

DAIVA JANAVIČIENĖ

Biblioterapijos METODIKA PLIUS



Skaitanti mergaitė. Nežinomas XX a. I p. autorius, drb., al.

Nacionalinis M. K. Čiurlionio dailės muziejus

www.ePaveldas.lt, CC BY-NC

Biblioterapijos METODIKA PLIUS

LIETUVOS NACIONALINĖ MARTYNO MAŽVYDO BIBLIOTEKA

Daiva Janavičienė

Biblioterapijos METODIKA PLIUS

Vilnius, 2026

Išleido Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos
Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.

Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras yra struktūrinis
Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos padalinys,
savo leidybine veikla padedantis įgyvendinti bibliotekos misiją
būti Lietuvos žinių erdve, kuriančia vertę visuomenei.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios
bibliotekų informacijos sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*.

© Daiva Janavičienė, 2026

© Saulius Bajorinas, viršelis, 2026

© Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2026

DOI: <https://doi.org/10.51740/mp.62>

ISBN 978-609-405-274-3

Turinys

Įvadas	6
Giluminis skaitymas ir grožinės literatūros skaitymo prasmingumas.....	10
Skaitytojų klubai su biblioterapijos elementais	17
Intuityvusis kūrybinis rašymas ir biblioterapija	37
Metaforinės asociatyvinės kortelės ir biblioterapija	45
Biblioterapijos metodai naudojant lėles ir kitus žaislus	55
Judesio terapija taikant biblioterapiją	64
Biblioterapija su muzikos terapijos elementais	71
Sutartinių giedojimo integravimas į biblioterapiją	76
Šiaudinių sodų auginimas ir biblioterapijos elementai	82
Literatūros sąrašas	92
Pabaigos žodis	94
Apie autorę	95

Įvadas

Biblioterapiją suvokdami kaip emocinę pagalbą, skiriame keletą jos rūšių. Jeigu tam pasitelkiame skaitymo rekomendacijas, tikėdami, kad perskaitę tekstą asmenys gaus reikalingą pagalbą, – tai pasyvioji biblioterapija. Kitos rūšies biblioterapija skatina ne tik skaityti atrinktus tekstus, bet ir perskaityto teksto pagrindu rengti įvairias veiklas. Taip pasitelkiame giluminį skaitymą, keliame sau klausimus apie tekste mus palietusius dalykus, atidžiai apmąstome ir (arba) grupėje apie tai padiskutuojame. Taigi taikome sąveikos biblioterapiją. Nors abi biblioterapijos rūšys tarp savęs glaudžiai susijusios, jos skiriasi pačiomis veiklomis, jų pobūdžiu.

Siekdami organizuoti skaitymo rekomendacijų veiklas, rengiame literatūros sąrašus, teikiamas literatūros pozicijas klasifikuojame, aprašome tekstus taip, kad juos lengviau būtų galima rekomenduoti skaitytojams. Imdamiesi sąveikos biblioterapijos veiklų, pirmiausia galvojame apie saugios erdvės susitikimams ir pokalbiams sukūrimą, diskusijas ne tik apie tekstą, bet ir apie savo sąlytį su juo, patirtus jausmus, neišvengiamai – ir apie problemas, su kuriomis susiduriame. Sąveikos biblioterapijoje neapsiribojame skaitymu, nes teksto suvokimas ir jo autentiškas reflektavimas grupėje kartais atveria daugiau nei pats tekstas.

Kitokias biblioterapijos rūšis galime išskirti pagal siekiamus tikslus. Taikant klinikinę biblioterapiją siekiama gydyti. Šios rūšies biblioterapiją įprastai taiko medikai, sveikatos specialistai ar

klinikiniai psichologai. Bibliotekininkai, socialiniai darbuotojai ar kiti tiesiogiai su žmonėmis dirbantys specialistai gali taikyti asmenybės vystymo arba kūrybinę biblioterapiją, kurioje svarbus kūrybinis procesas, nuoširdus dalyvių pokalbis, atidumas vienas kitam. Šiame metodiniame leidinyje kalbama apie asmenybės vystymo biblioterapijos sritį.

Giluminis skaitymas svarbus visais biblioterapijos atvejais, o sąveikos biblioterapijoje jis tiesiogiai pasitelkiamas veikloje. Todėl pradinis šio metodinio leidinio skyrius skiriamas atidžiam žvilgsniui į giluminį skaitymą. Remiamasi leidinio autorės 2024 m. atlikto tyrimo apie grožinės literatūros skaitymo prasmingumą įdirbiu. Vienas esminių tyrimo rezultatų – gebantieji skaitydami grožinę literatūrą patirti malonumą sau padėjo ne tik kasdienybėje, bet ir išgyvendami globalias krizes.

Skaitytojų klubai bibliotekose žinomi nuo seno, tačiau tik neseniai šią veiklą imta laikyti tęstine sąveikos biblioterapijos veikla. Atskiras šio leidinio skyrius skirtas aptarti, kokie klubų veiklos elementai gali būti biblioterapiniai. Remiantis minėtu tyrimu apibendrinama, kokios klubų veiklos informantams padėjo patirti terapiją (pagalbą, globą, emocinę pagalbą). Šiame skyriuje ne tik apžvelgiamos teorinės klubų veiklos biblioterapinės prielaidos, bet ir nusakomi klubo organizavimo bei tęstinės veiklos pagrindai.

Intuityvusis kūrybinis rašymas glaudžiai susijęs su sąveikos biblioterapija. Skaitomi tekstai inspiruoja kurti, išsakyti. Kūrybinio rašymo technologijų panaudojimas per užsiėmimą padeda dalyviams atsiverti, įsitraukti į kūrybinę veiklą, o juk tai ir yra vienas iš biblioterapijos tikslų.

Į biblioterapijos veiklas visame pasaulyje įsiterpia metaforinių asociatyvinių kortelių naudojimas. Tai daugiau praktinė

veikla, kai įvairiai suvokiami alegoriniai paveikslėliai pasitelkiami komunikacijai. Šių kortelių naudojimas gali būti atskira veikla – pokalbiai apie tai, ką matome paveikslėlyje, asociatyviai kurdami metaforas. Tačiau šį žaidybinių, spalvomis akį traukiančių elementą visada pravartu įtraukti į sąveikos užsiėmimą kontaktui užmegzti, užsiėmimui pajvairinti, dalyvių kūrybiškumui paskatinti.

Žaislotekos dabar – dažna erdvė viešosiose bibliotekose. Viena iš šio leidinio skyrių trumpai pristatoma, kaip sukaupą žaislų kolekciją galima panaudoti biblioterapijos veiklose. Ypač tai tinka rengiant istorijų kūrimo dirbtuves. Lėlės – vienas iš elementų, tinkamų prakalbinti žmogų, taip paskatinant jo kūrybiškumą.

Skaityti tekstus ir ypač poeziją galima ne tik susėdus vienoje erdvėje. Viena iš šio leidinio skyrių dėstoma, kaip žodines, nejudrias veiklas galima pajvairinti judesiu.

Paveikus žodis dažnai susijęs su muzika. Vienas šio leidinio skyrių skirtas muzikos terapijos pradiniam suvokimui. Jame aiškinama, kaip ir kokius muzikos terapijos elementus galima panaudoti biblioterapijos užsiėmimuose.

Sutartinių giedojimą galima priskirti prie muzikinių-etnografinių veiklų sąveikos su biblioterapija. Sutartines giedame, o tai šiai veiklai suteikia sakrališkumo. Įsiklausę į sutartinių žodžius ir įsigilinę į jų prasmę, galime atrasti naujų biblioterapinių aspektų.

Viena iš etnografinių veiklų yra ir šiaudinių sodų auginimas. Sodus kuriame arba auginame, tarsi vystytume savo vidinį Aš, linkėdami gero sau ir aplinkiniams. Viena iš metodikos leidinio skyrių trumpai pristatomos galimybės sodų auginimo tradicines veiklas pasitelkti biblioterapijos užsiėmimams pajvairinti.

2020 m. Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka publikavo Daivos Janavičienės „Biblioterapijos metodiką“. Nuo to laiko daug kas pasikeitė, įgyta daugiau patirties, atsirado naujų dalykų, kuriuos galima metodiškai aprašyti ir pasiūlyti besidomintiems biblioterapija. Todėl ir kilo sumanymas parengti „Biblioterapijos metodiką PLIUS“. Leidinyje panaudota praktinių užsiėmimų patirtis iš Lietuvos Respublikos kultūros ministerijos remiamos Skaitymo skatinimo programos, kurią įgyvendinant 2024–2025 m. Nacionalinėje bibliotekoje organizuoti biblioterapijos metodų mokymai bibliotekininkams.

Giluminis skaitymas ir grožinės literatūros skaitymo prasmingumas

Visuomenės sveikatos specialistai, psichologai pripažįsta, kad grožinės literatūros skaitymas (GLS) laisvalaikio padeda atsipalaiduoti, atsitraukti nuo rutininės kasdienybės ir netgi įveikti nerimą ar kitus stresą ir įtampą keliančius neigiamus išgyvenimus. Patys patyrėme ir moksliniai tyrimai konstatuoja, kad GLS buvo viena iš svarbių veiklų, padėjusių žmonėms įveikti COVID-19 sukeltą nerimą dėl viruso plitimo grėsmių ir mobilumo ribojimų.

2024 m. šios knygos autorės atliktas tyrimas¹ parodė, kad per krizes GLS labiausiai gelbėjo įgudusiems taikyti atidų, kokybišką skaitymą ir jį suvokiantiems kaip malonų laisvalaikį. Kokybiškam GLS reikalingas tinkamas nusiteikimas, įvaldytas gebėjimas iššifruoti teksto kultūrinius simbolius. Atidaus skaitymo pomėgis žmonėms leido lengviau atsiriboti nuo daugios informacijos medijose, rasti daugiau vidinių išteklių aplink tvyrančiam nerimui įveikti.

Grožinės literatūros skaitymo prasmingumas tyrimo dalyviams – savišvieta, pasaulėvaizdžio plėtimas, atotrūkis nuo kasdienių rūpesčių ir panirimas į malonią veiklą. GLS suteikia galimybę įsižeminti, kartu ir subalansuoti savo vidinį pasaulį. Skaitydami grožinę literatūrą turime daugiau galimybių pažinti

¹ Janavičienė, D. Lietuvos skaitytojo grožinės literatūros skaitymo patirtys: skaitymo įprasminimas, esminės charakteristikos ir ypatumai globalių krizių laikotarpiu. *Aktuali rytoj / Relevant Tomorrow*, 2024, t. 4, Nr. 25, p. 77–106, <https://doi.org/10.51740/RT.4.25.4>.

kitus žmones, pagausinti žodyną, kartu su herojais išgyventi visą paletę jausmų, kartais – pasisemti išminties sprendžiant išskylančias gyvenime problemas.

Visa tai – mėgstančių skaityti ir įgudusių kokybiškai skaityti įžvalgos. Bet kaip tapti įgudusiu grožinės literatūros skaitytoju? Kokius metodus galime taikyti, siekdami šio tikslo?

Giluminis skaitymas psichoterapijoje ir siekiant vystyti asmenybę

Vienas iš būdų susipažinti ir vystyti giluminio skaitymo įgūdžius – įsigilinti į principus, kuriuos savo praktikoje taiko geštalto psichologai.² Anot giluminio skaitymo mokymus Lietuvos nacionalinėje bibliotekoje vedusios lektorės Daivos Žukauskienės, reikia norėti gilintis į tekstą, skaityti jį keletą kartų, atidžiai, tuomet gali kilti naujų įžvalgų, sąsajų su savo gyvenimiška patirtimi, patiriamomis problemomis. Giluminio skaitymo praktiką geštalto psichologės D. Žukauskienė ir J. Girčienė vadina triguba refleksija skaitant³. Toliau mokslinio tyrimo rezultatus aiškinsiame praplėsdami giluminio skaitymo sąvoką, ją taikydami ne tik psichoterapiniais tikslais.

Psichoterapijoje išskirtinai svarbus tekstų pasirinkimo etapas: įprastai skaitomi trumpi, universaliai arba tikslingai pagal kliento problemą terapines temas atspindintys tekstai, pavyzdžiui, apie vaikų ir tėvų santykius, šeimos santykius, gyvenimo prasmės paieškas ir kt.

Veiklos gali būti organizuojamos individualiai (lektorius bendrauja su vienu asmeniu) arba grupėje (lektorius dirba su

² Girčienė, J.; Žukauskienė, D. Biblioterapijos taikymas geštalto terapijoje: grožinės knygos kaip asmenybės transformacijos stimulatorės. *Knygotyra*, 2022, Vol. 79, p. 161–189, <https://doi.org/10.15388/Knygotyra.2022.79.124>.

³ *Ten pat*, p. 171.

nedidele grupe, tai yra 5–10 žmonių). Teksto turinys turi skatinti skaitytoją pajauti herojų ir susimąstyti apie save. Taikydami terapiją psichologai parinktais tekstais stengiasi su skaitančiuoju pasikalbėti ir atskleisti, kodėl jis yra „įstrigęs“, kodėl tam tikra tema jį jaudina, kad tai išanalizavęs galėtų priimti sprendimus, vedančius į pokyčius. Tačiau reikia turėti omenyje, kad taikant geštalto terapiją pokyčiai planuojami po ilgo tęstinio pokalbių ciklo – 50 ir daugiau susitikimų.⁴

Taikant asmenybės vystymo biblioterapiją, per užsiėmimą skaitomi tekstai turėtų būti trumpi, paliečiantys emocijas. Giluminį skaitymą naudojant asmenybės vystymo biblioterapijos užsiėmimuose bibliotekose ar kitose socialinėse institucijose taip pat nereikėtų tikėtis greito rezultato. Suvokimas ir jo įtvirtinimas bei judėjimas pokyčių link vyksta lėtai.

Bibliotekose rekomenduodami ar praktikuodami giluminį skaitymą sąveikos biblioterapijos užsiėmimuose, tą patį tekstą skaitome ir paeiliui reflektuojame keletą kartų, priklausomai nuo vedėjo keliamų klausimų, visų grupės narių išsakytų pastebėjimų.

Skaitant pirmą kartą, prašoma susirinkusių dalyvių stebėti kūno pojūčius: ar pajuto tekste aprašomus vaizdus, skonius, jausmus, patirtis. Pirmoji refleksija yra apie savo kūno pojūčius, skaitant tekstą. Nesiekiant terapinių tikslų, tai praplečia suvokimą apie skaitymą. Skaitymas – ne tik ženklų (žodžių) atpažinimas, bet ir kūno reakcijos (kažkurie raumenys susitraukia, atsiranda įtampa, įsitempia nugara ar sukyta gumulas gerklėje ir t. t.).

Skaitant antrą kartą, užsiėmimo vadovas rekomenduoja stebėti, kokios emocijos kyla nagrinėjant konkrečias vietas. Psichoterapeutai sako, kad taip iškeliamos užslėptos emocijos, gali

⁴ *Ten pat*, p. 175.

prasiveržti jausmai. Ir pabrėžia, kad tai jau judėjimas pokyčio link. Emocijų atpažinimas konkrečiose detalėse skaitančiajam kažką sako, per kitą refleksiją tai ir aptariama. Kokios emocijos kilo skaitant konkrečią teksto vietą, apie ką ten kalbama? O ką jums reiškia tie žodžiai, aprašytos situacijos, galbūt – fonas? Kalbant grupėje pamatomi reakcijų skirtumai, vienų dalyvių atviri pasisakymai gali būti naudingi kitiems. Taip gali būti atpažinti iki šiol nutylėti įvykiai, jausmai, atsiskleidžia reakcijų įvairovė, visa tai atveria naujus suvokimus. Dažnai žmogus mato ir pripažįsta tik vieną tiesą, ir jam atrodo, kad kitų nėra. Įsiklausydamas į kitų pasisakymus, skaitytojas tarsi praplečia savo suvokimą, galbūt dėl to pamato galimas išeitis savo gyvenime, kilusių problemų sprendimus. Be to, aptardami skirtingas nuomones, ugdome pakantumą.

Anot D. Žukauskienės ir J. Girčienės, trečią kartą skaitant tekstą paprastai paleidžiami jausmai, atrandamos vidinės įžvalgos dėl pokyčių poreikio ir jų priėmimo. Keičiantis suvokimui, žmonės tekste akcentuoja kitus žodžius, atranda naujų įžvalgų dėl sąsajų su savo gyvenimu. Toks yra giluminio skaitymo tikslas – judėti pozityvių pokyčių link. Įsitraukusieji į aptariamą įprastai tekstą apmąsto ir vėliau, jau pasibaigus užsiėmimui. Daug duoda ir grupės narių pastebėjimai, klausimai, į kuriuos dalyviai reaguoja ne tik per užsiėmimą, bet ir vėliau apmąstydami ar net pasiryždami pokyčiams.⁵

Giluminis skaitymas skaitytojų klubų veikloje. Skelbdami apie naujų narių priėmimą į skaitytojų klubą, pabrėžiame, kad kviečiame mėgstančius skaityti grožinę literatūrą giluminiu būdu. Šiuo atveju turime omenyje, kad kūrinį skaitysime atidžiai, nepraleisdami epizodų, gilinsimės į turinį mums priimtinu būdu, ne tik jį suvokdami, bet ir išjausdami, apmąstydami mums svarbias detales.

⁵ *Ten pat*, p. 178. Mintis išplėtojo D. Janavičienė.

Svarbiausia šiuo atveju – išlaikyti skaitymo malonumą ir kelti sau klausimus, kokie kūrinio epizodai, detalės labiausiai mane palietė, sužadino emocijas, ką svarbaus sau patyrėme skaitydami.

Pasisakymai apie perskaitytą grožinės literatūros knygą neturi būti tik pozityvūs; pastebėjimas, kad ši knyga mane labai erzino, nepatiko ar vertė iš naujo ką nors apmąstyti, taip pat skatina pasvarstyti, o kodėl aš tai jaučiau skaitydamas šį tekstą. Kas yra tie erzinantys dalykai, kodėl jie kelia tokias emocijas? Dar naudingiau, jeigu grupėje išsakomos skirtingos nuomonės, o dalyviai linkę įsiklausyti į kitų išsakytas mintis, argumentus. Tokias diskusijas šios knygos autorės 2024 m. atlikto tyrimo informantai įvardija kaip labai naudingas, įdomias, skatinančias susimąstyti.⁶

Papildantis giluminį skaitymą yra *atidūs skaitymas*. Jis turi daug aspektų, pavyzdžiui, viena Nacionalinės bibliotekos skaitytojų klubo narė skaitydama visada perklauso kūrinyje minimą muziką (nes pažinti muziką yra jos hobis). Keletas klubo narių pasidomi aprašytais geografinėmis detalėmis viešos prieigos žemėlapiuose ar „Wikipedijoje“. Kai kas atidžiuoju skaitymu vadiną nesuprantamų žodžių reikšmės išsiaiškinimą žodynuose ar pasitelkiant DI. Pasisakymai apie papildomas atidžiojo skaitymo detales pajvairina diskusijas.

Priešingas giluminiam skaitymui būtų paviršinis, greitas susipažinimas su kūriniu. Klubo veikloje kartais tai pateisinama – jeigu visai neturėjome laiko arba pasirinkta knyga „labai nesiskaitė“. Tuomet klubo narys gali kažkiek įsitraukti į knygos aptarimą, pripažindamas skaitęs ne giluminiu būdu ir apmąstydamas, kodėl taip įvyko. Klausydamasis diskusijų, toks dalyvis dažnai pasiryžta knygą perskaityti iš naujo. Taip nutinka, jeigu

⁶ D. Janavičienės tyrimo pagrindu parengtas straipsnis apie pagalbą skaitymu 2025 m. pateiktas moksliniam žurnalui „Knygotyra“.

diskusija buvo įdomi, susirinkusieji jautriai kalbėjo apie knygos turinį ir savo patirtį ar išgyvenimus ją skaitant.

Grožinės literatūros kūrinių pasirinkimas skaitytojų klubuose priklauso nuo klubo vedėjų strategijos. Neretai tai lemia turimas bibliotekoje knygos egzempliorių skaičius. Gali būti iš anksto sudaromas norimų kartu klube perskaityti ir aptarti knygų sąrašas. Kartais susitariama per kiekvieną susitikimą išsirinkti knygą iš tuo metu klubo narių pasiūlytų pozicijų. Išsirinktą kūrinių visada skaitome atidžiai, giluminiu būdu suvokdami ir išjausdami tekstą. Iš patirties galima sakyti, kad diskusijose terapinės detalės išryškėja net perskaičius tokius kūrinius, kurie daugumai nepatiko.

Rekomenduojama literatūra gilesnėms studijoms

1. Girčienė, Jurgita; Žukauskienė, Daiva. Biblioterapijos taikymas geštalto terapijoje: grožinės knygos kaip asmenybės transformacijos stimulatorės. *Knygotyra*, 2022, t. 79, p. 161–189. <https://doi.org/10.15388/Knygotyra.2022.79.124>
2. Janavičienė, Daiva. Lietuvos skaitytojo grožinės literatūros skaitymo patirtys: skaitymo įprasminimas, esminės charakteristikos ir ypatumai globalių krizių laikotarpiu. *Aktualu rytoj / Relevant Tomorrow*, 2024, t. 4, Nr. 25. p. 77–106. <https://doi.org/10.51740/RT.4.25.4>
3. Kuzmičova, Anežka. Consciousness. In: *Further Reading* / Eds. M. Rubery and L. Price. Oxford: Oxford University Press, 2020, p. 271–281. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198809791.001.0001>
4. Lupton, Christina. Repeat. In: *Further Reading* / Eds. M. Rubery and L. Price. Oxford: Oxford University Press, 2020, p. 153–164. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198809791.001.0001>
5. Proust, Marcel. *Apie skaitymą* / iš prancūzų k. vertė Vytautas Bikulčius. Vilnius: Hubris, 2021.

Rekomenduojama literatūra giluminio skaitymo sąveikos užsiėmimams⁷

1. André, Christophe. *Paguoda: kurios sulaukiame ir kurią dovanojame*. Vilnius: Tyto alba, 2022.
2. Ferrero, Bruno. *365 trumpi pasakojimai sielai*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2011.
3. Nepo, Mark. *Pabudimo knyga: kaip gyventi gyvenimą, kurio norite, būnant gyvenime, kurį gyvenate*. Vilnius: Tyto alba, 2022.
4. Shin Kyung-sook. *Kai nuvykau pas tėvą*. Vilnius: Baltos lankos, 2023.
5. Shin Kyung-sook. *Prašau, pasirūpink mama*. Vilnius: Baltų lankų leidyba, 2019.
6. Mitch Albom. *Melagis*. Vilnius: Trigrāma, 2025.

⁷ Impulsu giluminio skaitymo užsiėmimams gali tapti įvairūs tekstai. Pasirenkant svarbu jautrus, emocionalus temos atspindėjimas.

Skaitytojų klubai su biblioterapijos elementais

Skaitytojų klubai – nuo seno žinoma bibliotekų veikla. Tai tęstiniai edukaciniai renginiai (pagal Nacionalinės bibliotekos renginių apskaitymo taisykles). Įprasta tokių renginių forma susijusi su iš anksto perskaitytų knygų aptarimu. Skatindami skaityti, organizatoriai kviečia į renginį ateiti visus susidomėjusius, tai yra ir neperskaičiusius aptariamų knygų. Šiame metodiniame leidinyje nuodugniau nesigilinama į tokių klubų organizavimo ypatybes. Skaitymo klube taikant biblioterapijos elementus knyga kitam susitikimui išsirenkama iš anksto ir klubo nariai įsipareigoja iki to laiko ją perskaityti. Klube diskusija vyksta įtraukiant visus susitikimo dalyvius. Vedėjas paskatina kiekvieną išsakyti įspūdžius ir emocinę reakciją į knygą.

Skaitytojų klubų teorinis pagrindimas ir organizavimo metodika aprašyta ankstesnėse šio leidinio autorės profesinėse knygose⁸. Literatūrologė Dvilė Kuzminskaitė, aptardama ontologinę skaitytojų klubų svarbą, akcentuoja, kad per susitikimus vyksta tarpusavio santykiais grįsta egzistencijos forma, o „atsietoji egzistencija tampa neįmanoma“⁹. Anot tyrėjos, per pokalbius apie kartu perskaitytą knygą santykis *Aš–Tu* tampa daugianaris,

⁸ Plačiau žr.: Janavičienė, D. *Biblioterapija: teorija ir praktika*. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2020, p. 110–112 ir Janavičienė, D. *Biblioterapijos metodika*. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2020, p. 74–85.

⁹ Kuzminskaitė, D. Skaitytojų klubai ir skaitymo fenomenologija: nuo sąmoningo individo iki įgalintos bendruomenės. *Aktuali rytoj / Relevant Tomorrow*, 2024, t. 4, Nr. 25, p. 68–69, <https://doi.org/10.51740/RT.4.25.3>.

apimantis tiek ryšį su kitu, tiek su savimi pačiu kaip kitu, tiek Aš–Mes (suvokiant savo individualumą, bet drauge priklausymą grupei). Tai pabrėžė ir psichoterapeutė Genovaitė Petronienė skaitydama pranešimą Nacionalinės bibliotekos organizuotame skaitymo klubų sąskrydyje¹⁰. Psichologės teigimu, dalyvaujant klubo diskusijose susiduriama su iššūkiu „nelengva būti šalia kito žmogaus“ dėl dviejų kiekvienam būdingų poreikių. Viena vertus, norime bendrystės, saugumo, pagarbos, palaikymo, bet kita vertus, trokštame laisvės ir tikimės, kad viskas vyks pagal mūsų norus. Taigi skaitytojų klubai su biblioterapijos elementais dėl savo pobūdžio vysto bendruosius socialinius, bendruomeninius įgūdžius. Kadangi klubų veikla remiasi skaitymu, neišvengiamai plėtojami grožinės literatūros pažinimo, platesnio humanistinio konteksto ir humanistinių vertybių palaikymo įgūdžiai. Australijos mokslininkės ir biblioterapijos praktikės Sara James ir Juliane Römhild išskiria atskirą kūrybinės biblioterapijos sampratą, kuri apibūdinama procesu, kai biblioterapiją grupėje ar individualiai taiko ne psichoterapeutas ir nesiekama klinikinių tikslų. Nuo psichoterapijos praktikos ši samprata skiriasi ir tikslingai skaitoma literatūra – taikant psichoterapiją įprastai skaitomi savigalbos tekstai, o taikant kūrybinę biblioterapiją gilinamasi į grožinės literatūros kūrinius.¹¹ Šiame skyriuje išdėstoma skaitytojų klubų su biblioterapijos elementais organizavimo ir tokio profilio tęstinių edukacinių renginių vedimo metodika. Skyriaus pabaigoje įvardijami skaitytojų klubų veikloje identifikuojami terapiniai aspektai.

¹⁰ Sąskrydis vyko 2023 m. rugsėjo 28 d. Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje. G. Petronienės pranešimo pagrindui straipsnį profesiniame žurnale parėngė D. Janavičienė. Psichologė apie skaitymo kartu privalumus rašė: *Tarp knygų*, 2023, Nr. 10, p. 7–9.

¹¹ James, S.; Römhild, J. Practising creative bibliotherapy down under: understanding diverse approaches to literature as therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 2024, Vol. 37:3, p. 174, <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2253374>.

Biblioterapijos elementai skaitytojų klubo veikloje

- *Saugumo jausmo kūrimas.* Saugumo jausmas grupėje formuojasi palaipsniui. Todėl tęstinė veikla su tais pačiais žmonėmis, nekeičiant grupės sudėties, sudaro sąlygas palengva susiformuoti tarpusavio pasitikėjimui. Nuo pat veiklos pradžios klubo vedėjams tikslinga akcentuoti kartu grupėje kuriamą pasitikėjimo atmosferą ir iš to kylantį saugumo jausmą. Biblioterapija reiškiasi per atvirumą, pasiryžimą išsakyti tai, kas tikrai asmeniškai svarbu, o ne užsidėjus kaukę kalbėti apie bendrus dalykus arba apie tai, kaip mums norisi, kad kiti mus matytų ar apie mus manytų. Grupės formavimosi etape klubo nariai palengva nusimeta kaukes ir pradeda kalbėti tai, kas jiems ištis svarbu. Atsiradusi drąsa prabilti reiškia, kad grupėje yra bendrystė, tarpusavio palaikymo atmosfera.
- *Atviri, nuoširdūs pasisakymai apie knygas.* Skaitytojų klube su biblioterapijos elementais pasisakymai apie knygas koncentruojasi į temą, kuri kūrinys labiausiai palietė reiškiantį nuomonę narį. Kalbama ne tiek apie literatūros kūrinį, jo vertingumą, bet apie savo santykį su tekstu, jo herojais, siužetinėmis linijomis. Kas mane šiame kūrinys sujaudino, emocionaliai palietė? Kurią vietą skaitydamas pajaučiau gumulą gerklėje? Kaip manau, kodėl taip yra, kuo ši tema man svarbi, aktuali, reikšminga? Jeigu knyga nepatiko, bandoma iškristalizuoti kodėl. Kas joje man nepriimtina – stilius, herojai, siužetas, detalės? Įsiklausę į save, bandome atrasti to pasipriešinimo kūriniiui priežastis, esmę – galbūt tai ką nors pasakys pačiam kalbančiajam, o gal – kitiems grupės nariams? Tai siūlytina aptarti per diskusiją.
- *Bendruomeniškumo palaikymo tradicijos.* Bendrystė atsiranda iš patirto saugumo jausmo – kai nariai nebijo būti

nutildyti, sukritikuoti. Tikslinga kaskart pabrėžti tolerancijos siekį – kiekvienas turi teisę būti autentiškas, ir tai yra vertybė; svarbu ne tik leisti sau ir išdrįsti pakalbėti tikrai aktualiomis, individualiai svarbiomis temomis, bet kartu išlikti tolerantiškam ir kitų kalbėtojų atžvilgiu, ypač kai tos mintys neatitinka mūsų įsitikinimų ar nuostatų. Tolerancija kuria bendruomeniškumą, leidžia atsiskleisti netradiciškai mąstantiems ar manantiems kitaip, nei apie tai rašoma knygoje ar kalba klubo nariai.

Tikslinga laikytis taisyklės, kad kalbama po vieną ir pastabos apie kitų nuomones išsakomos sutartu laiku, o ne reaguojant karštakošiškai. Bendrystė palaikoma diskusijoje kalbinant kiekvieną (ypač linkusius patylėti) ir kartu siek tiek pristabdant mėgstančius daug ir ilgai kalbėti. Išklause skirtingas nuomones, pabrėžkite, kad tai vertybė, o ne krizės požymis. Skirtingos nuomonės rodo pasaulio įvairovę, gali praplėsti mūsų sąmoningumą, kartu leidžia pažinti kitus ir (galbūt) atrasti ką nors netikėto savyje (pavyzdžiui, klausiant savęs, kodėl man tai taip svarbu, kodėl mane ima pyktis – gal turiu kokių nors iki šiol neapmąstytų savybių, nesuvoktų problemų?). Kartais kitų pasisakymai virsta vidinėmis įžvalgomis ar atradimais. Jeigu apie tai kalbama grupėje, stiprėja tarpusavio bendrystė (pavyzdžiui, „tai štai kaip gali būti, o aš apie tai tikrai nebūčiau pagalvojęs“). Ne veltui šios knygos autorės 2024 m. atlikto tyrimo metu beveik visi kalbinti informantai, esantys skaitytojų klubo nariais, sakė, kad ne visos pasirinktos skaityti knygos jiems buvo prie širdies, tačiau pokalbiai apie tas knygas ne tik patiko, bet ir buvo naudingi, atvėrė vidines įžvalgas. Bendrystei kurti klubo veikloje galima panaudoti papildomas veiklas – išvykas į muziejų, gamtą, netradicinėje erdvėje

organizuojant knygos aptarimą arba teminį biblioterapijos užsiėmimą. Nacionalinės bibliotekos skaitytojų klubas turi tradiciją sezono baigiamąjį susitikimą organizuoti Pakretuonės mokymų bazėje. Čia rengiamoje vasaros stovykloje su nakvyne (ar net dviem), be tradicinio knygos aptarimo, vyksta ir keletas biblioterapijos užsiėmimų, apibendrinamoji diskusija apie per sezoną perskaitytas knygas, integruojamos kitos netradicinės terapijos: intuityvusis kūrybinis rašymas, pasakų terapija, judesio terapija, miško maudynės ir t. t.

- *Įdėmaus klausymo ir tolerantiško diskutavimo įgūdžių lavinimas.* Klausyti ir girdėti nėra tas pat. Būti grupėje pasyviu klausytoju – vienas iš dalyvavimo variantų. Skaitytojų klube, kur nėra kalbinami visi, paprasta išlikti pasyviu stebėtoju ir selektyviu klausytoju. Girdėti tik tai, kas patinka, arba tik tai, kas tuo metu patraukia dėmesį. Ugdant įdėmaus klausymo įgūdžius, ilgiau sukaupiamas dėmesys, pasisakymai išgirstami ir apmąstomi, galbūt į juos reaguojama savo įžvalgomis diskusijos metu.
- *Bendrai skaityti pasirenkama literatūra.* Kas bus skaitoma iki kito susitikimo, pasirenkama demokratiškai – kiekvienas klubo narys gali pasiūlyti ir pristatyti grožinės literatūros kūrinį. Biblioterapinis elementas šiame etape pasireiškia tuo, kad pristatantis kūrinį kalbėtojas jį jau turi būti skaitęs ir kalbėti apie tai, kuo kūrinys patraukė, sujaudino: kuo jis pristatančiajam buvo svarbus arba kodėl jį skaitantiems galėtų būti biblioterapinis.

Kokius kūrinius skaityti, gali siūlyti klubo vadovas, rekomenduojami nebūtinai grožinės literatūros kūriniai – tai reikėtų apibrėžti taisyklėse. Jeigu klubo nariai priklauso

kokiai nors tikslinei auditorijai (pavyzdžiui, mažus vaikus auginančios mamos arba vaikų globėjai, arba Alzheimerio liga sergančiųjų artimieji ir pan.), biblioterapijos elementas čia gali būti apibrėžtos temos literatūros skaitymas ir turinio aptarimas. Tokiais atvejais gali būti siūloma metodinė, informacinė, mokslo populiarinimo literatūra. Perskaityto teksto aptarimas grupėje šiuo atveju padeda perprasti literatūrą, pasidalyti jau turima patirtimi.

- *Visų dalyvių įtraukimas į diskusiją.* Tai svarbu klube su biblioterapijos elementais. Kalbindami visus parodome, kad kiekvieno nario nuomonė svarbi (nors ir kokia ji būtų) ir kad nuomonių įvairovė klube reikšminga. Svarbu pabrėžti, kad negali būti neteisingų nuomonių, toleruojamos visos. Kalbindami visus, ypač mažai atsiveriančius, dažniau atrandame naujų, aktualių pokalbio temų ar svarbių temos niuansų. Svarbu, kad nesusidarytų priešingos stovyklos, o vystytųsi kitokios nuomonės išklausymas ir apmąstymas. Dėl to klubas negali turėti daug narių (dalyvių), pasisakantiems turi pakakti laiko pamąstyti ir išsakyti mintis, jas gretinti su kitų išdėstytomis įžvalgomis. Jeigu pakalbintas klubo narys nenori pasisakyti, į tai reikėtų atsižvelgti. Jeigu tai kartojasi – moderatoriui galbūt reikėtų švelniai paskatinti. Padrąsinti ir akcentuoti, kad įdomi visų nuomonė ir joks atsakymas nėra vertinamas (kaip mokykloje). Dažnai viešo kalbėjimo baimė susijusi su baimė būti kritikuojamam, nuvertintam ir pan. Norėčiau atkreipti dėmesį, kad jautrūs žmonės ne iš karto gali įsilieti į diskusiją, iš pradžių vengia kalbėti viešai. Tačiau ilgainiui jie apsipranta ir prabyla. Kai kuriems žmonėms būti kartu, gretinti skirtingas nuomones yra netikėta, ir asmeninis įsitraukimas į diskusiją yra pasiekimas. Ypač tie, kurie iš

mokyklos įgudę sakyti tik vadovėlines tiesas, turi įprasti prie kitokios atmosferos ir diskusijos.

Kita vertus, įpratę ir mėgstantys daug kalbėti gali tuo piktnaudžiauti, taip siekdami išskirtinio dėmesio. Tokį dalyvį tenka pertraukti, priminti taisykles – kalbėti reikia visiems, o kai kuriems tenka pasimokyti klausyti. Jeigu nereaguojama, su tokiu dalyviu tenka pakalbėti atskirai – ar tai tikrai ta veikla, kurioje jis nori dalyvauti? Jei taip, reikia laikytis taisyklių.

- *Konfidencialumo paisymas.* Taisyklėse verta numatyti, kad tai, kas pasakyta klubo susitikimuose, lieka tarp dalyvių ir atskleista jautri informacija už klubo ribų neviešinama.
- *Moderatoriaus-lyderio vaidmuo.* Vadovas yra svarbus kiekviename klube. Klube su biblioterapijos elementais vadovui tenka ne tik administruoti susitikimus, bet ir juos vesti. Klubas vadovas:
 - nustato ir paviešina taisykles, kartkartėmis prie jų grįžta (jeigu tai aktualu priminti arba jeigu per susitikimą išky-la problemų);
 - veda visą procesą (pereina nuo etapo prie etapo);
 - nustato kalbėtojų seką, tolerantiškai, su atjauta dalyviams išsako pastabas, pavyzdžiui, jeigu nutolstama nuo užsiėmimo eigos (pokalbis ilgam nuklysta į kitas temas, nesusijusias su perskaityta knyga);
 - užduoda ir palaiko pokalbio toną – pajuokauja, vengia aštrių kampų, pabrėžia klube puoselėjamas vertybes ir skatina paisyti tolerancijos;
 - gali keisti taisykles (jeigu mato tokį poreikį), apie tai informuodamas klubo narius (jeigu susiduriama su nenumatytomis problemomis, kurių vadovaujantis esamomis taisyklėmis nepavyksta išspręsti);

- rūpinasi tęstiniu proceso administravimu (registruoja į klubą, siunčia kvietimus į susitikimus, priminimus klubo nariams apie išrinktą iki kito susitikimo skaityti knygą, reguliariai atnaušina sąrašus, pasirūpina tinkamomis susitikimui patalpomis, daro pasirinkto praėjusio laikotarpio apibendrinimus ir atlieka kitas klubo administravimo veiklas).
- *Klubo susitikimų administravimas* klube su biblioterapijos elementais vyksta jautriai atliepiant asmeninius klubo narių poreikius. Jeigu tai senjorų grupė – galbūt priminimai siunčiami tekstinėmis žinutėmis ar kitu nariams priimtinausiu būdu. Asmeninė klubo narių informacija tvarkoma pagal bendras bibliotekos taisykles.
- *Tikslinė galimų klubo narių auditorija* gali būti identifikuojama bendradarbiaujant su individualių poreikių asmenims atstovaujančiomis organizacijomis (socialinių paslaugų centrai, pagalbą ligoniams, socialiai jautrioms asmenų grupėms organizuojančios ar teikiančios institucijos). Į jas gali būti kreipiami dėl pagalbos skleidžiant informaciją potencialiems skaitytojų klubo nariams, kad žinia apie paslaugą pasiektų norinčius ją pasinaudoti. Tai nėra būtina – į klubą gali būti kviečiami visi mėgstantys skaityti ir diskutuoti apie perskaitytas knygas, neišskiriant ir neįvardijant tikslinių grupių.

Kai kurie aprašyti elementai būdingi visiems klubams. Skirtumas tas, kad klubuose su biblioterapijos elementais pagalba skaitymu akcentuojama labiau, iškeliamą į pirmą planą, tuo remiantis sprendžiamos kylančios problemos. Klubo nariai žino ir pripažįsta tokių elementų naudojimą, sutinka su tokia skaitytojų klubo veiklos kryptimi. Nenorintys dalyvauti tokio pobūdžio klube gali rinktis kitus skaitytojų klubus ar kitą socialinę veiklą.

Skaitytojų klubo su biblioterapijos elementais kūrimas ir tęstinės einamosios veiklos

Nuo ko pradėti, jeigu planuojate įkurti tokio pobūdžio skaitytojų klubą? Pirmiausia reikia išgryninti, koks tai bus klubas, kuo jis skirsis (ar bus panašus) nuo kitų toje pačioje bibliotekoje ar netoliese esančiose bibliotekose veikiančių skaitytojų klubų. Kas bus klubo vadovas? Ar jis turi panašios patirties – galbūt tikslinga vykti į stažuotę, pasikonsultuoti šiuo klausimu su tais, kurie jau turi patirties šioje srityje? Būsimas skaitytojų klubo vadovas turi būti pasiryžęs dirbti vakarais (ar kitu klubo nariams patogiu laiku), tai yra derinti darbo grafiką pagal klubo veiklą. Jis turi mokėti bendrauti su žmonėmis, gebėti atsižvelgti ir derinti skirtingus interesus ir mėgti (!) skaityti knygas bei jas aptarti su kitais. Jeigu bibliotekos taisyklės leidžia, klubo vedėju gali būti ir savanoris, nedirbantis bibliotekoje.

Klubo įsteigimas, klubo organizavimo pradinis etapas, taisyklės. Numačius klubo veiklos esmines gaires (kas vadovaus klubui, kur, kokių laiku ir kaip dažnai vyks klubo susitikimai, kiek jie truks, kokia klubo tikslinė auditorija, koks numatomas optimalus narių skaičius, kokia literatūra bus skaitoma ir kaip gaunama, kas sukurs pradinės klubo veiklos taisykles), tai pravartu išsamiai aptarti su bibliotekos administracija. Diskusijose iškyla detalių, kurias verta apsvarstyti plačiau. Būtų gerai aptarti klubo vedėjo darbo grafiką, pasikeisiantį dėl klubo veiklos, atkreipti dėmesį į įsipareigojimą perskaityti tam tikrą skaičių knygų (klubo pasirinktų) ir numatyti galimybes skirti (galbūt nuotolinio darbo laiką ir pan.

Apie klubo steigimą pravartu iš anksto paskelbti bibliotekos sklaidos kanalais, taip sudominant potencialius skaitytojus. Paskelbus narių registraciją (ir internetu, ir pačioje bibliotekoje),

ją sustabdyti patartina surinkus kiek daugiau norinčiųjų, nei planuojama – kai kurių ketinimai gali pasikeisti. Ypač veiklos pradžioje nariai paprastai dvejoja ir dėl to nelanko. Registruojant narius, reikia surinkti kontaktinius duomenis, kad būtų galima susisiekti. Kartais tiesioginė atvira komunikacija paskatina labiau įsitraukti į klubo veiklas, tačiau svarbu neperspausti. Žmogus pats turi apsispręsti dėl pasirinkimo. Natūralu, kad klube besimezgančią bendrystę tenka užauginti, puoselėti. Susiformavus grupei, sukuriamas ir teigiamas įvaizdis. Tuomet norinčiųjų įsilieti ir dalyvauti atsiranda daugiau.

Ar klubo įsteigimo faktą viešinti, sprendžiama pagal situaciją. Negerai skelbti narių asmeninius duomenis (pavyzdžiui, dalyvių sąrašą), tačiau bendrą klubo veiklos informaciją, kuri galėtų sudominti kitus, pravartu skleisti (pavyzdžiui, kokią knygą aptarėte, prie kokių nuomonių prieita ir ką apibendrin-tai klubo nariai patyrė susitikę). Gerai yra paviešinti, kokias knygas aptarėte per metus, kuri ir kuo buvo išskirtiniausia, su-kėlė daugiausia diskusijų ir pan. Būtų gerai, jeigu bibliotekoje veikiantys klubai kaip nors atsispindėtų paslaugų struktūroje. Pastaruoju metu atsiranda tendencija skaitytojų klubus priskirti prie edukacijų (suaugusiesiems ar vaikams) ir apie tai viešinti bibliotekos svetainėje.

Steigiant klubą, reikėtų apgalvoti ir fiksuoti pradines klubo veiklos taisykles. Jų viešai skelbti nebūtina – tai vidinis veiklos dokumentas, kurį ilgainiui galima koreguoti, jeigu iškyla nenu-matyty problemų. Taisyklėse vertėtų numatyti šiuos dalykus: kas bus klubo vadovas (vadovai); kas gali tapti klubo nariu; kaip dažnai vyksta klubo susitikimai; kiek trunka vienas susitikimas; kas ir kaip komunikuos su klubo nariais (primins, kokia kny-ga išsirinkta skaityti, kada vyks kitas susitikimas ir pan.); kaip

tampama klubo nariu ir kuriam laikui; kaip baigiasi narystė klube; ar galima dalyvauti susitikimuose, jeigu taip – kiek kartų per nustatytą laikotarpį; ar galima dalyvauti perskaičius ne visą knygą (nurodyti atvejus); kokia yra klubo veiklos strategija; kokie biblioterapijos elementai bus taikomi (jeigu taikomi); kaip bus naudojama informacija viešinti; ar galima fotografuoti, skleisti informaciją vidiniais ar kitais kanalais; kokio konfidencialumo bus laikomasi. Galima aptarti susitikimo eigą – kada galima kalbėti laisvai, o kada – moderatoriaus nustatyta tvarka. Taip pat vertėtų numatyti, kaip bus pasirenkamos knygos skaityti ir kaip jas susiras / gaus / jomis dalsis klubo nariai.

Klubo susitikimų administravimas. Sudarytas klubo narių sąrašas naudingas tolesnei komunikacijai ir tęsinei veiklai. Elektroniniu paštu ar kitokiu kanalu nariams primenama esminė informacija po susitikimo: kokia knyga išsirinkta skaityti, kaip galima ją gauti (jeigu organizuojate ir knygų pasidalijimą), kada vyks kitas užsiėmimas.

Keletą dienų prieš susitikimą laišku primenama apie jį ir paprašoma pranešti vadovui, jei kas nors negalės dalyvauti. Nedalyvaujantys nebaudžiami, tačiau taisyklėse siūloma numatyti, kiek susitikimų praleidus be įspėjimo išbraukiama iš klubo narių sąrašų. Ar apie tai pranešti nariui, sprendžia vadovas; iš patirties sakytume, kad to daryti neverta. Neigiama žinia blogai veikia žmogų, galima nereikalinga ir nemaloni komunikacija. Jeigu tai numatyta taisyklėse ir klubo narys buvo supažindintas su taisyklėmis, neatvykus tris kartus iš eilės neįspėjus vadovo, iš sąrašų išbraukiama, ir bendra klubo informacija jam nebesiunčiama.

Komunikacija su klubo nariais leidžia apytikriai žinoti susitikimo dalyvių skaičių, galbūt keisti jo eigą. Nariai nėra griežtai

įsipareigoję dalyvauti susitikimuose, kita vertus, organizuojant komunikaciją, klubo struktūra išlaikoma geriau.

Rekomenduojamas skaitytojų klubo su biblioterapijos elementais narių skaičius – 10–18 (su vienu vadovu ar keliais). Mat įprastai apie ketvirtadalis narių į susitikimą atvykti negali. Diskusija optimali, kai joje dalyvauja 8–12 dalyvių. Registruotų narių grupėje vidinė komunikacija vyksta visu sezonu (įprastai nuo rugsėjo iki gegužės). Prieš prasidedant naujam sezonui, į klubą registruojama iš naujo, gali dalyvauti ir buvę nariai, ir naujai pretenduojantys jais tapti. Taip sudaromos sąlygos esamiems nariams pamąstyti, ar nori tęsti veiklą, ir klubui atsinaujinti. Palanku, jei susidaro klubo branduolys, kurį sudaro jo veikloje ilgą laiką dalyvaujantys nariai, – remdamasis ilgalaikiais nariais vadovas gali kurti klubo atmosferą, palaikyti taisykles. Kita vertus, nauji nariai įneša naujovių, kitokių požiūrių – tai pagyvina klubo veiklą.

Susitikimo trukmė – apie 1,5 val. Jeigu diskusija nenurimsta, galima tęsti ir ilgiau, tačiau 1,5 val. yra optimalus laikas suaugusio žmogaus dėmesiui išlaikyti. Jeigu klubo tikslinė auditorija turi atminties, suvokimo problemų (pavyzdžiui, slaugos namų gyventojai), užsiėmimas turi būti trumpesnis – iki valandos.

Klubo narių susidomėjimui išlaikyti kartkartėmis rekomenduojama veiklas pakeisti, pajvairinti, pavyzdžiui, susitikimą organizuoti kitoje vietoje (gamtoje, kavinėje, muziejuje ir pan.), pasikeitusią vietą susieti su skaitymo tradicijomis, kultūros puoselėjimu, humanistinių vertybių palaikymu, galbūt su jau perskaitytų knygų turiniu, autoriais ir pan. Tokiems susitikimams organizuoti tenka skirti daugiau dėmesio, numatyti ilgesnį laiką pasiruošti ir komunikuoti su klubo nariais. Apie tokių veiklų planus ir galimybes pravartu įrašyti taisyklėse.

Veiklos sezoniškumas klubo veikloje nebūtinai, bet pageidautinas. Vasara – atostogų metas, klubo vadovai ir patys klubo nariai dažniau būna išvykę, todėl artėjant vasarai ar vasaros pradžioje galima surengti apibendrinamąjį sezono susitikimą ir paskelbti, kada vyks kito klubo sezono registracija.

Sezono užbaigimas ne tik pajvairina veiklą, bet ir leidžia geriau pamatyti rezultatus: kiek sezonų jau veikta, kiek knygų perskaityta? Kartu galima atlikti trumpą apklausą – paprašyti dalyvių pamąstyti ir pasisakyti, kuri iš sezono knygų jiems labiausiai įsiminė ir kodėl; kuris iš susitikimų labiausiai įsiminė ir kodėl, – taip gaunamas atgalinis ryšys ir tuo remiantis galima kurti viešinimo tekstus. Rengiant baigiamąjį sezono susitikimą, iš anksto reikia sudaryti perskaitytų knygų sąrašą (viename lape išdėstyti nufotografuotus viršelius arba pasirinkti kitą dizainą apibendrinančiai informacijai glaustai pateikti).

Sezono uždarymas suteikia progą paklausti klubo dalyvių, ar turi idėjų dėl papildomos veiklos. Gal yra norinčių tęsti klubo narystę? Jeigu tokių yra, galima išsirinkti knygą vasaros skaitymui, tuomet per pirmą susitikimą knygą bus galima ir aptarti.

Įprasta susitikimo eiga. Susitikimas pradedamas bendru klausimu, skirtu įsižeminti, pamiršti dienos rūpesčius ir apibrėžti buvimą čia ir dabar. Pavyzdžiui, moderatorius pasisveikina ir paprašo trumpai pasakyti, su kokiomis mintimis nariai atėjo į susitikimą, ką svarbaus per šį laikotarpį patyrė, išgyveno. Nariai glaustai papasakoja, kas jiems dabar svarbu, kuo gyvena. Tai leidžia geriau pažinti vienam kitą ir išklausant kitus atsiriboti nuo kasdienybės rūpesčių. Kalbinant narius reikia šiek tiek reaguoti, pasakyti kiekvienam keletą palaikančių žodžių.

Kitas (antras) susirinkusiųjų kalbinimo ratas vyksta, vadovui paprašius kiekvieną dalyvį išsakyti didžiausią įspūdį apie

praeitame susitikime išrinktą skaityti kūrinį. Trumpai pakalbama apie tai, kas skaitytoją labiausiai palietė (patiko / sujaudino / nepatiko). Kalbama apie kūrinio turinį, herojus, siužetus; kas nori, gali pakalbėti apie stilių, autoriaus braižą ar ką nors kita, kas jam šiame kūrinyje pasirodė svarbu, tačiau daugiausia dėmesio turėtų likti knygos turiniui ir kalbėtojo santykiui su juo. Pagal bendrai priimtą taisyklę, kai vienas kalba, kiti klauso (ir tyli). Vedėjas įspėja, kad bus diskutuojama vėliau, o mintis, kurias galbūt sukelia kitų pasisakymai, reikėtų pasižymėti užrašuose. Tai padeda vėlesnėse diskusijose. Nepertraukdami kalbėtojo, užsirašydami pastabas, mokomės ne tik įdėmiai išklausyti, bet ir dalyvauti diskusijoje, kai tam ateina laikas. Puiku, jeigu tuomet sujungiame savo ir kitų mintis, jas gretiname, išsakome, kuomus palietė kitų pasvarstymai.

Diskusijos prasideda visiems pakalbėjus antrame rate, jos gali vykti ir moderatoriui nenustačius kalbėjimo sekos, ne paileiui; jeigu grupė nori ir yra pajėgi diskutuoti – puiku. Vedėjas tik turi stebėti, ar neliko visai nekalbėjusių; jei tokių yra, reikia atskirai paklausti ir pasirūpinti, kad kiti nariai leistų jiems pasakyti nuomonę, nors ir po neilgai trunkančios tylos. Pastarojo rato ar kitaip vykstančios diskusijos tikslas – reaguoti ir aptarti, kaip kalbantį klubo narį palietė kitų narių pasisakymai (pavyzdžiui, *man buvo labai netikėta; man buvo svarbu išgirsti; aš irgi panašiai jaučiu, bet pati nediršau išsakyti; kai išgirdau, pagalvojau – taip, taip, taip; nors pati tą suvokiau tik dabar, kai išgirdau kito pasisakymus...; aš visai nesutinku su šia nuomone...; man atrodo, kad apie tai autorius visai nekalbėjo... ir t. t.*). Pasisakymai neturi būti tik pozityvūs, tačiau visada pagarbūs ir tolerantiški. Išklausyti kitokią nuomonę irgi reikia pasimokyti, apmąstyti nuomonių skirtumus visada gerai.

Pasibaigus numatytam susitikimo laikui arba išsekus diskusijoms, vedėjas trumpai apibendrina pasisakymus. Kokios temos diskusijose iškilo? Kurios palietė daugelį, o ką kalbėdami netikėtai atradome? Vadovas primena, kad nariai dar galės kalbėti paskutiniame pasisakymų rate, nes tuomet bus klausiama, su kokiomis mintimis išeinama. Gal liko kas nors neišsakyta?

Diskusijas galima palikti savieigai, vadovui jų nereguliuojant. Tačiau tuomet didesnė tikimybė nuklysti nuo temos, sunku atsekti esmines knygos aptarimo temas, atsiranda daugiau sumaišties. Pereiti prie tvarkingo aptarimo nelengva, įprastai tai pavyksta ne iš karto. Moderatorius palengva ir taktiškai turi reguliuoti susitikimo eigą siekdamas kryptingai aptarti asmeninį santykį su skaitomu kūrinio, įsiklausyti, apibendrinti, kad visi dalyviai pajautų įsitraukimą, bendrystę, bendrų vertybių pripažinimą.

Prieš paskutinį susitikimo pasisakymą (paskutinį ratą) turi likti laiko išsirinkti, kas bus skaitoma kitam kartui. Gali būti vadovaujamosi taisyklėse numatyta sistema, kita vertus, ilgainiui ji gali keistis. Nacionalinėje bibliotekoje taikoma sistema jau tapo susitikimų ritualu: klubo nariai siūlo ir paskui balsuoja už pasirinktą knygą. Taigi nariai iš anksto žino, kad gali siūlyti, kokią knygą skaityti. Kartais jie iš anksto apgalvoja, ką pasiūlys, kartais mintis kyla spontaniškai. Siūsdamas priminimus apie susitikimą, vadovas primena nariams pagalvoti, kokią knygą galėtų pasiūlyti. Įprastai susitikime nariai siūlo, ir surašomas sąrašas (iki 5 pozicijų), iš kurio renkamasi balsuojant. Nariai gali turėti po vieną ar du balsus. Pakeliant ranką, išrenkamas daugiausia balsų surinkęs pasiūlymas. Variantus siūlo klubo nariai ir (arba) vadovas. Siūlantis asmuo pristato knygą (taigi ji jau turi būti perskaityta). Pristatydamas knygą, klubo narys pasako, kuo ji jį patraukė, sujaudino, kodėl ją siūlo skaityti kartu.

Siūlomus pasirinkti variantus vadovas galėtų užrašyti ant lentos. Žymimas ir surinktų balsų skaičius, matomi pasirinkimai. Informaciją apie daugiausia balsų surinkusio kūrinio autorių ir pavadinimą po susitikimo vadovas išsiunčia visiems klubo nariams (ir nedalyvavusiems susitikime). Kai kūrinys pasirenkamas balsuojant, diskusija apie pasirinkimą netęsima, tik įsipareigojama kitam kartui pasirinktą knygą perskaityti.

Neseniai sužinojau apie kitokį knygų skaitymui pasirinkimo būdą, kurį pristatė Varėnos viešosios bibliotekos bibliotekininkai. Jie nutarė, kad svarbu, jog kiekvienas klubo narys siūlytų knygas iš eilės, nes taip užtikrinamas kiekvieno įsitraukimas į šį procesą. Knygų klubo nariai pasiskirsto, kuris kitą kartą pasiūlys keletą (pavyzdžiui, tris) grožinės literatūros knygų ir jas pristatys, o tuomet klubo nariai balsuoja, kurią iš pasiūlytų knygų skaitys iki kito susitikimo.

Kai kuriuose klubuose esminis dėmesys renkantis knygą sutelkiamas į tai, kiek jos egzempliorių yra bibliotekoje (ar jos tinkle), – taip stengiamasi užtikrinti, kad visi nariai galėtų turėti (būti aprūpinti) pasirinktą skaityti knygą.

Klubo susitikimas baigiamas vadovo moderuojamu paskutiniu dalyvių pasisakymų ratu, kuriame aptariama, su kokiomis mintimis išeinama. Taip uždaroma diskusija, atsitraukiama nuo susitikimo diskusijų, jos apmąstomos. Sukuriamas grįžtamasis ryšys, nariai turi galimybę išsakyti, ką pamiršo ar nespėjo išsakyti per susitikimą, apibendrinti šio susitikimo patirtį.

Literatūros skaityti pasirinkimas, atranka. Pasirinktą knygą iki kito susitikimo klubo nariai perskaito namie. Kai kurie klubai pasirūpina sužinoti, kaip galima gauti norimą knygą, pavyzdžiui, surenka informaciją apie turimus egzempliorius tos pačios bibliotekos sistemoje (filialuose), turintys mobiliąsias bibliotekas net pasistengia, kad tie egzemplioriai būtų atvežti (paskolinti)

klubui. Didesniuose miestuose klubo vadovai nesirūpina, kaip nariai gaus norimas knygas, tik po susitikimo dar kartą primena, kokia knyga kitam kartui išsirinkta skaityti. Kai kas knygas perka knygynuose ar ieško skaitytų socialiniuose tinkluose. Bibliotekininkai gali patarti ar priminti apie Tarpbibliotekinio abonentų paslaugą, kuri pastaruoju metu nemokama. Kartais klubo nariai bendrauja uždaroje socialinio tinklo grupėje ir čia keičiasi informacija apie turimas / galimas paskolinti knygas.

Jeigu knygą skaityti siūlo klubo vadovas, jis turi parengti ir informaciją apie jos pasiekiamumą. Skaitymo rekomendacijoms galima pasitelkti D. Janavičienės ir R. Derenčienės rengiamą tęsinių leidinių „Biblioterapija. Skaitymo rekomendacijos“, kuris yra laisvai pasiekiamas per Nacionalinės bibliotekos paieškos sistemą arba bibliotekos svetainėje.

Įprasto užsiėmimo pajėvairinimas gali būti organizuojamas per sezono pradinį ar paskutinį, proginius susitikimus (pavyzdžiui, prieškalėdinį), vasaros stovyklas ir panašiai. Pradiniame klubo užsiėmime nariai turi trumpai prisistatyti, išsakyti lūkesčius (kodėl pasiryžo lankyti klubą, ko tikisi). Vedėjas pristato klubo idėją, bendrą tvarką, taisykles. Pirmam klubo susitikimui galima parengti trumpą intuityviojo kūrybinio rašymo užduotį, kurią atlikdami dalyviai geriau pažintų vienas kitą, pajautų kūrybinio proceso ir pasidalijimo tuo džiaugsmą. Kitame etape išsirenkama knyga skaityti iki kito užsiėmimo ir apibendrinama šio susitikimo patirtis, pasakant, su kokiomis mintimis išeinama.

Per sezono pradinį užsiėmimą pravartu vėl pasakyti klubo taisykles – jeigu klube yra naujų narių, jie šios informacijos nežino, o kiti ją prisimena. Paskutiniame sezono užsiėmime, be visų kitų įprastai būtinų etapų, skiriama laiko per sezoną skaitytomis knygoms apibendrinti.

Klubo veiklą galima pajavairinti prieškalėdiniu (arba priešvelykiniu) užsiėmimu, jį organizuojant kiek kitaip. Kadangi tuo metu dauguma klubo narių turi daug kitokios veiklos šeimose ir darbe, knygą bendrai skaityti galima išsirinkti dviejų mėnesių laikotarpiui, o gruodžio susitikimą organizuoti, pasitelkiant vieną iš biblioterapijos metodų, pavyzdžiui, pasakos terapiją arba poezijos skaitymus su reflektavimu, o gal pasisakymą apie labiausiai sujaudinusią per metus perskaitytą knygą (kiekvienas narys pristato per praėjusius metus labiausiai jam patikusią / jį palietusią grožinės literatūros knygą).

Terapiniai aspektai skaitytojų klubo veikloje

Bibliotekose skaitytojų klubai organizuojami ne klinikiniais tikslais. Pasitelkiant asmenybės vystymo biblioterapijos elementus, klube dalyvaujantiems nariams suteikiamos galimybės patirti pagalbą yra apibendrintos ir išsamiai aprašytos šio leidinio autorės 2024–2025 m. atliktame tyrime¹². Pateikiame pagrindinius pačių klubo narių išsakytus gaunamos pagalbos aspektus. Pagalba patiriama:

- 1) skaitant ir analizuojant tekstą – atrandant sau aktualias mintis, jas identifikuojant, reflektuojant ir per tai keičiant mąstymą;
- 2) kitiems klubo nariams įsitraukiant į diskusijas, aptariant kartu perskaitytą kūrinį – išgirstant kitas (kartais sau netikėtas) nuomones, mintis ir taip praplečiant savo pažinimą bei galimybes pačiam pasirinkti kitas veiklos / mąstymo strategijas;
- 3) įsitraukiant į kūrybines veiklas ir taip atsipalaiduojant, patiriant kūrybos džiugesį;

¹² D. Janavičienės tyrimo pagrindu parengtas straipsnis apie pagalbą skaitymu 2025 m. pateiktas moksliniam žurnalui „Knygotyra“.

- 4) patiriant bendrystę su naujais žmonėmis, turinčiais panašius pomėgius.

Jeigu dalyvavimas klube kelia akivaizdžių emocinių / psichologinių problemų ir jos gilėja, vadovas turėtų tokiam dalyviui patarti kreiptis pagalbos į specialistus, teikiančius klinikinės psichologijos paslaugas. Bibliotekose veikiantys skaitytojų klubai su biblioterapijos elementais psichologinių problemų nesprendžia, veikla organizuojama remiantis bendromis įstaigos ir klubo taisyklėmis.

Literatūra gilesnėms studijoms

1. Girčienė, Jurgita; Žukauskienė, Daiva. Biblioterapijos taikymas geštalto terapijoje: grožinės knygos kaip asmenybės transformacijos stimulatorės. *Knygotyra*, 2022, t. 79, p. 161–189. <https://doi.org/10.15388/Knygotyra.2022.79.124>
2. Janavičienė, Daiva. Lietuvos skaitytojo grožinės literatūros skaitymo patirtys: skaitymo įprasminimas, esminės charakteristikos ir ypatumai globalių krizių laikotarpiu. *Aktualu rytoj / Relevant Tomorrow*, 2024, t. 4, Nr. 25, p. 77–106. <https://doi.org/10.51740/RT.4.25.4>
3. Kuzminskaitė, Dovilė. Skaitytojų klubai ir skaitymo fenomenologija: nuo sąmoningo individo iki įgalintos bendruomenės. *Aktualu rytoj / Relevant Tomorrow*, 2024, t. 4, Nr. 25, p. 67–76. <https://doi.org/10.51740/RT.4.25.3>
4. Mitunevičiūtė, Inga; Baliutavičiūtė, Eglė. *Vaikų ir jaunimo knygų klubai: metodinės gairės*. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2016.
5. James, Sara; Römhild, Juliane. Practising creative bibliotherapy down under: understanding diverse approaches to literature as therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 2024, Vol. 37:3, p. 173–184. <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2253374>

Grožinės literatūros teminės rekomendacijos

1. Janavičienė, Daiva; Derenčienė, Rasa. *Biblioterapija. Skaitymo rekomendacijos* [elektroninis leidinys]. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka. 2025, Nr. 2. Prieiga per internetą: https://drive.google.com/file/d/1vMMSHzsNm02gOqcs_Bje-ALSICUDDLgg8/view [žiūrėta 2026 m. gegužės 11 d.].
2. Janavičienė, Daiva; Derenčienė, Rasa. *Biblioterapija. Skaitymo rekomendacijos*. [elektroninis leidinys]. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2024, Nr. 1. Prieiga per internetą: https://drive.google.com/file/d/1EJWY7xXx9oRpKwgRgHM9-IHhkD4A_GMr/view [žiūrėta 2026 m. gegužės 11 d.].
3. *Biblioterapija: skaitymo rekomendacijos* [Daivos Janavičienės asmeninis tinklaraštis]. Prieiga per internetą: <https://biblioterapija.blog/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 11 d.].

Intuityvusis kūrybinis rašymas ir biblioterapija

Biblioterapija ir intuityvusis kūrybinis rašymas yra labai susiję. Rašymas gali būti biblioterapijos užsiėmimo dalis, o galima vesti tik tam skirtą užsiėmimą.

Parengtoje kūrybinio rašymo metodikoje remiamasi teoriniais šaltiniais ir asmenine patirtimi, įgyta dalyvaujant biblioterapijos užsiėmimuose, stovyklose, konferencijose. Šiame skyriuje panaudota medžiaga iš doc. dr. Gabrielės Labanauskaitės vestų mokymų Nacionalinėje bibliotekoje.

Sąveikos biblioterapijoje, skaitydami ir reaguodami į tekstus, rašymą pasitelkiame kūrybiškumui paskatinti, kūrybinėms mintims sužadinti. Trumpą užduotį užsiėmimo dalyviai atlieka tyloje, taip jie gali susikaupti, apmąstyti ir užrašyti vieną ar keletą autentiškų reakcijų. Garsiai skaitant užrašytus tekstus, išryškėja minčių spektras, posakių autentiškumas, ugdomas metaforinis mąstymas. Atlikdami tą pačią užduotį, žmonės reaguoja savaip, – išklausant tekstu išsakomas reakcijas pagal užduotį praplečiamas suvokimas, nes reakcijų įvairovė padeda geriau suvokti kitus, o kartais – atrasti save. Tai, ką išsakė kiti, gali tapti atradimu sau pačiam. Intuityviojo kūrybinio rašymo įgūdžiai padeda kitaip pažvelgti į skaitomą kūrinį, geriau jį patirti savo pojūčiais.

Fiziologai sako, kad žmogaus ranka yra susijusi su smegenimis. Tai, ką parašome, tarsi ištraukiame iš sąmonės, kartu sąmonei padedame – apsivalydami, kurdami vaizdinius, išlaisvindami ir įsisąmonindami sunkiai suvokiamas ir dar sunkiau išsakomas

garsiai mintis. Taip veikia dienoraščio rašymas – dėstant asmeninius dalykus išgryninamos ir geriau suvokiamos slegiančios, neaiškios mintys, tada jau galima ramiai jas apmąstyti. Tęsiant intuityviojo kūrybinio rašymo praktiką, savyje galima atrasti kažką visiškai naujo, patiems rašantiems netikėto. Rašant intuityviai, paleidžiamas minčių srautas – mintys liete liejasi. Po kurio laiko pastebima, kad sąmonė ištuštėjo, išsigrynino – tarsi apsivalė siela. Tai taip pat terapinis aspektas.

Keletas laisvojo (intuityviojo) rašymo pratimų (galimų užduočių)¹³:

Atsipalaiduoti, kūrybiškumui paleisti skirta užduotis:

- Keletą minučių (2–3 min.) skiriame laisvajam automatiniam rašymui. Užsiėmimo vedėjas nustato laiką ir paaiškina dalyviams, kad jis skirtas rašyti (nesvarbu, ką, gali būti paskiri žodžiai, tiesiog nerimą kelianti mintis, pavyzdžiui, *aš visai nežinau ką rašyti, aš visai nežinau, ką rašyti...*; jeigu jokia kita mintis neateina į galvą, neatitraukdami rankos rašome šiuos ar kitus į galvą ateinančius padrikus žodžius, kylančias mintis). Pasibaigus laikui, sustojame. Užsiėmimo vadovas, jautriai atliepdamas dalyvių nusiteikimą, pakviečia aptarti, kaip jie jautėsi, atlikdami užduotį. Ši užduotis atpalaiduoja, šalina susikaustymą, skatina tolesnei veiklai.
- Kita užduotis – nedidelės istorijos kūrimas, tam skiriama jau daugiau laiko (5–10 min.). Pasakojimas formuojamas sakiniais. Gali būti remiamasi atliekant ankstesnę užduotį parašytais žodžiais, bet tai nebūtina. Užsiėmimo vedėjas gali skirti temą ir užrašyti ją lentoje ar kitoje matomoje vietoje.

¹³ Daugiau užduočių galima rasti: Bernotaitė, S. *Laisvojo rašymo elementai*. Vilnius: S. Bernotaitė. 2020; Cameron, J. *Kūrėjo kelias*. Vilnius: Alma littera. 2023; Laima Vincė *Rašyti gali kiekvienas*. Vilnius: Baltos lankos, 2012.

Pavyzdžiui, „Šiandien aš jaučiu...“; „Jeigu jūs mane pažintumėt giliau...“; „Jeigu mano rankos galėtų kalbėti...“; „Jeigu aš turėčiau burtų lazdelę...“.

Tokie bendri sakiniai suteikia mąstymo kryptį, tačiau neįpareigoja. Užsiėmimo vadovas vis pabrėžia, kad ši veikla turėtų džiuginti, o ne varginti.

Pasibaigus sutartam laikui, rašymas stabdomas. Vadovas primena, kad vienas iš intuityviojo kūrybinio rašymo etapų – pasidalyti sukurtu rezultatu. Galima pasidalyti atskiru sakiniu arba visa istorija. Sutikusieji pasidalyti sukurtu tekstu jį perskaito, dar pasako, kaip jiems sekėsi, ką jautė, ko pritrūko.

- Tęsiant kūrybinio rašymo užsiėmimą, užduotys gilėja ir plėtėja. Galima iš parašytų tekstų išrinkti 10–15 žodžių ir juos panaudoti kuriant pasakojimą su struktūra: įžanga – istorijos plėtojimas – pabaiga. Turi būti bent vienas pagrindinis veikėjas ir vienas šalutinis (arba keletas). Visi jie trumpai charakterizuojami.

Toliau istorijos galima ir nekurti, po antro etapo pereiti prie kitos veiklos, pavyzdžiui, biblioterapinio teksto skaitymo ir reflektavimo bendra užsiėmimo tema (jeigu tokia įvardyta). Reflektuojant pagal skaitomą tekstą, kylančias mintis kalbėtojams siūloma susieti su laisvojo rašymo patirtimi, įspūdžiais, vientisai suvokiant procesą (*Kuo per visą užsiėmimą man pagelbėjo pradinė užduotis?*), galbūt geriau suvokti, atrasti netradicines mintis, atsipalaiduoti ir t. t.

Laisvojo (intuityviojo) rašymo metu dalyviai bando, eksperimentuoja, jų sukurtas rezultatas nėra vertinamas. Grupėje, kurioje jau įsigalėjusi konfidencialumo palaikymo atmosfera, lengviau reiškiasi atvirumas, mažiau baiminamasi dalytis sukurtais

istorijomis. Jeigu grupė dar neseniai susikūrusi, dalytis prašoma tik ištraukomis – vienu ar keliais sakiniais, kuriuos pats dalyvis pasirenka. Užsiėmimo vedėjas gali paklausti kalbėtojo, ką jam reikia tas sakiny, kas jį nusakoma, įvardijama, kokius jausmus kelia, – taip labiau išryškinami terapiniai teksto aspektai.

Atlikus užduotį, galima trumpai pakalbėti apie kūrybiškumo raiškos kliūtis. Daugiau informacijos galima rasti integralios terapijos specialistės Abby Rawlinson tinklaraštyje¹⁴. Užsiėmimo vedėjui šią teorinę informaciją pravartu pasitelkti aptariant dalyvių pasisakymus.

Rašymo (ir bendrai kūrybiškumo) raiškos kliūtys:

- Esminis savęs nuvertinimas („aš negaliu“, „nemoku“, „nesugebu“ siekiama keisti į nuostatą „aš tikrai galiu, pabandysiu“).
- Dažnai pasireiškiantys vidiniai kritikai:
 - *perfekcionistas* („tai, ką darau, nėra tobula“);
 - *kontrolierius* („dar nėra pakankamai gerai“, „juk tu žinai, kuomet tai baigsis“, „tai yra skausminga kritika“);
 - *meistriškas tikslų kėlėjas* („per mažai dirbu“, „nepelnytai noriu daug pasiekti“);
 - *konformistas* prisitaikėlis („ką apie tai pasakys kiti“, „juk nesaugu taip atsiverti“);
 - *naikintojas arba griovėjas* primena riziką ir stabdo pastangas bandyti („tau skaudės, nes vis tiek krisi“);
 - *kontroliuotojas*, saugodamas nuo perdėtų malonumų, vis perspėja („tu neturi valios“, „tai blogai baigsis“);
 - *kaltintojas* vis primena senas kitų skriaudas („jie tau niekada neatleis“);

¹⁴ How to Spot the 7 Types of Inner Critic. In: *Therapy with Abby* [psichoterapeutės Abby Rawlinson asmeninis tinklaraštis]. Prieiga per internetą: <https://www.therapywithabby.co.uk/blog/7-types-of-inner-critic> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].

- *savivertės griovėjas* („esi nieko nevertas“, „ydingas iš prigimties“).

Pagalba susitikus su vidiniu kritiku:

- Susitaikyti su tuo, kad vidinis kritikas būdingas daugumai žmonių; derėtų sau priminti, kad pradinis kūrybos etapas skirtas ne kritikuoti, o **pasidžiaugti procesu**.
- Vedėjo pareiga – kurti lengvą, smagią aplinką, užsiėmimą organizuoti tarsi žaidimą, paprastą praktikavimąsi, o ne „įpareigojimą siekti rezultatų“. Pasireiškus vidiniam kritikui, sau priminti, kad tai žaidimas, malonus laiko praleidimas.
- Susitarti su savimi (galbūt ir grupėje), kad iš pradžių siekiama kiekybės, nesukant galvos dėl kokybės – dėl to bus rūpinamasi (jeigu norėsime) kituose etapuose.
- Iškilus kritikui, mintyse sau pasakyti: „Ne dabar, dabar aš sau gau savo kūrybiškumą ir vidinę erdvę, kritikai dar ne laikas.“
- Priimti nuostatą, kad klysti kuriant nebaisu, svarbu – nesusstoti.
- Laikytis nuostatos, kad kritikai į kūrybos procesą bus pakviesti, **kai to reikės** (jeigu reikės).

Jeigu tekstas kuriamas dėl proceso, kūrybiškumo skatinimo, galbūt kritikų visai neprireiks. Prie laisvai rašant sukurto teksto tobulinimo galima grįžti vėliau – jeigu kyla toks impulsas. Iš intuityviai rašant sukurtų tekstų galima pasisemti žodžių, idėjų, atgaivinti patirtą džiugesį, kūrybiškumo impulsus.

Intuityviojo kūrybinio rašymo intarpai teminiame biblioterapijos užsiėmime trunka apie 15–20 min., jie turėtų būti susieti su bendra užsiėmimo tema ir į ją integruoti.

Erdvė ir laikas. Kūrybinio rašymo tęstiniai ar ilgalaikiai užsiėmimai (kūrybinės stovyklos) gali būti organizuojami įvairiose erdvėse, trukti visą dieną ar kelias (kai siekiama sukurti kokį

nors nustatytą rezultatą). Įprastai vadovas skiria užduotį ir nurodo, kur dalyviai gali ją atlikti – pavyzdžiui, pasklisti po kokią nors teritoriją, ir sutaria laiką, kada sugrįš aptarti. Užduočiai atlikti ir aptarti laiko skiriama maždaug tolygiai (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus, aptarimas gali trukti ir ilgiau).

Gali būti organizuojami ir nuotoliniai susitikimai; vieno tokio susitikimo trukmė – apie 1,5–2 val. (įskaitant ir aptarimą), kad dalyviai galėtų išlaikyti dėmesį.

Dalyvių skaičius – 7–12.

Intuityviojo (automatinio) kūrybinio rašymo intarpo biblioterapijos užsiėmimo pavyzdys:

1. Užsiėmimo tema: „Svarbiausia mano gyvenime yra...“

2. Užsiėmimo eiga:

2.1. Dalyviai pasisveikina ir trumpai išsako lūkesčius.

2.2. Vadovas pristato temą, trumpai apmąstydamas ir patuodamas iškilių minčių apie gyvenimo tikslą, prasmę, nuklydimus nuo pamatinės gyvenimo filosofijos.

2.3. Trumpas intuityviojo (automatinio) rašymo intarpas. Vadovas skiria užduotį: 2–3 min. rašoma neatitraukiant rankos: „Aš manau, kad gyvenime yra svarbu...“

Laikas stabdomas. Siekdamas grįžtamojo ryšio užsiėmimo vadovas paprašo dalyvių perskaityti po keletą jiems svarbių žodžių arba 1–2 sakinius. Kiekvienam pasisakiusiajam randama palaikanti formulė, galima pasinaudoti anksčiau tekste pateikta informacija apie vidinius kritikus.

2.4. Kūrybinio rašymo išplėtojimas, antra užduotis. Pasirinkus sakinį ar jį suformavus iš pasirinktų žodžių, išplėtojama mintis, apmąstant, kas mums svarbiausia gyvenime. Rašoma sakiniiais. Užduoties trukmė: 5–10 min.

Sustabdęs laiką, vadovas paprašo dalyvius pasakyti, ar jie sutiko vidinius kritikus, kaip su jais elgėsi. Čia galima trumpai pristatyti informaciją, kaip elgtis sutikus vidinį kritiką.

Tęsiame biblioterapijos teminį užsiėmimą. Vadovas išdailija visiems tekstą, kuriame jautriai perteikiama gyvenimo filosofija, klystkeliai, gyvenimo prasmės paieškos, pavyzdžiui, tai gali būti Marko Nepo „Pabudimo knygos“ tekstas „Šventadienis“¹⁵ arba „Niekada nežinia, kur nuskrisime“¹⁶. Tekstus užsiėmimo vadovas parenka iš anksto, atsižvelgdamas į auditoriją.

2.5. Darbas su biblioterapiniu tekstu. Dalyviai perskaito ir reflektuoja, apmąstydami gyvenimo vertybes.

2.6. Grįžtama prie anksčiau sukurto savo teksto. Dalyviai jį iš naujo perskaito ir gali kažkiek papildyti (arba ne) gauta informacija iš perskaityto biblioterapinio teksto.

2.7. Užsiėmimo apibendrinimas. Visi pasako, ką šiandien atrado, ar norėjosi ką nors pataisyti savo tekste, kaip jautėsi rašydami anksčiau ir dabar, su kokiomis mintimis išeina, ką svarbaus sau šiandien patyrė, atrado.

Užsiėmimo trukmė – 1,5 val.

Dalyvių skaičius – 7–12.

Rekomenduojama literatūra gilesnėms studijoms ir (arba) teminiams užsiėmimams

1. Bernotaitė, Sandra. *Laisvojo rašymo elementai*. Vilnius: S. Bernotaitė, 2020.
2. Cameron, Julia. *Kūrėjo kelias: praktinės kūrybingumo pamokos*. Vilnius: Alma littera, 2023.

¹⁵ Nepo, M. *Pabudimo knyga*. Vilnius: Tyto alba, 2022, p. 124.

¹⁶ *Ten pat*, p. 125–126.

3. Dargužytė-Černiauskė, Žydrė. *Rašymo terapija: nuo žodžio iki jausmo*. Vilnius: Didakta, 2020.
4. Laima Vincė. *Rašyti gali kiekvienas*. Vilnius: Baltos lankos, 2012.
5. May, Rollo. *Drąsa kurti*. Vilnius: Gelmės, 2019.

Rekomenduojama literatūra teminiams užsiėmimams ¹⁷

1. André, Christophe. *Paguoda: kurios sulaukiame ir kurią dovanojame*. Vilnius: Tyto alba, 2022.
2. Ferrero, Bruno. *365 trumpi pasakojimai sielai*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2011.
3. Nepo, Mark. *Pabudimo knyga: kaip gyventi gyvenimą, kurio norite, būnant gyvenime, kurį gyvenate*. Vilnius: Tyto alba, 2022.

¹⁷ Impulsu intuityviojo kūrybinio rašymo užsiėmimams gali tapti įvairūs tekstai. Jų atrankos kriterijuose svarbiau ne literatūrinio kūrinio reikšmingumas, autoriaus nuopelnų pripažinimas, o jautriai atspindėti temą.

Metaforinės asociatyvinės kortelės ir biblioterapija

Taikydami biblioterapiją, pagalbą teikiame per žodžius – jais remdamiesi suformuojame savo mintis. Gana dažnai mintys mums kyla iš vaizdų – iš jų atpažįstame pasaulį, juos interpretuojame, apmąstome. Kiekvieną vaizdą tas pats žmogus gali suvokti skirtingai – priklausau nuo žiūrėjimo taško, detalių, apšvietimo, regėjimo fiziologinių savybių ir kt. Vienas iš svarbių vaizdo suvokimo aspektų yra mūsų patirtis, įgalinanti atpažinti, ką matome vaizde, ką jis mums reiškia, kokias emocijas sukelia, kokios asociacijos kyla.

Metaforinės asociatyvinės kortelės (MAK) sukurtos pasitelkiant vaizdus, kuriuos sąmonė gali aiškinti įvairiai. Asociatyviai mąstydami, kuriame metaforas, todėl MAK galime pasitelkti biblioterapijos užsiėmimams pajavairinti arba darydami intarpus. Paveikslėlių naudojimas dažniausiai suvokiamas kaip žaidimas, juos naudodami dalyviai lengvai atsipalaiduoja ir įsitraukia į kūrybines veiklas.

„Visuotinėje lietuvių enciklopedijoje“ metafora įvardyta kaip vaizdingas perkeltinės reikšmės pasakymas, paslėptas palyginimas, pagrįstas faktiškai nesusijusių, bet panašių savybių turinčių daiktų, reiškinių gretinimu, tapatinimu; tai, kas lyginama, dažnai neišvardijama, bet atspėjama iš konteksto (pavyzdžiui, *Pastirus balto ežero akis*, A. A. Jonynas¹⁸: suprantame, kad tai nėra ežero

¹⁸ Pavyzdys iš: *Visuotinė lietuvių enciklopedija*, paieška pagal terminą „metafora“. Prieiga per internetą: <https://www.vle.lt> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].

akis, o ežero vaizdas, tarsi akis). MAK pateikti daugiaprasmiai vaizdai, simboliniai piešiniai, kuriuos mūsų sąmonė priima ir kuria asociacijas, pasitelkdama turimą patirtį, žinias, vaizduotę. Kortelės dažniausiai būna nedidelės – kaip atvirukai, jų viename rinkinyje yra nemažai – apie 30, kartais iki 100. Rinkinių būna labai įvairių, pastaruoju metu jau yra ir lietuviškų. Įprastai įsigyjant rinkinį kartu pridedama ir informacija, kaip šias korteles naudoti.

MAK naudojimas biblioterapijos užsiėmimuose paremtas turimais rinkiniais – tai gali būti ir vien teminių MAK užsiėmimų ciklas. Pavyzdžiui, rinkinį „Pasakų kortos“ galima naudoti edukaciniu tikslu – siekiant geriau pažinti lietuviškas pasakas, įsigilinti į jų prasmes. Kaitaliojant korteles, galima sukurti užsiėmimų seką, reflektuojant vis kitą pasaką. Tos pačios kortelės pasitiekiamos ir tikslingai psichologinei temai atskleisti, kai kortelių vaizdų keliamos asociacijos paskatinamos klausimais, temos apibrėžimu. Pavyzdžiui, organizuojamas biblioterapinis užsiėmimas „Vidinis mano pasaulio aidas“, kuriuo siekiama įsigilinti į savo vidinį pasaulį, įsiklausyti į jį, pamąstyti apie tai, kaip pasakos atsispindi mūsų vidiniame suvokime, jausmuose, įsitikinimuose. Taip pasakų turinys tampa tik kontekstu geresniam savęs ir aplinkinių suvokimui.

Užsiėmimo detalės. Dalyviams leidžiama pasirinkti (arba ištraukti iš užverstų) kortelę. Kiekvienas užsiėmimo dalyvis atidžiai apžiūri paveikslėlį ir pasako, kokius jausmus jam ši kortelė sukėlė. Kokios detalės jam reiškia kaip tik tokius jausmus? Kaip kilo ši asociacija (iš patirties, iš pasakų skaitymo, iš vaikystės prisiminimų ir pan.)? Žiūrintį į paveikslėlį dalyvį lengviau pralkalbinti, nejučia ima reikštis kūrybiškumas, tai galima panaudoti kituose užsiėmimo etapuose (pavyzdžiui, reflektuojant skaitomą

tekstą apie išreikštus ar neišreikštus jausmus ir siejant su turima kortele). MAK ypač tinka pradiniam biblioterapijos užsiėmimo etapui arba pereinant iš vienos užsiėmimo dalies į kitą – naujoms mintims paskatinti.

Keletas užsiėmimo vedimo taisyklių. Pradedant naudoti MAK, užsiėmimo vedėjas paskatina vaizdus pamatyti asociatyviai. Iš pradžių dalyviai gali tiesiog pasakyti, ką mato, tai yra pakomentuoti piešinį. Paskui vadovas paskatina kiek atsitraukti nuo pirminio – tiesioginio vaizdo suvokimo ir pažiūrėti į piešinį kaip į vidinio pasaulio metaforą. Jeigu šis piešinys būtų apie jūsų jausmus, vidinį pasaulį, ką apie tai galėtumėte papasakoti? Koks pasaulio aidas atsilieptų per šį kortelės piešinio motyvą?

Užsiėmimo pradžioje susitariama, kad bus kalbama trumpai (atsižvelgiant į tai, kiek dalyvių, galima net paskaičiuoti, kiek minučių vienam pasisakymui reikėtų skirti). Ilgiems pasisakymams ir pasidalijimui kūryba reikėtų planuoti tęstinį projektą. Per kiekvieną užsiėmimą reikia pakalbinti visus dalyvius: kuo pasisakymas trumpesnis, tuo geriau kiti dalyviai įsimins jo esmę (o tai svarbu apibendrinant).

Svarbi MAK užsiėmimo taisyklė – derinti klausymą ir kalbėjimą. Kai kalba vienas dalyvis – visi kiti tyli ir klauso. Tai, ką sako kalbėtojas, – yra jo teisė ir galimybė. Jokiu būdu negalima jo pertraukti, taisyti, tai yra parodyti, kad kalbėtojas ką nors sako neteisingai. Visos nuomonės išklausomos, paskui pradedama diskusija apie tai, ką išgirdome (jeigu užsiėmimo vedėjas turi numatęs tokį užsiėmimo etapą).

Kortelių pasirinkimų variantai užsiėmimuose. Vedėjas iš anksto apmąsto, kaip leis dalyviams pasirinkti korteles: ar besirenkantysis matys paveikslėlį ir rinksis pagal jį, ar ištrauks iš rinkinio užverstu piešiniu. Pirmu atveju būna daugiau sutrikimo

renkantis ir galimų nesutarimų tarp dalyvių – tą pačią kortelę nusižiūri keli, o pasirinkti gali vienas.

Jeigu dalyviai rinksis korteles, matydami paveikslėlius, kortelės turi būti išdėliotos plačiai, iš visų pusių gerai prieinamoje erdvėje (geriausia – dalyvių rato viduryje, gali būti ant žemės arba ant ten pastatyto stalo). Norint paskatinti rinktis, galima pasakyti raktines frazes:

- Pasirinkite, kas labiausiai atliepia šios dienos jūsų nuotaiką.
- Pasirinkite tą, kas labiausiai į jus žiūri.
- Išsirinkite sau labiausiai kritusią į širdį kortelę ir pan.

Jeigu užduotyje numatote istorijos kūrimą, paskatinkite dalyvius pasirinkti po 3 arba 4 korteles. Išsirinktas korteles dalyvis turi išdėlioti taip, kad būtų išlaikomas istorijos tęstinumas, paileiui „kalbinant“ paveikslėlius.

Nedidelėje grupėje galima parinkti vieną kortelę ir ją interpretuoti visiems – taip atsiskleidžia požiūrių įvairovė, o papildant, gretinant, aptariant kitų mintis vystoma bendrystė.

MAK rinkinio pasirinkimas. Galima turėti vieną rinkinį ir jį naudoti įvairiais tikslais. Tačiau galima pamažu surinkti MAK dėžučių rinkinį ir jas keisti, derinti, naudoti kartu. Yra labiau mėgstamų ir nepatinkančių rinkinių – dėl to neverta išgyventi ir reikia rinktis tai, kas tuo metu aktualu, atitinka temą, dalyvių amžių, užsiėmimo vedėjo intenciją. Kūrybiškumui skatinti geriausia naudoti labiau simbolinius piešinius su mažai detalių, kad dalyviai trūkstamas detales galėtų užpildyti savo vaizduote. Pavyzdžiui, I. Bulotienės kortelių rinkinyje „Medžiai kaip žmonės“¹⁹ pagrindinis piešinys skirtas medžiams, tik kai kur matomi labai stilizuoti žmonės. Kuriant metaforas pagal šiuos

¹⁹ Daugiau informacijos apie rinkinį: <https://www.pasakukortos.lt/collections/all/products/kortos-medžiai-kaip-zmones>.

paveikslėlius, tiesioginės asociacijos į konkrečius žmones nėra. Nusakdami medžio vaizdą, turime omeny žmogų, medžiui suteikiame žmogiškas savybes. Pavyzdžiui, kodėl pagrindiniame vaizde matome kelmą? Apie ką šis piešinys? O kur šiame vaizde esi tu? Kaip čia jautiesi? Ką norėtum / turėtum keisti, kad jaumas keistųsi? Tokie ir panašūs klausimai kuria asmeninę pasakotojo istoriją. Užsiėmimo vedėjo paskatos turėtų kuriantįjį nukreipti vilties link.

Kuršėnų šeimos namų Globos centro sukurtame ir išleistame MAK rinkinyje „Ak, Natai“²⁰ yra ne tik piešiniai, bet ir citatų kortelės, taip pat knygelė su galimų užsiėmimų vedimo pavyzdžiais. Kortelių rinkinį galima naudoti čia išvardintomis temomis (pavyzdžiui, „Balta varna“, „Paauglys irgi žmogus“ ir t. t.) ir pasitelkiant po užsiėmimo aprašymu pateiktus klausimus. Žinoma, temą ir klausimus galime keisti, savaip interpretuoti, pritaikyti konkrečiai auditorijai. Kaip minėta, korteles galima sujungti su kitu rinkiniu (kad kortelių įvairovė būtų didesnė) arba citatų korteles galima panaudoti prie kito kortelių rinkinio.

Prie minėto Kuršėnų šeimos namų Globos centro rinkinio galima derinti I. Bulotienės „Pasakų kortas“. Čia pateikiama ir metodika, kaip vesti užsiėmimus arba – korteles sujungus su kitu rinkiniu (geriausia – panašaus dydžio kortelėmis) – suteikti pasirinkimui daugiau įvairovės.

MAK privalumas – universali ir kartu labai simboliška vaizdų kalba, todėl užsiėmimuose tinka naudoti užsienio autorių korteles, žinoma, jeigu jose vaizduojamas kontekstas, simboliai pačiam vedėjui yra atpažįstami ir priimtini. Keletas tokių universaliai paplitusių ir labiausiai pamėgtų MAK rinkinių pavyzdžių:

²⁰ *Ak, Natai!* / R. Šemeta, R. Tamašauskaitė, D. Grakauskaitė-Šličienė. Klausučiai, Vilkaviškio rajonas: Gintvila, 2023.

- Kortelės „OH Mythos“²¹ apima daugelyje tautų pasikartojančius mitus ir legendas. Karalaičio ant balto žirgo ir varganame vežimaityje dardančio vargšo simboliai, iš lauko gėlių supintas vestuvių / sužadėtuvių vainikas, runomis išrašytas akmuo, švyturys ant kranto ir t. t. – atpažįstami simboliai, skatinantys kūrybiškai mąstyti ir interpretuoti reflektuojamas problemas.
- Kortelės „Būsenų peizažai“²². Žmogiški išgyvenimai pavaizduoti gamtos reiškinių, oro permainų, peizažų atvaizdais. Nors XXI a. esame gana nutolę nuo gamtos, vaizdus atpažįstame, jaučiame jų spalvinius kodus, peizažais išreiškiamas nuotaikas. Gamtos vaizdai lengvai interpretuojami, transformuojami į žodines asociacijas – metaforas.
- Keleto dalių MAK rinkinys INUK²³. Jame surinkti simboliški žmonių vaizdai ir keletas iškerpamų kortelių, kurias galima panaudoti, parenkant kortelės vaizdo dalį. Sukdami iškirptą erdvę ir vis naujai atsiveriantį matomą vaizdą, išvystame naują žmogeliuko pozą, vietą – taip keičiasi pasakojimo siužetas, mūsų supratimas, formuojasi naujos metaforos. Šis kortelių rinkinys tinka pokalbiams ir metaforoms kurti apie save, savo vystymąsi, perspektyvas, kartu ir apie išgyvenamų problemų suvokimą.

Bibliotekininkai ir kiti, dirbantys su žmonėmis kūrybiškumo skatinimo linkme, vietoj MAK gali naudoti pačių sukauptą atvirukų rinkinį. Užsiėmimo eiga ta pati: vaizdus renkamės, atidžiai gilinamės į juos, aiškiname pagal kylančias asociacijas ir kuriame metaforas užsiėmimo tema.

²¹ Daugiau informacijos: <https://metaforineskorteles.lt/produktas/oh-mythos-metaforines-asociatyvines-korteles/>.

²² Daugiau informacijos: <https://metaforineskorteles.lt/produktas/metaforines-asociatyvines-korteles-busenu-peizazai/>.

²³ Daugiau informacijos: <https://metaforineskorteles.lt/produktas/oh-inuk-metaforines-asociatyvines-korteles/>.

Keletas klausimų pavyzdžių užsiėmimams su MAK, skatinant reakciją, atsivėrimą, kūrybiškumą, vidines išvalgas:

- Kaip pavadintumėte kortelės atvaizdą?
- Kas vyksta kortelėje?
- Kokius jausmus jums kelia šis vaizdas?
- Kurioje vietoje, detalėje matytumėte save?
- Ten, kur matote save, ką turėtumėte daryti / nuveikti?
- Gal girdite čia kokius nors balsus, kokius? Kuo jie svarbūs?
- Pabandykite sukurti metaforą, vaizdą gretindami su savo gyvenimo patirtimi.
- Kokių papildomų detalių pastebėjote, kurių anksčiau nematėte? Paaškindite, kodėl taip įvyko.
- Galbūt šis vaizdas ir jo analizė leidžia jums padaryti kokią nors sprendimą arba ką nors jums pataria?

Nebūtinai panaudoti visus klausimus, priklausomai nuo turimo laiko, galite pasirinkti keletą ar vieną. Visus klausimus galima būtų pasitelkti vien tik MAK skirtame susitikime. Tuomet sukurta istorija būtų labiau terapinė, teikianti rašančiajam ir kitiems daugiau galimybių pažinti vienas kitą, tai patartina naudoti jau susiformavusioje grupėje, saugioje aplinkoje.

Pagalbinės pasakojimų kūrimo kortelės, pavyzdžiui, „Emocijų dėžutė“, kurią sumanė I. Bulotienė²⁴. Šią dėžutę galima įsigyti iš autorės arba pasidaryti patiems, dėžutę užpildant sąvokų, žodžių kortelėmis (pavyzdžiui, veiksmažodžiais, būdvardžiais ir kt.), kas pagelbėtų kuriančiam istoriją įsiminti žodžius, juos pritaikyti konkrečioje situacijoje, panaudoti kuriant metaforas. „Emocijų dėžutė“ apima 150 emocijų ir jausmų nusakančius žodžius. Šią priemonę galime panaudoti emocijoms ir jausmams

²⁴ Daugiau informacijos apie šią priemonę: <https://www.pasakukortos.lt/products/kortos-emociju-dezute>.

atpažinti, gretinant paveikslėlius ir mums sukeliančių emocijų įvardijimą. Arba ištrauktas žodžių korteles galima panaudoti kuriant istorijas pagal MAK paveikslėlius – taip paįvairinamas pasakojimas, atkreipiamas dėmesys į emocijas.

Naudodami MAK galime pradėti sąveikos biblioterapijos užsiėmimą, tuomet ši užduotis turi trukti neilgai – apie 15 min. Jei kortelės naudojamos per visą kūrybinį užsiėmimą, reikia apgalvoti tęstinę jų panaudojimo seką, pavyzdžiui, išsirinkus pirmą kortelę, apibrėžiama pasakojimo kryptis (apie ką bus istorija). Tuomet pasirenkama po dar 3–4 korteles ir jos išdėstomos pasakojimo tęstinumo principu – kuri kortelė bus pasakojimo pradžia, toliau – kaip vystėsi istorija (kokia joje buvo problema ir kas kaip ją sprendė) ir trečia – apibendrinamoji kortelė: kuo ši istorija pasibaigė, ko herojus pasimokė / pasiekė. Ketvirta kortelė gali būti pagalbinė – kur ji turi atsirasti, tegul nusprendžia kūrėjas.

Keletas papildomų veiklų su MAK metodikų:

- *Individuali veikla.* Savo istorijos pasakojimas kortelėje pavaizduotam herojui. Dalyviams leidžiama išsirinkti kortelę, identifikuojama, kur kortelėje esame mes. Tuomet išsirinktas personažas pasakoja apie save kitam kortelėje esančiam dalyviui. Kaip jie čia atsirado? Ką veikia, planuoja veikti? Ką patartumėte sau (arba abiem kortelės personažams). Jeigu kortelėje tėra vienas personažas, patarkite užsiėmimo dalyviui įsivaizduoti / sukurti, kas turėtų būti šalia kaip istorijos klausytojas.
- *Veikla grupėje* (4–5 dalyviai): kiekvienas traukia kortelę ir visas jas kartu sudeda į vieną seką. Paeiliui parodoma kortelė, kurios vaizdas interpretuojamas, ir tęsiamos prieš tai buvusios istorijos dalys. Pirmas dalyvis įvardija ir apibūdina herojų. Antras įvardija šio herojaus misiją (ką jis turi nuveikti, kieno labui). Trečias pasakoja apie kelyje sutiktas kliūtis (kokios jos, kas

padėjo jas įveikti). Priklausomai nuo dalyvių skaičiaus, apie kliūtis ir jų įveikimą gali kalbėti keletas. Paskutinis kalbėtojas pagal savo pasirinktą kortelę pasakoja, kokį rezultatą pavyko pasiekti herojui ir kaip jis buvo apdovanotas (pasakojimas turi baigtis pamoka, pasiekimais, atradimais ir pan.).

Jeigu vietoj MAK naudojame surinktą atvirukų kolekciją, dirbame kaip su asociatyvinėmis kortelėmis. Atvirukus renkamės, interpretuojame, aptariame. MAK galima susikurti per užsiėmimą kaip koliažą. Pirmiausia dalyviai iš turimų tam skirtų žurnalų išsikerpa (ar išsiplėšia) paveikslėlius ir juos išdėsto atskirame lape (A4–A5 formato, tam geriau tiktų pusketis kartonas). Sukurtas koliažas analizuojamas pagal tam tikrą schemą – ją su klausimais reikėtų pateikti atskirame lape ir išdalyti visiems dalyviams. Pavyzdžiui, kaip pavadintumėte šį paveikslą; nusakykite jo esmę. Klausimai apie paveikslą: kas tu esi; ko tu tikiesi iš manęs; kaip aš šį vaizdą ir procesą prisiminsiu; kokį šešėlį matai sukurtoje kortoje; ko iš šios veiklos ir paveikslėlio analizės galima pasimokyti.

I MAK užsiėmimą galima integruoti skaitymo skatinimo elementus, pavyzdžiui, korteles, susijusias su pasakų, mitų siužetais, galima interpretuoti iš anksto perskaitytą pasaką (ar jos dalį) arba po užsiėmimo pademonstruoti bibliotekose turimas pasakų (ar kitokio žanro, artimo MAK temai) knygas, kviečiant jas perskaityti. Pokalbis pagal MAK vaizdus gali laisvai nutolti nuo kūrinio siužeto (nebent kortelės naudojamos siužetui įsiminti). Biblioterapijos metodai siekia atskleisti vidinį dalyvių kūrybiškumą, o užkoduotus vaizduose simbolius dalyviai gali aiškinti remdamiesi savo patirtimi ar perskaitytomis knygomis (arba kitomis medijomis).

Įprasta užsiėmimo trukmė – 1,5 val., kuriant koliažą – 3 val.

Dalyvių skaičius – 5–10.

Autorės įgyta MAK patirtis ir įgūdžiai:

1. Tęstinis dalyvavimas Lietuvos biblioterapijos asociacijos narių Neringos Lašienės ir Donatos Grakauskaitės-Šličienės kūrybinėse MAK dirbtuvėse (2022–2025 m.).
2. Dalyvavimas tarptautiniame MAK naudojimo seminare, kurį vedė Pečo universiteto (Vengrija) ir Veronos universiteto (Italija) poezijos terapijos ir biblioterapijos dėstytoja dr. Béres Judit (2024 m. gegužės mėn.).
3. Dalyvavimas pasakų kortų MAK praktiniuose seminaruose, kuriuos vedė psichologinio pobūdžio konsultantė, sertifikuota dailės terapijos praktikė, lektorė Irena Bulotienė (2024–2025 m.)

Literatūra ir šaltiniai temai giliau pažinti

1. *Pasakų kortos*: [Irenos Bulotienės asmeninė svetainė – e. parduotuvė]. Prieiga per internetą: <https://www.pasakukortos.lt> [žiūrėta 2026 m. gegužės 11 d.].
2. *Re-act mokymai*. Koučingo kortelės. Prieiga per internetą: <https://metaforineskortos.lt/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].
3. *MAK*: [Eglės Lisauskaitės asmeninis tinklaraštis]. Prieiga per internetą: <https://metaforineskorteles.lt/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].

Biblioterapijos metodai naudojant lėles ir kitus žaislus

Dauguma žmonių užaugo žaisdami lėlėmis ar kitokiais žaislais. Lėlės turi žmogaus atvaizdą, yra jo prototipas. Vaikai žaisdami imituoja aplink matomą pasaulį, tuo metu laisvai liejasi jų kūrybiškumas. Kūrybiniuose užsiėmimuose, asmenybės vystymo biblioterapijos užsiėmimuose lėles galima pasitelkti kaip tarpininką – prisiminimams atgaivinti, kūrybiškumui, vaizduotei paskatinti, vidiniam vaikui pamaloninti, pozityvioms emocijoms pažadinti.

Lėlių teatrai viešosiose bibliotekose yra žinomi, jie dažnu atveju buvo (ar yra) viena iš kūrybiškumą skatinančių veiklų viešųjų bibliotekų vaikų literatūros skyriuose. Net ir tikslingai nesiekdami biblioterapinių tikslų, bibliotekininkai lėlių teatruose dažnai suteikdavo vaikams ne tik dalyvavimo teatre žavesio, bet ir terapinių impulsų. Atpažindami pačių išgyvenamas, bet neįvardytas problemines situacijas, vaikai iš herojų mokosi spręsti problemas. Šiais laikais užsiėmimai su lėlėmis turi tam tikros praeities romantikos, suteikia galimybę atsitraukti nuo ekranų, patiems kurti apčiuopiamą, ne virtualų daiktą. Vienas iš biblioterapijos elementų gali būti pačių lėlių kūrimas.²⁵

Lėlių teatro edukatorė ir socialinė užimtumo darbuotoja Salomėja Burneikaitė Nacionalinėje bibliotekoje vedė mokymus

²⁵ Daugiau apie tradicinius lėlių teatro tipus ir technikas: Burneikaitė, S. *Lėlių teatro technikų taikymas reabilitacijos procese*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2012.

„Biblioterapijos metodai naudojant lėlės“. Ji pasidalijo darbo su senjorais, neįgaliaisiais patirtimi. Savo veikloje ji taiko teatro pedagogikos žinias ir reabilitacijos studijų praktiką, kurią įgijo Klaipėdos universitete dėstydamą ergoterapijos studijų programoje. Šiame metodinio leidinio skyriuje pateikiama įgyta patirtis gali būti naudinga veiklas su biblioterapijos elementais organizuojantiems bibliotekininkams. Anot lektorės S. Burneikaitės, „gyvenimo džiaugsmo pojūtis, šypsena ir juokas yra pirmieji terapinio poveikio pagalbininkai“²⁶, o paėmę į rankas vaikystę primenantį žaislą daugelis nejučia nusišypso.

Lėlių / žaislų kolekcija. Tokios kolekcijos kaupimas gali būti siejamas ir su biblioterapiniais tikslais, arba jau esanti bibliotekoje tokia kolekcija tikslingai pasitelkiama asmenybės vystymo biblioterapijai. Kiekvienas žaislas turi savo istoriją, ją kuria žmonės. Toks istorijų kūrimas ir jų pasakojimas turi terapinių bruožų. Toliau pateikiama keletas kūrybinio užsiėmimo su lėlėmis (žaislais) užduočių dalyviams. Šios užduotys gali būti kaip biblioterapinio užsiėmimo intarpas (skiriant dalį laiko) arba vientisas užsiėmimas (ar net jų ciklas) veiklai su lėlėmis:

- *Užsiėmimai kuriant žaislus (lėles)* iš turimų paprastų medžiagų ir detalių. Panaudojamos audinių atraižos, mezgimo siūlai, švarūs tekstiliniai drabužiai ar jų dalys, bižuterija, sagos ir kiti dekoratyviniai elementai. Gali būti naudojami šiaudai, vata, susmulkinta tekstilė ir kitos medžiagos ertmėms užpildyti, specifinėms, charakterį išreiškiančioms detalėms sukurti. Vedėjas paskelbia užduotį – sukurti jums mielą, iš vaikystės prisimenamą, širdį glostantį žaislą (tai nebūtinai lėlė, gali

²⁶ Burneikaitė, S. Lėlių terapijos galimybės ir jų naudojimas lėlių teatrų projektuose. *Socialinis ugdymas*, 2009, Nr. 7 (18), p. 44, <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.225337410.5200/sm-hs.2013.014>.

būti gyvūnas ar kitoks žaislas). Pradiniam etape vedėjas turėtų pademonstruoti ir papasakoti jau turimų lėlių istorijas, kad sužadintų dalyvių norą kurti. Kiekvienas užsiėmimas turėtų prasidėti ir pasibaigti trumpa refleksija: ką ketinama daryti; ką jau pavyko nuveikti; kaip jaučiatės kurdami; ką jums reiškia šio žaislo kūrimas; ką jums sako šis žaislas. Šios knygos autorei teko dalyvauti kūrybiniame užsiėmime, kuriame lėlės (žaislai) buvo kuriami iš popierinių servetėlių. Vedėja trumpai paaiškino, kad suformuoti kūną (galvą, liemenį, kojas, rankas). Kūrinį galima nuspalvinti arba palikti, koks yra, – servetėlės spalvos. Daugiausia dėmesio užsiėmime buvo skirta dialogui su savimi užmegzti (*Kokį save kurčiau iš naujo? Ko pritrūko kuriant? Ar svarbu medžiaga, ar reikia dar ko nors kito? Ko? Ką norite pasakyti šiai lėlei?*). Pasibaigus lėlei kurti skirtam laikui, klausimus užduoda užsiėmimo vedėjas. Atsakinėti gali visi arba tik tie, kurie nori. Paprastai vienam iš dalyvių prabilus, dalytis ima ir kiti. Padrąsinti dalyvius prabilti turėtų užsiėmimo vedėjas. Jis kartu su visais formuoja lėlę ir (jei neatsiranda norinčių kalbėti) pats trumpai papasakoja istoriją – kas čia vyko, gal pasisekė, ko trūksta ir t. t.

Kuriant žaislus tęstiniu būdu (keletą užsiėmimų kuriama ta pati lėlė), užsiėmimai gali būti vis labiau įtraukūs, įdomūs, prasmingi. Pirmiausia apmąstytume idėją (*Kokį žaislą noriu kurti? Ką jis simbolizuos? Ką norėčiau su juo veikti? Kokią techniką naudosisiu – siuvimo, mezgimo, nėrimo vąšeliu, o gal kūrybiškai panaudosisiu sujungdama turimas detales?*). Visa veikla gali būti reflektuojama, pasakojamos detalės, sprendžiamos iškilusios problemos (iš ko padaryti ūsus katinui arba ragus briedžiui, ar lėlė galės judėti). Kitame

užsiėmime jau žinomas tikslas ir einama jo link – iš patvarių medžiagų daromas lėlės kūnas, kemšamas užpildas, tvirtinamos detalės. Kitą kartą iš detalių formuojamas charakteris, kuriamos istorijos apie lėlės filosofiją ir patirtį. Tęstinėje veikloje problemų gali kilti dėl erdvės saugumo (*Ar viską, ką palikome, rasime, kaip buvo? Kas pasirūpins trūkstantomis detalėmis?* ir t. t.). Tokia veikla – tarsi vientisas projektas, kurį reikia išmokyti planuoti ir išstbulinti.

- *Istorijų kūrimas ir pasakojimas, panaudojant turimą žaislų kolekciją.* Jeigu žaislų terapija yra ilgalaikis pomėgis, surenkama jų kolekcija. Ją galima panaudoti istorijoms kurti. Žaislai išdėliojami plačiai, kad būtų gerai matyti ir dalyviai galėtų lengvai prie jų pasirinkti ir paimti norimą žaislą. Moderatorius suformuluoja užduotį: išsirinkti sau patinkantį, kuo nors patraukusį žaislą ir jį pasiimti. Žaislą reikia prakalbinti tyliai sau išsiaiškinant, ką jis jums primena (žmones, situacijas, jausmus). Kokius prisiminimus, o gal norus žadina? Galbūt norisi paprašyti to žaislo pagalbos, įveikiant kokią nors problemą, o galbūt norisi jam kuo nors pagelbėti? Dalyvių prašoma pasidalyti istorijomis apie žaislus ir jų šeiminius, kurios atsirado liečiant ir apžiūrint žaislą per užsiėmimą. Teko dalyvauti veikloje, kai buvo papildyta vienos iš kolekcijoje esančių lėlių – meškiuko istorija. Lėlė sukurta seniai – kitados užsiėmimuose dalyvavusi moteris meškiuką nunėrė vąšeliu. Kita moteris per tęstinį užsiėmimą meškiukui numezgė kepuraitę, papuoštą gražia saga. Dar kitame užsiėmime dalyvavęs vyras sako: „Aš nupirkau šitam meškiukui kelnes“ – ir padavė vedėjai internetu atsisiųstus lėlės drabužėlius. Vyras papasakojo istoriją: „Kai pamačiau tą meškiuką, man jo pagailo. Su kepure, o be kelnų. Va, ir

pagalvojau – nupirksiu jam kelnes...“ Visiems užsiėmimo dalyviams istorija suteikė džiaugsmo, naujų impulsų pokalbiui ir gerai savijautai.

- *Pokalbis apie vaikystės žaislus.* Rengiant užsiėmimą su lėlėmis, dalyvių prašoma atsinešti savo vaikystės žaislą arba nuotrauką, kurioje būtų matyti tas žaislas. Pokalbis vedamas apie prisiminimus: ką prisimenate; ką mums sako tas žaislas dabar; ką jums norisi tam žaislui pasakyti, paklausti, palinkėti; kaip manote, ką nori žaislas palinkėti jums. Užsiėmimo vedėjo intencija – sužadinti malonius prisiminimus, jausmus, viltį, ateities svajones. Vedėjas pokalbį turi vesti taip, kad pagrindinė pasakojimo išvada būtų viltinga, taip pat skatindamas dalyvius apmąstyti, ko tose situacijose galime pasimokyti, kitus pamokyti. Kas joje viltingo mums, žaislams, gyvenimo patirčiai? Svarbu išvengti ilgo kalbėjimo, nukrypstant į skundus ir negalias. Iš patirties žinoma: jeigu bent keletas dalyvių iš grupės atsineša žaislą ar nuotrauką, į pokalbį įsitraukia visi. Prisiminimai apie žaislus nebūtinai labai pozityvūs, bet jie dažniausiai kilę iš vaikystės ir sukuria romantišką nuotaiką, pokalbiams suteikia džiugesio. Teko dalyvauti grupės pokalbyje apmąstant, ką mums sako tas žaislas iš vaikystės žiūrėdamas į kalbantįjį dabarties situacijoje. Pokalbis rutuliojosi į apmąstymus, kur mus veda gyvenimo kelias, ar jame yra vietos žaislams, mieliems prisiminimams, širdingiems pokalbiams.
- *Tęstiniai užsiėmimai, grupėje sukurtas lėlės (žaislus) suburiant spektakliui.* Iškeliamas bendro renginio (spektaklio) idėja (pavyzdžiui, rengiamas susitikimas pasakų pilyje, jo dalyviai – turimi žaislai). Toliau kuriamas (arba vedėjo pasiūlomas) scenarijus, į kurį įsilieja (pasiūlo savo vaidmenį)

kiekvienas dalyvis. Scenarijui parengti tinka žinomos ar naujos pasakos, mistinės istorijos. Paprasčiausias scenarijus – kiekvienas į šventę ateinantis dalyvis (lėlė) kaip nors prisistato ir pasveikina šventės organizatorius, papasakoja savo kelionės istoriją, apie siekiamus tikslus, nugalėtas kliūtis. Pabaigoje dalyviai gali būti apdovanoti ankstesniuose užsiėmimuose sukurtais dirbiniais – knygų žymekliais, nupertomis apyrankėmis ir pan.

Bibliotekoje veikiančio lėlių teatro veikla, kurioje pasitelkiami asmenybės vystymosi biblioterapijos elementai. Į lėlių teatro spektaklį, sukurtą mėgstančių ir gebančių tai daryti specialistų ar pačių bibliotekininkų, pakviečiama iš anksto suburta biblioterapinė grupė. Dalyviams pasiūloma stebėti spektaklį bibliotekos patalpose, o paskui jį aptarti grupėje. Per pokalbį reikėtų akcentuoti humanistines vertybes, atkreipiant dėmesį į pagrindines pozityvias herojų pastangas ir įgytas pamokas. Biblioterapiniai elementai per aptarimą nusako, kad dalyviai nesistengia atkaroti turinio, bet kalba apie savo suvokimą, pastebėjimus, tam tikras detales ir ką jos žiūrovams reiškia.

Po spektaklio galima suburti mažas grupeles ir jose kurti trumpus spektaklius (remiantis kartu žiūrėto spektaklio įspūdiu ir pavyzdžiu). Trumpųjų spektaklių scenarijai, kuriami nedidelėms grupelėms, yra paprastesni (mažiau veikėjų ir trumpas veiksmas). Tęstiniu būdu grupelės sukuria, paskui – parodo savo trumpuosius spektaklius visai grupei, juos bendrai aptaria. Terapiniai ir asmenybės vystymosi impulsai gaunami pasitelkiant kūrybą, bendradarbiavimą, gebėjimus panaudoti kūrybiškumą, išreiškiant viltį, mokantis imitaciniu būdu spręsti problemas.

Ergoterapinės lėlės, dirbant su neigaliaisiais. Šie pastebėjimai aktualūs bibliotekininkams, bendradarbiaujantiems su globos ar

senelių namais. Be tradicinių skaitymų balsiai, bibliotekininkai gali veiklą pajvairinti pasitelkdami lėles / žaislus. Ergoterapinės lėlės – tokios, kurias naudojant lavinami judesiai, tokie žaislai ypač tinka dirbant su neįgaliaisiais. Pavyzdžiui, naudojant lėlę-pirštinę reikia judinti pirštus, riešą. Taip lengviau skatinti judėjimą dėl jo nepakankamumo kenčiantiems asmenims (ir vaikams, ir suaugusiesiems). Tikslingai panaudojant kumštines ar pirštuotas pirštines, imituojami pokalbiai, kurių metu personažai (pirštinėta ranka) turi atlikti tam tikrus judesius (pavyzdžiui, judinti pirštus, imituodami varnos kar kar, arba kraipyti paukščio galvą, kurią vaizduoja kumštine pirštine apmauta ranka). Ir suaugusieji, ir vaikai, įsitraukę į spektaklio kūrimą, nepasitebimai atlieka reabilitacijos pratimus, kuriuos šiaip atlikti neturi motyvacijos. Tokie nedideli užsiėmimai gali vykti pasitelkiant trumpus tekstus, atitinkančius imituojamus herojus (pavyzdžiui, iš pirštinės sukuriamas paukštis, kuris čiulba: judinant pirštus, skleidžiamas garsas; arba šlepetės-meškiukai, kuriuos reikia pavedžioti po kambarį).

Viena iš galimybių lėles panaudoti terapiškai, įtraukiant asmenis su negalia į veiklą, yra tiesiog kurti lėles (žaislus ar jų elementus), panaudojant rankdarbių technikas – nėrimą vąšeliu, siuvimą, virvelių pynimą, vilnos vėlimą ir t. t. Tokia veikla skatinama mažoji rankų motorika, nejučiomis atliekami pirštų, riešo judesiai. Kartu vyksta komunikacija (kuriantis asmuo kalbinamas, jo klausiama apie detales, kaip tai padarė, ir t. t.) – vien dėl to neįgalių žmonių savijauta gerėja. Įsitraukęs į lėlių kūrimą žmogus lengviau prakalbinamas, tai kelia jam nuotaiką. Pastebėta, kad didesnę motyvaciją įsitraukti į užsiėmimą lemia tai, kad kuriama ne sau, o kitu bendru tikslu (pavyzdžiui, parodai, dovanoms, erdvei papuošti, kaip sėkmės simbolis kitam ir kt.).

Apie tokius keliamus tikslus galima tęstinė komunikacija su kuriančiu asmeniu.

Užsiėmimo su lėlėmis trukmė – 1,5–3 val.

Dalyvių skaičius – 5–15 (priklauso ir nuo turimos žaislų kolekcijos).

Literatūra gilesnėms studijoms

1. Burneikaitė, Salomėja. Lėlių terapijos galimybės ir jų naudojimas lėlių teatrų projektuose. *Socialinis ugdymas*, 2009, Nr. 7 (18), p. 42–51.
2. Burneikaitė, Salomėja. Lėlių teatro technikų taikymo ergoterapeuto darbe patyrimas. *Sveikatos mokslai*, 2013, t. 23, Nr. 1, p. 79–82. <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.225337410.5200/sm-hs.2013.014>
3. Burneikaitė, Salomėja. *Lėlių teatro technikų taikymas reabilitacijos procese: mokomoji knyga*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2012.
4. *Socialinės dramos galimybės ir praktika* / Anne Bjorkvik, Salomėja Burneikaitė, Lionė Gasiūnienė, Helle B. Hauger, Pekka Korhonen, Vilma Liaukuvienė, Audronė Masiukienė, Mira Pūstelninkienė, Rimtautė Radzevičienė, Edita Rukšėnaitė-Narūnienė, Rimutė Svytūtė, Tatjana Timko, Irena Trusiulevičienė, Alma Vosylienė. Vilnius: Europos namai, 2005 (apie dramos terapijos metodą, scenarijus, projektų kūrybinį įgyvendinimą).

Literatūra galimiems užsiėmimams su lėlėmis (lėlėms ir pokalbiams, galbūt scenarijams kurti)

1. *Pelėda Drūlija ir diena NE; Kaip Drūlija ir Griaustinis kartu dundėjo; Kaip Drūlija ieškojo KAŽKUR: terapinės pasakos vaikams* / užrašė Inga Narijauskienė; nupiešė Justė Maldžiūnaitė. Vilnius: I. Narijauskienė; ir kitos knygos apie pelėdą Drūliją (tinka ne tik vaikams).

2. Milne, Alan Alexander. *Pūkuotuko pasaulis*. Vilnius: Garnelis, 2018.
3. Zavedskaitė, Dovilė. *Fidelis ir kiparisas*. Vilnius: Dvi tylos, 2021.
4. Ferrero, Bruno. *Visos istorijos*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2013 (ir pasakojimai iš kitų to paties autoriaus knygų).

Judesio terapija taikant biblioterapiją

Šokio-judesio terapija yra viena iš menų terapijos rūšių. Menų terapija apima įvairaus menų pasitelkimą visuomenės sveikatinimui palaikyti. Vilniaus universitete organizuojamos keturių specializacijų menų terapijos magistrantūros studijos: dailės, dramos, šokio-judesio ir muzikos.²⁷ Deja, kol kas šioje struktūroje nėra biblioterapijos, tačiau sveikatos palaikymo projektai, kuriuose pasitelkiamas žodžio poveikis, gana paplitę Lietuvoje ir užsienyje.

Žodį dažnai galima derinti su judesiu. Juk šokame pagal dainas, o ne vien pagal instrumentinę muziką. Jeigu patys poreikio pajudėti nejaučiame ar jo nepaisome, tikrai esame girdėję, kad sveikatai palaikyti būtina judėti. Bibliotekose besilankantys žmonės dažniausiai dirba sėdėdami, todėl galima naujovė – pasiūlyti lankytojams užsiėmimus, kuriuose žodžio raiška būtų derinama su harmoningais judesiais. Tai gali būti jogos užsiėmimai (taikomi ne vienoje bibliotekoje) arba judesio terapijos intarpai kitose veiklose (pavyzdžiui, biblioterapijos ar poezijos terapijos tęstiniuose užsiėmimuose).

Šokio-judesio terapija (ŠJT) – tai terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją. Esminiai ŠJT komponentai yra **šokis** / **judesys** kaip pirminė kūno kalba, **kūrybinė** išraiška ir

²⁷ Daugiau apie programą: <https://kkc.lmta.lt/registracija-i-programa-menas-ir-sveikata-2025/>.

tarpasmeninis **santykis**.²⁸ Taikant biblioterapiją, šokio-judesio terapija gali būti pasitelkiama kaip intarpai tarp kūrybinių veiklų žodžiu ar raštu. Užsiėmimuose numatomos pertraukos, skirtos pajudėti, atsipalaiduoti.

Anot šokio-judesio terapeutės Aistės Luišaitės-Jauniškės, judesio (neverbalinė) kalba yra tokia pat svarbi kaip ir verbalinė. Biblioterapijoje naudojama verbalinė kalba, o ŠJT naudoja abi. Ši terapija gali būti naudinga daugeliu atvejų, tačiau vienas iš svarbiausių galimų rezultatų, ŠJT derinant su biblioterapija, būtų vidinių išteklių atskleidimas pasitelkiant kūrybingą judesio žaismę, socialinio bendravimo gebėjimų vystymas ir gyvenimo džiaugsmo pojūtis.²⁹

Turime konstatuoti, kad pasitelkti šokį ar judėjimą bibliotekose dar neįprasta. Man, kaip vienai iš Nacionalinės bibliotekos skaitytojų klubo vadovių, šį metodą pavyko integruoti į vasaros kūrybinę stovyklą. Užsiėmimus (rytinę mankštą ir atskirą judesio terapijos užsiėmimą) vedė viena iš Skaitytojų klubo narių, reabilitacijos studijas baigusi kolegė Ramunė Klumbytė-Abromaitienė. Jie baigėsi bendra intencija, kad panašūs užsiėmimai taptų tradicija. Taip ir įvyko: organizuodamos kitų metų vasaros stovyklą, iš anksto paprašėme Ramunės prarvesti mankštą.

Keletas ŠJT intarpų biblioterapijos užsiėmimuose pavyzdžių.

Užsiėmimo vedėjas primena, kad šia veikla nesiekama parodyti savo talentų, būti labai gerai įvertintais šokėjais, bet turima proga pabūti savimi, pajudėti, atsipalaiduoti ir geriau pažinti vieniems kitus. Per užsiėmimą etapais yra skiriama laiko pajudėti

²⁸ Daugiau informacijos apie 2011 m. Lietuvoje įkurtą Šokio-judesio terapijos asociaciją, jos narius ir veiklą: <https://www.lsjta.lt/about-us>.

²⁹ Apie ŠJT galime daugiau sužinoti profesinėje literatūroje anglų kalba. Prieiga per internetą: https://drive.google.com/file/d/1MYPg6kGNOB9ReUL1Br3dkRX0dRf_YhW/view.

ir pasikalbėti. Kalbantis būtinas geranoriškumas kitų atžvilgiu: ne kritikuoti, o bandyti suprasti. Viena iš galimų pradinių užduočių – šokio judesius ir visą procesą įvilkti į kokią nors metaforą, jausmus susieti su kilusiais įvaizdžiais, garsais, pojūčiais.

Laisvas šokis ir jo refleksija. Užsiėmimo vadovas iš anksto parenka muziką šokiui, melodija turi skambėti 5–8 min. (galima ir trumpiau, ypač pradedant tokias veiklas). Paskelbiama užduotis: skambant muzikai daryti kūno judesius – laisvai, kad pajudėtų sustingusios kojos, rankos, liemuo, pečių juosta. Galima imituoti tam tikrus judesius arba tik banguoti, siūbuoti, rąžytis ir t. t. Sustabdžius muziką, trumpai pasidalijama mintimis (*Kaip jau-tėmės, atlikdami šį pratimą? Ką pastebėjau savo kūne* (autentiški pastebėjimai apie raumenis, kaulus, judėjimo poreikį ir gebėjimus)? *Kokius pojūčius patyriau* (vėjas, saulė, aplinkos prisilietimai)? *Kokius jausmus išgyvenau šokdamas* (pykau, nerimavau, atsipalaidavau, džiaugiausi)? *Ką galvojau* (gal pavyko nutildyti mintis, o gal užplūdo jų spiečius, apie ką)? *Gal muzika ir šokis man pažadino vaizdinius, kokie jie? Ką jie man sako?*). Visi laisvai išdėsto mintis, o pabaigoje vedėjas jas trumpai apibendrina.

Kartok paskui mane. Užduotis, einanti po pirmosios. Pasiskirstoma po du, vienas dalyvis laisvai juda, o kitas stengiasi atkartoti jo judesius, paskui keičiamasi vaidmenimi. Šokis tęsiasi apie 3–5 min., pasikeitus vaidmenimis – dar tiek pat. Po abiejų etapų aptariama. Ar buvo paprasta įsijausti į kitą kūną ir judėti jo ritmu? Gal turite kokių pastebėjimų, gal iškilo koks vaizdinys, metafora?

Mikrojudesiai: pratimas biblioterapijos užsiėmimui pajvairinti. Vedėjas paaiškina užduotį: „Atsipalaiduokite, įsivaizduokite prieš save aprasojusį veidrodį. Nosimi ką nors pieškite ant veidrodžio (savo nuožiūra – galima parašyti savo vardą ar tiesiog daryti sukamuosius judesius).“ Po minutės ant aprasojusio

veidrodžio piešiama kita kūno dalimi – kakta, smakru, dešiniu, paskui kairiu petimi, alkūnėmis, delnais... Visas pratimas trunka apie 5–8 minutes. Galima paleisti judėti skatinančią muziką, tačiau pratimą galima atlikti ir be muzikos. Paskui aptariama, kaip dalyviai jautėsi (kūnas, pojūčiai, jausmai, mintys).

Įsizėminimas – pratimas susikaupti, padaryti pertrauką, būti su savimi. 1. Atsistojama tvirtai ant žemės. Pėdomis pajaučiamas atramos tvirtumas (žemė ar grindys). 2. Ramiai ir giliai kvėpuojama – pajaučiamas įkvėpiamas gėris, kūrybiškumas, gerumas, dėkingumas ir kitos pozityvios nuostatos. Iškvėpiamas nerimas, sustingimas ir atsipalaiduojama. 3. Atidžiai žiūrima aplinkui, fiksuojant akimis anksčiau nepastebėtas detales (sau jos įvardijamos nusakant, ką atskleidžia). 4. Įsiklausoma į aplinką: ką girdime; kokių naujų garsų atsirado, kai įsiklausėme atidžiai; ką šie garsai mums sako, reiškia. Pratimo trukmė – 5–10 min., praėjus nustatytam laikui, aptariama patirtis.

Aprašyti pratimai yra informacija iš Nacionalinėje bibliotekoje 2023 m. organizuotų mokymų bibliotekininkams „Biblioterapija ir šokio-judesio terapijos elementai“, kuriuos vedė lektorė A. Luišaitė-Jauniškė.

Judesio terapijos technika integruota į poezijos terapijos užsiėmimus „Gyvenimas yra kelias“³⁰. Dalyviai eidami ratu paskui vedėją kartoja žodžius: „Ratu, ratu... gyvenimas eina ratu (*keletą kartų*). Pavasaris. Žibuoklės pražysta, parskrenda vieversys (*pradedą vedėjas ir paragina dalyvius išsakyti mintis, kokie ženklai jiems siejasi su pavasariu; pakalba keletas dalyvių*). Vasara. Sužaliuoja žolė, Kieme šilta, paupyje krykštauja poilsiautojai ir t. t. (*vedėjas paskatina pasisakyti dalyvius, kokie ženklai jiems reiškia*

³⁰ Metodika aprašyta: Sučylaitė, J.; Švedienė, L. *Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje*, p. 62.

vasarą; pakalba keletas dalyvių). Ruduo. Nunoksta obuoliai, miške auga daug grybų (*vedėjas paragina dalyvius išsakyti mintis, kokie ženklai jiems reiškia rudenį*). Žiema. Iškrenta pirmas baltais sniegas. Džiugina namų šiluma (*vedėjas paskatina pasisakyti dalyvius, kokie ženklai jiems reiškia žiemą*).“ Pakalbėjus apie žiemą, vėl kartojama: „Ratu, ratu, gyvenimas eina ratu.“ Vedėjas sako: „Šiame rate kiekvienas turi savo gyvenimo kelius. Dabar pasivaikščiokim laisvai po kambarį (ar kitą teritoriją) apmąstydami savo gyvenimą – kas buvo praeityje, kas yra dabar ir kas laukia mūsų ateityje. Vaikščiodami prisiminkime, kad esame laisvi, galime eiti savo keliu.“ Pasivaikščioti skiriama 3–5 min., tada susirenkama refleksijai apie patirtis (*Ką jautėme per užsiėmimą? Ką sau svarbaus suvokėte?*).

Dramos terapijos ir judesio pasitelkimas, skaitant ir reflektuojant poeziją. Vidos Lipskytės metodika iš dramos terapijos užsiėmimo Nacionalinėje bibliotekoje. Lektorė praktikuoja įsigilinimo į poeziją metodą per judesį. Prieš balsiai skaitydama poeziją, susirinkusi grupę atlieka pajudėti ir susipažinti skirtas užduotis. Pavyzdžiui, sustojus ratu, sakomas savo vardas ir iš kokios bibliotekos esama. Paeiliui pasisako visi. Tuomet sakomas kaimynų – iš kairės ir iš dešinės – vardas ir iš kur jie atvyko. Taip geriau įsimenami dalyviai, su kai kuriais iš jų susipažįstama.

Kita užduotis – laisvai vaikštoma po erdvę ir sugalvojama trumpa savęs pristatymo kalba – 1–2 sakiniai (ką aš veikiu, už ką esu atsakingas bibliotekoje). Tada šis prisistatymas pakartojamas trims užsiėmimo dalyviams (su kuriais nesame pažįstami). Taip gerokai padidinamas jus pažinusių ir pažįstamų ratas. Pasijaučiama bendruomenės dalimi.

Gavus (ar patiems pasirinkus iš pateiktų) eilėraštį, su juo susidraugaujama palengva, pirmiausia pabandant nupiešti tai,

kas eilėraštyje parašyta. Tada apie savo piešinį pasakojama trims užsiėmimo dalyviams. Tolesnė užduotis – laisvai vaikščioti po erdvę apmąstant, kokią esminę žinutę man sako eilėraštis. Šią žinutę vėl reikia perteikti trims užsiėmimo dalyviams. Sustojama ratu ir apmąstoma: kas čia buvo; kaip aš jaučiausi; gal turiu kokių nors įžvalgų, pastebėjimų apie procesą ir savo jausmus.

Susėdus ratu garsiai skaitomas pasirinktas eilėraštis atsitiktine tvarka. Vedėjas stebi, kad po perskaityto eilėraščio neužsitęstų tylą, kad būtų eilėraščių skaitymo tęstinumas. Kadangi prieš tai pažinome kai kuriuos žmones, juos pakalbinome, išklausėme jų pasakojimą apie pasirinktą eilėraštį (ir patys tai papasakojo kitiems), eilėraščiai klausomi visai kitaip, giliau, atrandant daugiau niuansų. Galima ilgiau išlaikyti dėmesį ir daugiau prisiminti, o įprastai skaitant eilėraščius mūsų dėmesys išklausymui ir suvokimui gana greitai išblėsta. Visa tai aptariama užsiėmimo pabaigoje, kai vedėjas paprašo reaguoti į tai, ką išgirdome, pasakyti apie tai, kaip jautėmės, ką patyrėme ir galbūt atradome.

Šiame skyriuje panaudota knygos autorės patirtis, įgyta dalyvaujant šokio-judesio terapijos užsiėmimuose sveikatingumo, sporto ir kineziterapijos studijoje „Judesio namai“³¹, užsiėmimuose Nacionalinės bibliotekos skaitytojų klubo vasaros stovyklose (2024 ir 2025 m.), kuriuos vedė Ramunė Klumbytė-Albrechtienė ir Auksė Luišaitė-Jauniškė, bei Vidos Lipskytės mokymuose Nacionalinėje bibliotekoje, taip pat – Jūratės Sučylaitės vestuose poetikos terapijos užsiėmimuose Klaipėdos universitete.

Užsiėmimo trukmė – 1–1,5 val.

Dalyvių skaičius – 10–15.

Užsiėmimo metu gerai būtų turėti tinkamą pajudėti, atspindinčią biblioterapijos temą muziką ir įrangą.

³¹ Daugiau informacijos: <https://judesionamai.lt/>.

Literatūra gilesnėms studijoms, užsiėmimams organizuoti

1. *MoveOn*: online handbook: Body-Movement-Dance Based Exercises for Mental Health. Created by Dance Movement Therapists. [Vilnius, Tallin, Riga]: Nordplus, 2023. Prieiga per internetą: https://drive.google.com/file/d/1MYPg6kGNOBL9ReUL1Br3d-kRX0dRf_YhW/view [žiūrėta 2026 m. gegužės 11 d.].
2. Sučylaitė, Jūratė; Švedienė, Ligija. *Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2012.
3. Sapežinskienė, Laima; Soraka, Alvydas. Šokio fenomenas sociologijoje: teorinės paradigmos paieškos. *Filosofija. Sociologija*, 2010, t. 21, Nr. 4, p. 339–347.
4. Lipskytė, Vida. Psychodrama – savęs pažinimo nuotykis. *Bernardinai.lt*, 2015-05-11. Prieiga per internetą: <https://www.bernardinai.lt/2012-11-06-vida-lipskyte-psichodrama-saves-pazinimo-nuotykis/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 11 d.].

Biblioterapija su muzikos terapijos elementais

Kai dingsta žodžiai, prasideda muzika, – Lietuvos muzikos terapijos asociacijos (LMTA) svetainėje nurodoma, kad šiuos žodžius pasakė vokiečių poetas Heinrichas Heine. LMTA muzikos terapiją apibrėžia kaip asmens sveikatos, gyvenimo kokybės gerinimą, pasitelkiant muzikines veiklas bei šių veiklų metu užsimezgiusius tarpusavio santykius. Muzikos terapija yra paslauga klientui, kuris turi įvairių (fizinį, socialinių, emocinių, intelektualinių, dvasinių) terapinių poreikių.³² Biblioterapijoje veikloms organizuoti pasitelkiamas rašytinis ir sakytinis žodis, muzikos terapijoje – muzikinis skambesys ir dažniausiai elementariai naudojami, nereikalaujantys išankstinio pasirengimo muzikiniai instrumentai. Pavyzdžiui, perkusiniai instrumentai: būgnai, skambantys metaliniai trikampiai, varpeliai, skambantys dubenys, gongai, įvairūs barškučiai, lazdos. Arba styginiai ir klavišiniai instrumentai, pavyzdžiui, metalofonai, kalimbos ir sansulos ir kt. Dažnai pasitelkiamos garsus imituojančios, garso efektus kuriančios priemonės – vandenyno būgnas, lietaus lazdelė, bangų generatorius, paukščių čiulbėjimą skleidžianti dėžutė ir t. t. Anot muzikos terapijos praktiko Lino Švirino, garsas yra labai paveikus ir mūsų ausis pasiekia ne tik kai to norime, bet ir kai to nepageidaujame. Todėl harmoningo skambesio paieškos, pabuvimas jame, įsiliejimas į jį savo dalyvavimu dažnam yra terapija.

³² Daugiau apie LMTA veiklą: <https://www.muzikoterapija.lt/>.

Muzikos terapijos paslaugą klientams įprastai teikia šios srities specialistas, turintis patirties ir įgūdės naudoti daugelį instrumentų. Tokie profesionalai rengiami pagal Lietuvos muzikos akademijos ir Vilniaus universiteto Medicinos mokslų fakulteto magistro studijų programą „Menų terapija“, kurioje yra atskira muzikos terapijos specializacija.³³ Šia paslauga gali pasinaudoti ir bibliotekos, jeigu nori į savo veiklas integruoti muzikos terapiją. Lietuvos viešųjų bibliotekų bibliotekininkai turėjo galimybę 2025 m. gegužę dalyvauti Nacionalinėje bibliotekoje organizuotuose mokymuose „Biblioterapija, lietuvių gestų kalbos poezija ir muzikos terapija“. Muzikos terapijos dalį vedė didelę patirtį turintis lektorius L. Švirinas. Mokymų dalyviai įsitraukė į elementaraus muzikavimo veiklas ir patyrė, kaip poezijos skaitymus ar kitų tekstų garsinį skaitymą galima pajvairinti elementariais muzikiniais instrumentais išgaunamu skambesiu. Mokymuose bibliotekininkai padrąsinti elementarius instrumentus pasitelkti biblioterapiniams renginiams pajvairinti.

Neprofesionalai muzikos terapijos elementų nenaudoja klinikiniais tikslais, elementarus muzikavimas pasitelkiamas kūrybiškumui skatinti, saviraiškos būdams ir žodinei kūrybai pajvairinti.

Svarbi ir pagrindinė tokios veiklos organizavimo detalė – instrumentų rinkinio sukaupimas. Muzikinius interpus galime planuoti pagal tai, kokius instrumentus turime ar galime pasiskolinti. Jeigu kviečiamas muzikos terapeutas, jis įprastai atsineša ir instrumentus. Kita vertus, neprofesionalams nebūtina turėti didelio instrumentų rinkinio. Užtenka keleto ar net vieno, kaip pagrindo, ir palengva galima surinkti daugiau – barškučių ar

³³ Daugiau apie programą: <https://www.vu.lt/studijos/stojantiesiems/magistro-studiju-sarasas/menu-terapija-muzikos-terapija>.

kitokių foninių instrumentų, kuriais naudodamiesi užsiėmimo dalyviai gali įsitraukti į veiklą.

Keletas pavyzdžių ir idėjų:

Turimų foninių instrumentų panaudojimas, skaitant eilėraščius. Dalyvauja eilėraščio skaitovas, muzikinio fono kūrėjas (imituojantis dirigentą). Pasirinktas eilėraštis raiškiai perskaitytas, tuomet trumpai aptariamas: kuri vieta šiame eilėraštyje yra stipriausia (garsiausia), kur reikėtų didesnio efekto klausant, o kur reikalingas minimalus fonas ar tylą. Dalyviai pasiskirsto, kas ir koku instrumentu (gongu, skambančiu dubeniu ar kuonors garsiai skambančiu) paryškins vienas ar kitas eilėraščio vietas. Susitariama, kad tylus fonas (barškučiai, varpeliai ir pan.) gali skambėti visą laiką, o stipresni garsai atsiranda skaitovui nutilus (kad jam nereikėtų perrėkti muzikos). Eigą reguliuoja dirigentas – ranka ar lazdele nurodymas, kada kam įsiliesti, pritilti, pagarsinti. Galima eksperimentuoti, keičiant muzikinius instrumentus arba vietas tekste, kur įsiterpia garsai. Užsiėmimas pabaigiamas refleksija apie veiklą: kaip jautėtės; ką patyrėte; ką pastebėjote aplinkoje kitaip, nei tai buvo neskambant muzikai; kuris skambesys / veiklos dalis labiausiai patiko / palietė jūsų jausmus; kas veikloje buvo svarbiau – muzika ar žodis, o kas vyko / pasikeitė sujungus šias veiklas.

Poeziją kuriantis muzikinių lazdų orkestras. Būtina turėti tiek muzikinių lazdų, kiek yra dalyvių, geriau – po dvi. Lazdų skambesys turi sistemą – pagal spalvą ir ilgį identiškos lazdos skleidžia tam tikrą garsą. Vedėjas nusako taisykles – kada kuri lazda bus naudojama, galima spalvai priskirti natą (raudona – do, mėlyna – la ir t. t.). Pasirenkama kartu kuriamo eilėraščio tema (pavyzdžiui, odė bibliotekai). Vedėjas pradeda išsakydamas tam tikrus žodžius pasirinkta tema (*Man malonu ateiti į biblioteką*)

ir būgnu sugroja tam tikrą pozityvų ritmą, keletą kartų jį pakartoja, tada iškėlęs rankas pasako lazdos vardą (mi, mi, sol) – dalyviai, turintys tokios spalvos lazdas, jas sumuša vieną į kitą. Taip grojama melodija kartojama, kol vedėjas paprašo tylos, ir kitas dalyvis išsako savo intenciją (poezijos eilutę). Po jos vedėjas vėl būgnu muša ritmą ir vėl įvardija naudojamas lazdas (iš skleidžiamų garsų susidaro melodija). Taip ratas gali suktis ilgai, dalyviai lengvai išitraukia ir į eiliavimą, ir į garso lazdų panaudojimą. Žaidimas baigiamas išsakytų intencijų apibendrinimu, pakylėjančiu teiginiu apie buvimą čia ir dabar. Po muzikinio intarpo dalyviai pakviečiami trumpai pakalbėti apie patirtį. Šis muzikinis intarpas labiau tinka užsiėmimui užbaigti, nes po jo grįžti į tylą kuriant ar analizuojant kitus tekstus nelengva.

Dainų tekstų biblioterapijos užsiėmimas. Apie liaudies ir populiariosios muzikos dainų tekstų panaudojimą biblioterapijos veikloje šios knygos autorė išklaušė pranešimą ir padiskutavo su jo autorėmis iš Turkijos Mehlika Karagozoglu Asliyukse (Marmaros universiteto docentė) ir Rami bibliotekos Stambule bibliotekininke Zeynep Gozde Sen. Pranešimas buvo skirtas liaudies dainų (įprastai apie sunkią ištekęsios moters dalį) sujungimui su modernios populiariosios muzikos dainomis apie pozityvias emocijas – meilę, džiaugsmą, buvimą drauge.³⁴ Užsiėmimo metu skamba muzika, moterys klausosi tekstų, reaguoja į juos išsiskaidamos. Identifikuojama bendrystė, vyksmas nukreiptas į viltį, pozityvumą. Anot pranešėjų, moterys mielai dalyvauja tokiuose užsiėmimuose ir išeina pakylėtos.

³⁴ Karagozoglu Asliyukse, Mehlika (Marmara University) and Gozde Sen, Zeynep (Rami Library) From Collective Memory to Therapeutic Tool: poetry therapy with anonymous anatolian folk songs. In: *Book of abstracts: 2nd European Biblio / Poetry Therapy Conference 2025*. Jyväskylä: University of Jyväskylä, p. 30. Prieiga per internetą: <https://www.jyu.fi/en/file/book-of-abstracts-2nd-european-bibliopoetry-therapy-conference-2025> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].

Užsiėmimo trukmė – 1,5–3 val.

Dalyvių skaičius – 10–30 (priklauso nuo turimų instrumentų; puiku, kai visi dalyviai gali naudoti kokį nors elementarų instrumentą).

Papildoma informacija apie muzikos terapijos taikymą

Daugiau apie Lino Švirino taikomą muzikos terapiją: <https://psichika.eu/blog/linas-svirinas-muzika-tai-lyg-veidrodis-parodantis-emocin%C4%99-b%C5%ABkl%C4%99-10-min/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].

Papildoma informacija temai giliau pažinti

1. Petrauskaitė-Dusevičienė, Rita; Jasiukevičiūtė, Toma. Muzikos terapijos metodų elementų taikymas socialiniame darbe: specialistų požiūris ir patirtys. *STEPP: socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 2014, t. 8, p. 51–61. <https://doi.org/10.15388/STEPP.2014.0.2662>
2. Šinkūnienė, Jautrė Ramutė. Bendruomeninės muzikos terapijos taikymas sociokultūriniame darbe. *Socialinis ugdymas*, 2011, Nr. 18 (29), p. 49–59, 125–136 (anglų kalba). Prieiga per internetą: <https://www.lituanistika.lt/content/42513> [žiūrėta 2026 m. gegužės 11 d.].
3. Šinkūnienė, Jautrė Ramutė. *Bendruomeniškumas, komunikacija ir muzika: sociokultūriniai negalios aspektai: monografija*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, 2012.
4. *Book of abstracts: 2nd European Biblio/Poetry Therapy Conference 2025*. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Prieiga per internetą: <https://www.jyu.fi/en/file/book-of-abstracts-2nd-european-bibliopoetry-therapy-conference-2025> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].

Sutartinių giedojimo integravimas į biblioterapiją

Lietuvos nacionalinės UNESCO komisijos svetainėje skelbiama, kad lietuvių daugiabalsės dainos – *sutartinės* – į Reprezentatyvųjų žmonių nematerialaus kultūros paveldo sąrašą įtrauktos 2010 m. lapkričio 16 d.³⁵ Anot vienos iš sutartinių puoselėtojų prof. habil. dr. Daivos Račiūnaitės-Vyčinienės, 2024 m. skaičiausios pranešimą konferencijoje „Knyga gali prakalbinti ir gydyti“ Birštone, sutartinių giedojimas – aukščiausia nedidelės grupės žmonių dvasinio ir muzikinio bendravimo forma. Giedojimas be jokių „priedų“ grupei yra priimtinausia sutartinių giedojimo – kontempliacijos forma. Tik giedant jas *a cappella* – nepaprastai atidžiai įsiklausant vieni į kitos balsą, ritmo pulsavimą, skiemenų tarimą, galimas bendras „alsavimas“, ypatingos darbos kūrimas. Giedant sutartines *a cappella* visa atsakomybė tenka ne aranžuotei ar originaliai instrumentuotei, ne ritmą „iš šalies“ palaikantiems būgnams, bet pačioms giedotojoms. Nuojų, turinčių skirtingus balso tembrus, skirtingą laiko pojūtį, pagaliau skirtingą pasaulėvoką, gebėjimo sutarti – susivienyti giedant sutartines ir priklauso bendro meninio produkto kokybė arba meninė įtaiga. Sutartinių giedojimas – tarsi šiuolaikinis ritualas, atliekamas čia ir dabar, įtraukiantis ne tik giedotojas, bet ir klausytoją / žiūrovą.³⁶

³⁵ Daugiau informacijos: <https://unesco.lt/kultura/nematerialaus-kulturos-paveldosarasai/lietuviskos-daugiabalses-dainos-sutartines/>.

³⁶ Iš D. Račiūnaitės-Vyčinienės pranešimo Birštono konferencijoje.

Nacionalinėje bibliotekoje 2024 m. edukaciją „Sutartinių giedojimas ir biblioterapijos elementai“ viešųjų bibliotekų darbuotojams vedė lektorė Laurita Peleniūtė. Ji yra folkloro atlikėja, unikalios sutartinių mokymo sistemos autorė, socialinio projekto „Promočių giesmės“ siela.³⁷ L. Peleniūtė savo kūryba ir veiklomis siekia atgaivinti sutartinių giedojimo tradicijas, priminti, kokius turtus ir informaciją slepia tradicinė daina, kokiais kodais skleidžiasi sutartinė, kokį poveikį šiuolaikiniam žmogui turi dainavimas. Per COVID-19 pandemiją L. Peleniūtė vedė pasidainavimus internete, dainininkė tęstiniu būdu sukviečia norinčius kurti bendrystę sutartinėmis įvairiose Lietuvos vietovėse. Remdamasi archyvine medžiaga dainininkė kviečia žmones pažinti sutartines „iš vidaus“. Muzikantė teigia, kad sutartinės yra ne tik atlikimo menas, bet ir labai unikali praktika, nes klausyti sutartinę ir ją dainuoti yra du visiškai skirtingi dalykai.

Daug mokslininkų, tyrėjų, etnokultūros puoselėtojų itin mėgo sutartines, tarp jų ir XVI a. Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės istorikas ir poetas Motiejus Strijkovskis. Dr. Jonas Basanavičius taip pat žavėjosi lietuvių sutartinėmis. Nors sutartines dažniausiai giedodavo moterys, jų tyrėjai ilgą laiką buvo vyrai. Šiuo metu viena iš žinomiausių šalyje sutartinių atlikėjų, kartu ir unikalaus muzikinio reiškinio tyrėja, – Lietuvos muzikos akademijos profesorė D. Račiūnaitė-Vyčinenė. Sutartinės giedamos ne tik Lietuvoje, analogiškų tradicijų yra ir Balkanų tautų, čekų, gruzinų pavelde. Anot L. Peleniūtės, sutartinės pirmiausia yra buvimas kartu, bendrystė giedant liaudies dainas, todėl svarbu šią tradiciją puoselėti, atgaivinti. Lauritos užsiėmimai yra modernūs, tradicijas perkeliančios į šiuolaikišką pasidainavimą kartu. Šios knygos autorei teko dalyvauti internetu

³⁷ Daugiau apie projektą: <https://promociugiesmes.weebly.com/>.

vedamuose viešos prieigos sutartinių giedojimuose – susirinkdavo daug žmonių (tai matyti iš įkeliamų komentarų). Smagu ne tik patirti bendrystę kartu dainuojant – pati pajutau, kaip tokiu būdu emociškai atsigaunama, pasisemiama tautos ištakų stiprybės.

Sutartinių giedojimas gali būti taikomas kaip atskiras tęstinis projektas, suburiant mėgstančius kartu pabūti drauge dainuojant / giedant sutartines. Tokių užsiėmimų vedėjui būtina ne tik mokėti giedoti liaudiškas sutartines, bet ir gebėti paprastai šios tradicijos pamokyti kitus, atskiriant sutartinių giedojimo partijas, paskui jas sujungiant į vientisą giedojimą / pritarimą. Tokiu giedojimu bibliotekose neturėtų būti siekiama profesionalumo, daugiau turėtų rūpėti bendrystės kūrimas, domėjimasis rituale ir noras į jį įsiliesti. Nemažai viešųjų bibliotekų turi muzikos literatūros skyrius ar bent muzikinės literatūros fondą – jo pagrindu galima suburti ir sutartinių giedotojų grupę. Šią grupę bibliotekininkai gali panaudoti biblioterapijos užsiėmimams pajvairinti, keletą teminių užsiėmimų skiriant ne tik tekstams skaityti ir biblioterapiniam dialogui, bet ir sutartinių giedojimo intarpams. Siekiant gilesnio sąlyčio su biblioterapija, reikėtų įsigilinti į sutartinių žodžius, dainų temas. Kai tai vyksta, patiriamas jausminis išsiskyrimas, vienas kito palaikymas.

Galima užsiėmimo schema: teminis užsiėmimas artėjant Vėlinėms.

Užsiėmimo pradžia – sužadinimas, temos įvardijimas. Vedėjas trumpai pristato temą: kas yra Vėlinės lietuviams, kaip jos nuo seno minimos. Galima paskaityti ištrauką iš literatūros kūrinio apie Vėlines arba eilėraštį³⁸.

³⁸ Galimas pavyzdys: Simonos Podelskytės eilėraštis „Vėlinės“. Prieiga per internetą: <https://old.straipsniai.lt/poezija/velines/5672>.

Tradicijai būdingas ir sutartinių giedojimas, vienas iš galimų pavyzdžių – našlaičių dainos. Galima paklausti įrašo arba iš karto sutartinių giedotoją prašoma praveisti kartu giedamos sutartinės intarpą.³⁹ Susirinkusiems dalyviams padalijami eilėraščio ir dainos žodžiai, prašoma dalyvių prisidėti prie dainavimo.

Baigus giedoti, vedėjas pakomentuoja, kaip jautėsi pats giedodamas, ką jam tai priminė, kokius jausmus išgyveno. Paklausa susirinkusių dalyvių, kaip jie jautėsi giedodami, klausydami eilėraščio. Kuo skiriasi jausminė patirtis? Ką mums reiškia sutartinėje giedami žodžiai?

Toliau galima giedoti kitą sutartinę (iš anksto pasiruošus jos žodžius) arba vėl grįžti prie eilėraščio, iš jo suformuoti kūrybinę užduotį dalyviams (pavyzdžiui, iš eilėraščio išrinkti labiausiai jiems įstrigusius žodžius (iš viso 3–5) ir juos įterpti į asmeninę maldą-eilėrašį. Vedėjas pristato, kad malda – tai asmeninis kreipimasis į Dievą ar aukščiausią esybę su prašymu (apsaugoti, suteikti jėgų, pagelbėti ir t. t.). Galima perskaityti keletą eilėraščių-maldų, pavyzdžiui, iš J. O'Donohue knygos „Anam cara: keltų pasaulio dvasinė išmintis“⁴⁰ arba eilėrašį „Menininko malda“ (arba jo dalį) iš J. Cameron knygos.⁴¹

Užsiėmimo metu dalyvių paprašoma pasidalyti sukurtomis maldomis (ar jų dalimi), garsiai jas perskaitant (kam tai priimtina) – galima viešai skaityti tik eilutę ar keletą eilučių, – kad dalyviams susidarytų įspūdis. Kitas užduoties

³⁹ Galimas pavyzdys: iš Lauritos Peleniūtės svetainės arba atskirų muzikinių įrašų „YouTube“ kanale „Ilgių dainos“ <https://laurita.lt/muzika/> arba „YouTube“ kanalu: sutartinė „Oi toli, toli“. Prieiga per internetą: <https://www.youtube.com/watch?v=LaXLH6HiUXw&t=53s>.

⁴⁰ O'Donohue, J. *Anam cara: keltų pasaulio dvasinė išmintis*. Vilnius: Tyto alba, 2000, p. 50 („Draugystės palaiminimas“), p. 68 („Dievo veidas ir akis“), p. 135 („Vienatvės palaiminimas“), p. 140 („Dienos palaiminimas“) ir kt.

⁴¹ Cameron, J. *Kūrėjo kelias*. Vilnius: Alma littera, 2023, p. 261.

variantas – dalyviai gali neskaityti kūrybos, o pakomentuoti, kaip jautėsi, kurdami maldą-eilėraštį, tada pakviečiami norintys tekstą perskaityti garsiai.

Užsiėmimo pabaiga: kiekvieno dalyvio trumpas pasisakymas apie tai, kaip jautėsi šios dienos susitikime, ką sau svarbaus išgirdo / atrado / pajautė.

Vedėjo apibendrinimas gali apimti šiuos pastebėjimus: kokia tema vyko užsiėmimas, kokios kūrybinės dalys jame panaudotos, kaip į jas įsitraukė ir jas išjautė dalyviai (iš pasisakymų), ką išeidami išsinešė (iš savo patirties ir dalyvių pasisakymų) – gal prisiminimus arba svarbius atradimus, atliekant kūrybines užduotis, bendrystę kartu giedant sutartines, Vėlinių, galbūt gilesnį gedėjimo suvokimą ir kt.

Užsiėmimo trukmė – apie 1,5 val.

Dalyvių skaičius – 12–15; gali dalyvauti ir daugiau žmonių, jeigu tai priimtina užsiėmimo vedėjui.

Būtina detalė – vedėjas turi turėti sutartinių giedojimo įgūdžių arba pakviesti jų turinčių pagalbininkų. Juos reikia įspėti, kad planuojamas ne koncertas, o biblioterapinis užsiėmimas, ir koks vaidmuo numatomas giedotojams.

Rekomenduojamos literatūros sąrašas gilesnėms studijoms

1. Račiūnaitė-Vyčinenė, Daiva. Sutartinių giedojimas tarsi paukščių giesmė: gamtos ir kultūros santykis. *Lietuvos muzikologija*, t. 11, 2010, p. 161–173.
2. Račiūnaitė-Vyčinenė, Daiva. Sutartinių giedojimo tradicija postmodernioje visuomenėje: perėmimas, perdavimas ir raiška. *Liaudies kultūra*, 2015, Nr. 2, p. 19–34.
3. Šimtmečių giesmės, sutartinės – UNESCO nematerialaus kultūros paveldo dalis: leidinių ekspozicija: straipsnis su eksponatų – knygų nuotraukomis portale *lnb.lt*. Prieiga per internetą: <https://lnb.lt>

lnb.lt/naujienos/7843-simtmecių-giesmės-sutartinės-unesco-nematerialaus-kultūros-paveldo-dalis-leidinių-ekspozicija [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].

4. Sutartinės, lietuvių daugiabalsės dainos: [apie lietuvių sutartinių įtraukimą į Reprezentatyvųjį žmonijos nematerialaus kultūros paveldo sąrašą]. *Unesco.lt*. Prieiga per internetą: <https://unesco.lt/kultura/nematerialaus-kulturos-paveldo-sarasai/lietuviskos-daugiabalses-dainos-sutartines/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].

Rekomenduojamos literatūros ir garso įrašų sąrašas teminiams užsiėmimams vesti / sutartinių giedojimo pavyzdžiai

1. *Pramočių giesmės*: [Lauritos Peleniūtės projekto svetainė]. Prieiga per internetą: <https://promociugiesmes.weebly.com/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].
2. *Laurita Peleniūtė*. Lauritos Peleniūtės interneto svetainė. Prieiga per internetą: <https://laurita.lt/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].
3. O'Donohue, John. *Anam cara: keltų pasaulio dvasinė išmintis*. Vilnius: Tyto alba, 2000.
4. Cameron, Julia. *Kūrėjo kelias*. Vilnius: Alma littera, 2023.
5. Janavičienė, Daiva. Sąveikos (aktyviosios) biblioterapijos organizavimo bendrosios rekomendacijos. In: Biblioterapijos metodika. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2020.

Šiaudinių sodų auginimas ir biblioterapijos elementai

Šiaudiniai sodai daugelį žavi pirmiausia dėl paslapties ir sakralumo, dėl auksinės šiaudo ar smilgos spalvos, harmonijos ir balanso, švaros, taikaus ir net pamaldaus nusiteikimo, gero linkėjimo, dėl laikino ir amžino nuostabios dermės. Džiugu, kad 2023 m. šiaudinių sodų tradicija įrašyta į UNESCO Reprezentatyvųjų žmonijos nematerialaus kultūros paveldo sąrašą.⁴²

Šiaudiniai sodai būna įvairių formų, labiausiai paplitusi – dviguba, iš vieno pagrindo suverta piramidė. Smaigalys, ant kurio sodas kabinamas, nukreiptas į viršų, tai yra – dangų, o kitas žiūri į apačią, simbolinį požemį. Išbaigtas dirbinys kabinamas palubėje ir turėtų suktis. Sukdamasis sodas apvalo namus, pripildo juos geros energijos ir darnos.

Šiaudinių sodų auginimas – terminas, susijęs su intencija ir pastangomis. Motyvacija sukurti sodą nereiškia mašinaliai įvaldyto gebėjimo suverti šiaudus – sodų dirbinį norima išauginti, išpuoselėti, tarsi įkvėpti jam gyvybę. Kartu su formuojamais įgūdžiais tinkamai (patvariai ir taisyklingai) suverti iš anksto parengtas šiaudo dalis turi būti palaikoma nuostata įkrauti į dirbinį gerą energiją. Planuojant, vizualizuojant sodą ir jį kuriant, apmąstomi humanistinėmis vertybėmis grįsti palinkėjimai. Todėl sodų auginimo kūrybinės veiklas yra palanku derinti su

⁴² Daugiau apie šiaudinių sodų tradicijos puoselėjimą rasite UNESCO svetainėje: <https://unesco.lt/kultura/nematerialaus-kulturos-paveldo-sarasai/siaudiniu-sodu-tradicija/>.

biblioterapinių tekstų skaitymu, poezijos intarpais ar kūrybinio rašymo užduotimis.

Šiaudinių sodų auginimas, kaip rankdarbių technologija, be gerų intencijų netenka didelės dalies dirbinio prasmės. Tiesa, technologiją reikia įvaldyti, ją išmokti – tam gali būti skirti tęstiniai rankdarbių įgūdžių technologiniai mokymai. Organizuojant šiaudinių sodų auginimo dirbtuves, būtinas meistras, galintis pasidalyti pradiniais įgūdžiais, tam tikromis veiklos paslaptimis, nes pačiam pradedančiajam joms atrasti reikėtų nemažai laiko. Jeigu meistras gali ne tik pamokyti technologijos, bet ir įkvėpti dalyvius savo veikla įkūnyti geras emocijas, gražius palinkėjimus, užsiėmimai tikrai turės terapinį poveikį. Šiaudinių sodų auginimo kūrybines dirbtuves su biblioterapijos elementais reikėtų planuoti ilgesnes, bent 4–8 akademinių valandų trukmės, – įgūdžiai nėra lengvai įvaldomi, pradiniam etapui reikia didelio susikaupimo, kruopštumo, atidos.

Šiaudinių sodų rišimo instrukcijas galima rasti panašaus pobūdžio rankdarbių veiklas organizuojančiose interneto svetainėse, pavyzdžiui, *kumutis.lt*⁴³. Nacionalinėje bibliotekoje edukaciją „Biblioterapija ir šiaudinių sodų auginimas“ 2025 m. balandį vedė lektorė Vita Teresė Poniškaitienė. Ji yra rankdarbių technologijų mokytoja, jau keletą metų veda kūrybines edukacijas šiaudinių sodų auginimo įgūdžiams suformuoti. Vita dirba su suaugusiaisiais ir vaikais, kartais – su neįgaliaisiais. Kita vertus, tekstų rašymas, poezija moterį lydi nuo mokyklos suolo. 2024 m. V. T. Poniškaitienė tapo konkurso „Biržų haiku“ laureate, savo kūrybos leidinių ji neturi, retkarčiais sukurtais tekstais pasidalija feisbuko profilyje. Lektorė įsitikinusi: „Kūryba man duoda

⁴³ Detali šiaudinio sodo rišimo instrukcija: <https://www.kumutis.lt/siaudinio-sodo-verimo-instrukcija/>.

balansą. Rašymas mane sustyguoja, sodai – nuramina ir nuprausia sielą.“ Su tokiomis intencijomis viešųjų bibliotekų bibliotekininkams parengta edukacija tapo atraminiu tašku norintiems panašias kūrybines dirbtuves organizuoti savo bibliotekose.

Sodų rišimas sujungia skirtingo amžiaus kartas bendruomenėje, meistrystė perduodama iš kartos į kartą. Todėl tokio pobūdžio veiklos bibliotekose gali pasitarnauti bendruomeniškuoju, bendrystės siekiams. Lietuvos nacionalinio kultūros centro duomenimis, kiek skirtingais būdais šiaudiniai sodai rišami ir kitose šalyse – Latvijoje, Estijoje, Lenkijoje, Ukrainoje, Rusijoje, Suomijoje ir Švedijoje.⁴⁴ Turėdami namuose dirbinį ar kurdami šiaudinį sodą, lietuviai palaiko lietuvišką tapatybę, prisideda prie tradicijų tęstinumo.

Šiaudinių sodų auginimo tęstiniai renginiai gali būti organizuojami bibliotekoje kaip atskiras projektas. Tokį ilgalaikį projektą turi kuruoti vienas ar keletas įgudusių sodų rišimo meistrų. Veiklos turėtų prasidėti nuo tradicijos filosofinio pagrindimo, aptariant intencijas, dėl ko kuriami ir auginami sodai, kas sudaro jų išorinį ir dvasinį grožį. Galima veiklas pradėti nuo šiaudų pasiruošimo – pamokyti norinčius, kada tinkamiausias laikas rinkti šiaudus, kokių rūšių jie būna, kuo vieni nuo kitų skiriasi. Atskiras užsiėmimas gali būti skirtas šiaudų rinkiniui pasiruošti – šiaudui sukarpyti, tam naudojamiems instrumentams pristatyti, vienodo dydžio šiaudų atkirpimo įgūdžiams demonstruoti ir t. t. Yra galimybė nusipirkti jau paruoštus šiaudų rinkinius⁴⁵, tuomet veiklas bibliotekoje galima iš karto pradėti nuo rišimo pagrindų.

⁴⁴ Šiaudinių sodų tradicija pasiekama internetu: <https://savadas.lnkc.lt/lt/vertybes/vertybiu-sarastas/siaudiniu-sodu-tradicija/>.

⁴⁵ Sodų rišimo rinkinius siūlo VšĮ „Artoteka“, teikianti įvairias kūrybos priemones e. parduotuvėje *Artoteka.lt*. Daugiau informacijos: <https://parduotuve.artoteka.lt/produktas/sodu-risimo-priemoniu-rinkinys-gamybai-namuose/>.

Pastarasis atvejis labiau tinka biblioterapinių veiklų tarpams, nes paruošti šiaudus užima daug laiko. Kita vertus, surinkti javus, juos išdžiovinti, išlūškinti, sukarpyti – tos pačios tradicijos dalis. Planuojant ilgalaikį projektą, organizatoriams naudinga būtų iš anksto pasisemti žinių ir ypač įgūdžių šioje srityje.

Derinant su biblioterapija, patartina organizuoti edukacijas su jau turimais šiaudų rinkiniais rankdarbiams. Tada tą pačią dieną (per 6–8 akademines valandas) galima perteikti šiaudinių sodų filosofinį pagrindimą, susieti jį su kūrybiniu rašymu ar jausmus sužadinančių tekstų apie šiaudinį sodą skaitymu ir to pagrindu praveisti biblioterapinį pokalbį – apie dirbinio reikšmę sau, savo tapatybės sutvirtinimui, bendrystės išgyvenimui, stiprybės iš tradicijų pasisėmimui. Toliau pereinama prie sodų rišimo technikų įsisavinimo.

Šiaudinių sodų rišimo įgūdžių lavinimas organizuojamas etapais – sukuriant mažą piramidę (reketuką), jį išplėtojant ir puoselėjant į didesnę, abipusę piramidę, baigiant puošyba. Kažkurioje vietoje rekomenduojama numatyti pauzę – nueitam kečiui apmąstyti, geroms emocijoms paskatinti, linkėjimams augančiam sodui išsakyti (terapinio žodžio tarpai). Dirbtuvės baigiamos vedėjui organizuojant bendrą aptarimą: ką šiandien patyrėme, kaip jautėmės, ką sau svarbaus išsinešame.

Į praktinius sodų rišimo užsiėmimus patartina pasikviesti šiaudų sodus kuriantį meistrą, mokantį savo įgūdžiais pasidalyti su pradedančiais ar norinčiais tobulėti. Galimas ir variantas dalytis veiklomis dviem (kai edukacijoje yra du užsiėmimo vedėjai): vienas atsakingas už biblioterapinius tarpus, kitas – už sodų rišimo praktinių įgūdžių perteikimą. Tuomet lengviau suvaldyti eigą, nesutrikti susidūrus su kliūtimis, sklandžiai pereiti nuo etapo prie etapo.

Galima sodų auginimo ir biblioterapijos užsiėmimo schema

(be įgūdžių lavinimo: trumpas tradicijos pažintinis užsiėmimas)

Užsiėmimo trukmė – 1,5 val.

Dalyvių skaičius – 5–20.

Būtina detalė: vedėjas turi turėti bent minimalių šiaudinių sodų rišimo įgūdžių, kad galėtų pakomentuoti ir argumentuoti pakalbėti apie veiklą.

Užsiėmimo pradžia – sužadinimas, temos įvardijimas. Vedėjas trumpai pristato temą: kas yra šiaudiniai sodai lietuviams, kaip šie dirbiniai suvokiami, kam skirti, kokiomis progomis rišami, dovanojami.

Prieš prasidedant užsiėmimui, parengiama erdvė. Pakabinami turimi sodai, jeigu jų neturima, pasinaudojama virtualia sodų galerija⁴⁶.

Galima paskaityti sodų tradicijos pristatymą iš Vilniaus etninės kultūros centro svetainės <https://www.sodai.eu/>. Iškiliai ir raiškiai skaitomas tekstas:

„Šiaudiniai sodai yra sakralinę prasmę turintis mūsų protėvių palikimas, jų pasaulio pajauta, užrašyta ne žodžiais, o geometrinėmis figūromis. Sodo virpesių lauke gimsta ramybė, lyg žvelgiant į žvaigždėtą nakties dangų. Pabūkime toje tyloje ir darnoje, pajuskime sodo siunčiamus palaiminimus. Galbūt tai ir yra sodų misija mums, neramiems šios žemės keleiviams...“

Arba ištrauką iš Jono Vaiškūno straipsnio „Sodo sakralumas“:
„...sodas yra pasaulio sąrangos išraiška, tai rodo jo vaizdus pavadinimai – *pasaulis, dangus, rojus*. Su pasaulio modelio idėja sodą sieja ir pačių švenčių, kurioms jis gaminamas, kalendorinė svarba. Būtent – Kalėdos, Velykos – svarbiausios kalendorinio

⁴⁶ Virtualios šiaudinių sodų galerijos prieiga: <https://galerija.sodai.eu/>, galima naudoti ir kitas prieigas ar meistrų sukurtas skaidres.

ciklo šventės. Savo ruožtu vestuvės, kaip šeimos kūrimo šventė, taip pat išsiskiria savo kosmologiniu reikšmingumu. Pagal mitinio-religinio mąstymo logiką būtent tokių kertinių švenčių metu apeiginiu būdu „atkuriama pasaulio darna“. Iš aukštaitiškų dainų sužinome, kad sodo viduje esąs dangus, kad jame paukščiai šneka, upės bei saulė teka, kad sodas yra pilnas miško uogytėlių, jame yra ir sodininkas (agradnykas). Toks sodo vaizdinys artimas pasakose minimam ant kalno arba virš dangaus skliauto esančiam dangiško sodo arba rojaus vaizdinui. Šalia sodo esąs gražus, visas mirgantis Dievo dvaras, – Dievo namai kupini dangiškos gėrybės. Dvare arba netoli jo besą angelai bei mirusieji žmonės. Netoli dvaro arba tiesiog po juo esąs pragaras. Pragaras yra po dangumi ir jiedu yra tarsi ant vienos ašies...“⁴⁷

Vedėjas klausia susirinkusiųjų: „Kokias mintis jums sukėlė šis tekstas? Gal ką neįprasto pajautėte?“ Trumpai pakalbama apie tai. Vedėjas gali pradėti savo žodžiais nusakydamas, ką pajautė žiūrėdamas į sodus ir skaitydamas (girdėdamas) iškilius žodžius.

Pavyzdžiui, vedėjas sako: „Pasidalykim mintimis, ką mums reiškia sąvoka, žodis „sodas“.“ Susirinkusieji išsako savo mintis: sodas – tai šalia namų augantys vaismedžiai, galbūt tai užmiestyje esanti vieta, kur atvykstama vasaroti ir t. t. O kodėl šie šiaudiniai dirbiniai vadinami sodais? Pasidalijama įžvalgomis, mintimis, intencijomis (nes tai ilgo darbo reikalaujantis užsiėmimas, nes tai erdvė, nes tai antras šiaudo gyvenimas, grožis ir t. t.).

Vedėjas teiraujasi: „Kas iš grupės moka rišti ir auginti sodus? Kokios patirties turite panašaus pobūdžio veikloje?“ Pakalba keletas dalyvių. Kas norėtų išmokti / tobulinti įgūdžius? (Galima

⁴⁷ Vaiškūnas, J. Sodo sakralumas. In: *Sodo rėda* / Vilniaus etninės kultūros centras; sudarytoja M. Liugienė; teksto autoriai V. Tumėnas, J. Vaiškūnas, V. Sniečkuvienė, A. Gaspariūnienė. Vilnius: Petro ofsetas: Vilniaus etninės kultūros centras, 2012, p. 33–34.

surinkti informaciją apie norinčius dalyvauti tęstinuose sodų rišimo užsiėmimuose, galbūt apsispręsti, kokio pobūdžio tai gali būti mokymai – pradedantiesiems ar norintiems tobulėti.) Pabrėžiama, kad šiame užsiėmime neplanuojama perteikti praktinių įgūdžių.

Vedėjas pateikia kūrybinę užduotį: parašykite laišką sodui; įvardykite, koks tai sodas, kas, jūsų manymu, jį sukūrė, kokios intencijos į jį įdėtos; ką tas sodas sako jums; kuo jis svarbus jums arba kitiems su jumis susijusiems žmonėms. Rašymui skiriama 10–15 min.

Arba galima kūrybinę užduotis pratęsti mintis:

Kai aš matau besisukantį sodą, man atrodo, kad... . Tuomet aš jaučiu... . Norėčiau, kad... . Pasidalijama kūryba: kas nori, perskaito visą laišką (ar išplėtotą tekstą), o kai kurie tik jo dalį, išsako pagrindinę mintį. Kol dalijamasi kūryba, kalbama po vieną, kiti klauso, pasižymi jiems svarbias mintis. Kai pasisako visi, vedėjas klausia, ką dalyviai sau svarbaus išgirdo iš kitų pasisakymų, sukurtų ir perskaitytų laiškų. Ant lentos arba popieriuje galima užrašyti pagrindinius žodžius iš pasisakymų. Pakalbėjus visiems, užsiėmimo vedėjas apibendrina išsakytas mintis apie sodų auginimo tradiciją: kas mums yra sodas; kodėl svarbu puoselėti šią tradiciją; kokias vertybes palaikome, kalbėdami apie šią tradiciją; kaip galėtume ją tęsti. Tinka pristatyti planus apie galimą projekto tęstinumą.

Užsiėmimas baigiamas trumpu dalyvių pasisakymu apie tai, kaip jie jautėsi šios dienos užsiėmime, ką sau svarbaus iš jo išsineša.

Tęstiniai užsiėmimai, skirti šiaudinių sodų rišimo įgūdžiams formuoti, turi būti planuojami, atsižvelgiant į turimas patalpas, kur bus galima priglausti rišamus sodus ir reikalingas medžiagas,

kad visa tai neišsisklaidytų. Palankiausia panašaus pobūdžio edukacijas planuoti kaip keletą dienų besitęsiančias kūrybines dirbtuves, kad norimas sodas būtų išbaigtas ir pakabintas pasi- grožėti. Dirbtuvėse galima suplanuoti įvairių tarpų – poezijos, jautrių tekstų skaitymo valandėlių, pokalbių ir refleksijų apie mūsų jausmus ir emocijas dirbant su šiaudais, vystantis sodui, sodo kūrimo intencijas. Toliau – vėl ir vėl grįžtama prie pradėtų sodų auginimo ir puoselėjimo. Baigiamasis užsiėmimas turi būti skirtas sukurtiems sodams eksponuoti, pasidžiaugti, jų autorių pasisakymams.

Užsiėmimo trukmė – nuo 1,5 val. (pradinio įvado) iki 8 ar daugiau valandų (tęstinei veiklai)

Dalyvių skaičius – įprastai apie 10 (priklauso nuo turimų medžiagų).

Kuriant projektus ar planuojant tokio pobūdžio užsiėmimus, reikia žinoti, kad paruošti sodams rišti rinkiniai yra gana brangūs.

Rekomenduojamos literatūros sąrašas gilesnėms studijoms

1. Tumėnas, Vytautas. Šiaudinių sodų simbolikos archetipai. In: *Sodo rėda* / Vilniaus etninės kultūros centras; sudarytoja Marija Liugienė; teksto autoriai Vytautas Tumėnas, Jonas Vaiškūnas, Vida Sniečkovienė, Astrida Gaspariūnienė. Vilnius: Petro ofsetas: Vilniaus etninės kultūros centras, 2012, p. 5–28.
2. Balsys, Rimantas. Vestuviniai sodai: genezė ir simbolika. In: *Sodo rėda* / sudarytoja Marija Liugienė; teksto autoriai Rimantas Balsys, Virginijus Kašinskas, Gintaras Ronkaitis, Vytautas Tumėnas, Jonas Vaiškūnas. Vilnius: Vilniaus etninės kultūros centras, 2016, p. 9–21.
3. Ronkaitis, Gintaras. Sodnai (Sodai). In: *Sodo rėda* / sudarytoja Marija Liugienė; teksto autoriai Rimantas Balsys, Virginijus Kašinskas, Gintaras Ronkaitis, Vytautas Tumėnas, Jonas Vaiškūnas. Vilnius: Vilniaus etninės kultūros centras, 2016, p. 33–44.

4. Vaiškūnas, Jonas. Sodo sakralumas. In: *Sodo rėda* / Vilniaus etninės kultūros centras; sudarytoja Marija Liugienė; teksto autoriai Vytautas Tumėnas, Jonas Vaiškūnas, Vida Sniečkuvienė, Astrida Gaspariūnienė. Vilnius: Petro ofsetas: Vilniaus etninės kultūros centras, 2012, p. 29–51.
5. *Sodo rėda* / Vilniaus etninės kultūros centras; sudarytoja Marija Liugienė; teksto autoriai Vytautas Tumėnas, Jonas Vaiškūnas, Vida Sniečkuvienė, Astrida Gaspariūnienė. Vilnius: Petro ofsetas: Vilniaus etninės kultūros centras, 2012.
6. *Sodo rėda* / sudarytoja Marija Liugienė; teksto autoriai Rimantas Balsys, Virginijus Kašinskas, Gintaras Ronkaitis, Vytautas Tumėnas, Jonas Vaiškūnas. Vilnius: Vilniaus etninės kultūros centras, 2016.
7. Šiaudinių sodų rišimo tradicijai – UNESCO pripažinimas: straipsnis Lietuvos kultūros ministerijos svetainėje. *Lrkm.lrv.lt*. Prieiga per internetą: <https://lrkm.lrv.lt/lt/naujienos/siaudiniu-sodu-risimo-tradicijai-unesco-pripazinimas/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].
8. Šiaudinių sodų tradicija: [straipsnis UNESCO Lietuvos nacionalinės komisijos svetainėje. *Unesco.lt*. Prieiga per internetą: <https://unesco.lt/kultura/nematerialaus-kulturos-paveldo-sarasai/siaudiniu-sodu-tradicija/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].
9. UNESCO sąrašė atsidūręs šiaudinių sodų rišimas populiarėja ir šiandienos Lietuvoje. *Lrt.lt*. Prieiga per internetą: <https://www.lrt.lt/naujienos/kultura/12/2143128/unesco-sarase-atsidures-siaudiniu-sodu-risimas-populiareja-ir-siandienos-lietuvoje> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].

Nuorodos šiaudinių sodų tradicijoms puoselėti, praktiniams įgūdžiams formuoti, pavyzdžiams pasižiūrėti

1. *Apie šiaudinių sodų rišimą*: <https://artoteka.lt/veikla/kurybini-uzsiemimai/siaudiniu-sodu-risimas> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].

2. Gaspariūnienė, Astrida. Šiaudų sodo vėrimo technologinis procesas. In: *Sodo rėda* / Vilniaus etninės kultūros centras; sudarytoja Marija Liugienė; teksto autoriai Vytautas Tumėnas, Jonas Vaiškūnas, Vida Sniečkuvienė, Astrida Gaspariūnienė. Vilnius: Petros ofsetas; Vilniaus etninės kultūros centras, 2012, p. 59–82.
3. Šiaudinių sodų tradicija. Lietuvos nacionalinės kultūros centro svetainė. Prieiga per internetą: <https://savadas.lnkc.lt/lt/vertybes/vertybiu-sarasas/siaudiniu-sodu-tradicija/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].
4. Virtuali sodų galerija ir sodininkai. *Vilniaus etninės kultūros centro svetainė*. Prieiga per internetą: <https://galerija.sodai.eu/> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].

Literatūros sąrašas

1. Bernotaitė, Sandra. *Laisvojo rašymo elementai*. Vilnius: S. Bernotaitė, 2020.
2. *Book of abstracts*. 2nd European Biblio / Poetry Therapy Conference 2025. Prieiga per internetą: <https://www.jyu.fi/en/file/book-of-abstracts-2nd-european-bibliopoetry-therapy-conference-2025> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].
3. Burneikaitė, Salomėja. *Lėlių teatro technikų taikymas reabilitacijos procese: mokomoji knyga*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2012.
4. Burneikaitė, Salomėja. Lėlių terapijos galimybės ir jų naudojimas lėlių teatrų projektuose. *Socialinis ugdymas*, 2009, Nr. 7 (18), p. 42–51.
5. Cameron, Julia. *Kūrėjo kelias: praktinės kūrybingumo pamokos*. Vilnius: Alma littera, 2023.
6. Girčienė, Jurgita; Žukauskienė, Daiva. Biblioterapijos taikymas Geštalto terapijoje: grožinės knygos kaip asmenybės transformacijos stimulatorės. *Knygotyra*, 2022, t. 79, p. 161–189. <https://doi.org/10.15388/Knygotyra.2022.79.124>
7. James, Sara; Römhild, Juliane. Practising creative bibliotherapy down under: understanding diverse approaches to literature as therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 2024, Vol. 37:3, p. 174. <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2253374>
8. Janavičienė, Daiva. *Biblioterapija: teorija ir praktika*. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2020.
9. Janavičienė, Daiva. Lietuvos skaitytojo grožinės literatūros skaitymo patirtys: skaitymo įprasminimas, esminės charakteristikos ir

- ypatumai globalių krizių laikotarpiu. *Aktualu rytoj / Relevant Tomorrow*, 2024, t. 4, Nr. 25, p. 77–106. <https://doi.org/10.51740/RT.4.25.4>
10. Kuzminskaitė, Dovilė. Skaitytojų klubai ir skaitymo fenomenologija: nuo sąmoningo individo iki įgalintos bendruomenės. *Aktualu rytoj / Relevant Tomorrow*, 2024, t. 4, Nr. 25, p. 68–69. <https://doi.org/10.51740/RT.4.25.3>
 11. *MoveOn*: online handbook: Body-Movement-Dance Based Exercises for Mental Health. Created by Dance Movement Therapists. [Vilnius, Tallin, Riga]: Nordplius. 2023. Prieiga per internetą: https://drive.google.com/file/d/1MYPg6kGNObL9ReUL1Br3d-kRX0dRf_YhW/view [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].
 12. Račiūnaitė-Vyčiniene, Daiva. Sutartinių giedojimas tarsi paukščių giesmė: gamtos ir kultūros santykis. *Lietuvos muzikologija*, 2010, t. 11, p. 161–173.
 13. Račiūnaitė-Vyčiniene, Daiva. Sutartinių giedojimo tradicija postmodernioje visuomenėje: perėmimas, perdavimas ir raiška. *Liaudies kultūra*, 2015, Nr. 2, p. 19–34.
 14. Rawlinson, Abby. How to Spot the 7 Types of Inner Critic. In: *Therapy wit Abby* [psichoterapeutės Abby Rawlinson asmeninis tinklaraštis]. Prieiga per internetą: <https://www.therapywithabby.co.uk/blog/7-types-of-inner-critic> [žiūrėta 2026 m. gegužės 12 d.].
 15. *Sodo rėda / Vilniaus etninės kultūros centras*; sudarytoja Marija Liugienė; teksto autoriai Vytautas Tumėnas, Jonas Vaiškūnas, Vida Sniečkovienė, Astrida Gaspariūnienė. Vilnius: Petro ofsetas: Vilniaus etninės kultūros centras, 2012.
 16. Sučylaitė, Jūratė; Ligija, Švedienė. *Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2012.
 17. Šemeta, Renatas; Tamašauskaitė, Raminta; Grakauskaitė-Šličienė, Donata. *Ak, Natai!* [Klausučiai, Vilkaviškio rajonas]: [Gintvila]. 2023.
 18. Laima Vincė. *Rašyti gali kiekvienas*. Vilnius: Baltos lankos, 2012.

Pabaigos žodis

Biblioterapijos užsiėmimų metodikų įvairovė gali ir turėtų plėstis. Tikėtina, po kurio laiko, sukaupus naujų žinių ir patirties, norėsis vėl pasidalyti naujomis biblioterapinių veiklų idėjomis, papildyti aprašytas. Apie biblioterapiją ir jos taikymą jau nemažai kalbėta, rašyta, gana daug vesta ir organizuota mokymų. Tačiau pastebėjau, kad net pakartotinai nuvykus į kurią nors biblioteką vis dar klausiama apie pagrindus, svarstoma, nuo ko pradėti. Kolegas noriu paskatinti kūrybiškai pasitelkti įgytą patirtį, dar kartą paskaityti turimus šaltinius ir... veikti.

Rašančiajam visada svarbu turėti atgalinį ryšį, todėl prašau norinčius ką nors pasakyti apie leidinio turinį, temas ar pasikonsultuoti dėl kylančių problemų rašyti elektroniniu paštu biblioterapija@lnb.lt.

Pasistengsiu ne tik atsakyti, bet ir atsižvelgti į jūsų pasiūlymus, organizuodama biblioterapines veiklas.

Daiva Janavičienė

Apie autorę

Dr. Daiva Janavičienė baigė bibliotekininkystės ir bibliografijos studijas Vilniaus universitete. 2002 m. Vilniaus universiteto Komunikacijos fakultete apgynė disertaciją, jai suteiktas socialinių mokslų (informacijos ir komunikacijos) daktaro laipsnis.

Ilgą laiką dirbo įvairiose (daugiausia mokslinėse) Lietuvos bibliotekose. Dvidešimt karjeros metų susiję su dėstymu Klaipėdos universitete. Nuo 2017 m. dirba Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje.

Biblioterapija, ilgą laiką buvusi D. Janavičienės hobis, ilgainiui išaugo į dėstymą, mokslinius tyrimus ir praktinę veiklą. Nacionalinėje bibliotekoje dirbdama metodininke-tyrėja, ji kuruoja biblioterapijos sritį: atlieka tyrimus, veda edukacijas, kuria metodikas, teikia konsultacijas susidomėjusiems šia tema.

D. Janavičienė paskelbusi daugiau nei 30 mokslinių straipsnių, yra trijų knygų apie skaitymą ir biblioterapiją autorė. Ši knyga yra logiška profesinių knygų „Biblioterapija: teorija ir praktika“ (2020) ir „Biblioterapijos metodika“ (2020) tęsa, papildanti biblioterapijos teorinius ir praktinius aspektus.

Leidinyje pateikiamos asmenybės vystymo arba kūrybinės biblioterapijos veiklų metodikos yra aktualios bibliotekininkams ir kitų sričių specialistams, organizuojantiems kūrybines veiklas. Dalijamasi žiniomis ir patirtimi apie gilininį skaitymą, skaitytojų klubų su biblioterapijos elementais veiklų organizavimą, intuityviojo kūrybinio rašymo pasitelkimą užsiėmimuose. Dėstoma apie metaforinių asociatyvinių kortelių pasitelkimą skaitymo skatinimo veiklose, apmąstoma, kaip turimą žaislotekos kolekciją biblioterapijos užsiėmimuose galima panaudoti kūrybiškumui skatinti. Aptariamos judesio ir poezijos terapijos sujungimo galimybės. Supažindinama su muzikos ir dramos terapijų bei etnografijos elementų galimu integravimu į kūrybinės biblioterapijos veiklas.

Daiva Janavičienė

Biblioterapijos METODIKA PLIUS

Kalbos redaktorė Daina Dailidonienė

Maketuotoja Kristina Mickevičienė

Išleido Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos
Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras,
Gedimino pr. 51, LT-01109 Vilnius, www.lnb.lt