozi svoje življenje.

Vsi smo že kdaj izkusili moč literature – morda nas je v otroštvu pritegnila pravljica, ki so nam jo brali pred spanjem, morda se nas je dotaknila pesem ali pa smo prebrali roman, ki nam je pomagal osvetliti in razumeti naše misli in čustva. Ta učinek branja literarnih besedil, ki se pogosto zdi skoraj skrivnosten, pa v resnici ni tako nenavaden, če vemo, kako literatura deluje in kako skozi zgodbe, jezik in literarne osebe vpliva na naše dojemanje sveta in lastnih občutkov. Danes vse bolj razumemo, kako literarna besedila vplivajo na bralca, saj se različne znanstvene discipline, vključno z literarno vedo in nevroznanostjo, vse bolj poglobljeno ukvarjajo s tem vprašanjem.

To posebno moč literature uporablja tudi biblioterapija (https://ebooks.uni-lj.si/ZalozbaUL/catalog/book/617/chapter/3766) , metoda branja besedil, večinoma literarnih, katere namen je izboljšanje ali ohranjanje duševnega zdravja ter spodbujanje osebne rasti, samorealizacije in samorefleksije. A kako izbrati literarno besedilo, ki bo ustrezalo specifičnim potrebam oseb, ki so udeležene pri biblioterapiji, in kako izbrano besedilo analizirati tako, da bo pripomoglo k njeni uspešni izvedbi? Pri svojem raziskovanju ugotavljam, da ima lahko literarna veda pomembno vlogo tako pri izbiri besedila kot pri njegovi analizi, saj s svojim poglobljenim raziskovanjem vpliva branja na bralca, razumevanjem bralne izkušnje ter preučevanjem strukture literarnih besedil, poleg ostalih področij, ki obravnavajo biblioterapijo, pomembno prispeva k razvoju te metode. Ugotovitve literarne vede lahko biblioterapevtom pomagajo, da se pri izbiri besedila za biblioterapijo in njegovi analizi naslonijo na trdne znanstvene temelje. Osrednji cilj mojega raziskovanja, ki ga opisujem v tem prispevku, je sistematično povezovanje literarne vede in biblioterapije. Literarna veda doslej ni bila celovito in sistematično vključena niti v biblioterapevtsko prakso niti v njen teoretični razvoj in raziskovanje. Moje raziskovanje predstavlja izvirni prispevek k temu področju, saj presega dosedanje parcialno vključevanje posameznih literarnovednih pristopov in sistematično združuje relevantne literarnovedne ugotovitve z biblioterapevtsko metodologijo.

Kaj je biblioterapija in kje se uporablja

Različne oblike umetnosti vplivajo na naše čustveno in duševno stanje, zato so se razvile različne metode, kot so glasbena terapija, likovna terapija, plesno-gibalna terapija in biblioterapija, ki umetnost uporabljajo v terapevtske namene, so pa tudi metode dela v izobraževanju, osebnem razvoju in drugih neterapevtskih kontekstih. Ideja o zdravilni moči besed izhaja že iz časov stare Grčije, biblioterapija, kot jo poznamo danes, pa se je razvila in uveljavila v zadnjih dobrih sto letih. Z njo so se v tem času ukvarjali raziskovalci s področij medicine (https://doi.org/10.1080/08893675.2012.654944) , bibliotekarstva (https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/4100000005878550) , socialnega dela (https://www.routledge.com/Using-Books-in-Clinical-Social-Work-Practice-A-Guide-to-Bibliotherapy/Pardeck/p/book/9780789004307?srsltid=AfmBOopyoZBdomilm0bdRwVI3mwbZahuKkxaXISRe1IX-HKiy2iD9OuG) in (predvsem v zadnjih letih) tudi literarne vede (https://doi.org/10.3986/pkn.v44.i3.02) . Zaradi različnih znanstvenih pristopov, ciljev in praktične uporabe biblioterapije znotraj naštetih področij so se sčasoma oblikovale različne metodološke podvrste, ki se razlikujejo predvsem po tem, komu so namenjene, kdo jih lahko izvaja, v katerem okolju se izvajajo in po kakšnem postopku. Posamezne vrste biblioterapije in biblioterapevtski modeli temeljijo na različnih znanstvenih teorijah in metodah.

Znotraj krovne biblioterapevtske metode so se torej razvile različne vrste biblioterapije (https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/4100000005878550) in različni biblioterapevtski modeli. Leta 1978 je ameriška bibliotekarka Rhea J. Rubin (https://plus.cobiss.net/cobiss/ul/sl/discovery/eNrjZBAOLc7MS1dIykzKycwvyUgtSiyo5GFgTUvMKU7lhdLcDPJuriHOH opredelila tri vrste biblioterapije – institucionalno, klinično in razvojno biblioterapijo. Institucionalna biblioterapija je ena izmed prvih oblik biblioterapije, ki se danes večinoma ne izvaja več. Kot pove že poimenovanje, poteka v institucionalnem okolju psihiatričnih bolnišnic, njen namen pa je predvsem odvračanje pozornosti od pacientove trenutne situacije in poskus ponovne motivacije pacientov za izzive vsakdanjega življenja. Klinična biblioterapija se izvaja tako v psihiatričnih institucijah kot v neinstitucionalnem okolju; namenjena je osebam, ki imajo težave z duševnim zdravjem, pogosto tudi že diagnosticirano duševno motnjo, in ki želijo doseči določene vedenjske spremembe ali uvide. Tretja, razvojna biblioterapija, pa je namenjena osebam, ki nimajo težav z duševnim zdravjem. Njen cilj je

predvsem njegovo ohranjanje.

Poznamo tudi literarno biblioterapijo. Gre za novejšo vrsto biblioterapije, ki jo je v svoji knjigi *O književnosti i životu* (https://www.fhs.unizg.hr/_news/41591/O%20knjizevnosti%20i%20o%20zivotu%20-%20knjiga.pdf) (2018) definiral Davor Piskač. Literarno biblioterapijo lahko obravnavamo kot enega izmed modelov razvojne biblioterapije, ki pa ga znotraj nje tudi jasno definiramo. Gre za biblioterapevtski model, ki se osredotoča na uporabo izključno literarnih besedil, s pomočjo katerih udeleženci raziskujejo doživljanje literarnih oseb, natančneje njihove misli, čustva in dejanja, ter ugotavljajo, kako so ti med seboj povezani. Cilj literarne biblioterapije je pri bralcih doseči boljše razumevanje čustev, njihovega pojavljanja ter korelacije med čustvi, mislimi in vedenjem. Model literarne biblioterapije je definiran v knjigi *Čustveno življenje metafor: biblioterapevtska perspektiva* (https://doi.org/10.4312/9789612973667) (2024) in združuje štiri ključne pristope oziroma teorije: simbolno modeliranje, teorijo sistemov, analizo konceptualnih metafor in temeljne predpostavke kognitivne terapije.

Sčasoma so se oblikovali tudi različni pristopi k izvajanju biblioterapije. Med najbolj znanimi je interaktivna biblioterapija, ki sta jo Arleen McCarty Hynes in Mary Hynes-Berry definirali v knjigi *Biblio/Poetry Therapy: The Interactive Process: A Handbook* (https://doi.org/10.4324/9780429052019) , ki je prvič izšla leta 1986 in je ena izmed pomembnejših knjig s področja biblioterapije. Interaktivna biblioterapija je biblioterapevtski pristop, ki se ga lahko uporabi tako v kliničnem kot razvojnem okolju. Temelji na vodenem pogovoru o prebrani literaturi (včasih tudi filmu), med katerim terapevt ali moderator s sodelujočimi spregovori o čustvih in drugih miselnih procesih, ki jih je pri njih spodbudilo branje izbranega besedila.

Izbira besedila in njegova analiza

Izbira ustreznega besedila je zelo pomemben del priprave na katerokoli vrsto biblioterapije, izbrano besedilo pa je osrednji del biblioterapevtskega procesa. Če želimo izbrati primerno besedilo za biblioterapijo, se moramo prilagoditi predvsem vrsti biblioterapije, ki jo bomo izvajali, in osebi oziroma skupini ljudi, ki bodo pri biblioterapiji sodelovali. Če izbiramo strokovno besedilo, moramo izbrati tisto, ki na primeren način obravnava temo, o kateri želimo govoriti s posameznikom ali udeleženci biblioterapije. Pri večini biblioterapevtskih procesov pa uporabljamo literarna besedila. Ta literarna besedila morajo biti v prvi vrsti izbrana glede na določene splošne smernice. Njihova pripoved mora biti osredotočena na notranje doživljanje literarnih oseb, iz katerega lahko razberemo, kako čustvujejo in o čem razmišljajo. Pomembno je, da je izbrano literarno delo dovolj kakovostno, torej da ima visoko estetsko vrednost, obenem pa ne sme biti preveč zahtevno, da ga lahko udeleženci razumejo brez posebnih naporov in tako odkrivajo večplastnost zgodbe in literarnih oseb. Da bi lahko predvideli vpliv nekega besedila na udeležence biblioterapije, moramo dobro vedeti, kako so različna besedila sestavljena in kako učinkujejo na bralca, torej na njegovo doživljanje med branjem in po njem.

Pri izbiri besedila ima zato ključno vlogo literarna veda, ki nam s svojimi teoretskimi pristopi k analizi literarnih besedil ter s svojim preučevanjem vpliva besedila na bralca pomaga razumeti kompleksno vlogo literarnega besedila pri biblioterapiji. Pomaga nam na primer razumeti, kako na bralca vplivajo različni žanri, kako se bralec odzove na to, kdo pripoveduje zgodbo in s katerega zornega kota jo pripoveduje, kako branje literarnih besedil vpliva na bralčevo občutenje empatije in sočutja, zakaj bralec različno dojema besedilo, ki je izmišljeno, ali besedilo, ki opisuje resnične dogodke, in tako naprej. Ko je besedilo izbrano, pa literarna veda pomaga tudi pri njegovi analizi in interpretaciji, ki sta bistveni del priprave na biblioterapevtski proces in biblioterapije kot take, pri kateri se besedilo najprej bere in analizira, potem pa

postane izhodišče za pogovor in refleksijo. S temi vprašanji se znotraj literarne vede ukvarjajo naslednja področja: literarna morfologija, teorija pripovedi, recepcijska estetika, teorija bralčevega odziva in (nevro)kognitivna literarna veda.

Vloga literarne vede

Literarna teorija je poleg literarne zgodovine eno osrednjih področij literarne vede; ukvarja se s preučevanjem metod in konceptov za analizo, interpretacijo in razumevanje literature, vključno z njenimi temami, strukturami in vplivom literature na bralca. Vsako literarno besedilo določa splet forme in vsebine, od specifične sestave določenega besedila pa je odvisna tudi bralčeva recepcija tega besedila. Britansko-kanadski literarni teoretik David S. Miall in kanadski psiholog Don Kuiken (1999) na primer ugotavljata (https://doi.org/10.1080/01638539909545076) , da literarna besedila s stilističnimi in pripovednimi variacijami ustvarjajo učinek defamiliarizacije oziroma potujitve, ki bralca spodbuja k ponovni interpretaciji konvencionalnih (torej že uveljavljenih) konceptov ali občutkov. Ta proces psihološke spremembe je ključen del literarnosti, zaradi katere literarna dela sprožijo edinstveno kognitivno in čustveno odzivanje bralca.

Teorija pripovedi je področje literarne vede, ki se ukvarja s preučevanjem pripovedi, njenih elementov in strukture. Ugotavlja, kako delujejo različni elementi pripovedi, in preučuje pripovedna čustva. Na področje teorije pripovedi sodi tudi pripovedna empatija, s katero se poglobljeno ukvarja priznana ameriška naratologinja Suzane Keen. Keen pripovedno empatijo definira (https://www.jstor.org/stable/20107388) kot čustveni odziv na literarne like, njihove situacije in čustvovanje. Sprožijo jo določene pripovedne tehnike, kot so prvoosebna pripoved, vpogled v misli literarnih oseb in identifikacija z literarno osebo.

Recepcijska estetika in teorija bralčevega odziva sta literarnoteoretični smeri, ki se osredotočata na vlogo bralca (https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/nuk/50864738) pri interpretaciji besedila. Wolfgang Iser (https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/115000320) , predstavnik obeh omenjenih literarnoteoretičnih smeri, je na primer ugotovil, da literarna besedila v nasprotju z besedili, ki opisujejo resničnost, vsebujejo *prazna mesta*. Literarna dela niso popolnoma določena, zato prazna mesta oziroma mesta nedoločenosti omogočajo prilagajanje interpretacije individualnim izkustvom in nagnjenjem bralca. Prazna mesta spodbujajo bralčevo domišljijo in refleksijo ter mu omogočajo, da prek literarnega sveta spoznava tudi samega sebe, vse to pa brez neposrednih posledic, saj fikcijsko besedilo ne posega v resničnost.

Kognitivna literarna veda je področje literarne vede, ki s pomočjo spoznanj kognitivne znanosti, psihologije in nevroznanosti preučuje, kako bralci dojemajo in interpretirajo literaturo. Literarni teoretik Igor Žunkovič v članku »Kaj je branje z vidika nevrokognitivne literarne vede? (https://doi.org/10.3986/alternator.2022.07) « pojasni, da se kognitivna literarna veda v zadnjih dvajsetih letih opira predvsem na nevroznanstvene in filozofske raziskave, ki ugotavljajo, da branje za bralca ni zgolj prepoznavanje pisnih znakov, ki jim pripisuje določene pomene, temveč tudi telesno doživetje. Po prehodu v 21. stoletje lahko zato govorimo o drugi generaciji kognitivne literarne vede, ki jo Žunkovič imenuje nevrokognitivna literarna veda.

Uporabo vseh naštetih ugotovitev literarne vede pri biblioterapiji lahko poenostavljeno ponazorimo na primeru romana *Veliki Gatsby* Francisa Scotta Fitzgeralda. Recimo, da želimo za uporabo na delavnicah literarne biblioterapije, glede na značilnosti naše biblioterapevtske skupine, ta roman izbrati zaradi osrednjih tem, ki jih obravnava, saj želimo o njih spregovoriti na delavnicah. To so ljubezen in hrepenenje, neizpolnjene sanje in vprašanje družbene neenakosti. Če želimo ugotoviti, ali je naša izbira ustrezna, moramo analizirati tudi druge stilistične in pripovedne značilnosti romana, na podlagi katerih lahko

predvidevamo, kako bo delo vplivalo na udeležence biblioterapije. Ugotovimo lahko, da roman odpira različna vprašanja, ki bralca spodbujajo k preizpraševanju uveljavljenih konceptov, kot so ljubezen, sreča, (ameriške) sanje, moralnost in družbeni status. Obenem avtor zgodbo oblikuje tako, da bralcu ne razkrije vseh podrobnosti, s tem pa ga spodbuja k lastni interpretaciji in zapolnjevanju praznih mest. Prav tako lahko predvidevamo, da bo pripovedna tehnika prvoosebnega pripovedovalca (lik Nicka Carrawaya), ki dopušča vstop v svoje misli in čustvovanje, večino bralcev spodbudila k empatičnemu odzivu in identifikaciji z literarno osebo, ki sta ključna za globlje čustveno doživljanje prebranega in posledično lažjo refleksijo o prebranem. Vse opisane značilnosti tega romana bralca spodbujajo, da prebrano analizira na podlagi lastne življenjske izkušnje, kar mu bo omogočilo boljše razumevanje sebe in svojih življenjskih situacij.

Čeprav se biblioterapijo v svetu vedno več raziskuje in izvaja, pa v Sloveniji, razen znotraj določenih strokovnih krogov, ostaja precej neznana. Slovenci imamo, z izjemo nekaterih psihiatričnih ustanov in zasebnih praks ter nekaterih knjižnic, zelo malo možnosti za sodelovanje v kakršnikoli obliki biblioterapije, zato je že sam izraz pri nas slabo poznan. Eden bolj znanih primerov praktične uporabe biblioterapije v Sloveniji je modificirana biblioterapija, ki jo je v svoj socialno-andragoški model zdravljenja alkoholikov vpeljal znani slovenski psihiater Janez Rugelj (https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/108004096) . V svoje delo z alkoholiki po socialno-andragoškem modelu je modificirano biblioterapijo vpeljala tudi psihologinja in psihiatrinja Zdenka Zalokar Divjak (http://www.gora-sp.si/onas.html) . Leta 1999 je izšel prvi slovenski učbenik s tega področja z naslovom *Biblioterapija* (https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/105182976) , ki sta ga napisala bibliotekarka Tatjana Reščič Rihar ter teolog in bibliotekar Jože Urbanija. Biblioterapijo so v slovenskem prostoru raziskovali še psihologinja Vlasta Zabukovec (https://doi.org/10.55741/knj.61.4.13831) , profesorica slovenščine in bibliotekarka Sabina Burkeljca (https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/siktre/250919680) , literarni zgodovinar Klemen Lah (https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/siktre/250919680) idr.

Nekatere slovenske raziskave pri raziskovanju biblioterapije že uporabljajo določene literarnovedne pristope in ugotovitve. Interdisciplinarno raziskavo (https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.12.006) uporabe biblioterapije pri delu z ozdravljenimi alkoholiki so leta 2014 opravili psihiatrinja Maja Rus Makovec, literarni zgodovinar Tone Smolej in komparativistka Maruša Furlan. Področji literarne vede in biblioterapije povezujeta tudi prva slovenska znanstvena monografija o biblioterapiji *Čustveno življenje metafor: biblioterapevtska perspektiva* iz leta 2024, ki sem jo kot soavtorica napisala s hrvaškim literarnim teoretikom Davorjem Piskačem, ter *Biblioterapevtski priročnik (https://doi.org/10.4312/9789612973797) : za starše, skrbnike, vzgojitelje in učitelje otrok do druge triade osnovne šole*, ki so ga uredili Igor Žunkovič, literarna teoretičarka Anja Mrak ter urednik revij *Ciciban* in *Cicido* Žiga Kosec.

Tako kot so nas oblikovale zgodbe, ki so nam jih brali v otroštvu, nas lahko literatura oblikuje tudi v odrasli dobi, če ji le namenimo čas in ji pustimo, da se nas dotakne. Branje ni le kulturno dejanje, je prostor srečanja s sabo, z drugim in s svetom, ki odpira nove perspektive in spodbuja našo čustveno občutljivost. Živimo v hitrem in nepredvidljivem času, v katerem postajajo globoko branje, razumevanje čustev in samorefleksija vedno bolj pomembni, zato se zdi nujno, da namenimo biblioterapiji kot zavestnemu branju med vrsticami več pozornosti in začnemo to metodo aktivno uveljavljati tudi pri nas.