# BIBLIOTERAPINIO KNYGŲ POVEIKIO UNIVERSALUMAS: PER SKAITYMO MALONUMĄ Į IŠMINTĮ

JURGITA GIRČIENĖ

Biblioterapijos bei psichoterapijos specialistė: tyrėja ir praktikė (www.laimingejimokeliu.lt)

Birštonas, konferencija *Biblioterapija. Knyga gali prakalbinti ir gydyti*, 2026

# I dalis

## SAVAIMINIS GROŽINIŲ KNYGŲ SKAITYMO BIBLIOTERAPINIS POVEIKIS

# Pirmiausia pakalbinkime pačias knygas...

Lisa Kleypas, *Brangioji Kasandra*

*...Širdys neužšąla nuo gimimo, – išmintingai pareiškė Kasandra. Jums kažkas nutiko.*

*Severinas kiek pašaipiai pažvelgė į ją.*

*– Iš kur tiek daug žinote apie širdį?*

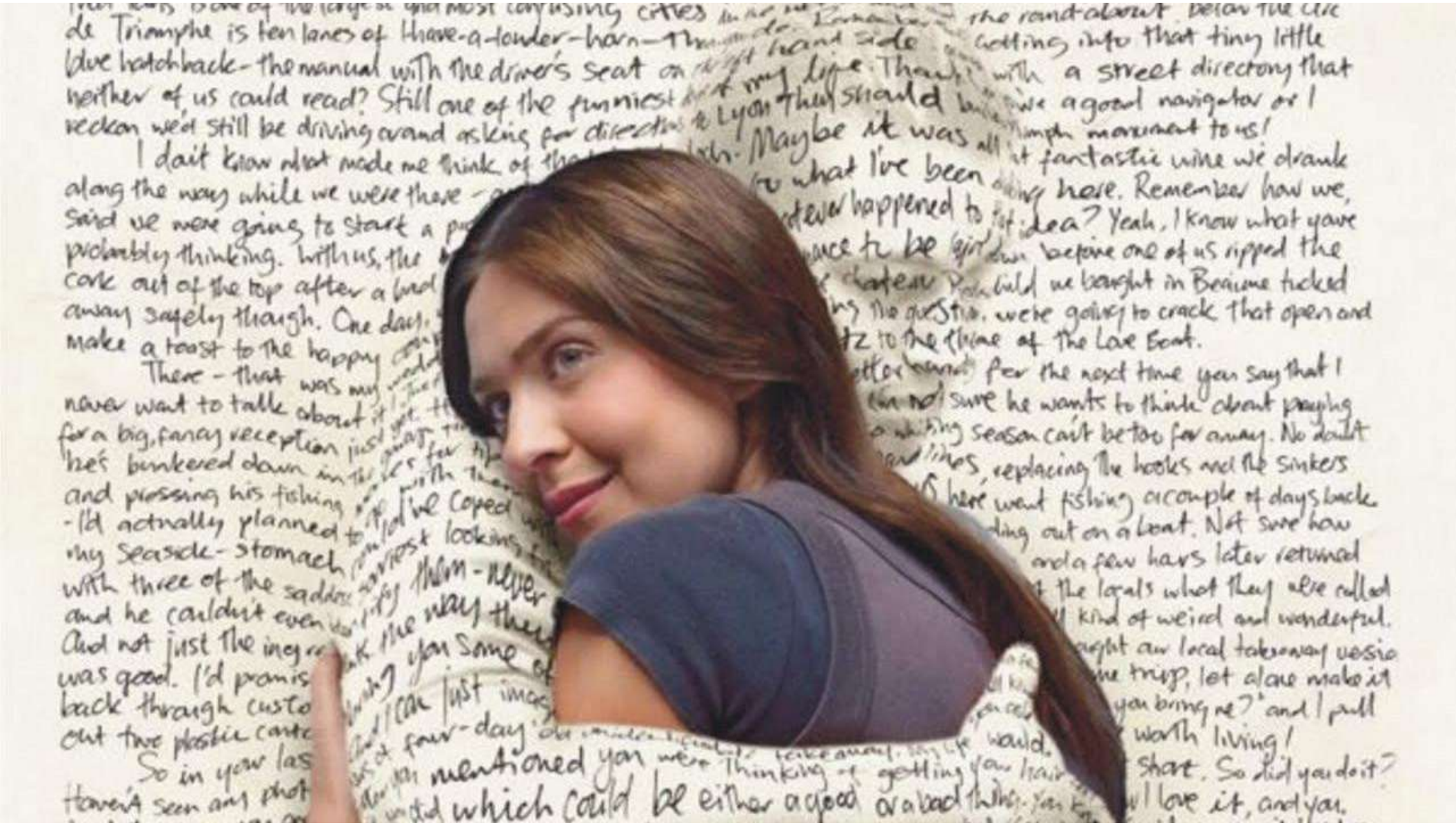
*– Skaičiau romanų... – nuoširdžiai atsakė Kasandra ir susikrimto, nes jis tyliai nusijuokė. Daug romanų. Nejau manote, jog žmogus negali nieko išmokti iš romanų?*

*– Nieko, kas praverstų gyvenime.*

*– Tačiau romanai ir yra apie gyvenimą. Romane gali tilpti daugiau tiesos nei tūkstantyje laikraščio straipsnių arba mokslinių publikacijų. Romanas gali padėti įsivaizduoti, kad bent trumpam esate kitas žmogus – tada tampa lengviau suprasti kitokius žmones.*

# Ar pačių pasirinktų grožinių knygų skaitymas gali veikti biblioterapiškai?

- Moksliniai tyrimai bei skaitytojų klubų vedimo ir asmeninė patirtis rodo neabejotiną grožinių knygų skaitymo – ar klausymo – naudą.
- Ji juntama ir tada, kai skaitomi pačių pasirinkti tekstai – tiesiog dėl malonumo.
- **Susitapatinus su patinkančiais herojais kartu išgyvenamos ir užspaustos sąvosios emocijos, užplūsta palengvėjimas, kyla naujų įžvalgų, gali keistis nuostatos ir kartais netgi elgesys.**
- T.y. Intuityviai pereinami vadinamieji **biblioterapinio poveikio etapai**: **identifikacija, projekcija, katarsis, insaitas ir integracija**.
- Ir nors jie patiriami ne visada ir nebūtinai visi, vis dėlto galima kalbėti apie skaitymo savaiminį biblioterapinį poveikį.



**FACEBOOK grupių SKAITYTOJŲ KLUBAS ir REKOMENDUOJU ŠIĄ KNYGĄ komentarų (per 100) tyrimas rodo skaitytojus patiriant tai, kas ppr. vadinama biblioterapiniu grožinių knygų poveikiu**

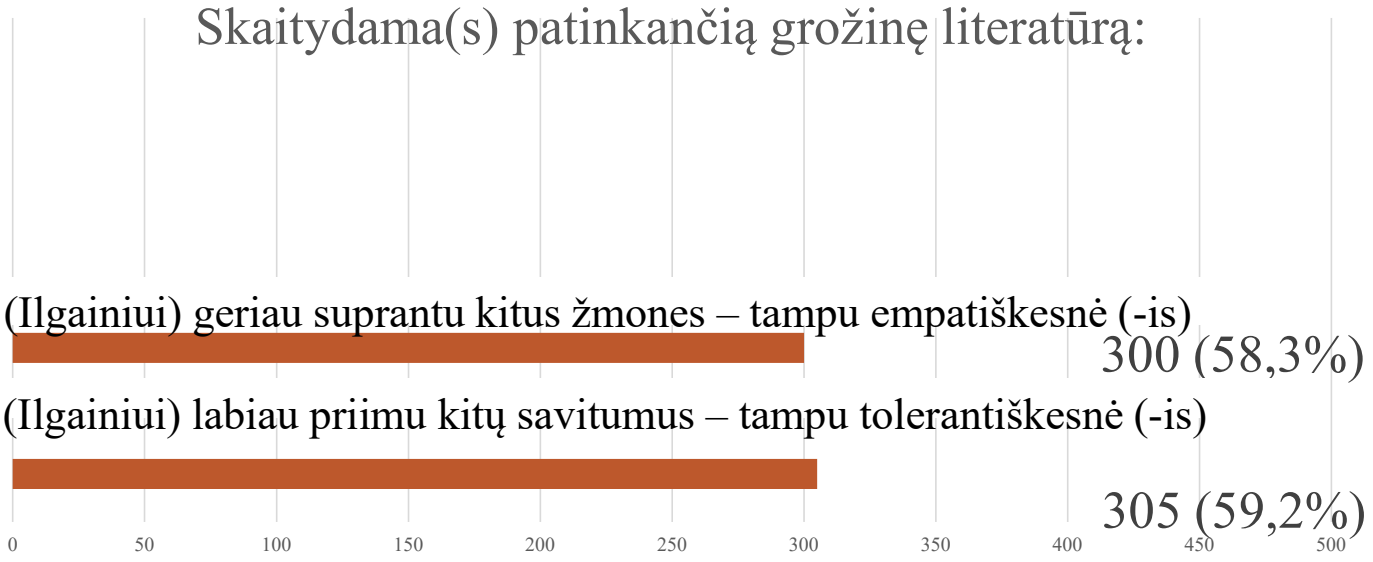
| Identifikacija | Projekcija | Katarsis | Įžvalga (insaitas) | Integracija |
|---|---|---|---|---|
| **70** | 24 | 35 | 47 | 2 |

- *Prisipažinsiu, kai kuriuose knygos puslapiuose atpažinau save ir pagalvojau: ne, tokia aš nesu, bet kitas mano balsas sakė, jog – taip, tu tokia. Knyga, tarsi padėjo pažvelgti į tokius dalykus iš šalies.*

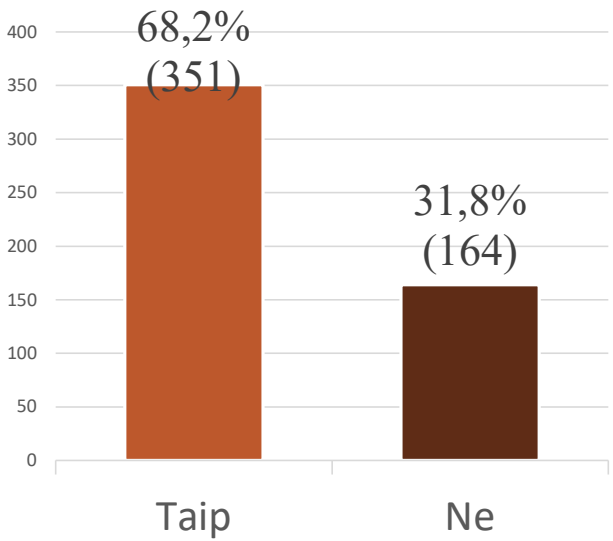
- *Iš pradžių knygos herojams jutau šiek tiek ironijos – na, kokie jie čia visi jautrūs, o puslapiams lekiant, suvokiau, jog tai dėl mano paties draudimų sau leisti jausti. Labai keista, jog po tiek metų domėjimosi savo struktūra ir netgi manymu, jog žinau apie save beveik viską, į rankas papuola ši knyga ir prasideda nauja kelionė.*

- *Tamsioji romantika leidžia saugioje, tik vaizduotėje sukurtoje aplinkoje tyrinėti savo slaptus norus, baimes, malonius ir ne visai pojūčius, pažeidžiamumą. Leidžia susitikti su savo vidiniais demonais ir juos pažaboti.*

**Per 500 skaitytojų, susibūrusių į 20 grupių FACEBOOKe ir INSTAGRAMe, anketinės apklausos duomenys rodo juos patiriant tai, kas ppr. vadinama biblioterapiniu grožinių knygų poveikiu (1)**

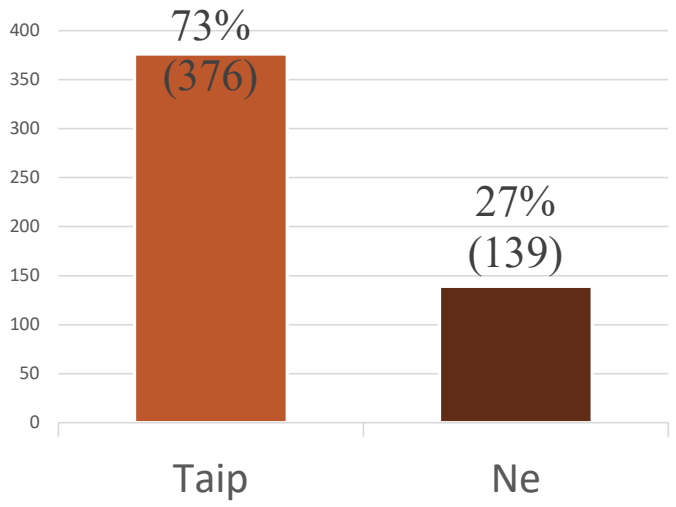


**Per 500 skaitytojų, susibūrusių į 20 grupių FACEBOOKe ir INSTAGRAMe, anketinės apklausos duomenys rodo juos patiriant tai, kas ppr. vadinama biblioterapiniu grožinių knygų poveikiu (2)**




Gal esate pastebėję, kad **vidiniai pokyčiai**, susiję su grožinės literatūros skaitymu, **daro įtaką jūsų elgesiui su žmonėmis**, pavyzdžiui, santykiai tampa nuoširdesni, tiesesni?

Gal esate pastebėję, kad **užgniaužtų jausmų paleidimas ir/arba padidėjęs savęs bei pasaulio suvokimas**, sietinas su grožinės literatūros skaitymu, yra paskatinęs jus keisti savo **elgesį**?



**Biblioterapinis skaitymo poveikis žmonėms yra visuminis, holististinis, nors turinio požiūriu kiekvienam unikalus**

# Tyrimai, kuriais remtasi I pranešimo dalyje

- GIRČIENĖ, Jurgita, ASTRAUSKAITĖ, Patricija. **GROŽINIŲ KNYGŲ SKAITYMAS KAIP INTRAASMENINĖS IR TARPASMENINĖS KOMUNIKACIJOS POKYČIŲ STIMULIATORIUS: BIBLIOTERAPINĖ PRIEIGA**. *Darbai ir dienos*, 2025, 83, p. 97–118: https://epublications.vu.lt/object/elaba:256006729/index.html

- GIRČIENĖ, Jurgita, PETRAITYTĖ, Ditė. **GROŽINIŲ KNYGŲ SKAITYMAS KAIP SAVAIMINĖ BIBLIOTERAPIJA: AR SKAITYDAMI LAIMINGĖJAME?** Pranešimas konferencijoje „Biblioterapija ir biblioteka: per skaitymo malonumą į išmintį“. Utenos Miškinių viešoji biblioteka, 2025, lapkričio 19. Projekto „Atvira knyga“ baigiamasis biblioterapinis renginys.

- GIRČIENĖ, Jurgita, DAMIJONAITYTĖ, Miglė. **BIBLIOTERAPIJOS PASLAUGOS VIEŠOSIOSE BIBLIOTEKOSE: LIETUVOS ATVEJIS**. *Knygotyra*, 2023, 81, p. 137–178: https://www.zurnalai.vu.lt/knygotyra/lt/article/view/33942/32467

- GIRČIENĖ, Jurgita, ŽUKAUSKIENĖ, Daiva. **BIBLIOTERAPIJOS TAIKYMAS GEŠTALTO TERAPIJOJE: GROŽINĖS KNYGOS KAIP ASMENYBĖS TRANSFORMACIJOS STIMULIATORĖS**. *Knygotyra*, 2022, 79, p. 161–189: https://www.zurnalai.vu.lt/knygotyra/lt/article/view/30495/29481

## I dalies apibendrinimas ir įvadas į II dalį:

## 1. GROŽINIŲ KNYGŲ SKAITYMAS SAVO MALONUMUI TURI BIBLIOTERAPINĮ POVEIKĮ

## 2. SAVAIMINĮ BIBLIOTERAPINĮ SKAITYMO POVEIKĮ ITIN SUSTIPRINA SPECIALISTO VEDAMA SĄVEIKOS BIBLIOTERAPIJA

1. Remiantis skaitymo kaip individualios savitos prasmės konstravimosi proceso supratimu bei minėtaisiais 2022–2025 m. lietuvių skaitytojų tyrimais pritartina ir tarptautinėje erdvėje pasigirstančiai nuomonei, kad skaitymas gali turėti (biblio)terapinį poveikį skaitytojui ir be biblioterapijos specialisto pagalbos.

2. Gausūs tyrimai ir biblioterapinio bei psichoterapinio darbo praktika liudija neabejotiną SĄVEIKOS BIBLIOTERAPIJOS – grupinės ir individualios – naudą (plačiau apie tai anksčiau minėtuose tyrimuose ir kitoje juose referuojamoje literatūroje). Tai susiję ir su specialiai parinktu tekstu, ir su gilinamuoju jo aptarimu saugioje palaikančioje aplinkoje su (biblio)terapeutu dviese arba grupėje.

# II dalis

## SĄVEIKOS BIBLIOTERAPIJOS, PAREMTOS NAMUOSE SKAITOMU VISATEKSČIU KŪRINIU, POVEIKIS:

## VISATEKSTĖS SĄVEIKOS BIBLIOTERAPIJOS IR JOS POVEIKIO PRISTATYMAS

Sąveikos biblioterapijai dažniau naudoju ne jai labiau įprastas per susitikimą skaitomas trumpas knygų ištraukas ar trumpus poetinius tekstus,
bet – pagal savo sukurtą autentišką metodiką – savo parinktas ištisas grožines knygas, kurias jos dalyviai perskaito namuose

---

**VISATEKSTĖ SĄVEIKOS GRUPINĖ BIBLIOTERAPIJA**

**VISATEKSTĖ SĄVEIKOS INDIVIDUALI (BIBLIO)TERAPIJA**

Tokios – visatekstės – biblioterapijos elementus taikau ir biblioterapija besidominčiai auditorijai žinomuose biblioterapiniuose knygų klubuose (pvz., trečius metus skaičiuojančiame klube Vilniaus Dzūkų bibliotekoje), tačiau tai nėra visiškai tas pats

***Skiriasi knygų atranka***

*Visatekstei biblioterapijai* tik pati siūlau, mano akimis, universalios psichologinės/dvasinės tematikos ir skaidraus energetinio ‚tonuso' iškatarsinančias grožines knygas (nors iš pirmo žvilgsnio – lengvus: vaikiškus, net romantinius skaitinius), tikėtina, galinčias ir kitiems pirmiausia suteikti skaitymo malonumą.

***Skiriasi santykio su knyga ir per ją su savimi bei kitais gylis***

*Grupinėje ar individualioje visatekstėje biblioterapijoje* skiriame daugiau laiko (mažiausiai 2 susitikimus) siekdami įžvelgti gilesnius tarp eilučių slypinčius (t.y. tiesiogiai neišsakytus) universalius žmogaus struktūros bei savo santykių su kitais ir apskritai pasauliu modelius, labiau juos siejame su savo gyvenimu. Daugiau individualaus terapinio ir kartu tarpgrupinio palaikymo, refleksijos, vedimo ir ėjimo į norimą pokytį...

***Skiriasi suteikiamų psichologinių žinių gylis***

*Visatekstėje biblioterapijoje* aptariant knygą ir jos santykį su skaitytojų gyvenimais (labiau) remiamės ir specialiai tam mano adaptuotais įvairiais psichologiniais modeliais, aiškiau nusakančiais žmogaus vidinę struktūrą, jos radimosi sąlygas, tarpusavio santykių dinamiką ir t.t. Pvz.: nesaugaus vaikystės prieraišumo tipai, vidinis vaikas, toksinius santykius iliustruojantis Karpmano trikampis ir t.t. Pristatau teorinę literatūrą.

Svarbiausias skirtumas nuo knygų klubų ir kartu turbūt didžiausia visatekstės biblioterapijos nauda – padidėjęs poveikis  jau minėtais **insaito** bei **integracijos**, kartu ir įsisąmonintų **projekcijų** biblioterapinio poveikio lygmenimis

Remiuosi **ILGALAIKIŲ VISATEKSTĖS BIBLIOTERAPIJOS PROJEKTŲ LIETUVOS BIBLIOTEKOSE** (Utenos Miškinių bei Dusetų filialuose ir kt.), tokios biblioterapijos taikymo ilgalaikėse bei trumpalaikėse psichoterapijos, asmenybės augimo grupėse ir individualioje terapinėje praktikoje, taip pat – palyginimui – biblioterapinių knygų klubų vedimo 10 metų patirtimi

## Identifikacija

**Emocinis** ir **intelektinis** tapatinimasis su teksto autoriumi, veikėjais bei kt.

## Projekcija

Savų **emocijų** bei **nuostatų** perkėlimas į tekstą ir užslopintų jausmų sužadinimas

## Katarsis

Savaiminis užgniaužtų **emocijų** išsilaisvinimas ir giluminis apsivalymas keičiantis **nuostatoms**

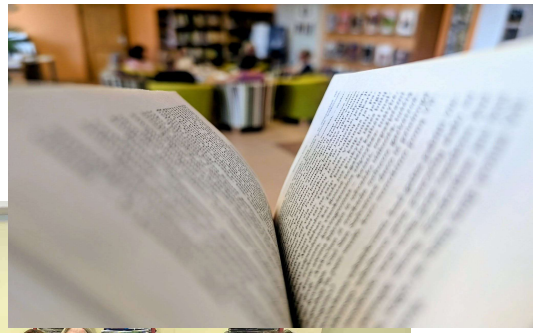
## Insaitas

Intuityvi **įžvalga** – **savęs ir pasaulio matymą išplečiantis** (staigus) situacijos **suvokimas**

## Integracija

Pasikeitusių nuostatų ir vertybių nulemti **elgesio** pokyčiai

# VISATEKSTĖS GRUPINĖS IR INDIVIDUALIOS BIBLIOTERAPIJOS POVEIKIS DALYVIŲ AKIMIS



# GRUPINĖS VISATEKSTĖS BIBLIOTERAPIJOS DALYVIŲ POTYRIAI IR POKYČIAI

- *Esu vertėja ir redaktorė, ne vienus metus knygų kūrybos ir leidybos pasaulyje, tačiau biblioterapija man iki šiol buvo tik girdėtas, bet nepatirtas ir labai masinantis dalykas, tad labai nudžiugau sužinojusi, kad Dusetų bibliotekoje vyks biblioterapijos užsiėmimai.*
- *Jau pats pirmasis susitikimas nustebino gyliu. Skaitėme ir aptarėme Eleonor H. Porter „Polianą“, tarsi laikytiną vaikų, paauglių literatūra, tačiau, kaip įsitikinome, puikia medžiaga biblioterapijos užsiėmimams. Sumaniai ir profesionaliai naviguojamos grupės vedančiosios lukštenome kūrinį, ne tik aptardamos pagrindinės veikėjos bei šalutinių figūrų charakterius, tipažus, siužeto vingius, bet ir mėgindamos patyrinėti, ką šis kūrinys žadina mumyse – kokias įžvalgas, kokius potyrius? Kiek „Polianos“ yra mumyse, ar kūrinio figūra(-os) „giminiuojasi“ su mūsų pačių vidiniu vaiku? Ar atpažįstamos situacijos? Ar savo kasdienoje atpažįstame aukas ir agresorius, ar įžodiname jausmus, ar įpuolame vis į tuos pačius vaidmenis, ar ieškome gijimo ir išeičių?*
- *Nuostabus dalykas, kad ir grupės vedančiosios, ir, ko gero, paties metodo dėka skaitančių moterų ratelyje susikūrė savita jauki, saugi erdvė, leidžianti ir netgi raginanti atsiverti, nebijoti pasisakyti; pulsavo ir sulig kiekvienu susitikimu stiprėjo gydanti energija, srūvanti ir iš naujomis prasmėmis atsiveriančių kūrinių, ir iš Jurgitos dosniai besidalijamų įžvalgų, modelių, keliamų klausimų, ir iš kurso dalyvių asmeninių liudijimų.*

# GRUPINĖS VISATEKSTĖS BIBLIOTERAPIJOS DALYVIŲ POTYRIAI IR POKYČIAI (TĘSINYS)

- *Vėliau ėmėmės Elisabeth von Arnim „Balandžio kerų“, iš pirmo žvilgsnio lyg ir „pramoginės“ literatūros, betgi biblioterapijos požiūriu – neišsemiamo lobyno. Tai buvo itin stiprus liudijimas, kiek daug galime gauti iš literatūros, jei skaitysime įdėmiai, ir juolab turėdami tam tikrą pasirengimą ar savotišką budrumą – išgirsti, atpažinti, užfiksuoti: knygos veikėjų jausenas, reakcijas, išsakomus ir neišsakomus dalykus. Argi ne mūsų pačių atspindys?*
- *Man asmeniškai šie biblioterapijos užsiėmimai buvo naudingi ir praturtino keleriopai. Jie puikiai siejosi su su ilgamečiu, kad ir ne visai sistemingu domėjimusi žmogaus dvasios bei kūno slėpiniais. Ne sykį nudžiugino tas „Aha! – efektas“, kai galvoje tarsi susijungia atskiros dėlionės detalės ir lipdosi vientisesnis vaizdas.*
- *Taip pat esu dėkinga už pateiktą gausią teorinę medžiagą bei psichologinės literatūros sąrašą – tikrai grįšiu pasigilinti.*
- *Profesine prasme irgi jaučiuosi atradusi naują įrankį – dabar versdama (o ir skaitydama savo malonumui) knygas turėsiu omenyje ir tas struktūras, su kuriomis susipažinome biblioterapijos užsiėmimuose. Tarsi kūrinys dabar galėtų įgauti naujas, papildomas dimensijas, galėčiau matyti įvairesniais rakursais. Tikiu, kad įprastas skaitymo malonumas dabar bus stipresnis, nes „pasitreniravau“ geriau aptikti gydomąjį literatūros poveikį.*
- *Na, ir į gražiųjų prisiminimų lentynėlę pasidėsiu gydančias knygos bičiulių rato akimirkas – juoką, vogčia nubraukiamą ašarą, trumputes Jurgitos vedamas meditacijas. Džiaugiuosi praturtinusia pažintimi ir lauksiu kitų progų susitikti!*

# GRUPINĖS VISATEKSTĖS BIBLIOTERAPIJOS DALYVIŲ POTYRIAI IR POKYČIAI

- *Man rezonavo grupės pasidalijimas apie knygą, kad reikia išdrįsti, leisti sau būti savimi ir daryti, kaip pačiam norisi. Tik dabar pasidarė aišku, tiesiog nušvito. Knygos aptarimas grupėje man padėjo suvokt, kad būtina pirmiausia pasitikrint, kas man gyvenime nepatinka, dėl ko galbūt jaučiuos nelaimingas, tada duoti sau erdvės. Ir tik tuomet, kada jau pats tampi mylintis save, tik tada tu gali ir kitą mylėti. Dabar man ši knyga tiesiog yra labai aiškus scenarijus, kaip tapti laimingam ir turėti gerus santykius su kitais. Tik pokalbio metu susidėliojo mintys. Buvo labai labai naudinga. Gavau svarbių įžvalgų apie savo gyvenimą.*

- *Tik dabar, kalbantis grupėje, man irgi suskambo tas laikas sau. Mes vis bėgam, sukamės tarsi ratuose. Jeigu to laiko sau neskiriam, gyvenam kažkokiam savo susikurtam pasaulėlyje – kaip toj knygoj. Kai pabūni pats sau, dar ir naujoj aplinkoj su naujais žmonėmis, atsiskleidi kitais kampais, apie save kažką naujo sužinai. Tai man dabar labai surezonavo. Aš irgi vengdavau žmonių, nemėgstu aš tų bendravimų, atsivėrimų su kitais, esu labiau klausytojas. Bet dabar toks noras užėjo save įkišt kažkur, nuo ko seniau bėgdavau. Kaip moterys šitoj knygoj. Ir man tas noras kyla. Toks labai gyvenimiškas. Ir dabar kalbamės grupėje, juk nepažįstami. Įdomu save stebėti nežinomoje situacijose. Kaip ir herojės – jos save naujai pamatė, kažkokie virsmai, pradėjo vykt. Įkvepia.*

- *Knyga iškart sužavėjo pozityvumu, humoru, jaučiausi nuskaidrinta. Bet kad ji tokia gili – iškart nelabai suvokiau. Trūko psichologinių žinių. Tiesiog patiko fabula, nuostabi herojų santykių ir gyvenimų transformacija. Tokių knygų nedaug. Skaitydama knygą trečią kartą (tikrai – ne paskutinį 😊), galiu pasakyti, kad čia radau tiesas, kurios man – labai artimos, o dabar jau net yra tapę įsitikinimais: svarbu išmokti matyti širdies akimis; pinigus išleisti atostogoms yra teisinga, nes tai – pati geriausia investicija į save; neteisinga būti gera ilgai, kol pasidarai nelaiminga; ištrūkus iš aukos-gelbėtojo-agresoriaus trikampio prasideda stebuklai – tikras gyvenimas. Ačiū!*

# GRUPINĖS VISATEKSTĖS BIBLIOTERAPIJOS DALYVIŲ POTYRIAI IR POKYČIAI

- *Ši knyga man yra apie aiškus abc, kas yra santykis su savimi, kas meilė kitiems bei kaip visa tai reikalinga. Knyga tikrai stipri, be galo, ypač – turint psichologinių ir dvasinių žinių. Veikėjai yra absoliučiai puikiai parinkti, kiekvienas turi ryškų charakterį, scenarijaus ir žmonių pokyčio perteikimas išties įspūdingas. Siužetas sugrojo su mano gyvenimiška patirtim ir iš knygos išsinešiau be galo daug. Esu dėkingas, kad ši knyga pasiekė mane, – tik todėl, kad ji atkeliavo iš tavęs, aš buvau užsidėjęs tuos pasimokymo akinius.*
- *Knyga išties įdomi, ir nors atrodo toks lengvas žanras, toks per rožinius akinius, bet labai giliai žiūrima. Išjudino iki gilumos.*
- *Knyga sužavėjo savo paprastumu, pakerėjo ramybe, prašviesinusiomis mintimis. Jos įstrigo į smegenis ir kaip dainų tekstas vis išlenda laiku ir vietoj. Knyga man pasėjo tiek sėklų keistis, kad reikia tik nepamiršti jų palaistyti. Tie sakiniai apie buvimą gera, kol tampi nelaiminga, mane persekioja be atvangos: „Matau, buvote gera daugybę metų, nes atrodote labai nelaiminga…“ Atrodo, kad man tai sakoma. Daug kartų. Nes aš irgi esu apsivilkusi tą nusaldinto gerumo rūbą... Stengiuosi kitų neįžeisti, nenuliūdinti, nenuvilti, nesunervinti... O sau užsiauginu kuprą. Tarsi mano jausmai man būtų nesvarbūs. Knygos žodžiams nuolatos aidint galvoje, kai kurie veiksmai „tikrame gyvenime“ (kaip sako mano vaikai) mano pačios jau yra pervertinami: Ar man tai daryti? Ar tai nebus buvimas perdėtai gera? Vis grįžtu prie „naujosios aš“ paieškų. Man ši knyga – gelbėtojo vaidmens atsikratymo vadovas. Apskritai ji suteikė begalę įžvalgų, daug kartų ištraukė mane iš kasdienės rutinos ir privertė save paanalizuot.*

# INDIVIDUALIOS VISATEKSTĖS BIBLIOTERAPIJOS, TAIKYTOS KAIP PAPILDOMA TERAPINĖ PRIEMONĖ, DALYVIŲ POTYRIAI IR POKYČIAI

- *Vaikystėje man niekas neskaitė knygų. Mokykloje skaičiau tik tai, ką privalėjau, o studijų metais – tik profesinę literatūrą.*
- *Pradėdama lankytis pas Jurgitą, išgyvenau sunkų gyvenimo etapą. Kiekvienas apsilankymas būdavo lydimas ašarų. Net ir išėjusi iš konsultacijos negalėdavau nustoti galvoti – mintys vis sukosi ratu. Po kurio laiko Jurgita pasiūlė perskaityti vieną knygą. Iš pradžių sekėsi sunkiai – skaičiau tarsi iš pareigos. Tačiau, įpusėjus knygai, kažkas pasikeitė. Mane įtraukė veikėjo pokyčiai, santykių dinamika ir galiausiai – finalas. Po jos sekė dar kelios knygos, kurias jau skaičiau su smalsumu.*
- *O tada… O tada Jurgita man parodė vienos autorės knygas, kurias aš ne tik skaičiau, bet ir viską mačiau. Knygų serijas, kuriose atgyja personažai, atsiskleidžia istorijos, šeimų gyvenimas ir viskas galiausiai baigiasi laimingai. Tai tapo vaistu mano nervų sistemai. Tai buvo ir tebėra būdas nukreipti savo minčių srautą į vaizduotę, įžvelgti prasmes ir gelmę tarp eilučių, įsileisti pozityvią emocinę patirtį.*
- *Per metus perskaičiau daugiau nei 20 knygų. Sesijų metu, palietus jautrias temas, vis dar susigraudinu, tačiau greitai sugebu sugrįžti į save ir kalbėti iš suaugusiojo pozicijos. Tai – didžiulis pokytis ir dovana, kurią labai branginu.*

# INDIVIDUALIOS VISATEKSTĖS BIBLIOTERAPIJOS, TAIKYTOS KAIP PAPILDOMA TERAPINĖ PRIEMONĖ, DALYVIŲ POTYRIAI IR POKYČIAI

- *Skaitydama „Balandžio kerus“ pirmą kartą pajutau asmeninį biblioterapijos poveikį. Nuostabūs gamtos vaizdai, iš toksinio „Karpmano trikampio“ išėjusių herojų dialogai, knygoje aprašomų jausmų išgyvenimas pakėlė nuotaiką, atpalaidavo – ypač prieš miegą!*
- *Kas man dar buvo labai aktualu – tai paskaičius aplankiusios mintys apie tinkamą draugystę. Patirtis su keliomis draugėmis, su kuriomis ryšiai arba nutrūko visai, arba kuriam laikui buvo nutrūkę, rodo, kad kažką dariau ne taip. Dabar suprantu, kad per daug tampriai sueidavau į santykį, jis tapdavo pernelyg artimas, kol prasidėdavo kažkokie nesutarimai ir aš, negalėdama pakelti agresijos, tiesių konfliktų, santykius nutraukdavau. O pagrindinė knygos veikėja draugių nesisavina, leidžia joms būti savimi ir pati gyvena būdama laiminga.*
- *Dar vienas atradimas – būti „čia ir dabar“. Net ir pagyvenusi moteris knygoje pasikeičia, kaip pati sako – sužaliuoja: įgauna daugiau energijos, tarsi atjaunėja, nebereikia lazdos, pradeda šypsotis ir priimti kitus. Dar vienas įrodymas man mažiau gręžiotis į praeitį* 😊
- *Esu nepaprastai dėkinga, kad rekomendavote paskaityti šitą knygą!*

**Daugiau atsiliepimų galima rasti**

# Visatekstės biblioterapijos dalyvių potyrių ir pokyčių apibendrinimas

- Visatekstei biblioterapijai naudojamų knygų veikėjų tipažai, skirtingos jų tarpusavio sąveikos ir per tai ilgainiui patiriamos personažų transformacijos mums leidžia tapatintis su skirtingais savo paties asmenybės aspektais ir kartu įvairiais santykių su kitais žmonėmis tipais.

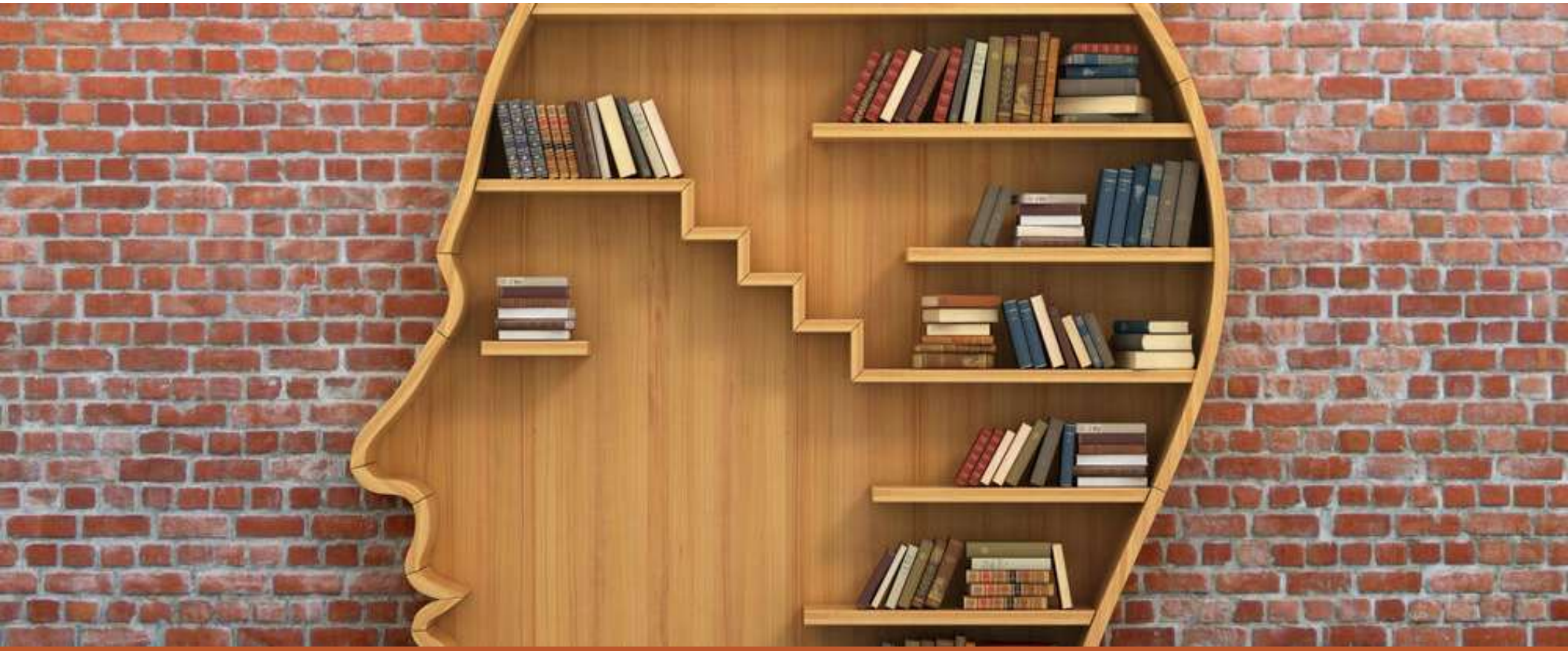
- Diskusijose apie tai pasitelkiami įvairūs psichologiniai modeliai dar labiau pagilina savo vidinės struktūros ir sąveikos su kitais supratimą.

- Šilta tolerantiška atmosfera, paremta tuo, kad kiekviena(s) kūrinį išgyvena ir supranta savaip, leidžia būti išgirstam ir priimtam tokiam, koks esi. O išgirdus kitokias interpretacijas plečiasi žmonių savitumo kaip vertybės suvokimas.

- Visa tai ilgainiui leidžia labiau priimti save ir tuo remiantis kitą – savitą ir taip pat unikalų, apskritai pasaulio socialinę, kultūrinę, istorinę įvairovę. Ir kartu visus žmones vienijančius esminius poreikius. Tai skatina teigiamus gyvenimo pokyčius.

# II dalies apibendrinimas

Grupinės ir individualios visatekstės biblioterapijos dalyvių patirtį galima apibendrinti kaip kelionę į išmintį per grožinių knygų skaitymo ir gilinimosi į jas bei save, kitus bei gyvenimą malonumą



**Skaitydami grožinius tekstus savo malonumui kartu patiriame ir biblioterapinį jų poveikį, o bet kokio tipo sąveikos biblioterapija jį dar labiau sustiprina. Patirdami iškatarsinantį ir savivoką bei pasaulėvoką didinantį biblioterapinį poveikį išmintingėjame…**

# PRANEŠIMO APIBENDRINIMAS