

Į biblioteką – pasisemti stiprybės



Šią savaitę Lietuvos kultūros tarybai paskelbus Tolygios kultūrinės raidos finansavimo rezultatus, džiaugiamės galėdami pasidalinti žinia, jog spalį Jonavos viešoji biblioteka pasiūlys visiškai naujas veiklas Jonavos rajono gyventojams. „Rašymo gydymo galia. Rašymo terapija: ekspresyvus rašymas ir terapiniai laiškai“ – tai projektas, skirtas onkologinėmis ligomis sergantiems žmonėms, kurie

dalyvaus 8 savaičių trukmės terapinio rašymo užsiėmimuose su profesionalia psichologe-psichoterapeute Inga Juodkūne.

Rašymoterapija XX a. pabaigoje pirmą kartą išbandyta psichologo James'o Pennebäcker'o. Tai vienas iš būdų, analizuoti patiriamus jausmus per asmeninį santykį su savimi. Šio psichologo atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, jog daug kas asmeniniame kiekvieno žmogaus gyve-

nime gali palengvėti, pasitelkus nesudėtingos formos rašymą. Rašymas taip pat gali būti naudojamas ir kaip emocinės išskrovos metodaš.

Jonavos viešoji biblioteka dar 2020 m. karantino laikotarpiu pradėjo vykdyti nuotolines kūrybinio terapinio rašymo dirbtuves, kuriose dalyvavo įvairaus amžiaus žmonės, taip pat įsitraukė Raseinių Marcelijaus Martinaičio ir Šakių rajono viešosios bibliotekos. Šiuo laikotarpiu sukurta daugybė kūrybinių tekstų, suburta per pusantro šimto narių vienijanti kūrybinio rašymo grupė socialiniame tinkle Facebook. Tačiau įgyvendinant šį projektą pirmą kartą veiklos bus skirtos būtent onkologinėmis ligomis sergantiems žmonėms. Projekto partneriai - Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA).

Jonavos rajono savivaldybės viešosios bibliotekos informacija

*Projektą remia:
Lietuvos kultūros taryba
Jonavos rajono savivaldybė*