

## Bendrojo kurso užduotis

**Perskaitykite pateiktą tekstą ir jį aptarkite.**

*Apibūdinkite **teksto tematiką, keliamų problemų aktualumą.***

*Aptarkite teksto **argumentavimo būdus, stiliistiką.***

*Išsakykite savo **požiūrį** į keliamas problemas, **pagrįsdami tekstu ir savo patirtimi.***

*Kalbėdami mintis dėstykite **nuosekliai ir aiškiai**, kalbėkite **taisyklingai**, laikykitės **kalbėjimo etikos reikalavimų.***

*Jums kalbėti skirtos 5 minutės. Likusį laiką (5 minutes) apie šį tekstą ir jame keliamas problemas diskutuokite su egzaminuotoju*

### **Rašymo terapijos ekspertė: rašymas – tai tikras pasimatymas su savimi** **Rašymo terapijos<sup>1</sup> ekspertė Žydre Dargužytė-Černiauske kalbina žurnalistę** **Viktorija Žiziūnienė**

**Dirbdama su klientais dažnai pasitelkiate rašymą. Kaip ši veikla atsirado Jūsų pačios gyvenime?**

Kūrybinis rašymas, o vėliau ir rašymas, kaip asmeninės terapijos<sup>2</sup> dalis, mano gyvenime atsirado labai seniai [...] Ilgai dirbdama komunikacijos srityje buvau pradėjusi jausti, kad rašymas, kaip darbas už pinigus, vis labiau ima mane varginti, išsunkia gyvybines jėgas, o tekstai, kuriuos rašau sau, nebandydama pateisinti kitų lūkesčių ar patenkinti svetimų poreikių, gydo – suteikia erdvę būti taip, kaip galiu geriausiai tuo metu, ir būtent tai atidaro duris į didesnę kūrybinę produktyvumą. Terapinis rašymas kaip veikla man labiausiai patinka dėl to, kad naudojantis šiuo vidinės galios įrankiu, galima nukeliauti giliai į save – saugiai pasiekti vaikystės patyrimus, ankstyvąsias traumines patirtis, susitikti su neįsisąmonintais ir „paslėptais“ gyvenimo įvykiais.

**Daugelis mano, kad rašymo terapija yra skirta ar tinkama tik gebantiems rašyti žmonėms.**

[...] Terapinis rašymas neturi nieko bendra su literatūriniu ar žurnalistiniu rašymu – čia negalioja chronologija, net logikos dažnai nereikia, prasmės netenka taisyklės ar anksčiau sukauptos žinios apie pasaulį. [...] Jei klientas sako, kad rašyti nemoka, mano reakcija į tai būna ir tokia: „Leiskite sau nemokėti ir gal tai kažkur nuves.“

**Yra žmonių, kurie sako, kad neatsimena, kada laikė rankoje tušinuką, nes viską rašo telefonu, kompiuteriu ar pan. Ar yra skirtumas tarp rašymo ranka ir technologijomis?**

[...] Jei kalbame apie terapinį rašymo poveikį žmogui, mano supratimu, kur kas naudingiau rašyti ranka. Taip stipriau įsižeminame, padedame sau atsidurti dabarties momente – labiau pajauti save. Juk kai aš lape parašau žodį, tai – mano žodis, mano raidė, mano raidės forma. Ji – tikra. Tai – aš. O kai spausdinu kompiuteriu – ir mano, ir kaimynės, kuri prižiūri draugės vaikus, raidė A tokia pati. Viskas prasideda nuo išorinės formos, o paskui atveria vidinius klodus. [...]

---

<sup>1</sup> Terapinis rašymas yra gydomoji praktika, skatinanti rašyti jausmus, mintis ir patirtis su tikslu gerinti asmens psichologinę savijautą.

<sup>2</sup> Asmeninė, individuali terapija – konkrečiam asmeniui taikoma gydymo būdai.

**Gal galėtumėte pasidalyti, jūsų manymu, efektyvia praktika, kurią gali padaryti kiekvienas?**

Turint mažai laiko ir norint rašyti tik sau, o ne terapinės sesijos metu, nesiekiant gilių suvokimų, pavyzdžiui, norint pailsėti nuo varginančių dienos įvykių, galima būtų parašyti kas vakarą po vieną puslapį ranka. Rašome apie savo dieną be temos – viską, kas kyla, tą ir užrašome, nesiekdami sukurti vientiso teksto, nesilaikydami įvykių eiliškumo. Tai, kas iškyla pirmiausia, tą ir užrašome. Jei nežinome, ką rašyti, galime rašyti taip: „Šiuo metu nežinau ką rašyti, jaučiuosi, kad viskas užstrigo.“

Svarbu leisti sau būti kuo labiau tikram, spontaniškam, nuoširdžiam ir pasitikėti savo vidine galia – aš galiu pasiekti tai, kas man iš tiesų dabar svarbu, tik turiu sau leisti rašyti ir netrukdyti kilti tam, kas manyje kyla.

396 žodžiai

Parengta pagal: *Rašymo terapijos ekspertė: rašymas – tai autentiškas pasimatymas su savimi*. LRT.lt, 2024.12.31

Prieiga internete: <https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/2440711/rasymo-terapijos-eksperte-rasymas-tai-autentiskas-pasimatymas-su-savimi>

*Galimi klausimai diskusijai (pokalbį palaikančiam vertintojui). Pokalbį palaikantis vertintojas gali rinktis klausimus iš čia pateiktų arba užduoti kitus su tekstu ir jame nagrinėjama problema bei diskusijos eiga susijusius klausimus.*

1. Kokios priežastys paskatino psichoterapeutę ieškoti savitų gydymosi būdų?
2. Ką žmoguje atveria rašymo terapijos veikla? Kaip ji padeda jo gerovei?
3. Kaip jums atrodo, kodėl terapiniam rašymui nebūtina mokėti gerai, gražiai, taisyklingai rašyti?
4. Ar sutinkate su mintimi, kad rašymas ranka ir kompiuteriu ar telefonu skiriasi? Pagrįskite savo nuomonę.
5. Kuo aptariamas terapinis rašymas yra panašus ir kuo skiriasi nuo dienoraščio rašymo?