



Biblioterapijos metodika

darbui su vyresnio amžiaus asmenimis



Praktinis vadovas

Biblioterapijos metodika darbui su vyresnio amžiaus asmenimis

Praktinis vadovas

Neformaliojo suaugusiųjų mokymo(si) priemonė praktinis vadovas „Biblioterapijos metodika darbui su vyresnio amžiaus asmenimis“ parengtas įgyvendinant projektą „Šalčininkų rajono vyresnio amžiaus asmenų psichologinio atsparumo įgūdžių ir socialinių-emocinių kompetencijų stiprinimas pasitelkiant biblioterapijos metodą“.



Projektas finansuojamas Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija. Projektas atitinka Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos išsaugojimo ir jos stiprinimo politikos valdymo srities strateginių dokumentų nuostatas.

Projekto vykdytojas - VšĮ Šalčininkų švietimo ir informavimo centras

Projekto partneris - Šalčininkų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Projekto partneris - Šalčininkų lenkų trečiojo amžiaus universitetas

Praktinį vadovą parengė: dr. Daiva Janavičienė



© VšĮ Šalčininkų švietimo ir informavimo centras

© Šalčininkų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

© Šalčininkų lenkų trečiojo amžiaus universitetas

VŠĮ ŠALČININKŲ ŠVIETIMO IR INFORMAVIMO CENTRAS

Vilnius, 2023

Turinys

1. Įvadas	6	3. 8. Vidiniam skausmui gydyti	78
2. Biblioterapija senjorams: teorinis pagrindimas	12	3.9 Pragiedrėjimas ar praregėjimas	84
2.1. Biblioterapijos ištakos ir taikymas bibliotekose ir kitose socialinėse ir švietimo institucijose	12	3.10. Užpildyti Sielos tuštumą	90
2.2. Biblioterapijoje naudojama literatūra	15	3. 11. Pripažinti ir priimti kitoniškumą	96
2.3. Tekstų atranka sąveikos biblioterapijai	21	3. 12. Senti laimingai – tai įmanoma?	101
2.4. Šiek tiek biblioterapijos istorijos	25	4. Literatūros ir šaltinių sąrašas:	111
2.5. Biblioterapijos paslaugos	27	4.1. Teoriniai šaltiniai:	111
2.6. Biblioterapijos rūšys pagal taikymo specifiką	29	4.2. Grožinė literatūra, panaudota biblioterapijos temų atskleidime:	113
2.7. Sąveikos biblioterapijos taikymas senjorams	30	4.3. Biblioterapijos metodiką vyresnio amžiaus asmenims padėjusi atskleisti literatūra:	115
2.8. Bendrosios rekomendacijos sąveikos biblioterapijos organizavimui	31		
Užsiėmimams keliami tikslai	31		
2.9. Sąveikos biblioterapijos užsiėmimo eiga ir naudojama literatūra	33		
3. Sąveikos užsiėmimų teminiai planai	39		
3.1. Vilties spalvos	39		
3.2. Dovanoti Viltį	45		
3.3. Dovanos ir dėkingumas	50		
3.4. Tvirtybė kasdienybėje	54		
3. 5. Kai gedime artimųjų	59		
3. 6 Atleisti sau ir kitiems	66		
3. 7. Vertė ir meistro prisilietimas	73		

1. Įvadas

Lietuva išgyvena globalią visuomenės senėjimo problemą, dar 2004 metais Lietuvos Respublikos Vyriausybė patvirtino Nacionalinę gyventojų senėjimo pasekmių įveikimo strategiją¹. Joje sakoma, kad didėjanti žmonių gyvenimo trukmė – didelis laimėjimas, bet į šį reiškinį būtina atsižvelgti formuojant būsimą ekonominę, socialinę ir užimtumo politiką. Senėjimo problema turi būti sprendžiama ne tik specialiomis, bet ir padėsiančiomis sukurti visuomenę įvairaus amžiaus žmonėms priemonėmis, kurios didintų kartu solidarumą. Vienas iš efektyviausių visuomenės psichosocialinių problemų valdymo būdų yra inovatyvių projektų, atliepančių regioninius ypatumus įgyvendinimas. Siekdami prisidėti prie Šalčininkų rajono vyresnio amžiaus asmenų gyvenimo kokybės gerinimo, pirmiausiai, sprendžiant jų emocinio vienišumo jausmą buvo parengtas projektas „Šalčininkų rajono vyresnio amžiaus asmenų psichologinio atsparumo įgūdžių ir socialinių-emocinių kompetencijų stiprinimas pasitelkiant biblioterapijos metodą“.

Manome, kad efektyvi pagalbos priemonė vyresnio amžiaus žmonėms yra grupinė veikla, todėl įgyvendinant projektą bus siekiama skatinti senjorus dalyvauti grupiniuose užsiėmimuose, pasitelkiant pasaulyje jau kurį laiką sėkmingai taikomą biblioterapijos užsiėmimų metodiką. Atsižvelgus į kritiškai ribotą Lietuvoje darbo su vyresniais asmenimis metodinės literatūros trūkumą vienas projekto uždavinių buvo parengti andragoginį turinį, kuris vėliau būtų naudojamas tiesioginėse projekto edukacinėse veiklose su senjorais. Projekte parengtas praktinis vadovas „Biblioterapijos metodika darbui su vyresnio amžiaus asmenimis“ išreiškia pagalbą vyresnio amžiaus vietos gyventojams, patiriantiems vienatvę ir kitas su socialine atskirtimi susijusias psichologines problemas.

Praktinio vadovo tikslas – pagelbėti biblioterapijos lektoriams,

¹ Nacionalinė gyventojų senėjimo pasekmių įveikimo strategija: teisės aktas, patvirtintas 2004 metais. Prieiga internetu: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.235511> (žiūrėta 2023 liepos 17 d.).

teikiantiems Šalčininkų rajono savivaldybės vyresnio amžiaus asmenims praktinius užsiėmimus, kurių metu jų dalyviai skaitys, nagrinės ir diskutuos šiomis temomis: Vilties spalvos; Dovanoti Viltį; Dovanos ir dėkingumas; Tvirtybė kasdienybėje; Kai gedime artimųjų; Atleisti sau ir kitiems; Vertė ir meistro prisilietimas; Vidiniam skausmui gydyti; Pragiedrėjimas ar praregėjimas; Užpildyti Sielos tuštumą; Pripažinti ir priimti kitoniškumą; Senti laimingai – tai įmanoma?

Tikimės, kad užsiėmimų dalyviai pagerins psichinę sveikatą ir sumažins vienišumo jausmą, socialinę izoliaciją, pagerins bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius; įgis reikiamų žinių ir įgūdžių, reikalingų psichosocialinių problemų savarankiškam sprendimui, gebės suvokti ir įveikti sudėtingus jausmus ir patirtis, pakils jų savigarba ir savęs vertinimas; tarpusavyje bendraudami ir dalindamiesi patirtimi, sukurs kokybišką tarpusavio ryšį, teiks vieni kitiems emocinę paramą, taip vienišumą pakeisdami vidine ramybe ir gyvenimo pilnatve.

Tikėjimą darbo prasmingumu sustiprina VŠĮ Meno psichologijos centro vadovės psichologės Dalios Klumbienės praktinio vadovo įvertinimas - tai „vertingas šaltinis visiems specialistams, kurie dirba su vyresnio amžiaus žmonėmis. Jo tinkamas taikymas praktikoje - tai puiki brandžios asmenybės įvairių psichologinių problemų prevencija, intervencija“ ir yra „yra unikali tokio pobūdžio metodinė priemonė biblioterapijos užsiėmimams vesti“.

Pagyvenusiems žmonėms yra būtina palaikyti viltingumą gyvenime, remiantis katalikybės tikėjimu arba savo vidinių įsitikinimų parmaštymu ir atnaujinimu. Todėl pradėti užsiėmimų ciklą siūlome tema apie Vilties spalvas. Užsiėmimas grįstas poezijos skaitymu, apmaštymais apie mus supančias spalvas – paprastais dalykais, kuriuos mes visi pažįstame, matome, bet retai kada įsigiliname.

Antroji tema taip pat skirta Vilčiai palaikyti ji yra apie tai, kad Viltį turime patys atrasti ir dovanoti kitiems. Labai svarbu būti tarp žmonių, kurie ne smukdo, o teikia optimizmo, Vilties, - mes kiekvienas galime tokiais būti.

Trečioji tema apmąsto dovanojimo fenomeną, skaitydami tekstus, apmąstome tai, kas mus skatina teikti dovanas kitiems? Kodėl jas teikiame, ir kokia yra įsimintiniausia dovana, ar tai materialus daiktas?

Ketvirtoji tema skirta apmąstymui apie paprastus dalykus, kurie mums suteikia stiprybės kasdienybėje – tai ir gamtos reiškiniai, šilti prisiminimai, netikėti pokalbiai su visai nepažįstamais žmonėmis.

Penktojoje temoje biblioterapiniu metodu padedama susitaikyti su artimųjų netektimi. Su mirtimi susiduriame visi, išgyventi ją nėra paprasta, o subtiliai gedėjimą išreiškiantys tekstai padės užsiėmimo dalyviams apmąstyti gyvenimo baigtinumą ir mūsų susitaikymą su sielvartu. Čia taip pat padeda poetiškos metaforos apie gamtos ciklišumą, mūsų išpareigojimą tęsti gyvenimą, net jeigu iš pradžių ir sunku tai daryti be išėjusių artimųjų.

Šeštoje temoje tekstai kalba apie atleidimo sau ir kitiems svarbą. Pirmiausia turėtume pripažinti save, net jeigu turime priešasčių neigimui, ir susitaikyti su vidiniu kritiku ar kaltintoju, o tuomet – iš kitos perspektyvos pažvelgti į kitus. Jie taip pat aukos, kentėdami patys nemoka elgtis kitaip...

Septintojoje temoje tekstai kalba apie tai, kaip svarbu palaikyti kitus, paskatinti juos kažką daryti, nenuleisti sparnų. Ne dažnai mums tenka patirti nuoširdžius kitų paskatinimus, bet patyrus – įspūdis išlieka ilga, gal net visam gyvenimui. Tekstai mus įkvepia ir patiems būti skatintojų pusėje, suvokti, kaip tai svarbu kiekvienam.

Aštunta tems skirta pagalbai, kai mus ištinka vidinis skausmas ir patiems sunku su juo būti. Skaitydami tekstai skatina padėti sau: išdrįsti atsisukti į save ir atrasti, dėl ko mus trikdo tos neišverktos ašaros ar nepripažintas vidinis skausmas. Įvardinus skausmo priežastis, lengviau jas įveikti. Ir šiuo atveju mums gali padėti gamta. Jos pavyzdžiu matydami nuolatinį prisikėlimą ir džiaugsmą būti, keičiamės ir mes.

Devinta tema skirta akimirkai, kai apniukusiame danguje pasirodo saulė. Vien žinojimas, kad ji ten yra, padeda mums išlaukti to

pragiedrėjimo ir nusiteikti vidiniam pabudimui.

Dešimtoje temoje skaitome tekstus ir kalbame apie tai, kas mums padeda užpildyti Sielos tuštumą. Taip jau nutinka, kad tenka susidurti su maudžiančia Sielos tuštuma, liūdesiu ar negalėjimu matyti gyvenimo prasmės. Poetų ir išminčių žodžiai padės apmąstyti, kas mus gali sustiprinti šioje situacijoje.

Vienuolikta tems skirta kitokio, nei tau įprasta, gyvenimo pripažinimui, taip pat – gebėjimui atsispirti visuomenės nustatytiems standartams, kuriems nepaklusti sudėtinga, o priimti neleidžia savastis. Savo kūno pripažinimas – gana sudėtingas procesas, tam apmąstyti skirtos eilės.

Dvylikta tema skirta sustiprinti užsiėmimo dalyvių įsitikinimą, kad senti galima laimingai. Tai nemaža dalimi priklauso nuo mūsų įsitikinimų. Skaitydami kūrybinius ir mokslo populiarinimo tikslus, kartu ieškosime patvirtinimo, kad tokia senėjimo eiga – visai reali, ir padėti sau galime mes patys.

Temų išdėstymas yra sąlyginis, galutinį ciklo temų eigos tvarkaraštį pasirenka lektorius. Vadove temos išdėstytos sudarytojos logika, jos nebūtina tvirtai laikytis.

Pradiniuose užsiėmimuose turėtų būti skirta daugiau dėmesio susipažinimui, prisistatymui, paprastų, viltingų temų apmąstymams. Keletas pirmųjų susitikimų padeda susiformuoti grupei, atsirasti tarpusavio pasitikėjimui ir saugumo jausmui. Visa tai leidžia vėliau aptarti ir sudėtingesnes, reikalaujančias gilesnio atsivėrimo temas.

Visas užsiėmimų ciklas turi baigtis viltingu nusiteikimu priimti savo senėjimą, pripažinti savo galimybes ir jų ribas, pasiryžimą keistis, buvimo kartu ir atvirai kalbėti svarbą.

Nebūtina išpildyti visą užsiėmimų programą. Lektorius gali rinktis iš pateiktų užduočių tai, kas aktualu ir priimtina konkrečiai grupei (nes grupėse susirenka skirtingi žmonės su skirtingais

poreikiais ir nusiteikimais, su individualiai reiškiamomis intencijomis įsilieti į grupines – kūrybines veiklas). Pagal konkrečiai sudarytą užsiėmimų programą, lektorius gali kūrybiškai pasirinkti užduotis, kurios jam atrodo tinkamos konkrečius metu. (Vadove kūrybinės užduotys yra skirtingos, jas galima ir savaip kūrybiškai interpretuoti, reaguojant į tai, ką pamėgo užsiėmimų dalyviai, į kurias užduotis jie mieliau įsitraukia). Užsiėmimų vedėjai, reaguodami į susirinkusiųjų poreikius ir galimybes, gali rinktis ir kitus tekstus, jeigu pastebi, kad čia pasiūlytieji neatitinka grupės dalyvių vertybinių nuostatų ar įsitikinimų, galbūt – intelekto. Tuomet lektoriai susiklosčiusią situaciją ir pasirinkimus turėtų aptarti su kuratoriumi.

Paskutinį ciklo užsiėmimą (ar jo dalį) galima skirti apmąstymui apie visą ciklą, savo patyrimus jame. Galbūt per laiką dalyviai patyrė kažką naujai, nei tai buvo konkretaus užsiėmimo metu? Galbūt atsirado naujų įžvalgų dėl konkretaus užsiėmimo temos, ar jame iškilusių patirčių, arba – gal dalyviams kilo gilesnių apibendrinimų apie visą ciklą? – tam galim skirti visą paskutinį, baigiamąjį biblioterapijos užsiėmimų ciklą, užsiėmime paskaitant tekstų apie etapo pabaigą, nusiteikimą tęsti pradėtas veiklas, ateities planus.²

„Biblioterapijos metodika vyresnio amžiaus asmenims: praktinis vadovas“ struktūrą sudaro 4 dalys. Įvadas perteikia informacijos tikslą, pagrindžia jo reikalingumą, numato panaudojimą. Antroje dalyje išdėstomi biblioterapijos pagrindai ir pagrindžiamas metodo tikslingas panaudojimas vyresnio amžiaus asmenims. Trečiojoje praktinio vadovo dalyje perteikiama dvylika teminių biblioterapijos užsiėmimų metodika, Vadovo pabaigoje pateikiamas teorinės literatūros sąrašas ir užsiėmimų metu naudojama grožinė literatūra.

Vadovas skirtas projekte biblioterapijos užsiėmimus vedantiems dėstytojams. Tekstas ateityje gali būti pildomas rengėjo, gali būti lektorių kūrybiškai naudojamas interpretuojant užsiėmimų metu.

Praktinis šio Vadove surinktos medžiagos testavimas Šalčininkų

2 Pavyzdžiui: Vėjo sukuryje Iš: Nepo, Mark *Pabudimo knyga*“, p. 480.

švietimo ir informavimo centre suteiks naudingos praktinės informacijos apie biblioterapijos metodo pritaikymą senyvo amžiaus asmenims.

Dr. Daiva Janavičienė,

Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos metodininkė-tyrėja

2. Biblioterapija senjorams: teorinis pagrindimas

Šioje Vadovo dalyje teoriškai pagrindžiamas biblioterapijos metodas, jo taikymo galimybės vyresnio amžiaus asmenims neformalaus švietimo srityje, detaliai analizuojamas literatūros pasirinkimas ir jos galia asmenybės vystymesi, bendruomenių kūrimo ir vyresnio amžiaus asmenų vienišumo prevencijos tikslu. Detaliai apžvelgiami literatūriniai žanrai ir jų pasirinkimo užsiėmimams įvairovė bei tikslingumas. Kalbama apie grožinės ir negrožinės literatūros pasirinkimo užsiėmimams tikslingumą, galimybes užsiėmimuose pasitelkti grafinę vaizdų terapiją, pavyzdžiu iliustruojamas iš grožinėje literatūroje atspindėtas biblioterapijos procesas. Pristatoma tekstų atrankos sąveikos biblioterapijai praktika. Apžvelgiamos biblioterapijos ištakos, metodo taikymas įvairiose socialinėse institucijose, atskleidžiamos biblioterapijos rūšys pagal taikymo specifiką ir siekiamus tikslus. Suformuotos bendrosios biblioterapijos taikymo rekomendacijos, organizuojant sąveikos užsiėmimus socialinėse institucijose.

2.1. Biblioterapijos ištakos ir taikymas bibliotekose ir kitose socialinėse ir švietimo institucijose

Biblioterapija - (gr. *biblion* (knyga) + gr. *therapeia* - gydymas, slaugymas; pagalba). Tai universalus metodas, kurį savo veikloje gali pasitelkti įvairių profesijų socialines paslaugas teikiantys asmenys. Tačiau kiekviena profesija, pasitelkdama biblioterapiją, ją taiko specifiškai, gilinimasi į tekstą ir diskusijas apie jį pakreipdami dalyviams palankia prasme.

Toliau biblioterapijos samprata pristatoma iš bibliotekininkystės perspektyvos.

Biblioterapijos teorijoje „knyga“ – yra ne tik įprastos kodekso formos dokumentas, bet ir bet kokioje laikmenoje (popieruse, pergamente, elektroninėje skaityklėje ar kt.) išsaugotas turinys arba tekstas į kurį gilinasi (jį atidžiai skaito, apmąsto, aptaria ir kt.) asmuo. „Terapija“ yra ne tik medikamentinis gydymas, ši sąvoka turi ir

kitas reikšmes – tai ir priežiūra, slaugymas ar tiesiog – pagalba asmeniui. Šio teksto autorė teorijoje biblioterapiją įvardina kaip būdą pagelbėti asmeniui, pasitelkiant įvairius tekstus ir juos skaitant giluminiu būdu.³

Tarptautinių žodžių žodyne teikiama daugiskaitos formos senjorai reikšmė: „kokios nors grupės, organizacijos vyriausieji arba buvusieji nariai“⁴. Valstybinės lietuvių kalbos komisijos konsultantai rekomenduoja šį terminą naudoti vietoj šiek tiek nemalonia, net diskriminuojančią reikšmę įgavusių terminų „pensininkas“ ar „pagyvenęs žmogus“. Senjoras atitinka sąvokas „garbaus, garbingo amžiaus žmogus“⁵

Biblioterapija senjorams – tai pagalba garbingo amžiaus žmonėms, pasitelkiant tekstus ir bendravimą grupėje. Užsiėmimo vadovo pagalba vystoma bendrystė, kurios metu ugdomas senjorų kūrybiškumas, viešas kalbėjimas, savo minčių formulavimas ir jų viešas išsakymas, gebėjimas išklausti ir adekvačiai reaguoti į kitų grupės narių išsakomas mintis. To pasėkoje senjorai užmezga naujus ryšius, patiria bendros kūrybos džiugesį, atsipalaiduoja ir ... pamiršta kasdienybėje kylančias problemas. „Senėjimas yra gyvenimo proceso dalis ir turi leisti asmenybei toliau dinamiškai evoliucionuoti ir individualiai tobulėti“⁶

Biblioterapijos užsiėmimai vyksta tarsi neformalaus švietimo edukacijos, biblioterapija neatsiejama nuo intencijos į užsiėmimą įtraukti kiekvieną dalyvį. Užsiėmimų metu skatinamas autentiškas atsivėrimas ir kitų išklauskymas – kas savaime veikia terapiškai. Paprasti kūrybiniai pratimai, į kuriuos įtraukiami senjorai, pozityvių tekstų skaitymas, reflektavimas ir asmeninė kūrybinė raiška vyksta tarsi žaidimas, kurio metu vyksta savaiminiai išminties atradimai. Anot neformaliojo suaugusiųjų mokymo mod-

3 Janavičienė, D. Biblioterapija: teorija ir praktika. Vilnius, 2020. p. 14.

4 Tarptautinių žodžių žodynas, Vilnius, 2013. p.

5 Valstybinės lietuvių kalbos komisijos konsultacijų bankas. Prieiga internetu: <https://vlkk.lt/konsultacijos/8800-senjoras-senjorai> [žiūrėta 2023 liepos 17 d.]

6 Badey-Rodriguez, Claudine. *Nusprendžiau senti laimingai*. Vilnius, Baltos lankos, 2012 p. 10.

ulio kūrėjos Editos Trečiokienės „Pagyvenusių žmonių poreikiai, senėjančio žmogaus gyvenimo apmąstymas, mokymo organizavimas pagyvenusiems žmonėms – tai gali būti naudinga ne tik mokymo paslaugas teikiantiems specialistams, bet ir kiekvienam iš mūsų“.⁷ Sąveikos biblioterapijai daugiausia naudojamos grožinės – prozos ar poezijos – knygos arba jų ištraukos, o neuromokslininkų duomenimis, grožinė literatūra stipriai stimuliuoja ir keičia skaitančiojo intelektualinę bei emocinę savę ir pasaulio patyrimą bei suvokimą. Grožinei literatūrai būdinga metaforinė kalba stiprina ryšius tarp vidinės ir išorinės realybės, todėl gana dažnai keičiasi požiūris į gyvenime sutinkamas problemas ir galimus jų sprendimo būdus. Metafora dažnai yra vienintelis būdas sudėtingoms vidinėms būsenoms išreikšti, todėl jau savaime turi gydymosi galios. Specialistai pastebi, kad kalbėdamas autentiškai, žmogus intuityviai vartoja metaforas, leidžiančia lengviau perduoti asmeninę patirtį.⁸

Asmens socializacija ir bendruomenės formavimas vyksta perimant bendrai sukauptą informaciją, ją transformuojant į asmeninę patirtį, įgūdžius, išmintį. Svarbiausi procese yra šalia esantys ir tiesiogiai su žmogumi kontaktuojantys asmenys: šeimos nariai, mokytojai, draugai ir t. t. Šiuolaikinėje informacijos ir komunikacijos visuomenėje vis daugiau gauname iš medių, taip pat ir rašytinių dokumentų. Anot lektologės ir skaitymo tyrėjos G. Raguotienės, kiekvieno žmogaus kelias nuo elementoriaus ar pasakų iki Gėtės ar Prusto be galo ilgas. Šiame kelyje kiekviena knyga gali tapti laipteliu, ant kurio pasilypėję mokomės geriau suprasti gyvenimą, save, laiką.“⁹

7 Trečiojo amžiaus asmenų mokymas: Neformaliojo suaugusiųjų mokymo(si) modulis. Vilnius: Ugdymo plėtotės centras, 2012. p. 8.

8 Girčienė, Jurgita; Žukauskienė, Daiva. Biblioterapijos taikymas Geštalo terapijoje: grožinės knygos kaip asmenybės transformacijos stimulatorės. *Knygotyra*, 2022, vol. 79, p. 171.

9 Raguotienė, Genovaitė ...atversta knyga: Kai kas apie skaitymą. Vilnius. 2008. p. 73

2.2. Biblioterapijoje naudojama literatūra

Autoriai, savo darbuose analizuojantys teorinius biblioterapijos modelius, kai kuriuose darbuose įvardina ir tam tikrus modelius, - kokią literatūrą jie taiko biblioterapijos praktikoje. J. Stanley išskiria sekančias biblioterapinės literatūros rūšis: grožinės literatūros knygos (angl. *Fiction*), ne grožinės literatūros knygos (angl. *Nonfiction*), savigalbos knygos (angl. *Self-Help books*)¹⁰. J. Drešer literatūrą suvokia kaip pagrindinį informacijos šaltinį, kuriuo emociškai perteikiamos žmogiškosios vertybės. Įsigilinant ir tai perprantant formuojasi asmens „blogio“ ir „gėrio“ kategorijos¹¹. Autorė biblioterapinę literatūrą pagal rūšis skirsto sekančiai: 1) klasikinė grožinė literatūra, 2) kritinė literatūra ir publicistika, 3) humoristinė ir satyrinė literatūra, 4) aforizmų rinkiniai, 5) etnografinė literatūra, 6) mokslinė - fantastinė literatūra, 7) detektyvai ir nuotykinė literatūra, 8) dramaturgija, 9) specialioji mokslinė literatūra, 10) specialioji medicininė literatūra, 11) mokslinė-populiarioji literatūra, 12) pedagoginė literatūra, teisinė literatūra, 13) filosofinė literatūra.

Kiekviena iš šių literatūros rūšių, J. Drešer nuomone, gali būti panaudojama pagalbai, atitinkami pritaikant ją konkrečiam asmeniui. Tyrėja ir biblioterapijos lektorė komentuoja ir koku pagrindu tai gali būti naudinga. Pavyzdžiui, rekomenduodama humoristines ir satyrines knygas, J. Drešer teigia, kad humoristinis žvilgsnis į pasaulį praplečia skaitytojo žvilgsnį į save ir aplinkinius, padeda įgyti psichologinę apsaugą, suteikia galimybes bendraujant išvysti, rasti naujus atspalvius, lengviau aiškinti ir spręsti išskylančias problemas, - kas dažnai yra aktualu garbingo amžiaus žmonėms. Įdomi J. Drešer mintis apie detektyvų panaudojimą biblioterapijai.

Nors šiuolaikinis pasaulis perpildytas iš medių sklindančios agresijos ir tai kelia norą priešintis tokios literatūros panaudojimui biblioterapijoje, sunku nesutikti su autore, kad ši literatūra yra viena iš populiariausių tarp skaitytojų. Tame tarpe ir senjorų. Todėl

10 Stanley, Jackline. *Reading to heal*. Boston, 1999. 244 p.

11 Дрешер, Ю. Н. Библиотерапия: теория и практика. Санкт-Петербург, 2008. 270 с.

rekomendacija perskaityti detektyvą „neįgudusiam, tai yra neturinčiam įgūdžių skaityti klasikinę literatūrą, skaitytojui“ nekelia pasipriešinimo ir sėkmingai gali būti panaudota pagalbai suteikti. Pavyzdžiui, kai pagyvenęs asmuo linkęs į negatyvių jausmų generavimą, - detektyvuose gali pamatyti to pasekmes. Arba detektyvai tinka naivių asmenų intuicijai lavinti (stebint istorijos siužetą, juos numatant į priekį), arba skaitytojams, linkusiems „visus įtarti“, siekiant inspiruoti neigiamo pavyzdžio atpažinimą. O štai situacijose, kai skaitytojams reiktų „nuimti rožinius akinius“, - detektyvinės istorijos gali įtikinamai parodyti realybę.

Atskirai J. Drešer išskiria mokslinę (specialiąją medicininę), teisinę, pedagoginę literatūrą. Autorė čia mato profesionalių žinių šaltinius, kurie leidžia garbaus amžiaus asmeniui tiksliau pamatyti situaciją, kurioje atsidūrė. Sunku nesutikti su autore, kad teisinę literatūrą skaitančiam asmeniui galima pademonstruoti jo atsakomybę už neteisingus veiksmus, kuriuos jis pateisina ar jų nemato, nepripažįsta. J. Drešer ir J. Stanley *grožinę literatūrą* įvardija kaip pagrindinį biblioterapinei pagalbai tinkamą informacijos šaltinį. J. Drešer ypatingai pabrėžia *klasikinės literatūros* kūrinis, nes jie yra „laiko patikrinti“, labiau išgryninantys vertybes, jausmus. Deja, dėl įvairių priežasčių vyresnio amžiaus asmenys retai skaito klasikines, literatūros klasikų pripažintas knygas, dažnai nėra atradę jų vertingumo. Ne viena biblioterapijos praktikė pabrėžia, kad vertingos yra ir šiuolaikinės literatūros „probleminės arba populiarios“ knygos, kuriose skaitytojai gali pamatyti savo paklydimus, jų galimas pasekmes ir būdus, kaip įveikti problemas (pavyzdžiui M. Burges romanai „Heroinas“ – nėra ideali biblioterapinė knyga, nes joje tikrai mažai vilties. Tačiau reali grėsmė ir pasekmės to, kas atsitinka, vartojant narkotikus, ne vieną jauną žmogų priverčia susimąstyti, ir galbūt pasiryžti nepradėti to proceso net ir trokštant linksmybių ar keršto).

Jungtinės Karalystės mokslininkė ir praktikė biblioterapeutė L. Brewster išskiria atskirą literatūros rūšį – *išgyventas (autobiografinės) ligos istorijas*. Ligoniams yra naudingos autobiografijos ar kitų asmenų parašytos biografijos, kuriose atspindima istorija, gyve-

nant su sunkia liga ar patiriant tai būnant šalia tokia liga sergančio artimojo). Svarbios tokios detalės, kaip knygoje atspindėti pradiniai ligos požymiai (kai ligoniai išgyvena sunkų nežinios laikotarpį), ligos pradžia, jos diagnozavimo sunkumai, subtilybės, kaip pradėjo reikštis liga, kas padėjo ją nustatyti ir susivokti ir t. t. Tokios knygos, pasak tyrėjos, yra naudingos, nes jose perteikiama gydymo-klinikinė patirtis iš paciento žiūros taško. Autobiografinių istorijų skaitymas ligoniams padeda susitvarkyti su baimėmis, įveikti panikos priepuolius, pajusti raminančią patirtį „ne aš vienas toks esu“. Tenka pripažinti, kad su lėtinėmis ligomis susidurti tenka dažnam senjorui.

Kartais ligos istorijų pasakojimai skaitytojams sukelia sudėtingus išgyvenimus ir paskatina jais dalintis su kitais, nukreipia ieškoti išeičių iš susidariusios sudėtingos sveikatos situacijos – o tai leidžia atrasti bendrystę, paramą aplinkoje (jeigu tai susiję su biblioterapijos taikymu). Susirgus visada aktualu suvokti esamą sveikatos situaciją, kad galėtum priimti sprendimus, ką toliau daryti. Skaitant tokias knygas galima atpažinti simptomus, tai padeda susitaikyti su pakitusiomis kūno funkcijomis, geriau prisitaikyti prie aplinkos ir t. t.

Teikiant rekomendacijas skaitymui, svarbu žinoti, kokia istorija perteikiama knygoje, juk ne visos autobiografijos baigiasi „gerai“ ar bent viltingai, tai yra užsiėmimų vedėjas ar bibliotekininkams privalo būti pats perskaitęs rekomenduojamą kūrinį. Dažnai vien perskaityti rekomenduojamą knygą nepakanka, terapiniu aspektu svarbu yra gebėjimas vesti diskusiją perskaityto teksto pagrindu. Kai kurios literatūriškai perteiktos istorijos gali padėti ligoniams pripažinti sunkią tiesą (pavyzdžiui, susitaikyti su artėjančia mirtimi arba suvokti, kad gyvenimo atradimai ir džiaugsmas gali būti nukreipti į mąstymo pasikeitimus, o ne į užsispyrusį norą, kad viskas grįžtų į anksčiau buvusią padėtį). Perskaityti ir apmąstyti tekstai gali paskatinti imtis konkrečių veiksmų.

Kita vertus, reikia turėti omenyje, kad jei perskaitytas turinys neap-
tariamas, o skaitytojas nelinkęs pats ieškoti viltingų išeičių, jis gali

pasijusti dar blogiau, nugrimzti į depresiją. Rekomenduojant autobiografines istorijas, kyla ir kitokių problemų. Pavyzdžiui, dažnai knygoje aprašyta asmeninė patirtis neapima simptomų įvairovės, lieka neįvardyti skaitančiam asmeniui stipriai besireiškiantys požymiai ir tai jį klaidina. Kartais knygoje užaštrinamos skirtin-giems visuomenės sluoksniams būdingos problemos, kurių kiti skaitytojai neatpažįsta ar jos jiems neaktualios, - taip gali nutikti, jei apie ligą pasakoja jaunas žmogus ir skaitantis senjoras kitaip suvokia problemą ir t. t. Visa tai gali būti aptariama diskutuojant. Ligonių *literatūriškai perteikiamos ligos* istorijos gali būti naudingos ir medikams, pavyzdžiui, dėl geresnio suvokimo apie ligonių išgyvenimus ir pasigendamos atjautos. L. Brewster mano, kad pasakoti apie ligą gali būti naudinga tiems, kurie pasakoja, ir tiems, kurie klauso.¹² Tai svarbu ir bendruomenės kūrimo tikslais – mokantis išklaudyti, atjausti, palaikyti vieni kitus.

Kita biblioterapijos praktikė S. McNicol išskiria trijų rūšių turinį pagal siužetines linijas. Rekomenduojant knygas skaityti ar rengiant diskusijas tai reikia turėti omenyje. Grožinės literatūros kūrinys aprašytos ligų istorijos gali atskleisti trijų kryptių siužetines linijas:

- 1) pasveikimas, kai personažas knygoje ligą perteikia kaip laikiną trukdį, nepatogumą ir paskatina skaitantį asmenį patikėti, kad liga tuoj bus įveikta, ligonis grįš į ankstesnį normalų sveikatos lygį;
- 2) sumaištis, kai aprašyta ligos istorija perteikiama kaip niekada nesibaigianti; sunki būklė, nepaliekant vilties, kad sveikata pagerės;
- 3) ieškojimai, kai pasakojimas atskleidžia psichologinio suvokimo pokyčius ir su tuo susijusias galimybes; tokiame siužete mažiau kreipiamas dėmesys į fizinius ligos įveikimo ieškojimus ir su tuo susijusias viltis.¹³ – senjorams svarbu aptarti visas tris strategijas,

¹² Brewster, Liz *Bibliotherapy, illness narratives and narrative medicine*. Iš: *Bibliotherapy*. London, 2018 p. 41-58.

¹³ McNicol, Sara. *Theories of bibliotherapy*. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 23-40

lavinti ir plėsti suvokimą apie galimą pagalbą ne tik grįžtant į anksčiau turėtą fiziškai aktyvaus ir sveiko žmogaus gyvenimą.

Pradėjus įgyvendinti projektą „Receptu išrašomos knygos“ Jungtinėje Karalystėje (apie 2000 metus) buvo siekiama sudaryti teminį literatūros sąrašą, skirtą suteikti daugiau prieinamos informacijos apie įvairias psichikos sveikatos problemas, galimas jų savarankiško įveikimo metodikas. Sąrašas buvo sudaromas bendradarbiaujant su medikais. Gydytojai taip pat išipareigojo tuos, kuriems gali pagelbėti tokio pobūdžio pagalba, nukreipti į viešąsias bibliotekas. Vien literatūros sąrašų neapsiribota, pagal jį sudaryti rinkiniai paplito po viešąsias bibliotekas, įsitraukusias į projektą. Knygas „išrašyti receptu“ nebūtinai turėjo gydytojai, tai galėjo padaryti patys skaitytojai. Taip viešosios bibliotekos skatino psichikos sveikatos informacijos sklaidą ir naudojimą, o tai vienas iš biblioterapijos tikslų.

Pasak mokslininkės L. Brewster, informacijos apie ligas rinkinys neturėtų apsiriboti tik informavimu apie ligą *neutralia medicinine literatūra*. Dažnai labiau žmogui gelbsti informacija apie tai, kaip kiti išgyveno susidūrimą su šia liga, kaip ligoniai pasakoja savo ligos istorijas. Viešųjų bibliotekų darbuotojai gali prisiimti tarpininkų vaidmenį, sujungdami panašią patirtį atspindinčius dokumentus ir pasiūlydami „papasakotas istorijas“ kaip „receptu išrašomų knygų“ skaitymo schemas dalį. Be to, galima sukurti ir paieškos sistemą, kurioje skaitytojai galėtų rasti informaciją pagal simptomus, priežiūros ypatybes.

Grafinė (vaizdų) biblioterapija. S. McNicol pristato atskiros rūšies biblioterapiją – grafinę (vaizdų) terapiją. Jeigu biblioterapija remiasi gilinimusi į kitų užrašytą tekstą, grafinė terapija apima vaizdais, piešiniais išreikštą pasakojimą apie ligą. Tai gali būti komiksai ar piešiniai romanai (angl. *graphic novels*). Pasak tyrėjos, šios rūšies dokumentai dažniausiai laikomi supaprastinto turinio laikmenomis, kurioms skaityti nebūtinai išlavintas intelektas. Kita vertus, grafiniai vaizdai romane ne tik padeda interpretuoti tekstą, jie skatina suvokimą. Visa tai galima pasitelkti ir senjorams skirtuose

užsiėmimuose. Todėl tokia literatūra tinkama asmenims, kuriems sunku žodžiais išreikšti, ką jie jaučia. Matydami vaizdus, skaitytojai geriau suvokia save ir išjaučiamas emocijas. Tą patį galima pasakyti ir apie geresnį kitų supratimą, reagavimą į aplinką.

Vienas iš grafinės terapijos taikymo būdų – kurti komiksus perteikiant savo gyvenimo istoriją arba iliustruoti kitų pasakojamas istorijas. Šia praktika paremti projektai skatina bendruomenių telkimą, atsivėrimą ir geresnį tarpusavio supratimą. Viešosiose bibliotekose skatinama kurti komiksų klubus, savitarpio paramos grupes ir taikyti biblioterapijos metodą.¹⁴ Pateikiamame Vadove nėra taikoma grafinė literatūra, vienoje iš užduočių siūloma pasitelkti senyvų asmenų nuotraukų galeriją ir jos pagrindu kurti pasakojimus. Kūrybingas ir dailės įgūdžių turintis biblioterapijos užsiėmimų vadovas, gali suformuoti papildomas užduotis, pasitelkdamas grafinę (vaizdų) terapiją.

Literatūra, atspindinti (biblio)terapiją realybėje. Nepatyrę ir nežinantys, kas tai yra biblioterapija, gali apie tai perskaityti ne tik populiariojoje psichologijoje ar periodinėje spaudoje, bet ir grožinėje literatūroje. Pavyzdžiui, A. McCarty Hynes ir M. Hynes-Berry sąveikos biblioterapijos esmę aiškina pasiremdamos klasikine rusų literatūra: Aleksandro Solženycino apysaka „Vėžininkų korpusas“ puikiai nusako sąveikos biblioterapijos veikimą. Vienas iš apsakymo herojų Jefremas Padujevas serga vėžiu ir kenčia skausmus kaip ir kiti palatos ligoniai. Perskaitęs Levo Tolstojaus apysaką „Kuo žmonės gyvena?“ jis vaikšto po palatą ir visiems užduotą tą patį klausimą (kaip apysakos pavadinimas). Atsakymai įvairūs, bet nė vienas jo iki galo netenkina. Gulėdamas lovoje jis ilgai svarsto (reflektuoja) apie klausimą ir apie išgirstus atsakymus. Taip jis randa daug gilesnį atsakymą, - tai apsakymu norėjo pasakyti L. Tolstojus. Sergantis vėžiu apsakymo veikėjas Jefremas Padujevas labai nori šiuo atradimu pasidalyti su kitais: reikšmingiausia žmonių gyvenime ne asmeniniai rūpesčiai, o ki-

¹⁴ McNicol, Sara. *Bibliotherapy and graphic medicine*. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 59-74

tiems skleidžiama meilė. Po diskusijos su palatos draugais apysakos personažas nustoja klėbikščiuoti po palatą pamokslaudamas ir nurodinėdamas. Jis tykiai guli lovoje, apmąsto savo gyvenimą, gretina jį su perskaitytos istorijos turiniu.

Aiškindamos sąveikos biblioterapijos modelį, A. McCarty Hynes ir M. Hynes-Berry detalizuoja, kad šiuo atveju yra trys esminiai biblioterapijos elementai: 1) Jefremas Padujevas veikia kaip pagalbininkas situacijoje, lyg biblioterapijos užsiėmime veikiantis kuratorius. 2) L. Tolstojaus apsakymas – biblioterapijos priemonė arba tekstas (literatūra, į kurią gilinamasi), ir 3) kiti palatos ligoniai tarsi biblioterapinės grupės nariai.

A. Solženycino apysakoje matome ir biblioterapijos rezultatus. Diskusija apie iškeltą klausimą (kuo žmonės gyvena) net keletą grupės narių (šiuo atveju - palatos ligonių) paskatina atlikti vidinę savianalizę, gyvenimo ir vertybių apmąstymą. Apmąstydami visa tai jie pamato savo gyvenimą naujomis spalvomis. Pačiam Jefremui Padujevui (iškėlusiam klausimą A. Solženycino apsakymo herojui) apmąstymas lėmė elgesio pasikeitimą (jis nusiramino ir nepamokslauja).¹⁵

2.3. Tekstų atranka sąveikos biblioterapijai

Sąveikos biblioterapijos užsiėmimo vedėjas pagal siekiamus tikslus atranka tekstą skaitymui ir analizei, parengia diskusijų klausimus. Tekstai atrinkami pagal užsiėmimo temą, o temą generuoja užsiėmimo dalyvių tikslinės grupės poreikiai. Tekstų atranka – užsiėmimo vedančio asmens kūrybos laukas. Čia jis improvizuoja, tikrina, kuria iš naujo. Pavyzdžiui, pasirinkus pasveikimą neigiantį tekstą, naudojami klausimai, sustiprinantys teksto atmetimo reakciją dalyviams, diskusijoje ieškoma neigiamą informaciją paneigiančių aspektų – tai įgudusio biblioterapeuto ir susiformavusios grupės požymis. Įprastai neigiamo pobūdžio tekstų skaitytojais linke nepriimti, priešinasi jų analizei. Palankiau yra dirbti su

¹⁵ Šis pavyzdys yra pateikiamas klasikinėje biblioterapijos taikymo psichoterapijoje knygoje: Hynes, Arleen McCarty; Hynes-Berry, Mary *Bibliotherapy: The Interactive Process: A Handbook*. Colorado: Frederick A. Praeger, 1986.

tekstais, kuriuose, be chaoso ar negatyvių jausmų, yra ir pozityvus prisitaikymas, suvokimo pokyčių motyvai, t. y. išryškinami patarimai, kaip gyventi susirgus, kaip rasti naują prasmę ir pan. Dažniausiai tekstų ištraukas užsiėmimų vadovas renka iš turimo parankinio biblioterapinės literatūros rinkinio.

Parankiniai rinkiniai. Psichoterapeutas A. Alekseičikas, praktiškai taikantis biblioterapijos metodą, atskleidžia, kad per 40 metų asmeninę veiklos patirtį sudarė maždaug 200 knygų biblioreceptariumą. Jis išskiria tokius pagrindinius knygų rinkinio skyrius: medicinos literatūra, specialiosios psichoterapijos literatūra, populiariosios mokslinės psichoterapijos literatūra, religijos ir filosofijos literatūra. Jo teigimu, biblioterapija psichiatrijoje neatsiejama nuo dialogo apie perskaitytą tekstą. Autoriaus žodžiais, „pacientui išgyti biblioterapijoje kartais pakanka „dviejų žodžių“, ar „dviejų eilučių“, o kartais reikia dviejų tekstų ar dviejų knygų. Tačiau tai skaitytojui turi būti daugiau nei gauta informacija ar žinojimas. Rasti tas „dvi eilutes“, gyventi su jomis, tapti tarpininku sveikstant – psichoterapeuto rūpestis“¹⁶. Šiame vadove pateikiami tekstai yra atrinkti iš praktinės priemonės sudarytojos patirties – perskaitytų, dažnai - jau naudotų užsiėmimuose knygų.

Praktikai, naudojantys biblioterapijos metodą, dažniausiai turi parankinius biblioterapinių knygų, ar jų ištraukų rinkinius. Dažniau jie naudoja ištraukas iš knygų, tam tikras vietas ar trumpą apsakymą, nes neilgą tekstą galima perskaityti čia pat ir apie tai iš karto diskutuoti. Tai ypatingai aktualu pagyvenusio amžiaus biblioterapijos užsiėmimų dalyviams, dažnu atveju patiriantiems sunkumus daug naujos informacijos išlaikyti atmintyje. Praktikų publikacijos ir jų nuomonės leidžia teigti, kad dažniau naudojami laiko patikrinti, emociškai ir vaizdingai nusakantys humanistinės vertybes trumpi filosofinės literatūros ar grožinės literatūros klasikos kūriniai ar jų ištraukos, taip pat eilėraščiai. Jeigu parinkta literatūra skaitoma per pratybas, tai turi būti trumpi tekstai, kad susitikime juos būtų galima ir perskaityti, ir jų pagrindu išplėtoti

16 Gydyti gyvenimu: Aleksandro Alekseičiko intensyvus terapinis gyvenimas. Vilnius, 2008, p. 92

diskusiją. Jeigu biblioterapinės veiklos grupės, ar skaitytojų klubai organizuojami taip, kad dalyviai susirenka diskutuoti apie tai, kas iš anksto perskaityta, knygos pasirinkimo kriterijus suformuluoja klubo vadovas (pagal biblioterapijos naudojimu siekiamus tikslus, grupės poreikius ir interesus, kartu siekiant tarpusavio paramos ir pagalbos).

Pasakos. Prie populiarių biblioterapijos priemonių priskirtinos pasakos, turinčios archetipinę įkrovą, stebuklingas pradžios „seniai, seniai kažkurioje karalystėje...“ ir pabaigos „visi ilgai ir laimingai gyveno“ formules ir dėl to pozityviai veikiančias skaitytoją. Pasak amerikiečio psichoterapeuto Bruno Bettelheimo, „pasakos giliausia prasmė kiekvienam žmogui bus kitokia, o ir tam pačiam žmogui skirtingu gyvenimo metu ji skirsis [...] priklausomai nuo to, kas jam tuo metu rūpi ir kokie jo poreikiai“¹⁷. Kai kurie žmonės visą gyvenimą mėgsta skaityti pasakas, nors kai kurie – priešinasi šiai literatūros rūšiai, manydami, kad jau išaugo iš pasakų amžiaus. Įprastai senjorai mielai pasineria į pasakų turinį, galėdami tame laisviau interpretuoti, atsipalaiduoti, - suteikti sau mistinio, stebuklingo pasakojimo kūrimo džiaugsmo.

Poezija kaip terapijos priemonė naudojama dėl emocijų, įvaizdžių ir simbolių gausos, kūrinio trumpumo ir galimybės čia pat diskutuoti apie kūrinio inspiruotas mintis. J. Sučylaitė pati yra kurianti poetė, ji turi savo mėgstamus autorius ir yra sudariusi nedidelį poezijos knygų rinkinį, iš kurio atsirenka idėjas poezijos terapijos pratyboms. Poetikos terapeutė stengiasi parinkti tokį eilėraštį, kuris žadintų vaizduotę, ir taip skatina kūrybiškai interpretuoti, nejučia „juodas mintis“ transformuojant į „gėrį.“¹⁸ Nors ne visi senjorai mėgsta skaityti ir klausyti poezijos, tačiau tinkamai pristatčius to naudą, paprastai lengvai įsitraukia į metaforinį mąstymą, autentišką atsiskleidimą.

G. Raguotienė, percituodama XVIII amžiaus vokiečių rašytoją Georą Criristophą Lichtenbergą, rašo: „Knyga – tai veidrodis. Jei

17 Bettelheim, Bruno. *Kodėl mums reikia stebuklo*. Vilnius: Tyto alba, 2017 p. 25.

18 Sučylaitė, Jūratė; Švedienė, Ligija. *Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje: metodinė knyga*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2012.

į ją žiūrės asilas, joje šv. Pauliaus nepamatys“¹⁹. Šių laikų terminais galima sakyti, kad kalbama apie informacijos suvokimo ribojimus arba dekodavimo problemą. Kiekvienoje informacijoje iššifruojame tai, ką atpažįstame savo patirtimi.

Senjorai įprastai turi daug gyvenimiškos patirties, todėl jų interpretavimo laukas yra potencialiai platus, tereikia jį kūrybingai atskleisti. Daugelis biblioterapiją analizuojančių mokslininkų pabrėžia, kad ta pati knyga asmens gali būti perskaityta skirtingai – joje fiksuotą turinį net tas pats asmuo skirtingais laikotarpiais gali suvokti ir aiškinti priešingai. Taigi biblioterapinę knygos funkciją lemia ne tiek knyga (jos turinys), kiek biblioterapijoje dalyvaujančių asmenų (biblioterapeuto arba užsiėmimų vedėjo ir skaitytojo, taip pat į diskusijas įsitraukiančių asmenų) gebėjimas savaip suvokti ir transformuoti informaciją. Pasak L. Burns, svarbiausia grožinėje literatūroje yra metaforos, nes jos padeda neformaliai mąstymui, emociniam lankstumui atsirasti. Tai ir paskatina išsakomų minčių ir reakcijų įvairovę²⁰. Taigi skaityti biblioterapiniu tikslu atrenkamų knygų kalba turi būti vaizdinga, jose turi būti įvairių siužetinių linijų, išskirtinai svarbu, kad pasakojime būtų skaitytojui atpažįstamos ir knygos autoriaus palaikomos humanistinės vertybės.

Sąveikos biblioterapijai daugiausia naudojami grožinės literatūros kūriniai, kuriuose ne tik perteikiamos humanistinės vertybės, bet ir aprašomi jausmai, sprendžiamos dilemos. Biblioterapijos užsiėmimų vedėjai gali pasitelkti visą knygą arba tik ištraukas. Teoretikai pabrėžia, kad pats žmogus nuolat keičiasi, todėl kinta ir jo skaitomo teksto suvokimas – tą patį tekstą kitu atveju asmuo gali suprasti netgi priešingai, todėl užsiėmimų vedėjams patariama retkarčiais po kurio laiko naudoti tuos pačius tekstus.²¹

19 Raguotienė, ..atversta knyga: Kai kas apie skaitymą. Vilnius: LNB, 2008. p. 73.

20 Burns, Liz. Literature and Therapy. A Systemiv View. Londos: Karnac, 2009

21 Plačiau apie literatūros reikšmę ir panaudojimą biblioterapijoje galite skaityti: Janavičienė, D. Biblioterapija: teorija ir praktika. Vilnius, 2020.

Biblioterapijos užsiėmimuose pagyvenusio amžiaus asmenims sudarytoja atrinko ištraukas iš populiariosios psichologinės literatūros, grožinės literatūros, filosofinės – teologinės literatūros, poezijos. Kūrybinės užduotys remiasi mistinių pasakojimų (pasakų), psichologinių – populiarinimo knygų ištraukų formulavimu, kūrybine interpretacija, autentišku skaitomo teksto suvokimo viešu pristatymu ir apmąstymu.

2.4. Šiek tiek biblioterapijos istorijos

Biblioterapijos ištakos siekia senovės istoriją. Pavyzdžiui, faraono Ramzio II piramidėje archeologai identifikavo patalpą, kurioje buvo saugomi suklasifikuoti dokumentai. Virš įėjimo į minėtą patalpą išgraviruotas hieroglifas skelbė, kad tai „Vaistai dvasiai“²². Malonu bibliotekininkams taip suvokti. Galima manyti, kad pačioje bibliotekoje gali atsigauti mūsų dvasia, taip pat galime nuspėti, kad skaitydami bibliotekoje laikomus dokumentus, galime pagydyti savo dvasinę sveikatą. Jeigu mūsų bibliotekose kaupiamiems rinkiniams taikytume šį suvokimą dabar, - galbūt tai darytų įtaką pasirinkimui, ką įsigyti, ką pasiūlyti atėjusiam jaunajam skaitytojui?

Amerikiečių psichoterapeutas Bruno Bettelheim, kurio knygą „Kodėl mums reikia stebuklo?“ galime paskaityti lietuvių kalba, joje pristato Tūkstančio ir vienos nakties pasakų kilmės istoriją. Autorius pagrindžia, kad tai – vienas seniausiai žinomų pasakų terapijos taikymo pavyzdys. Mat sekdama pasakas Šecherezada pagydė depresija sergantį valdovą. Šiuolaikiniai pedagogai ir bibliotekininkai pabrėžia, kad pasakų skaitymas – tai geras būdas pabūti tik su vaiku, skirti jam dėmesio, - kas šiuolaikiniame pasaulyje tampa dideliu deficitu. Pasakos, kaip kūrinys ir jo skaitymas aktualus ir senjorams. Iš vienos pusės – kaip būdas senjorams pabūti su anūkais, perduoti savo sukauptą išmintį. Iš kitos pusės – gera proga prisiminti „mistinį pasaulį“ ir malonumą svajoti, išvelgti tautos ar klasikinių autorių užkoduotą išmintį. Prisiminti tikėjimą stebuklais, kurių mums prireikia visą gyvenimą ir senatvėje.

Išlikę faktai apie antikos filosofus, kurie literatūrą siūlė naudoti

auklėjimo ar poilsio tikslais. Štai Pitagoras pats kūrė eiles ir mėgo jas garsiai skaityti, - taip pailsindamas savo ir kitų galvas. Pagarba turimiems knygų rinkiniams skamba viduramžių vienuolynuose išlikusiam jų pavadinimui „Vaistų sielai skrynja“.²³

Tikslingas knygų garsinis skaitymas žinomas iš XVIII – XIX amžiuje veikusių prieglaudų. Kai kurie jų valdytojai rūpinosi ne tik tuo, kad čia esantys gyventojai gautų ne tik stogą virš galvos, bet ir turėtų progos „atitraukti sunkias mintis“ klausant tekstų.²⁴

Pasinėrimo į skaitymą naudą akcentuoja ir modernusis mokslas, pasitelkiami neuromokslų srities tyrimo metodai. Liverpulio universiteto tyrėjai nustatė dar vieną stebėtiną faktą: skaitymas lengvina chroniško skausmo kančias. Knygų efektas lyginamas su nūnai populiaros kognityvinės psichoterapijos poveikiu. Jau turima mokslinių duomenų, kad reguliarus skaitymas gerina smegenų darbą, užkerta kelią Alzheimerio ligai, padeda kovoti su nemiga ir per 6 minutes dviem trečdaliais sumažina streso lygį.²⁵

Įvairūs biblioterapijos metodai taikomi ne tik medicinos, bet ir įvairiose socialinėse institucijose. Biblioterapijos metodo pasitelkimas senjorų užimtumui, vienišumo prevencijai yra naudingas ir paprastas.

Socialinėse institucijose (bibliotekose, senjorų klubuose, trečiojo amžiaus universiteto veikloje ir kt.) panašaus pobūdžio užsiėmimai gali būti įvardinami kiek kitaip - garsiniai skaitymai tikslinėms grupėms, tikslinė literatūros atranka, skaitymo rekomendacijos,

23 Cronje, K.B. 1993. *Bibliotherapy in Seventh-Day Adventist education using the information media for character development*, International Faith and Learning Seminar, Helderberg College, 1993, Somerset West, November/December [žiūrėta 2023 m. birželio 14 d.] prieiga internetu: https://circle.adventistlearningcommunity.com/files/CD2008/CD1/ict/vol_12/12cc_049-066.pdf

24 Brewster, Liz *Bibliotherapy: a critical history*. Iš: *Bibliotherapy*. London, 2018 p. 1-22

25 Ščerbinina, Julija. *Knyga prieš alzheimerį: biblioterapijos istorija*. Šiaurės Atėnai, 2019 kovo 22 d. prieiga: <http://www.satnai.lt/2019/03/22/knyga-pries-alzheimeri-biblioterapijos-istorija/>. Žiūrėta 2023 liepos 19 d.

siekiant atitraukti mintis nuo išgyvenamų problemų; pasakų pasitelkimas kūrybiškumui skatinti, lavinant suvokimą ir atrandant galimas problemų sprendimų, ar tiesiog gyvenimo tėkmės alternatyvas. Arba tiesiog taikome universalų biblioterapijos metodą, kurio pagalba senjoramts kuriama skatinanti aplinka.²⁶

Anot psichoterapeutės Jūratės Sučylaitė „Vienas iš motyvų dėl ko praktiškai sveiki žmonės ateina į biblioterapijos grupę, yra poreikis dvasingiau pabendrauti. [...] pokalbio metu gautos žinios padeda atrasti naują požiūrį į vienatvę ar lėtinę progresuojančią ligą. [...] Nuo seno žinome, kad žodis gydo. Gydančios galios turi ne tik išgirstamas žodis, bet ir tas, kurį ištariame kitam. [...] Kalbėjimas kitiems, kai kalbant jaučiama, mąstoma, dalinamasi žiniomis ir patirtimi, teigiamai veikia kalbėtojus ir klausytojus“²⁷

2.5. Biblioterapijos paslaugos

L. Brewster teigimu, biblioterapijos terminui jau daugiau nei 100 metų, pirmasis jį panaudojo pastorius S. M. Crothers.²⁸ Jo patirtis, rekomenduojant bendruomenės žmonėms paskaityti knygas iš asmeninės bibliotekos – vienas iš būdų taikyti biblioterapiją ir šiais laikais. Žinoma, prieš rekomenduojant knygą, bibliotekininkas ar kitos srities specialistas, vedantis biblioterapijos užsiėmimus turi pažinti asmens problemas (lūkesčius ar poreikius) ir žinoti kuris iš bibliotekoje ar asmeniniame rinkinyje sukauptų tekstų galėtų pagelbėti konkrečiam asmeniui (praplėsti žinojimą, parodyti alternatyvius problemos sprendimo kelius, suteiktų vilties situacijoje ir pan.). Anot Z. Manžuch, biblioterapija yra grindžiama teigiamu skaitymo poveikiu žmogaus psichinei ir fizinei būklei. Skaitymo įtaka skaitytojui gali būti panaudojama kryptingai siekiant įvairių

26 Plačiau apie skatinančios aplinkos sąvoką ir jos svarbą senjoram, skaitykite: Trečiojo amžiaus asmenų mokymas: Neformaliojo suaugusiųjų mokymo(si) modulis. Vilnius: Ugdymo plėtotės centras, 2012. p. 28.

27 Sučylaitė, Jūratė. *Prieš srovę: psichikos sveikata ir vertybės šiuolaikiniame pasaulyje*. Klaipėda, 2021. p. 86.

28 Brewster, Liz *Bibliotherapy: a critical history*. Iš: *Bibliotherapy*. London, 2018 p. 1-22.

tikslų, pavyzdžiui spartinant fizinių negalavimų gydymą, įtraukiant garbaus amžiaus žmones į kūrybiškumą ir pan.²⁹

Klasikinis bibliotekininkų taikytos biblioterapijos pavyzdys – XX amžiaus pradžioje JAV savanorių projektinė veikla, kai papildomos paslaugos prie taikomo gydymo leido reabilitacijos centruose gydomiems karo traumas patyrusiems kareiviams greičiau sveikti.³⁰ Ši veikla priskiriama reabilitacinės biblioterapijos taikymui, kai kuriose įstaigose ji taikoma ir dabar. Ši samprata ypatingai aktuali dabar, kai vyksta Rusijos sukeltas karas Ukrainoje. Panaši savanorystė ar pagalba nuo karo nukentėjusiems ir pabėgėliams gali būti viena iš pagalbos priemonių, pritaikoma daugelyje institucijų. Tiesa, tam reikalingas dokumentų rinkinys gimtąją nukentėjusiųjų kalba.

Biblioterapijos paslaugas galime taikyti ir knygnešyste (asmenims, kurie patiria sunkumų ateiti į bibliotekas). Prie bibliotekinio aptarnavimo pristatant ir pakeičiant knygas, rekomenduojama prijungti pokalbius apie perskaitytą tekstą, nukreipiant mintis link vilties, dvasinių vertybių. Tokia paslauga svarbi ne tik judėjimo negalia patiriantiems, ar dėl kitokių apribojimų negalintiems ateiti iki bibliotekos asmenims. Ji svarbi ir jauniems žmonėms, galintiems teikti panašias paslaugas – nes taip jie pažįsta pasaulio įvairovę, vysto savo empatiškumą.

Biblioterapijos užsiėmimai taikomi įvairioms tikslinėms grupėms, tame tarpe ir senjorams. Jų tikslas – skatinti garbaus amžiaus asmenų bendrystę, tarpusavio pagalbą ir džiugesį patiriant kūrybinius impulsus per tai. Pasinėrimas į kartu skaitomą tekstą, jo reflektavimas, perkūrimas ir kitų paprastų kūrybinių technikų panaudojimas skatina senjorus atsiverti, kūrybiškai interpretuoti. O tai stimuliuoja smegenų veiklą, gerina atmintį, be to - leidžia patirti geras emocijas. Tokiu būdu įsitraukimas į biblioterapijos veiklas gerina senjorų gyvenimo kokybę.

29 Manžuch, Zinaida. Biblioterapija. Iš kn. *Bibliotekininkystės ir informacijos studijų vadovas*. VU, 2009. P. 537–538.

30 Brewster, Liz *Bibliotherapy: a critical history*. Iš: *Bibliotherapy*. London, 2018 p. 1-22

Mūsų šalyje yra nevyriausybinė organizacija, vienijanti biblioterapijos taikytojus ar norinčius siekti profesionalumo šioje srityje. Lietuvos biblioterapijos asociacija įkurta 2017 metais. Ji vienija visus, norinčius geriau pažinti ir taikyti biblioterapijos metodus. Asociacijos prezidentė – psichoterapeutė ir poetė, Klaipėdos universiteto prof. dr. Jūratė Sučylaitė.³¹ LBA nariais yra literatūros mokytojai, bibliotekininkai, socialiniai darbuotojai, psichologai ir kitų profesijų atstovai.

2.6. Biblioterapijos rūšys pagal taikymo specifiką

Pagal taikymo pobūdį, išskiriamos dvi biblioterapijos rūšys.

Pasyvioji (skaitymo rekomendacijos). Ją taikydami manome kad pagalbą biblioterapijos metu teikia tiesiog skaitymas. Tokiu atveju bibliotekinę veiklą galime iliustruoti rengiamomis skaitymo rekomendacijomis, atviros prieigos lentynomis bibliotekose arba kažkokioje bendroje senjorams prieinamoje vietoje už bibliotekos ribų.

Sąveikos (interakcinė, dalyvaujamoji) biblioterapija. Ją taikydami manome, kad pagalba ateina per suvokimą, minčių dalinimąsi, kitų išklausymą ir galimybę saugiai išsakyti savo mintis. Bibliotekininkai ar pedagogai šios rūšies biblioterapijos elementus gali taikyti per kūrybinio rašymo dirbtuves, grupinius tekstų aptarimus, tęstinius susitikimus (pavyzdžiui, skaitymo klubus). Sąveikos biblioterapijos užsiėmimams skirtas šis biblioterapijos vadovas, kuriame pateikiama 12 temų, aktualių garbaus amžiaus senjorams,

Kita biblioterapijos rūšių klasifikacija remiasi jos taikymu siekiamais tikslais. Šiuo atveju išskiriama:

- 1) **klinikinė**, kai siekiama gydyti (ją taiko tik medikai arba klinikiniai psichologai).
- 2) **Reabilitacinė**, kai skaitymu siekiama atitraukti mintis nuo ligos ar problemos (reabilitacijos metu taikoma greta medicinin-

31 Lietuvos biblioterapijos asociacija. Prieiga internetu: <https://biblioterapijasociacija.wordpress.com/>

io gydymo, įprastai taiko bibliotekininkai bendradarbiaudami su medikais ar slaugytojais). Gali būti taikoma įvairioms tikslinėms grupėms (dienos stacionaruose, slaugos namuose, sanatorijose ir t.t.). Tikslinės grupės gali būti ir įvairaus amžiaus asmenims (pavyzdžiui, dienos centruose esantiems senjorams).

3) **Edukacinė** arba asmenybės vystymo biblioterapija, kai siekiame lavinti asmenybę (bibliotekininkai ar kiti, taikantys biblioterapiją, specialistai taiko per literatūros atranką, skaitytojų poreikių pažinimą, aktualių literatūros ar užsiėmimams temų literatūros parinkimą – rekomendacijas, organizuodami skaitymo klubus ar skaitymo skatinimo edukacijas pažintinėmis, bendruomenei aktualiomis temomis į organizuojamus užsiėmimus socialinėse vietovėse institucijose susirenkantiems garbaus amžiaus žmonėms ir kt.

Biblioterapijos užsiėmimams įgyvendinti gerai būtų sutelkti komandą, siekiančią pagelbėti bendruomenei (apimant bibliotekininką, socialinį pedagogą, psichologą, kultūros darbuotoją, pasikviečiant biblioterapijos metodą taikančius lektorius ir pan.):

2.7. Sąveikos biblioterapijos taikymas senjorams

Sąveikos biblioterapijos užsiėmimai organizuojami įvairiais renginių formatais – kūrybinės dirbtuvės, knygų aptarimai, skaitytojų klubai, knygnešystė ir susitikimo metu vedami pokalbiai su įvairiomis tikslinėmis auditorijomis jų buvimo vietose, garsiniai skaitymai ir kt. renginių su grįžtamuoju ryšiu organizavimo formos. Tokio pobūdžio renginiai senjorams planuojami, šiai amžiaus grupei aktualių temų pagrindu. Galimos biblioterapinių užsiėmimų formos: pokalbiai, kūrybinio rašymo dirbtuvės, biblioterapinių knygų aptarimai, diskusijos grupėje kartu aptariant ir reflektuojant skaitomus biblioterapinius tekstus. Pavyzdžiui, tęstiniu būdu vedamas skaitytojų klubas, kuriame rekomenduojame skaityti biblioterapines (jautriai parašytas, aktualias senjorams temas atspindinčias) grožinės literatūros knygas arba organizuojamas teminių biblioterapijos užsiėmimų ciklas (toks užsiėmimų formatas numatytas toliau šiame vadove pateikiamoje informacijoje).

joje). Kartais – pakeičia mūsų suvokimą ir ... suteikia pagalbą, emocinę paramą.

Sąveikos biblioterapijos užsiėmimai gali būti labai įvairūs, jų taikymas priklauso nuo vedančiojo pasirinkimo, jo kūrybiškumo. Kita vertus – visada gerai įgauti pradinės patirties, pasisemti jos iš jau turinčių praktinės patirties šioje srityje. Šioje knygoje pateikiamos metodikos, kurias savo veikloje teko išbandyti, jas pritaikyti konkrečiose aplinkybėse. Tą patį patariu ir šios metodikos taikytojams VŠĮ Šalčininkų švietimo ir informavimo centras.

2.8. Bendrosios rekomendacijos sąveikos biblioterapijos organizavimui

Organizuojami grupiniai biblioterapiniai užsiėmimai pagal kartu skaitomą tekstą. Čia svarbūs aspektai: pasirinkimas, ką skaityti, įdėmus gilinimasis į tekstą ir autentiškas reagavimas į turinį pagal savo patirtį. Sąveikos biblioterapiją organizuoja užsiėmimų vedėjas ar lektorius. Jo tikslas – skatinti dialogą, apsikeitimą mintimis, naujas patirtis ir suvokimą. Sąveikos biblioterapijoje svarbu ne tik tai, ką skaitome (pasirinktas tekstas), bet ir tai – kaip suvokiame skaitomą tekstą, reaguojame į jį, dalinamės patirtimi.

Užsiėmimams keliami tikslai

Bet kurioje ilgiau veikiančioje asmenų grupėje patiriamas socialinis poveikis, todėl biblioterapijos užsiėmimuose keliamie šio pobūdžio tikslai – *praplėsti bendraminčių ratą, sukurti naujus socialinius ryšius, geriau pažinti save ir išplėsti tarpusavio ryšių sąmoningumą*. Asmuo yra įtraukiamas į dialogą, jo klausoma ir klausiama nuomonės, kuri nėra kritikuojama – taip gali būti įvardinti socialinio bendravimo, geresnės savijautos labui keliami tikslai. Siekiant jų biblioterapijos užsiėmimuose dalyvaujantys įgyja daugiau pasitikėjimo savimi ir pratinasi priimti kitokią nuomonę, pagerinti ar pagilinti supančios realybės suvokimą.

Keldami humanistinius tikslus (vystyti empatiją, pajauti gyvenimi-

mo prasmę, reflektuoti apie kitų išgyvenimas egzistencines problemas ar formuluoti savo gyvenimo prasmės suvokimą ir kt.), kartu skatiname užsiėmimo dalyvius panirti į skaitomų grožinės literatūros tekstų kūrybiškumą. Įtraukdami į dialogą – padedame mokytis naujo žodyno, apibūdinti savo jausenas, išsakyti savo jausmus. Taip teikiame pagalbą, suteikdami užsiėmimo dalyviams daugiau galimybių pažvelgti į save švelniai ir maloniai, pasirinkti sau priimtina asmenybės vystymosi kryptį ir mokome kūrybiškai reaguoti į tai, ko jie negali pakeisti.

Biblioterapijos užsiėmimuose suformuodami nesudėtingas, kūrybiškumą skatinančias intuityvaus rašymo, piešimo, spalvinimo ar pan. užduotis, dalyviams leidžiame patirti kūrybiškumo džiaugsmą, istorijos transformacijos į kūrinių džiaugsmą ir istorijos vientisumo efektą (istorija turi praeitį, dabartį ir ateitį, kurios buvimas džiugina, atpalaiduoja). Tuo remdamiesi, galime formuluoti atitinkamus biblioterapijos užsiėmimo tikslus – *skatinti kūrybiškumą, patiems patirti ir dalintis patiriamu kūrybos džiaugsmu, pažinti ir taikyti istorijos vientisumo, transformacijos vilties link technologijas.*

Pradiniame užsiėmime vedėjui yra pravartu trumpai pristatyti ir paaiškinti siekiamus tikslus, vėliau – kartais priminti, taip paskatinant dalyvius pakalbėti apie patiriamą poveikį.

Užsiėmimo apibendrinimas. Kiekvienas užsiėmimas baigiasi apibendrinimu, kuriame grupės dalyviai apmąsto ką šiandien veikė, kas jiems buvo svarbu, labiausiai įsiminė? Ką naujo patyrė? Su koku nusiteikimu išeina iš užsiėmimo?

Užsiėmimų vadovo savirefleksija. Po kiekvieno užsiėmimo vedančiajam pravartu apmąstyti, kokį poveikį dalyviai patyrė ir ką svarbaus sau išgyveno vedantysis. Kurios užsiėmimo vietos labiausiai pavyko / kėlė rūpesčių? Idealu, jeigu užsiėmimo vedantysis turi supratingą veiklos kuratorių, su kuriuo kartas nuo karto gali pasidalinti savo įžvalgomis apie vykstantį procesą, savo jausmus. Tai padeda atsipalaiduoti, integruoti savo patirtį ir visa tai panaudoti tolimesnėje veikloje. Savirefleksijoje taip pat pravartu apmąstyti biblioterapijos grupėje keliamus tikslus, jų siekimo būdus, vyk-

stančius pokyčius ir galimą kaitą veikloje.

2.9. Sąveikos biblioterapijos užsiėmimo eiga ir naudojama literatūra

Pagal toliau Vadove pateikiamas temas, biblioterapijos lektorius praveda numatytą užsiėmimų kiekį (10-12 užsiėmimų ciklą). Temų sąrašas nebūtinai turi būti realizuojamas paeiliui.

Lektorius turi atsižvelgti į realią situaciją. Rekomenduojama pradžioje pravedti 1 ir 2 temų užsiėmimus, nes jie skirti susipažinimui, grupės formavimuisi. Lektoriumi nusprendus temas išdėstyti kitaip, iš pirmojo užsiėmimo reiktų panaudoti susipažinimo – prisistatymo elementus.

Prieš kiekvieną užsiėmimą, vedantysis iš anksto turi būti perskaitęs tekstą bendram skaitymui, padaryti reikiamą skaičių kopijų dalyviams. Pagal pasirinktą tekstą vedėjas turi būti parengęs klausimų (papildyti tai, kas jau siūloma Vadove, reaguojant į savo asmeninę patirtį ir dalyvių kontekstą).

Formuluojami klausimai diskusijai turi būti nukreipti pozityvesnės išeities, vilties atradimui. Ta linkme turi būti daromas diskusijų apibendrinimas. Biblioterapijos užsiėmimų vedėjas turi įgusti galimai neigiamus dalyvių pasisakymus transformuoti link Vilties, gilesnės prasmės ieškojimų ir atradimo.

Užsiėmimo eiga ir patiriamas poveikis

Tradicinė biblioterapinio užsiėmimo eiga (perteikta pagal šios knygos autorės patirtį):

1. Įėjimas į užsiėmimą, kūrybiškumo skatinimas, kurio metu dalyviams trumpai primenami biblioterapinių užsiėmimų tikslai, taisyklės, paskutiniame užsiėmime priimti nauji sprendimai (jeigu tokių buvo). Vedančiajam rekomenduojama turėti pasiruošus trumpą užduotį, eilėraščių ar tiesiog keletą pakylėjančių mintis įvadinių sakinių, skirtų susikaupimui čia ir dabar ir kūrybiškam

nusiteikimui (toliau siūloma keletas pavyzdžių).

2. *Skaitymas, minčių ir jausmų sužadimas.* Šios užsiėmimo dalies metu skaitome pasirinktą tekstą, reaguodami į jį pagal savo gyvenimišką patirtį. Jeigu susitikimo metu skaitomi trumpi tekstai, jausmų sužadimui vedėjas panaudoja keletą kūrybiškumą ir bendravimą skatinančių technikų – užduoda klausimus, išsako savo pastebėjimus apie perskaitytą tekstą, pateikia trumpas kūrybiškas užduotis dalyviams.

3. *Dialogas, reakcija į kitų išsakytas mintis, patirtas emocijas.* Šis etapas vyksta, kai dalyviai paskatinami reaguoti į kitų dalyvių išsakytas mintis. Pakviečiama kalbėti autentiškai, pasisakyti apie tai, ką jautėme, ką prisiminėme, kokie kitų išsakyti žodžiai mus sujaudino. Kalbame pagal dalyvių norą, bet vadovas seka pokalbį ir pasiūlo į dialogą įsijungti visiems dalyviams.

4. *Susitikimo patirčių apibendrinimas.* Po dialogo apie knygą ir kitų dalyvių išsakytas mintis, vedėjas paprašo trumpai apmąstyti ir kiekvienam pasisakyti apie tai, kaip jautėsi užsiėmimo metu, ką naujo, svarbaus (savo mąstyme, suvokime) patyrė užsiėmimo metu, kaip pasikeitė kiekvieno dalyvio patirtis (jausmai, suvokimas, vaizdiniai) lyginant su tuo, kai pirmą kartą išgirdo tekstą. Užsiėmimo vedantysis apibendrina išgirstą informaciją. Kartais užsiėmimų vedėjai vietoje apibendrinimo sukuria trumpą eilėrašį ar miniatiūrą, tam panaudojant dalyvių išsakytas mintis ar atskirus žodžius. Tokiu būdu užsiėmimas baigiamas emociiniu pakylėjimu, visiems džiaugiantis kartu sukurtomis eilėmis, kiekvienas jame rasdamas savo išsakytų minčių dalelę.

Intuityvaus kūrybinio rašymo pasitelkimas biblioterapijoje

Rašto visuomenėje ne vienam žmogui lengviau yra parašyti, nei pasakyti. Rašydamas asmuo turi laiko pagalvoti, pakoreguoti, grįžti atgal ir vėl pradėti iš naujo. Todėl kūrybinis rašymas dažnai pasitelkiamas biblioterapijos užsiėmimuose, kaip papildoma kūrybiškumą skatinanti priemonė, taip pat kaip pagalbos sau priemonė. Kūrybinio rašymo užsiėmimuose teko girdėti, sakant, kad rašy-

damas asmuo „ištraukia iš savęs tai, dėl ko pats nustemba“.

Tuo pagrindu psichologai ar psichikos sveikatos specialistai kartais reflektvųjų rašymą naudoja, kaip atskirą pagalbos metodą. Nespecialistams, organizuojantiems biblioterapijos užsiėmimus ne terapiniais tikslais, patartina sudaryti trumpų kūrybinio rašymo pratimų (užduočių) atsargas, kurias galima būtų pasitelkti užsiėmimo pradžioje (paskatinant įsitraukimą, atsivėrimą kūrybiškumui), ar pajvairinti užsiėmimų ciklą užsiėmimu, skirtu tik kūrybiniam - intuityviam rašymui (intuityvaus rašymo intarpai yra pateikiami temose, integruojami kiekvieno užsiėmimo scenarijuje).

Erdvės parengimas, užsiėmimo trukmė

Biblioterapijos užsiėmimas turėtų vykti nuo pašalinių garsų izoliuotoje patalpoje, kad dalyviai kalbėdami jaustųsi saugiai. Pašaliniai garsai gali trukdyti dalyviams susikaupti, išlaikyti dėmesį, tiesiog jie neskatina atsiverti pokalbiui.

Patalpoje turėtų būti šviesu, tačiau neturėtų degti ryškios lempos, nuo kurių pavargsta akys. Apšvietimu turi būti siekiama jaukumo.

Dalyvių skaičius ir erdvinis išsidėstymas. Dalyviai turi sėdėti vienoje erdvėje ratu, kad visi galėtų matyti ir girdėti vienas kitą. Optimalus užsiėmimo dalyvių skaičius apie 10 žmonių (užsiėmimas gali vykti ir esant 5 ar 12 žmonių, bet optimaliausia grupė 10-12 dalyvių).

Optimali užsiėmimo trukmė suaugusiems apie 1,5 – 2 val., tačiau atsižvelgus į besimokančiųjų pageidavimus ir lūkesčius užsiėmimo trukmė gali būti ilginama. Trukmė priklauso nuo dalyvaujančiųjų skaičiaus, įsitraukimo ir gebėjimų komunikuoti. Jeigu dalyvių yra nedaug (5-6 dalyviai) ir dauguma jų linkę klausyti, bet nelinkę kalbėti, užsiėmimas gali trukti valandą, o gal ir trumpiau. Tęstiniam cikle, susiformavus grupei ir atsiradus daugiau tarpusavio pasitikėjimo bei saugumo jausmui, užsiėmimų trukmė paprastai ilgėja, dalyviai nori daugiau pabūti kartu, išsikalbėti.

Tuomet vedėjui gali iškilti keblumų, išlaikant diskusijų temą, kad dalyviai nenukryptų į pašalinius pokalbius, prisiminimus. Taip nutikus, užsiėmimo vedėjui dera taktiškai priminti grupės susitikimo priežastį ir tikslus ir paraginti grįžti prie užsiėmimo temos.

Esant galimybei, susitikimo vietoje galima uždegti žvakę, pasiruošti neaštrių smilkalų ar aromatinę lempą ir eterinių aliejų. Atpalaiduojantys eteriniai aliejai, žvakės liepsnelė sutemoje, aplinkai suteikia jaukumo, tačiau turi būti paisoma visų saugumo priemonių, kad dėl neapdairumo neįvyktų nelaimė. Šis akcentas yra perteklinis vasarą, kai aplinkoje karšta. Jis netinkamas ir tuomet, jeigu patalpa ankšta, joje labai šilta.

Jeigu naudojate kvapus, užsiėmimo pradžioje reikia dalyvių pasiklausti, ar nėra kvapams alergiškų dalyvių. Jeigu kas nors prieštarauja, ar nenorėtų, kad būtų naudojami papildomi kvapai, ar žvakė, reikia iš karto viską užgesinti ir šių akcentų daugiau nenaudoti.

Tarp atskirų užsiėmimo dalių galima panaudoti subtilaus garso instrumentus – varpelį, metalofoną ir pan. Kad atsipalaiduoti, pabūti su savo mintimis.

Mažos vaišės. Kai kurios tęstinės grupės turi ritualą – prieš užsiėmimą paruošti trumpas suneštines vaišes. Ar tokį ritualą pradėti, ar jį palaikyti – priklauso nuo konkretaus atvejo. Pradžioje nedidelės vaišės (pavyzdžiui, puodelis kavos – arbatos ir sausainėliai) padeda grupės formavimuisi, saugios aplinkos sukūrimo ir grupės narių atvirumui paskatinimui. Tačiau tęsiant tradiciją, jai gresia pavojus peržengti ribas, kai nukrypstama nuo pokalbio ir įsitraukimo į diskusiją, o koncentruojamasi į stalo parengimą ir raginimus vaišintis.

Biblioterapijos užsiėmimų grupės formavimas

Biblioterapijos paslauga bibliotekoje, ar kitoje socialinėje įstaigoje, planuojama iš anksto. Patartina užsiėmimus vesti tikslingai suformuotoje užsiėmimų dalyvių grupėje, geriausia – pagal išankstinį

užsirašymą. Grupėje dalyviai gauna dvigubą poveikį – iš skaitomo literatūrinio teksto ir iš grupės reakcijų.

Patiriama įvairovė praplečia pasaulio suvokimą, - matant, kad į tą patį tekstą reaguojame ir jį suprantame skirtingai. Todėl grupėje dalyvaujantys skirtingi asmenys kartais padeda įvairovei pasireikšti. Kita vertus, jeigu asmenys labai skiriasi savo intelektu, poreikiais, gali būti sunku suderinti grupę veiklai.

Atrenkant dalyvius biblioterapijos užsiėmimui, gerai yra pasiteirauti, ar jie mėgsta skaityti ir kalbėti apie skaitomas knygas. Gerai, jeigu grupėje yra bent keletas nevengiančių atvirai reikšti savo mintis, jie suformuoja vedančiojo atramą diskusijoje, nors užsiėmimo metu reikia stengtis įtraukti visus grupės dalyvius. Jeigu biblioterapijos užsiėmimų grupės nariai labai skiriasi temperamentu, vedančiajam išskirtinai aktyvius dalyvius tenka kiek pristabdyti, o nedrįstančius, drovius paskatinti išsakyti savo mintis.

Taisyklių nustatymas. Pradiniame grupės užsiėmime reikia aptarti užsiėmimo taisykles. Pabrėžti, kad reaguojant į literatūrą, nesitikima moksliskumo ar profesionalaus literatūros analizavimo. *Tikimasi atvirumo ir reagavimo savimi, savo gyvenimiška patirtimi.* Patartina apsibrėžti reagavimo į skaitomą tekstą apytikres taisykles, - kad pasisakome visi ir į išgirstus pasisakymus nereaguojame kritika, nes kiekvienas turi teisę turėti savo nuomonę. Saugumo jausmas atsiranda palengva kuriant pasitikėjimo atmosferą. Tai grupiniame darbe labai svarbu. Išsakome konfidencialumo susitarimą, - kad kalbame atvirai, o išėję iš užsiėmimo vienas kito neapkalbame, nekritikuojame. Pakviečiame būti geranoriškais vienas kitam, laikytis nustatytų taisyklių.

Galime dalyviams patarti, užsiėmimo eigoje išgirstas kitų dalyvių mintis užsirašyti, kad perėjus prie diskusijų, jos nepasimirštų (jeigu dirbama su didesne grupe, tai būtina padaryti pačiam vedančiajam ir paskui apibendrintai priminti dalyviams esminius pasisakymų motyvus sekančiame užduoties etape).

Pirmą užsiėmimą pradėdam nuo trumpo prisistatymo. Pradžioje pravartu grupės nariams paruošti užrašus su vardais ir juos sudėti (prisegti) kitiems matomoje vietoje. Kreipimasis vardu, pagarbus tonas turėtų vyrauti užsiėmimo metu.

Taisyklės gali apimti esminius sklandaus užsiėmimo organizavimo ir eigos dalykus, tokius kaip: kur ir kada grupės nariai susitinka, ar visada dalyviai gaus skaitomų tekstų kopijas, ar galės jas išsinešti, ar tik naudotis vietoje ir pan. ką dalyviai turi atsinešti į užsiėmimus (rašiklį, užrašų knygelę, ar dar kažką), ar gali naudotis telefonu, kokia pasisakymų seka kalbės dalyviai, ar būtina kalbėti visiems, ar galima pertraukti kalbantįjį, kad būtina klausyti kalbančiųjų atidžiai ir t.t. Taisyklės galim eigoje papildyti, keisti, prireikus, sugriežtinti (pavyzdžiui, dėl pageidavimo užsiėmimo metu išjungti telefoną ar pan.). Taisyklių apibrėžimas padeda organizuoti veiklą, nukrypti nuo siekiamų tikslų. Dalyvaujantys užsiėmimuose prisiima įsipareigojimus laikytis taisyklių, nenorintiems jų laikytis galima pasiūlyti ištraukti į kitas veiklas.³²

³² Plačiau apie biblioterapijos užsiėmimų vedimo metodiką: Janavičienė, Daiva. *Biblioterapijos metodika*. Vilnius, 2020 p. 29-41.

3. Sąveikos užsiėmimų teminiai planai

Vadovo trečiojoje dalyje išdėstyta dvylika biblioterapijos teminių užsiėmimų. Užsiėmimai vyksta sąveikos būdu, tai yra, kiekviename užsiėmime lektorius pristato temą, jos ribose yra skaitomi trumpi tekstai, atliekamos kūrybinės užduotys, viešai skaitomi sukurti tekstai, diskutuojama jų pagrindu.

Užsiėmimai vyksta tęstiniu būdu, nebūtinai pagal čia išdėstytą sekos logiką. Galutinę užsiėmimų seką, skaičių, trukmę nustato

Projekto įgyvendintojai kartu su lektoriumi. Vedantis užsiėmimus lektorius turi perskaityti visą vadovą, tuomet gali kūrybiškai interpretuoti ar papildyti temose perteiktą informaciją, užduotis, eigą (tai priklauso nuo sudarytos grupės, jos išitraukimo, susidomėjimo konkrečiomis temomis, gebėjimu atsiverti ir būti kūrybiškais ir kitų, iš anksto sunkiai identifikuojamų kriterijų).

Vedančiam užsiėmimus lektoriui patartina sudaryti sąlygas konsultuotis su Vadovo parengėju – ekspertu (arba kitu biblioterapijos užsiėmimams paskirtu konsultantu), kartu aptariant užsiėmimų metu kylančius iššūkius ir jų įveikimo galimybes.

3.1. Vilties spalvos

Viltis gyvenime yra labai svarbi vidinė nuostata ir vertybė. Ji sustiprina žmogiškąjį nusiteikimą pakelti sunkumus, su kuriais susiduriame kasdien. Anot kunigo V. Solovej, Viltis yra pamatinis mūsų išgyvenimas, o „žmogus be vilties yra artimas dvasinei mirčiai“³³. Kaip bebūtų paradoksalu, bet Viltis yra glaudžiai susijusi su patiriamu blogiu, sunkumais, - nes tikroji

Viltis į žmogaus gyvenimą paprastai įžengia susidūrus su blogiu. Kad praeiti nelengvą gyvenimo tarpsnį, reikia turėti sukaupus savyje suvokiamą Vilties pajautimą, lavinti gebėjimus šį jausmą

³³ Solovej, Vl. Viltis arba drąsa priimti ir dovanoti gyvenimą/ *Teesie*. 2022-2023 1(88) p. 21-24. Prieiga internete: [https://www.seminarija.lt/files/File/teesie/Teesie%20%202022-2023%20\(88\).pdf](https://www.seminarija.lt/files/File/teesie/Teesie%20%202022-2023%20(88).pdf)

pasitelkti kasdienybėje. Vilties išgyvenimams patirti, užsiėmimo metu pasitelkiame paprastus, kasdienybėje mus supančius daiktus, pavyzdžiui, spalvas. Jos tiesiog yra, akys mato, bet ... ne visada tuo džiaugiasi. Pritaikydami meditacijos, susikaupimo ir dėmesingumo technikas, galime paprastomis priemonėmis sustiprinti Vilties pajautimo įgūdžius. Viltis yra viena iš krikščionybės pamatinių vertybių. Vaikai, jauni žmonės paprastai gyvena intensyvią gyvenimą, yra įtraukti į įvairias bendruomenės veiklas, asmeninius ryšius. Tuo tarpu viena iš psichologinių problemų, su kuria susiduria daug pagyvenusių žmonių – sumažėjęs ir labai ribotas socialinių kontaktų skaičius. Sumažėjęs bendravimui, senjorai turi galimybių Viltį atrasti kitaip, pavyzdžiui, atradami naujus kontaktus per kuriamas neformaliojo ugdymo grupes, čia įsiliedami į kūrybišką aplinkos atradimą, lavindami gebėjimus pamatyti detales ir pasidžiaugti jomis.

Vedantysis trumpai pakalba apie biblioterapiją. Biblioterapijai pasitelkiame tekstą, į kurį gilnamės. Užsiėmimo metu kalbamės, patys skaitom arba klausom, kaip garsiai skaito kiti. Paskui – kalbamės apie tai, ką mums sako šis tekstas. Užsiėmimo metu galime pasitelkti muzikinį foną arba muzikinius intarpus. Tam būtina technika, muzikos įrašais, vedantysis turi pasirūpinti iš anksto. Galima į užsiėmimą pasikviesti gyvai improvizuojantį muzikantą (jeigu tokią galimybę turite). Šiam užsiėmimui reikia pasitelkti ir spalvas (pieštukus arba kažkokius spalvingus popieriukus).

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. Užsiėmimo metu daroma bent viena 15 min. pertraukėlė, skirta dalyvių pajudėjimui. Tai lemia senjorų amžiaus ypatybės. Gerai, jei pajudėjimas siejamas su užduočių vykdymu. Bet gali tai būti ir tikslingai suplanuota veikla.

Užsiėmimui reikia:

Tekstų skaitymui

Spalvotų pieštukų, su kuriais būtų galima nupiešti arba kažką nuspalvoti (tuomet iš anksto reikia nupiešti kažkokį nesudėtingą piešinį, kurį pakviesite nuspalvoti susirinkusius)

Didelio balto popierinio voko

Galima įterpti muzikinius intarpus – iš įrašų, ar gyvai įsiterpiančio muzikanto. Muzika turėtų būti rami, nuteikianti susimąstymui, ne linksmybėms.

Tekstai skaitomi iš knygų:

Nepo, Mark „Pabudimo knyga“

Daškus, Arvydas „Piramidė“

1. Pradinis užsiėmimo etapas. Užsiėmimo vedėjas pradeda pokalbį apie tai, ko čia susirinkome: kartu pabūti, pabendrauti, įsigilinti į tekstus ir per tai atrasti kažką naujo savo Sielai, asmenybei.

Užsiėmimo dalyviai pasisako vardą, kuris yra kažkaip pažymėtas (ant įsegtos į drabužius kortelės, ar prieš dalyvį padėto sulankstyto popieriaus lapo).

Vedantysis pasako, kad šiandien be vardo, kiekvienas turi pasisakyti savo šios dienos spalvą, kokia ji? Kiekvienas trumpai pasisako, su kuo jam ši spalva asocijuojasi. Pavyzdžiui, vedantysis gali pradėti, jis sako: šiandien aš renkuosi žydrą spalvą. Nes ji man asocijuojasi su žydru, giedru dangumi.

Pasisakančiųjų mintis vedantysis fiksuoja, paskui jas galės panaudoti sekančio užsiėmimo metu. Iš išsakytų spalvų ir asociacijų sudėliodamas eilėrašį.

Taip pasisako visi dalyviai, vedantysis sau pasirašo visus vardus ir pasirinktas spalvas. Kai dalyviai baigia, vedantysis trumpai pakomentuoja, kokias spalvas rinkomės, ką jos mums reiškė? Gal yra kokia vyraujanti spalva? Ir t.t.

Vedantysis: Spalvų yra labai daug, yra pagrindinės ir išvestinės, ryškios ir švelnios, gražios ir nelabai. Spalva gali būti susijusi su skoniu (geltonas obuolys, šokolado spalva), maloni akiai pojūčiu – saulėlydžio spalvos, šviežia žolės žaluma. Tada įgauna didesnę

jausminę – emocinę galią. Dailininkai spalvomis išreiškia jausmus, emocijas, savo būsenas.

Krikščionių tikėjimo pamatinės vertybės – Tikėjimas, Meilė, Viltis. Manau, kad jas galima išreikšti spalvomis. Jeigu pieštumėt Viltį, kokios spalvos ji būtų?

Paklauskim apie tai, kaip apie Viltį kalba poetė, literatė iš Rokiškio rajono.

Vedantysis raiškiai perskaito D. Mažeikienės eilėraštį „Viltis“

Eilėraštyje metafora „plaka viltį širdis“ interpretuojama įvairiomis prasmėmis – viltis apie jau sunykusią gimtinę, apie išlikusį ilgėsį, apie aplink mus esančią gražią ir kartu ilgėsį keliančią gamtą. (visas kūrinys pateikiamas atskirame aplanke)

Gal Vilties spalva tokia, kokia mums patinka. Kurią mes siejame su mums brangiais, maloniais prisiminimais – žalia žolė, pilkas akmuo,

Štai kaip apie spalvas kalba kitas poetas: Arvydas Daškus, Palanga

Nors eilėraščio pavadinimas siejamas su pilka spalva, tačiau kalbama ir apie kitas, su gyvenimo įvairove susijusias spalvas. Ir nors ryškios spalvos daug kam gražios, anot poeto – jam patinka pilka spalva ir jai teikiamos metaforos – užmarštis, pusiasuvyra, jausmų ruduo ir kt.

Amerikiečių poetas ir filosofas Markas Nepo sako, kad spalvoms atsiskleisti reikalinga šviesa ir tai nebūtinai saulės šviesa. Tai gali būti ir mūsų vidinė šviesa, be kurios mes nematome aplinkui mus esančio grožio.

Paskaityti ištrauką iš M. Nepo knygos „Pabudimo knyga, p. 242, įrašas „Dievo akivaizdoje“

Autorius pataria paimti kažkokį pažįstamą daiktą ir jį naujai apžiūrėti saulės šviesoje. Įsižiūrėjus ir atvėrus savo vidinį matymą,

mes pamatytume jį visai kitaip. Juk daiktas nepasikeitė, tai gal pasikeitė mūsų matymas?

Raiškiai perskaitoma ištrauka, toliau komentuojama užduotis pagal tekstą:

Autorius pataria: širdies akimis pažvelkite į kažkokį seniai mums žinomą, dažnai matomą daiktą (šukas, batus, pieštuką ir kt.). Pažvelkite į tą daiktą saulės šviesoje, stebėkite, kaip jis atgyja, prabyla, ima pasakoti kažką... Stebėkite, kaip atgyja Jūsų širdis, nutieksta tos pačios saulės šviesos, - iš džiugėsio, kūrybos impulsų...

Trumpa kūrybinė užduotis: pasidairyti (galima pavaikščioti po erdvę) ir pasirinkti kažką, kas patraukė Jūsų dėmesį (paveikslas, stalas, kėdė, pamerkta kėdė). Atidžiai išsižiūrėkit ir pakalbinkit tą daiktą. Ką jis Jums sako? Kokia jo istorija?

Trumpo nuorodos rašymui (jū nebūtina laikytis):

Kas aš esu? – kalbam iš aprašomo daikto pozicijos.

Kaip čia atsiradau?

Ką veikiu, kuo ir kam esu naudingas? Kam esu svarbus?

Apie ką svajoju?

Rašymui skiriame apie 15 min. Toliau – skaitome, ką parašėme, aptariame, ką jautėme rašydami? Klausydami kitų?

Muzikinis kūrinys (intarpas) – gali ir nebūti. Viso etapo trukmė – 1 val.

Antroji užsiėmimo dalis:

Vedantysis: pagalvokime, kokias Jūs pasirinktumėt spalvas, kurios Jums reiktų Viltį? Svajonę? Ramybę? Štai kita autorė pseudonimu pasirašanti Vita Upė, savo eilėraštyje irgi apmąsto spalvas. Ji tarsi kviečia mus dalintis spalvomis, kad gyvenimas nebūtų pilkas, vienišas. Juk tik nuo mūsų priklauso, kokiomis spalvomis nuspalvosime prieš mus esantį baltą lapą...

Vedantysis perskaito eilėrašį „Balta diena“ (tekstas yra atskirame aplanke) ir pakviečia dalyvius pasirinkti spalvas iš turimų rinkinio (spalvotų pieštukų arba iškarpytų spalvų paletės), ją galima pranešti pro visus dalyvius, kad jie galėtų išsirinkti. Galima padaryti tam tikrą pajudėjimo intarpą, tai yra spalvas išdėlioti kažkur toliau patalpoje ir taip dalyviams suteikti progą pajudėti. Priminti, kad spalvų gali būti mažiau, nei yra dalyvių, bet jie gali vieni su kitais pasidalinti, paprašyti pas kaimynę/ kaimyną, kai jis jau baigia savo užduotį.

Pakviečiam nuspalvinti / nupiešti kažką, arba – nusakyti žodžiais, kokias spalvas pasirinktumėt ir kaip nuspalvintumėt baltą lapą, kad jame atsispindėtų Viltis?. Galima tai apjungti – iš pradžių nupiešti ir paspalvinti, paskui apie tai pakalbėti. Galima parengti ir kažkiek eskizų spalvinimui, - tiems kurie nediršta (sako kad nemoka) piešti. Piešimui / spalvinimui skiriame apie 15 min

Vedantysis pakalbina kiekvieną dalyvį. Kalbindamas pabrėžia, kad yra įdomu, kad svarbu autentiškumas ir veikla visai nėra vertinama pažymiu...

Paprašykime, kad visi klausytųsi, kai kalba kiti, nes jiems (kaip ir mums kiekvienam) tai svarbu, - būti išgirstam. Būtų labai gerai, jeigu paskui pasakytumėt, kas kitų pasisakymuose Jus palietė, nudžiugino, leido Jums atrasti kažką, ko iki šiol nepastebėjote.

Užsiėmimo dalis apie mėgiamas spalvas ir kokiomis mes pieštume Viltį, trunka apie 1 val. (labai priklauso nuo susirinkusiųjų grupės kūrybiškumo, įsitraukimo)

Kai apie Vilties spalvas pakalba visi, vedėjas paprašo dalyvių pasisakyti – apie tai, ką jie sau svarbaus išgirdo iš kitų pasisakiusiųjų. Pabaigoje - apibendrina, - ką sudėjome į baltą voką (kokias spalvas, mums reiškiančias Viltį, ką aptarėme ir kas čia buvo svarbiausia – atrasti Viltį, pamatyti ją kasdienybėje).

Pabaigus pokalbį, vedantysis paima didelį baltą voką, į kurį sude da piešinukus, arba – turimas paletės spalvas), jį užključuoja ir pa-

kiliai pasako, kad voką būtinai išsiųs į aukštybes. Kad ten visi išgirstų mūsų išreikštas Viltis.

Pabaigoje – paskutinis ratas, kurio metu kiekvienas dalyvis pasako po keletą sakinių. Kas labiausiai įsiminė iš užsiėmimo, kas palietė širdį? Galbūt - suteikė Vilties? Pasidalinimas trunka apie 15 min.

Vedantysis anonsuoja, kada bus sekantis užsiėmimas ir kokia jo tema (pageidautina tema – Dovanoti Viltį). Viso užsiėmimo trukmė – 2 val 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti). Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

3.2. Dovanoti Viltį

Vilties nereiktų tapatinti su lūkesčiais. Nors pastarieji taip pat projektuoti į ateitį, bet turi kitokią prigimtį. Projektuodami savo lūkesčius, mes renkamės. O pasirinkimui būdinga takoskyra tarp gėrio ir blogio. Pasirinkimas išreiškia mūsų palaikomas vertybes.³⁴ Visą gyvenimą žmogui išlieka svarbi patirtis, jeigu kažkas sunkią akimirką jį palaiko, užstoja, paskatina. Deja, tokių žmonių sutikti pasitaiko ne taip jau ir dažnai. Filosofui Emanueliui Levinui priklauso žodžiai „kol dar gyvename, turime laiko“ – ir nuo mūsų priklauso, kam tą laiką skiriame.

Dovanoti kitiems Viltį gali tik išmintingi, spalvingą gyvenimo patirtį turintys žmonės. Senjorai savo gyvenimišką išmintį gali nukreipti kitų palaikymui, - juk tai labai geras darbas ne tik gaunantiems viltingos paramos, bet ir ją teikiantiems, - žinoma, tai darant su Meile, atjauta, giluminiu aplink mus esančių suvokimu ir priėmimu į širdį.

Vedantysis trumpai pakalba apie biblioterapiją. Biblioterapija – pagalba skaitymu. Šiek tiek istorijos: kodėl biblioterapija? Biblio – knyga, therapy – slauga, globa, gydymas. Užrašas ant įėjimo į

34 Solovej, Vl. Viltis arba draša priimti ir dovanoti gyvenimą/ Teesie. 2022-2023 1(88) p. 21-24. Prieiga internete: [https://www.seminarija.lt/files/File/teesie/teesie%20%202022-2023%20\(88\).pdf](https://www.seminarija.lt/files/File/teesie/teesie%20%202022-2023%20(88).pdf)

senovės Egipto biblioteką „Vaistinė Dvasiai“. Pirmas tą terminą panaudojo liuteronų dvasininkas Samuelis McCord Crother 1916 metais. Jis parašė straipsnį „Knygų klinika“. Pats taip darė ir rekomendavo kitiems skaityti knygas, kad geriau jaustis. XX amžiaus pradžioje bendras visuomenės tikėjimas, kad knygų skaitymas įkvepia, nuskaidrina protą, padeda atsigauti. Greitai specialistai išskyrė keletą tipų biblioterapijos – ne tik skaityti, bet ir kalbėti apie tai, ką skaitome. Skaitome vienatvėje, o kalbėdami apie kartu skaitomą tekstą – kuriame bendrystę.

Atsirado ir kitos rūšies biblioterapijos užsiėmimai, tai yra sąveikos biblioterapija. Susirinkę grupėje skaitome ir aptariame tai ką girdime, ar tai, ką perskaitėm tyliai. Tuo tarsi prasideda kitas skaitymo etapas, aptariant tai, ką perskaitėm kartu, mokslininkai jį vadina socialiuoju skaitymu.

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. (2 val 15 min). Užsiėmimo metu daroma bent viena dalyvių pajudėjimui skirta pertraukėlė (per vieną iš užduočių).

Užsiėmimui reikia:

Tekstų skaitymui

Iš anksto parengtų formų laiško rašymui

Iš anksto parengto eilėraščio iš ankstesnio užsiėmimo dalyvių pasisakymų

Galima įterpti muzikinius intarpus

Tekstai skaitomi iš:

Ferrero, Bruno 365 trumpi pasakojimai sielai.

Ankstesnio užsiėmimo metu kalbėjome apie Vilties spalvas. Skaičiau Jums eilėraštį, gal kas atsimenat ką nors apie jį?

Vedantysis dar kartą raiškiai, su intonacijomis perskaito eilėraštį (jis yra atskirame aplanke)

Ką mes veikėme, išklausę eilėraštį? – rinkomės sau patinkančias spalvas. Su Jūsų mintimis aš (vedantysis) dar pabuvau ir pasibaičius užsiėmimui.

Iš jūsų pasisakymų susiklostė toks eilėraštis: (vedantysis iš anksto sudėlioja baltosios poezijos stiliumi parašytą eilėraštį iš praeitą kartą dalyvių išsakytų patirčių, kas jiems praeito užsiėmimo metu susisiejo su Viltimi). Pavyzdys iš realaus Daivos Janavičienės pravesto užsiėmimo:

Plaka viltį širdis

Rudens ar pavasario spalvomis

Smėlio pustomiais švelniai mums kalba Viltis,

Plaka viltį širdis

Balta, mėlyna, oranžine kartais spalva, -

Mums visiems, kad ir rudenį, palengva.

Ir nušvinta pavasario laukimu

Ir tikėjimu, kad vėl sužaliuos ir pražys.

Net tuomet, jei dabar nesigauna prabilt

Viltis plaka širdy bendrystės kalba.

Plaka viltį širdis, būnant čia ir dabar.

Dovanokim bendrystę

Būkim verti gauti dovaną šią

Ir dalintis ja čia ir dabar.

Raiškiai perskaičius iš bendrų minčių sudėliotą eilėraštį, daroma pauzė apmąstymui. Galimas muzikinis intarpas, paklausiame, ar kas nori pasisakyti apie šį eilėraštį. Ne visi pasisako, tik keletas.

Muzikinis intarpas

Vedantysis: Didžiausia Dievo dovana – būti, patirti, pajauti Dievo malonę. Štai kaip sako viduramžių persų poetas, mistikas sufijus Rumis

„Gėlės gyvena trumpai,

tačiau proto sudaigintos

Gėlės išlieka gaivios amžinai.

Žemės žiedai blunka ir vysta,

Širdies žiedai, štai kur tikrasis džiaugsmas!³⁵

Širdies džiaugsmas, kai dovanoji ir nudžiugini kitą.

Poetė Alė Rūta eilėraščiu išreiškia įsitikinimą, kad viltį gali suteikti geras žodis. Skaitomas eilėraštis „Pakylėk mane nuo žemės“³⁶

Dėkingumas ir Viltis – tai dovana kitiems. Viltis visada su mumis, tik reikia tame pamatyti prasmę.

Pasaka iš Bruno Ferrero knygos „365 trumpi pasakojimai sielai“.³⁷

Trys akmenskaldžiai. Tai pasakojimas apie tai, kaip mes nenurimstame galvodami kad kitiems ir kitur yra geriau. Vis norim kažko kito – būti turtingesniais, galingesniais... ir tik tuomet būsime laimingais. Bet ar nėra kartais taip, kad geriausia būti kaip tik tu, kuo esi?

Paskaitome raiškiai tekstą ir pakviečiame padiskutuoti apie tai, ką išgirdome (tekstas yra atskirame aplanke)

Pabaigus skaityti, vedantysis trumpai pakomentuoja:

Kokiomis skirtingomis vertybėmis gyveno akmenskaldžiai, kaip

35 Rumi Meilės ir išminties knyga. Vilnius, 2017. p. 33

36 Rūta, Alė. *Taip ir praeina sekmadienis*. p. 166

37 Ferrero, Bruno *Trumpi pasakojimai sielai*. Vilnius, 2011 p. 41.

jos jiems padėjo / trukdė gyventi kasdienybėje? – mano užvedamas pokalbis.

Diskusija: Dėl ko sielojosi pirmasis ir antrasis akmenskaldžiai? Kaip jie atrado Viltį? Kas yra Viltis šioje pasakoje? Ką sau svarbaus joje išgirdote? – visa dalis trunka apie 1 val.

15 min pertrauka pajudėjimui

Po pertraukėlės susirenkame ir *tęsiame užsiėmimą*.

Vedantysis: Pabaigiame apsakymu „Senolis“ „365 trumpi pasakojimai sielai“ D. 2³⁸

Tai pasakojimas apie tai, kaip mes pasirenkame mintis ir tuomet gyvename pagal jas. Kaip sako šio alegorinio pasakojimo herojus „Kaskart pats sprendžiu, ar džiaugtis, ar ne“.

Užduotis dalyviams: parašyti laišką vienam iš šios dienos mūsų tekstuose sutiktų herojų: akmenskaldžiui, senoliui, seminaristui (kuris lankėsi ligoninėje ir patyrė skirtingus globojamų žmonių nusiteikimus jo atžvilgiu). Jeigu dalyviams sunku apsispręsti, galima juos paskirstyti grupelėmis ir paskirti herojų, kuriam rašo, arba – pasirinkti vieną herojų ir rašyti visiems tam pačiam herojui.

Laiške herojui jūs išsakykite savo mintis apie tai, kas ir kodėl skaitytuose tekstuose Jus palietė, ką norėtumėt jam pasakyti, paklausti? Palinkėkite tam herojui Vilties, kur jis turėtų jos ieškoti?

Dalyviams išdalinti lapus, kuriuose pradėtas rašyti laiškas, pavyzdžiui,

Laba diena, (pavyzdžiui, akmenskaldy)

labiausiai mano Sielą palietė tai, kad

Aš norėjau sužinoti, kodėl.....

38 Ten pat, p. 488.

Norėjau Jus paguosi, pabarti, suteikti Vilties

Mane nustebino, papiktino, nudžiugino

Vilties reikia visiems, todėl

Rašymui skiriame apie 15 min. Paskui – pasidaliname sukurtais laiškais garsiai perskaitydami, ką parašėme. Iš eilės skaitome visi. Tada tarpusavyje padiskutuojame, - kas rašė tiems patiems herojams? Kuo mūsų mintys apie juos buvo bendros, o kuo – skirtingos? Ką sau naudingo išgirdote kitų laiškuose, pasisakymuose? – trukmė – apie 1 val.

Pabaigoje: vedėjas apibendrina, ką šiandien nuveikėme. Klausia dalyvių, kas šiame užsiėmime labiausiai įsiminė? Kur galime atrasti Viltį, ką patartumėt jos ieškantiems? O kaip Viltį galėtumėt dovanoti kitiems? – apie 15 min.

Viso užsiėmimo trukmė – 2 val 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti)

Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

3.3. Dovanos ir dėkingumas

Airių teologas, filosofas ir poetas John O'Donohue rašo: „kiekvienas žmogus turi vidinį veidą, kurio aplinka įprastai nemato. Vidaus veidas yra širdis. Kad priimtum tave supančią meilę, reikia būti dosniam pačiam sau. Kad su nuostaba pamatytum aplink esantį pasaulio grožį, nebūtina to ieškoti kažkur už tūkstančių kilometrų, dažnai tai šalia mūsų, ar net mūsų širdies pakraštėlyje slypinčios dovanos. Bet jas atrasti reikia pastangų, tenka savo širdį pamokyti, kaip gera jausti dėkingumą ir gebėti priimti pasaulio mums siunčiamas dovanas.³⁹ Tiesą sakant, galima išmokti į sen-

³⁹ O'Donohue, John Anam Čara: keltų pasaulio dvasinė išmintis. Vilni-

atvę žiūrėti, kaip per gyvenimą sukauptą sielos derlių ir tuomet senatvė gali tapti didelės stiprybės, pusiausvyros ir pasitikėjimo metas. Išmintį tenka kaupti visą gyvenimą, kaip ir dovanas mes gauname visą gyvenimą. Kodėl išsivystė tokia tradicija? – kažką duoti iš širdies? Juk tai – gebėjimas kitiems duoti Meilę, pasitikėjimą, pripažinimą.

Poetas ir filosofas Mark Nepo rašo, kad gyvenimas mus moko išmokti pajausti dėkingumą ne tik už tai išpildytus norus ar troškimus, kartais svarbu pajausti dėkingumą ir už tai, kas neįvyko. Tai dėkingumas Likimui, apsaugojusiems mus nuo puikybės ar užsispyrimo paakinto troškimo, kurio išsipildymas galėjo mus sutraiškyti⁴⁰. Tai išmintis, kurią gali įvertinti išminties pakankamai turintys žmonės.

Vedantysis trumpai pakalba apie biblioterapiją. Biblioterapija – tai pagalba asmeniui, pasitelkiant tekstus. Mes kartu skaitome (arba klausome garsiai skaitomo) teksto ir paskui – diskutuojama apie perskaitytą tekstą. Kartais mes klausome ir pratęsiame tekstą pagal save. Kurdami mes tampame kūrėjais, o kurti – visada malonu. Juo labiau kad biblioterapijoje kūriniai vertinami tik pagal autentiškumą, - ką išgirdome kitokio, galbūt – netikėto, kitiems nežinomo. Dalindamiesi savo kūryba, praturtiname kitus, kartu gauname progą atgaliniam ryšiui. Išgirsti tai, ką svarbaus sau kiti pamatė, išgirdo, pajautė mūsų kūryboje.

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. (2 val 15 min). Užsiėmimo metu daroma bent viena dalyvių pajudėjimui skirta pertraukėlė (per vieną iš užduočių).

Užsiėmimui reikia:

Tekstų skaitymui

Popieriaus užrašams, rašymo priemonių

Tekstai skaitomi iš:

us, 2000. P. 22-23.

⁴⁰ Nepo, Mark Pabudimo knyga. Vilnius. P. 442-443.

O. Henry apsakymų rinkinio „Išminčių dovanos“, p. 5-11

knygos Bruno Ferrero „365 trumpi pasakojimai sielai, p. 135-136.

Šiandienos tema: *Dovanos ir dėkingumas*.

Vedantysis. Pakalba apie Likimo dovanas (talentus, galimybę matyti, būti, jausti), žmonių vienas kitam dovanotas dovanas. Kodėl mes dovanojame kažką kitiems? Ar dėl to, kad norime pradžiuginti, palepinti, o gal – įsiteikti? Parodyti dėkingumą? Kokios dovanojimo tradicijos buvo Jūsų aplinkoje?

Vedantysis gali papaskoti kokią juokingą (arba liūdną) istoriją iš savo patirties. Pavyzdžiui, kai gavo tokias pačias dovanėles iš keleto asmenų ta pačia proga ir pan.

1 etapas. Vedantysis paprašo susirinkusiųjų papasakoti apie įsimintiniausią dovaną. (kurią pats gavo, kitiems dovanojo, negalėjo padovanoti, nors norėjo ir kt.). Gal tai buvo dovana, kuri brangiai kainavo, o gal – netikėta, kažkieno įteikta iš širdies? O gal labiausiai nustebino kitų reakcija į dovaną, kokia ji buvo? O gal esate dėkingi Likimui (ar kažkam konkrečiai) už tai, kad taip ir negavote kažko labai norėto. Nes paskui pasirodė, kad tai būtų Jums ne dovana, o pagunda, gal net – pavojus? – pokalbiui skiriame apie 15 min.

Vedantysis: Dabar paklausysime rašytojo sukurto kūrinio.

Garsiai ir išraiškingai skaitomas O. Henry apsakymas „Išminčių dovanos“, p. 5-11

Apsakymas yra apie du jaunos žmones, kurie vienas kitą norėjo pasveikinti artėjančių sutuoktivių proga. Būdami labai neturtingi, jie atsisakė sau brangiausių dalykų, kad galėtų pradžiuginti savo mylimąjį. Taip jau gavosi, kad gautoms dovanoms kaip tik reikėjo to, ką abu paaukojo dėl naujai nupirkto dovanos. Graudi istorija, bet kodėl ją autorius pavadino „Išminčių dovanos?“

Kokias mintis sukėlė šis apsakymas? Kokias emocijas jaučiame?

Graudu, - kad taip neatitiko mūsų norų, nes abu turėjo parduoti tai, kas jiems brangiausi? O gal – susižavėjimas, kad neabejojo tuo, kad pradžiuginti kitą? Kas šiame apsakyme svarbiausia? Kodėl apsakymas vadinasi „Išminčių dovanos“? Kokia išmintis jame užkoduota?

Gauti dovanų ir kažkam dovanoti. Kas maloniau? Kas sudėtingiau? – tokie arba panašūs klausimai keliami diskusijoje, priklausomai nuo to, kur krypsta diskusijos prasmė. Kas yra dėkingumas? Ar visi jį jaučiame? Ar ne dažniau imame galvoti, kad priimti dovanas – įprasta. Na, gal reiktų pasakyti „ačiū“, bet ar tikrai gaudami dovanas jaučiame dėkingumą?

Vedantysis turi vesti pokalbį skirtingomis kryptimis, kartu apibendrinamas, skatindamas tarpusavio supratimą, toleranciją.

1 etapo trukmė – apie 1 val. Trumpa pajudėjimo pertraukėlė.

Kas mūsų viduje daro tokius sprendimus, kokią dovaną paruošti, priimti iš kitų, pasidžiaugti ja?

Paklauskim trumpo mistinio pasakojimo (*Br. Ferrero, Šventė pilyje*). Iš knygos Bruno Ferrero *365 trumpi pasakojimai sielai*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, p. 135-136.

Šventė pilyje

Pilies papėdėje įsikūrusio kaimelio gyventojus ankstų rytą pažadino skardus šauklio balsas: „Mūsų didžiai gerbiamas pilies valdovas kviečia visus geruosius ir ištikimuosius pavaldinius...“

Pasakojimą skaitome iki žodžių „Šventės dieną į pilies kalną kopė neįprasta eisena“. (p. 135)

Vedantysis klausia:

O kaip pasielgtumėte Jūs, kiek vandens pasirinktumėt nunešti valdovui? Ir paprašykite užbaigti pasaką „O kas buvo toliau?“ kaip toliau vystėsi pasakojimas? – sukurkite jį.

Kūrybinė užduotis, kai kiekvienas dalyvis kuria pasakos tęsinį. Skiriamas laikas – apie 15-20 min. Jo metu dalyviai gali nueiti į kitą erdvės vietą, rašyti ten, kur jam patogu. Sutariame, kad grįšime į savo vietas.

Grįžus skaitome sukurtus pasakos tęsinius. Juos aptariame. Vedantysis padaro apibendrinimą – gal išryškėjo kokios elgesio strategijos? – kas buvo toliau – prinešė pakankamai vandens, ar jo atnešė minimaliai ir kas buvo toliau? Gal sugalvojo kažkokį alternatyvų būdą, kaip sukaupti vandens atsargas, kokie tai būdai? Kaip nuo galutinio sprendimo priklausė visų bendrapiliečių gyvenimas toliau, koks jis buvo? Kokią dovaną gavo pilies valdovas?

Kai visi pristato savo pasakos versijas, vedantysis perskaito Ferrero sukurtą pasakojimo pabaigą.

Paskutinis ratas – dalyvavusiųjų pasisakymas, kas šios dienos užsiėmime jiems buvo svarbiausia? Kas labiausiai palietė širdį? Ko galėjo pasimokyti? – 2 etapo trukmė – apie 1 val.

Pabaigoje: vedėjas apibendrina ką šiandien nuveikėme. Klausia dalyvių, kas šiame užsiėmime labiausiai įsiminė? Kur galime atrasti Viltį, ką patartumėt jos ieškantiems? – apie 15 min.

Viso užsiėmimo trukmė – 2 val 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti)

Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

3.4 Tvirtybė kasdienybėje

Mūsų šalyje esame įpratę, kad kasmet kartojasi keturi skirtingi metų laikai – pavasaris, vasara, rudenis ir žiema. Todėl nelabai liūdime, kai žemė sustingsta, gyvybė joje apmišta. Priimame tai, kaip neišvengiamybę. Kita vertus, panašią kaitą juk turi ir žmogaus gyvenimo ciklas – vaikystė – jaunystė – branda ir senatvė. Čia jau susitaikyti sekasi sunkiau, norėtume, kad tęstųsi amžina jaunystė.

Deja, bet pasaulio nustatytos tvarkos pakeisti negalime. Bet ... galime prie jo pritaikyti mūsų mąstymą, mūsų suvokimą apie gyvenimo cikliškumą, kaip ir apie tai, kad gyvenimas – nėra ištisa šventė. Teologas ir poetas John O'Donohue moko mus širdyje pajauti ne tik fiziologinius, bet ir mūsų Sielos metų laikus. Jie nepaklūsta tradiciškai suvokiamam žmogaus senėjimo ciklui, širdyje ir Sieloje pavasarį galime pasikviesti daug dažniau. Mes galime pakviesti į savo širdį vidinį ilgesį, pavasarinio atgimimo troškimą kiekvieną pavasarį, o gal ne tik tuo metų laiku. Pajauti pavasarį, kai mūsų troškimai ir atmintis juda vienas link kito, kai Siela pasiruošia kurti naujus planus ar daryti kažkokius pakeitimus savo gyvenimuose... pasimokyti galime iš gamtos.⁴¹ Juk ji atgimsta kiekvieną pavasarį.

Vedantysis trumpai pakalba apie tvirtybės kasdienybėje svarbą. Daugelis mūsų kasdienybėje pristingame pasitikėjimo, tvirtybės. Neigiami jausmai, nuovargis, sveikatos problemos juk yra dažni kasdienybės atributai, o taip norisi atgaivos, palaikymo, vilties. Jeigu greta neturime draugo, su kuriuo galėtume nuoširdžiai pasikalbėti, mums gali padėti skaitymas, arba įrašytų tekstų klausymas, tai yra biblioterapija. Mes tarsi atsiduodame žodžių tėkmei ir tai ramina, įtikina ir pakylėja. Garsiai, jausmingai ištartas žodis turi didelę jėgą. Todėl garsinio skaitymo interpai biblioterapijoje naudojami gana dažnai.

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. Užsiėmimo metu daroma bent viena 15 min. pertraukėlė, skirta dalyvių pajudėjimui. Tai lemia senjorų amžiaus ypatybės. Gerai, jei pajudėjimas siejamas su užduočių vykdymu. Bet gali tikslingai suplanuota veikla.

Užsiėmimui reikia:

Tekstų skaitymui (rinkinio lektoriui); visų eilėraščių rinkinį atspausdinti kiekvienam dalyviui)

Tekstai iš knygų:

Daškus, Arvydas „Piramidė“ ir kt. eilėraščių rinkiniai

41 O'Donohue, John *Anam Čara: keltų pasaulio dvasinė išmintis*. P. 173.

Gendrutis Morkūnas „Puodukas kefyro ant palangės“

Vedantysis: Tikrai nesate pirmas, išgyvenantis nemalonius jausmus ar susidūręs su kritine, nemalonia situacija. Panašius jausmus patyrė daugelis. Tik ne visiems sekasi juos įvardinti, išsakyti, net gi pripažinti savo jausmus. Tačiau yra nemažai talentingų kūrėjų, kurie savo vidinius išgyvenimus užrašė žodžiais. Paklausę tekstų, kuriuose autoriai išsako vidinių būsenų pasikeitimus, mes pasisemiam stiprybės... Juk stiprybė dažniausiai yra kažkur šalia – kasmet atgimstančioje gamtoje, nuoširdžiam praeivio žvilgsnyje, o gal net – mums skirtame žodyje.

Vidinę stiprybę kartais atveria susidūrimas su liga, ši visų vengiama patirtis, pasirodo, gali mums ir kai kuo pasitarnauti, - pavyzdžiui suteikti gilesnį gyvenimo suvokimą. Gal būdami sveiki nekreiptume dėmesio į daugelį šalia esančių ar vykstančių dalykų, o juos užčiuopus ... pajuntame naujus stiprybės klodus. Dažniausiai viltingos patirtys *ištinka* vietose, kur vaikštome kasdien..., nereikia jų ieškoti už jūrų – marių.

Pavyzdžiui, vidinės tvirtybės dažniau semiamės ne iš raumenis demonstruojančių stipruolių vyrukų, bet... iš savo valia nesitraukiančių į užribį močiučių.

Paklauskime ištraukos *Gendručio Morkūno knygos „Puodukas kefyro ant palangės“*, p. 99-100, 102. (ištrauka atskirame aplanke)

Šiame apsakyme sergantis žmogus kalba apie stiprybę, kurią skleidžia gatvėje sutiktas bedalis, renkantis tuščius butelius, ar toje pačioje ligoninėje besigydančios senučiukės.

Vedantysis toliau tęsia: Vidinės tvirtybės kasdienybėje pasisemti galime iš aplinkos, šalia mūsų esančios gamtos, gyvenimo apmąstymo detalių. Argi nestebina vandens lašo stiprybė, nenutrūkstamu ratu keliaujant nuo debesies į upę ir atgal. Pabandykim kartu pamąstyti apie skaitydami Janinos Degutytės eilėraščių „Sūpuoklės“⁴². (tekstas atskirame aplanke).

42 Degutytė, Janina. *Poezija*. p. 85

Vedantysis raiškiai skaito eilėraščių.

Galima užduotis pagal paskutinius eilėraščių eilutes (Takažolei pavydžiu..., kiekvienas dalyvis kuria savo eilėraščių tęsinį.)

Vedantysis. Ištvėringumas panašus į lietuvišką lietų. Kartais mūsų vidiniai vandenys išsenka, tuomet paprašykim lietuviško lietaus atgaivos.

Paklauskime Arvydo Daškaus eilėraščių (vedantysis gali paskaityti pats, paskui eilėraščių paprašyti perskaityti kitus)

Arvydas Daškus, *Aš kalbu apie lietų* – eilėraščių, kuriame poetas žavisi lietum, tarsi jis yra gimtojo krašto – Lietuvos dalis (eilėraščių yra atskirame aplanke)

Vedantysis: Tvirtybę galime pajusti nostalgikuose vaikystės prisiminimuose apie romantiškai mielą buvimą kartu, kad ir statant smėlio pilis. Poeto įamžinta švelni prisiminimų detalė – mėlyna mergaitės kepurėlė tampa svarbesnė už išgyventą vaikišką skriaudą, kai draugę nusivedė mama. Ta miela kepurėlė kelia vidinę šypsena... ir supranti, kad galima vėl iš naujo statyti svajonių pilis net ir dabar, kai realybėje smėlio pilis jau stato tavo anūkai...

Arvydas Daškus, *Mylimai*. (tekstas atskirame aplanke)

Vedantysis tęsia: Arba štai tokia kasdienybės detalė apie pro langą nušvitusį spindulį. Pro uždarytą langą į kambarį spinduliu gali įeiti geroji Dvasia. Ji padeda mums vėl sutikti vaiką savo vidinio pasaulio šiauriausiam pakrašty, nieko nuostabaus, kad to vaiko plaukai žili. Spindulio šviesa paguodžia ir tas atšiaurus mūsų Sielos pakraštys nušvinta nauja Viltimi.

Arvydas Daškus, *Aš įeinu per uždarytą langą*. Eilėraščių tekstas yra atskirame aplanke

Vedantysis: o kas Jums teikia stiprybės kasdienybėje? – trumpas pasisakymas, paklausiant kiekvieno ir fiksuojant esmines mintis.

Trumpa pertraukėlė kavai, arba tiesiog pajudėjimui

2 etapas

Vedantysis pradeda antrą užsiėmimo dalį: juk kartais mums reikėtų tiesiog pasidžiaugti, kad Dievas suteikė mums progą gyventi, matyti, jausti. Tas gyvenimo džiaugsmo atradimas būtinas kasdienybėje. Štai kaip tai nusako poetas. Pamaštymai apie kiekvienam mūsų suteiktą malonę – gyventi:

Skaitome A. Daškaus eilėraštį „Malonė“

Trumpa pauzė, gali būti trumpas muzikinis intarpas, arba šiaip – tyla apmąstymui.

Vedantysis: Dabar padarysime keletą kūrybinių pratimų, įsigilinsime asmeniškai į šiuos ką tik girdėtus eilėraščius.

Išdalina susirinkusiems užsiėmimo metu skaitytus eilėraščius (juos reikia atsispaudinti iš anksto, tiek egzempliorių, kiek yra dalyvių).

Užduotis: pasirinkti vieną sau patikusį eilėraštį. Jame išsirinkti keletą metaforų (arba eilučių) arba 2-4 eilutes, kurios Jums turi kokią širdį paliečiančią prasmę. Eilutes (metaforas) išdėstyti link Vilties, pozityvaus teigimo. Užduočiai atlikti reikia 2-5 min.

Vedantysis pakviečia paeiliui paskaityti tas eilutes ir jas pakomentuoti – gal jos sukėlė kokius prisiminimus? Kokias emocijas iš patirto pajautimo apie gyvenimą, tvirtybę kasdienybėje sukėlė šie įvaizdžiai? Ką Jums sako tos eilutės?

Gal galima iš pasirinktų eilučių (metaforų) parašyti savo eilėraštį?

Vedantysis apibendrina, kas grupėje esantiems teikia stiprybės kasdienybėje (iš pasisakymų) ir kokias papildomas mintis grupė išsakė, analizuodama eilėraščio metaforas, vaizdingas mintis.

Antrojo etapo trukmė – apie 1 val.

Užsiėmimo apibendrinimas: vedantysis pakalbina kiekvieną dalyvį: kas šio užsiėmimo metu Jums buvo svarbiausia, kaip jautėtės?

Ką naudingo sau atradote, gal išgirdote kažką netikėtai malonaus? – trukmė – apie 15 min.

Viso užsiėmimo trukmė – 2 val 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti)

Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

3. 5. Kai gedime artimųjų

Kuo ilgiau gyvena žmonės, tuo daugiau kartų jiems tenka susidurti su artimųjų netektimi. Galbūt dabartiniai senjorai savaime perėmė gedėjimo tradicijas, kurios dar gyvos, bet jau yra nykstančios. Netekti šių tradicijų – gali būti tiesiog asmenybės pasirinkimas, o dažniau – tiesiog į gyvenimą įsiliejantis kitoks tempas, ritmas, suvokimas. Tačiau gedėjimas gali būti priimamas natūraliai, galima ir palengvinti sau šią nelengvą patirtį, pasidalinus kitų istorijomis apie tai, kaip jie įveikė gedėjimą ir pasiryžo naujam savo gyvenimo tęsimui. Medicinos mokslų daktarė Elisabeth Kübler-Ross yra paliatyvosios slaugos pradininkė, tyrėja ir praktikė. Jos žodžiais tariant: mirtis yra susijusi su gyvenimu. Gedėjimas yra stiprus emocinis atsakas į netekties skausmą. Nutrūkusio ryšio atspindys. Svarbiausia, kad gedėjimas – tai emocinė, dvasinė ir psichologinė kelionė į išgyjimą.⁴³ Kalbėjimas apie gedėjimą grupėje svarbus tuo, kad dalinamasi patirtimi, praplečiamas gedėjimo tradicijos svarbos suvokimas, galbūt – palengvėja asmeniniai gedėjimo išgyvenimai arba pasiryžtama vaikus ar anūkus pamokyti gedėjimo.

Vedantysis: Biblioterapija – tai kalbėjimas apie Būtį, ne apie buitį. Būties apmąstymas dažnai susijęs su gyvenimo kelio apmąstymu, neišvengiama jo pabaiga. Gyvenantys šioj žemėje esam mirtingi, todėl visi susiduriame su gedulu. Tai nėra lengva, ypač pasaulyje, kuriame garbinamos linksmybės. Per gedulą tiesiog reikia praeiti, jį išgyventi, išliūdėti. Šiuo nelengvu laikotarpiu mums gali pagelbėti kitų užrašyta išmintis, skirta gedului pažinti. Skaitydami kitų autorių parašytus tekstus, arba klausydami jų geriau suvokiame ir

43 Kübler-Ross, Elisabeth. Kodėl reikia gedėti? Prieiga internetu: <https://www.bernardinai.lt/kodel-reikia-gedeti/>

lengviau pripažįstame kylančius jausmus dėl artimojo netekties, tegul tai buvo ir senokai. Artėjant mirusiųjų pagerbimo dienai, Vėlinėms, mes mintimis grįžtame prie Anapilin išėjusių artimųjų, taip pagerbdami jų atminimą.

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. Užsiėmimo metu daroma bent viena 15 min. pertraukėlė, skirta dalyvių pajudėjimui. Tai lemia senjorų amžiaus ypatybės. Gerai, jei pajudėjimas siejamas su užduočių vykdymu. Bet gali tikslingai suplanuota veikla.

Užsiėmimui reikia:

Tekstų skaitymui (lektoriui) ir visų eilėraščių atspausdinti po rinkinį tiek, kiek yra dalyvių

Tekstai iš knygų: Daškus, Arvydas „Vėluma“, „Sidabrinė avelė“, „Piramidė“

Janinos Degutytės „Poezija“

Alės Rūtos poezija

Ištrauka iš Iš knygos Dorothy F. Edgerton knygos „Eiki ramybėje“. Vilnius, Katalikų pasaulis“, 2000

Irenos Stražinskaitės – Glinskienės eilėraščiai

Marcelijaus Martinaičio eilėraštis

Eilėraščius nebūtina skaityti visus, vedantysis atsirenka juos savo nuožiūra

Ištrauka iš Grun, Anselm knygos „50 angelų metams: Įkvėpimų knyga“. Vilnius: Dialogo kultūros institutas, 2007. p. 87-89.

Vedantysis: Poetai gedulą, kaip ir kitus jausmus, dažniausiai išreiškia metaforomis. Iki skausmo įsirežę prisiminimai, kurių negali paleisti, vėl ir vėl atmintyje iškylančios detalės – dovano-ta žibuoklių puokštė, nesuturėtas piktas žodis... Visa tai skaudina jausmus, kita vertus - tai savastis, kurios niekas neatims, ji yra su

mumis ir mūsų... Geriau būtų tiesiog susitaikyti, atleisti ir paleisti jausmus...

Arba kitame eilėraštyje kvietimas prisikelti – medžiams, žolei... ir viltims. Jeigu kasmet po žiemos prisikelia gamta, tai prisikels ir Viltis gyventi toliau. Jeigu „palaidojom sodus“, jie negali auginti vaisių, tik žydinčios šakos vis šnabžda „kodėl?“, širdis turi nurimti, kitaip ji neras atsakymo...

Vedantysis raiškiai perskaito J. Degutytės eilėraščių, kuriame autorė jausmingai reiškia gedėjimo keliamus prisiminimus, jautriai palietusias kartu išgyventas akimirkas. (Tekstas atskirame aplanke, eilėraštis „Taip viskas įsirežia ligi skausmo...“)⁴⁴.

Vedantysis toliau tęsia: Prisiminti išėjusius artimuosius mums lengviau su mintimi, kad gamtoje viskas vyksta ciklais, kaip gamtoje – viskas apmiršta ir vėl atgimsta. Kaip ir mūsų gyvenime būna ruduo ir mes tikime, kad ateis pavasaris. (Skaitymas eilėraštis „Ši-aurinio dangaus iliuzija“⁴⁵ - visas tekstas atskiram aplanke).

O ir visas mūsų gyvenimas – juk yra ėjimas link amžinybės, kaip apie tai mąsto Janina Degutytė eilėraštyje „Akimirkos kūnas ir kraujas“⁴⁶

Katalikų tikėjimu remiantis, tikime, kad prisikelsime Dievo aukštybėse. Štai kaip apie tai kalba poetė. Skaitymas eilėraštis „Nėra mirties“...⁴⁷ (visas eilėraščių tekstas atskirame aplanke).

Galim paskaityti ir poetės Alės Rūtos eilėraščių „Motinai“⁴⁸ – kaip išsakytą padėką mirusiai mamai – už suteiktą gyvenimą. (tekstas atskirame aplanke)

Arba tos pačios poetės eiles apie jausmus netekus sūnaus (eilėraštis „Sūnaus netekusiems“⁴⁹ atskirame aplanke)

44 Degutytė, Janina *Poezija*. p. 24

45 Degutytė, Janina *Poezija*, p. 46.

46 Degutytė, Janina *Poezija*, p. 111

47 Degutytė, Janina *Poezija*, p. 139

48 Rūta, Alė. *Taip ir praeina sekmadienis*. p. 80

49 Rūta, Alė. *Taip ir praeina sekmadienis*, p. 55

(vedantysis gali pasirinkti, kuriuos iš eilėraščių skaityti, jeigu skaitomi visi, tarp kiekvieno iš jų, reikalinga pauzė. Gali būti įterpiamas subtilus varpelio ar metalofono garsas)

Vedantysis toliau tęsia: žmogaus gyvenimas, kuo jis svarbus? – klausia savęs poetė Alė Rūta. Kas svarbu – pačiam ieškoti malonumų, ar pasistengti malones suteikti kitiems? Skaitomas Alės Rūtos eilėraštis „Kas yra gyvenimas?“⁵⁰ Kartu tos pačios poetės atliepiantis gamtą (ir metaforomis išreikštus jausmus) eilėraštis „Esi reikalingas“⁵¹ (tekstai atskirame aplanke).

Vedantysis: Sunku būna žmogui, jeigu artimojo išėjimas susijęs su užgniaužtomis emocijomis, kažkuo, kas liko neišsakyta. Apie tai poetė sako eilėmis. Skaitomas Alės Rūtos eilėrašris „Atleisk“⁵²

Vedantysis: Patarimus gali duoti išmintingieji, praėję sudėtingą kelią. Verta paklausti tokių patarimų... kaip pradėti gyvenimą iš naujo, be artimo žmogaus... Dorothy F. Edgerton knyga „Eiki ramybėje“ skirta patiriantiems gedulą, netekus sutuoktinio. Joje jautriai perteikiami patarimai, kaip lengviau praeiti šį laikotarpį. Galima padalinti šį tekstą keletui dalyvių, kad patarimus skaitytume po vieną iš eilės, jeigu vedantysis mato, kad užsiėmimas tęsiasi per ilgai, šį tekstą gali praleisti.

Vedantysis raiškiai skaito, arba išdalina dalyviams iš anksto padarytas kopijas ir paragina juos perskaityti tyliai tekstą:

„Vienatvė, manau, nėra gera draugė, bet ji puiki mokytoja. Štai viena iš vienišo gyvenimo taisyklių: atsikratyti irzlių nuotaikų, nes nebėra kam pasiaiškinti ar pasiskųsti. Nuobodulys tarsi paverčia tave vaiku, kuris verkšlėna: „Nežinau ką veikti“, nekreipdamas dėmesio į tai, kas jam siūloma. Gyvendama viena teturi tik savo pačios prasimanytas pramogas. Taigi gali verkėti, bet teks pačiai išsisikalbti nosinę!“⁵³

50 Rūta, Alė. *Taip ir praeina sekmadienis*. p. 202
51 Rūta, Alė. *Taip ir praeina sekmadienis* p. 192.
52 Rūta, Alė. *Taip ir praeina sekmadienis*. p.50.
53 Edgerton, Dorothy F. *Eiki ramybėje*, p. 29

Man sako: „Susikurk naują gyvenimą“, o aš suprantu, kad yra atvirkščiai – gyvenimas kuria naują mane, tą, kuri gali gyventi be nevilties ir viena, kuri gali juoktis, vėl jausti, džiaugtis grožiu ir iš naujo įvertinti per pykčio protrūkius atmetas galimybes.⁵⁴

Stebėjau voratinklį audžiantį vorą ir galvojau, kiek daug gyvų būtybių gyvena vienumoje. Mes, žmonės, sunkiai su tuo susitakome. Senų seniausiai pasirinkome šeimą, ištikimybę jai, tarpusavio bendravimą. Stebėdama vorą supratau, kad kiekvienas mūsų ilgainiui turėsime nusiausti savo voratinklį, sukurti savąjį visatos centrą.⁵⁵

Laimė nėra tikslas. Tie, kurie sako „Būsiu laimingas, kai...“, arba – būsiu laimingas, jei...“ – niekada jos nepatirs. Laimė – tai susitaikymas su dabartimi. Žinau, kad prieš vyro mirtį buvau laiminga, tačiau suvokiu, kad gyvenimo burtai vis dar čia, tik prisireikia daugiau pastangų juos surasti, kai ieškai vienas. [...] Gali staiga nustebti suvokusi, jog savotiškai gera gyventi vienai. Nebebijau keisti ankstesnio gyvenimo. Jo jau nebėra. Pati formuoju naująjį.⁵⁶

Gyvenime yra tiek nuostabių dalykų – džiaugsmo, meilės, pykčio, pasitenkinimo, gėlos, laimės – gyvenimas tarsi audinys, nuolat keičiantis spalvas ir raštus. Mes teįžvelgiame išvirkštinę jo pusę, todėl kartais jaučiamės sutrikę, bet jei galėtume pamatyti gerąją audinio pusę, turbūt būtume sužavėti jo raštais ir grožiu.⁵⁷

Štai atėjo ta diena, kai galiu pasakyti: „Žinau, kas esu, ir nors tiksliai negaliu pasakyti, kur keliauju, išmokau nuolankiai planuoti likusią kelionės dalį. Dviese buvo geriau, bet ir dabar gerai. Aš vėl pasitikiu gyvenimu, išgyvenu mane pranokstančiojo artumą, gerai sutariu su kitais ir esu susidraugavusi su savimi. Galiu būti viena, tačiau nesu vieniša.

54 Edgerton, Dorothy F. *Eiki ramybėje*, p. 33-34
55 Edgerton, Dorothy F. *Eiki ramybėje*, p. 34
56 Edgerton, Dorothy F. *Eiki ramybėje*, p. 35; 40
57 Edgerton, Dorothy F. *Eiki ramybėje*, p. 41

Pakankamai išmokau, kad suprasčiau, jog išmoksiu ir dar daugiau. Asmuo, kuriuo esu dabar, atsigręžia į asmenį, kuriuo buvau tada, ir sako jam: „Mano vaike...“⁵⁸

Jei kas nors paklaustų: „Koks buvo didžiausias skausmas, kurį tau teko išgyventi?“ – atsakyčiau: „Širdgėla“. Esu patenkinta, kad kaip ir gimdymo skausmo nebegaliu aiškiai prisiminti. Laikas – švelnus ir kantrus gydytojas. Ir jei kas nors paklaustų: „Kas tave daugiausiai mokė?“ – atsakyčiau: „Meilė ir mirtis. Meilė išmokė gyvenimo džiaugsmo, juoko, bendravimo; per mirtį pažinau save“. Spalvos gal nebe tokios ryškios kaip anksčiau, bet jų tonas gilesnis, linijos ryškesnės ir mano žvilgsnis skvarbesnis. Galiu susitaikyti su savimi. Nebesu tokia pati. Aš, to nenorėdama, netikėtai užaugau. Galiu dabar šypotis prisimindama...“⁵⁹

Visi susirinkusieji skaito patarimus po vieną, kol praeina visas ratas.

Vedantysis toliau tęsia: Gedulas gali užtemdyti pasaulį, tai tiesa. Bet juk ir po tamsiausios nakties išaušta rytas, tuo reikia patikėti. Geriau išverti einant ir tikint sava būtimi. Skaitomas Irenos Stražinskaitė – Glinskienės eilėraštis „Ėjimas“⁶⁰

Vedantysis toliau tęsia: Gyvenimas sukasi ratu, sako poetas. Amžinas tiltas sujungia gyvenimus, mano, tavo – visų. Kažkur priartėjam, kažkur nutolstam, bet visi einame tuo pačiu, pasikar-tojančiu keliu. Skaitomas poeto Marcelijaus Martinaičio eilėraštis „Amžinas tiltas“ (tekstas atskirame aplanke)⁶¹

Dalyviams galima iš anksto išdalinti skaitomų eilėraščių kopijas, jose jie gali sekti tekstą - taip geriau prisimins tekstą ir prasmes.

Trumpa diskusija apie gyvenimo tęstinumą ir pabaigą. Kaip mes tai išgyvename, kas iš išgirstų eilių jus palietė? Kalbėti galima apie poeziją, apie savo jausmus čia ir dabar, apie susitaikymo ir Vilties

58 Edgerton, Dorothy F. *Eiki ramybėje*, p. 50-51

59 Edgerton, Dorothy F. *Eiki ramybėje*, p. 51

60 Stražinskaitė-Glinskienė *Edeno moteris*. p. 179

61 Prieiga per „Tekstai“ : <http://www.tekstai.lt/buvo/tekstai/martinai/дебесули.htm#tiltas>

atradimo svarbą. Kuris iš įvaizdžių Jus palietė? Ką jis jums sako? Ką sau artimo šiuose eilėraščiuose pajutote? – 1 etapas tęsiasi apie 1 val.

Trumpa pertraukėlė kavai, arba tiesiog pajudėjimu

2 užsiėmimo etapas:

Vedantysis: Angelai – tarsi geranoriški tarpininkai tarp dangaus ir gyvenimo. Krikščionybėje tikim, kad mus nuo nelaimių sergi Angelas Sargas, padedantis mums kovoti prieš blogį. Bet angelų gali būti visokių, jie linkę mums padėti susivokti, išeiti iš užburto minčių rato. Yra ir toks Gedulo angelas, jis globoja ne tik netekusius artimųjų, bet ir liūdinčius dėl savo prarasto gyvenimo, ar byrančių santykių. Benediktinų vienuolis Anselm Grun yra publikavęs knygą „50 angelų metams“ Joje vieną angelą jis pavadino gedėjimo angelu. Paklauskime (ištraukos tekstas atskirame aplanke).

Tekstas kalba apie būtinybę gedėti, apmąstyti buvusius santykius su mirusiuoju, tarsi palydėti jį amžinybėn, ir ... tęsti savo gyvenimą.

Grun, Anselm 50 angelų metams: Įkvėpimų knyga. Vilnius: Dialogo kultūros institutas, 2007. p. 87-89.

Vedama apibendrinamoji diskusija apie gedulo prasmę, kam jis skirtas, kaip mes galime padėti vienas kitam ir kuo mums padėjo šis pasikalbėjimas apie gedulą. Psichologai sako, kad kiekvienas viešai išsakytas jausmas, emocija jau padeda mums geriau ją išgyventi. Todėl pasikalbėti apie tai, kas svarbu yra terapija.

Pabaigai galima kartu sukalbėti malda, palinkėti visiems išėjusiems ramybės o mums likusiems – susitaikymo.

Antrosios susitikimo dalies trukmė – 1 val.

Užsiėmimo pabaigai apibendrinam, ką šiandien nuveikėme, ką atradome, ką pozityvaus nutarėme. Palinkėkime vienas kitam vidinės ramybės ir darnos. – 15 min.

Viso užsiėmimo trukmė – 2 val. 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti)

Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

3. 6 Atleisti sau ir kitiems

Anot airių filosofo ir poeto John O'Donohue, atleisti – tai tarsi „nuritinti nuo širdies akmenį. Kiekvieno žmogaus gyvenime pasitaiko vietų, kur ant mūsų širdies guli kadaise nusimestos naštos luitai. Jie apkartino mūsų gyvenimą, galbūt – pražudė nemažai mums duotų galimybių: galimybę linksmintis, atostogauti, pamatyti kažką naują ir pan. Nustūmus nuo širdies tuos luitus, būtų lengviau vėl laisvai kvėpuoti ir jausti, kad gyveni“⁶². Yra žmonių, kurie jaunystėje perpranta šią išmintį - atleisti, o yra tokių, kurie užvertą, surakintą akmeniu širdį laiko visą gyvenimą. Tas pats airių mąstytojas priduria: „Jei negali atleisti, tebesi kalėjime“. Senjorams svarbu apmąstyti šią temą, nes ji veda link susitaikymo su savimi, mus supančia aplinka, gyvenimo tėkme. Susitaikius, ne tik pajuntamas didelis palengvėjimas, bet ir atgaunamos jėgos naujai priimti gyvenimo tėkmę.

Vedantysis: Atleisti – šis žodis lietuvių kalboje turi keletą prasmių. Atleisti galim įveržtą raištį, ar kažką stipriai sukabinantį skirtingus daiktus. Atleisti galim širdimi, atsiprašydami ir atlaisvindami įveržtą savo širdį ar jausmus, tuomet, kai mus įžeidė, įskaudino. Atleisti tenka ne tik dideles, bet ir menkas skriaudas, iš piktos valios, ar tiesiog iš nepatyrimo užgautą širdį skauda panašiai...

Tikras atleidimas yra ilga ir vingiuota kelionė. Joje prireiks ne tik mūsų ryžto ir valios, bet ir kantrybės. Tačiau tai tikrai įmanoma. Kaip beskaudėtų, po truputį sužeisti jausmai pradeda gyti ir į mus įskaudinusį žmogų galim pradėti žvelgti be nuodijančio kartėlio.

62 O'Donohue, John Amžinybės atbalsiai: tikrųjų namų ilgesys. P. 179.

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. Užsiėmimo metu daroma bent viena 15 min. pertraukėlė, skirta dalyvių pajudėjimui. Tai lemia senjorų amžiaus ypatybės. Gerai, jei pajudėjimas siejamas su užduočių vykdymu. Bet gali tikslingai suplanuota veikla.

Užsiėmimui reikia:

Tekstų skaitymui (rinkinio lektoriui); numatomų garsiai skaityti kartu su dalyviais tekstų rinkinį atspausdinti kiekvienam dalyviui)

Tekstai iš knygų:

Įskaudinta meilė / parengė Elvyra Kučinskaitė

John O'Donohue Amžinybės atbalsiai: tikrųjų namų ilgesys

Anselm Grun 50 angelų metams: įkvėpimų knyga.

Vedantysis: atlikime trumpą pratimą, prisijaukindami šį žodį. Parašykime šį žodį akrostichu

**A
T
L
E
I
S
T
I**

Kiekviena raide sugalvokime žodį. Laisvai paleiskim mintis, kokie žodžiai ateina, tuos ir užrašykime, ilgai negalvodami.

Vedantysis paaiškina, išdėsto etapais, kaip iš vieno žodžio sukurti trumpą, rišlų tekstą. Tai gali būti vienas sakinys, gali būti – pastraipa. Nebūtinai kiekvienas ateinantis į galvą žodis yra apie atleidimą. Jis gali tapti metafora, paieškokit jo giluminių prasmų. Užrašyti žodžiai paskui gali būti įvairiai kaitomi, net gi keičiami, jei vėliau pasimato kitas reikšmės variantas iš tos pačios raidės.

Susirinkusieji skaito sukurtus tekstus, plačiau atskleisdamas, kokią prasmę ten pamatė (nepamatė). Vedantysis gali pagelbėti, suderindamas atskirus žodžius į vientisą tekstą. Skaitydami savo kurtus tekstus ir klausydami kitų, galime reaguoti – ką netikėto, labai artimo sau išgirdote?

Vedantysis: Tęsiame pokalbį apie atleidimą:

Psichologė Dalia Kiesaitė įvardina vienuolika atleidimo kelionės stotelių:⁶³

- pripažinti pyktį ir norą keršyti;
- sustabdyti į mus nukreiptą blogį, atsitraukiant emociškai ir fiziškai;
- ryžtis nekeršyti ir išlaikyti šį pasiryžimą;
- priimti savo menkumą ir bejėgystę, pripažįstant esantys silpni, jaučiantys gėdą, bejėgiškumą ir kitus nenoriai pripažįstamus jausmus;
- gebėti įvardinti skriaudas – už ką mes norim atleisti;
- gebėti pasidalinti savo nuoskauda, pajaučiant gydantį kito žmogaus dėmesingumą;
- atleisti sau, atsisakant savęs kankinimo vidiniais kaltinimais;
- priimti kitų atleidimą, nes tai kita suvokto atleidimo pusė;

63 Kiesaitė. Dalia Atleidimas. Iš: Įskaudinta meilė p. 145-159

- naujai pažvelgti į mus įskaudinusį asmenį, kaip į žmogų kuris gali pasitaisyti, pajauti jo patirtas skriaudas;

- atrasti nuoskaudos prasmę, pamatyti kuo mums buvo prasminga patirta skriauda, ką per ją sužinojome apie save ir kitus;

- apsispręsti dėl tolesnio bendravimo, ar norėsime tęsti bendravimą ir koks jis turėtų būti.

Vedantysis: Nors čia autorė kalba apie skyrybas patiriančiųjų jausmus ir būtinybę atleisti, bet patys patarimai tikrai aktualūs ne tik šiuo atveju, kai patiriam panašius jausmus.

Kaip jau kalbėjome, biblioterapija – yra proga kalbėti apie Būtį, ne apie buitį. Tame tarpe ir apie savo patiriamus, ar nedrįstamus išreikšti jausmus.

Štai kaip kunigas ir poetas siunčia palaiminimą visiems ir kiekvienam, pasiryžusiam eiti atleidimo keliu. Skaitomas John O'Donohue palaiminimas (visas tekstas atskirame aplanke)

(John O'Donohue Amžinybės atbalsiai: tikrųjų namų ilgesys. Vilnius: Tyto alba, 2002. P. 191)

Trumpa pauzė gali būti pajvairinta švelniu varpelio ar metalofono garsu.

Vedantysis išdalina kiekvienam ankstesnį psichologės tekstą ir eileraštį. Paskatina keletą jį perskaityti garsiai. Po klausymo – pasikalbame apie tai, kaip jaučiamės? – gali pasisakyti ne visi.

Vedantysis tęsia: Specialisto išvalgos apie gydančią atleidimo galią mus drąsina ir motyvuoja pasiryžti atleidimui. O ištraukos iš autentiško pasisakymo mums leidžia suprasti, kaip tai vyksta realybėje. Keletas konkrečių liudijimų iš tyrėjos psichologės atlikto tyrimo apie atleidimo išgyvenimą:

„[...] atleidimo kelyje mūsų laukia daug iššūkių, kuriuos turėsime kantriai įveikti ar išbūti, kad galėtume judėti pirmyn, tačiau

tai neturėtų užgesinti mūsų troškimo siekti šios išsilaisvinančios ir gydančios dovanos. Net jei šiandien tegalime žengti vieną nedidelį žingsnelį jos link....

Atleisti pirmiausia reikia dėl mūsų pačių gerovės. Sveikatos – kūno, sielos ir dvasios. Kad nebebūtume nuolatinėje „parengties būsenoje“, pasiruošę gintis nuo buvusių ir būsimų skriaudų. Kad išsilaisvintume iš pykčio ir pagiežos pančių ir paverstume juos kuriančia jėga. Kad nebebijotume ir nebeventumėte tų, kurie sužeidė. Kad jų akivaizdoje galėtume būti laisvi, nepatirdami įtampos, nevengdami, nerodydami atsainumo ir atvirkščiai – perdėto globėjiškumo ar dirbtino mandagumo. Kad pyktį pakeistų apgailėstavimas, neapykantą – gailestis. Kad taptume apdaresni ir išmintingesni. Kad tuščiai nebesitikėtume atpildo.

Kad galėtume atsiverti gyvenimo džiaugsmui, pasitikėti kitų gerumu ir meile, drąsiai priimti mums dovanojamas malones.“

Ištrauka iš knygos „Įskaudinta meilė: Skyrybos: išgyventi ir kilti. Vilnius: Tyto alba, 2015 p. 149-150.

Gydanti atleidimo galia

Kitas liudijimas (gali skaityti vienas iš užsiėmimo dalyvių)

„Manęs laukė sunkus kelias į atleidimą – turėjau atleisti ne tik vyrui, bet ir tėvams [...] ir Dievui, ir sau... Pamenu, buvęs vyras keletą metų po skyrybų vis ateidavo pas mane į darbą, atnešdavo gėlių. Kokį pyktį man tai sukeldavo! Mačiau jame tą, kuris sugriovė mano gyvenimą. Bet kartą jam apsilankius aš pajutau gailestį. Išvydau sergantį, nelaimingą žmogų, o ne monstrą...

Panašiai atsitiko ir su mama. Paprastai sapnuodavau, kad ją mušu, talžau per veidą – toks stiprus pyktis veržėsi iš pašamėnės. O vieną kartą užsimerkiau ir vaizduotėje pamačiau ją mergaitę, ryšingą kaspinus kasose, stovinčią scenoje ir verkiančią... Tai man padėjo suprasti, kad jos vaikystė, kaip ir manoji, buvo labai baisi. Man jos pagailo. Jos tėvas, kaip ir manasis, girtaujantis agresorius, mama

– nelabai sveikos psichikos, auginanti penkis vaikus. Iš kur motina galėjo mokėti su manim elgtis? Ji pati niekada nepatyrė nei meilės, nei švelnumo. Nemokėjo, nežinojo, kaip tai daryti. Mane augino taip, kaip jos tėvai – ją [...].

Atėjo laikas susitaikyti su Dievu. Kartą besimeldžiant mane perskrodė mintis: juk ir jis buvo nuplaktas! Mane plakė ir mušė, bet ir jį! Jis tiek iškentėjo, kad... tapo man artimas. Tai buvo labai svarbus žingsnis [...].

[Paskui] aš suvokiau, kad esu mylima. Jei ne žmonių, tai Dievo tikrai. Vis dažniau ėmiau atsigręžti į praeitį ir galų gale supratau, kad juk ir tėvai mane mylėjo... Prisiminiau tai, ką buvau visai pamiršusi, pavyzdžiui, kaip vaikystėje su tėvu rytais eidavau į mišką grybauti...[...] atleidau, ir tapo tiesiog gera gyventi.“

(Įskaudinta meilė: Skyrybos: išgyventi ir kilti, Ištrauka iš pokaibio. P. 151-152)

Vedantysis: O čia pavyzdys, kaip kūryba įvelkama į atleidimo procesą. Lietuvių liaudies mistinės kūrybos stiliumi parašyti šiuolaikiški užkalbėjimai, kai poetas žodį pasitelkia pozityviam permainų virsmui skatinti. Tai tarsi liaudiška maldos forma, paklausykime. Skaitomas eilėraštis – užkalbėjimas. (visas eilėraščio tekstas – atskirame aplanke).

Tylos pauzė, gal būti įterpiamas subtilus garsas. Vedantysis pakviečia visus trumpai pajudėti.

Vedantysis išdalina dalyviams kartu skaitytas ištraukas. Trumpa diskusija apie perskaitytus tekstus: kiekvienas iš dalyvių pasirenka tekstą, apie kurį jam norisi kalbėti (kuris jį labiausiai užkabino). Paeiliui pasakome, kurį tekstą išsirinkote, kodėl jis jums yra svarbus?

Etapo trukmė – apie 1 val.

2 etapas

Vedantysis: Benediktinų vienuolio ir dvasinio mokytojo išmintis paremta tikėjimu gerąja angelų veikla. Jis angelams priskiria savybes, kurios galėtų mums palengvinti Atleidimo kelią. Susitaikinimo angelas pagelbės atleisti sau, o Atleidimo angelas padės suprasti, kaip atleisti kitiems. Būna įdėmiai paklausti ir... pakviesti angelus į savo erdvę...

Išdalinti visiems atspausdintą tekstą apie Atleidimo angelą.

Užduotis:

Perskaityti tyliai tekstą ir pasibraukti 1-2 sakinius, kurie labiausiai palietė, teisingiausiai nusakyta atleidimo situacija. Dalyviai kviečiami garsiai perskaityti pasirinktus sakinius ir pasiruošti juos trumpai juos pakomentuoti.

Atleidimo angelas, iš knygos: Anselm Grun 50 angelų metams: įkvėpimų knyga. Dialogo kultūros institutas, 2007 p. 78-80.

Sutaikinimo angelas, ištrauka iš knygos: Anselm Grun 50 angelų metams: įkvėpimų knyga. Vilnius: Dialogo kultūros institutas, 2007 p. 13-14

Pokalbis apie labiausiai Sielą užkabinusias mintis. Kaip jos galėtų mums padėti Atleisti, ar susitaikyti?

Išties nelengva tiesiog pasiryžti atleidimui, net ir suvokiant būtinybę tai atlikti. Čia galėtų mums padėti airių kunigo ir poeto John O'Donohue palaiminimas pasiryžusiems eiti atleidimo keliu, paklausykime... (tekstas atskirame aplanke)

Trumpa tylos pauzė.

Padaliname visiems šį eilėraščių ir paprašome kiekvieną paeiliui perskaityti po vieną sakinį – skaitome tol, kol kiekvienas kažką paskaito. Vedantysis užbaigia eilėraščių iki galo.

Galimas variantas – kad dalyviai papildytų savo palinkėjimais, skirtais sau ir kitiems dalyviams

2 etapo trukmė – apie 1 val.

Pabaigoje – susitikimo apibendrinimas

Vedantysis kiekvieno susirinkusiojo paklausia: su kuo išseinate? Ką sau svarbaus šiandien patyrėte? Ką svarbu buvo išgirsti šiame mūsų pokalbyje apie atleidimą? – apie 15 min.

Viso užsiėmimo trukmė – 2 val 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti)

Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

Pastaba: vedantysis geriau pažįsta grupes, su kuriomis veda užsiėmimą, todėl pagal dalyvių įsitraukimo lygį, gali skaitomus tekstus trumpinti, kai kurių atsisakyti.

3. 7. Vertė ir meistro prisilietimas

Psichoterapeutės J. Sučylaitės išsakyta mintis apie asmenų poreikį būti pripažintiems, išgirstiems, išreiškia bendrą poreikį bendrauti, tas ypač aktualu senatvėje. „Žmogaus psichikos sveikata, kuri negali būti atskirta nuo bendrosios sveikatos, neatsiejama nuo žmogaus poreikio turėti bendruomenę, kurioje jis yra girdimas ir pripažįstamas kaip reikalinga bendruomenės dalis.“⁶⁴ Pripažinimas pakelia mūsų savivertę, motyvuoja veikti, suteikia tam naujos energijos. Airių filosofas ir teologas John O'Donohue pakylėjančioje Dvasią knygoje, išsako mintį „sunkiomis akimirkomis visada širdyje reikia turėti ką nors gražaus“. Nes mūsų požiūris į pasaulį lemia ir mūsų ateitį. Pavyzdžiui, ne vienam teko pažinti pagyvenusį žmogų, kuris nuolat bumba, yra nepatenkintas. Šiandien šviečia saulė – bet kas bus rytoj? Gyvenimo išmintis teigia „kaip šauksi, taip ir atsilies“. Jei žiūrėsi į gyvenimą geranoriškai ir su viltimi, - turėsi viską, ko tau tikrai reikia. Anot filosofo, senatvė yra antrosios nekaltybės laikotarpis. Pirmoji nekaltybė yra vaikystėje, jos pagrindas – nežinojimas ir naivumas. Antroji nekaltybė gyven-

⁶⁴ Sučylaitė, Jūratė. *Prieš srovę*: psichikos sveikata ir vertybės šiuolaikiniame pasaulyje. Klaipėda, 2021. P. 18.

ime ateina nugyvenus ilgą gyvenimo tarpą. Kai jau pažįstamas gyvenimo atšiaurumas, žinomas neįtikimas kai kurių žmonių gebėjimas apvilti ar net sunaikinti. Tačiau nepaisant to, kai kurie senjorai vis tiek išlaiko sveiką, kupiną vilčių ir optimizmo požiūrį į gyvenimą. Tai, anot O'Donohue – antroji nekaltybė. Tokių žmonių akys šviečia. Ta šviesa yra nekalta ne dėl patirties stokos, o dėl pasitikėjimo gėriu, tiesa ir grožiu.⁶⁵ Toks žvilgsnis sename veide yra palaima jį supantiems artimiesiems.

Vedantysis: Biblioterapija suteikia progą mums pakalbėti ne apie buitį, bet apie būtį. Šiandien kalbėsime apie tai, ką mes vertiname ir ko nedrįstame vertinti, o priimame tarsi savaime suprantamus dalykus. Ir dar – apie tai, kaip vertę pakeičia kiti. Kas tie kiti? – mokantys tinkamai prisiliesti prie daikto, kartais – pažvelgti į jį žinovo žvilgsniu arba – mylinčia širdimi. Ar tai nėra tiesiogiai susiję su tų žmonių saviverte? Su tuo antrosios nekaltybės periodu, - kai jau žinome gyvenimo negandas, bet išliekama viltingi ir palaikome Viltį kitiems, - paskatiname juos tikėti savimi ir veikti.

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. Užsiėmimo metu daroma bent viena 15 min. pertraukėlė, skirta dalyvių pajudėjimui. Tai lemia senjorų amžiaus ypatybės. Gerai, jei pajudėjimas siejamas su užduočių vykdymu. Bet gali tikslingai suplanuota veikla.

Užsiėmimui reikia:

Tekstų skaitymui iš knygų:

Anthony de Mello knygoje „Viena minutė išminties“

Myros Brooks Welch eilėraščio „Meistro rankos prisilietimas“ Iš Donatos Grakauskaitės Šličienės knygos „39 dovanos“

Logothetis, Leon knygos „Gerumo dienoraštis“

1 etapas: Kiekvieną dalyvį pakalbina „Su kuo atėjome?“ – kokie pagrindiniai rūpesčiai, ar jau esate čia ir dabar?

⁶⁵ O'Donohue, John Anam Čara: keltų pasaulio dvasinė išmintis, p. 191

Vedantysis išdėlioja atvirukų kolekciją (arba metoforminio asociatyvaus meno korteles) ir paragina kiekvieną dalyvį pasirinkti vieną paveikslėlį. Tą, kuris patraukia akį.

Pagal paveiksluką dalyviai trumpai sukuria istoriją – kas šiame paveiksluke yra man vertingo? Ką sako šis paveikslėlis man?

Kiekvienas dalyvis parodo išsirinktą paveiksluką ir papasakoja savo sukurtą istoriją. Kažkiek laiko skiriame apibendrinti pasisakymus, paklausiamo dalyvių, ką naujo ir sau svarbaus išgirdo iš kitų pasisakymo.

Vedantysis: J. Donohue mums primena, kad mes skirtingai matome daiktus, nes tai lemia mūsų patirtis. Jei žinome giliau, suvokiame plačiau – vertė labiau atsiskleidžia.

Dažniausiai prisitaikome prie įprastinės aplinkinių mąstysenos, bet ... visur gali būti išimčių. Juk kiekvienas esame savitas, kaip mes – taip ir mus supantys žmonės.

Štai jėzuitų kunigo Anthony de Mello knygoje „Viena minutė išminties“ yra tokia trumpa istorija, paklauskite:

Į vienuolyną atėjo turtingas ir savimi pasitikintis verslininkas. Užėjęs pas mokytoją, jis pasidomėjo:

Kaip tokiam pasauliečiui kaip aš gali padėti dvasingumas?

Jis padės tau daugiau turėti – tarė mokytojas.

Kaip tai?

Dvasingumas tave pamokys mažiau geisti (p. 100)

Tai pamoka, kaip mes kitaip galime pamatyti pasaulį ir suvokti bei palaikyti vertybes.

Vedantysis: Kiekvienas žmogus turi savo vertybių ir kitų (daiktų ar žmonių) vertinimo sistemą, kuri dažniausiai yra kažkur mumyse, mūsų įsitikinimuose, įgytoje patirtyje. Retai mes šią

sistemą turime įvardiję, juo labiau – išanalizavę mokliškai ar kažkaip kitaip. Dažniausiai tai iš kartos į kartą perimami įsitikinimai, nuostatos – kas dera ir vertinga, o ką daryti nedera ir tai darantis žmogus yra nevertas pagarbos. Mes patys kažkaip nusprendžiam, kas išskirtinai vertingas, o kas nevertas dėmesio. Tai galioja ir mus supančių aplinkinių žmonių vertinimui.

Vertinimas kinta, jis labai priklauso nuo aplinkybių, situacijos kurioje mes atsiduriame. Yra tokia istorija apie valtyje plaukiančius paprastą žvejį ir mokslininką. Pastarasis jautėsi labai vertingas savo žinojimu apie ežero vandens lygį, užterštumą, jame augančių augalų rūšis, vandens molekulių sandarą ir t.t. Paprastas valstietis nieko to nežinojo, bet... jis mokėjo plaukti. Todėl valstiečio įgūdžių vertingumas atsiskleidė tuomet, kai valtis ėmė skęsti...

Vieniems labiau vertingas žmogus yra tas, kuris brangiai rengiasi, važinėja prabangiu automobiliu. Kitas labiau vertina žmones, per gyvenimą dorai išauginusius keletą vaikų, pagelbstintis kitiems.

Išskirtinėse aplinkybėse didelės vertės mums įgyja tie, kurie moka tyliai pabūti kartu, užjausti, padrąsinti. Gal tokiais gyvenimo atvejais ir atsiskleidžia ta tikroji žmonių vertė?

Bet yra žmonių, kurių tiesiog buvimas šalia drąsina, suteikia jėgų ir ... skatina geriau pasijusti. Tai – išskirtiniai žmonės. Tikiu, kad daugeliui iš mūsų teko patirti tokių žmonių daromus stebuklus.

Paklauskime Myros Brooks Welch eilėraščio „Meistro rankos prisilietimas“, tekstas iš (Grakauskaitė-Šličienė „39 dovanos“, p. 69). Tekstas atskirame aplanke.

Eilėraštis yra apie kritišką vertinimą, kai žvelgiantieji į seną smuiką mato tik išorinį blizgesio nebuvimą ir vertina pagal išvaizdą. Bet atsiranda mokantis tą smuiką prakalbinti, ir ... jis sukamba dangiška melodija. Vertinimas visai kitas, kaina kyla...

Yra tokių žmonių, kurių buvimas šalia drąsina, skatina išsitiesti, atsipalaiduoti ir... suskambėti dangiška melodija. Tiesa, tai būna

ne taip dažnai... Paklausiame dalyvių, gal jie nori apie tai kažką pasisakyti. Trumpa diskusija pagal temą.

Etapo trukmė – apie 1 val.

Trumpa pajudėjimo pertraukėlė – apie 15 min.

Užsiėmimo tęsinys

Vedantysis. Tęsiame pokalbį apie vertybes ir žmogaus vertingumą. Dar viena istorija iš Logothetis, Leon knygos „Gerumo dienoraštis“ p. 206-208. Ji pasakoja, kaip vaikystėje patyrusio žmogaus pasakyti žodžiai ne tik paskatino vaikystėje pakeisti elgesį, bet ir visą gyvenimą skatino nenusiminti ir ieškoti pagalbos sau ir kitiems. (Ištrauka atskirame aplanke)

Šie žodžiai skambėjo Leono galvoje visą likusį gyvenimą. Jo žodžiai savo parašytoje knygoje „Gerumo dienoraštis“: „Man taip reikėjo vieno žmogaus, kuris begaliniu tikėjimu atrakintų tą dalį manęs, kuri bijojo, kad nieko nepasieksiu.“. Po pertraukos tą pačią dieną Leonas įmušė įvartį. Ir net tapo to sezono geriausiu žaidėju.

Šie atrakinantys žodžiai jam tarnavo impulsu visą gyvenimą. Jis ne tik pats siekė, bet ir darė projektus, kad sutiktų tikrus, nuoširdžiai besistengiančius žmones ir galėtų pildyti jų svajones.

Trumpa rašymo užduotis: (15-20 min)

Vedantysis: Ar esate patyrę savo gyvenime Meistro prisilietimą? O gal žinote tokius „atrakinimo žodžius“, gal juos patiems teko patirti? Gal pats esate kažkam buvęs meistras, kokia tai buvo situacija?

Garsiai skaitome savo užrašytas mintis. Diskutuojuame apie mūsų pasiryžimą/ nepasiryžimą kitus paskatinti, pagirti, padėti atrasti save.

Pabaigai: **Draugystės palaiminimas**, Ištrauka iš O. Donohue knygos „Anam čara: keltų pasaulio dvasinė išmintis“, p. 50 (tekstas atskirame aplanke)

Būti vertingu, išreikšti dėkingumą, reiškia plėsti Meistro prisilietimo grandinę. Paskatinti kitus ir tuo leisti jiems pajusti savivertę. Mes visi esame vertingi Dievo akyse. Visi turim atrasti savo vidinį Sielos draugą ir būti darnoje su juo, pasitikėti pasaulyje esančiu gėriu.

Paskutinis apibendrinimui skirtas ratas: su kuo išeiname? Kas labiausiai įsiminė? Buvo naujai atrasta tiesa ar kitaip pamatytas / suvoktas pasaulis?

2 etapo trukmė – apie 1 val.

Viso užsiėmimo trukmė – 2 val. 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti).

Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

3. 8. Vidiniam skausmui gydyti

Poeto ir filosofo John O'Donohue mintys apie senatvę susijusios su būtinybe apmąstyti ir įvertinti pragyventus metus ir būtinybe tai atlikti su užuojauta sau. Nes senatvė yra metas, kai palanku, o gal ir būtina išmokti naudotis dvasine patirtimi. Tenka tyrinėti savo patirties vaisius, juos grupuoti, atrinkti, įsisąmoninti.⁶⁶ Taip elgiamės ne tik senatvėje, juk vidinį skausmą tenka patirti visais amžiaus tarpsniais. Senatvėje ir ypač patiriant vienatvę, dažnai į sąmonę išlenda apleistos, į paraštes nustumtos Sielos sritys, - susijusios su išgyventu skausmu, užgniauztomis emocijomis ir jausmais. Taip šaukiasi laiku nepagydytos dvasinės žaizdos. Tas pats iškilus mąstytojas sako, kad yra 2 pagrindiniai būdai, kaip elgtis su tokiomis atsivėrusiomis Sielos žaizdomis – galime ilgai tyrinėti atsivėrusią žaizdelę, nukrapštydami jau susiformavusį šašą. Ir taip gilinti savo žaizdą. Tokį būdą praktikavo biblijinis Jobas, - kol visas tapo viena žaizda Tokiame problemų sprendimų

⁶⁶ O'Donohue, John Anam Čara: keltų pasaulio dvasinė išmintis. P. 187

būde daug rizikų, ilgtis išties reikia labai atsargiai. Anot autoriaus – dalis sielos išminties sudaro sprendimas kai kurias skaudamas gyvenimo sritis palikti ramybėje, tai yra panaudoti antrąjį Sielos gydymo būdą. „Tai dvasinio nesikišimo menas“ – teigia kunigas. Nors kai kurios užslėptos sielos žaizdos labai šaukiasi dėmesio, jas aplankyti reiktų atsargiai, geriausia – su užuojauta sau, nekaltinant, geriau pamąstant apie tai, gal sielos žaizdos vertė kažkaip patobulėti? Svarbu suvokti – „kai sau atleidi, vidinės žaizdos ima gyti.“⁶⁷

Vedantysis: Trumpa įžanga apie biblioterapiją, kuri padeda įveikti išgyvenamą liūdesį, vidinį skausmą. Nes tokius ar panašius jausmus išgyveno žmonės ir prieš jus. Kai kurie jų aprašė arba kūrybiškai išreiškė savo vidinius išgyvenimus. Todėl skaitydami tokius tekstus, mes ne tik pajuntame bendrystę su autoriumi, bet ir galime pasisemti vidinės stiprybės, įveikdami savo sunkumus.

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. Užsiėmimo metu daroma bent viena 15 min. pertraukėlė, skirta dalyvių pajudėjimui. Tai lemia senjorų amžiaus ypatybės. Gerai, jei pajudėjimas siejamas su užduočių vykdymu. Bet gali tikslingai suplanuota veikla.

Užsiėmimui reikia:

Tekstų skaitymui

Eilėraščių apie skausmo išgyvenimą

John O'Donohue knygos „Anam čara: keltų pasaulio dvasinė išmintis“

Ištraukos iš John W. James, Leslie Landon Matthews, Russell Friedman knygos „Kai sielvartauja vaikai“

Mark Nepo knygos „Pabudimo knyga“

Iš anksto parengtų eilėraščių kopijų

⁶⁷ O'Donohue, John Anam Čara: keltų pasaulio dvasinė išmintis. P. 188-189.

Subtilaus garso instrumento (varpelio, metalofono)

Vedantysis: Jei jaučiame vidinį skausmą ir neviltį, pamėginkime padėti patys sau: išdrįskime atsisukti į save ir atrasti, dėl ko mus trikdo tos neišverktos ašaros ar nepripažintas vidinis skausmas. Kreipkime žvilgsnį į šią akimirką žaliuojantį medį ar kambarinę gėlę, už lango praskrendantį paukštį. Gamta kiekvieną akimirką pasiruošusi mums padėti.

Juk galime pasidalinti savo skausmu su mišku, su srūvančiu upokšnio vandeni, su akmeniu, žinoma, ir su artimos Sielos žmogumi. Viskas, ką pamatome ir išgirstame skausmo valandą, tampa mūsų vidinio pasaulio dalimi. Grožio pastebėjimas kasdienybėje padeda mums išeiti iš juodo tunelio ir pradėti palengva auginti žydintį sodą. Reikia Tikėjimo ir Meilės. Reikia gyventi vardan mus mylėjusių žmonių atminimo, vardan tų, kuriuos mylime. Reikia gyventi, kad būtų apgintas ir išsaugotas širdyje esantis mažas gėrio grūdelis.

Eilėraščiai: Iš niekur / ligoninės kabinetas (Edmundo Janušaičio eilėraštis⁶⁸). Jame poetas išreiškia būseną, kai reikia kažko imtis, žengti žingsnį, o tada jau bus lengviau... nes iš sunkios apšerkšnijusio pasaulio būsenos juk pažadins kliudžiusi angelo plunksna. Ir / arba Akmeninė duona (J. Sučylaitės eilėraštis⁶⁹) – kai metaforomis išreiškiamos pastangos suskaldyti, ištirpinti akmeninį skausmą taip, kad jis virstų duona, galėtų išsilieti per kūrybą - tekstai atskirame aplanke.

Galima panaudoti subtilų garsą (varpelį. Metalofoną ir pan.)

Vedantysis: Ramybės akimirką, kai išdrįstame sakyti tiesą, įvardinti, kokioje situacijoje esame, - mums palengvėja ir tuomet gebame pastebėti kažką netikėtai gražaus.

68 Janušaitis, Edmundas. *Skylėti akmenys*. p. 50

69 Sučylaitė, Jūratė. *Laumės vaikas*, p. 14

Galima įterpti J. Sučylaitės eilėraščių „Laimė“⁷⁰ Kiekviena akimirka gali būti gydanti: paprasčiausias išgėrimas arbatos arba pažiūrėjimas pro langą. – tekstas atskirame aplanke.

Vedantysis: Emocinis skausmas sunkus, jį išgyventi nelengva. Tačiau augimas iš skausmo mums padeda suprasti, koks sudėtingas yra žmogaus gyvenimas, išmokstame pamatyti žmogaus sielos gelmes, pajauti ir suprasti, kad yra požeminės upės ir žemėje, ir sielose, atrandame savo vidinį stuburą, savo vidinį „aš“, padedantį atrasti gyvenimo spalvų paletę, susitaikyti su praeitimi, netgi atrasti savo stiprybę tame gebėjime įveikti vidines kliūtis.

Skaitome poeto Algimanto Baltakio eilėraščių Požeminės upės⁷¹. Jame metaforomis įprasmintas vandens prasiveržimas iš požemių gilumos, link išorėn ištekancio vandens šaltinio. Tekstas atskirame aplanke.

Galima įtepti subtilų garsą (varpelio, metalofono ir pan.)

Airių kunigo ir mokslininko John O'Donohue eilėraštis „Vienatvės palaiminimas“⁷² (tekstas atskiram aplanke) tarsi laimina savęs atradimą ir kviečia pagalvoti kad vienatvėje mes galim daug ką atrasti, ne tik liūdėti...

Galimas trumpas subtilių garsų intarpas

Užduotis dalyviams: padaliname du eilėraščius (Požeminės upės ir Vienatvės palaiminimas kiekvienam dalyviui). Prašome išrinkti metaforas, kurios jiems simbolizuoja Viltį. Padiskutuojame apie tai, kas tos požeminės upės? Kuo jos gali būti žmogui? Kaip jos padeda įveikti vidinį skausmą? – gal tai mūsų vidinės viltingos

70 Sučylaitė, Jūratė. *Laumės vaikas*, p. 52

71 Iš poezijos rinkinio: *Požeminės upės*: eilėraščiai. – Vilnius: Vaga, 1967. – 283 p.

72 O'Donohue, John. *Anam čara*, p. 135.

mintys, stiprybę lemiantis tikėjimas? O gal kažkas kita? – kaip galėtume iššifruoti šią metaforą? Ką Jums sako vienatvės palaiminimas? Kodėl ją laimina poetas? Ar yra šiame eilėraštyje Viltis? Jei taip – kur ją čia matote?

Pakalbiname visus dalyvius ir apibendriname diskusiją apie vidinį skausmą, susitikimų su žaizdomis gydomąją galią, vienatvę ir Viltį.

1 etapo pabaiga, trukmė – 1 val

15 min pertrauka pajudėjimui

2 užsiėmimo etapas

Vedantysis: Skausmas, neviltis – visų traumų palydovas. Kai kurios traumos ateina iš mūsų vaikystės. Dažnai buvome sužeisti, kad suaugusiesiems nepakako išminties. Štai viena iš panašių istorijų: (vedantysis raiškiai perskaito, dalyviai gali tekstą sekti savo turimose kopijose, taip geriau jį suvokia, bet gali tiesiog klausytis).

Raiškiai skaitomas tekstas – ištrauka iš Iš John W. James, Leslie Landon Matthews, Russell Friedman knygos „Kai sielvartauja vaikai“⁷³.

Ištraukoje pasakojama istorija, kaip tėvai savo elgesiu moko vaiką – neverk, nesielvartauk, juk vieną daiktą gali pakeist kitu.

Mes tau nupirksim kitą, kam gailėti šunelio... Nejučia vaikas tą patį principą perima ir tuomet, kai miršta senelis... juk negalima liūdėti ir tuo skaudinti aplinkinius. Ar tokią išmintį mes norime perteikti vaikams?

Vedantysis: Kad ir kokias bendravimo nesėkmes būtume patyrę, tikėkime, kad susitiksime jautrų, suprantantį žmogų, nesiliaukime tikėti, kad jis yra šalia, tik kažkaip vienas kito neatrandame.

Leiskime kitiems žinoti, ko mes norime. Būkime savo žaizdoms

⁷³ James, John W.; Matthews, Leslie Landon ir Friedman, Russell *Kai sielvartauja vaikai*, p. 30-54.

supratingi, atjauskime ir atleiskime sau. Poetė Anastazija Kanoverskytė – Sučylienė eilėraštyje tarsi sau sako – juk turtėjam ne tuo, ką nusiperkam, o tuo – ką iš širdies palieka mus aplankantys. Eilėraštis „Lobis“⁷⁴ (tekstas atskirame aplanke)

Vedantysis: Kad ir kaip sunku bebūtų, negailėkime savęs. Jėgos atsiranda ne apverkiant savo gyvenimą, o žiūrint į šviesą ir einant į ją. Ne apraudokime savęs, o liudykime, ką išgyvenome. Žodis išlaisvina ir gydo.

Kartais pajusti gyvenimo skonį – tai tarsi orkestre suderinti savo vidinius instrumentus. Štai kaip apie tai kalba amerikiečių poetas ir filosofas Mark Nepo. Būti gyvam – tai paradoksas, nepaliaujamas visa ko mišinys, kurio prasmę iš pažiūros ne visada lengva įžvelgti. Tačiau pravartu garsiai išsakyti...“ Iš knygos „Pabudimo knyga“ p. 86-87.

Kviečiame dalyvius išsakyti savo mintis apie abu išgirstus tekstus – kaip mes išmokstame slėpti savo jausmus ir kaip svarbu išsakyti tai, kas tau svarbu – juk taip ir galime įveikti vidinį skausmą. Kaip svarbu atleisti sau, paguosti save iš dabartinio gyvenimo suvokimo.

Diskusija: kas padeda mums išgyventi vidinį skausmą (tarsi patarimų rinkinys – iš savo patirties, iš girdėtų tekstų).

2 etapo trukmė – 1 val

Apibendrinimas – ką svarbiausio sau išgirdote, patyrėte per šios dienos užsiėmimą? – pasisako kiekvienas dalyvis, trukmė – apie 15 min.

Viso užsiėmimo trukmė – 2 val 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti)

Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

⁷⁴ Kanoverskytė-Sučylienė, Anastazija *Pilnas ilgesio gyvenimas*. p. 211

3.9 Pragiedrėjimas ar praregėjimas

Visus ištinka tam tikras užstrigimas gyvenime, kai prarandama viltį ir tampa sunku patikėti aplink esančiu gėriu. Mums reikalingas pabudimas iš sąstingio. Tokie sąstingio periodai dažnai pasitaiko, o ir ilgai užsitęsia pagyvenusiems žmonėms.

Anot amerikiečių filosofo ir poeto Marko Nepo, tenka ieškoti priemonių, kaip išverti norą viską teisti, vertinti iš neigiamų pozicijų. Stebuklas gali įvykti nukreipiant žvilgsnį į grožį, mus supančią aplinką – paveikslus, muziką, tekantį vandenį ar žydinčią gėlę, vėjyje šlamančius medžių lapus, tolumoje atsiveriančią panoramą ir t.t. Ir visa tai įlieti į savo vidinę erdvę.

Autorius sako, kad būtina puoselėti savo vidinę erdvę, vystyti savo „vidinį kraštovaizdį, formuoti jį. Kaip joks kraštovaizdis negali klestėti be saulės šviesos, vandens, - taip ir mūsų vidinį kraštovaizdį būtina išretinti, papurenti dirvą, drėkinti – kad jame būtų pakankamai gyvybės.⁷⁵

Vedantysis trumpai pakalba apie laikotarpius, kai mums būna sunku, ir apie Viltį, kad tai pakeis kitas laikotarpis – šviesus, viltingas. O kartais būna, kad norėdami kuo greičiau pralėkti pro sunkius laikotarpius, nespėjame pasidžiaugti gyvenimu.

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. Užsiėmimo metu daroma bent viena 15 min. pertraukėlė, skirta dalyvių pajudėjimui. Tai lemia senjorų amžiaus ypatybės. Gerai, jei pajudėjimas siejamas su užduočių vykdymu. Bet gali tai būti ir tikslingai suplanuota veikla.

Užsiėmimui reikia:

Tekstų skaitymui

Popieriaus užrašams

Galima įterpti trumpus muzikinius intarpus

⁷⁵ Nepo, Mark. Kai jaučiatės įstrigęs. Iš *Pabudimo knyga*, p. 80

Tekstai skaitomi iš knygų:

Ferrero, Bruno. 365 trumpi pasakojimai sielai.

Grakauskaitė-Šličienė 39 *dovanos*.

Pradinis užsiėmimo etapas: vedantysis pakalba apie tai, koku tikslu šiandien susirinkome (pristato temą, pakviečia visus dalyvius pasižiūrėti į Sielos gilumą ir trumpai pasisakyti – su kuo atėjome? Per kokius akinius šiandien matome pasaulį?

Vedantysis: Visi matėme (o gal ir išjautėme) tą gamtos reiškinių, kai ima giedrėti apsiniaukęs dangus. Ilgą ar nevisai ilgą laiką dangų dengė tiršti debesys. Ir štai kažkurioje dangaus vietoje niūrūs debesys ima skirstytis, juos pravaiko sukilęs vėjas. Galbūt iš pradžių to vėjo ant žemės mes dar nejaučiam, jis sukyla kažkur ten aukštai – bet savo darbą atlieka deramai. Ir pasimato kraštelis žydro dangaus. Tegul nedidelis, tegul jį greitai vėl uždengia praplaukiantys debesys... bet jau, jau yra Vilties.

Argi ne tas pats nutinka ir su mūsų išgyvenamais jausmais, kai apninka niūrios nuotaikos, liūdesys ar tiesiog melancholija. Atrodo, kad nėra kas pradžiugintų Sielą, nėra įkvėpimo, trūksta šviesos ir net oro... Ir vieną akimirką kažkas iš viršaus siunčia mažą spindulėlį, jis toks nedrąsus, pasiklydęs, tarsi kažko gėdijasi... nedrąsu taip išlysti vienam...

Svarbu pajusti tą mažą pokytį Sieloje, svarbu patikėti, kad už debesų šviečia saulė, skraido paukščiai, nešdami naujas svajones ant sparnų. Štai kaip tokią jauseną aprašė poetas Vincas Mykolaitis Putinas. (Pragiedrėjimas)⁷⁶ Eilėraščio tekstas atskirame aplanke. Poetas išreiškia sudėtingą jausmą – lyg visą dangų aptraukė debesys, trūksta šviesos ne tik gamtoje, bet ir sieloje. Bet jis suvokia ir tikina save – juk tuos pragiedrės, išlys saulė ... sieloje nušvis viltis.

Trumpa pauzė, gerai įterpti keletą subtilių garsų. Tuomet išdalinti dalyviams eilėraščio kopijas ir paprašyti tyliai paskaityti eilėraščių

⁷⁶ Eilėraščio tekstas iš: *Antologija*: klasikinė lietuvių literatūra (prieiga internete: <http://antologija.lt/text/vincas-mykolaitis-putinas-langas>)

sau. Galima eilėraščių paskaityti garsiai keletą kartų – pavedant tai vienam, tai kitam dalyviui (kad būtų išraiškos, tembro įvairovė, parikti skirtingus žmones).

Diskusija:

Kurie iš simbolių yra svarbiausi šiame eilėraštyje?

Ilgas vakaras

Trumpa diena

Nakties anga

Mėlynas paukštis

Užkeiktas žodis

Giedrėjantis saulėlydis

Auksinės ugnys

Tirštėjantys šešėliai

Padangių būstas

Gal yra dar ir kitų, mano nepastebėtų (o Jums svarbių) metaforų? – kokios jos?

Suklasifikuokit (suskirstykit) šias (kartu ir papildytas) metaforas pagal kažkokią sistemą (ją sugalvokit patys, pavyzdžiui: pozityvūs – negatyvūs; arba Teikiantys viltį – Gramzdinantys į neviltį; arba Gražūs ir Nemalonūs ir t.t.) Skirstymo sistema gali būti ir platesnė, nes tik dviejų lygių, ją formuokite paprastai, pasitelkdami vidinį kūrybiškumą. Užduotis trunka apie 15 min. Paskui – dalinsimės gautais rezultatais ir juos trumpai pakomentuosim.

Kiekvieną dalyvį vedėjas pakalbina, išklauso gautą suskirstymą,

paklausinėja, ką jam reiškia tokia klasifikacija, kodėl ją pasirinko. Pasisakius dalyviui, kalbinami kiti – ką jie išgirdo iš pasisakiusiojo? Kuo juos nustebino / nudžiugino rezultatas?

Taip aptariame kiekvieno dalyvio pasisakymą. Pradedama pats vedantysis, klausia ir kitų dalyvių nuomonių. Aptariant, svarbu pastebėti sutapimus ir skirtumus (kai kam nors ta pati metafora yra pozityvi, o kai kam – negatyvi ir pan.). Gerai, jeigu kalbantieji patys pastebi tai, išsako mintis, kurias jam sukėlė pasisakančiojo sudaryta sistema ir joje pasiskirsčiusios metaforos. Svarbu akcentuoti, kad suvokimas gali skirtis, nes į jį įdedame savo asmeninės patirties. Reikia pasisakymuose išvelgti ar papildomai užklausti dėl Viltį nusakančių sąvokų, paprašyti pakomentuoti savo pasirinkimus iš asmeninės patirties.

Iš pasisakiusiųjų pasisakymų galima pasirinkti po vieną ar keletą išsiskiriančių metaforų apibūdinimų, juos pacituoti, paprašyti, kad plačiau pakomentuotų.

Eilėraščio aptarimas baigiamas vedėjo apibendrinimu. Atliktos užduotys ir pokalbiai parodo mūsų suvokimo įvairumą, galimybes kitaip pamatyti / įvardinti pasaulį, savo asmenines patirtis. Kartu tai parodo galimybes mums neužstrigti savo mąstyme, - juk pasirinkimų yra daug daugiau, nei kartais mes matome.

Pirmo užsiėmimo trukmė – apie 1 val.

15 min pajudėjimui skirta pertrauka.

2 užsiėmimo etapas

Pirmoje dalyje ieškojome pragiedrėjimo ir Vilties ieškojimo. Dabar kursime pasaką apie praregėjimą ... situacijoje. Susivokiama, kad viskas yra gerai. Juk tamsi naktis vieną kartą baigiasi ir vėl išaušta rytas. Kartais tai keičiasi net per greitai, gal geriau būtų tiesiog pasidžiaugti tuo, ką turi?

Štai kaip paprastai tai nusako katalikų kunigas ir pedagogas Bruno Ferrero trumpame pasakojime, kurį pavadino „Stebuklas“⁷⁷:

Ar tu tiki stebuklais?

Tikiu.

Tikrai? Esi matęs bent vieną?

Stebuklą? Taip.

Kokį?

Tave.

Mane? Aš tau – stebuklas?

Žinoma.

Kodėl?

Tu kvėpuoji. Tavo oda švelni ir šilta. Plaka tavo širdis. Tu gali mąstyti. Gali girdėti. Tu bėgioji. Valgai. Šokinėjai. Dainuoji. Mąstai. Juokiesi. Myli. Verki...

A... tai todėl?

Trumpas subtilaus muzikinio garso intarpas.

O dabar paklauskite pasakos apie stebuklingą siūlą (ištrauka iš B. Ferrero knygos *365 trumpi pasakojimai sielai*. 3 laida. Vilnius, 2011. p. 21-23). – tekstas atskirame aplanke.

Pasakojimas apie žmogų, kuriam atiteko stebuklingas siūlas – pavyniojus kamuolį, pagreitėja laikas. Iš pradžių Maksui tai patiko – jis galėjo pagreitinti tas gyvenimo atkarpas, kuriose jautėsi nesaugus, nelaimingas. Bet... gyvenim pabaigoje pajuto, kad lyg ir negyveno, viskas prabėgo per greitai... Pats apsakymas sukonstruotas taip, kad viskas vyko sapne, iš kurio pabudęs Maksas įgijo išminties. Paskaitęs iki tam tikros vietos (Tačiau dabar Maksas

77 Ferrero. Bruno *365 trumpi pasakojimai sielai*. Vilnius, 2011. p. 20-21

nieku gyvu nesilietė prie stebuklingojo siūlo) - vedantysis sustoja skaitęs ir sako užduotį:

Kas buvo toliau? – sukurkite pasakos tęsinį.

Primenu pasakų esmines savybes: pabaiga turi būti kažkuo laiminga. Pasakos herojai turi atrasti kažką (Viltį, būti apdovanoti, įgyti išminties ir tai panaudoti kitų labui. Galbūt – rasti būdą, kaip ištaisyti anksčiau padarytas klaidas ir t.t.). Galima į pasakojimą įvesti naujus veikėjus, gali jie likti tiek tie, kurie čia jau įvardinti. Bet pabaiga turi būti stebuklinga ir viltinga.

Kai baigiasi ši užduotis, vedėjas gali perskaityti ir „tikrą“ pasakos pabaigą (nebūtinai)

Išsakęs užduotį (apie laimingos / pamokančios pasakos pabaigos sukūrimą), vadovas skiria užduočiai 15-20 min. Kurti dalyviai gali nebūtinai toje vietoje, kur sėdi, jie gali pasivaikščioti, atsisėsti kitur (galimybė pajudėti). Sutartu metu visi susirenka atgal prie stalo.

Vedantysis praveda visos grupės pasidalinimą kūryba – kokius istorijos tęsinius dalyviai sukūrė. Perskaičius savo tęsinį, kartu su vedėju aptariama, kokia yra šios istorijos esmė? Ką svarbaus atrado herojai?

Vedėjas gali ant lentos (ar kitokios priemonės) trumpai surašyti kiekvieno dalyvio istorijos tęsinio esmę (pvz. – Maksas padeda išvengti panašios klaidos sūnui; naujas herojus vietoj siūlo pasiūlo Maksui knygą ir taip jis sužino daug daugiau apie gyvenimą ir t.t.)

Visiems pasidalinus savo istorijos tęsiniais, galima kartu padiskutuoti apie „per greitą gyvenimo tėkmę“ ir būdus tai įveikti (pasi naudoti dalyvių sukurtais istorijomis). Galima tema diskusijai: kada gyvenimas teka greitai, o kada – lėtai?

Kaip ši tendencija gali pasikeisti?

Vedantysis apibendrina diskusiją, nusako atrastas išvalgas, patarimus kaip rasti optimalų gyvenimo greitį, ar svarbiau yra išvengti

sunkumų, ar vis tik jie reikalingi, kad pajustum gyvenimo skonį.

Vedantysis apibendrina šiandienos užsiėmimą, - kas mums padeda pragiedrėti? Kas mums padeda praregėti?

Esant pakankamai laiko, vedantysis gali pakalbinti kiekvieną dalyvį – kas jam šiame užsiėmime buvo svarbiausia? Su kuo išeiname?

Viso užsiėmimo trukmė – 2 val 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti)

Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

3.10. Užpildyti Sielos tuštumą

Senatvėje dažnai asmenis persekioja nuobodulio šmėkla. Apie tai samprotauja senėjimo specialistė ir psichologė Claudine Badey-Rodriguez. Anot jos, kas gali būti blogiau už negalėjimą veikti taip pat laisvai ir paprastai, kaip anksčiau, arba – veikti akivaizdžiai per lėtai, nors tam įdedama daug jėgų? – klausia retoriškai ji. Juo labiau, kad dabartinėje visuomenėje nuobodulys turi prastą reputaciją – mažai kas drįsta iš viso apie tai prabilti. Nuobodulys tampa „nieko neveikimo“ sinonimu, o tai skubančioje visuomenėje nepriimtina. Bet nieko neveikti, nereiškia būti tinginiu. Sustojimai kartais yra tam, kad galėtum pasidžiaugti esama gyvenimo akimirka, mažyčiais kasdienybės malonumais, tiesiog pabūti savimi. Anot mokslininkės, verta visą gyvenimą mokytis, kaip patirti malonumą nieko neveikiant, nes tai prisidės prie laimingos senatvės.⁷⁸ O jeigu senatvė jau čia pat? Atsakymas iš filosofo M. Nepo minčių – „Užuot skaičiavę pasaulio padarytų nuostolių paliktus randus, galime atrasti ir dar kartą švelniai paglostyti, atsargiai papūsti į tą sumuštą vietą savo sielos kertelėje, kurioje pradėjom vengti pasitikėti kitais ir gyvenimu.“⁷⁹

Vedantysis: Gyvenime daugiausia kasdienybės, jeigu ji užpildyta, - retai kada ieškome tame prasmės, tiesiog gyvename. Tačiau juk ateina dienu, kai Siela pasijunta tuščia, jai kažko trūksta. Ko gi tau

⁷⁸ Badey-Rodriguez, Claudine Nusprendžiau senti laimingai, p. 209

⁷⁹ Nepo, Mark Pabudimo knyga, p. 82.

trūksta – klausiamo savo vidiniu balsu, - o ji tyli, jai sunku įvardinti tai, ko trūksta. Nes jeigu įvardinam – tai jau galim ir siekti to kažko. Tokiomis akimirkomis mus ištinka egzistencinė krizė, kyla klausimai apie gyvenimo prasmę, mūsų tikslus ir jų beprasmybę... pats laikas paieškoti, kuo pripildyti Sielą ir čia mums gali padėti poetai ar tiesiog literatūros autoriai, kuri patyrė panašias būsenas ir jas aprašė.

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. Užsiėmimo metu daroma bent viena 15 min. pertraukėlė, skirta dalyvių pajudėjimui. Tai lemia senjorų amžiaus ypatybės. Gerai, jei pajudėjimas siejamas su užduočių vykdymu. Bet gali tikslingai suplanuota veikla.

Užsiėmimui reikia

Tekstų skaitymui iš knygų:

Gibran, Kahlil *Pranašas*

Sučylaitė, Jūratė *Gelmių šviesa*

Metaforinio asociatyvaus meno kortelių arba atvirukų kolekcijos

Iš anksto parengtų J. Sučylaitės teksto kopijų

Popieriaus užrašams

Gali prireikti lentos (arba didelio bloknoto)

1 etapas: Kiekvieną dalyvį pakalbina „Su kuo atėjome?“ – kokie pagrindiniai rūpesčiai, ar jau esate čia ir dabar?

Vedantysis: Šios dienos užsiėmimas skirtas mūsų Sielos užpildymu. Juk ji gerai jaučiasi tada, kai yra sklidina. Žinoma, geriau jaučiamės, kai ji sklidina džiaugsmo, bet be liūdesio patirties, kažin ar galėsime pilnai pasinerti į džiaugsmą?

Štai trumpa ištrauka iš K. Gibran knygos „Pranašas“. Jos turinys maždaug toks: į nedidelį miestelį atvyksta Pranašas ir jis kalba su žmonėmis, atsako į jų užduodamus klausimus. Klausimus žmonės

užduoda labai įvairius (apie meilę, vedybas, savęs pažinimą ir t.t.). Viena moteris paprašo pakalbėti apie Džiaugsmą ir Liūdesį.

Vedantysis raiškiai skaito:

Jūsų džiaugsmas – tai jūsų liūdesys be kaukės. Tas pats šaltinis, iš kurio sklinda jūsų juokas, dažnai būdavo pilnas ašarų.

O argi būna kitaip?

Kuo giliau prasiskverbia liūdesys į jūsų esybę, tuo daugiau džiaugsmo galit savyje sutalpinti.

Ir argi liutnia, kuri ramina jūsų sielą, ne tas pats medžio gabalas, išskrobtas peiliais?

Kai džiaugiatės, pažvelkite gilyn į savo širdį ir įsitikinsit, kad tai, kas jus liūdino, dabar teikia jums džiaugsmą.

Kai jums liūdna, vėl pažvelkite gilyn į savo širdį ir pamatysit, kad, tiesą sakant, jūs verkiat dėl to, kas buvo jūsų džiaugsmas.

Kai kurie iš jūsų sako: „Džiaugsmas stipresnis už liūdesį“, dar kiti šneka: „Ne, liūdesys stipresnis“.

Bet aš sakau jums – jie neatskiriami. Kartu jie ateina, ir kai vienas sėdas su jumis už stalo, atminkit, kad kitas miega jūsų lovoj.

Iš tikrųjų jūs kaip svarstyklės, svyruojančios tarp savo džiaugsmo ir liūdesio.⁸⁰

Tokie tat išminčiau pamąstymai apie mus, kupinus džiaugsmo ir liūdesio. Tai atspindi ir psychologai, sakantys, kad žmogui reikia visų emocijų, kad jis taptų ir išliktų savimi. Bet ilgai liūdeti yra sunku. Tenka iš to vaduotis, ieškoti šaltinių, kuo pripildyti savo verkiančią Sielą. Štai kaip apie tai kalba poetė Jūratė Sučylaitė⁸¹:

80 K. Gibran, *Pranašas*, p. 28-29.

81 Sučylaitė Jūratė *Gelmių šviesa*, Vilnius, 2022. p. 85-86

Vedantysis raiškiai skaito ištrauką:

„Tuštuma nepagirdo, nenuprausia akių, tuštuma stingdo judešius ir žvilgsnį, ji niekada neprasiveržia kaip džiaugsmo versmė, o kančia gali įgyti kitą pavidalą [...]. Sieloje nėra tuštumos, kai mylime, kai kažką kuriame kitiems arba paprasčiausiai ateiname į pagalbą. Sieloje nėra tuštumos, kai suklumpame, kad ir lygiausioje vietoje, bet keliamės ir einame toliau.

Kasdienybėje pilna pasikartojimų. Kasdienybėje mes pamirštame mažais į priekį judančio vežimo sraigteliais. Jokių klausimų, jokių atsakymų – būk, žmogau, savo vietoje. Man reikia laiko suprasti save, laisvės būti savimi, rinktis prasmę, kryptį. Bekalbant nulašėjusi sekundė atgal nebegrižta, bet jei pakeliu akis į baltavilnius debesėlius ir pro juos žiūrinčią saulę – dangus įeina į mane ir pasilieka. Akimirkos sieloje kuria pasaulį: namus, parkus, šaltinių akis. [...]. Kasdienybėje - ne tik nuobodūs pasikartojimai, bet ir nematomos požeminės upės, vienąsyk jos prasiveržia ir užlieja džiaugsmo šaltiniais“

Išdalinau J. Sučylaitės knygos ištrauką dalyviams.

1. *Užduotis*:

1. Pasibraukti vieną (sau svarbiausią) sakinį. Paeiliui skaitome, ką pasirinkome ir komentuojam – ką man sako šis sakinys. Kodėl aš jį pasirinkau?

Vedantysis fiksuoja, kurie sakiniai kartojasi (aktualiausia šioje grupėje). Kartu aptariame, ką mums tai sako?

2. *Užduotis*: iš teksto išrinkti 5 Sielai svarbius daiktavardžius (pvz.: tuštuma, kasdienybė, džiaugsmas ir kt.). Juos užsirašome. Išrinktus žodžius panaudokite tekste, atsakydami į klausimą:

Ką man reiškia „laisvė rinktis kuo užpildyti savo Sielą“? – vienos pastraipos tekstas, apie 10 sakinių. Kūrybai skiriame 10 min.

Paskaitome savo istorijas, komentuojame vienas kito skaitomas istorijas pagal tai, kuo mes norime užpildyti Sielos tuštumą? – taip visą diskusiją apibendrina vedantysis

Pirmos užsiėmimo dalies trukmė – 1 val.

15 min pajudėjimo pertrauka

2 užsiėmimo etapas

Vedantysis išdėlioja erdvėje metaforines asociatyvinio meno korteles (arba atvirukų rinkinį).

Vedantysis: Gyvenimas užpildomas kasdienybe. Tų pačių akių susitikimai ryte, kartais – pasisveikinimas žodžiu, palinkint labos dienos. Bendra kava, arbata – tai jau nutikimas, dažniau – ir vėl nebylus akių patvirtinimas, kad tave mato – ir tavo atsakymas tuo pačiu bendroje erdvėje. Tas pats sugrįžimas namo po darbo dienos, ar – po pasivaikščiojimo gamtoje. Pasikartojimai – tai ilgesys: meilės, nuoširdžių susitikimų, kūrybinių atradimų o gal tiesiog kažko neužčiuopiamo...

Mes nežinome kam, bet gyventi,

Kurt ir juoktis pasauly – puiku;

Nes ir tai, ką mes esam iškentę,

Vienąsyk prasiveržia džiaugsmu.⁸²

Užduotis dalyviams: išsirinkti dvi korteles iš rinkinio (tas kurios į mane žiūri). Pasirinktas korteles pakomentuoti, atsakant į klausimą:

Ką man šios kortos sako apie mano Sielos pripildymą? Kuo turėčiau ją pripildyti, o gal – ko turėčiau vengti, kad neužgožtų mano Sielos džiaugsmo?

⁸² Vytautas Mačernis „Rudens sonetai 13“), iš J. Sučylaitės knygos „Gelmių šviesa“, p. 84-85.

Dalyviai gali pasirašyti, ką jam sako kortelės, ką jis mato tuose simboliuose? – kaip tu gali (o gal neturi) pripildyti savo Sielą.

Vedantysis seka pasisakymus, fiksuoja pagrindines mintis (paskui jas panaudoja apibendrinime)

Pasisakius visiems dalyviams, vedantysis praveda diskusiją apie tai, ką išgirdo. Kalbina visus, - ką sau svarbaus išgirdo kitų pasisakymuose? Ką svarbaus išgirdo iš kitų apie savo kortelių pasirinkimą ir istoriją iš jų.

Užduotis: iš likusių kortų paeiliui kiekvienam priėti ir pasirinkti po kortelę (atsakant į klausimą – kuo norėčiau pripildyti savo ir kitų Sielas). Dedame korteles į vieną seką (vieną paskui kitą).

Paeiliui sakome palinkėjimus:

Linkiu mums pripildyti savo Sielas: (kiekvienas prideda palinkėjimą pagal savo išsirinktą kortelę)

Kiekvieną palinkėjimą galima palydėti subtiliu muzikiniu garsu.

Pabaigus visiems dalyviams, vedantysis gali paraginti pratęsti palinkėjimus – tokia tvarka, kaip kam norisi (tiesiog iš jų pačių intencijos).

Pabaigus – visi vienas kitam padėkojame nusilenkdami.

2 užsiėmimo etapo trukmė – apie 1 val.

Apibendrinimas: Vedantysis trumpai pakomentuoja mūsų nusiteikimą Pripildyti savo Sielą. Kartu pakalbina kiekvieną dalyvį – kas jam šiame užsiėmime buvo svarbu išgirsti, patirti, pajauti? Su kokiomis mintimis išiname? – apie 15 min.

Viso užsiėmimo trukmė – 2 val. 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti).

Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

3. 11. Pripažinti ir priimti kitoniškumą

Filosofo ir poeto M. Nepo, sirgusio onkologine liga, patirtimi, išskirtinai svarbu gyventi autentiškai. Būdami tokie, kokiais iš tikrųjų esame, išlaisviname nepaprastą jėgą, kuri be jokių mūsų ketinimų ir norų veikia žmones, susiduriančius su šia tikrove.

Anot poeto – geriausiai savo pavyzdžiu mus moko saulė – ji juk šviečia visiems, be jokių planų ar ketinimų, be išankstinių principų – tiesiog šviečia ir skleidžia šilumą visiems be išimties. Autoriaus nuomone, pakanka būti autentiškiems ir neturėti jokių išankstinių ketinimų formuoti ar performuoti kitus, iš mūsų sielos gilumos ims skliti dvasios šviesa ir šiluma, kurios akivaizdoje viskas auga. Būdami savimi, mes patys to neketindami, padedame kitiems tapti labiau savimi, padedame kitiems augti ir artėti prie visiems mums gyvybiškai svarbios šviesos.⁸³ Tai įsisąmoninti svarbu pagyvenusiems asmenims, nes dažnai pasitaiko atveju, kai senatvėje mums nepatinka, kaip elgiasi jaunimas, ar kiti šalia esantys ir manome, kad turim juos „pataisyti“. Tas pats pasakytina ir apie mūsų kūną, kurio autentiškumą vengiame pripažinti.

Vedantysis: Gyvename įvairovės kupiname pasaulyje, nors geriausiai jaučiamės sau artimų Sielų apsuptyje. Dažnai mums atrodo, kad artima Siela gali būti tik panašiam į mus kūne. Tarsi kitoks, kažkuo mus stebinantis ir tuo nepriimtinas žmogus yra pavojingas ir mūsų Sielai. Bet ar tikrai taip yra? Ar kiekvienas iš mūsų turi prigimtinę teisę būti savimi? Būti kitokiu?

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. Užsiėmimo metu daroma bent viena 15 min. pertraukėlė, skirta dalyvių pajudėjimui. Tai lemia senjorų amžiaus ypatybės. Gerai, jei pajudėjimas siejamas su užduočių vykdymu. Bet gali tai būti ir tikslingai suplanuota veikla.

Užsiėmimui reikia:

Tekstų skaitymui

83 Nepo, Mark Pabudimo knyga, p. 133-134.

Krysztina Toth „Sielos yra megakūnas“ (vertė Neringa Lašienė) – tekstas yra papildomam aplanke.

Anderseno pasaka „Sraigė ir Radastas“ (iš bet kurio H. K. Anderseno rinkinio)

Vedantysis: Vengrų literatė Kristina Toth parašė gana trumpą apsakymą apie savo kūną. Čia labai gerai atspindėta mintis apie tai, kaip mes ignoruojame, keičiame, pertvarkome savo kūnus, kol galų gale juos atrandame. Arba atrandame tiesą, - kad kūnas ir Siela turi būti vienybėje, kad pripažindami savo kūną, mes padedame vystytis Sielai. Paskaitykime šį esė:

(kopija pdf formatu, kitokios nuorodos neturiu, tai tekstas iš Judith Beres vesto užsiėmimo) – 2 psl.

Vedantysis garsiai ir raiškiai perskaito esė. Klausimai aptarimui:

Diskusija: Kokias mintis, jausmus jums sukėlė šis tekstas? Supykote? Kažką atpažinote? Gal kas iš jūsų žino istoriją, kuri gali būti susijusi su šio teksto prasme? Gal kam iš jūsų buvo sunku pripažinti savo kūną? Ką apie tai manote dabar?

Vedantysis gali pradėti pats, persakydamas savo patirtį su kūno pripažinimu. Gali papasakoti kitų istorijas. Pavyzdžiui, viename seminare dalyvė pasidalino savo istorija, kaip jai sunku pripažinti savo senstantį, išstorėjusį kūną ir kaip ji vis jaučiasi jauna ir gražti, kokia buso 20 metų. Sunku susitaikyti su realybe, bet ką galima patirti, atrasti per šiuo kūno pokyčius?

Kodėl autorės esė pavadina „Sielos yra megakūnas“? Kas tai yra – megakūnas? – kas čia turi pirmenybę? – Siela ar kūnas?

Pakalbinam visus dalyvius. Išsakytas nuomones apibendrinam, suveddami į tai, kaip svarbu pripažinti savo kūną, bet kartu – nepamiršti Sielos.

Pirmo užsiėmimo etapo trukmė – apie 1 val.

15 min pertrauka pajudėjimui

Antras užsiėmimo etapas:

Vedantysis: Pripažinti tenka ne tik save, savo kūno kitoniškumą. Nelengva užduotis yra ir pripažinti šalia esančio kitoniškumą. Tam iliustruoti pasirinksiame Kristiano Anderseno pasaką „Sraigė ir Radastas“.

Sraigė ir Radastas

Aplink sodą ėjo lazdynų žalitvorė; už jos traukėsi laukai ir pievas, kur buvo ganomas karvės ir avys. Vidury sodo žydėjo radastų krūmas; po juo lindėjo sraigė. Ji daug vidaus turinio turėjo — ji save pačią turėjo.

- Palaukit, ateis ir mano laikas! — tarė ji. — Aš duosiu pasauliui svarbesnių daiktų, negu tie radastai, (riešutai arba pienas, kuriuos duoda erškėčiai, lazdynai ir karvės su avimis!

- O aš daug ko laikiu iš tavęs! — sako radastų krūmas. — Ar negalėčiau žinoti, kuomet gi tas bus?

- Palauk, neskubėk! — atsakė sraigė. — Tik jūs be reikalo taip skubate! Skubos darbą velnias renka!

Kitus metus sraigė gulėjo beveik toj pačioj vietoj, saulėje, po radasto krūmu, vėl pilnu pumpurų; pumpurai kėtėsi, žydėjo gražiais radastais, o krūmas leido vis naujus ir naujus pumpurus.

Sraigė pusiau išlindo iš kaušelio, pastatė ragelius ir vėl juos suglaudė.

- Viskas kaip buvę! Nei kiek neatsimainė! Radastų krūmas tebežydi kaip žydėjęs; nei per plauką nenužengęs tolyn!

Praėjo vasara, atėjo ruduo, radastų krūmas žydėjo ir kvėpėjo, ligi sniegas ėmė snigti. Radosi drėgna, šalta, radastas palinko į žemę, sraigė nušliaužė ir įlindo į samanais, po sausais lapais.

Vėl atėjo pavasaris, vėl pražydo radastas, ir išlindo sraigė.

- Tu jau senas dabar! — tarė ji radastui. — Metas jau ilsėtis! Tu davai pasauliui visa, ką galėjai duoti; ar daug — jau kitas klausimas, to svarstyti nėra man laiko. O kad tu visai nieko nesi padaręs savo vidaus ūgiui — tai man ir dabar aišku! Šiaip iš tavęs būtų kas kita išėję. Ką pasakysi sau pasiteisinti? Tu veikiai juk stagaru pavirsi! Ar supranti bent, ką aš sakau?

- Tu mane gąsdini! — tarė radastas. - Aš to niekuomet nesu galvojęs!

- Taip, taip, tu, matyti, maža esi varginęs save tais galvojimais! O ar buvo tau atėjęs kuomet šitas klausimas, ar esi bent kartą aiškinęsis sau, kodėl, tikrai sakant, tu žydi, ir kaip tat yra; kodėl šiaip, kodėl ne kitaip?

- Ne! — atsakė radastas. - Aš gyvenau, gyvendamas džiaugiausi ir džiaugdamašis žydėjau — kitaip daryti negalėjau! Saulė taip kaitino, oras taip mane gaivino, aš gėriau skaidrią rasą ir sodrų lietu; aš kvėpavau, aš gyvenau! Aš traukiau gyvybės sultis iš žemės, ėmiau peną iš oro, gyvenau kaip tinkamas, džiaugiausi laime ir žydėjau -tas ir buvo mano gyvenimas, mano laimė. Kitaip aš negalėjau!

- Taip, gražiai tu gyvenai ir vargo nematei, ką čia besakysi! -tarė sraigė.

- Žinoma! Juk tiek daug buvo man duota! — atsakė radastas. — Bet tau duota dar daugiau! Tu esi tokia galvota, taip viskuo apdovano-ta... Tu turi nustebinti pasaulį!

- Kurių balų aš čia galvosiu! — sako sraigė. — Aš jūsų pasaulio nei žinoti nenoriu! Kas jis man? Man gana rūpintis savim!

- Taip, bet man rodosi, kad mes visi turim atiduoti pasauliui tą, kas yra mūsų geriausia!.. Aš galėjau duoti pasauliui tiktai radastų!... Bet tu? Tau duota taip daug! O ką tu davei pasauliui? Ką tu jam duosi?

- Ką aš daviau? Ką duosiu?! Spjaunu aš į jį! Sakyk, ko jis vertas, tas tavo pasaulis? Man visai jis nerūpi. Duok jam radastų - iš tavęs

daugiau juk nieko nesulauksi! O lazdynai tegu duoda jam riešutus, karvės ir avys - piena, jų yra savo pasaulis! Mano pasaulis - aš pati! Aš užsidarysiu savo namely - ir galas! Pasaulis man nerūpi!

Ir sraigė įsitraukė į savo kaušelį ir užsidarė.

- Kaip graudu! - tarė radastas. - Ir aš norėčiau užsidaryti, bet negaliu; visos mano galybės veržte veržiasi oran, ir turiu žydėti! Mano žiedai krinta, jų lapelius, vėjai nešioja! Bet mačiau, kaip vieną lapelį įsidėjo motina į maldų knygą, kitą prisiglaudė prie krūtinės skaisti graži mergelė, trečią pabučiavo šypsančios vaiko lūpos!.. Ir aš buvau toks laimingas! Tai tokie mano atsiminimai, tai toks mano gyvenimas!

Žydėjo ir kvėpėjo radastų krūmas, pilnas nekalto džiaugsmo ir laimės, o sraigė įkniubusi snapsojo savo namely - pasaulis jai nerūpėjo.

Vedantysis skaito iki šios vietos ir pateikia užduotį: sukurti pasakos pabaigą – kas buvo toliau? Ar pasisėkė sraigėi ir Radasto krūmui susidraugauti? – sukurkite istorijos tęsinį. Jame gali būti tik tie veikėjai, kurie jau įvardinti pasakoje. Pabaigoje turi būti išsakyta kažkokia išmintinga mintis, kurią Jūs norite perduoti kitiems.

Žemiau tekste – originali pasakos pabaiga, ją vedantysis turėtų perskaityti po to, kai visi išsako savo galimas pasakos pabaigas.

Slinko metai po metų.

Sraigė virto žeme žemėje, radastas virto žeme žemėje; atsiminimų radastas išblėso maldų knygoje... Bet sode žydėjo nauji radastai, po jais šliaužiojo naujos sraigės; jos taip pat lindo į savo namelius

ir spjaudėsi - pasaulis joms nerūpėjo!⁸⁴

Istorijos kūrimui suteikiame apie 15 min. Pabaigę kurti, visi skaitome garsiai, kaip tęsėsi sraigės ir Radastos istorija. Vedantysis trumpai apibendrina dalyvių išvalgas: kokios galimos istorijos vystymosi kryptys:

Abu herojai susidraugavo ir padėjo vienas kitam

Abu herojai liko tuo, kuo liko, bet vienam iš jų padėjo kažkoks kitas pasakoje jau minėtas veikėjas

Abu herojai numirė ir tuo parodė, kad skirtingi nesugyvena kartu....

Kitos autentiškos pasakojimo pabaigos.

Diskusija apie tai, ką patyrėme – kurdami istorijas, klausydami kitų parašytų istorijų, klausydami diskusijų apie tai, ką kūrėme

Trumpas šios dienos užsiėmimo apibendrinimas: kuo svarbu pripažinti savo kūną? Kuo svarbu pripažinti šalia esančius?

Užsiėmimo pabaiga: ką sau svarbaus per šį užsiėmimą patyriau, išgirdau? Su kuo išeinu?

Viso užsiėmimo trukmė – 2 val 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti)

Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

3. 12. Senti laimingai – tai įmanoma?

Kunigas ir poetas bei filosofas John O'Donohue rašo, kad viena iš sunkiausių nuodėmių yra gyventi nevisavertį gyvenimą. Nelengva už tiesą priimti šią mintį, bet... Būdamas kunigas ir teologas, jis turi teisę apmąstyti, kad vakarietiškoje tradicijoje mus, kaip krikščionis moko apie prigimties netobulumą, nuodėmės kilmę,

84 Pasaka paimta iš: <https://www.vaikams.lt/pasakos/sraige-ir-radastas.html>

bet retai kada pasako, kad negyventi visaverčio gyvenimo – sunki nuodėmė. Juk į pasaulį ateiname tam, kad patirtume viską. O dažnai, jau būdamas netoli mirties, žmogaus labiausiai gailisi ... to ko nepatyrė. Tokio žmogaus siela kupina sielvarto, - jam dar taip trūksta vienu ar keletu metų, kad ... padarytų tai, apie ką visą gyvenimą svajojo, bet... tarėsi nagalys padaryti... kol neužaugins vaikų, anūkų, kol neišeis į pensiją ir t.t. Daugelis žmonių neleidžia sau gyventi taip, kaip norėtų. Ir dažnu atveju tos įsivaizduojamos kliūtys nėra rimtos. Neturėtume leisti, kad baimė, ar įsitikinimas, kad apvilsime kitų lūkesčius, taptų kliūtimi gyventi visavertį gyvenimą.⁸⁵

Vedantysis: Nors žmogaus širdis ilgisi Tiesos, kuri būtų išsilaisvinimas ir šviesa niūriais gyvenimo periodais, - tačiau prabilus apie ją, įprastai pirmojo žmonių reakcija būna priešiškus, o išgyvenamas jausmas – baimė. Ar teko tai patirti? (vedantysis gali papasakoti kažkokią asmenišką ar jam tikrai žinomą istoriją apie tokį reiškinį). Pavyzdžiui, senyvas žmogus intensyviai priešinasi įvairioms technologijoms, kad ir naujo interaktyvaus telefono naudojimui. Kai dėl to anūkas stebisi, jis pyksta. Bet niekaip nesileidžia kitų pamokomas – tiesiog nereikia jam to naujo telefono. Bet kai jau kartą atsitiko taip, kad telefonas atsirado ... jis tapo neatskiriamu senolio kasdienybės dalis. Juk tai taip tipiška – iš pradžių jausti baimę tam, ko nežinai, nepažįsti ir visom jėgomis priešintis tam. Vienas iš būtų nugalėti tokį priešiškusumą – pasakoti istorijas. Kaip sako kunigas ir dvasinis mokytojas Anthony de Mello – žmonės dažnai priešinasi tiesai, bet jie sunkiai atsilaiiko prieš istorijų pasakojimą. Taigi, jei pasitelkiam „Vieną kartą...“ – galim ne tik išklaisyti, bet ir kai ką išgirsti apie save, sau naudingo.

Užsiėmimo trukmė – 3 ak. val. Užsiėmimo metu daroma bent viena 15 min. pertraukėlė, skirta dalyvių pajudėjimui. Tai lemia senjorų amžiaus ypatybės. Gerai, jei pajudėjimas siejamas su užduočių vykdymu. Bet gali tikslingai suplanuota veikla.

Užsiėmimui reikia

85 O'Donohue, John Anam Čara: keltų pasaulio dvasinė išmintis. P. 133

Tekstų iš:

Mello, Anthony de. *Vienos minutės išmintis*. Vilnius, 2009

Gospodinov, Georgi *Liūdesio fizika*. Vilnius, 2022, padaryti iš anksto žemiau išrašyto kopijas visiems dalyviams

Badey-Rodriguez, Claudine *Nusprendžiau senti laimingai*. Vilnius, 2009

Senjorų atvaizdų (kortelių ar atvirukų, gali būti iškarpos iš žurnalų ir pan.) kolekcijos

Didelių lapų rašymui (arba mokyklinės rašymo lentos), kreidos arba tam skirtų rašiklių

Vedantysis: Bulgarų filosofas ir rašytojas Georgi Gospodinov savo romane „Liūdesio fizika“ glaustai apmąstė gyvenimo gramatiką.⁸⁶ Man tos mintys pasirodė labai reikšmingos.

Paklauskim:

„Esama tam tikros senėjimo gramatikos.

Vaikystė ir jaunystė yra kupinos veiksmožodžių. Nenustygsti vienoje vietoje. Viduje visa auga, pulsuoja, bręsta.

Paskui veiksmožodžius pamažu keičia vidutinio amžiaus daiktavardžiai: vaikai, automobiliai, darbas, šeima. Esminiai žodžiai yra daiktavardžiai – daiktai.

Senėjimas yra būdvardis. Tada patenkame tarp senatvės būdvardžių: lėti, beribiai, migloti, šalti arba skaidrūs lyg stiklas.“

Užduotis: Išdalinom dalyviams šį trumpą tekstą ir paprašom jį perskaityti sau, tyliai įsigyventi į jį. Pagalvoti apie tai, ką sako man šis tekstas, kokius jausmus kelia? (trumpai pasirašom atsakymą į šį klausimą, - pasižymim tam, kad prakalbus kitiems neužsimirštų mūsų autentiškos mintys).

86 Gospodinov, Georgi Liūdesio fizika. Vilnius, 2022, p. 244

Sekantis užduoties etapas: (vedančiam patartina iš anksto pasirinkti po 5-10 kiekvienos užduoties žodžių, juos įterpti kai atsiranda ilgoka pauzė)

Pavardinkim iš eilės Jums vaikystę simbolizuojančius veiksmažodžius, aš pradėsiu. (vedantysis išvardina keletą žodžių, pavyzdžiui: augti, rékauti, nustebti...). Toliau skatina kitus dalyvius paeiliui sakyti savo veiksmažodžius (po vieną ar keletą). Vedantysis rašo ant lentos ar dideliame lape vardinamus žodžius, kurie kartojasi, prirašo pasikartojimų skaičių – tai medžiaga apibendrinimui pabaigoje. Pasikartojimus galima apjungti ir vėliau, kai jau viskas surašyta.

Baigiame vardinti, kai surašome apie 20 žodžių, galima tęsti vardinimą, jeigu visi smagiai įsitraukia į žaidimą. Jeigu dalyviai aktyvūs – užrašyti galima tik įdomius, patraukiančius dėmesį žodžius.

Sekantis užduoties etapas:

Pavardinkim brandų (vidutinio žmogaus amžių) simbolizuojančius daiktavardžius. Vedantysis pradeda, pavyzdžiui: karjera, butas, diplomas... ir t.t.) Skatina vardinti visus dalyvius, informaciją žymi lentoje.

Sekantis užduoties etapas:

Pavardinkim iš eilės būdvardžius, kurie Jums simbolizuoja senatvę (koks žmogus būna senatvėje). Vedantysis pradeda: skaudantis, išmintingas, nurimęs, dejuojantis, besijuokiantis, filosofuojantis ir t.t. Vardinam ta pačia tvarka, vedantysis pasižymi.

Baigiamasis užduoties etapas: pasirinkit Jums svarbius gyvenimo gramatiką nusakančius žodžius (iš čia vardintų), kiekvienam amžiaus tarpsniui apibūdinti – po 2-3, ir parašykit trumpą esė „Gyvenimo gramatika“

Papildomai panaudokite bent 3 žodžius: (juos užrašyti ant lentos, arba išdalinti dalyviams iš anksto paruoštas formas, kuriose yra įrašyti šie žodžiai)

manau, norėčiau, tikiu, viliuosi, žinau

Apibendrinimas: Kuriuos žodžius pasirinkote vaikystei nusakyti? – vedantysis žymi sąraše, kiek kartų kurie žodžiai panaudoti. Analogiškai pažymim populiariausius daiktavardžius žmogaus bandai apibūdinti (kurie iš jų buvo daugiausiai kartų paminėti). Pabaigoje – kokie populiariausi būdvardžiai, apibūdinantys senatvę?

Sudarom apibendrinamąjį esė – kokia čia susirinkusiųjų gyvenimo gramatika? – pagal daugiausia kartų pavartotus žodžius, sukuriame trumpą tekstą:

Vaikystėje mes bėgame, niurzgiame...???

Brandą užsitikriname ... karjera, šeima, meile?....

Senatvėje norėtume būti ... ramūs, išmintingi... (jeigu vyrauja neigiami būdvardžiai, pridedame, nors senatvę mums simbolizuoja sakudami sąnariai, pikti kaimynai ir t.t. – pridėti humoro, bet norėtume būti ir.... paminim pozityvių būdvardžių)

Diskusija: Kokias mintis sukėlė šis mūsų kūrybinis procesas? galime kalbėti apie tai, kaip jautėtės, apie patį procesą – kaip sekėsi atlikti užduotį, kokias jums svarbias mintis aptikote, jausmus pajutote?

Užduotis tęsiasi apie 1 val.

15 min pertrauka pajudėjimui

2 užsiėmimo etapas

Antroji temos dalis: apie apsisprendimą senti laimingai. Užsiėmimas pagal Claudine Badey-Rodriguez mokslo populiarinimo knygą „Nusprendžiau senti laimingai“⁸⁷

Psichologė, senėjimo specialistė, populiarių leidinių apie senatvę

⁸⁷ Badey-Rodriguez, Claudine *Nusprendžiau senti laimingai*. Vilnius, Baltos lankos, 2012

autorė prancūzė Claudine Badey-Rodriguez rengia paskaitas ir konsultacijas pagyvenusiems žmonėms.

Anot autorės – mes visi senstame. Tai natūralus gyvenimo reiškiny. Tačiau kaip senti laimingai? Kaip be baimės priimti neišvengiamus gyvenimo pokyčius? Kaip su džiugesiu laukti naujos dienos ir naujo artėjančio gimtadienio? Ar galima susikurti kitoki, patrauklų ir mielą, senatvės įvaizdį?

Siekti laimingos senatvės – tai pirmiausia išmokti gyventi visavertį gyvenimą, gyventi gerai, kad ir kokio amžiaus bebūtume. Priešingai nei dažnai tvirtinama, senatvė nėra neigiama ir bauginanti permaina – tai daugybę pranašumų turintis gyvenimo tarpsnis. Išmokime jį žiūrėti palankiai.

Požiūris į senatvę tiesiogiai veikia ir mūsų pačių senėjimą, o klestintis jaunystės kultas, deja, dažnai neleidžia teigiamai nusiteikus leisti nešamam amžiaus tėkmės. Reikia suprasti, kad senatvę nebūtinai lydi priklausomybė nuo kitų, psichinis ir fizinis nuosmukis. Statistika byloja, kad laimingų pagyvenusių žmonių esama netgi daugiau nei nelaimingų“ (knygos anotacija galiniame viršelyje)

Anot Claudine Badey-Rodriguez „Senti – tai ir toliau veikti, naudojantis besikeičiančiomis galimybėmis. Žinoma, aš kur kas lėčiau vaikštau, ar nemėgstu, o gal ir nelabai galiu šokinėti. Bet aš galiu pažadinti naujas emocijas, pasidalinti kažkuo su kitais, padaryti taip, kad kiti praturtėtų mano dėka, tol aš dar nesu pernelyg sena būtybė, tol esu senė afrikietiška to žodžio prasme: tas, prie ko einama kaip prie šaltinio“⁸⁸

Ką jums reiškia ši metafora? – tas prie kurio einam lyg prie šaltinio? – keletas dalyvių pasisako, apibendrinam.

Claudine Badey-Rodriguez knygoje išdėstoma nemažai patarimų, kuriasi tikrai mes visi galime pasinaudoti, pavyzdžiui – pakeisti savo požiūrį į senatvę. Juk jau seniai žinome išmintį apie pokyčius, kurie yra nepalaujamas mūsų palydovas.

88 Badey-Rodriguez, Claudine *Nusprendžiau senti laimingai*, p. 29

Psichologai sako – jei negali pakeisti situacijos, pakeisk požiūrį į ją. Pavyzdžiui – pavyzdys iš vaikystės – visai nenoriu valgyti tos morkos, geriau noriu saldainio, negaliu, kaip noriu... Ir ką – aš galiu toliau graužtis dėl to, ko neturiu, bet galiu tiesiog nuspręsti, kad tas saldainis neskanus ar nesveikas mano dantims, nes neseniai man dantuką va kaip skaudėjo. Ir be to visai neaišku, ar tas saldainis tikrai skanus, juk aš jo dar neragavau, - o jeigu ir ragavau – tai buvo kitas saldainis. Jei tokių ir panašių argumentų bus dar daugiau, po kurio laiko matai, kad nelabai jau ir trokšti to saldainio, o morką tai gal ir visai nieko būtų suvalgyti....

Taip ir su mąstymu apie senatvę – aplink dauguma teigia, kad senti baisu, kad tai skausminga ir nemalonu. Bet aš tikrai žinau pavyzdžių, kai seni žmonės yra laimingi. Kokie tai pavyzdžiai? Pavyzdžiui, aš kažin ar norėčiau grįžti į savo vaikystę, juo labiau paauglystę – nes tada buvo tikrai sunku – priimti savo kūną, kovoti dėl gerų pažymių, įtikti tėvams ir mokytojams. O štai dabar aš esu daug laisvesnė – man nėra taip svarbu, kaip atrodau, žinau, kas man tinka ir netrokštu kažko super madingo... o juk kažkada dėl to buvo tiek pergyvenimų. Taigi, senatvė turi nemažai privalumų. Juo labiau dabar, kai yra tikrai nemažai galimybių, tik reikia vidinio apsisprendimo tomis galimybėmis pasinaudoti.

Claudine Badey-Rodriguez išdėsto kas svarbiausia šioje „pasiryžimo senti laimingai sistemoje“⁸⁹:

1. *Jausti, kad esi susietas su gyvenimu.* Netgi fiziologiniai tyrimai rodo, kad „baltieji kraujo kūneliai yra jautrūs mūsų emocijoms, jie pozityviai reaguoja į mūsų džiugias būsenas ir į bendrystės su kitais jausmą. Tarsi imuninės ląstelės mobilizuojasi tuomet, kai yra daugiau pagrindo gyventi, būti gyvybingam. Ir atvirkščiai – psichologinis stresas įjungia uždegiminių medžiagų gamybą, o jos daro įtaką visokių organizmo patologijų eigai“

Stebuklingi pagijimai turi savo racionalų, dažniausiai jausminį ar psichologinių pasikeitimų pagrindą. Anot knygos autorės, medikų fiziologų paprastai tokie atvejai priskiriami klaidingoms di-

89 Badey-Rodriguez, Claudine *Nusprendžiau senti laimingai*. p. 108-120.

agnozėms, arba tiesiog nurašomi. Tačiau žmonės gi žino – stebuklai įvyksta dėl gilaus psichologinio – emocinio pasikeitimo. Autorė įvardina keletą esminių dalykų, svarbių sveikatai ir pozityviam senėjimo priėmimui:

2. *Jausti, kad kontroliuoji savo gyvenimą ir savo ligą* (liga visada gali tapti asmeninio ir dvasinio augimo faktoriumi, jeigu pasirenkam ne kitų (savęs) kaltinimo, o apmąstymo, atleidimo, gyvenimo prasmės ieškojimo kryptį). Patirdamas apribojimus, žmogus išmoksta prisijaukinti kūno pasikeitimus ir išlikti laisvi. Užuoat ėjė pasyviai ir nuolankiai, jie įprasmina savo kančią ir patiria nemažai vidinių atradimų džiaugsmo.

3. *Būti optimistu*. Mokslininkai teigia, kad labiausiai sveikatą veikia emocijų slopinimas ir savigrauža. Ne pats stresas yra kenksmingas sveikatai, o tai, kaip į jį reaguojame. Ypač sveikatai kenkia bejėgiškumo ir vienatvės jausmas, patiriamas išbandymų akivaizdoje. Patarimas – išlaikyti kovingą dvasią, matyti ligą ar senatvę, kaip iššūkį, kurį reikia įveikti arba naują gyvenimo prasmę, kuria reikia tinkamai pasinaudoti.

4. *Užsiimti dvasine praktika arba turtinti savo vidinį gyvenimą*. Nes tai gali pakeisti asmenybę, sutvirtinti savo vidinę esybę. Tokios praktikos, kaip malda, meditacija, jogos pratimai, geros literatūros skaitymas sveikatą veikia pozityviai. Jau yra mokslinių įrodymų, kad meditacija, pozityvus nusiteikimas, grožėjimasis gamta ar menu veikia imuninę sistemą, nes reguliuoja emocinį smegenų centrą. Mėgstama meninė veikla – pašymas, tapyba, grožinės literatūros skaitymas, šokis ir kt. padeda atrasti savo vidines galias ir taip geriau jaustis.

5. *Turėti socialinių ryšių, kurie padeda gerai jaustis*. Moksliniai tyrimai rodo, kad kuo daugiau asmuo izoliuotas nuo socialinių ryšių su aplinka, tuo mažiau jis turi šansų pasižymėti gera sveikata. Bet ryšiai turi būti palaikantys, ne gramzdinantys. Psichologė teigia, kad būtina turėti bent vieną kokybišką ryšį, - tai dažnai būna naujai užmezgami ryšiai, ne senų santykių perkrovimas. *Ryšiai remiasi gebėjimu priimti save ir kitus, mokėjimu išklaudyti kitą ir pačiam atsiverti, nuoširdžiu buvimu ir laisvu keitimusi mintimis ir*

jausmais. Tokie ryšiai užmezgami su draugu, kartais – gydytoju ar psichoterapeutu, psichologinio palaikymo grupė ar grupėje pagal pomėgius.

Pakeiskime savo požiūrį į senatvę. Štai knygos autorė panaudoja Deepaką Choprą mintį: „neviltis, kad tapsi senas, pasendina greičiau [...] užuoat laikėsi įsitikinimų, kad kūnas tampa niekam tikęs, puoselėkit įsitikinimą, kad jūsų kūnas atsinaujina kas akimirka...“. Visa, kas mums nutinka, lemia mūsų požiūris į pasaulį ir nerimas, kurį jis mums kelia⁹⁰

Užduotis: Vedantysis paragina dalyvius papasakoti istorijas apie žmones, kurie džiaugiasi senatve, kas juos inspiravo taip elgtis? Kaip tai priima aplinka? Gerai užduotį atlikti pasitelkiant atvaizdus su senjorų portretais, ar grupinėmis nuotraukomis ar šiaip atvaizdais, kur yra ir pagyvenę žmonės.

Trumpi rėmai pasakojimui (jų nebūtina laikytis, galima interpretuoti ir kurti pasakojimą savaip)

Pavadinimas

Ką veikia šis herojus?

Kaip jis jaučiasi? Ar visada jis jautėsi taip?

Apie ką jis svajoja? Kaip galėtų pasiekti savo svajonę?

Kokioje situacijoje šie žmonės pateko į fotoobjektyvą ar paveikslą? Ką jums pasakoja šis paveikslėlis apie buvimą senjoru? Paieškokite tame gyvenime Vilties, pozityvaus nusiteikimo ar būtinos transformacijos link pozityvo.

Klausom visų istorijų, įsiklausom ir žymim sau aktualias mintis, paskui apie tai pasisakom. Vedantysis diskusiją apibendrina eidamas link požiūrio į senatvę keitimo ir mūsų pačių atsakomybės už tai. Svarbu pasiryžti, apsispręsti ir... veikti.

90 Badey-Rodriguez, Claudine *Nusprendžiau senti laimingai*. p. 123

2 etapo trukmė – 1 val.

Apibendrinimas apie tai, ką šiandien patyrėte, sužinojote. Kuo svarbi ir įsimintina buvo užduotis, renkant žodžius gyvenimo gramatikai? Kas įsiminė iš dalies, skirtos apsisprendimui senti laimingai? Su kuo išseinate? – 15 min.

Viso užsiėmimo trukmė – 2 val 15 min. (trukmė priklauso nuo dalyvių įsitraukimo, jų gebėjimo ir noro komunikuoti)

Tinkamiausia grupė sąveikos užsiėmimui – 8-12 žmonių.

4. Literatūros ir šaltinių sąrašas:

4.1. Teoriniai šaltiniai:

Badey-Rodriguez, Claudine. *Nusprendžiau senti laimingai*. Vilnius, Baltos lankos, 2012

Bettelheim, Bruno. *Kodėl mums reikia stebuklo*. Vilnius: Tyto alba, 2017

Brewster, Liz. *Bibliotherapy: a critical history*. Iš: *Bibliotherapy*. London, 2018

Burns, Liz. *Literature and Therapy. A Systemiv View*. Londos: Karnac, 2009

Cronje, K.B. 1993. *Bibliotherapy in Seventh-Day Adventist education using the information media for character development*, International Faith and Learning Seminar, Helderberg College, 1993, Somerset West, November/December

Girčienė, Jurgita; Žukauskienė, Daiva. *Biblioterapijos taikymas Geštalto terapijoje: grožinės knygos kaip asmenybės transformacijos stimulatorės*. *Knygotyra*, 2022, vol. 79

Janavičienė, Daiva. *Biblioterapija: teorija ir praktika*. Vilnius, 2020.

Janavičienė, Daiva. *Biblioterapijos metodika*. Vilnius, 2020

Kübler-Ross, Elisabeth. *Kodėl reikia gedėti?* Prieiga internetu: <https://www.bernardinai.lt/kodel-reikia-gedeti/>

Manžuch, Zinaida. *Biblioterapija*. Iš kn. *Bibliotekininkystės ir informacijos studijų vadovas*. VU, 2009

McNicol, Sara. *Bibliotherapy and graphic medicine*. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018

McNicol, Sara. *Theories of bibliotherapy*. Iš *Bibliotherapy*. Londosn, 2018.

Raguotienė, Genovaitė. *...atversta knyga: Kai kas apie skaitymą*. Vilnius. 2008.

Solovej, Vl. Viltis arba drąsa priimti ir dovanoti gyvenimą/ Prieiga internetu: <https://www.bernardinai.lt/viltis-arba-drasa-priimti-ir-dovano-ti-gyvenima/>

Stanley, Jackline. *Reading to heal*. Boston, 1999.

Sučylaitė, Jūratė. *Prieš srovę: psichikos sveikata ir vertybės šiuolaikiniame pasaulyje*. Klaipėda, 2021

Sučylaitė, Jūratė; Švedienė, Ligija. *Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje: metodinė knyga*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2012.

Ščerbinina, Julija. Knyga prieš alzheimerį: biblioterapijos istorija. Šiaurės Atėnai, 2019 kovo 22 d. prieiga: <http://www.satenai.lt/2019/03/22/knyga-pries-alzheimeri-biblioterapijos-istorija/>

Tarptautinių žodžių žodynas, Vilnius, 2013

Trečiojo amžiaus asmenų mokymas: Neformaliojo suaugusiųjų mokymo(si) modulis. Vilnius: Ugdymo plėtotės centras, 2012

Дрешер, Ю. Н. Библиотерапия: теория и практика. Санкт-Петербург, 2008

4.2. Grožinė literatūra, panaudota biblioterapijos temų atskleidime:

Andersen, Hansas Kristianas pasaka *Sraigė ir Radastas*

Badey-Rodriguez, Claudine *Nusprendžiau senti laimingai*

Daškus, Arvydas *Piramidė*

Degutytė, Janina *Poezija*

Edgerton, Dorothy F. *Eiki ramybėje*

Ferrero, Bruno *365 trumpi pasakojimai sielai*.

Ferrero, Bruno *365 trumpi pasakojimai sielai*. D. 2

Gibran, Kahlil *Pranašas*

Gospodinov, Georgi *Liūdesio fizika*

Grakauskaitė – Šličienė, Donata *39 dovanos*

Grun, Anselm *50 angelų metams: Įkvėpimų knyga*

Henry O. *Išminčių dovanos*

Įskaudinta meilė / parengė Elvyra Kučinskaitė

James, John W.; Matthews, Leslie Landon ir Friedman, Russell *Kai siel-vartauja vaikai*

Kanoverskytė-Sučylienė, Anastazija *Pilnas ilgesio gyvenimas*.

Logothetis, Leon *Gerumo dienoraštis*

Mello, Anthony de *Viena minutė išminties*

Morkūnas, Gendrutis *Puodukas kefyro ant palangės*

Nepo, Mark *Pabudimo knyga*

O'Donohue, John *Amžinybės atbalsiai: tikrųjų namų ilgesys*

Rūta, Alė. *Taip ir praeina sekmadienis.*

Rumi *Meilės ir išminties knyga*

Stražinskaitė-Glinskienė, Irena *Edeno moteris*

Sučylaitė, Jūratė *Gelmių šviesa*

Sučylaitė, Jūratė *Kūčių vakarą*

Sučylaitė, Jūratė *Laumės vaikas*

Toth, Krysztina *Sielos yra megakūnas* (vertimas iš anglų k.)

Temų atskleidime panaudota Danutės Mažeikienės, Vitos Upės, Arvydo Daškaus, Janinos Degutytės, Alės Rūtos, Irena Stražinskaitės – Glinskienės, Edmundo Janušaičio, Algimanto Baltakio, Vinco Mykolaičiu – Putino, Marcelijaus Martinaičio poezija.

4.3. Biblioterapijos metodiką vyresnio amžiaus asmenims padėjusi atskleisti literatūra:

Aubry Timothy. *Reading as Therapy: what contemporary fiction does for middle class americans.* Iowa: University of Iowa Press. 2011. 258 p.

Azadbakht, Elena ir Englert, Tracy. Promoting student wellbeing through a student success collection. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 171-180.

Bailey Fiona. Long-term impacts of bibliotherapy groups: reading and writing together. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 93-104

Baruchson-Arbib, Shifra. Bibliotherapy in School Libraries: An Israeli Experiment. *School Libraries Worldwide*. Volume 6, Number 2, 2000, 102-110. Prieiga internetu: https://www.researchgate.net/profile/Shifra_Baruchson-Arbib/publication/242680939_Of_Special_Interest_Bibliotherapy_in_School_Libraries_An_Israeli_Experiment/links/551e71810cf213ef063f3820.pdf.

Bettelheim, Bruno. *Kodėl mums reikia stebuklo.* Vilnius: Tyto alba, 2017. 480 p.

Biblioterapija ir biblioteka: [informacijos apžvalga] / parengė Lina Mikučionytė LTB duomenų bazių administratorė. prieiga internetu: http://www.tb.lt/Naujienos/Info_ir_biblioteka/2008/Biblioterapija%20ir%20biblioteka.pdf

Biblioterapijos darbo su specialiujų poreikių vaikais ir paaugliais praktikos pradmenys / R. Venskūnienė // Šiandien aktualu. - 2010. Nr. 1(42), p. 60-70

Bibliotherapy / ed. By Sarah McNicol and Liz Brewster. Londos: Facet Publishing, 2018. 190p.

Bibliotherapy and purposive reading models for seniors developed by the project „Feel better with a book: reading for well-being at an older age” 2016-2017: NORDplus projekto ataskaita [interaktyvus dokumentas]. Prieiga internetu: <http://www.lrba.lt/wp-content/uploads/2017/06/bibliotherapy-models1.pdf>

Bibliotherapy edited by Sarah McNicol and Liz Brewster. London: Facet Publishing, 2018. 186 p.

Brazauskaitė, Audronė. *Dailės terapija Lietuvoje: akademinis, tarptautinis kontekstas: pranešimas Vilniaus medicinos draugijos konferencijoje*. Vilnius, 2019 gruodžio 12 d.

Brewster, Liz (2009) Books An Prescription: Bibliotherapy in the United Kingdom. *Journal of Hospital Librarianship*, Vol 9. Nr. 4, 2009. p. 399 - 407.

Brewster, Liz Bibliotherapy, illness narratives and narrative medicine. Iš: *Bibliotherapy*. London, 2018 p. 41-58.

Brewster, Liz Bibliotherapy: a critical history. Iš: *Bibliotherapy*. London, 2018 p. 1-22

Bukantienė, Janina. Biblioterapija kaip neformaliojo savarankiško skaitymo metodas pradinėse klasėse. *Gimtasis žodis*. - 2008, Nr. 4, p. 31-36.

Burns, Liz. Literature and Therapy. A Systemiv View. Londos: Karnac, 2009.

Chamberlain, David. Developing a reading group service for an older adult functional psychiatric in-patient ward. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 117-128

Chambers, Aidan. *Skaitymo aplinka: Kaip suaugusieji galėtų padėti vaikams mėgautis knygomis*. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2010. 91 p.

Cronje, K.B. 1993. Bibliotherapy in Seventh-Day Adventist education using the information media for character development, International Faith and Learning Seminar, Helderberg College, Somerset West, November/December, prieiga internetu: http://www.aiias.edu/ict/vol_12/12cc_049-066.htm.

Fancourt, Daisy; Finn, Saoirse. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. *Health evidence network synthesis report 67*. [elektroninis leidinys]. World Health Organization 2019. Prieiga internetu: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Frankl, Viktor E. *Žmogus ieško prasmės / Viktor E. Frankl*. - 3-ioji papild. laida. - Vilnius, 2009.

From social inclusion to social cohesion: The role of culture policy : executive summary. In: Publications Office of the European Union. Prieiga internetu: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/e168b213-f3ac-11e9-8c1f-01aa75ed71a1/language-en>

From social inclusion to social cohesion: The role of culture policy : executive summary. In: Publications Office of the European Union. Prieiga internetu: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/e168b213-f3ac-11e9-8c1f-01aa75ed71a1/language-en>

Frud, N. Book Prescription scheme. *Panlibus*, 2008, nr. 9. p. 5

Gydyti gyvenimu: Aleksandro Alekseičiko intensyvus terapinis gyvenimas / Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institutas; sudarytojas – Rimantas Kočiūnas. Vilnius, 2008.

Gielgut, Kate. Bibliotherapy Read Aloud groups with native and non-native speakers. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 163-170

Halstes, Judit Wynn. Some of my best friends are books. Scottsdale, AZ: Great Potential Press, 2009. 547 p.

Hynes, Arleen McCarty; HYNES-BERRY, Mary *Bibliotherapy: The Interactive Process: A Handbook*. Colorado: Frederick A. Praeger, 1986. 274 p.

Jacobs, A. M. (2015) Toward a neurocognitive poetics model of literary reading. In *Cognitive Neuroscience of Natural Language Use*. R. Willems, ed. Cambridge: Cambridge University Press. P. 136-159.

Jacobs, A. M. (2015) Toward a neurocognitive poetics model of literary reading. In *Cognitive Neuroscience of Natural Language Use*. R. Willems, ed. Cambridge: Cambridge University Press. P. 136-159.

Janavičienė, D. (2010) Bibliotherapy Process and Type Analysis: Review of Possibilities to Use it in the Library // *Tiltai*. Klaipėda. 2010, Nr. 4 (53), p. 119–132

Janavičienė, D. 2009. *Biblioterapija*: metodinė knyga. Klaipėda, Klaipėdos universitetas.

Janavičienė, Daiva (2011) Biblioterapijos paslaugų poreikis Lietuvos viešosiose bibliotekose. *Knygotyra*. Vol. 57, 2011. p. 207-225.

Knygos, keičiančios mąstymą: kognityvinės biblioterapijos rodyklė [elektroninis leidinys] / sudarytoja Daiva Širkaitė. Vilnius: Lietuvos medicinos biblioteka, 2014. Prieiga internetu: <https://lmbtau.wordpress.com/2014/12/19/knygos-keiciancios-mastyma-kognityvines-biblioterapijos-rodykle/>

Kvedaras, Julius. Biblioterapinė kelionė. *Aš ir psichologija*. - 2008, Nr. 1, p. 74-77 [interaktyvus]. Prieiga per internetą: <http://www.asirpsichologija.lt/index.php?biblioterapine-kelione&category=14&id=16>

Lastauskienė, Agnė. *Apmastyk ir veik!*: Refleksijos metodai ir rekomendacijos mokymosi procese [elektroninis dokumentas]. Vilnius: Ugdymo plėtotės centras, 2015. Prieiga internetu: <https://www.upc.smm.lt/projektai/pkt3/rezultatai/IV/2.Agne-Lastauskiene/Metodine%20%20priemone%20Apmastyk%20ir%20veik.%20Refleksijos%20metodai%20ir%20rekomendacijos.pdf>

Lietuvos respublikos terminų bankas: interneto duomenų bazė, prieiga internetu: <http://terminai.vlkk.lt/paieska?search=biblioterapija>.

Manžuch, Zinaida. Biblioterapija – naujas bibliotekų pasiūlymas. *Tap knygu*. 2001, nr. 10 p. 7-11.

Martins, Cristina Deberti. Bibliotherapy in Uruguay: a case study of Mario Benedetti Library for patients dealing with substance abuse. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 129-140.

McLaine Suzan ir Mackenzie Elizabeth The benefits of shared reading groups for those at risk of homelessness. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 105-116

McNicol, Sara. Bibliotherapy and graphic medicine. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 59-74

McNicol, Sara. Theories of bibliotherapy. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 23-40

Meška, V. Ir juozulynas, A. Kurortinė medicina. Vilnius, 1999. 306, [2] p.

MEŠKA, V. ir juozulynas, A. Streso malšinimas. Vilnius, 1996, 175 p.

Mitunevičiūtė, Inga, baliutavičiūtė, Eglė. *Vaikų ir jaunimo klubai*: metodinės gairės. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2016. 64 p.

Molicka, M. *Pasakų terapija*: apie vaikų baimes ir naują terapijos metodą. Vilnius, 2010. 294,[2] p.

MOLICKA, Maria Pasakų terapija. Vilnius: Vaga, 2010. 296 p.

O'Donohue, John. *Anam cara*: keltų pasaulio dvasinė išmintis. Vilnius, 2000. 235, [1] p.

Pehrsson, D. E., Mcmillen, P. S. A bibliotherapy evaluation tool: grounding counselors in the therapeutic use of literature. Oregon State University, 2005, [interaktyvus] Iš: Paper, Articles, and Conference Proceedings (OSU Libraries), prieiga internetu: <https://ir.library.oregonstate.edu/concern/articles/xd07gt801?locale=en>

Raguotienė, G. 1983. Baltos lankos, juodos avys. Vilnius: Mintis. 1983. 144 p.

Raguotienė, Genovaitė ...atversta knyga: Kai kas apie skaitymą. Vilnius: LNB, 2008. 200 p.

Solženicyn, Aleksandr. Vėžininkų korpusas. Vilnius: Žara, 2009. 512 p.

Stančikaitė, Regina. *Aš ir psichologija*. - 2008, Nr. 3, p. 66-71 [interaktyvus]. Prieiga per internetą: <http://www.asirpsichologija.lt/index.php?id=55&category=11>

Stanley Jackline. *Reading to heal*. Boston, 1999. 244 p.

Sturm, Brian W. *Reader's advisory and Bibliotherapy: Helping or Healing?* [interaktyvus] *Journal of Educational Media and Library Science*, December 2003, nr. 41:2, p. 171-179. Prieiga internetu: <http://joemls.dils.tku.edu.tw/fulltext/41/41-2/171-179.pdf>.

Sučylaitė, Jūratė. Poetinis neigaliųjų ugdymas. Terapiniai poetinio ugdymo aspektai. Iš: *Neigaliųjų meninis ugdymas: metodikos ir terapijos aspektai*. Vilnius: Krona, 2005 p. 202-217.

Sučylaitė, Jūratė. Ugdomoji poetikos terapija, kaip priemonė suaugusiųjų, sergančių šizofrenija ar depresija, įgalinimui: daktaro disertacija (Socialiniai mokslai: edukologija (07S) [rankraštis]. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2011.

Szczeklik, Andrzej. *Katarsis: Apie gydomąją gamtos ir meno galią*. Vilnius: Mintis, 2016 152 p.

Ščerbinina, Julija. Knyga prieš Alzheimerį: biblioterapijos istorija. Iš Šiaurės atėnai, *Literatūra / skaitykla* Nr. 5, 2019 kovo 22 d. Prieiga internetu: <http://www.satenai.lt/2019/03/22/knyga-pries-alzheimeri-biblioterapijos-istorija/>

Tamošiūnaitė, V. Kūrybinis ar terapinis rašymas. Iš: *bernardinai.lt*, prieiga internetu: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2015-09-24-kurybinis-ar-terapinis-rasymas/135447>

Tarptautinių žodžių žodynas: Vyriausioji enciklopedijų redakcija, 1985

Tukhareli, Natalia. *Read to Connect: reading to combat loneliness and promote resilience*. Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 77-92

Turner, June "Bibliotherapy for health and wellbeing: an effective investment". *Australasian Public Libraries and Information Services*. v.21, no.2, June 2008, p.56-61, prieiga internetu: <https://trove.nla.gov.au/work/39382181?q&versionId=52225652>

Walworth May Rosie. *Adapting the books on Prescription model for people living with dementia and they carers*. . Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 141-152.

Walworth May Rosie. *Engaging young people in bibliotherapy and reading for wellbeing*. . Iš *Bibliotherapy*. London, 2018. P. 153-162.

Wolf, Maryanne and Barzillai, Mirit *The Importance of Deep Reading. Literacy 2.0*. 2009. Volume 66. Number 6 . p. 32-37. Prieiga internetu: <https://pdfs.semanticscholar.org/71cf/5d3dd4a5037003f0bca787874f2d-68077cf9.pdf>

Дрешер, Ю. Н. Библиотерапия: теория и практика. Санкт-Петербург, 2008. 270 с. ISBN 978-5-93913-148-3.

Толстой Л.Н. Чем люди живы // Л.Н. Толстой. Собрание сочинений в 22 тт. М.: Художественная литература, 1982. Т. 10. С. 234—253. Prieiga internetu: https://rvb.ru/tolstoy/01text/vol_10/01text/0245.htm