

Biblioterapijos taikymas geštalto terapijoje: grožin#s knygos kaip asmenyb#s transformacijos stimulator#s

Jurgita, Gir#ien#; Daiva, #ukauskien#

Biblioterapijos taikymas geštalto terapijoje: grožin#s knygos kaip asmenyb#s transformacijos stimulator#s

Knygotyra, vol. 79, 2022

Vilniaus Universitetas, Lituania

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=694374268007>

DOI: <https://doi.org/10.15388/Knygotyra.2022.79.124>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

Biblioterapijos taikymas geštalto terapijoje: grožinės knygos kaip asmenybės transformacijos stimulatorės

Application of Bibliotherapy in Gestalt Therapy: Fiction Books as a Stimulant of Personality Transformation

Girčienė Jurgita jurgita.girciene@kf.vu.lt

Vilniaus universiteto Komunikacijos fakulteto, Lithuania

Žukauskienė Daiva geradaiva@gmail.com

Vilniaus universiteto Komunikacijos fakulteto, Lithuania

Knygotyra, vol. 79, 2022

Vilniaus Universitetas, Lithuania

Recepción: 26 Agosto 2021

Aprobación: 05 Octubre 2022

DOI: <https://doi.org/10.15388/Knygotyra.2022.79.124>

Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=694374268007>

Summary: Holistiniu požiūriu į žmogų pagrįstos humanistinės geštalto terapijos, taikomos ir socialiniame darbe, švietime bei kt., teorija yra laikoma vienu iš sąveikos biblioterapijos pagrindų. Tačiau, kaip rodo geštalto specialistų profesinis diskursas ir biblioterapijos taikymo geštalto terapijoje tyrimų stoka, biblioterapija kol kas mažai išnaudojama geštalto praktikoje. Ir apskritai, nors tarpdalykinė biblioterapijos sritis tikrai gausiai tyrinėjama, vis dėlto raginama dalytis trūkstamais taikomojo pobūdžio modeliais, nusakančiais, kaip biblioterapiją sistemiskai įtraukti į įvairias konsultacines praktikas siekiant sustiprinti jų poveikį.

Straipsnyje pristatomas vienas iš galimų sąveikos biblioterapijos taikymo geštalto praktikoje modelių, paremtas triguba dialogine – per sąveiką su terapeutu – ir rašytine trumpų grožinių tekstų refleksija. Modelis parengtas pagrindus geštalto terapijos bei biblioterapijos paradigmu suderinamumą ir kokybinio aspektu išnagrinėjus šešiasdešimt darbo su klientais, kuriems per septynerius vienos praktikos metus geštalto sesijose buvo taikyta biblioterapija, atvejų. Šių tyrimų rezultatai patvirtino biblioterapijos kaip papildomos priemonės taikymo geštalto terapijoje tinkamumą. Nustatyta, kad susidarius atitinkamoms lauko sąlygoms tinkamai parinktas grožinis tekstas – kaip mediatorius – per dialoginę jo refleksiją su terapeutu padeda klientui greičiau įsisąmoninti nepatenkintus poreikius ir keistis norima linkme, t. y. įgalina asmenybės transformaciją. Grožiniai kūriniai tokiais atvejais atlieka autentiškos intraasmeninės – vidinių išgyvenimų bei jų apmąstymų – ir ją patiprinančios tarpasmeninės komunikacijos stimuliatorių funkciją. Tai sutampa su neurologinių tyrimų duomenimis, rodančiais, kad grožinė literatūra stipriai stimuliuoja ir netgi (trans)formuoja skaitančiojo intelektualinę bei emocinę savę ir pasaulio patyrimą.

Pateiktas biblioterapijos taikymo modelis gali būti naudingas ne tik praktikuojantiems geštalto terapiją, bet ir bibliotekininkams, socialiniams bei švietimo srities darbuotojams, taip pat ir kitų kryptų terapijų atstovams, ypač atsižvelgiant į literatūroje minimą sistemiską biblioterapijos kaip papildomos priemonės, stiprinančios terapijos poveikį, taikymo aprašų stygių.

Keywords: (sąveikos) biblioterapija, geštalto (psicho)terapija, biblioterapijos taikymo modelis, (giluminis) skaitymas, grožinės knygos kaip autentiškos intraasmeninės ir tarpasmeninės komunikacijos stimulatorės.

Abstract: The theory of the Gestalt therapy which is based on the humanist attitude towards the personality is applied in the social work, education, etc. It is considered to serve as a foundation of interactive bibliotherapy. However, as the professional discourse of the experts of Gestalt has demonstrated, and as it has been proven by the lack of research of the application of bibliotherapy in Gestalt therapy, bibliotherapy is still being underused as an option in Gestalt treatment. Generally, even though the interdisciplinary field of bibliotherapy has been extensively explored, there is an

incentive to share the scarce (in terms of quantity) models of the applied nature which would define how bibliotherapy could be systematically involved into various consultation practices with the objective to enhance their efficiency.

The article presents one of the possible models of practical application of interactive bibliotherapy in the Gestalt practice which is based on the triple dialogue (in interaction with the therapist) and written reflection of brief fictional texts. The model is based on the grounds of aligning the paradigms of Gestalt therapy and bibliotherapy. Cases of 60 clients who were being applied bibliotherapy throughout the 7 years of operation of one practice were explored with the emphasis on the qualitative aspect. The results of the research proved the appropriateness of bibliotherapy as a secondary means to be applied in Gestalt therapy. It has been established that, under the appropriate field conditions, the properly selected fictional text as the mediator through the dialogue-based reflection with the therapist may help the client to perceive his/her unsatisfied needs and to alter in the desired direction within a shorter timeframe, i.e., it enables personality transformation. In such cases, works of fiction serve the function of the stimulants of the authentic intrapersonal communication (i.e., one's inner experiences and their inner reflection) and the amplifying or reinforcing function of the stimulants of interpersonal communication. This corroborates the data of neurological research indicating that fiction intensively stimulates and even (trans)forms the intellectual and emotional self- and world perception of a reading individual.

The presented model of the application of bibliotherapy may be beneficial not only for the practitioners of Gestalt, but also for librarians, social workers and education specialists as well as the practitioners of therapies of other types, while especially considering the lack of systematic descriptions of the application of bibliotherapy as an additional and enhancing means, which has been highlighted in the relevant literature.

Keywords: (interactive) bibliotherapy, Gestalt (psycho)therapy, model of bibliotherapy application, (deep) reading, fiction books as stimulants of authentic intrapersonal and interpersonal communication.

Įvadas

*Gera knyga gali mus daug išmokyti apie pasaulį ir apie save.
Alfredas Adleris, individualiosios psichologijos pradininkas*

Apie knygų poveikį žmogaus psichikai žinoma nuo rašytinio žodžio ištakų¹, o pirmosios žinios apie jų naudojimą medicininiais tikslais siekia Antiką². Tačiau terapinė skaitymo praktika Europoje institucionalizuota tik XVIII a. antrojoje pusėje. XIX a. pradžioje gydymo knygomis idėja išplito ir JAV. Čia paskelbti ir pirmieji moksliniai šios srities veikalai. 1916 m. amerikiečių tyrinėtojas, pastorius Samuelis McChordas Crothersas savo straipsnyje, kuriame aptarė specialiai parinktos grožinės ir negrožinės literatūros naudojimą kaip vaistą nuo įvairių psichologinių negalavimų, pirmąkart pavartojo terminą „biblioterapija“³. XX a., JAV ir daugelyje Europos bei kitų šalių plėtojant biblioterapijos idėjas ir praktikas, buvo padėti tvirtesni jos pagrindai. Ilgainiui biblioterapija iš medicinos įstaigų bei jų bibliotekų išplito į psichosocialines, švietimo sritis, taip pat ir viešąsias bibliotekas⁴. Kaip pagalbinis metodas, biblioterapija pradėta taikyti ir individualioje įvairių kryptų psichologų bei psichoterapeutų praktikoje⁵.

Tyrimo problema, tikslas ir metodologija. Nors tarpdalykinė biblioterapijos sritis gausiai tyrinėjama, o XXI a. tyrimai liudija biblioterapijos taikymo terapiniame darbe poreikį ir poveikį⁶,

vis dėlto pastarųjų dešimtmečių metaduomenų analizės tyrimuose apibendrinama, kad vis dar stinga tvirtesnių biblioterapijos taikymo terapinėse praktikose metodologinių pagrindų⁷. Tyrimai rodo, kad konsultantai daugiausia apsiriboja informacinės ar savigalbos literatūros rekomendacijomis, tai yra – pasyviaja biblioterapija. Todėl skatinama atlikti daugiau tyrimų, ypač kokybinių, skirtų biblioterapijos taikymui psichologinio konsultavimo srityje⁸. Vienas pagrindinių svarstytinų klausimų – kaip biblioterapiją sistemiškai įtraukti į praktiką, kad padidėtų terapijos poveikis. Raginama taikomuoju aspektu tyrinėti biblioterapijos veiksmingumą, pristatyti įvairius jos modelius⁹ – dalytis aktyviosios, arba kitaip – sąveikos, biblioterapijos taikymo pavyzdžiais.

Pažymėtina, kad geštalto psichoterapijos teorija nuo pirmųjų fundamentinių biblioterapijos darbų¹⁰ iki šių dienų laikoma vienu iš teorinių biblioterapijos pagrindų¹¹. Tačiau biblioterapija, palyginti su kitomis meno terapijomis, kol kas mažai išnaudojama geštalto praktikoje. Tai rodo šių atskirai gausiai tyrinėjamų sričių derinius sistemiškai aptariančių tyrimų stoka ir profesinis geštalto specialistų diskursas.

Šio straipsnio tikslas – pagrindus geštalto terapijos ir biblioterapijos paradigms suderinamumą parengti realų darbą su klientais apibendrinantį biblioterapijos taikymo geštalto praktikoje modelį bei jo realizavimo aprašą. Uždaviniai: 1) atlikus geštalto terapijos ir biblioterapijos paradigms analizę ir jų sintezę, nustatyti šių terapijų suderinamumo galimybes¹²; 2) kokybiniu aspektu išnagrinėti darbo su klientais, kuriems geštalto sesijose buvo taikyta biblioterapija, atvejus¹³; 3) parengti geštalto bei biblioterapijos paradigms deriniu paremtą ir praktinio darbo atvejus apibendrinantį biblioterapijos taikymo geštalto terapijoje modelį; 4) aprašyti šio modelio taikymo geštalto sesijose procesą ir poveikį.

Modelis paremtas darbu su grožinėmis knygomis: siužetinio konteksto nereikalaujančiomis jų ištraukomis ar trumpais eseistiniais bei poetiniais kūrinių, kuriuos įmanoma perskaityti ir dialoge su terapeutu reflektuoti daugiausia per du susitikimus¹⁴, siekiant kliento norimo pokyčio. Modelyje apibendrintas darbas su daugiau nei 20 grožinių kūrinių ar jų ištraukų, kuriuos viena iš bendraautorė – geštalto psichoterapeutė bei biblioterapeutė¹⁵ – per septynerius savo praktikos metus yra pateikusi 60 privačios geštalto praktikos klientų.

GEŠTALTO TERAPIJOS IR SĄVEIKOS BIBLIOTERAPIJOS SAMPRATOS IR SANKIRTOS

Geštalto terapija: samprata, tikslai, taikymo sritys, pagrindiniai terapinei praktikai svarbūs teoriniai aspektai.

Geštalto (psicho)terapija, arba plačiausia prasme tiesiog geštaltas, – viena iš humanistinės egzistencinės psichoterapijos krypčių¹⁶. Šios viena populiariausių laikomos terapijos metodai kūrybiškai taikomi ne tik

psichoterapijoje, bet ir organizacijų konsultavime, politikoje, švietime, socialiniame darbe ir kt. Teigiama, kad geštalas, susiejantis Vakarų ir Rytų kultūrų tradicijas, yra vakarietiškas kelias į autentiškesnį ir harmoningesnį gyvenimą¹⁷.

Vokiečių kalbos žodis Gestalt, sunkiai išverčiamas ne tik į lietuvių, bet ir į kitas kalbas, reiškia išbaigtą pavidalą, o geštalto terapijos kontekste – prasmingą formą, suvoktą visumą. Geštalto terapija remiasi holistiniu požiūriu į žmogų: jis laikomas unikaliu, visybišku – jo kūnas, jausmai, protas ir dvasinis patyrimas yra neatsiejami vienas nuo kito. Sudarydama žmonėms galimybes geriau save pažinti ir keistis norima linkme – susitvarkyti su einant gyvenimo keliu neišspręstomis problemomis (užbaigti vadinamuosius geštaltus), priiimti atsakomybę už savo gyvenimo kūrimą – geštalto terapija siekia sujungti į vientisą visumą žmogaus fizinius, emocinius, intelektinius ir dvasinius aspektus, kad jis sąmoningai ir kūrybingai gyventų autentišką gyvenimą būdamas harmonijoje su savimi ir aplinka¹⁸.

Itin svarbios šiuolaikinio geštalto, kaip į santykių orientuotos psichoterapijos, terapinio darbo atramos – dialogas, fenomenologija, pokyčių ir lauko teorijos. Egzistencialisto Martino Buberio dialogo principu paremtas terapeuto ir kliento kontaktas – tai toks terapinis dialogas, kuriame du žmonės, abu būdami autentiški, susitinka lygiaverčiame betarpiškame santykiyje AŠ–TU ir dalyvauja tiesioginėje patirtyje – čia ir dabar, – yra veikiami vienas kito¹⁹. Toks – dialoginis – santykis jau savaime yra sąmoningumo didinimo priemonė, nes sudaro galimybę patirti sąveiką su kito žmogaus skirtingumu ir kartu suvokti savo savitumą. Dialogas suteikia terapeutams galimybę įgyvendinti Arnaldo Beisserio paradoksalios pokyčių teorijos paradigmą: (pri)pažinti autentišką klientų patirtį, taip sudarant sąlygas jiems patiems suvokti pokyčių poreikį, nes, norint pasikeisti, pirmiausia būtina priimti tai, kas šiuo metu yra. Skatindami klientus įsisąmoninti esamą realybę, terapeutai dalijasi fenomenologiniais pastebėjimais jų nekvestionuodami²⁰. Toks fenomenologinis požiūris paremtas Edmundo Husserlio ir kitų fenomenologų išvalgomis: kiekvienas žmogus interpretuoja tikrovę unikaliu būdu – nėra vienos, objektyvios, tiesos²¹. Fenomenologija yra geštalto, kaip patirtinės psichoterapijos, atrama²²: geštalto esmė yra padėti žmogui keistis eksperimentiniu būdu. Geštalto eksperimentų (dramatizacijos, fantazijos ir kt.) tikslas – suteikti klientui visuminį patyrimą, apimantį jo kūno pojūčius, jausmus ir mintis, sujungiant šią patirtį su intelektiniu jos įprasminimu, dėl ko įvyksta vidinis, elgesio ir kartu santykio su aplinka pokytis²³. Geštalto kaip eksperimentinei terapijai itin būdingas kūrybiškumas, siejamas su asmens autentiškumu: kūrybiškumas laikomas neatsiejama žmogaus dalimi, o pati terapija dažnai vertinama kaip priemonė, galinti padėti atblokuoti kiekviename žmoguje glūdinčią kūrybinę energiją²⁴.

Remiantis Kurto Lewino socialiniams mokslams adaptuota lauko teorija, pagal kurią bet kokie reiškiniai suvokiami kaip tarpusavyje susiję lauko elementai, kurie nuolat kinta ir egzistuoja tik santykiuose vienas su

kitu, terapeutas ir klientas taip pat vertinami kaip bendro lauko elementai. Geštalto praktikoje pripažinti lauko egzistavimą reiškia suvokti terapeuto ir kliento poveikį vienas kitam ir kartu tai, kad klientas yra veikiamas ir pats veikia kitas sistemas – šeimą, draugus, bendradarbius, bendruomenę ir t. t. Lauko teorija pabrėžia ir susitelkimą į šios akimirkos patirtį, reikalauja orientuotis į čia ir dabar vykstantį procesą bei pripažinti nuolatinę kaitą, taip pat ir galimybę keistis atsižvelgiant į lauko sąlygas. Žmonės visada yra lauke ir nuolat sąveikauja su aplinka, ją veikia ir yra jos veikiami²⁵. Apibendrintina, kad geštalto terapijai svarbūs trys lauko aspektai: individualus patirtinis kliento laukas – tiesioginė subjektyvi jo patirtis ir savimonė; kliento ir terapeuto tarpusavio santykių laukas; ir plačiausias laukas, apimantis kliento socialinį, istorinį, kultūrinį ir kt. kontekstą²⁶. Autentiškas santykis (kontaktas) su kitu yra laikomas esmine žmogaus augimo ir kaitos sąlyga²⁷. Taigi geštalto terapijoje vienodai svarbi ne tik intraasmeninė, bet ir tarpasmeninė kliento komunikacija.

Geštalas, kaip kūrybiška eksperimentinė terapija, lanksčiai integruoja specifines technikas, taip pat ir meno terapijas, tarp kurių minima – nors palyginti retai – ir biblioterapija²⁸.

(Sąveikos) biblioterapijos samprata ir taikymo terapinėje praktikoje principai.

Biblioterapija (gr. *biblion* – knyga, *therapeia* – gydymas, slaugymas, priežiūra²⁹) yra tarpdisciplininis³⁰ informacijos ir komunikacijos mokslams priskirtinos bibliotekininkystės disciplinos lektologijos sudedamosios dalies – skaitymo psichologijos, kurios objektas – skaitymas ir skaitytojas, – sritis³¹. Tačiau ją, kaip tarpdalykinę discipliną, nagrinėja ir kitų socialinių (ir ne tik jų) mokslų atstovai³². Nors taikomuoju aspektu biblioterapijos, kaip plačiai – (psicho)terapijoje, socialinėje sferoje: bibliotekose ir kt. – taikomos tarpdisciplininės praktikos, suvokimas iki šiol įvairuoja³³, apibendrintai ją galima apibūdinti kaip priemonę, kuria siekiama susieti reikiamą asmenį su reikiama knyga tinkamu laiku³⁴, norint padėti atpažinti ir spręsti savo problemas pasitelkiant knygas³⁵ ir skatinti harmoningą asmenybės plėtrą³⁶. XXI a., nusistovėjus biblioterapijos metodų skirstymui pagal taikymo praktikas ir siekiamą poveikį³⁷, skiriamos dvi pagrindinės jos kryptys: pasyvioji, paremta skaitytinų knygų rekomendacijomis, ir aktyvioji, arba sąveikos, biblioterapija. Taikant pastarąją, dar vadinamą poetine terapija, į perskaitytą tekstą toliau gilinamasi sąveikaujant su kitais – (psicho)terapeutu, bibliotekininku, biblioterapijos grupe ar kt.³⁸

Kaip rodo šiuolaikinius biblioterapijos tyrimus analizuojantys veikalai, terapiniame darbe taikomos abi biblioterapijos kryptys³⁹. Sąveikos biblioterapija, paremta kelių psichoterapijos kryptų paradigmų deriniu, laikoma papildomu metodu, galimu integruoti į įvairias psichoterapijos mokyklas⁴⁰. Ji apibrėžiama kaip kliento ir terapeuto sąveika –

procesas, kurio metu literatūros kūrinio skaitymas ir jo refleksija pasitelkiami kaip papildoma priemonė užslopintiems kliento jausmams atskleisti ir kartu suvokimui didinti, jo ir terapeuto dialogui skatinti siekiant pokyčio – kliento geresnio emocinio, kognityvinio ir socialinio funkcionavimo⁴¹. Kliento–kūrinio–terapeuto triada rodo dvejopą sąveiką: svarbus asmeninis kliento atsakas į kūrinį, tačiau juo paremtas dialogas su terapeutu taip pat skatina naujas išvalgas⁴². Taigi sąveikos biblioterapijai svarbi ne tik glaudi kliento ir teksto, bet taip pat ir glaudi kliento bei terapeuto sąveika⁴³: sąveikos biblioterapija traktuojama kaip tam tikras komunikacijos tipas⁴⁴, kur knygos atlieka autentiškos intraasmeninės (vidinių išgyvenimų, jų apmąstymų ir t. t.) ir tarpasmeninės komunikacijos stimuliatorių funkciją.

Sąveikos biblioterapijai daugiausia naudojamos grožinės – prozos ar poezijos – knygos arba jų ištraukos⁴⁵. Remiantis (neurologinių) tyrimų duomenimis, galima teigti, kad grožinė literatūra stipriai stimuliuoja ir (trans)formuoja skaitančiojo intelektualinę bei emocinę savę ir pasaulio patyrimą bei suvokimą⁴⁶. Jai būdinga metaforinė kalba stiprina ryšius tarp vidinės ir išorinės realybės, todėl keičiasi požiūris į problemas ir jų sprendimą – metafora dažnai yra vienintelis būdas sudėtingoms vidinėms būsenoms išreikšti, todėl jau savaime turi gydomosios galios⁴⁷ (pastebėtina, kad autentiškas žmogus kalbėdamas dažnai intuityviai vartoja patirtį lengviau perduoti įgalinančias metaforas⁴⁸).

Grožinė literatūra į terapiją, kaip jos poveikį itin stiprinanti priemonė, turi būti integruojama tinkamai⁴⁹. Biblioterapija turi būti paremta giluminiu teksto skaitymu: skaitoma dėmesingai, įsijaučiant į tos akimirkos patyrimą, dažnai – ne vieną kartą, nes, pakitus skaitančiojo suvokimui, tas pats kūrinys padeda rasti naujų, gilesnių išvalgų⁵⁰. Žmogus turi norėti skaityti, gilintis į tekstą, o jis turi atspindėti individo patiriamą problemą – tuomet tarp skaitytojo ir knygos vyksta dinamiškas procesas⁵¹. Tinkamai parinktam kūrinui būdingas temos universalumas (leidžia skaitytojui identifikuotis su kūrinio herojaus emociniais išgyvenimais), temos galia (kūrinyje turi būti išreikšta tai, ką biblioterapijos dalyvis jaučia, bet ko nepajėgus įvardyti žodžiais), suprantamumas (konkretaus biblioterapijos dalyvio atžvilgiu), pozityvumas (tekstas turi suteikti vilties, teigti gyvenimo prasmę)⁵². Biblioterapijos praktika rodo, kad kartais pakanka net kelių tinkamai parinktų eilučių ar žodžių, kurie grąžina žmogaus gyvenimui tikslumą⁵³. Taip pat itin svarbu, kad tinkamai parinktas kūrinys klientui ne tik padeda geriau suprasti save, bet ir jaustis suprastam santykiuose su terapeutu⁵⁴.

Nuo pirmųjų⁵⁵ (paklojusių pamatus daugumai tolesnių biblioterapijos teorinių darbų⁵⁶) iki naujų biblioterapiją aprašančių sistemiškai, tačiau vis dar negausių⁵⁷, veikalų⁵⁸ išskiriami iš esmės tokie patys pagrindiniai biblioterapijos poveikio etapai: 1) identifikacija (skaitančiojo tapatinimasis su kūrinio subjektais ar objektais, simboliais ir kt.) ir projekcija (skaitančiojo savų emocijų ar ketinimų perkėlimas į kūrinio subjektus ir užslopintų jausmų sužadimas), 2) katarsis

(skaitančiojo užgniaužtų emocijų savaiminis išsilaisvinimas ir giluminis apsilvalymas), 3) insaitas (intuityvi įžvalga – staigus skaitančiojo savosios situacijos suvokimas) ir integracija (pasikeitusių nuostatų ir vertybių nulemti elgesio pokyčiai). Kadangi sąveikos biblioterapija yra tęstinis procesas, kurio greitis priklauso nuo kliento ir jo specifinės situacijos, minėti jos poveikio elementai gali pasireikšti nebūtinai per vieną susitikimą.

Sąveikos biblioterapijai būdingas kūrybiškumas. Terapiškai veikia ne tik grožinis tekstas kaip kūrybos rezultatas: be eksperimentinio pobūdžio kūrybiškumo negalima nei individuali, nei tarpasmeninė – per dialogą su terapeutu – kritinė teksto refleksija, atverianti naują požiūrį ir padedanti jį integruoti į kliento gyvenimo suvokimo visumą⁵⁹.

Sąveikos biblioterapijos ir geštalto terapijos sąsajos.

Atsižvelgiant į tai, kad geštalto psichoterapijos teorija yra ne tik viena iš sąveikos biblioterapijos teorinių atramų⁶⁰, tačiau ir pati remiasi keliais kitais kartu ir biblioterapijai pamatiniais šaltiniais⁶¹ – psichoanalize, Moreno psichodrama ir kt.⁶², natūralu, kad jos turi nemažai bendrumų.

Sąveikos biblioterapijai svarbios minėtosios šiuolaikinio geštalto, kaip į santykį orientuotos psichoterapijos, terapinio darbo atramos – dialogas, fenomenologija, pokyčių ir lauko teorijos. Teigiama, kad biblioterapinio proceso dinamika stebėtinai panaši, žiūrint iš psichoanalitinės teorijos ir gešaltinės lauko teorijos perspektyvų⁶³. Ir intraasmeniniu lygmeniu – dėmesingai skaitant kūrinį, ir plėtojant abiem terapijoms pamatinę tarpasmeninę komunikaciją – jo inspiruotą dialogą, laikomasi vienos iš svarbiausių geštalto terapijos sąlygų – buvimo čia ir dabar principo⁶⁴. Naujų patirčių ir įžvalgų suteikiantis kūrinio skaitymas ir biblioterapinis dialogas su terapeutu taip pat paremtas fenomenologiniais kliento duomenimis ir pagarbiu santykiu. Galutinis biblioterapijos, kaip ir geštalto, tikslas taip pat yra kliento pokytis, kurio siekiant pirmiausia turi būti įsisąmoninama tai, kas patiriama šiuo metu⁶⁵ (plg. pokyčių teoriją).

Geštalto terapijai, kaip ir biblioterapijai, taip pat būdingas eksperimentinis pobūdis ir su juo glaudžiai susijęs kūrybiškumas. Tiek dalyvaudamas kūrybiškuose gešaltiniuose eksperimentuose ir apskritai terapijos procese, tiek ir kūrybiškoje eksperimentinio pobūdžio sąveikos biblioterapijoje, žmogus atsiveria savojo gyvenimo kūrybai – kūrybiškai save koreguoja⁶⁶. Geštalto teorija taip pat pabrėžia metaforos – vienos iš svarbių biblioterapijos priemonių – naudojimo svarbą⁶⁷: geštalto terapeutas, gilindamas kliento suvokimą, gali pasitelkti vieną iš geštalto eksperimentų, sudarantį galimybę naudoti terapijoje nelogines formas: kurti metaforas, sudarydamas galimybę saugios rizikos zonoje tyrinėti nepažįstamus kliento savęs paties aspektus⁶⁸.

Minimi panašumai tarp grožinio teksto rašymo, kūrybiško literatūros skaitymo (plg. biblioterapijos procesą) ir to, kas vyksta geštalto terapijoje: visais atvejais įsisąmoninamas autentiškas patyrimas, o tai sudaro sąlygas

asmenybės transformacijai – suvokimo ir galiausiai elgesio pokyčiams⁶⁹. Pateikiama eilėraščių, kurie, ekspresyviai susiedami geštaltui svarbius jausmus, mintis ir kūno pojūčius, gali būti kaip tobulai užbaigto geštalto pavyzdžiai⁷⁰. Pabrėžiamas ugdantis ir gydantis grožinės literatūros poveikis: neurotinė komunikacija kai kurių geštalto pradininkų siejama su nekoncentruota energija, o poetiniai tekstai – su problemos sprendimu⁷¹. Darbas su grožiniais tekstais įtrauktas ir į geštaltingės pakraipos žaidimų terapiją⁷².

Geštalto terapija, taikoma ne tik dirbant su psichologinių sunkumų patiriančiais žmonėmis, tačiau ir su siekiančiais asmeninio augimo, ne vien psichoterapijoje, bet ir švietime, socialiniame darbe bei kt., susieja klinikinę ir asmenybės tobulinimo⁷³ biblioterapijos kryptis.

Apibendrintina, kad geštalto, kaip humanistinės egzistencinės krypties psichoterapijos, holistinis požiūris į žmogų, kaip unikalų ir visybišką, artimas ir biblioterapijai. Iš esmės naudojant sąveikos biblioterapiją siekiama tokių pačių tikslų, kaip ir geštalto praktikoje: kūrybiškai eksperimentuojant didinti suvokimą, sudaryti galimybes išspręsti užstrigusias problemas ir keistis, kad žmogus galėtų gyventi autentišką gyvenimą harmoningai sąveikaudamas su aplinka. Taigi sąveikos biblioterapija, kaip papildomas metodas, galimas integruoti į įvairias psichoterapijos mokyklas, paremtas kelių psichoterapijos krypčių, tarp jų ir geštalto, paradigmos deriniu, yra tinkamas taikyti ir geštalto terapijoje.

SAVEIKOS BIBLIOTERAPIJOS TAIKYMAS GEŠTALTO PRAKTIKOJE

Praktinio darbo su klientais, kuriems geštalto sesijose buvo taikyta biblioterapija, atvejų kokybinio tyrimo rezultatų apibendrinimas.

Per septynerius metus (2015–2021 m.) biblioterapija kaip papildoma priemonė buvo pasitelkta darbui su penktadaliu – t. y. šešiasdešimt (iš turėtų trijų šimtų) – privačios geštalto praktikos klientų. Biblioterapija naudota darbe su klientais nuo 25 (jaunesniems netaikyta) iki 60 metų (vyresnių klientų neturėta). Devynis dešimtadalius jų (54 klientai), kaip ir apskritai šios praktikos atveju, sudarė moterys.

Biblioterapinių tekstų parinkimo kriterijai. Šešiasdešimčiai klientų buvo pateikta skaityti per dvidešimt trumpų emociškai talpių pozityvių grožinių kūrinių (esė, eilėraščių ir pan.) arba siužetinio konteksto nereikalaujančių prozos ištraukų iš geštalto psichoterapeutės savo nuožiūra specialiai atrinktų ir per ilgą laiką konsultaciniame kabinete sukauptų knygų, atspindinčių universalias temas: santykį su savimi ir kitais – tėvais, sutuoktiniais, draugais, vaikais, – gyvenimo prasmės, žemiškojo laikinumo ir pan. klausimus (plg. biblioterapijos paradigmos analizės poskyryje nurodytus teksto parinkimo kriterijus). Tekstai buvo parenkami atsižvelgiant į numanomą problemą, siekiant, kad klientas patirtų, suvoktų, kokių savo poreikių negali patenkinti, kur ir dėl ko yra „užstrigęs“ – kokie geštaltai vis dar neužbaigti; kad, priėmęs tai, kas

yra, galėtų keistis norima kryptimi (tekstų pavyzdžius su jų parinkimo motyvacija ir poveikiu žr. toliau).

Biblioterapijos kaip papildomos priemonės taikymo prielaidos, procesas ir poveikis. Biblioterapija dažniausiai taikyta ilgalaikėje terapijoje, apimančioje 50 ir daugiau 55 minutes trunkančių susitikimų, klientams, siekiantiems giluminio pokyčio – asmenybės transformacijos.

Prieš pasiūlant teksto skaitymą kaip papildomą eksperimentinę geštalto priemonę, visada būdavo atsiklausama kliento. Atsisakiusiųjų nėra buvę. Tačiau pavieniais atvejais, kai klientas atsisakydavo toliau dirbti su kartą perskaitytu tekstu, biblioterapija būdavo nutraukiama, o pasireiškęs pasipriešinimas tyrinėjamas įprastais geštalto sesijai metodais.

Biblioterapija kaip papildomas metodas būdavo pasitelkiama: 1) siekiant padėti: a) atsiverti užsisklendusiems, apatiškiems, depresiškiems, intravertiškos prigimties, nemokantiems ar nenorintiems į(si)vardyti, ką jaučia, klientams arba b) sustabdyti skęstančius žodžiuose, racionalizuojančius ir tokiu būdu nuo savo jausmų bei pojūčių taip pat bėgančius klientus; 2) siekiant patikrinti hipotezę. Apibendrinus nurodytus atvejus galima teigti, kad biblioterapija buvo pasitelkta susidūrus su vadinamaisiais nusijautrinusiais – jausmų, pojūčių ir kartu tam tikrų poreikių nesuvokiančiais arba nenorinčiais jų pripažinti ar nepajėgiančiais jų įvardyti – klientais. Paprastai – tais atvejais, kai kitais geštalto įprastais eksperimentais ar neeksperimentinėmis intervencijomis minėtų tikslų pasiekti (ilgokai) nepavykdavo.

Pavyzdžiui, 50 metų klientei, kurios ilgalaikė užklausa – savęs pažinimas ir tobulėjimas, apytiksliai per dvidešimtą sesiją iš Maritos Fossum knygos „Įsivaizduok“ buvo parinkta ištrauka, kurioje kalbama apie mamą, darant prielaidą, kad klientė užlaiko su motina susijusius jausmus:

„Jaunasis vyriškis nusišypsojo ir paklausė, kuo galėtų padėti. Paaiškinau jam savo tikslą, jis tuoj įsijautė į mano dilemą: „Negali būti bet kokios gėlės, nes dovanoti bet kokias gėles tam, kas jas myli, reikėtų pasityčioti, įžeisti žmogų, tada jau verčiau jokių, kad ji mažiau kentėtų. Sakai, miršta, vargšas saulės spindulėlis.“

Jis pavadino mano mamą spindulėliu. Man pasirodė nepaprastai gražu. Jis paėmė rožę ir laikė ją rankoje labai atsargiai <...>. Pasakė, kad ji – vienintelis dalykas, dėl kurio galėtų guldyti galvą; ji niekuo nepurkšta ir net galėtų būti valgoma, nuraškęs vieną žiedlapį įsidėjo į burną. Sakė, kad skonis ankstyvo pavasario, kartokas, bet tik šiek tiek, na, šiais laikais viskas turi būti saldu. „Tai štai, ką man siūlote“, – pasakiau. Jis pagavo mano žodį ir paprašė iškišti liežuvį. Niekada nemaniau, kad galėčiau iškišti liežuvį svetimam vyrui, net ir pažįstamam negalėčiau. Tartum laimindamas ir atleisdamas jis ant liežuvio padėjo vainiklapį, man degė burna, nors išties nedege, tiesiog buvo taip stipru, tokia patirtis, miglotas paguodos jausmas.“

Hipotezė buvo paremta per pirmuosius susitikimus surinktais duomenimis: klientės mama senyvo amžiaus, po patirtos operacijos – sunkios būklės, jai reikalinga nuolatinė dukros priežiūra. Tačiau klientė tik pasidalijo pačiu faktu, bet daugiau niekada mamos temos nelietė, nors buvo akivaizdu, kad ji itin smarkiai veikia klientės gyvenimą.

Hipotezė pasitvirtino. Perskaičiusi pateiktą tekstą klientė įsiklausė į kūno pojūčius. Po antrojo – giluminio – skaitymo ir dialoginės refleksijos išjautė anksčiau išstumtus liūdesio, gaudulio jausmus, padidėjo

sudėtingos mamos situacijos ir savo reakcijos į ją suvokimas. Po trečiojo skaitymo ir potyrių aptarimo su terapeute įvyko pokytis – radosi ryžtas nenusijautrinant, būnant autentiškame santykiu su savimi ir beišinančia mama, pozityviai išnaudoti abiem likusį laiką. Klientės transformaciją dar pagilino namuose atlikta rašytinė savirefleksija ir jos aptarimas per kitą geštalto sesiją (tokia daugmaž pastovi biblioterapijos, kaip papildomos priemonės, taikymo geštalto sesijose struktūra ilgainiui nusistovėjo eksperimentuojant). Minėtus biblioterapijos taikymo proceso – trigubos dialoginės teksto refleksijos⁷⁵ ir rašytinės refleksijos tarp sesijų ir jos aptarimo – etapus (išsamiau žr. modelio realizacijos apraše) ir jos poveikį gerai perteikia klientės atsiliepimas:

„Pirmą kartą <...> skaitant per pojūčius įsijungė mano kūnas: vaizdas, skonis, kitokie patyrimai...

Antrą kartą skaitydama tą patį tekstą pajutau neaiškų jausmą, gaudulį. Labiausiai paveikė žodžiai: „Sakai, miršta, vargšas saulės spindulėlis...“ Pradėjau galvoti apie savo mamą, apėmė liūdesys. Pasižymėjau savo užrašuose – liūdesys, neigimas, pasiruošimas. Mano galvoje sukosi mintys apie neišvengiamai artėjantį laiką, kai reikės atsiveikinti. Darėsi gaudu. Mąstiau apie savo santykį su mama, turbūt kitaip dabar pažiūrėjau į jį... kitu žvilgsniu. Rodės, kad per teksto refleksiją vis labiau suprantu ir pažįstu save. Buvo nuoširdžių ašarų ir garsiai išsakytų jausmų.

[Po trečiojo teksto skaitymo] Kai įgarsinau savo gaudulį dėl neišvengiamai artėjančio išsiskyrimo, supratau, kad to laiko dar turiu ir reikia jį branginti. Tarsi paguoda širdžiai skambėjo teksto žodžiai: „spindulėlis“, „atsargiai“, „laimindamas“.

Teksto terapinis poveikis akivaizdus. Emociškai stipriai paveikė mane meistriškai parinkta ištrauka. Egzistencinės mintys dar sukosi galvoje kelias dienas, buvau daug jautresnė savo mamai. Džiaugiuosi atradus biblioterapijos gydymą galią. Anksčiau negalėjau įsivaizduoti, kad rašytinis žodis terapijoje gali būti toks stiprus, tiek išjudinti ir iškelti.“ (Čia ir toliau cituojamos rašytinės klientų refleksijos.)

Galima apibendrinti, kad triguba dialoginė refleksija apimdavo tris sąveikos su kūriniu ir – per terapinį dialogą – terapeutu etapus: 1) susipažinimą su tekstu; 2) įsigilinimą į tekstą ir rezonanso su asmenine patirtimi paiešką (identifikacija ir projekcija); 3) jausmų paleidimą ir pakitusį suvokimą (katarsis ir insaitas) ir kartais transformacijos (integracija) pradžią – pakitus kliento suvokimui, tas pats kūrinys padėdavo rasti naujų, gilesnių įžvalgų. Transformacijos procesas toliau vykdavo namuose apmąstant ir (ar) raštu reflektuojant patirtį ir tuo dalijantis per tolesnę geštalto sesiją (plg. biblioterapijos paradigmos analizės poskyryje minėtus biblioterapijos poveikio etapus). Pavyzdžiui, 35 metų klientė per (biblio)terapinį procesą suvokė besielgusi vaikiškai – „nenorėjusi matyti blogų dalykų, spręsti problemų“ – ir tiesiog „per dieną suaugusi“ – patyrusi didžiulį pokytį:

„Terapinė sesija atvėrė man akis, kad nenoriu matyti blogų dalykų, nenoriu spręsti problemų, gyvenu lyg su rožiniais akiniais. Pro juos matau pasaulį, kuriame vien šventė ir drugeliai. Dalinuosi šiomis mintimis ir koku darosi nuo tokio vaikiškumo. Man trisdešimt penkeri metai. Gyvenu kažkokiame burbule, kur nėra tikrų jausmų, tikrų šypsenų. Teksto [žr. toliau] žodžiai tokie paprasti, bet mane užkabino, kad juos taria vaikas, o aš nesu vaikas. Šiandien apsižvalgiau aplink, taip, gyvenu prabangiame rajone, todėl nematau skurdo ir vargo. Nebežinojau, ko griebtis, nuvažiavau į šunų prieglaudą. O, dievai, štai koks yra gyvenimas. Paskambinau tėčiui ir paklausiau, kaip einasi jo gydymas nuo vėžio. Verčiau klausdama ir klausydama. Atrodo, per dieną suaugau.“ (35 m. moteris)

Buvo pasiūlyta perskaityti ištrauką iš knygos „Kairiarankė moteris“⁷⁷ – vaiko monologą: „Kaip aš įsivaizduoju gražesnį gyvenimą? Aš norėčiau, kad nebūtų nei šalta, nei karšta. Kad visada būtų drungnas vėjas, o kartais kiltų audra, ir tada reikėtų pritūpti. Automobilai išnyktų. Viskas jau būtų žinoma ir nieko nereikėtų mokytis. Žmonės gyventų salose. Gatvėse stovėtų mašinos atviromis durimis, ir pavargęs galėtum atsisėsti į vidų. Apskritai niekad nebūtum pavargęs. Mašinos niekam nepriklausytų. Vakaraus nereikėtų gultis į lovą. Užmigtum ten, kur tuo metu būtum. Niekad nelytų. Iš visų draugų su tavim būtų keturi, o žmonės, kurių nepažįsti, išnyktų. Viskas, ko nepažįsti, išnyktų.“

Transformuojant biblioterapijos poveikį savo (rašytinėse) refleksijose paminėjo devyni dešimtadaliai klientų. Tačiau pažymėtina, kad tas pats tekstas skirtingus klientus veikia nevienodai. Pavyzdžiui, šiuo atveju paskatino klientės brandą, o kitu – padėjo įsisąmoninti, kad jaučiasi vieniša (žr. poskyrio Biblioterapijos taikymo geštalto terapijoje modelio realizacijos procesas iliustracinį pavyzdį). Anksčiau pristatytame atvejyje tekstas klientei padėjo atskleisti užlaikytus šiltus jausmus mamai, o kitame – pirmiausia su mama susijusį užslėptą pyktį ir tik jį paleidus pajusti anksčiau nepatirtą dėkingumą (žr. poskyrio Biblioterapijos taikymo geštalto terapijoje modelio realizacijos procesas iliustracinį pavyzdį).

Tyrimas atskleidė biblioterapijos kaip papildomos priemonės taikymo aplinkybes, procesą ir efektyvumą. Kokybiniu aspektu išnagrinėjus šešiasdešimt biblioterapijos taikymo geštalto praktikoje atvejų apibendrintina, kad pasitelkus emociškai paveiktą kūrinį kaip mediatorių – tarpininką tarp kliento ir terapeuto – dažniausiai pasisėkdavo įveikti neįsisąmonintus kliento pasipriešinimus jo paties siekiamam pokyčiui, per dialogą su terapeute išryškinti užblokuotą ir todėl terapijos procesą stabdančią klientui išties svarbią temą ir patirti asmenybės transformaciją. Tai rodo, kad tinkamai pa(si)rinkti grožiniai tekstai gali atlikti autentiškos intraasmeninės – vidinių išgyvenimų, jų apmąstymų ar pan. – ir ją patiprinančios tarpasmeninės komunikacijos stimuliatorių funkciją. Tai ypač aktualu geštalui, nes šioje terapijoje vienodai svarbi ne tik intraasmeninė, bet ir tarpasmeninė kliento komunikacija. Ir intraasmeniniu lygmeniu – dėmesingai skaitant kūrinį, ir plėtojant tarpasmeninę komunikaciją – jo inspiruotą dialogą, visais nagrinėtais atvejais buvo laikomasi vienos iš svarbiausių geštalto terapijos sąlygų – buvimo čia ir dabar principo.

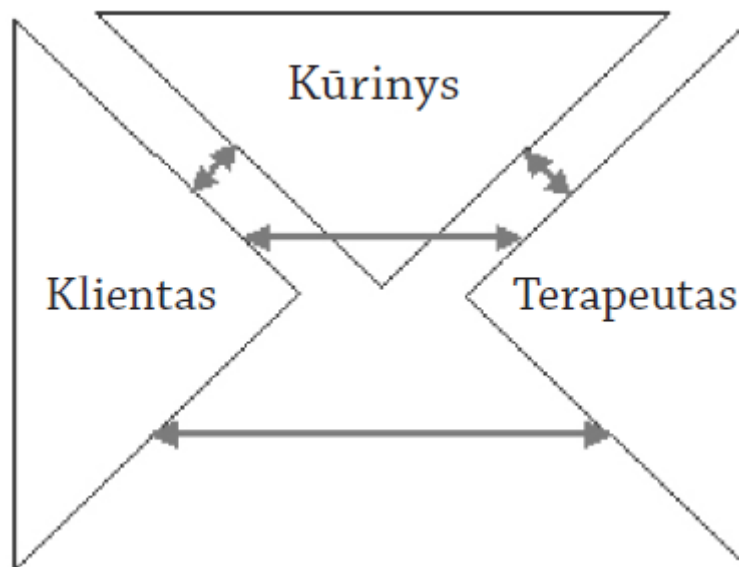
Empirinio tyrimo rezultatai, derinant su geštalto ir biblioterapijos paradigmų sinteze paremtu abiejų terapijų suderinamo pagrindimu, sudarė prielaidas parengti apibendrinamąjį biblioterapijos taikymo geštalto praktikoje modelį ir jo realizavimo aprašą. Jame aiškumo sumetimais taip pat pateikiama biblioterapinių tekstų bei darbo su jais poveikį iliustruojančių klientų atsiliepimų pavyzdžių ir nuosekli biblioterapijos taikymo proceso seka, kuri šiame poskyryje trumpai pristatyta vengiant pasikartojimo.

Geštalto bei biblioterapijos paradigmų deriniu paremtas ir praktinio darbo atvejus apibendrinantis biblioterapijos taikymo geštalto terapijoje modelis.

Modelis parengtas remiantis tipiškiausiais ir kartu rezultatyviausiais biblioterapijos integracijos į geštalto sesijas atvejais.

Remiantis sąveikos biblioterapijos taikymo geštalto praktikoje atvejų analizės bei geštalto ir biblioterapijos paradigmų sintezės rezultatų deriniu, sąveikos biblioterapijos, kaip papildomos priemonės, kuriai būdingas eksperimentinis pobūdis, pasitelkimą pirmoje darbo su tekstu sesijoje galima interpretuoti kaip vieną iš pagrindinių geštalto terapijos metodų – eksperimentą, vykdomą laikantis geštalto eksperimento atlikimo ir sąveikos biblioterapijos metodinių rekomendacijų derinio. Siekiant atskirti nuo kitų geštalto eksperimentų tipų, jį informatyviausia vadinti biblioterapiniu eksperimentu. Jis organizuojamas susidarius atitinkamoms lauko sąlygoms – susidūrus su nusijautrinusiais klientais, kuriems atsiskleisti nepadeda įprastos geštalto intervencijos.

Išskirtini trys pagrindiniai biblioterapinio eksperimento komponentai: 1) klientas, 2) geštalto psichoterapeutas (konsultantas, praktikas), 3) grožinės literatūros kūrinys ar jo ištrauka. Šie trys komponentai terapijos procese sąveikauja tarpusavyje, kaip parodyta 1 paveiksle ⁷⁸:



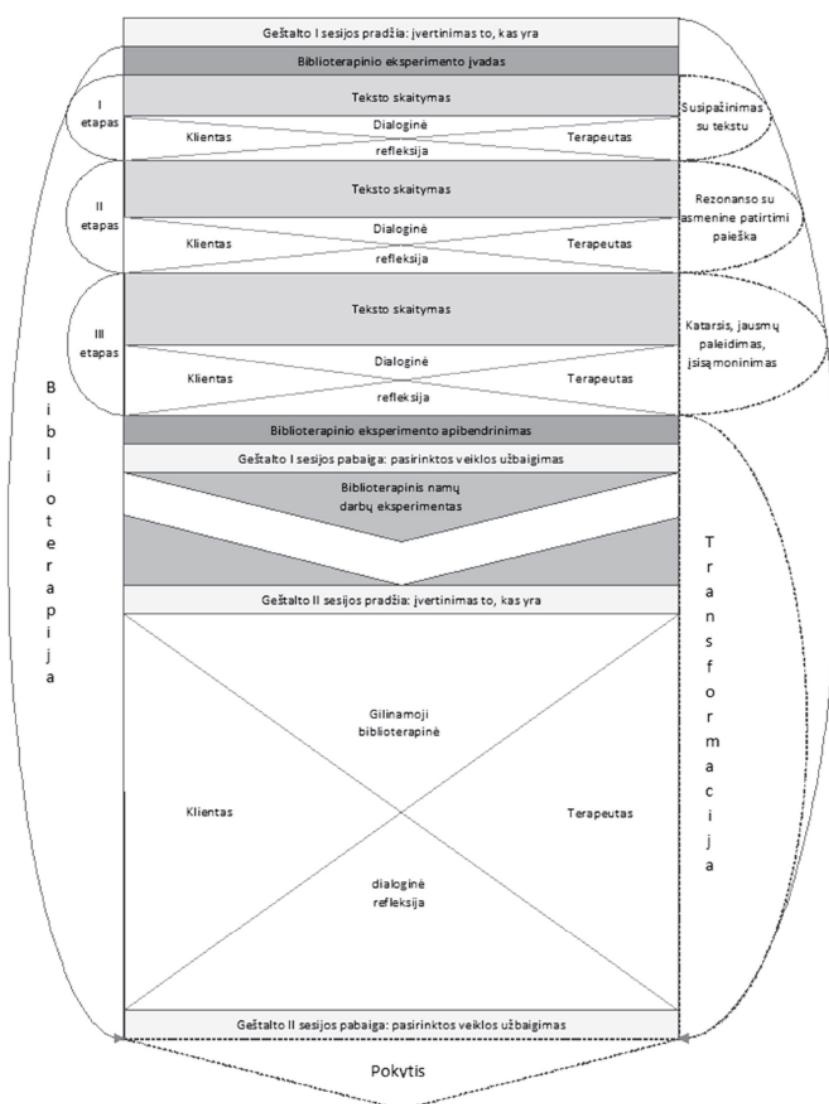
1 PAV.

Geštalto sesijoje atliekamo biblioterapinio eksperimento komponentai ir jų sąveika

Grožinis tekstas šiuo atveju yra tarsi mediumas, sujungiantis kliento ir terapeuto pasaulius – fenomenologinius laukus. Autentiškas čia ir dabar patiriamas sąlytis su skaitomu kūrinium, paskui per kūrybiškai plėtojamą dialoginę jo refleksiją – su tekstą skaičiusiu terapeutu (ne tik kaip įprastinis geštalto sesijai, bet ir kaip specifinis – per kūrinį kaip papildomą priemonę: žr. viršutinę klientą ir terapeutą jungiančią rodyklę), paprastai leidžia klientui greičiau priartėti prie užslopintų jausmų ir pojūčių,

susivokti esamoje gyvenimo situacijoje, įsisąmoninti nepatenkintus poreikius ir keistis norima linkme. Taigi biblioterapinis eksperimentas, paremtas grožinėmis knygomis kaip autentiškos intraasmeninės ir tarpasmeninės komunikacijos stimulatorėmis, sujungia visas minėtas geštalto ir sąveikos biblioterapijai kaip papildomam metodui svarbias terapinio darbo atramas – dialogą, fenomenologiją, pokyčių bei lauko teoriją – ir kūrybišką eksperimentinį jų įgyvendinimo principą.

Kaip parodyta 2 paveiksle, trijų pakopų biblioterapinis eksperimentas paprastai užima beveik visą pirmą geštalto sesiją, kurioje pagal susidariusias lauko sąlygas klientui pasiūlomas skaityti tam tikras tekstas. Biblioterapinio eksperimento pagrindas – trigubos refleksijos metodas, paremtas pakartotiniu teksto skaitymu ir pakartotiniu dialoginiu aptarimu su terapeutu.



2 PAV.

Sąveikos biblioterapijos taikymo geštalto terapijoje modelis

Apibendrinant sesiją, per kurią organizuotas biblioterapinis eksperimentas, klientas paskatinamas teksto ir pokalbio apie jį sukeltus išpūdžius patyrinti ir užsirašyti: kaip kad geštalte įprasta, užduotis tarp

sesijų vadinama namų darbų eksperimentu, šiuo atveju – biblioterapiniu namų darbų eksperimentu.

Apibendrintina, kad biblioterapiniai eksperimentai, kurie, kaip ir kiti, geštalto sesijos metu organizuojami atsiradus poreikiui ir susidarius tinkamoms lauko sąlygoms, yra sąveikos biblioterapijos taikymo geštalto terapijoje modelio pagrindas.

Kaip matyti iš modelio, per antrąją geštalto sesiją, jeigu klientas jaučia poreikį toliau gilintis į kūrinio sukeltas patirtis, atliekama ne tokia struktūruota gilinamoji biblioterapinė refleksija, paprastai paremta neeksperimentinėmis geštalto intervencijomis – klausimais, pastebėjimais, pasiūlymais ir kt., būdingais ir sąveikos biblioterapijai kaip metodui.

Biblioterapijos taikymo geštalto terapijoje modelio realizacijos procesas.

Pagal anksčiau aprašytas tinkamas lauko sąlygas nusprendus organizuoti biblioterapinį eksperimentą, remiantis geštalto principais atsiklausama kliento sutikimo.

(1) Pirmoje sesijoje pradedamas taikyti trigubos refleksijos metodas.

1 skaitymas ir 1 dialoginė refleksija: susipažinimas su tekstu. Klientui pirmąkart duodamas skaityti parinktas tekstas. Baigus pasiūloma pasidalinti įspūdžiais, nieko negilinant, kiek klientas pats išsako. Pavyzdžiui:

„Pirmą kartą, kai perskaičiau ištrauką iš Maritos Fossum knygos „Išivaizduok“⁷⁹, nieko nesupratau, tiesiog susigraudinau.“ (Šis ir du kitus etapus iliustruojantys tolesni rašytiniai atsiliepimai yra tos pačios 42 m. moters.)

Paprastai paminima, ar tekstas paveikė, ar ne („čia apie mane“; „neužkabino“). Tačiau prie teksto dauguma klientų iš pradžių prisiliečia paviršutiniškai. Nors pasitaiko, kad kūrinys įtraukia iš karto, tuomet kiti du skaitymai dar labiau padidina poveikį.

2 skaitymas ir 2 dialoginė refleksija: įsigilinimas į tekstą ir rezonanso su asmenine patirtimi paieška (identifikacija ir projekcija). Prašoma antrąkart – atidžiau – perskaityti tekstą. Tuomet siūloma pasidalinti, kas palietė, sujaudino, kas įstrigo, buvo emociškai stipriausia. Paprastai antrasis aptarimas per metaforas ar pan. veda prie prisiminimų, asociacijų ir pan. Pavyzdžiui:

„Kai perskaičiau [Fossum] tekstą antrą kartą, įsiminė citata: „Negali būti bet kokios gėlės, nes dovanoti bet kokias gėles tam, kas myli gėles, reikėtų pasityčioti, įžeisti žmogų.“ Vienintelis iškilęs vaizdinys po šių žodžių – mama. Jos namų aplinka pilna žydinčių gėlių. O aš niekada nevertinau jos meilės gėlėms. Nepriėmiau mamos tokios, kokia ji yra.“

3 skaitymas ir 3 dialoginė refleksija: jausmų paleidimas ir pakitęs suvokimas (katarsis ir insaitas) bei kartais transformacijos (integracijos) pradžia. Pasiūloma darkart, neskubant, įsiskaityti tekstą, atkreipti dėmesį į svarbius žodžius, galbūt juos pabraukti, užsirašyti kilusias įžvalgas ir pan. (nors tai kai kurie klientai daro ir per antrąjį skaitymą). Tuomet klausama, ką suvokė, prisiminė, gal iškilo nauja,

galbūt visiškai su tekstu nesusijusi tema (intraasmeninis komunikacijos lygmuo). Geštaltnis ir kartu biblioterapinis dialogas (tarpasmeninis komunikacijos lygmuo) toliau plėtojamas užduodant atvirusius klausimus dominantis, tyrinėjant, aiškinantis. Trečioji refleksija paprastai susijusi su esamos problemos fenomenologiniu išjautimu ir jos įsisąmoninimu, taip pat ir kliento vidinių pokyčių pradžia. Pavyzdžiui:

„Po trečio [Fosumm teksto ištraukos] skaitymo įstrigo citata apie rožę: „Jis paėmė rožę ir laikė ją rankoje labai atsargiai.“ Man ROŽĖ = MAMA. Apėmė toks didžiulis liūdesys, kad mačiau tik tai, ką mama darė ne taip, ir visai pamiršau, kiek ji vis tikrai daug man davė. Ši teksto ištrauka pažadino manyje dėkingumą. Biblioterapija man yra galingas įrankis pajauti, išlaisvinti, priimti savo jausmus ir suprasti save. Po užsiėmimo labai greitai buvo mamos jubiliejus. Aš taip pasidžiaugiau sveikinimu – tokių nuoširdžių, jautrių eilučių niekada gyvenime nebuvau jai rašiusi.“

Trečioji refleksija gali būti interpretuojama kaip geštaltnio biblioterapijos eksperimento užbaigimas asimiliuojant tai, kas per jį vyko. Tačiau biblioterapija kaip procesas yra pratęsiama užduodant jau minėtą biblioterapinį namų darbų eksperimentą – iki kito susitikimo prašoma aprašyti viską, kas kyla klientui, mąstant apie tekstą ir viską, kas su juo vienaip ar kitaip siejasi, ką jis iškelia, prie ko veda ir t. t. Nors biblioterapinis eksperimentas, kaip ir kiti geštalto eksperimentai, yra struktūruojamas, vis dėlto jam, kaip ir kitiems, bei biblioterapijai kaip metodui taip pat svarbus ir teorinėje dalyje aptartas kūrybiškumas – dirbama atsižvelgiant į čia ir dabar vykstančius autentiškus, iš anksto negalimus numatyti, procesus.

(2) Antroje su biblioterapija susijusioje sesijoje pasiteiraujama apie pirmo susitikimo pabaigoje pateiktą užduotį. Remiantis kliento (perskaitytu ar perpasakotu rašytiniu) pasidalijimu, pagal susidariusias lauko sąlygas dirbama toliau – atliekama gilinamoji biblioterapinė refleksija. Dirbama dialogo principu, vedama prie naujos patirties asimiliacijos ir integracijos į ilgalaikį asmenybės pokytį. Darbo pobūdis ir trukmė priklauso nuo to, kokia informacija pasidalija klientas. Dažniausiai ji(s) įvardija savo jausmus, pojūčius, įžvalgas, atradimus, kartais – įvykčius pokyčius. Jeigu iš viso nenori kalbėti apie namų užduotį, tai tampa (bent daline) sesijos tema: nuo ko bandoma pabėgti, ko norima išvengti ir pan. Nelygu situacija, gilinamoji dialoginė biblioterapinė refleksija gali trukti visą antrą sesiją arba užsibaigti sesijos pradžioje išsėmus temai – užbaigus geštalą. Kartais biblioterapinis eksperimentas padeda išgryninti, atveria klientui naują, svarbią temą. Pavyzdžiui:

„Niekada nebūčiau sustojusi ties tokiu tekstu „Kairiarankė moteris“⁸⁰. Visada maniau, kad esu racionalus žmogus, daug pasiekusi. Kodėl nerandu laimės, pati nežinau, visko turiu, ko neturiu – galiu pasiekti. Esu įdomi, bet draugais pasigirti negaliu, jų tiesiog nėra. Skaitytoje ištraukoje radau man skirtus žodžius, kurie sakė, kad nenoriu žmonių, noriu, kad nepažįstami išnyktų. Tai apie mane. Aš jų neprisileidžiu, nes manau, kad jie neįdomūs ir mane gaišina. Keista suvokti, kad mano bėda yra vienvietė, neigiau tai ilgai, apsimėčiau, kad esu labai užimta. Tikrai apsimėčiau. Vienatvė darbe, vienvietė namie. Liūdna. Reikia kažką su tuo daryti, jau tai žinau, nes radau savo problemai pavadinimą. Vienatvė.“ (30 m. moteris)

Prie klientui per tekstą atsivėrusių svarbių temų gali būti dirbama ir toliau, t. y. ilgiau negu dvi sesijas, tačiau tai yra biblioterapijos taikymo padarinys, bet ne biblioterapija, nes pats kūrinys jau nebefigūruoja (nors pasitaiko, kad prie per tekstą gautų įžvalgų, raktinių žodžių, citatų bei pan. fragmentiškai grįžtama ir tolesnėse sesijose).

Išvados

1. Sąveikos biblioterapijos (toliau – biblioterapija) ir geštalto terapijos paradigmų sintezės rezultatai atskleidė šių terapijų suderinamumo prielaidas. Abiem būdingas holistinis požiūris į žmogų, apimantis fizinius, emocinius, intelektinius ir dvasinius jo aspektus. Abi plačiai taikomos: psichoterapijoje, socialinėje sferoje, švietime ir kt. Jas vienija panašūs tikslai – didinant žmogaus suvokimą skatinti pokyčius, įgalinančius autentišką gyvenimą bei harmoningą sąveiką su aplinka, – ir kūrybiškas eksperimentinis jų įgyvendinimo pobūdis, paremtas dialogu, fenomenologija, pokyčių bei lauko teorija. Taigi biblioterapija, kaip papildomas tekstų skaitymu ir jų refleksija paremtas metodas, sėkmingai integruojamas į kitų psichoterapijų mokyklų praktiką, yra tinkama taikyti ir geštalte. Tačiau biblioterapija, paremta kelių psichoterapijos krypčių, tarp jų ir geštalto, paradigmų deriniu, šioje lanksčiai specifines technikas, taip pat ir kitas meno terapijas, integruojančioje terapijoje kol kas menkai išnaudojama. Labai stokojama ir šių atskirai gausiai tyrinėjamų sričių derinius sistemiškai aptariančių darbų.
2. Biblioterapijos taikymo vienoje individualioje geštalto praktikoje tyrimo rezultatai patvirtino biblioterapijos kaip papildomos priemonės tinkamumą. Kokybinio aspektu išnagrinėjus šešiasdešimt darbo su klientais, kuriems 2015–2021 metais geštalto sesijose buvo taikyta biblioterapija, atvejų nustatyta, kad susidarius atitinkamoms lauko sąlygoms tinkamai parinktas grožinis tekstas – kaip mediatorius – per dialoginę jo refleksiją su terapeutu paprastai padeda klientui greičiau priartėti prie užslopintų jausmų ir pojūčių, įsisąmoninti nepatenkintus poreikius ir keistis norima linkme, t. y. įgalina asmenybės transformaciją. Grožiniai kūriniai tokiais atvejais atlieka autentiškos intraasmeninės – vidinių išgyvenimų bei jų apmąstymų – ir jų pastiprinančios tarpasmeninės komunikacijos stimuliatorių funkciją. Tai sutampa su neurologinių tyrimų duomenimis, rodančiais, kad grožinė literatūra stipriai stimuliuoja ir netgi (trans)formuoja skaitančiojo intelektinį bei emocinį savęs ir pasaulio patyrimą.
3. Empirinio tyrimo rezultatai, derinant su geštalto ir biblioterapijos paradigmų sinteze paremtu abiejų terapijų suderinamumo pagrindu, sudarė prielaidas parengti apibendrinamąją biblioterapijos taikymo geštalto praktikoje

modelį. Jo pagrindas yra biblioterapiniai eksperimentai, organizuojami susidarius atitinkamoms lauko sąlygoms – susidūrus su nusijautrinusiais klientais, kuriems atsiskleisti nepadedą įprastos geštalto intervencijos, – ir vykdomi laikantis geštalto eksperimentų atlikimo bei sąveikos biblioterapijos metodinių rekomendacijų derinio.

3. 1. Trijų pakopų biblioterapinis eksperimentas, kurio pagrindas – triguba teksto refleksija, paremta pakartotiniu jo skaitymu ir pakartotiniu dialoginiu aptarimu su terapeutu, paprastai užima beveik visą pirmąją geštalto sesiją, kurioje pagal susidariusias lauko sąlygas klientui pasiūlomas skaityti tam tikras tekstas. Triguba dialoginė refleksija apima tris sąveikos su kūriniu ir – per terapinį dialogą – terapeutu etapus: 1) susipažinimą su tekstu; 2) įsigilinimą į jį ir rezonanso su asmenine patirtimi paiešką: identifikaciją bei projekciją; 3) jausmų paleidimą ir pakitusį suvokimą: katarsį bei insaitą ir kartais – transformacijos, arba integracijos, pradžią.
3. 2. Biblioterapinis namų darbų eksperimentas, paremtas (rašytine) kliento savirefleksija, paprastai sudaro prielaidas per ateinančią sesiją organizuojamai ne tokiai struktūruotai gilinamajai biblioterapinei refleksijai, paremtai neeksperimentinėmis geštalto intervencijomis, sudarančiais prielaidas tolesniam kliento transformacijos procesui.
3. 3. Biblioterapiniai eksperimentai, paremti grožinėmis knygomis kaip autentiškos intraasmeninės ir tarpasmeninės komunikacijos stimulatorėmis, sujungia visas minėtas geštaltui ir sąveikos biblioterapijai kaip papildomam geštalto praktikos metodui svarbias terapinio darbo atramas – dialogą, fenomenologiją, pokyčių bei lauko teoriją – ir kūrybišką eksperimentinį jų įgyvendinimo principą.
4. Straipsnyje pristatytas vienas iš galimų – trumpais grožiniais tekstais ar jų ištraukomis paremtas – praktinis biblioterapijos taikymo modelis gali būti naudingas ne tik praktikuojantiems geštaltą, bet ir bibliotekininkams, socialiniams bei švietimo srities darbuotojams, taip pat ir kitų kryptių terapijų atstovams, ypač atsižvelgiant į literatūroje minimą sistemiškų biblioterapijos kaip papildomos priemonės, stiprinančios terapijos poveikį, taikymo aprašų stygių.

Literatūra

1. ADAMS, Susan J.; PITRE, Nancy L. Who Uses Bibliotherapy and why? A Survey from an Underserved Area. *Canadian Journal of Psychiatry*, 2000, vol. 45, p. 645–649.
2. AMENDT-LYON, Nacy. Art and Creativity in Gestalt Therapy. *Gestalt Review*, 2001, vol. 5 (4), p. 225–248. DOI: <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.5.4.0225>.
3. Atviros prieigos centras Mokslomedis.lt [interaktyvus]. 2019 [žiūrėta 2021 m. gegužės 11 d.]. Prieiga per internetą: <<http://www.mokslomedis.lt/atvejo-studija/>>; <<https://mokslomedis.lt/sintezes-metodas/>>.
4. BASARI, Sengul; UZUNBOYLU, Huseyin. A Content Analysis on Bibliotherapy Studies. *IIOAB Journal*, 2018, vol. 9, p. 50–55.
5. Bibliotherapy and purposive reading models for seniors developed by the project „Feel better with a book: reading for well-being at an older age” (NPAD-2016/10321) [interaktyvus]. 2016–2017 [žiūrėta 2021 m. sausio 21 d.]. Prieiga per internetą: <<http://www.lrba.lt/wp-content/uploads/2017/06/bibliotherapy-models1.pdf>>;.
6. BLOOM, Daniel J. “Tiger! Tiger! Burning Bright” – Aesthetic Values as Clinical Values in Gestalt Therapy [interaktyvus]. 2003, 2014 [žiūrėta 2021 m. birželio 2 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.academia.edu/28100297/_Tiger_Tiger_Burning_Bright_Aesthetic_Values_as_Clinical_Values_in_Gestalt_Th>.
7. CRONJE, Kenneth B. Bibliotherapy in Seventh-day Adventist Education: Using the Information Media for Character Development. Institute for Christian Teaching, Education Department of Seventh-day Adventist, 1994, vol. 12, p. 49–66.
8. DJIKIC, Maja; OATLEY, Keith. The Art in Fiction: From Indirect Communication to Changes of the Self. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2014, vol. 8 (4), p. 498–505, <http://dx.doi.org/10.1037/a0037999>.
9. FINCHER, Jacqueline P. Bibliotherapy: Rx-Literature. *Southern Medical Journal*, 1980, vol. 73 (2), p. 223–225.
10. FOGARTY, Madeleine; BHAR, Sunil; THEILER, Stephen; O’SHEA, Leanne. What Do Gestalt Therapists Do in the Clinic? The Expert Consensus. *British Gestalt Journal*, 2016, vol. 25, no. 1, p. 32–41.
11. GAIŽAUSKAITĖ, Inga; VALAVIČIENĖ, Natalija. Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, Registrų centras, 2016. 391 p. ISBN 9789955302056.
12. GARRETT DAVIS, Christine A. ‘Why Bibliotherapy?’ A Content Analysis of its Uses, Impediments and Potential Applications for School Libraries. *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries*, 2017, p. 75–93.
13. GINNS-GRUENBERG, Deanne; BRIDGMAN Cindy. Using Bibliotherapy as a Catalyst for Change. In KADUSON, Heidi Gerard; SCHAEFER, Charles (eds.). *Play Therapy With Children: Modalities for Change*. American Psychological Association, 2021, p. 75–92. ISBN 9781433833595.
14. GLOSIENĖ, Audronė. Komunikacijos ir informacijos mokslai humanitarinių ir socialinių mokslų kontekste. *Informacijos mokslai*, 2004, t. 29, p. 9–28.

15. Gyvename kartą, bet kiekvieną dieną: pokalbiai su gydytoju psichiatru-psichoterapeutu Aleksandru Alekseičiku. Sud. Arūnas Peškaitis, Andrius Navickas, 2014. 248 p. Vilnius; VšĮ Bernardinai.lt. ISBN 978-609-8086-08-9.
16. HEDGES, Diana; BOLTON, Gillie. Poetry, Therapy and Emotional Life. London: CRC Press, 2020. 183 p. eBook ISBN 9780203743041.
17. HEIMES, Silke. State of Poetry Therapy Research (review). The Arts in Psychotherapy. The Arts in Psychotherapy, 2011, vol. 38 (1), p. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.09.006>.
18. HOFFMAN, Louis. The Therapist's Use of Poetry in Therapy: Deepening Relationship and Understanding Through Creativity. In Unearthing the Moment: Mindful Applications of Existential-Humanistic and Transpersonal Psychotherapy. Petaluma, CA: Tonglen Press, 2014, p. 208–221.
19. HYNES, Arleen McCarty; HYNES-BERRY, Mary. Biblio / Poetry Therapy. The Interactive Process: A Handbook. Illinois: North Star Press of St. Cloud, Inc, 1994. 274 p. ISBN 0878390898.
20. HYNES, Arleen McCarty; HYNES-BERRY, Mary. Bibliotherapy – the Interactive Process: a Handbook. Colo, 1986. 274 p. ISBN 0891589503.
21. JACK, Sarah J.; RONAN, Kevin R. Bibliotherapy: Practice and Research. School Psychology International, 2008, vol. 29 (2), p. 161–182.
22. JACOBS, Arthur M.; WILLEMS, Roel M. The Fictive Brain: Neurocognitive Correlates of Engagement in Literature. Review of General Psychology, 2018, vol. 22 (2), p. 147–160. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000106>.
23. JACOBS, Lynne. Dialogue in Gestalt Theory and Therapy. The Gestalt Journal, 1989, vol. 12 (1), p. 25–67.
24. JANAČIČIENĖ, Daiva. Biblioterapija: teorija ir praktika. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2020. 132 p. ISBN 9786094051999.
25. JANAČIČIENĖ, Daiva. Biblioterapijos metodika. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2020. 93 p. ISBN 978-609-405-202-6.
26. JANAČIČIENĖ, Daiva. Biblioterapijos, skaitymo ir gyvenimo kokybės sąsajos: tarpdisciplininis požiūris. Knygotyra, 2005, t. 44, p. 230–238.
27. LENKOWSKY, Ronald S. Bibliotherapy: A Review and Analysis of the Literature. The Journal of Special Education, 1987, vol. 21 (2), p. 123–132.
28. LEPEŠKIENĖ, Vitalija. Geštaltnės psichoterapijos teorija ir praktika. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2007. 178 p. ISSN 978-9955-33-052-3.
29. LUTZ, William J. Marriage Enrichment With and Without Bibliotherapy. New Mexico State University. ProQuest Dissertations Publishing, 1979.
30. MANŽUCH, Zinaida. Biblioterapija. Iš Bibliotekininkystės ir informacijos studijų vadovas. Vilnius: VU, 2010, p. 537–546. ISBN 978-9955-33-496-5.
31. MAZZA, Nicholas. Poetry Therapy: Theory and Practice. New York: Brunner Routledge, 2003. 202 p. ISBN 0415944864.

32. MYRACLE, Lauren. Molding the Minds of the Young: The History of Bibliotherapy as Applied to Children and Adolescents. *The Alan Review*, 1995, vol. 22 (2), p. 36–40.
33. OAKLANDER, Violet. *Langas į vaiko pasaulį*. Kaunas: Žmogaus psichologijos studija, 2007. 310 p. ISBN 9789955998709.
34. OAKLANDER, Violet. *Paslėpti lobiai: vaiko vidinio pasaulio žemėlapis*. Kaunas: Žmogaus psichologijos studija, 2015. 256 p. ISBN 9789955998730.
35. ÖNER, Uğur. Bibliotherapy. *Journal of Arts and sciences*, 2007, vol. 7, p. 133–150.
36. PARLETT, Malcolm; LEE, Robert G. Contemporary Gestalt Therapy: Field Theory (Chapter 3). In WOLDT, A. L.; TOMAN, S. M. (eds.). *Gestalt Therapy: History, Theory and Practice*. SAGE Publications, 2005, p. 41–63. ISBN 0761927913.
37. RAFFAGNINO, Rosalba. Gestalt Therapy Effectiveness: A Systematic Review of Empirical Evidence. *Open Journal of Social Sciences*, 2019, vol. 7, p. 66–83. DOI: <https://doi.org/10.4236/jss.2019.76005>.
38. ROSSITER, Charles. Blessed and Delighted: an Interview with Arleen Hynes, Poetry Therapy Pioneer. *Journal of Poetry Therapy*, 2004, vol. 17 (4), p. 215–222.
39. RUBIN, Rhea Joyce. *Using Bibliotherapy. A Guide to Theory and Practice*. Phoenix, AZ: Oryx Press, 1978. 256 p. ISBN 9780912700076.
40. RUBIN, Rhea J. The Bibliographic Structure of Bibliotherapy and the Role of the Journal in the Field Development. *The Serials Librarian*, 1981, vol. 5, no 1, p. 93–102.
41. SHRODES, Caroline. *Bibliotherapy. A Theoretical and Clinical Experimental Etudy*. PhD Dissertation, University of California, 1949. 688 p.
42. STELINGIS, Rytis A. Įvadas į rašomą knygą „Geštalto psichoterapija“. [interaktyvus] 2007–2021 [žiūrėta 2021 m. gegužės 25 d.]. Prieiga per internetą: <<http://gestalt.lt/knygos-straipsniai-projektai>>.
43. SUČYLAITĖ, Jūratė; GRAKAUSKAITĖ-ŠLIČIENĖ, Donata. Biblioterapijos ir arkljo asistuojamos terapijos poveikis traumotiems vaikams. *Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija*, 2020, t. 1 (22), p. 81–92.
44. SUČYLAITĖ, Jūratė; ŠVEDIENĖ, Ligija. Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje. *Klaipėda*, 2012. 93 p. ISBN 978-9955-18-650-2.
45. SUČYLAITĖ, Jūratė. *Ugdomoji poetikos terapija kaip priemonė suaugusiųjų, sergančių šizofrenija ar depresija, įgalinimui*. Daktaro disertacija, Vilnius: VPU, 2011, 305 p.
46. *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius: Alma littera, 2003. 790 p.
47. WENGER, Kathleen. Bibliotherapy: A Librarian's Concern. *The Australian Library Journal*, 1980, vol. 29 (3), p. 134–137.
48. YONTEF, Gary; JACOBS, Lynne. Gestalt Therapy. In CORSINI, R.; WEDDING, D. (eds.). *Current Psychotherapies*. 9th Edition, Chapter 10. Belmont, CA: Brooks/Cole-Thompson Learning, 2010, p. 342–382. ISBN-13: 978-0495903369.
49. YONTEF, Gary; SCHULZ, Friedemann. Dialogue and Experiment. *British Gestalt Journal*, 2016, vol. 25, no. 1, p. 9–21.

50. ZINKER, Joseph. Creative Process in Gestalt Therapy: The Therapist as Artist. *Gestalt Journal*, 1991, vol. 14 (2), p. 71–88.

Notes

- 1 MYRACLE, Lauren. Molding the Minds of the Young: The History of Bibliotherapy as Applied to Children and Adolescents. *The Alan Review*, 1995, vol. 22 (2), p. 36–37; GARRETT DAVIS, Christine A. 'Why Bibliotherapy?' A Content Analysis of its Uses, Impediments and Potential Applications for School Libraries. *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries*, 2017, p. 79.
- 2 GARRETT DAVIS, Christine A. 'Why Bibliotherapy?', p. 79.
- 3 JACK, Sarah J.; RONAN, Kevin R. Bibliotherapy: Practice and Research. *School Psychology International*, 2008, vol. 29 (2), p. 163–165.
- 4 CRONJE, Kenneth B. Bibliotherapy in Seventh-day Adventist Education: Using the Information Media for Character Development. Institute for Christian Teaching, Education Department of Seventh-day Adventist, 1994, vol. 12, p. 49–50; JACK, Sarah J.; RONAN, Kevin R. Bibliotherapy, p. 162–172; JANAVIČIENĖ, Daiva. Biblioterapija: teorija ir praktika. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2020, p. 19–27. Plačiau apie pasaulinę ir Lietuvos biblioterapijos istoriją žr. pastaruosiuose dviejuose šaltiniuose.
- 5 Ten pat; taip pat: LENKOWSKY, Ronald S. Bibliotherapy: A Review and Analysis of the Literature. *The Journal of Special Education*, 1987, vol. 21 (2), p. 123–132; JACK, Sarah J.; RONAN, Kevin R. Bibliotherapy, p. 165–172; BASARI, Sengul; UZUNBOYLU, Huseyin. A Content Analysis on Bibliotherapy Studies. *IIOAB Journal*, 2018, vol. 9, p. 50.
- 6 ADAMS, Susan J.; PITRE, Nancy L. Who Uses Bibliotherapy and why? A Survey from an Underserved Area. *Canadian Journal of Psychiatry*, 2000, vol. 45, p. 645–649; BASARI, Sengul; UZUNBOYLU, Huseyin. A Content Analysis on Bibliotherapy Studies, p. 50–55.
- 7 HEIMES, Silke. State of Poetry Therapy Research (review). *The Arts in Psychotherapy*. *The Arts in Psychotherapy*, 2011, vol. 38 (1), p. 7; BASARI, Sengul; UZUNBOYLU, Huseyin. A Content Analysis on Bibliotherapy Studies, p. 54.
- 8 HEIMES, Silke. State of Poetry Therapy Research, p. 7; BASARI, Sengul; UZUNBOYLU, Huseyin. A Content Analysis on Bibliotherapy Studies, p. 54.
- 9 JACK, Sarah J.; RONAN, Kevin R. Bibliotherapy, p. 161, 178–179.
- 10 SHRODES, Caroline. Bibliotherapy. A Theoretical and Clinical Experimental Etudy. PhD Dissertation, University of California, 1949, 688 p.
- 11 LUTZ, William J. Marriage Enrichment With and Without Bibliotherapy. New Mexico State University. ProQuest Dissertations Publishing, 1979, p. 12–21; WENGER, Kathleen. Bibliotherapy: A Librarian's Concern. *The Australian Library Journal*, 1980, vol. 29 (3), p. 134–137; RUBIN, Rhea J. The Bibliographic Structure of Bibliotherapy and the Role of the Journal in the Field Development. *The Serials Librarian*, 1981, vol. 5, no 1, p. 93–102; Bibliotherapy and purposive reading models for seniors developed by the project „Feel better with a book: reading for well-being at an older age” (NPAD-2016/10321) [interaktyvus] 2016–2017; JANAVIČIENĖ, Daiva. Biblioterapija, p. 71, 109–110.
- 12 Vienas iš galimų sintezės, kaip metodo, dialektiškai susijusio su analize, taikymo rezultatų – pažinti ką per sąveiką, bendrą veikimą; plačiau žr. Atviros prieigos centras Mokslo medis.lt. [interaktyvus], 2019.
- 13 Atvejų analizė (studija), paremta nuodugniu kokybiniu besiskiriančių atvejų tyrimu, leidžiančiu atskleisti įvairesnius tiriamojo objekto aspektus, gali atlikti svarbią funkciją konstruojant naujus modelius: ten pat.

- 14 Taikant biblioterapiją kaip papildomą psichoterapijos priemonę, gali būti naudojamos ir negrožinės knygos, taip pat – visateksčiai didelės apimties kūriniai, kurie prieš aptarimą yra perskaitomi namuose.
- 15 Metodologiniu požiūriu ją galima interpretuoti kaip šių sričių ekspertę – plg. ekspertų interviu metodą (plačiau žr. GAIŽAUSKAITĖ, Inga; VALAVIČIENĖ, Natalija. Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, Registrų centras, 2016, p. 211–213 ir ten referuojamą literatūrą). Ekspertu laikomas asmuo, dėl savo profesinės padėties ir patirties turintis specialių profesinių ar techninių žinių, specifinių įžvalgų, išmanantis organizacines procedūras ir savo veiklos lauką, kas daro jį įdomų socialinių mokslų tyrėjams. Paprastai jo statusas leidžia kalbėti tam tikro profesinio lauko vardu, jį reprezentuoti. Nors ekspertų interviu yra itin naudingi dėl surenkamos informacijos vertingumo, jie kelia iššūkių: ekspertų laiko ribos apunkina jų pasiekiamumą tyrėjams; privalomas gana geras tyrėjo žinių lygis tiriamąją temą – mokslininkas turi tapti kvaziekspertu (plačiau žr. ten pat). Atsižvelgiant į tai, pasirinkta eksperto interviu principu paremta bendraautorystė. Straipsnio autorių kvalifikacija geštalto ir biblioterapijos srityje: Daiva Žukauskienė – sertifikuota geštalto psichoterapeutė, Vilniaus geštalto instituto dėstytoja ir trenerė, biblioterapijos praktikė – biblioterapijos seminarų ir projektų, grupinės biblioterapijos vedėja, mokslo populiarinamųjų straipsnių ir praktinių biblioterapijos leidinių autorė; VU KF KMLT katedros docentė dr. Jurgita Girčienė – geštalto konsultantė, biblioterapijos praktikė – biblioterapinių knygų klubų, seminarų su integruotais biblioterapijos, kartu ir kūrybinio rašymo, elementais vedėja, kūrybinio rašymo dėstytoja.
- 16 Geštalto terapija glaustai ir selektyviai pristatoma atsižvelgiant į šio straipsnio pobūdį – geštalto ir biblioterapijos sankirtą – bei šio žurnalo adresatą. Šiame poskyryje pateikiamą bendriausią informaciją papildė specifinės šiam tyrimui svarbios geštalto ypatybės, minimos (po)skyriuose Biblioterapijos ir geštalto terapijos sąsajos ir Sąveikos biblioterapijos taikymas geštalto terapijos praktikoje.
- 17 STELINGIS, Rytis A. Įvadas į rašomą knygą „Geštalto psichoterapija“ [interaktyvus]. 2007–2021. Čia plačiau žr. ir dėl terminų: geštalto psichoterapija dar vadinama geštalto terapija arba geštaltninė terapija (Gestalt therapy), o pastaruoju metu, siekiant pabrėžti ne tik terapinį, bet daug platesnį jos taikymo lauką, vis dažniau vartojamas pavadinimas geštalas (Gestalt) arba geštalto požiūris ar metodas (Gestalt approach / method).
- 18 LEPEŠKIENĖ, Vitalija. Geštaltninės psichoterapijos teorija ir praktika. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2007, p. 5–44; STELINGIS, Rytis A. Geštalto psichoterapija [interaktyvus]. Plačiau apie geštalto terapijos ištakas, raidą ir tikslus žr. šiose dviejų Lietuvos geštalto mokyklų – Geštaltninės psichoterapijos instituto Dialogas ir Kauno geštalto studijų centro – įkūrėjų knygose ir atitinkamuose skyriuose referuojamuose fundamentiniuose šaltiniuose, taip pat: YONTEF, Gary; JACOBS, Lynne. Gestalt Therapy. Current Psychotherapies, Chapter 10. Belmont, CA: Brooks/Cole-Thompson Learning, 2010, p. 342–382.
- 19 YONTEF, Gary; SCHULZ, Friedemann. Dialogue and Experiment. British Gestalt Journal, 2016, vol. 25, no. 1, p. 9–121.
- 20 JACOBS, Lynne. Dialogue in Gestalt Theory and Therapy. The Gestalt Journal, 1989, vol. 12 (1), p. 26–32.
- 21 YONTEF, Gary; SCHULZ, Friedemann. Dialogue and Experiment, p. 20.
- 22 Plačiau žr. naujus geštalto tyrimus nagrinėjančiame straipsnyje: RAFFAGNINO, Rosalba. Gestalt Therapy Effectiveness: A Systematic Review of Empirical Evidence. Open Journal of Social Sciences, 2019, vol. 7, p. 69.
- 23 STELINGIS, Rytis A. Geštalto psichoterapija [interaktyvus].
- 24 ZINKER, Joseph. Creative Process in Gestalt Therapy: The Therapist as Artist. Gestalt Journal, 1991, vol. 14 (2), p. 71–88; HEDGES, Diana;

- BOLTON, Gillie. Poetry, Therapy and Emotional Life. London: CRC Press, 2020, p. 35–38.
- 25 LEPEŠKIENĖ, Vitalija. Geštaltingės psichoterapijos teorija, p. 19–21; YONTEF, Gary; JACOBS, Lynne. Gestalt Therapy, p. 343–344. Plačiau apie lauko teorijos ir geštalto sąsajas žr. PARLETT, Malcolm; LEE, Robert G. Contemporary Gestalt Therapy: Field Theory (Chapter 3). In WOLDT, A. L.; TOMAN, S. M. (eds.). Gestalt Therapy: History, Theory and Practice, SAGE Publications, 2005, p. 41–63.
- 26 FOGARTY, Madeleine; BHAR, Sunil; THEILER, Stephen; O'SHEA, Leanne. What do Gestalt Therapists do in the Clinic? The Expert Consensus. British Gestalt Journal, 2016, vol. 25, no. 1, p. 38–39.
- 27 LEPEŠKIENĖ, Vitalija. Geštaltingės psichoterapijos teorija, p. 35.
- 28 AMENDT-LYON, Nacy. Art and Creativity in Gestalt Therapy. Gestalt Review, 2001, vol. 5 (4), p. 225–248.
- 29 Tarptautinių žodžių žodynas. Vilnius: Alma littera, 2003, p. 100–101, 736.
- 30 GLOSIENĖ, Audronė. Komunikacijos ir informacijos mokslai humanitarinių ir socialinių mokslų kontekste. Informacijos mokslai, 2004, t. 29, p. 9–28.
- 31 MANŽUCH, Zinaida. Biblioterapija. Iš Bibliotekininkystės ir informacijos studijų vadovas. Vilnius: VU, 2010, p. 537–538.
- 32 JACOBS, Arthur M.; WILLEMS, Roel M. The Fictive Brain: Neurocognitive Correlates of Engagement in Literature. Review of General Psychology, 2018, vol. 22 (2), p. 147–160, <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000106>.
- 33 JACK, Sarah J.; RONAN, Kevin R. Bibliotherapy, p. 161–172.
- 34 ÖNER, Uğur. Bibliotherapy. Journal of Arts and Sciences, 2007, vol. 7, p. 133.
- 35 GARRETT DAVIS, Christine A. 'Why Bibliotherapy?', p. 75.
- 36 MANŽUCH, Zinaida. Biblioterapija, p. 537–538.
- 37 Apie biblioterapijos sąvokos apimtį bei jų kaitą ir biblioterapijos tipologinę raidą žr. JACK, Sarah J.; RONAN, Kevin R. Bibliotherapy, p. 161–182; MANŽUCH, Zinaida. Biblioterapija, p. 14–18, 32–39.
- 38 SUČYLAITĖ, Jūratė. Ugdomoji poetikos terapija kaip priemonė suaugusiųjų, sergančių šizofrenija ar depresija, įgalinimui. Daktaro disertacija, Vilnius: VPU, 2011, p. 7, 11, 52, 56, 59, 65; JANAVIČIENĖ, Daiva. Biblioterapija, p. 33–34, 38–39, 62–63, 112–114.
- 39 ADAMS, Susan J.; PITRE, Nancy L. Who Uses Bibliotherapy and why?, p. 645–649; JACK, Sarah J.; RONAN, Kevin R. Bibliotherapy, p. 161–182; HEIMES, Silke. State of Poetry Therapy Research, p. 1–8; GARRETT DAVIS, Christine A. 'Why Bibliotherapy?', p. 75–93; BASARI, Sengul; UZUNBOYLU, Huseyin. A Content Analysis on Bibliotherapy Studies, p. 50–55 ir kt.
- 40 SUČYLAITĖ, Jūratė. Ugdomoji poetikos terapija, p. 51, 65, 73, 102–112, 114, 144.
- 41 Ten pat, p. 59–60; SUČYLAITĖ, Jūratė; GRAKAUSKAITĖ-ŠLIČIENĖ, Donata. Biblioterapijos ir arklio asistuojamos terapijos poveikis traumotiems vaikams. Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija, 2020, t. 1 (22), p. 81–83.
- 42 HYNES, Arleen McCarty; HYNES-BERRY, Mary. Biblio / Poetry Therapy. The Interactive Process: a Handbook. Illinois: North Star Press of St. Cloud, Inc, 1994, p. 10–11.
- 43 GARRETT DAVIS, Christine A. 'Why Bibliotherapy?', p. 75–76.
- 44 FINCHER, Jacqueline P. Bibliotherapy: Rx-Literature. Southern Medical Journal, 1980, vol. 73 (2), p. 223–225.
- 45 SUČYLAITĖ, Jūratė. Ugdomoji poetikos terapija, p. 7, 11, 52, 56, 59, 65; JANAVIČIENĖ, Daiva. Biblioterapija, p. 33–34, 38–39, 62–63, 112–114.
- 46 DJIKIC, Maja; OATLEY, Keith. The Art in Fiction: From Indirect Communication to Changes of the Self. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 2014, vol. 8 (4), p. 498–505, <http://dx.doi.org/10.1037/a0037999>; JACOBS, Arthur M.; WILLEMS, Roel M. The Fictive Brain:

- Neurocognitive Correlates of Engagement in Literature. Review of General Psychology, 2018, vol. 22 (2), p. 147 ir t. t., <http://dx.doi.org/10.1037/gpr000106>.
- 47 SUČYLAITĖ, Jūratė. Ugdomoji poetikos terapija, p. 60–61.
 - 48 HOFFMAN, Louis. The Therapist's Use of Poetry in Therapy: Deepening Relationship and Understanding Through Creativity. In *Unearthing the Moment: Mindful Applications of Existential-Humanistic and Transpersonal Psychotherapy*. Petaluma, CA: Tonglen Press, 2014, p. 208–221.
 - 49 Ten pat.
 - 50 JANAČIENĖ, Daiva. Biblioterapijos, skaitymo ir gyvenimo kokybės sąsajos: tarpdisciplininis požiūris. *Knygotyra*, 2005, t. 44, p. 233–234; JANAČIENĖ, Daiva. Biblioterapija, p. 17 ir kt.
 - 51 BASARI, Sengul; UZUNBOYLU, Huseyin. A Content Analysis on Bibliotherapy Studies, p. 50–51.
 - 52 Plačiau apie tai žr. SUČYLAITĖ, Jūratė. Ugdomoji poetikos terapija, p. 65, 91–96; SUČYLAITĖ, Jūratė; ŠVEDIENĖ, Ligija. Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje. Klaipėda, 2012, p. 52–53, 64.
 - 53 Gyvename kartą, bet kiekvieną dieną: pokalbiai su gydytoju psichiatru-psichoterapeutu Aleksandru Alekseičiku. Vilnius; VŠĮ Bernardinai.lt, p. 248.
 - 54 GINNS-GRUENBERG, Deanne; BRIDGMAN, Cindy. Using Bibliotherapy as a Catalyst for Change. In *Play Therapy With Children: Modalities for Change*. American Psychological Association, 2021, p. 75–92.
 - 55 SHRODES, Caroline. Bibliotherapy.
 - 56 RUBIN, Rhea Joyce. Using Bibliotherapy. A Guide to Theory and Practice. Phoenix, AZ: Oryx Press, 1978, p. 15; WENGER, Kathleen. Bibliotherapy, p. 136.
 - 57 SUČYLAITĖ, Jūratė. Ugdomoji poetikos terapija, p. 63.
 - 58 HYNES, Arleen McCarty; HYNES-BERRY, Mary. Bibliotherapy – the Interactive Process: a Handbook. Colo, 1986, 274 p.: cit. iš JANAČIENĖ, Daiva. Biblioterapija, p. 100–101; Plačiau žr. ROSSITER, Charles. Blessed and Delighted: an Interview with Arleen Hynes, Poetry Therapy Pioneer. *Journal of Poetry Therapy*, 2004, vol. 17 (4), p. 215–222; JANAČIENĖ, Daiva. Biblioterapijos metodika. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2020, p. 38–40.
 - 59 Plačiau apie tai žr. SUČYLAITĖ, Jūratė. Ugdomoji poetikos terapija, p. 65, 91–96; SUČYLAITĖ, Jūratė; ŠVEDIENĖ, Ligija. Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje. Klaipėda, 2012, p. 52–53, 64.
 - 60 LUTZ, William J. Marriage Enrichment With and Without Bibliotherapy, p. 12–21; WENGER, Kathleen. Bibliotherapy, p. 134–137; RUBIN, Rhea J. The Bibliographic Structure of Bibliotherapy, p. 93–102; Bibliotherapy and purposive reading models [interaktyvus]; JANAČIENĖ, Daiva. Biblioterapija, p. 71, 109–110 ir kt.
 - 61 SUČYLAITĖ, Jūratė. Ugdomoji poetikos terapija, p. 51, 65, 73, 102–112, 114, 144.
 - 62 STELINGIS, Rytis A. Geštalto psichoterapija [interaktyvus].
 - 63 LUTZ, William J. Marriage Enrichment With and Without Bibliotherapy, p. 12–21.
 - 64 Plg. JANAČIENĖ, Daiva. Biblioterapijos metodika, p. 110.
 - 65 Plg. SUČYLAITĖ, Jūratė. Ugdomoji poetikos terapija, p. 73, 87, 113.
 - 66 BLOOM, Daniel J. “Tiger! Tiger! Burning Bright” – Aesthetic Values as Clinical Values in Gestalt Therapy [interaktyvus]. 2003, 2014.
 - 67 MAZZA, Nicholas. Poetry Therapy: Theory and Practice. New York: Brunner Routledge, 2003, p. 202.
 - 68 STELINGIS, Rytis A. Geštalto psichoterapija [interaktyvus].
 - 69 ZINKER, Joseph. Creative Process in Gestalt Therapy, p. 71–88; HEDGES, Diana; BOLTON, Gillie. Poetry, Therapy and Emotional Life, p. 35–38.

- 70 HEDGES Diana; BOLTON Gillie. Poetry, Therapy and Emotional Life, p. 27–28.
- 71 Plačiau žr. SUČYLAITĖ, Jūratė. Ugdomoji poetikos terapija, p. 57.
- 72 OAKLANDER, Violet. Paslėpti lobiai: vaiko vidinio pasaulio žemėlapis. Kaunas: Žmogaus psichologijos studija, 2015, p. 128–129; OAKLANDER, Violet. Langas į vaiko pasaulį. Kaunas: Žmogaus psichologijos studija, 2007, p. 84–102.
- 73 Plačiau apie biblioterapijos taikymo sritis žr. JANAVIČIENĖ, Daiva. Biblioterapija, p. 32–35.
- 74 FOSUMM, Marita. Įsivaizduok. Vilnius: Vaga, 2006.
- 75 Sprendimas tekstą skaityti tris kartus paremtas minėtu sąveikos biblioterapijai būdingu giluminiu skaitymu, taip pat geštalto grupinės terapijos eksperimento tipu, vadinamuoju svogūno lupimu, kai, siekiant pagilinti suvokimą, visi grupės nariai pagal susėdimo ratu eiliškumą kalbėdami ta pačia tema pasisako po tris kartus, ir patikrintas ilgametėje praktikoje, atsižvelgiant į klientų pageidavimus.
- 76 Visiems straipsnyje pateikiamiems rašytiniams atsiliepimams naudoti gauti klientų sutikimai.
- 77 HANDKE, Peter. Kairiarankė moteris. Vilnius: Vaga, 1980.
- 78 Modifikuota remiantis: SUČYLAITĖ, Jūratė; ŠVEDIENĖ, Ligija. Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje, p. 29.
- 79 Tekstą žr. poskyryje Praktinio darbo su klientais, kuriems geštalto sesijose buvo taikyta biblioterapija, atvejų kokybinio tyrimo rezultatų apibendrinimas. 80 Žr. ten pat.