

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS
IR LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (šokio-judesio terapijos specializacijos)
Antrosios pakopos (magistrantūros) studijų
Baigiamasis darbas

**MOTERŲ, IŠGYVENANČIŲ SKYRYBŲ KRIZĖ, ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS
PATYRIMAS**

Emilija Kinčiūtė

Darbo vadovė
Konsultantė

dr. Laima Sapežinskienė
dr. Giedrė Bulotienė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data _____
(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Registracijos Nr. _____
(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Studento elektroninio pašto adresas: emilija.kinciute@mf.stud.vu.lt

PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO MAGISTRO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Aš, Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto ir Lietuvos muzikos ir teatro akademijos, Menų terapijos (šokio-judesio terapijos specializacijos) studijų programos studentė, Emilija Kinčiūtė patvirtinu, kad šis baigiamasis rašto darbas, kurio tema – Moterų, išgyvenančių skyrybų krizę, šokio-judesio terapijos patyrimas:

1. Yra atliktas savarankiškai ir sąžiningai;
2. Nebuvo pristatytas ir gintas kitoje mokslo įstaigoje Lietuvoje ar užsienyje;
3. Yra parašytas remiantis akademinio rašymo principais ir susipažinus su rašto darbų metodiniais nurodymais.

Man žinoma, kad už sąžiningos konkurencijos principo pažeidimą – plagijavimą, studentas yra šalinamas iš Universiteto kaip už šiurkščiausią akademinės drausmės pažeidimą.

Emilija Kinčiūtė

(Vardas, pavardė)

(Parašas)

TURINYS

TERMINŲ ŽODYNĖLIS	4
ĮVADAS.....	5
1. SKYRYBŲ KRIZĖ	8
1.1. Skyrybų reiškinys – priežastys, pasekmės ir sunkumai	8
1.2. Moterų emocinė sveikata skyrybų procese	13
2. ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS TAIKYMAS KRIZĖSE	16
2.1. Šokio-judesio terapijos charakteristika (raida ir terapinis poveikis)	16
2.2. Šokio-judesio terapijos psichoemocinis poveikis asmenybei	21
3. IŠSISKYRUSIŲ MOTERŲ PATYRIMAS ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOJE.....	27
3.1. Tyrimo metodologija	27
3.2. Tyrimo imtis	29
3.3. Duomenų rinkimo instrumentas.....	30
3.4. Tyrimo rezultatai.....	32
APIBENDRINIMAS IR REFLEKSIJA.....	44
IŠVADOS	48
REKOMENDACIJOS	51
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	52
SANTRAUKA.....	57
ABSTRACTIC	58
PRIEDAI	59

TERMINŲ ŽODYNĖLIS

Skyrybos – tai partnerių skyrimasis, santuokos nutraukimas (terminų žodynas)

<https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/S/skyrybos> (žiūrėta 2022-02-17)

Šokio-judesio terapija – „tai terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją. Esminiai šokio-judesio terapijos komponentai yra šokis kaip kūno judesys, kūrybinė išraiška ir tarpasmeninis santykis“ (Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacija) <https://www.lsjta.lt/sokio-judesio-terapija> (žiūrėta 2022-02-17)

Kokybiniai tyrimai – tai toks tyrimas, kurio metu yra išsamiai tyrinėjamos bei interpretuojamos socialinės problemos ir reiškiniai. Kokybinio tyrimo metu yra įsiklausoma į dalyvius, jų patirtis, gauta informacija yra analizuojama induktyviu būdu bei aprašoma vaizdžiai ir įtaigiai (Luobikienė, 2011).

Trauma – (gr. *trauma*, kilm. traumatos – žaizda, pažeidimas) – išorinio veiksmo organizmo pažeidimas arba psichologinis sukrėtimas (lietuvių žodynas).

<https://www.lietuviuzodynas.lt/terminai/Trauma> (žiūrėta 2022-04-09)

Psichologinė krizė – „tai sveiko žmogaus reakcija į sunkią ir reikšmingą jam emociškai gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų adaptacijos ir įveikimo būdų, nes turimų nebepakanka“ (Polukordienė ir kt., 2010, p. 11). https://www.klrppt.lt/wp-content/uploads/2015/05/Kriziu-valdymas-mokykloje1.pdf?fbclid=IwAR2ny8OkqQOEwW4B8oRWtvNls-xw5_29FNSrIWoaXXghtguJxArVULAGNxY (žiūrėta 2022-05-09)

ĮVADAS

Pastaraisiais metais skyrybos išlieka aktualia tema. Pagal oficialius Lietuvos statistikos duomenis 2021 metais Lietuvoje įregistruotos 7732 ištuokos ir tai yra 2,4 % daugiau ištuokų nei 2019 metais (Lietuvos statistikos departamentas). Skyrybos paliečia skirtingas asmens gyvenimo sferas – psichologinę, ekonominę, socialinę, tėvystės – sukeldamos jose ryškesnius ar silpnesnius pasikeitimus. Šiuos pokyčius dažnai lydi liūdesys, neviltis bei nesibaigiantys pykčiai su buvusiu partneriu (Gudaitė, Kalpokienė, 2004). Visą tai kelia didelį stresą ir sunkina prisitaikymą bei adaptaciją kasdieniniame gyvenime sprendžiant įvairias problemas, susijusias su skyrybomis.

Santykių nutraukimą lydi įvairios pasekmės – emocinės, psichologinės, fizinės, socialinės. Įrodyta, kad skyrybos žymiai padidina riziką psichikos sveikatos problemų, tokių kaip: depresija, nerimas, stresas (Schann ir kt., 2019).

Pagal Lazaruso (1998), stresas – tai procesas, susidedantis iš trijų dalių:

- Pirminis sužadinimas – stresoriaus suvokimas. Tai išorinis arba vidinis veiksnys, pasireiškiantis kaip grėsmė, iššūkis arba praradimas.
- Antrinis sužadinimas – vadinamasis įvertinimo procesas, kurio metu individas atskiria tai, kas gresia ir yra žalinga, nuo to, kas naudinga; įvertinama potenciali žala.
- Streso įveikimas – tai veiksmai, kuriais psichika arba kūnas bando sumažinti veikiančią stresorių.

Šokio-judesio terapija (ŠJT) yra kūrybinė intervencija, naudojama įvairioms psichikos sveikatos problemoms, įskaitant traumas, gydyti. Šokio-judesio terapeutai, naudodami judesio technikas ir psichologinius metodus, padeda asmeniui suvokti savo kūno, sielos ir proto visumą (Levy, 1988). Moterys, išgyvenančios skyrybų krizę, patiria įvairias buvimo šeimoje netekties stadijas bei įvairius psichologinius simptomus (nerimą, depresiją, pyktį, ir kt.) (Hyvönen ir kt., 2020). Smurtas yra viena iš pagrindinių skyrybų priežasčių. ŠJT yra orientuota į tiesioginių traumą išgyvenusio asmens poreikių tenkinimą. Šie poreikiai dažniausiai apima moters savigarbos ir ryšio su savimi bei savo kūnu atkūrimą. Judesio pagalba stiprinamas pasitikėjimas savimi, tuo pačiu naujai kuriamas, pasitikėjimu grindžiamas ryšys su aplinkiniais. Smurtą patyrusioms moterims šokio-judesio terapija padeda lavinti ir stiprinti asmens psichoemocinę savireguliaciją. Emocijų savireguliacijos tikslu yra naudojamas judesys (Devereaux, 2008). Bendrumo jausmas bei priklausymas bendruomenei – vienas iš motyvuojančių ir skatinančių emocinių gijimą veiksnių.

Vienoje iš naujausių metaanalizės tyrimų teigiama, kad ŠJT yra nebrangi ir efektyvi trumpos terapijos grupinė terapija (Hyvönen ir kt., 2020).

Temos aktualumas. Skyrybų krizė yra viena iš socialinių problemų ir nors mokslinių tyrimų skyrybų tema atlikta nemažai, tačiau daugiausia dėmesys skiriamas socialinės rizikos grupės šeimoms arba vaikams, kurių tėvai išgyvena skyrybų etapą. Lietuvių autorės V. Bingelienė ir R. Pietarienė (2015) nagrinėja temą, kaip po skyrybų išlikti tėvais. Kitos lietuvių autorės L. Varžinskienė ir V. Vasilikaitė (2017) tiria skyrybų priežastis ir aptaria pagalbą šeimai bei moterų perspektyvas. Užsienio literatūroje taip pat galima rasti nemažai atliktų tyrimų panašiomis temomis, tokiomis kaip: Sveikimo procesas grupinėje šokio terapijoje (Schmais, 1985 m.), Proto ir kūno ryšys šokio-judesio terapijoje (Acolin, 2016), Vienos ŠJT sesijos poveikis suaugusiųjų krizės stabilizavimui (Duquette, 2010). Tačiau būtų įdomu sužinoti, kaip kelios ŠJT sesijos paveiktų suaugusių moterų sveikimo procesą skyrybų krizės metu ir atskleisti moterų patyrimus ŠJT sesijų metu.

Skyrybų, kaip socialinio reiškinių, tema išlieka aktuali net ir populiarėjant ikisantuokinio gyvenimo šeimos modeliui. Mūsų šalyje fiksuojami didėjantys išsiskyrusių asmenų ir nepilnų šeimų skaičiai. Nemažai Lietuvos ir užsienio autorių nagrinėdami šeimos temą, daug dėmesio skiria skyrybų reiškiniui – priežastims, pasekmėms, sunkumams bei jų įveikimo įrankiams. Tačiau lig šiol pasigendame pačių skyrybų dalyvių subjektyvių išgyvenimų ir autoetnografinių pasidalinimų. Subjektyvūs moterų išgyvenimų pasidalinimai ir kokybinė jų analizė – naudinga, vykdant prevencines skyrybų programas, dirbant su besiskiriančiomis šeimomis, teikiant pagalbą po skyrybų poroms ir jų vaikams (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017).

Temos naujumas. Šeimos skyrybų tema plačiai nagrinėta tiek Lietuvoje, tiek pasaulyje. Tačiau neaptikti tyrimai, analizuojantys šokio-judesio terapijos poveikį skyrybų krizę išgyvenančioms moterims.

Tyrimo problema. Todėl aktualu formuluoti tyrimo problemą **tyrimo klausimu**: kaip jaučiasi moterys, išgyvenančios skyrybų krizę, šokio-judesio terapijos metu?

Tyrimo objektas. Tiriamos suaugusios moterys, išgyvenančios skyrybų krizę, kurios dalyvauja šokio-judesio terapijos sesijose. Tyrime dalyvauja keturios 32 – 44 metų moterys, atrinktos pagal atrankos kriterijus: 1) moterys, esančios Vilniaus miesto krizių centre; 2) moterys, sutinkančios dalyvauti tyrime, trunkančiame 3 mėn.; 3) moterys, nutraukusios civilinę santuoką; 4) moterys, tyrimo metu nedalyvaujančios kitose meno terapijose ir nevartojančios medikamentų.

Tyrimo tikslas. Atskleisti moterų, išgyvenančių skyrybų krizę, šokio-judesio terapijos patyrimą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti skyrybų išgyvenimo aspektus.
2. Aptarti šokio-judesio terapijos ypatumus ir taikymo galimybes moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę.
3. Atskleisti tyrimo dalyvių patyrimus ir įžvalgas šokio-judesio terapija sesijos metu.

Tyrimo tipas. Tyrimas atliktas naudojant kokybinę tyrimo strategiją. Duomenys rinkti pusiau struktūruoto interviu būdu. Duomenų analizei atlikti pasirinktas reflektyvios teminės analizės metodas pagal Braun ir Clarke (2006).

1. SKYRYBŲ KRIZĖ

1.1. Skyrybų reiškinys – priežastys, pasekmės ir sunkumai

Šeima visais laikais yra saugoma vertybė, tačiau, kaip pastebi V. Ivanauskienė (2007), pastaruoju metu šeima tampa „netvirtų santykių, didėjančių bendravimo sutrikimų, žlugdančių bendrų patirčių vieta“. Taip nutinka, kadangi šiais laikais skyrybos yra lengviau įvykdomos ir mažiau smerkiamas šis pasirinkimas. Anksčiau skirtis buvo galima tik dėl išskirtinių ir labai svarbių priežasčių, tokių kaip vieno iš sutuoktinio išdavystė ar šeimos apleidimas. Šiomis dienomis besiskiriantys asmenys sulaukia daugiau empatijos, palaikymo ir įvairiapusės pagalbos iš artimųjų. Rečiau, bet visgi pasitaiko atvejų, kai skyrybos yra smerkiamos ir artimųjų nepalaikomos (Venskutė, Lukoševičiūtė 2015).

Pastaraisiais dešimtmečiais populiarėja ikisantuokinis gyvenimas, daugėja skyrybų atvejų, o pakartotinė partnerystė tapo įprastu reiškiniu. Europos ir kitose šalyse sparčiai paplitęs partnerystės modelis. Poros gyvena kartu, rūpinasi bendra buitimi, kuria ateitį kartu (Thomson, 2014). Visuomenėje tapo savaimė suprantamas ir įprastas reiškinys, kai partneriai, neįregistravę santuokos, gyvena kartu. Kinta ir šeimos supratimo modelis, kadangi poros, gyvenančios kartu, ne tik dalijasi bendra buitimi, kuria ateities planus, bet ir susilaukia vaikų. Taigi, vis daugiau žmonių priimtinesnis tampa bendras gyvenimas kartu, neįregistravus santuokos, vadinamas kohabitacija, o šeimos kūrimas santuokos modeliu pasireiškia vis rečiau (Maslauskaitė, 2005).

Skyrybų, kaip socialinio reiškinio, tema išlieka aktuali net ir populiarėjant ikisantuokinio gyvenimo šeimos modeliui. Mūsų šalyje fiksuojami didėjantys išsiskyrusių asmenų ir nepilnų šeimų skaičiai. Deja, šeimos, kurios negeba aiškiai komunikuoti, dažnai tarpusavyje konfliktuoja ar patiria santykių krizę, skyrybas pasirenka kaip vienintelį tinkamiausią problemos sprendimo būdą (Viršilaitė, Bukšnytė-Marmienė, 2021).

Nemažai Lietuvos ir užsienio autorių nagrinėdami šeimos temą, daug dėmesio skiria skyrybų reiškiniui – priežastims, pasekmėms, sunkumams bei jų įveikimo įrankiams. Tačiau rašytojai ir tyrėjai pasigenda pačių skyrybų dalyvių subjektyvių išgyvenimų ir autoetnografinių pasidalinimų. Subjektyvūs moterų išgyvenimų pasidalinimai ir kokybinė jų analizė – naudinga informacija socialiniame darbe ir veikloje vykdant prevencines skyrybų programas, dirbant su

besiskiriančiomis šeimomis, teikiant pagalbą po skyrybų poroms ir jų vaikams (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017).

Nagrinėjant skyrybų priežastis, pastebima, jog dažniausiu atveju skyrybos įvyksta po ilgų ir periodiškai pasikartojančių poros nesutarimų ir ginčų šeimoje (Kučinskaitė, 2015). Nesutarimų būna kiekvienoje šeimoje, tačiau svarbiausia gebėti juos spręsti, atvirai kalbėtis ir ieškoti kompromisų. Besiskiriančiose šeimose partneriai negeba atvirai ir nuoširdžiai reikšti mintis bei jausmus. Pastebima, jog neretai nesutarimus poroje sukelia vieno (arba abiejų) partnerio psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Tai sukelia pasyvumą, nusivylimą arba skatina pyktį, kelia agresiją ir sunkumą sklandžiai reikšti mintis (Pružinska, 2013).

4 dažniausiai pasireiškiančios priežastys, kodėl santuoka baigiasi skyrybomis pagal K. Maatta (2011):

1. Partnerių nesuderinamumas ir stiprūs charakterių skirtumai – įprastai tokie santykiai pradedami labai jauno amžiaus, dėl tėvų jaučiamo spaudimo arba atvirkščiai – iš noro jiems priešintis.
2. Nevienodas indėlis santykiuose – neskiriamas lygiavertis dėmesys ir pastangos sprendžiant kylančius nesutarimus poroje.
3. Ryškūs poros karjeros galimybių skirtumai – tai atitolina šeimą, neretai nustumiant partnerį į antrą planą. Vietoj palaikymo kyla nepilnavertiškumo jausmas, kuris skatina varžytis.
4. Paslaptys ir melas – neištikimybė dar neišardo santuokos, dažniausiai tai įvyksta dėl melo ir kitų paslapčių.

Nėra vienos ir tos pačios skyrybų priežasties. Skyrybos gali įvykti dėl įvairių motyvų, kurie apima religinius, ekonominius ir socialinius aspektus. Santuokos baigtis neretai atrodo teigiamas posūkis poros gyvenime, tačiau dažniausiai išryškėja daug daugiau neigiamų pasekmių (Eyo, 2018). Ekonominiai sunkumai šeimoje gali būti viena iš skyrybų priežasčių, kita vertus, tai gali būti priežastis tęsti neigiamus santykius. Finansiniai sunkumai kelia nemenką stresą, ypatingai šeimose, kuriose vienas partneris finansiškai priklauso nuo kito. Poros, kurios priklauso nuo vieno pajamų, patiria didesnę ekonominę stresą nei poros, turinčiomis vienodas pajamas (Schmid, 2021). Lietuvoje dviejų uždarbių šeimos modelis ilgą laiką buvo ekonominė siekiamybė (Motiejūnaitė 2010).

Kaip teigia Maslauskaitė (2005), skyrybas sąlygoja vidiniai (tarpusavio santykiai) ir išoriniai (socialiniai santykiai ir pokyčiai) šeimos stresoriai. Skyrybos – tai procesas, kuris gali vykti net keletą metų, jos neįvyksta staiga ir netikėtai. Įsisenėjusių ir nesprenžiamų konfliktų

pasekmė dažnu atveju yra skyrybos. Tokiu atveju skyrybos tik juridinis aktas, kuris tik teisiškai patvirtina iširusius šeimos santykius. Literatūros šaltiniuose pastebima du trečdalius dažnesnių atvejų, kai skyrybas inicijuoja moterys. Pagrindinėmis skyrybų priežastimis moterys nurodo: vyro neištikimybę, patiriamą smurtą ir visos šeimos narių stresą, norą apsaugoti vaikus, nesuderinamus poros charakterius (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017).

Skyrybos paliečia ne tik besiskiriančią šeimą, bet ir jų artimuosius. Ne ką mažiau išgyvena poros tėvai, kurie taip pat jaučiasi bejėgiai, norintys palengvinti naštą, sumažinti nerimą (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017). Šeimos įprastai bendrauja šeimomis, suaugusiųjų poros su kita suaugusiųjų pora, o jų vaikai tarpusavyje. Tačiau iširus šeimai dažnai nutrūksta ir santykiai su bičiuliais, kuriems taip pat tenka nelengva užduotis – pasirinkti vieną pusę, kurią palaikys ir tęs bendravimą. Retais atvejais bendruomenei pavyksta išlaikyti draugiškus santykius su abiem partneriais. Taigi, skyrybų krizę išgyvenantys asmenys jaučia ne tik šeimos, bet ir draugų praradimo jausmą, o tai dažnai neigiamai paveikia emocinę ir psichinę būseną (Graham, Christian ir Kiecolt-Glaser, 2006). Siekiant geriau suprasti skyrybas kaip reiškinių, svarbu ir teoriškai, ir pačių dalyvių akimis pažvelgti į jas sukeliančias sąlygas ir pasekmes (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017).

Nagrinėjant užsienio literatūrą pastebima, jog Jungtinėse Amerikos Valstijose skyrybas dažniau inicijuoja moterys nei vyrai. Atrodo, jog ši išvada prieštarauja evoliucinei psichologijai, kuri teigia, jog moterys stengiasi išlaikyti šeimas dėl savo vaikų ir jų saugumo. Tačiau būtent dėl vaikų saugumo dažniausiai jos ir ryžtasi nutraukti santuoką. Literatūros šaltiniuose nurodomos dvi pagrindinės sąlygos, dėl kurių moterys inicijuoja skyrybas: 1) šeimoje esantys mažamečiai vaikai; 2) moterų (arba jų vaikų) patiriamas bet kokios formos vyro smurtas. Taigi, moterų ryžtas skirtis su sutuoktiniu kyla iš poreikio apsaugoti vaikus (Amato, Previti, 2003).

Smurtas apibrėžiamas kaip įvairiapusė (psichologinė, fizinė, seksualinė) individo prievarta ar nepriežiūra. Bet koks sukeltas pavojus ar grėsmė gyvybei, taip pat laisvės suvaržymas ir tyčinis asmens kasdienybės trikdymas (Vorevičienė, 2015). Dažniausiai minimos psichologinio, fizinio ir seksualinio smurto rūšys, tačiau taip pat dažnai pastebimas ir moralinis bei struktūrinis smurtas. Moralinis smurtas – tai įvairūs įžeidimai, patyčios, smerkiamos asmens kultūrinės ar religinės pažiūros. Ši smurto rūšis labiausiai nukreipta į religiją ir draudimą dalyvauti religinėje veikloje. Struktūrinis smurtas apima visas prieš tai paminėtas smurto rūšis, įskaitant ekonominį smurtą ir įvairūs šių smurto rūšių deriniai (Jovaišas, 2009).

1977 metais pirmą kartą panaudotas mušamos moters sindromo (MMS) (angl. Battered Woman Syndrome) terminas. Šis terminas apima simptomų ir elgesio modelį, kuris būdingas

moterims, patyrusioms savo partnerio ar sutuoktinio psichologinį, fizinį ar seksualinį smurtą. Ši, visais laikais opi problema pasireiškia bet kokioje kultūrinėje ar socialinėje grupėje ir nepriklauso nuo aukos ar smurtautojo amžiaus, išsilavinimo, socialinės ar ekonominės padėties. Ištirta, jog visame pasaulyje kas trečia moteris per savo gyvenimą yra patyrusi psichologinį, fizinį ar seksualinį smurtą ne tik savo partnerio, bet ir kito šeimos nario ar bendradarbio (Vasiliauskaite, 2013).

Krizinėse ir pavojaus situacijos žmogaus smegenys reaguoja trimis būdais (Fine ir kt., 2014):

- Pirmoji reakcija – atsitraukti (angl. k. flight) – pabėgimas, pavojaus vengimas;
- Antroji reakcija – kovoti (angl. k. fight) – susidūrimas su pavojumi akis į akį ir bandymas jį įveikti;
- Trečioji reakcija – sustingti (angl. k. freeze) – nebandoma priešintis, tačiau ir nebandoma bėgti nuo grėsmės.

Moterys, patyrusios trauminius išgyvenimus yra emociškai sužeistos, jaučiasi kaltos, pažemintos, bejėgės, jos nepasitiki savimi ar aplinkiniais, todėl moterims, patyrusioms bet kokios formos smurtą, reikalinga pagalba. Svarbu suteikti palaikymą, paramą, saugumo jausmą, stiprinti jų pasitikėjimą savimi bei aplinkiniais, padėti nuskriaustosioms tapti savarankiškoms, nepriklausomoms ir atsakingoms už save ir savo sprendimus. Svarbu stengtis, jog bejėgės, uždaros ir save kaltinančios moterys patikėtų savimi ir taptų drąsios bei laisvos moterys. Smurto tema nagrinėjama 2010 metais atliktame tyrime „Smurtą šeimoje patyrusių ir / ar patiriančių moterų resocializacija krizių centre“ (Dirgėlienė, Jundulaitė, 2010). Šiuo tyrimu buvo siekiama ištirti moterų, kurios patyrė ir / ar patiria smurtą šeimoje, resocializaciją krizių centre. Tyrimo išvados patvirtino, jog moterys, patyrusios smurtą artimoje aplinkoje, geba sėkmingai resocializuotis krizių centre. Taigi, socialinio palaikymo svarba yra akivaizdi. Besiskiriančios moterys patiria penkias emociškas (neigimo, pykčio, derėjimosi, depresijos ir susitaikymo) stadijas. Dėka socialinio palaikymo šiuos emociškos gijimo etapus jos gali išgyventi lengviau ir be didelių pasekmių (Dirgėlienė, Jundulaitė, 2010).

V. Bingelienė ir R. Pietarienė (2015) išskiria 4 skyrybų etapus:

- Sprendimo priėmimas;
- Pasikeitimų laikotarpis;
- Skyrybų įteisinimas;
- Susitaikymas, nauja pradžia.

Skirtumas tarp kitų stresinių įvykių ir skyrybų krizės šeimoje yra tas, jog tai procesas, galintis trukti ilgai (Dovydaitienė, 1994). Skyrybos prasideda vieno iš partnerių apsisprendimu ir toliau tęsiasi kitais etapais. Pasikeitimų laikotarpis – tai antrasis skyrybų etapas, kuriame vaikai jaučiasi labiau įtraukti priimant sprendimus. Vaikai patiria begalę pasikeitimų: gyvenamosios vietos, kasdienės rutinos ir įpročių, pažįstamų ir draugų bei bene sunkiausia – naujų tėvų partnerių (Dovydaitienė, 1994). Per šį laikotarpį paprastai įvyksta įvairūs stresiniai gyvenimo įvykiai. Tai apima gyvenimo lygio smukimą, kuris paprastai atsiranda dėl vieno namų ūkio padalijimo į du ir finansinio stabilumo praradimo (Graham, Christian ir Kiecolt-Glaser, 2006). Neretai vaikai jaučiasi turintys labiau rūpintis tuo tėvu, su kuriuo negyvena kartu, o kartais jaučia pyktį ant to tėvo, kuris pirmas pradėjo naujus santykius. Šiuos pasikeitimus seka paskutinis etapas – sąlyginis stabilumas. Tėvams susiradus naujus partnerius, atsiranda patėvis ar pamotė ir tai gali reikšti skyrybų proceso pabaigą, tačiau naujo ir nelengvo pokyčių etapo pradžią (Dovydaitienė, 1994).

Skyrybų neigiamos pasekmės labiausiai paliečia vaikus. Jie nukenčia ne tik psichologiškai, ekonomiškai, bet ir fiziškai. Vaikai neretai tampa neapykantos ir keršto vienu iš tėvų (ar net abiem) objektais, jie išbalansuojami, pasikeičia gyvenamoji aplinka, kuri dažnai būna nepastovi, sutrinka jų kasdienė rutina, nukenčia ugdymas. Net jei skyrybos ir turi teigiamą poveikį vaikams – išlaisvinimas iš neigiamos ir įvairiapusiškai kenksmingos aplinkos, vis tik neigiamų pasekmių pastebima gerokai daugiau nei teigiamų (Eyo, 2018).

Skyrybos apibūdinamos, kaip vienos sudėtingiausių stresinių įvykių žmogaus gyvenime. Šeimos vaidmuo yra be galo svarbu formuojantis vaiko asmenybei, socializuojantis, ugdantis. Vaikas perima šeimos patirtis, išgyvenimus, nuo to priklauso jo santykiai su aplinkiniais tolimesniuose jo gyvenimo etapuose, o taip pat ir kuriant savo šeimą. Taigi, tėvų skyrybos iš esmės paliečia ir daro didelę įtaką vaiko gyvenime ir jo prisitaikyme (Viršilaitė, Bukšnytė-Marmienė, 2021).

Vaiko globos dalinimasis – vienas sudėtingiausių ir atsakingiausių temų skyrybų procese. Pagrindinė vaiko globa dažniausiai atitenka moterims, todėl jos patiria didžiulę įtampą. Motinos nebeturi su kuo pasidalinti kasdienėmis vaiko auklėjimo užduotimis, nes šeimoje nelieka antro suaugusiojo. Šiuo ruožtu vyrai, rečiau matydami su savo vaiku, patiria nerimą dėl kasdienio ryšio su vaiku praradimo (Graham, Christian, Kiecolt-Glaser, 2006).

Skyrybas išgyvenančiai porai sunku išlikti vieningiems kaip tėvams, bet tai be galo svarbu. Skyrybų procese tarp tėvų kyla konfliktai dėl vaiko auklėjimo susitarimų, dėl to stresą patiria ne tik tėvai, bet ir vaikas. Dauguma skyrybas išgyvenančių tėvų patiria klinikinės depresijos

ar nerimo požymius (Morris, Halford, 2014). Suaugusieji taip pat patiria stiprias neigiamas emocijas vienas kito atžvilgio, bet tai neturėtų būti priežastis griauti vienas kito autoritetą vaiko akyse. Išgyvenant krizinį etapą sunku reguliuoti jausmus, tačiau būtina sau priminti, jog tai liečia ne tik du suaugusiuosius, bet ir mažamečius vaikus bei jų tolimesnę gyvenimo sėkmę (Bingelienė, Pietarienė, 2015).

Skyrybos – tai didžiulės permainos gyvenime. Žemiau įvardijami pagrindiniai pokyčiai, paveikti skyrybų krizės (Bingelienė, Pietarienė, 2015):

- Socialinio statuso pasikeitimas;
- Santykių (su vaikais, artimaisiais, giminaičiais) pokyčiai;
- Tapatumo jausmo praradimas;
- Kasdienės rutinos pokyčiai;
- Finansiniai sunkumai ir atsakomybės.

Skyrybų krizė yra ilgas, daug jėgų ir energijos reikalaujantis procesas. Šis procesas susideda iš įvairių etapų, bet paliečia ir įtraukia ne tik du besiskiriančius asmenis, bet ir jų aplinkoje esančius artimus žmones. Deja, bet dažniausiai užtrunka nemažai laiko, kol įvyksta asmens adaptacija naujame gyvenimo etape.

1.2. Moterų emocinė sveikata skyrybų procese

Skyrybas išgyvenančios arba neseniai išsiskyrusios moterys kasdienes pareigas ir problemas, kurias anksčiau dalindavosi su partneriu, sprendžia vienos. Joms kyla įvairūs klausimai dėl vaikų, medicininių išlaidų, būsto bei automobilio išlaikymo, remonto ir pan. Tai ne tik finansinė ir moralinė našta, bet ir laiko sąnaudos, atsakomybė. Staiga užgulus daugybei atsakomybių bei patiriant įtampą, labai svarbu rūpintis savimi – kokybiškai ilsėtis bei skirti laiko sau. Tačiau tokiose situacijose moterys ne tik nustumia save į antrą planą, bet ir visai pamiršta. Kūno patiriamas stresas ir kylančios neigiamos emocijos gali greitai išprovokuoti sunkesnę ligą. Todėl svarbu tai pastebėti ir laiku sustoti, kol nesustabdė liga (Fine ir kt., 2014).

Stresą gali sukelti (Bingelienė, Pietarienė, 2015):

- Skyrybų procese patiriami emociniai sunkumai ir išgyvenimai;
- Šeimos struktūros pasikeitimai (po skyrybų šeima apsigyvena dvejuose skirtinguose būstuose, kuriuose skiriasi tėvų vaidmenys bei namų taisyklės);
- Sumišę vaikų jausmai ir reakcijos dėl šeimos pokyčių;

- Socialiniai ir ekonominiai šeimos pokyčiai (neretai pablogėjusios gyvenimo sąlygos).

Žmonės, išgyvenantys skyrybas, susiduria su patiriamu mažesniu gyvenimo džiaugsmu ir įvairiomis psichologinėmis problemomis palyginti su tais, kurie lieka susituokę (Amato, 2014). Gyvenimo įvykių, darančių didžiausią poveikį sveikatai, skalėje skyrybos užima antrą vietą pagal svarbą. Pirmoje vietoje – sutuoktinio mirtis (Dovydaitienė, 1994). Tačiau skyrybų išgyvenimai priklauso ne tik nuo vidinių šeimos faktorių, bet ir išorinių: šeima finansiškai priklausoma nuo vieno iš sutuoktinių tėvų (pvz. gyvena jų namuose), giminaičių ir artimųjų nepalaikymas ir įsitraukimas į skyrybų procesą, nesutarimai sprendžiant vaikų globos klausimus (Vitelli, 2015).

Literatūroje gausu mokslinių tyrimų apie susituokusių ir išsiskyrusių porų emocinę gerovę. Vienas tokių JAV atliktas tyrimas, kuriame lyginama išsiskyrusių ir vis dar susituokusių porų emocinė sveikata (Amato, 2014). Tyrimo rezultatai rodo, jog išsiskyre asmenys, palyginti su susituokusiais asmenimis, jaučia mažiau laimės, daugiau depresijos simptomų, sveikatos problemų ir socialinės izoliacijos. Kiti tyrimai, atlikti Europos šalyse, taip pat rodo, kad išsiskyrusių asmenų sveikatos ir gerovės lygis yra žemesnis nei susituokusių asmenų. Tai skatina išsamiau pasidomėti skyrybų procesu bei jo sukeliama išgyvenimais. Kaip ši krizė veikia asmens psichinę, fizinę bei emocinę būseną ir kaip palengvinti šį procesą, išvengiant sunkesnių pasekmių ateityje (depresijos, nerimo ir kt. sutrikimai) (Žemaitienė ir kt., 2011).

Asmens poreikis rūpintis kitais gali dar labiau apsunkinti skyrybų procesą. Kai kurie sutuoktiniai didžiąją dalį savo asmeninio tapatumo jausmo įgyja dėl savo šeimyninės padėties ir save identifikuoja sutuoktiniu arba tėvu. Tai ypač pasakytina apie tradicines kultūras, kuriose daug dėmesio skiriama santuokai ir šeimai. Dėl to skyrybų procese gali iškilti savo identiteto praradimo jausmas (Vitelli, 2015).

Moterys, išgyvenančios skyrybų krizę, patiria įvairius sumišusius jausmus: kaltę, pyktį, išdavystę, netekties jausmą. Dažnai skyrybų krizės sukeltus jausmus lydi ir kiti, sudėtingesni išgyvenimai: savęs praradimo jausmas ir naujojo identiteto paieškos, žema savivertė, nepasitikėjimas savimi ir aplinkiniais, tuštumos jausmas ir artumo poreikis bei sunkumai atpažįstant savo lūkesčius ir norus (Kučinskaitė, 2015).

Išskiriamos 6 emocinės moterų reakcijos skyrybų procese (Fine ir kt., 2014):

- *Nerimas*. Tai kaip atsakas nežinomybei – dabarties nestabilumas ir ateities neaiškumas. Po nerimu slepiasi kiti (baimė, nesaugumas ir t.t.) jausmai bei trunka daug ilgiau nei jaudulys, kuris neretai kyla dėl teigiamų įvykių gyvenime;

- *Depresija*. Nors skyrybos emociškai paliečia abu asmenis, tačiau moterys, dažniau nei vyrai, kenčia nuo depresijos. Aplinka ir kasdienė rutina, primenanti senąjį gyvenimo etapą, gali sukelti slogius prisiminimus ir intensyvius jausmus;
- *Baimė*. Tai ne tik pokyčių, bet ir ateities baimė. Baimė, neužtikrintumo jausmas gali kilti ne tik dėl savęs ir savo sprendimų, bet ir dėl vaikų, jų fizinio ir emocinio saugumo;
- *Pyktis*. Pyktis paprastai kyla iš baimės ir nusivylimo. Pykstama ne tik ant partnerio, bet ir ant savęs ar aplinkinių, neretai kylantis pyktis būna nepagrįstas. Tai nusivylimo ir nepasitenkinimo esama padėtimi gyvenime pasekmė;
- *Kaltė*. Kaltės jausmas įprastai aplanko abu skyrybas išgyvenančius asmenis. Nepaisant to, kuris inicijavo šį skaudų procesą;
- *Sielvartas*. Gedėti dėl santykių praradimo yra sveika ir normalu net jei santykiai buvo žalingi. Labai svarbu leisti sau išgyventi ir išjausti netekties jausmus.

Besiskiriančiai ar išsiskyrusiai moteriai labai svarbu laiku suteikti tinkamą pagalbą – informacinę, psichologinę, finansinę. Yra nemažai vyriausybių ir nevyriausybių organizacijų, kurios rūpinasi skyrybų krizę išgyvenančiomis moterimis ir padeda joms spręsti problemas. Siekiant stiprinti emocinę ir psichologinę moters sveikatą, rekomenduojama lankyti individualias psichologo konsultacijas ar dalyvauti savipagalbos grupėse. Dalyvaudamos bendraminčių grupėse, moterys vienos kitas palaiko, jaučiasi suprastos, o jausmų ir patirčių pasidalinimai palengvina našta bei mažina neigiamas emocijas. Savipagalbos grupės dalyviai vieni kitiems padeda ne tik spręsti problemas, bet taip pat suvokti savo galimybes esamoje situacijoje (Mucenieks, 2003).

Skaudūs išgyvenimai patiriami skyrybų procese neretai sukelia sveikatos problemų. Tačiau net ir pasibaigus šiam kriziniam etapui svarbu nepamiršti rūpintis savimi ir stiprinti emocinę sveikatą.

Nors skyrybos apibrėžiamos kaip teisinis aktas, visgi tai yra procesas, kuris prasideda daug anksčiau. Santykių nutraukimą lydi įvairios pasekmės: emocinės, psichologinės, fizinės, taip pat ir socialinės. Skyrybų krizėje moteris išgyvena daugybę neigiamų jausmų, kurie tarpusavyje persipynę gali sukelti sudėtingų sveikatos problemų. Todėl šiuo laikotarpiu moterims yra būtina profesionali ir visapusiška pagalba, kuri užkirstų kelią didesniems sveikatos pablogėjimams, paspartintų emocinį ir fizinį sveikimą bei skatintų socialinę integraciją.

2. ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS TAIKYMAS KRIZĖSE

Pirmame skyriuje giliau atskleisti moterų, išgyvenančių skyrybų krizę, sunkumai, o antrame skyriuje gilinamasi, kaip taikyti šokio-judesio terapiją kriziniame moterų gyvenime etape ir plačiau analizuojama ŠJT charakteristika, raida, terapinis, psichoemocinis poveikis asmenybei.

2.1. Šokio-judesio terapijos charakteristika (raida ir terapinis poveikis)

Šiame poskyryje aprašoma šokio-judesio terapijos raida nuo jos ištakų primityviose visuomenėse iki šių dienų. Šokio-judesio terapija tai profesija, paremta šokio menu, kartu su psichologinėmis teorijomis, apimančiomis pagrindinius žmogaus procesus. Šie procesai – judėjimas ir kvėpavimas – reiškia gyvenimo pradžią. Jie yra pirmesni už kalbą ir mintį. Gestas iš karto atsiranda kaip priemonė išreikšti žmogaus poreikį bendrauti. Tai buvo ir tęsiasi per visą žmonijos istoriją. H. Ellis rašo: „Jei esame abejingi šokio menui, nesugebėjome suprasti ne tik aukščiausios fizinės gyvybės apraiškos, bet ir aukščiausio dvasinio gyvenimo simbolio“ (Chaiklin, Wengrower, 2009, 36 psl.)

Ankstyviausiose genčių bendruomenėse šokis buvo laikomas jungtimi, padedančia suprasti ir valdyti visatos ritmus, nesvarbu, ar tai būtų daugybė gamtos apraiškų, ar savęs ir savo vietos tame pasaulyje pareiškimas. Šokis, kaip malda lietui arba sėkmingos medžioklės ar gausaus derliaus įvertinimas. Tai pavyzdžiai, jog šokis buvo suvokiamas, kaip būdas bendrauti ir dėkoti dievams, gamtai. Įvairiose kultūrose šokis įgavo skirtingas formas. Dažnai judesių struktūros sukeldavo transo būsenas, kurios leido individui jaustis galingam ir atlikti nepaprastus išvermės ir jėgos reikalaujančius darbus (Chaiklin, Wengrower, 2009). Šokis leido kiekvienam pasijusti savo genties dalimi ir suteikė pagrindą atlikti esminius ritualus, susijusius su gimimu, brendimu, santuoka ir mirtimi.

Šokio-judesio terapija turi filosofinę poziciją. Ji teigia, kad šokis natūraliai yra terapinis dėl jo fizinių, emocinių ir dvasinių komponentų. Šokdami žmonės dalijasi bendruomeniškumo jausmu, todėl jie eina į viešas erdves, kad per šokį pasidalintų ritmingu muzikos veiksmu. Kūrybiškumas mene ir šiuo atveju šokyje – tai struktūrų ieškojimas norit išreikšti tai, ką sunku pasakyti. Šokio-judesio terapija remiasi esminiu suvokimu, kad per šokį asmuo yra susijęs su bendruomene, kuriai jis priklauso, ir tuo pat metu gali išreikšti savo impulsus ir poreikius toje grupėje. Būnant su kitais dalijamasi energija ir jėga. Tai leidžia peržengti savo asmeninius

apribojimus ar rūpesčius. Su džiaugsmu judėdami kartu, žmonės pasitvirtina savo vertę ir jausmą, kad priklauso bendruomenei.

Pasak M. Ritter ir K. G. Low (1996), šokis kaip terapijos priemonė, buvo naudojama tūkstančius metų. Terapijoje asmuo judesiu išreiškia savo vidinę būseną. Judėjimas prasideda kūno suvokimu ir pažinimu, tuomet leidžiama kūrybiškai reikštis, vyksta įvairios interpretacijos. Kūne atsispindi vidiniai išgyvenimai ir patirtys, tai gyvas procesas, kurio metu gali įvykti nenuspėjami pokyčiai ir potyriai (Acolin, 2016). Šokio-judesio terapija gali būti naudojama sprendžiant ne tik asmenines traumas ar sunkius išgyvenimus, bet ir tarpasmeninius santykius, socialinių santykių palaikymą.

Šokio-judesio terapija yra kūrybinė intervencija, naudojama įvairioms psichikos sveikatos problemoms, įskaitant traumas, gydyti. Amerikos šokio terapijos asociacija šokio-judesio terapiją apibrėžia kaip „judesio panaudojimą psichoterapiniu būdu, siekiant vystyti emocinę, socialinę, kognityvinę ir fizinę asmens integraciją, siekiant pagerinti asmens sveikatą ir gerovę“ (ADTA, 2016).

S. Koch kartu su kitais tyrėjais (2014) analizavusi šokio-judesio terapijos veiksmingumą ir atlikusi tyrimus patvirtino, jog šokio-judesio terapija veiksminga asmenims, patiriantiems nerimą, stresą, sergantiems depresija, šizofrenija, turintiems įvairių sutrikimų (autizmo, somatinių ar valgymo). Be to ŠJT pagerina bendrą žmonių savijautą ir nuotaiką. Šokio-judesio terapijoje pagrindinis įrankis yra žmogaus kūnas, tačiau neretai naudojama papildomos kūrybinės priemonės (kamuoliai, skraistės, juostos, muzikos instrumentai ir kt.). Šios priemonės padeda geriau pajauti savo kūną, išreikšti emocijas, atskleisti savo kūrybiškumą ir stipriąsias puses bei vienija grupę.

Šokio-judesio terapeutai taiko įvairius metodus: improvizaciją, kūrybą, laisvą šokį, ekspresyvų judesį, vaidmenų žaidimą, taip pat stambiają motoriką ir kognityvinių funkcijų veiklą gerinančias užduotis (Erfer ir Ziv, 2006). Svarbu prieš sesiją pristatyti ir supažindinti klientą, kokios intervencijos ir metodai bus taikomi. Paprastai tai vyksta sesijos pradžioje pristatant temą ir numatomą sesijos planą. Tokiu būdu klientas jausis ramiau žinodamas, ko tikėtis ir ko bus tikimasi iš jo.

Šokio-judesio terapeutų tikslas yra suvokti savo kūno, sielos ir proto visumą naudojant judesio technikas ir psichologinius metodus. Žmogaus kūne slypi visa informacija apie jį: patirtos traumos, išgyventos krizinės situacijos, sukauptos emocijos. Kūno naudojimas terapijoje šią informaciją iškelia į fizinį ir sąmonės lygmenį. Tačiau neretai tai įvyksta nesąmoningai, asmuo

nežinodamas kas su juo vyksta, negebėdamas atpažinti savo jausmų, tai suvokia tik terapiniame procese, kai judesyje atsispindi ankstesnės jo sukauptos patirtys ir išgyvenimai (Levy, 1988).

Asmens terapinis pokytis gali būti vertinamas pagal jo mobilumo, suvokimo, elgesio ir kognityvinius pokyčius, o intervencijos efektyvumas vertinamas moters gyvenimo pokyčiais (Vasiliauskaite, 2013). Kai smurtą patyrusi moteris savęs menkinimą pakeičia savigarba, ji gali imtis teigiamų veiksmų, pavyzdžiui, grįžti į darbą, mokslus arba ieškoti naujų veiklų. Ji gali išeiti iš pavojingos situacijos užtikrindama didesnę saugumą ir priemonės smurtui sustabdyti arba likti santykiuose. Tik pati moteris gali nuspręsti, kas jai geriausia. Be to šokio-judesio terapija padeda sutelkti dėmesį, būti čia ir dabar. Viso savęs įtraukimas į dabarties akimirką ir dabarties suvokimas per kūno pojūčius bei judesį yra šokio-judesio terapijos pagrindas. Šokio-judesio terapeutė M. Steiner (1992) rašė apie tai, kad natūralus kūno atsakas į muziką ir ritmą yra „beveik nevalingas ir užkrečiamas“ ir gali būti naudojamas palengvinti grupės sveikimo procesą.

Menas kuriamas iš realybės, todėl minties, jausmo ir veiksmo integracija esanti šokyje turi tiesioginį ryšį su pačiu kūrėjo gyvenimu (Schmais, 1985). Šokio-judesio terapija sužadina simbolinį nesąmoningų vaizdų atvaizdavimą, taip pat iliustruoja kertinius įsitikinimus. Kai mintys ir jausmai yra struktūriškai pavaizduoti, idėją ar emociją galima suvokti, apmąstyti, analizuoti arba susieti su kita simboline medžiaga. Simbolis gali atskleisti senas problemas, padėti žmogui išsakyti dabartinius rūpesčius ir atrasti ateities gaires (Schmais, 1985).

Šokio-judesio terapijos pradininkė M. Chace, užfiksavo keletą pagrindinių idėjų ŠJT srityje. Apie tai daug rašė vėlesni šios srities specialistai ir autoriai, dirbę su žmonėmis, turinčiais stiprų nerimą, didelį nuotaikos svyravimą ir psichinių sutrikimų. Literatūroje aprašoma M. Chace darbo principai ir pabrėžiamas judesio aktyvinimo, simbolikos ir empatijos naudojimas. Žemiau plačiau aprašomas motyvacijos skatinimas per judesį, simbolika: vaizdiniai ir judėjimo metafora, empatija: veidrodinis atspindėjimas ir veidrodiniai neuronai.

Motyvacijos skatinimas per judesį. Siekiant paruošti dalyvius emocinei išraiškai, M. Chace technika padeda dalyviams sukurti energiją kūno lygmeniu. B. Kalish-Weiss (1982), patyręs šokio-judesio terapeutas, minėjo tokią vidinę judėjimo motyvaciją, primenančią vaikystės potraukius, taip pat judesius, matomus gimdoje. Ši koncepcija susijusi su M. Chace kūno veikimo samprata, pagrindiniu akcentu, kaip pasiekti energiją pirminiame fiziniame lygmenyje. Šis aktyvinimas yra labai svarbus šokio-judesio terapijoje ir svarbus norint suprasti M. Chace sistemos naudojimą, padedantį suaugusiems pasiekti savo vidinę motyvaciją.

Simbolika: vaizdiniai ir judėjimo metafora. Vaizduotė yra naudingas įrankis, kuris gali būti naudojamas šokio-judesio terapijoje. Pasak M. Chase, terapeutas kuria sesijos temą remdamasis kliento simboliu judesio išraiška (Sandel ir kt., 1993). Kylantis vaizdiniai iš judesio taip pat nurodo metaforų naudojimą šokio-judesio terapijos suaugusiųjų grupėje. Simbolinis tyrinėjimas M. Chase stiliaus šokio-judesio terapijos grupėje taip pat susijęs su judesio metafora, kurią paaiškino B. Meekums (2002). Autorius judėjimą apibūdino, kaip ryškią asmens intrapsichinę išraišką ir pasidalino naudinga tema grupėje. Taip pat pasiūlė, kad tai taptų metaforiška, nes tai klientui kažką simbolizuoja, nesvarbu, ar jis sąmoningai suvokia jo reikšmę, ar ne. Judesio metaforą galima iš esmės iširti, nagrinėjant žmogaus laikyseną. Pavyzdžiui, smuktelėjusi kūno padėtis gali reikšti, kad asmuo jaučiasi prislėgtas, apsunkęs ir praradęs kūno ašį. Nežodinės tarpasmeninės sąveikos judėjimo metaforos taip pat gali būti tiriamos, pavyzdžiui, norint pasiekti išsikeltą tikslą (Meekums, 2002).

Empatija: veidrodinis atspindėjimas ir veidrodiniai neuronai. Veidrodinis atspindėjimas, kuris gali įvykti kaip empatijos proceso dalis, apima visišką vieno asmens dalyvavimą kito judėjimo patirtyje (Sandel ir kt., 1993). Veidrodinio atspindėjimo samprata buvo aiškinama iš neurologinės perspektyvos, tiriant veidrodinius neuronus žmogaus sąveikoje. Viename iš tokių straipsnių šokio-judesio terapeutė C. Berrol (2006) paaiškino, kad judesio liudijimas suaktyvina stebėtoją nerviniame lygmenyje, sukeldamas kito įkūnytą patirties pojūtį. Empatinė refleksija yra svarbus šokio-judesio terapijos darbas ir, pasak M. Chace, grupinio proceso aspektas, sukuriantis palaikymo ir empatinio patvirtinimo jausmą. M. Chace bendravo su grupės nariais, atspindėdama jų judesio išraiškos esmę. Ji užmezgė terapinius santykius su stacionare gydomais suaugusiais, turinčiais psichikos sveikatos sutrikimų per tokį empatinį jautrumą (Sandel ir kt., 1993).

Prieš aptariant skirtumą tarp somatinės psichoterapijos (SP) ir šokio-judesio terapijos, svarbu išsiaiškinti terminus „somatic“ ir „kūnas“. Jungtinėje Karalystėje ir Europoje vartojamas „kūno psichoterapijos“ terminas, o Jungtinėse Amerikos Valstijose ir Australijoje dažniausiai vartojama „somatic psichoterapija“ (Young, 2012). Tačiau yra konceptualių ir istorinių skirtumų, kurie yra daug gilesni nei geografija. Filosofijos profesorius ir judėjimo teoretikas T. Hanna 1976 m. naudojo terminą „somatic“ ir apibrėžė skirtumą tarp fizinio kūno ir „somas“ (kūno jutimas iš vidaus, holistinė žmogaus patirties visuma). T. Hanna tvirtino: „Somatic yra sritis, tirianti kūną, kuris suvokiamas iš vidaus pagal pirmojo asmens suvokimą. Kai žmogus stebimas iš išorės – t. y. iš trečiojo asmens požiūrio – suvokiamas žmogaus kūno fenomenas (Tantia, 2015).

Somatinės psichoterapijos teorija

W. Reicho buvo Freudo mokinys, kuris, dirbdamas su pacientais, nukreipė savo dėmesį nuo tradicinės psichoanalizės į didesnę dėmesį kūnui. Orgono terapija (Heller, 2012) buvo pagrįsta W. Reicho teorija, kad emocinės represijos vyksta kūno raumenų įtampoje ir kad fizinis manipuliavimas tomis įtampomis gali išlaisvinti emocinį turinį. E. Gendlino buvo dar vienas svarbus teoretikas, kuris pristatė įkūnytą sąmoningumą arba „jaučiamą jausmą“ (Tantia, 2015) kaip būdą nustatyti numanomas žinias, kol protas gali visiškai išreikšti patirtį žodžiais. Šiandien SP teorija išsiplėtė ir apima kitų sričių, tokių kaip perinatalinė psichologija, prierašumo teorija ir tarpasmeninė neurobiologija, teorinius pagrindus, ypač tai, kaip traumatologijoje aiškinama autonominė nervų sistema.

Šokio-judesio terapijos teorija

Pagrindinės ŠJT teorijos apima Piaget darbus: vystymosi psichologiją, prierašumo teoriją, psichoanalizės sritis ir tikėjimą, kad šokis kaip ritualas yra galingas senovinis gydymo būdas. Šokio-judesio terapijos pradininkės M. Whitehouse ir M. Chace tikėjo, kad šokis yra priemonė saviraiškai per kūną – tai bendros atsargos, įgimtos visiems žmonėms. Kol M. Whitehouse dirbo su asmenimis be sunkių sveikatos sutrikimų, M. Chace daugiausia dėmesio skyrė procesui su psichiatriniais pacientais. ŠJT pradininkės vertino tiek grupinį darbą, kaip terapinio proceso dalį, tiek šokį, kaip neverbalinio gydymo formą, kuri palengvina minčių ir jausmų raišką, kai žodžiai per daug painūs, sunkūs ar bauginantys (Levy, 1988).

Pagrindinis šokio komponentas šokio-judesio terapijoje suteikia įvertinimo, išraiškos, bendravimo ir adaptyvaus elgesio priemones ir sutelkia dėmesį į judesio savybes, atsirandančias terapinėje aplinkoje. Tačiau T. Hanna tiesiogiai pripažino skirtumą tarp Reicho somatinio požiūrio ir Chace judėjimo orientacijos, rašydamas: „Psichotiškai atsiribojusiems judėjimas buvo reikalinga priemonė išraiškai ir atnaujintam ryšiui su kitais bei pasauliu“ (Hanna, 1986, 179 psl.). Visgi, apibendrinant galima teigti, kad nors abiejų disciplinų filosofija yra ta pati ir daugelis jų teoriniu požiūriu yra panašios, veiksmuose kiekviena iš jų atrodo labai skirtingai.

Šokis nuo senų laikų naudojamas kaip terapinė priemonė ir bendravimo būdas. Pagrindinis įrankis šokyje yra asmens kūnas, kuriame glūdi autentiška patirtis ir išgyvenimai. Nors kūnas yra pagrindinis įrankis, tačiau kartu su juo terapijoje sąveikauja asmens protas ir jausmai. Vaizduotės, simbolių ir kitų metodų naudojimas ŠJT gali būti svarbus grupinio proceso aspektas, padedantis užmegzti ryšį per empatinį jautrumą.

2.2. Šokio-judesio terapijos psichoemocinis poveikis asmenybei

Asmenybė ir savęs suvokimas. Asmens savęs samprata, kurią kiekvienas žmogus laiko tiesa apie savo egzistavimą, gali būti apibrėžiama kaip sudėtingos, organizuotos ir dinamiškos išmuktų įsitikinimų, požiūrių ir nuomonių sistemos visuma. Savęs suvokimas skiriasi nuo savigarbos (asmeninės vertės jausmas ir pasitenkinimo savimi lygis) ar savivertės (ką žmogus nori ir gali atskleisti). Šiuolaikiniais tyrimais nustatyta, kad tai, kaip individas suvokia save, formuoja jo elgesio modelius.

Priešingai nei tradicinis globalios savęs sampratos modelis, daugialypiuose modeliuose akcentuojamas konkrečių asmens savybių vertinimas, pavyzdžiui, akademinis suvokimas, fizinė samprata ir pan. Nors kai kurie teoriniai modeliai yra hierarchiniai, kurių viršūnėje yra globali savęs samprata, dauguma šių modelių pabrėžia įvairių savęs sampratos aspektų išskirtinumą. Remiantis tyrimų rezultatais, dauguma paskelbtų asmens savęs sampratos priemonių pabrėžia konkrečios srities sampratas (Malkina-Pykh, 2001):

1. Fizinė samprata: apima tokius kintamuosius kaip ūgis, svoris, išvaizda, fiziniai gebėjimai, bendra sveikata, koordinacija, judėjimo galimybė ir kokybė, mityba ir kt.

2. Intelektu samprata: intelektinis aspektas reiškia asmens protinius gebėjimus, tokius kaip gebėjimai spręsti problemas, priimti sprendimus, kritiškai vertinti informaciją, suprasti supančio pasaulio sudėtingumą, išreikšti save žodžiu ir raštu ir pan.

3. Emocinė samprata: apima gebėjimą ir norą patirti bei reikšti (tiek teigiamas, tiek neigiamas) emocijas ir gebėjimą reaguoti į kitų emocinę išraišką.

4. Socialinė samprata: atspindi, kaip asmuo mato save kitų žmonių atžvilgiu. Tai apimtų tokius kintamuosius kaip individo norą užmegzti naujus santykius, gebėjimą ir norą vystyti pokalbį, prierašumo, atkaklumo jausmą ir kt.

Smurtą šeimoje išgyvenę asmenys dažniausiai patiria ilgalaikę psichologinę žalą, kuri gali turėti neigiamų socialinių pasekmių visą gyvenimą. Žala apima potrauminį streso sutrikimą, depresiją ir nerimą, o tai gali sukelti žemą savigarbą arba nesugebėjimą pasitikėti kitais ir sukurti sveikus socialinius ar romantiškus santykius (Black ir kt., 2010).

Iškart po smurto nutraukimo smurtą šeimoje išgyvenę asmenys gali patirti socialinę izoliaciją ir patirti visišką ankstesnio gyvenimo perversmą. Šie veiksniai gali prisidėti prie trumpalaikių psichologinių problemų, įskaitant ūminį streso sutrikimą, depresiją ir nerimą (Black ir kt., 2010). Dėl šių sutrikimų simptomų traumą išgyvenusieji taip pat gali jausti beviltiškumą ir

jiems gali prireikti pagalbos ugdant traumos įveikos įgūdžius. Ilgalaikės smurto artimoje aplinkoje pasekmės, kurioms reikalingas ilgalaikis terapinis gydymas, yra: sunkumai kuriant ir palaikant sveikus santykius, savęs suvokimo ir pasitikėjimo savimi praradimas bei potrauminio streso sutrikimo simptomai (Walker, 2010).

ŠJT psichoemocinis poveikis. Įrodyta, kad ilgalaikė ir trumpalaikė grupinė terapija yra ypač veiksminga smurtą šeimoje išgyvenusiems asmenims (Larance, Porter, 2004). Smurtą patyrusiems asmenims šokio-judesio terapija padeda lavinti ir stiprinti asmens psichoemocinę savireguliaciją. Emocijų savireguliacijos tikslu yra naudojamas judesys. Judesio pagalba stiprinamas pasitikėjimas savimi, tuo pačiu naujai kuriamas, pasitikėjimu grindžiamas ryšys su aplinkiniais. Smurtą artimoje aplinkoje patyrusiems asmenims terapijos yra orientuotos į tiesioginių traumą išgyvenusio asmens poreikių tenkinimą. Šie poreikiai dažniausiai apima asmens savigarbos ir ryšio su savimi bei savo kūnu atkūrimą (Devereaux, 2008). Traumas išgyvenusiems asmenims siūloma individuali ar grupinė psichoterapija bei meno terapija. Trumpalaikės terapinės intervencijos tikslas yra padėti klientui jaustis saugiu jam nepažįstamoje aplinkoje ar situacijoje. Pagrindinis ilgalaikės terapinės intervencijos tikslas yra pašalinti traumos simptomus (Walker, 2010).

Grupinė terapija skatina asmenį patikėti, kad juo rūpinamasi, jis yra mylimas, gerbiamas ir vertinamas lygiavertis bendruomenės narys (Larance, Porter, 2004). Bendravimas su kitais traumą išgyvenusiais asmenimis po ilgų metų izoliacijos ir socialinių tinklų nutraukimo leidžia žmonėms dalintis patirtimi, išgyvenimais, išreikšti palaikymą ir užmegzti santykius. Tokiu būdu grupinė terapija sumažina besitęsiančios socialinės atskirties jausmą nukentėjusio žmogaus gyvenime. Įgavus pasitikėjimo jausmą, traumą išgyvenęs asmuo priartėja prie socialinio pasitikėjimo ugdymo ir vilties įgijimo. Psichiatras I. Yalom (2005) pabrėžia, kad vilties įgavimas yra labai svarbus bet kokiai sėkmingai terapijai. Šokio-judesio terapija padeda dalyviams sutelkti dėmesį į stipriąsias savo puses, skatina saviraišką bei savęs tyrinėjimą (Teague, 2006).

Gebėjimas reguliuoti emocijas yra būtinas norint atlikti kasdienes užduotis ir palaikyti tarpasmeninius santykius. Emocijų reguliavimas (ER) apibrėžiamas kaip „išoriniai ir vidiniai procesai, atsakingi už emocinių reakcijų, ypač intensyvių ir laikinų ypatybių, stebėjimą, vertinimą ir modifikavimą, siekiant savo tikslų“ (Thompson, 1991). Emocijos skiriasi intensyvumu ir trukme, o vienu metu gali pasireikšti daugiau nei vienas jausmas. Emocijas reguliuoja ir veikia daugybė fiziologinių veiklų, įskaitant širdies ir kraujagyslių bei neuroendokrininės sistemos (Southam-Gerow, 2013).

Visos emocijos yra būtinos, tačiau norint vystytis ir augti, daug kas priklauso nuo džiaugsmo ir susidomėjimo bei jų tarpusavio sąveikos su visais kitais afektais. Džiaugsmas yra afektinis žaidimo ir vaizduotės ugdymo šaltinis. Susidomėjimas yra afektinis smalsumo ir tyrinėjimo vystymosi šaltinis. Remdamasis K. Jung ir J. Henderson kultūrinės sąmonės samprata (Chaiklin, Wengrower, 2009), psichiatro L. Stewart hipotezė buvo tokia, kad visos aukštesnės psichikos funkcijos, įskaitant ego funkcijas ir simbolines kultūrinės nuostatas, išsivystė iš džiaugsmo ir susidomėjimo, nes jos moduluoja ir transformuoja krizės ir išgyvenimo poveikį (sielvartą, baimę, pyktį, pasibjaurėjimą) ir persiorientavimo poveikį (apstulbimą). Toliau aprašytos septynios pirminių emocijų veido ir kūno išraiškos (Chaiklin, Wengrower, 2009), įskaitant tam tikrus galimus vaizduotės vystymosi modelius.

Vaizduotę didžiaja dalimi maitina ir formuoja džiaugsmas, nes ji moduluoja ir transformuoja krizės emocijas. Kitaip sakant, nesvarbu, ar mes esame vaikai, ar suaugusieji, archetipinė vaizduotė apima nuolatinį dialektinį ryšį tarp gyvenimą stiprinančių emocijų, džiaugsmo ir susidomėjimo, išreikšto žaidimu ir smalsumu, moduluojančių ir transformuojančių krizės ir išgyvenimo emocijas. Vaikai žaidžia savo malonumui, tačiau, kaip žinome, žaidimo turinys dažnai yra susijęs su sunkiomis, slegiančiomis, net kraują stingdančiomis patirtimis. Atrodo, kad čia naudinga atskirti žaidimo ir vaizduotės turinį (kuris dažnai apima sužalotų išgyvenimų apibendrinimą) nuo žaidimo ir vaizduotės funkcijos, susijusios su integracija ir gydymu.

Malonumas – Džiaugsmas – Ekstazė

Gyvenimo situacija, kuri kelia džiaugsmą, yra gerai pažįstama, maloni, šilta. Akys tampa ryškios, o lūpos šypsosi, kūnu jaučiami lengvi ir platūs pojūčiai. Juokiantis juda kūnas, mosuoja rankos, o džiaugsmingiausią akimirką norisi šokinėti iš laimės. Tačiau nesvarbu, ar tai yra prototipinis „šuo iš džiaugsmo“, ar kūną riečiantis juokas, ar visa apimanti palaiminga būties būseną, džiaugsmas yra afektinis žaidimo, vaizduotės, mitinės sąmonės, dieviškojo ryšio šaltinis (Schoop, 1978).

Susidomėjimas – Jaudulys

Susidomėjimą kelianti gyvenimo situacija yra naujovė. Išskirtinė veido išraiška: nuolatinis dėmesys, šiek tiek sutraukti antakiai, švelniai atverta burna arba sučiauptos lūpos. Asmuo stebi, žiūri ir klauso. Jaudulys gali „atimti žadą“, kol žavimasi ir įsitraukiama į nuolat besikeičiančio pasaulio smulkmenas. Džiaugsmas ir susidomėjimas sąveikauja tarpusavyje stiprindami vienas kitą. Nors džiaugsmas išreiškiamas žaidimu ir vaizduote, susidomėjimas

išreiškiamas per smalsumą ir tyrinėjimą. Susidūrus su kažkuo nauju, individui iš prigimties sužadinas smalsumas, noras tyrinėti. Šokio-judesio terapijoje egzistuoja nuolatinis, persipynęs ryšys tarp susidomėjimo ir vaizduotės: domėjimasis kūnu, koks jis yra, ir fantazijos apie kūno sąsajas.

Viena vertus, susidomėjimas turi savo dialektinį ryšį su džiaugsmu. Kita vertus, kai susidomėjimas mus sieja su pasauliu ir savimi, jis įtraukia ir įkvepia tam tikras arba visas kitas emocijas bei nuotaikas. Pasak Jungo, ego funkcijos išsivystė daugiausia dėl afekto temos susidomėjimo ir susijaudinimo, nes ji moduluoja ir transformuoja specifinius krizės padarinius (Stromsted, 2007). Pavyzdžiui:

Mąstymas. Pykdami suvokiame, kad kažkas yra negerai, ir visas dėmesys sutelktas į tai, kaip nustatyti problemą ir kovoti su ja.

Jausmas. Kadangi pasibjaurėjimas (panieka / gėda) verčia mus grumtis su karčia susvetimėjimo patirtimi, ugdome jautrumą, kuris padeda įvertinti sudėtingą žmonių santykių tinklą.

Pojūtis. Liūdesyje yra mūsų nuolatinis ilgesys to, ko pasigendame gyvenime. Domėjimasis fiziniu, apčiuopiamu pasauliu yra būtinas gerai išvystytai jutimo funkcijai.

Intuicija. Baimėje jaučiame daugybę neapčiuopiamų dalykų, nežinomų galimybių.

Staigmena – Apstulbimas

Kai nutinka kažkas, kas visiškai netikėta, mes nustembame, apstulbstame. Veido išraiška tampa: pakelti antakiai, plačiai atmerktos akys, atvira burna. Afekto tema „staigmena – apstulbimas“ yra pirminė dezorientacijos išraiška. Šis afektas padeda sutelkti sąmonę ir veda į persiorientavimą. L. Stewart žodžiais tariant, išgąstis veda į viso organizmo susitelkimą, dėl kurio nedelsiant ir visiškai nutraukiamas bet koks judesys ar garsas – sustoja kvėpavimas ir net širdies plakimas akimirksniui gali sustoti. Tuo metu visi kiti afektai realiai veikia kaip jo priešingybė.

Kančia – Liūdesys – Sielvartas – Skausmas

Išgyvenamas netekties jausmas kūne atsispindi pakeltais vidiniais antakių kampais ir nuleistais lūpų kampais. Su dideliu sielvartu ir skausmu kyla dejonės ir verksmas, o aplink tvirtai užmerktas akis susitraukia raumenys. Išgyvenant netektį, kūne galime jausti tuštumą arba sunkumą. Jei to, kurio pasiilgome, nėra, gedintis žmogus gali judėti pirmyn ir atgal tarp susitapatinimo su prarastu mylimuoju ir ištuštėjusio pasaulio. Širdyje jaučiamas skausmas, sunkumas, sužeidimas, lyg būtų suplėšyta. Širdį draskantys išgyvenimai kultūriškai atsispindi gedulo tradicijose, pagal kurias mirus mylimam žmogui reikia suplėšyti drabužį ar audinio gabalą.

Nerimas – Baimė – Siaubas

Priešingai nei liūdesio ir sielvarto užmerktos akys, baimės akys yra plačiai atmerktos. Liūdesys, sielvartas, skausmas gali tęstis ilgai, o verkimas gali šias emocijas paleisti ir palengvėti. Baimę dažnai kūnas išduoda drebėdamas, bet net tuo metu sunku ją paleisti. Iš esmės baimė yra susitikimas su nežinomybe. Baimėje veido išraiška yra: plačiai atmerktos akys, pakelti ir sutraukti antakiai, o lūpos – horizontaliai. Žemesnio intensyvumo diapazone baimės išgyvenimo funkcija gali būti užtikrinti, kad į nežinomą situaciją žvelgtume atsargiai. Nerimo metu gali būti aktyvūs rankų, pėdų ar kojų trūkčiojimai. Esant dideliame panikos ir siaubo intensyvumui, žmogus gali susidurti su mirtimi, kuri yra didžiausia nežinomybė. Esant gyvybei pavojingai situacijai, baimės išgyvenimo veiksmas yra sustingti, apalpti arba pabėgti. Jaučiami kūno pojūčiai yra stiprus širdies plakimas, šaltas prakaitavimas, viduriavimas, burnos džiūvimas, drebulys.

Nusivylimas – Pyktis – Įniršis

Pyktį sukelia autonomijos suvaržymas, apribojimas. Pykčio metu veido išraiška: suraukti antakiai, pakelti vokai, skvarbus žvilgsnis, išsiplėtusios šnervės, pravertos lūpos ir matomi dantys arba stipriai suspaustas žandikaulis. Padidėja širdies pulsas, pakyla kūno temperatūra. Išraiškingas pykčio elgesys yra itin primityvi proto forma, kuri išreiškiama grėsme ir puolimu. Tobulėjant sąmonei, išmokstama adekvačiai spręsti problemą, nustatyti nusivylimo priežastį ir kurti strategijas, kaip viską sutvarkyti.

Pasibjaurėjimas (Panieka / Gėda)

Pasibjaurėjimą kelianti gyvenimo situacija yra atstūmimas. Veido išraiška yra: surauktos lūpos, akys, nosis. Su pasibjaurėjimu ar panieka pakeliame nosį ir nuleidžiame vokus, tarsi atsitraukdami nuo nešvaraus, dvokiančio daikto. Susidrovėję ar susigėdę raudonuojame ir susiraukiame, nuleidžiame galvą, nukreipiame akis ir norime pranykti iš esamos padėties. Pasibjaurėjimas, kaip išgyvenimo funkcija, pasitarnauja norint nustatyti kvapą ar skonį, suprasti, kenksmingas, nuodingas medžiagas. Nuo blogo kvapo nusigręžiame, sugedusio maisto atsisakome jį išspjaudami. Ankstyvoje kūdikystėje ši ūmi vertinimo funkcija atliekama tik su nedideliu emociniu atspalviu.

Jei pasibjaurėjimas apsiribotų blogo maisto atsisakymu, tai liktų palyginti nesudėtingu afektiniu refleksu, bet tai nėra taip paprasta. Maždaug nuo septynių iki devynių mėnesių amžiaus kūdikis besiformuojantį dvilypį paniekos / gėdos afektą, kurio pasibjaurėjimo objektas neapsiriboja nemaloniais kvapais ir skoniais, atpažįsta per „svetimo reakciją“. Dabar nuo maisto vertinimo pereiname prie žmonių vertinimo.

Intensyvūs jausmai ir emocijos, kurias jaučia asmuo, atsispindi jo kūne. Veido mimika, kūno pozicija, laikysena išduoda apie žmogaus emocinę būseną. Judesys padeda išlaisvinti jausmus ir emocijas neužslepiant jų savyje. Visos emocijos yra būtinos norint augti ir tobulėti, tačiau svarbu gebėti jas kontroliuoti ir tinkamai išreikšti. Šokio-judesio terapijoje jausmų atpažinimas, įvardinimas bei jų išreiškimas per judesį padeda stiprinti asmens psichoemocinę savireguliaciją.

Šokis jau nuo senų laikų laikomas bendruomenės jungtimi. Šokio-judesio terapija remiasi esminiu suvokimu, kad per šokį asmuo yra susijęs su bendruomene, kuriai jis priklauso. Tuo pat metu žmogus gilinasi į save, judesio pagalba mokosi išreikšti ir valdyti kylančias emocijas, išreiškia savo poreikius bei dalinasi energija grupėje. Judesiu tyrinėdamas save bei aplinką, žmogus pasitvirtina savo vertę ir jausmą, kad priklauso bendruomenei.

Skyrybos yra ilgas, sudėtingas ir daug energijos reikalaujantis procesas. Šis procesas neišvengiamai atneša daugybę pokyčių moters gyvenime. Net jei moteris nutraukia žalingus santykius, išgyventa trauminė patirtis jau nugulusi jos kūno atmintyje. Greta skausmingos patirties moteris papildomai patiria skyrybų proceso ir ateities nerimą. Išgyvenant krizinį etapą, sunku atpažinti ir reguliuoti jausmus bei emocijas. Kūno patiriamas stresas ir kylančios neigiamos emocijos gali greitai išprovokuoti sunkesnę ligą. Todėl ypatingai svarbu šiuo periodu rūpintis emocine ir fizine sveikata bei socializacija. Šokio-judesio terapija yra būdas stiprinti asmens psichoemocinę būseną ir mažinti socialinės atskirties jausmą.

3. IŠSISKYRUSIŲ MOTERŲ PATYRIMAS ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOJE

Trečiame skyriuje analizuojami skyrybų dalyvių subjektyvūs išgyvenimai ir patirtis šokio-judesio terapijoje.

3.1. Tyrimo metodologija

Skyrybų tema plačiai nagrinėjama ir Lietuvoje, ir visame pasaulyje. Tačiau tyrimų apie šokio-judesio terapijos poveikį moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, neaptikta. Šiuo tyrimu siekiama atskleisti, moterų, išgyvenančių skyrybų krizę, patyrimus šokio-judesio terapijoje. Tam atskleisti pasirinkta kokybinio tyrimo strategija. Duomenys rinkti pusiau struktūruoto interviu būdu, o duomenų analizei atlikti pasirinktas refleksyvos teminės analizės metodas pagal Braun ir Clarke.

A. Bryman (2008) išskiria tris esmines kokybinių tyrimų ypatybes (indukcinę logiką, interpretatyvinę poziciją ir konstrukcionistinį požiūrį):

- kokybinio tyrimo metu daugiausia naudojama indukcinė logika, kurios metu teorija kuriama atsižvelgiant į surinktus tyrimo duomenis;
- atliekant kokybinį tyrimą, stengiamasi socialinį pasaulį suprasti per tyrimo dalyvių interpretacijas;
- kokybinis tyrimas atliekamas laikantis konstrukcionistinio požiūrio, pagal kurį socialinė realybė tai sąveikų tarp individų rezultatas.

Pasak Braun ir Clare (2013), yra daugybė realybės versijų, kurios glaudžiai susijusios su kontekstu, kuriame jos kyla, todėl kokybiniame tyrime atsisakoma versijos, kad yra tik viena realybė.

Kokybinis tyrimas – tai toks tyrimas, kurio metu yra išsamiai tyrinėjamos bei interpretuojamos socialinės problemos ir reiškiniai. Kokybinio tyrimo metu yra įsiklausoma į dalyvius, jų patirtis, gauta informacija yra analizuojama induktyviu būdu bei aprašoma vaizdžiai ir įtaigiai (Luobikienė, 2011). Kokybinis tyrimas labiausiai tinkamas pažeidžiamų bendruomenių tyrimui, o dėl nedidelio dalyvių skaičiaus detali kiekvieno atvejo analizė atliekama daug paprasčiau.

Teminė analizė (TA) – daugelio disciplinų ir sričių kokybinių duomenų analizės metodas. Šis metodas retai pripažįstamas, tačiau plačiai naudojamas socialiniuose, elgesio ir taikomuosiuose

(klinikiniuose, sveikatos, švietimo ir kt.) moksluose (Braun, Clarke, 2006). Refleksyvi TA apima refleksinį, rekursyvų ryšį su duomenų rinkiniu, kad būtų galima atlikti patikimą analizę. TA tikslas – sukurti duomenų rinkinio prasmės temas, kurios sprendžia tyrimo klausimą.

Tyrimo proceso metu tyrėjas sukuria temas, vykdo griežtą duomenų supažindinimą, kodavimą, temos kūrimą bei peržiūrą. Vienas iš refleksyvios TA privalumų yra tai, kad ji yra gana teoriškai lanksti (Braun, Clarke, 2022). Tai reiškia, kad ji gali būti naudojama įvairiose teorinėse sistemose, siekiant išspręsti gana skirtingus tyrimo klausimus, susijusius su žmonių patirtimi, požiūriu ar suvokimu.

Tyrimo duomenys renkami pusiau struktūruoto interviu būdu. Interviu – metodas, taikomas sociologijoje ir socialinėje psichologijoje gauti žodinei informacijai, numatyti tyrimo programoje (Tidikis, 2003). Interviu gali būti struktūruotas, nestruktūruotas, pusiau struktūruotas. Šiuo atveju pasirinktas ir atliktas pusiau struktūruotas interviu (kai klausimai pateikiami laikantis iš anksto nustatytos jų eilės ir formulavimo, tačiau taip pat pateikiami pokalbio eigoje kilę klausimai) su pasirinktais tyrimo respondentais – moterimis, gyvenančiomis Vilniaus miesto krizių centre, sutikusiomis dalyvauti tyrime.

Tyrimo patikimumui užtikrinti būtina atkreipti dėmesį į tyrimo metodą ir į socialinį kontekstą (Liamputtong, 2019). Šiame tyrime naudojamos priemonės ir metodai patikimumui pasiekti: tyrimo proceso stebėjimas, asmeninių refleksijų rašymas, tyrimo dalyvių interviu.

Teminė analizė paprastai būna paremta indukcine arba dedukcine metodologija. Dedukcinės analizės metu naudojami duomenys paaiškina tam tikrą teoriją, o indukcinė analizė padeda išplėsti teorines nuostatas, kurios jau yra sukurtos (Žydžiūnaitė, Sabaliauskas, 2017).

Duomenų analizė atlikta remiantis V. Braun ir V. Clarke (2006) reflektyvios teminės analizės metodu. Duomenų analizės procesas prasideda dar duomenų rinkimo procese, kai tyrėjas pradeda ieškoti svarbių temų duomenyse. Procesas susideda iš šešių etapų: susipažinimas su savo duomenimis, pirminis kodavimas, temų generavimas, temų peržiūrėjimas, temų išskyrimas, galutinio teksto rašymas.

Susipažinimas su duomenimis – interviu duomenys transkribuoti kompiuteriniame *Word* dokumente, skaitomi užrašai, asmeninės refleksijos, ieškomos bendros temos bei žymimos svarbios citatos. Transkribavime naudojamų ženklų paaiškinimas:

Informantės tekstas – *tekstas parašytas kursyvu*

Praleista teksto dalis – <...>

Kalbančiojo pauzė – / 3 sek. /

Tyrėjos interpretacijos – [emocija, veiksmas]

Garsiau ištartas žodis ar frazė – **paryškintas tekstas**

Autorės pastaba – (aut. past.)

Ištęstas žodis – gaaal...

Pirminis kodavimas – interviu tekstas skaidomas į mažus gabalėlius ir apibendrinamas pavadinimais – kodais. Išskiriamos svarbiausios ir reikšmingiausios teksto dalys, mintys jau galvojant apie vyraujančias bendras temas. Kodavimas taip pat vyksta kompiuteriniame *Word* dokumente, sukurtoje trijų dalių lentelėje: interviu tekstas, kodų pavadinimai, užrašai. Koduojamos ne tik tyrimo dalyvės, bet ir tyrėjos tekstas, o kad juos atskirti, kodai numeruojami (pvz.: L3 – trečias Liepos kodas).

Temų generavimas – sukoduoti visi interviu duomenys, perkelti į naują lentelę *Word* dokumente. Lentelė sudaryta iš 2 dalių: priskiriami kodai ir temos pavadinimas. Pirmoje grafoje sukelti visi gauti kodai, jie žymimi sutartinėmis spalvomis pagal vyraujančią bendrą temą. Kitoje grafoje kuriamas pavadinimas ir rašomas atitinkama spalva. Šiame etape jau atsiranda ir potemės.

Temų peržiūrėjimas – dar kartą peržiūrimos temos, kai kurios jų persikelia į potemes, kitos temos sujungiamos arba išskiriamos į atskiras. Taip pat peržiūrimi priskirti kodai, kai kurie perkeliama prie kitų temų, atsiranda ir tokių, kurie nepriskiriami jokiai temai.

Temų išskyrimas – galutinai suformuojamos ir nuosekliai sudėliojamos temos ir potemės. Įvardijama ir aprašoma kiekvienos temos pagrindinė idėja, suformuojami glausti pavadinimai, apie ką tema.

Galutinio teksto rašymas – naujame *Word* dokumente pristatomi analizuojami duomenys. Kuriamas vientisas tekstas, struktūruotai ir aiškiai aprašomos temos ir jų potemės, iliustruojant tyrimo dalyvių citatomis. Taip pat pateikiami tyrimo dalyvių piešiniai, kurie sukurti refleksijos metu.

3.2. Tyrimo imtis

Tyrimas atliktas Vilniaus miesto krizių centre, tiriamosios praktikos metu. Tiriamoji praktika buvo pradėta 2021 m. spalio mėnesį Vilniaus miesto krizių centre. Po 2 šokio-judesio terapijos sesijų dėl COVID-19 pandemijos krizių centro administracijos pageidavimu praktika persikėlė į virtualią erdvę. Toliau sesijos vyko per komunikacinę *Zoom* programą, joje ir buvo užbaigti. Šokio-judesio terapijos sesijų planas buvo šiek tiek pakeistas ir pritaikytas virtualiam

bendravimui. Prieš pirmąją virtualią sesiją buvo išbandoma *Zoom* pokalbių platforma su krizių centro darbuotojais.

Tiriamąją praktiką koordinavo krizių centro psichologė. Jos pagalba krizių centre gyvenančios moterys buvo pakviestos dalyvauti tyrime, trunkančiame 3 mėnesius, taip pat įstaigoje buvo pakabintas plakatas – kvietimas dalyvauti tyrime (priedas nr. 1). Atsiliepė šešios 32 – 44 metų moterys, nutraukusios civilinę santuoką ir sutinkančios dalyvauti tyrime. Tačiau praktikai persikėlus į virtualią erdvę, dvi dalyvės nutraukė dalyvavimą ŠJT sesijose ir liko keturios tiriamosios. Tyrimo metu moterys nedalyvavo kitose meno terapijose ir nevartojo medikamentų, tačiau asmeniškai konsultuodavosi su krizių centro psichologe.

Pirmoje lentelėje pateikti tyrimo dalyvių sociodemografiniai duomenys, gauti iš anketinių apklausų.

1 lentelė. *Tyrimo dalyvių charakteristika*

Vardas	Amžius	Šeimyninė padėtis	Terapijos patirtis	Užimtumas
Upė	36 m.	Išsiskyrusi, turi du vaikus	Neturi patirties	Dirbanti
Liepa	34 m.	Išsiskyrusi, turi tris vaikus	Neturi patirties	Dirbanti
Eglė	32 m.	Išsiskyrusi, turi du vaikus	Lankiusi asmeninę terapiją	Dirbanti
Saulė	44 m.	Išsiskyrusi, turi vieną vaiką	Lankiusi grupinę terapiją	Dirbanti

3.3. Duomenų rinkimo instrumentas

Tyrimo instrumentas. Tyrime naudojamas sociodemografinis klausimynas, sudarytas iš 5 klausimų (Priedas Nr. 2), kuris padėjo atskleisti tiriamųjų charakteristikas. Šis klausimynas sudarytas tyrimo autorės specifiskai šiam tyrimui ir pateiktas tyrimo dalyvėms pirmosios ŠJT sesijos metu. Taip pat taikomas pusiau struktūruoto interviu metodas (Priedas Nr. 3).

Tyrimo etika. Siekiant užtikrinti tyrimo etiką, tyrimo dalyvės iš anksto supažindintos su tyrimo tikslu, uždaviniais bei tyrimo eiga. Užtikrinamas konfidencialumas, kad gauta dalyvių asmeninė informacija niekur nebus viešinama. Prieš atliekant tyrimą, informantės buvo informuotos, kad gauti tyrimo duomenys nebus viešai skelbiami ir naudojami tik mokslinio tyrimo tikslais. Ši informacija buvo suteikta žodžiu, gautas žodinis jų sutikimas dalyvauti tyrime. Remiantis B. Bitinu ir kt. (2008), tyrimui atlikti buvo taikomi šie tyrimo etikos principai:

- *Geranoriškumo principas.* Buvo užtikrinta tinkama tyrimui aplinka, tyrimo dalyvėms nepatiriant psichologinės, materialinės, fizinės, socialinės ir finansinės žalos. Iš anksto buvo suderintas tyrimo laikas ir vieta.
- *Laisvanoriškumo principas.* Krizių centro gyventojų dalyvavimas buvo asmeninis apsisprendimas ir jos bet kuriuo metu galėjo nutraukti dalyvavimą tyrime.
- *Informuotumo principas.* Prieš atliekant tyrimą moterys buvo informuotos apie tyrėją, tyrimo tikslą ir anonimiškumo užtikrinimą. Ši informacija buvo suteikta žodžiu, gautas žodinis jų sutikimas dalyvauti tyrime.
- *Teisingumo principas.* Moterims buvo pristatyti atrankos kriterijai, pagal kuriuos jos buvo pakviestos dalyvauti tyrime. Tyrimas buvo atliktas sąžiningai, tyrimo rezultatai nebuvo pakeisti tyrėjo naudai.
- *Konfidencialumo principas.* Siekiant užtikrinant tyrimo dalyvių privatumą, jų vardai buvo pakeisti.

Interviu atliktas nuotoliniu būdu per *Zoom* programą. Pokalbis buvo įrašomas, prieš tai gavus žodinį tyrimo dalyvės sutikimą. Po interviu transkribavimo visi įrašai ištrinti. Moterys buvo kalbinamos skirtingomis dienomis, iš anksto asmeniškai sutarus tinkamą laiką. Interviu trukmė skirtinga, 45 – 60 min. Dalyvės atvirai pasidalino savo asmenine patirtimi, mintimis ir jausmais. Tyrimo rezultatų skyriuje pateikiama išsami interviu duomenų analizė.

Tyrimo eiga. Tiriamoji praktika prasidėjo 2021 m. spalio mėnesį, pirmosios dvi sesijos vyko gyvai, po to tęsėsi virtualioje erdvėje. Šokio-judesio terapija vyko vieną kartą per savaitę. Iš viso praveista 10 šokio-judesio terapijos sesijų.

Pateikiamos ŠJT sesijų temos:

1. Susipažinimas
2. Aplinkos ir savęs stebėjimas, tyrinėjimas
3. Kvėpavimas
4. Emocijos

5. Tempas
6. Judesio kokybės
7. Atspindėjimas
8. Emocinių išteklių paieškos
9. Mano stiprybės
10. Pasitikėjimas

ŠJT proceso dinamika. Įvyko 10 šokio-judesio terapijos sesijų. Pirmosios dvi vyko Vilniaus miesto krizių centre, o visos likusios persikėlė į virtualią erdvę. Tai buvo nemenkas iššūkis ir man, kaip vedančiajai, ir dalyvėms, tačiau greitai įvyko adaptacija ir procesas toliau vyko sklandžiai.

3.4. Tyrimo rezultatai

Tyrimė dalyvavusių moterų amžiaus vidurkis 38 metai. Tyrimo dalyvės vidutiniškai turi du vaikus, visos jos gyvena Vilniuje.

Atlikus interviu analizę išryškėjo keturios svarbios temos: Bendrystės svarba žmogaus gyvenime; Vidinės ir išorinės laisvės būtinybė; Savęs pažinimas per ŠJT: teigiamų asmens pokyčių link; ŠJT kaip įrankis emocijų ir jausmų pažinimui bei raiškai. Žemiau pateikta detali kiekvienos temos ir jos potemių analizė.

1. BENDRYSTĖS SVARBA ŽMOGAUS GYVENIME

Šioje, pirmoje temoje, išryškėja bendruomenės svarba, panašumų matymas kitame žmoguje ir jausmų bei sunkumų pasidalinimas grupėje. Analizuojant tyrimo dalyvių duomenis, galima daryti išvadą, jog bendrystė žmogui padeda išgyventi įvairius sunkumus. Prigimtinis žmogaus poreikis bendrauti ir būti bendruomenės dalimi, skatina nepasiduoti krizinėse gyvenimo situacijose. Tai galime pastebėti iš interviu pokalbių su tyrimo dalyvėmis, kurie aprašomi šioje temoje. Tema skirstoma į dvi potemes: pirma – sunkumų pasidalinimas grupėje palengvina asmeninę naštą ir antra – emocinių išteklių paieškos grupėje. Toliau bus pateikiami abiejų potemių aprašymai su dalyvių pasidalintomis mintimis.

1) Sunkumų pasidalinimas grupėje palengvina asmeninę naštą.

Laikiniai krizių centre gyvenančios moterys atvirauja, jog kasdienių sunkumų pasidalinimas su panašią patirtį turinčiais žmonėmis, stipriai palengvina naštą: „<...> *problemos dėl vaikų, dėl pavyzdžiui, dėl pinigų, ar dėl darbo, tu žinai kad jiems tai neįdomu, kad jiems tai yra kaip... /2 sek./ o čia tai vis vien tu ateini, pasipasakoji, vis vien ta našta nueina...*“ (Liepa, 3 psl.). Tam pritaria ir kita tyrimo dalyvė Upė (2 psl.): „*Bet va atrodo, oi kaip čia man yra, oi atrodo tik man taip yra. Bet nu nėra va taip tik man, ir kitiems yra. Nu tai vat tas va, kad nesi vienas*“.

Visgi moterys dalinasi, jog atvirauti grupėje ir dalintis asmeniškėmis temomis nėra labai lengva, o kartais dėl patiriamų sunkumų norisi visai vengti socialinių kontaktų ir užsisklęsti savyje. Tačiau susipažinus, prisijaukinus grupę ir kartą paatviravus, pasidaro daug lengviau ir ramiau. Tuomet užplūsta džiaugsmas ir jausmas nematomo ir neapčiuopiamo grupės ryšio: „...*kažkaip keista buvo tą pirmą kartą, taip, aaa... nežinau, atrodo ką aš čia pasakosiu, kam čia įdomu... bet iš tikrųjų matės, matės, kad ir kitoms šiek tiek nejauku buvo <...> tai kažkaip viena žodį pasakė, kita, nu galvoju ir aš tada pasidalinsiu... [šypsosi] nu ir taip, gera, taip kažkaip ramiau net... kažkoks ryšys atsirado...*“ (Eglė, 5 psl.).

Kitų patirčių iš klausymas atitraukė dėmesį nuo savųjų problemų ir rūpesčių, lyg noras užjausti ir paguosti kitą būtų akimirksniškai sumažinęs asmeninius sunkumus: „<...> *nu tai iš pradžių galvojau, kad man tai jau visai viskas blogai... kitiems tai geriau aišku, o man... bet tai kai papasakojo viena moteris, galvoju nu joo... net pagalvojau, gal pas mane ne taip ir blogai ten viskas... [šypteli]*“ (Upė, 2 psl.). Tyrimo dalyvė Liepa (4 psl.) pabrėžia sunkumų pasidalinimo svarbą: „*bet vis tiek svarbu pasikalbėti, nors ir nesam mes ten kokios draugės. Nu bet o kam tada viską pasakoti? Vaikai tai dar maži... o kitiems kažin ar labai rūpi.*“

2) Emocinių išteklių paieškos grupiniuose užsiėmimuose.

Priklausymas bendruomenei ne tik palengvina naštą, bet ir suteikia jėgų bei padeda atsipalaiduoti, teigia tyrimo dalyvė Eglė (6 psl.): „*kai pirmą kartą čiaėjau, galvoju ai nu tai pabandyčiau vieną kartą ir viskas. Bet žinokit aš pradėjau laukti... laukiau kiekvieną dieną to sekančio karto... nu taip pasikrauni čia. Atsipalaiduoji. Kažkokia magija.*“

Krizių centro gyventoja Saulė (7 psl.) teigia, jog panašumų atradimas ir bendrumas grupėje motyvuoja veikti gyvenime, keisti požiūrį, siekti tikslų ir nepasiduoti: „<...> *po tų kelių kartų pastebėjau, kad norisi daugiau daryti, atrodo iš kažkur jėgų atsirado. Net ir po darbo kartais...*“ . jai paantrino Upė (2 psl.) „*anksčiau po darbo krisdavau į lovą... o dabar po darbo ir*

po visų šitų šokių... <...> viena ten sakė, kad knygą skaito, tai net pagalvojau o gal man kokią knygą pradėti skaityti... [juokiasi]“.

Tyrimo dalyvė pastebi mažos grupės privalumą ir jaučiamą stiprią energiją, kuri sukelia skirtingus jausmus: *„jaučiasi energija, stiprybė kažkokia... nu nors ir nėra mūsų čia daug. Bet gal dar ir geriau... taip ir jautru ir kartais graudulys toks užėina ir juokinga būna. Nu vis tiek gera čia. Ir ta energija tokia... jaučiasi... jaučiasi... (Liepa, 4 psl.).* Krizės etapą išgyvenančios moterys pripažįsta, jog svarbu turėti artimų žmonių šalia, kurie ne tik išklaustyti, paguostyti, bet ir būtų įkvėpimo šaltiniai. Kadangi tiriamųjų dauguma moterys, turinčios vaikų, jos pabrėžia, kad įkvėpimas ir motyvacija joms yra reikalinga dėl vaikų: *„aš tai aš... bet aš dar turiu ir vaikų. Juk negaliu jiems sakyti – viskas, pavargau! o kas jais pasirūpins... juk jie ir mato... ir jaučia mano emocijas. Matau, kad kitos moterys ir dirba, ir vaikų turi ir čia ateina. Nu tai ir tą patį galiu. O tada linksmesnė ir pailsėjęs grįžtu pas vaikus“ (Upė, 2 psl.).* Taigi, išgirdus moterų pasidalinimus, akivaizdu, jog priklausymas bendruomenei palengvina naštą ir suteikia jėgų nepasiduoti sunkiais gyvenimo momentais.

2. VIDINĖS IR IŠORINĖS LAISVĖS BŪTINYBĖ

Toliau analizuojant moterų patirtis šokio-judesio terapijoje pastebimos žmogaus vidinės ir išorinės laisvės sąsajos. Judesio pagalba tyrinėjamos ne tik išorinės, bet ir vidinės laisvės galimybės ir ribos. Šie patyrimai atsispindi moterų pasidalinimuose bei piešinių refleksijose. Vidinės ir išorinės laisvės būtinybės temą sudaro trys potėmės: pirma – išoriniai ribojimai varžo vidinį pasaulį, antra – taisyklės provokuoja priešinimąsi ir trečia – prigimtinis žmogaus poreikis judėti.

1) Išoriniai ribojimai varžo vidinį pasaulį.

Asmens laisvę tyrimo dalyvė Saulė (7 psl.) apibūdina, kaip išorinę ir vidinę. Išorinė, pasak jos, priklauso nuo įvairių socialinių ir visuomeninių aplinkybių. Moteris pabrėžia, kad išorinės taisyklės, įvairūs ribojimai, tiesiogiai veikia ir vidinę laisvę, asmuo jaučiasi suvaržytas įvairiapusiškai: *„čia (aut. past. krizių centre) tos taisyklės... apribojimai... man taip iškart viduje kyla toks, aaa, pasipriešinimas. Nors ir atrodo čia dabar kaip ir mūsų namai.. laikinai... bet vis tiek... bet negaliu atsipalaiduoti viduje“.*

Kita tyrimo dalyvė Eglė (5 psl.) pastebi, jog vaikystėje suformuoti įpročiai atsispindi ir suaugus: „<...> man čia nuo mažens yra. Pas mane mama buvo tokia, <...> Negalima ten, negalima taip daryt, negalima tada grįžti“. Patirti įvairūs draudimai dar ankstyvoje vaikystėje neigiamai paveikė gyvenimą suaugus – dingio motyvacija stengtis ir siekti geresnio gyvenimo, atsirado įvairių baimių: „Kai dažnai neleisdavo, po to ir noras dingo. Ai gal man nereikia, ai gal nenoriu... eiti kažkur... ir tos motyvacijos tokios, stengtis, kaip ir neli... sumažėjo motyvacija. Dažnai net baisu būdavo kažkur eiti, pradėti kažką naujo“ (Eglė, 5 psl.).

Remiantis tyrimo dalyvių pasakojimais, išoriniai asmens ribojimai gali turėti ir kitą reikšmę, ne tik tam tikrų taisyklių laikymąsi. Didelę įtaką daro aplinka, kurioje yra žmogus. Neturėdamas tvirtos vidinės pozicijos, jis lengvai gali pasiduoti bendrai „tėkmei“ su kitais net jei tai ir neatitinka jo vidinio pojūčio: „Pavyzdžiui, kai šokame, kartais norisi taip daugiau ar greičiau, ar... ar energingiau kažką padaryti. Bet tada pažiūriu į kitas. Visos taip ramiai, tai ir aš tada taip“ (Upė, 1 psl.). Vieningas grupės narių užduoties atlikimas varžė kitos tyrimo dalyvės, Saulės (7 psl.), vidinę laisvę: „Kai buvo ta užduotis, tyrinėti aplinką, man taip norėjosi... oi, kaip norėjosi visur išsniukštinti [juokiasi]. Bet ką aš čia galvoju, ką paskui kitos apie mane pagalvos, o jos tai taip kukliai...“.

2) Taisyklės provokuoja priešinimąsi.

Pasak tyrimo dalyvių, aplinkos suformuotoms taisyklės provokuoja norą joms nepaklusti ir priešintis. Suteikiant žmogui laisvės, lengviau įvykdomi susitarimai nei sukuriant tam tikrus „rėmus“: „<...> nestatykit manęs į tuos rėmus ir aš būsiu gera. Statot mane į tuos rėmus, nesigauna man“ (Saulė, 7 psl.). Taip pat moteris dalinasi, jog įmanoma priimti ir laikytis kitų suformuotų taisyklių, tačiau tai kelia sunkumų ir reikalauja prisitaikymo: „tu žinai kad yraaaaa taisyklės, tu žinai kad yra ribojimai, tu įpranti ir tu, tu... o aš kai buvau laisvas žmogus, ir čia į tuos ribojimus pakliuvau ir **nu kaip čia taip** [už galvos susiima]! Ribojimas – iki 7 grįžti, kai aš įpratusi grįžti pusę pirmos, nu iš darbo grįždavau. Nunu sunku“. Tam tikri reikalavimai kelia vidinę sumaištį, primenantį vaikystės ar paauglystės tarpsnius: „<...> kartais jaučiuosi, kaip 13-kos ar 15-kos, kai reikėdavo mamos klausyti... kaaai... negalėdavau draugų pasikviesti kada noriu... ar pati išeiti pas juos... /3 sek./ bet aš vis tiek išeidavau [šypsosi]“ (Liepa, 4 psl.).

Kita tyrimo dalyvė laisvės sąvoką sugretina su vaikystės sąvoka. Vaikystė, kaip žinia, pasižymi tyrinėjimais, ieškojimais, ribų bandymu ir plėtimu: „<...> kaip ir su vaiku. Tu jam pasakai septinta būt namie, nu juk jis negali būt septinta namie, **nu negali!** Nes tu riboji (Saulė, 8

psl.). Kadangi ribos pradedamos formuoti vaikystėje, suaugęs žmogus, kuris nebando su jomis tvarkytis, susiduria su sunkumais gyvenime „žiūriu, kad kitos čia pripratusios... o mane erzina ta tvarka... vat aš noriu daryti savaip. Gal ir dėl... dėl vaikystės. Vaikystėj mama daug ko neleisdavo. Tai aš vis dar priešinuos“ (Liepa, 3 psl.).

3) Prigimtinis žmogaus poreikis judėti.

Moterys pastebi, jog judesys, šokis padeda atsipalaiduoti, todėl išreiškia didesnę fizinės veiklos poreikį: „Aš kaip ir buvau jums saktus, tokį pageidavimą, kad labiau norėtusi to fizinio judėjimo, visokių užduočių. Ir fiziškai ir atsipalaiduodavai ir pasimankštindavai...“ (Upė, 2 psl.). Tyrimo dalyvė Liepa (4 psl.) išreiškia stiprų laisvės poreikį, o ramesnę gyvenimo tempą apibūdina lyg būtų „pririšta“: „Aš negaliu sėdėti vienoj vietoj, negaliu būt pririšta. Man reikia laisvės“, todėl išoriniai ribojimai, stabdantys įprastą asmens gyvenimo būdą, kelia nepasitenkinimą ir vidinę sumaištį.

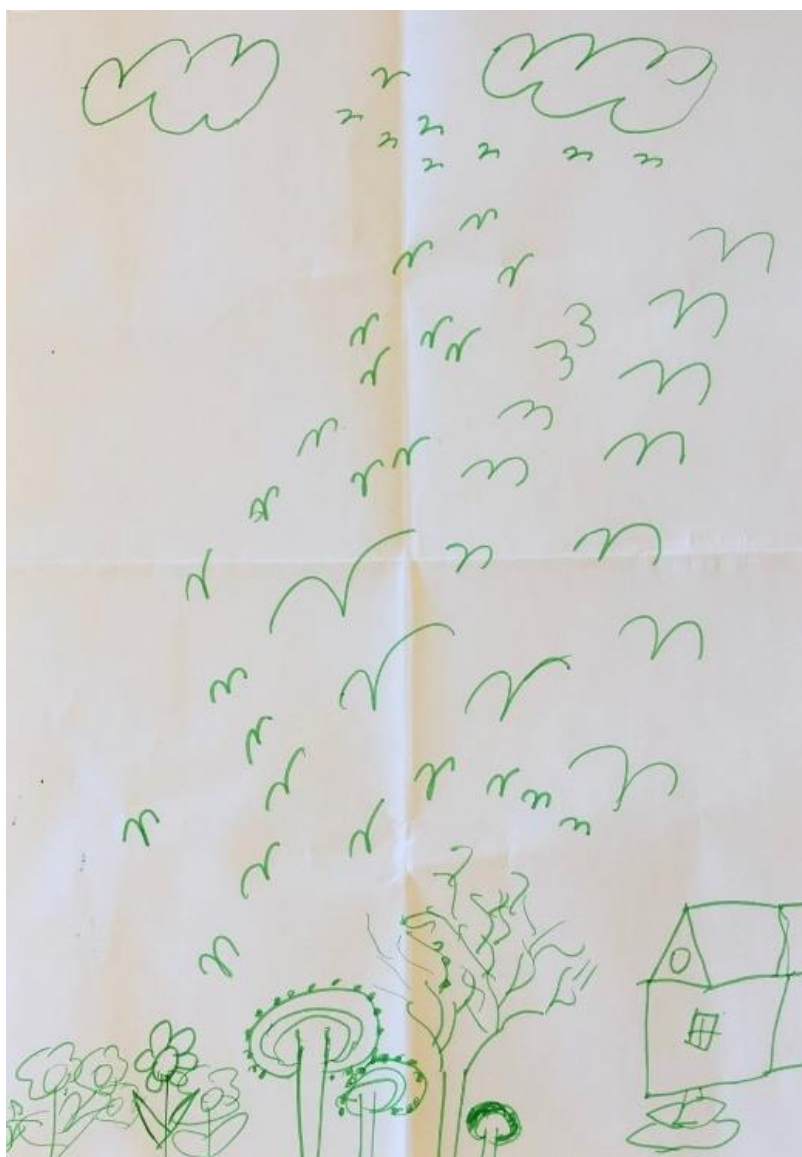
Tyrimo dalyvės išvelgia šokio-judesio terapijos teikiamą naudą kūnui bei būdą judesio poreikio patenkinimui: „visi tie judėjimo pratimai, užduotys atpalaiduodavo raumenis. Tai išeidavo tokia teigiama nauda, kad visi raumenys atsipalaiduoja ir tau tik geriau darosi“ (Eglė, 6 psl.). Panašiais pojūčiais dalinasi ir Saulė (8 psl.): „vieną kartą buvo toks kažkoks... neramu buvo, o po to kai pradėjom čia vaikščioti tai kažkaip... ramesnė, ramesnė, dar ramesnė. Ir atsipalaidavau po to išvis“. Taigi, galime išvelgti asmens vidinės ir išorinės laisvės sąsajas bei suprasti jos svarbą.

Laisvės poreikis tyrimo dalyvėms atsispindėjo ir jų piešinių refleksijose. Nors sesijos tema buvo „Emocinių išteklių paieškos“, tačiau piešiniuose matoma daugybė laisvės simbolių: skrendančių paukščių būrys, besiskleidžiančios gėlės, didinga banguojanti jūra, kurioje slypi padėkos žodis ir kt. Iš to galima suprasti, jog laisvės siekimas ir jos pojūtis suteikia moterims jėgų ir stiprybės išgyvenanti skyrybų krizę.

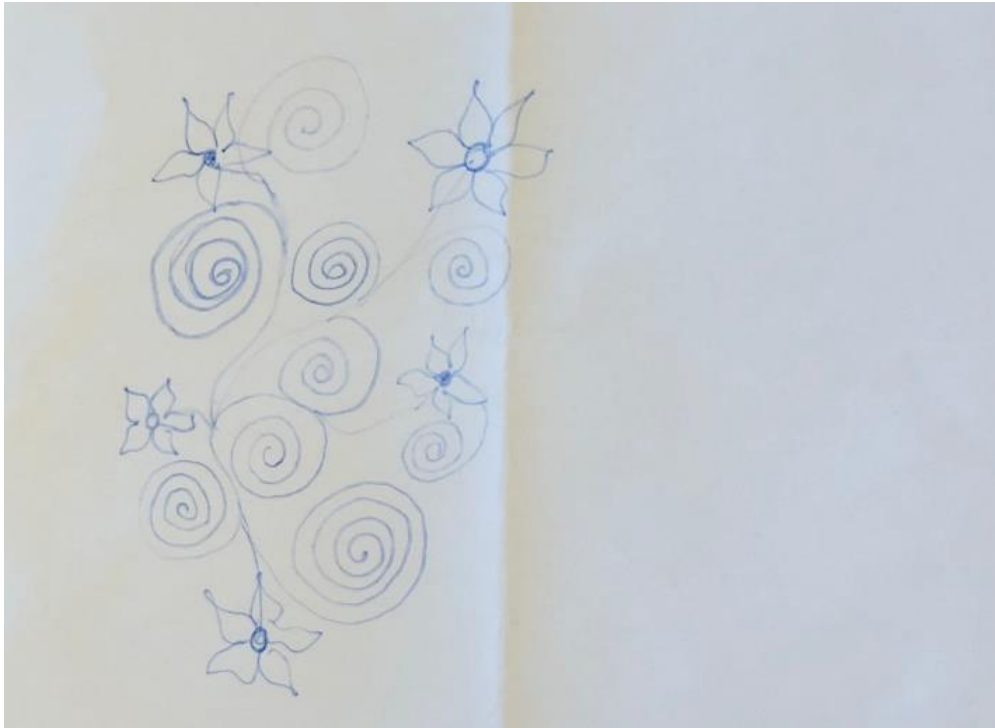
Tyrėjos refleksija:

Moterų refleksijos vyko įvairia forma, iš pradžių žodine, vėliau reikėjo adaptuoti nuotoliniam procesui. Dalyvės buvo visos kartu vienoje patalpoje, kitapus ekrano, jos dėvėjo kaukes ir buvo toli nuo mikrofono. Reflektuodavo judesiais, ženklais ir piešiniais. Labai mane sujaudino ir didžiulę nuostabą sukėlė dalyvių piešiniai po aštuntos sesijos, kurios tema buvo „Emocinių išteklių paieškos“. Iš pažiūros kai kurios moterys atrodė santūrios ir vengiančios

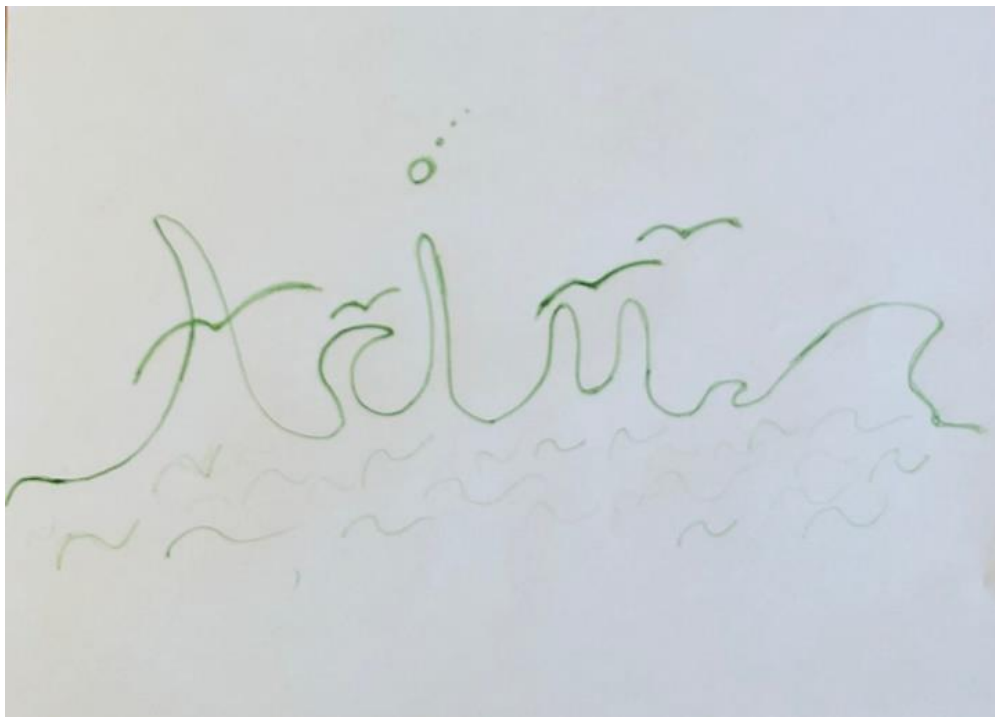
bendrauti verbaliai, tačiau jų piešiniai – daug „pasakantys“. Per duotą trumpą laiką nupiešė nuostabius, kūrybiškus ir su paslėpta žinute piešinius. Viena piešė skrendančius paukščius (1 pav.), antroji – besiskleidžiančias gėles (2 pav.), trečioji – jūrą, kurios banguose paslėpė žodį AČIŪ (3 pav.), o ketvirtoji – namus ir kalnuotą kelią jų link (4 pav.). Davus šią užduotį, neturėjau didelių lūkesčių, tikėjaisi paprasto grįžtamojo ryšio, sesijos apibendrinimo piešiniuose. Jaučiausi esanti grupės proceso stebėtoja, tačiau pamačius moterų piešinius, išvydau namų, laisvės, asmenybės augimo simbolius. Šie piešiniai privertė susimąstyti, kadangi juose pavaizduoti esminiai žmogaus poreikiai ir vertybės – laisvė, namai, jaudumas, noras augti, tobulėti, skleistis. Šio kūrybinio proceso metu jaučiau didžiulę empatiją, šilumą ir dėkingumą moterims.



1 pav. Aštuntos ŠJT sesijos „Emocinių išteklių paieškos“ refleksija (Saulė)



2 pav. Aštuntos ŠJT sesijos „Emocinių išteklių paieškos“ refleksija (Upė)



3 pav. Aštuntos ŠJT sesijos „Emocinių išteklių paieškos“ refleksija (Liepa)



4 pav. Aštuntos ŠJT sesijos „Emocinių išteklių paieškos“ refleksija (Saulė)

3. SAVĖS PAŽINIMAS PER ŠJT: TEIGIAMŲ ASMENS POKYČIŲ LINK

Analizuojant tyrimo dalyvių patirtis šokio-judėsio terapijoje, išryškėja savęs pažinimo tema. Pasak moterų, ŠJT yra būdas geriau pažinti savo kūną, jo poreikius, o per jį – kylančias mintis ir jausmus. Krizių centre gyvenančios išsiskyrusios moterys patiria didelius pokyčius gyvenime – nuo gyvenamosios vietos pakeitimo iki kasdienių įpročių ir rutinos. Šioje temoje aptariamos moterų išvalgos ir savęs atradimai. Toliau pateikiamos šios temos dvi potėmės: pirma – fizinių poreikių atpažinimas per vidinius pojūčius ir antra – nauji tikslai ir motyvacija gyvenime.

1) Fizinį poreikių atpažinimas per vidinius pojūčius.

Proceso metu kartais kyla pasipriešinimas užduočiai, noras pasėdėti, stebėti atsitraukus, taip kuriant sau saugią terapinę erdvę: „*Susikausčiusios gal pradžioj visos kažkokios tai, nedrąšios <...> bet kai pasakėt, kad galima atsitraukti, nedaryti užduoties, tai aš atsisėdau ir taip gerai. Stebėjau ir mėgavausi*“ (Eglė, 6 psl.) Tačiau Saulė (7 psl.) pabrėžė ir jaukios aplinkos svarbą terapiniame procese: „*Pavyzdžiui aš šito kambario neprisileidžiu, realiai jisai man svetimas, jis man šaltas, aš tik iš tolo pasižiūriu kai čia vaikai... <...> Jisai man svetimas, man prie jo priprasti reikėtų, tai man reikėtų visus kampus taip iššniukštinti, kaip vaikui*“.

Tyrimo dalyvė Liepa (4 psl.) pastebi, kad po kiekvienos ŠJT sesijos jausdavosi fiziškai ir emociškai atsipalaidavusi, atitrūkus nuo kasdienių rūpesčių: „*Po kiekvienos ŠJT sesijos išeidavau aš atsipalaidavusi. Aš čia ateinu pailsėti. Man tai toks poilsis, atitrūkimas nuo vaikų, nuo kasdienybės, nu tai vat*“. Tačiau Eglė (5 psl.) dalinasi priešingais jausmais ir suvokimu, jog įprastai gyvenime jaučia įtampą ir nerimą dėl savo vaikų: „*mano gyvenimas yra vaikai ir darbas, suprantat, vat mintys kažkur iš viso išbėgusios buvo <...> negaliu vat taip atsipalaiduoti, nes aš tokio kaip atsipalaidavimo niekad nesu turėjusi. Nes sakau arba darbas, arba vaikai. Ir viskas, viskas gyvenimas*“.

Nors dalyvės mini atsipalaidavimo ir kūno pojūčių stebėjimo sunkumą, tačiau Upė (2 psl.) pastebi, kad išorinis paskatinimas jai padėjo susimąstyti, įsiklausyti ir atpažinti kūno poreikius ir jo galimybes: „*Šiaip buvo toks pojūtis, kad tu susimastei, pradėjai galvoti apie tą pati savo kūną, ko jis nori, ką gali, visus poreikius. Labiau pradėjau taip... kai tau iš šono kažką papasakojo, pasako – pagalvok, tu pats – susimastei*“.

2) Nauji tikslai ir motyvacija gyvenime.

Judesio pagalba vyksta kūrybiniai procesai, kurių metu dalyviai gali kurti, svajoti ir tai juos nuteikia pozityviai. Atlikus kūrybinę užduotį „skulptūros“, tiriamoji dalinosi ne tik patyrimu, bet ir kylančiais vaizdiniais: „*man toks įspūdis lyg tai rūko sienoj ir <...> reikia man ta ranka pro rūką pasiekti ir aš tą tikslą pasieksiu jau jau [siekia ranka] <...> nu vat arti, bet negali pagauti dar*“ (Saulė, 8 psl.).

Kita tyrimo dalyvė dalinosi, jog terapinės užduotys padeda atspindėti vidinius poreikius, tikslus ir norus: „*netgi tie pratimai atspindi ko tu norėtum... ko tu, ko tu tikiesi galbūt iš tikrųjų, vat kaip aš padariau tą „džiaugsmo šokis“, iš tikrųjų gal aš tikiuosi, kad jis jau bus [viltinai] iš tikrųjų, [atsikvėpė] tai ir ir.. ir su ta mintim, kad vat*“ (Liepa, 5 psl.).

Kai kurie įsitikinimai ir nuostatos, lydintys nuo vaikystės, trukdo judėti pirmyn, užmegzti naujas pažintis, siekti tikslų. Tačiau gyvenime ištikus krizei, atsiranda noras ir poreikis keistis: „*Visi kažkokie grupiniai užsiėmimai, kuriuose reikia bendrauti, man nuo vaikystės <...> stengdavausi mažiau bendrauti ir vengdavau. Čia (aut. past. Krizių centre) kai patekau, galvoju reikia keistis. Tai kaip sakant perlipau per save, nusprendžiau išbandyti“ (Eglė, 5 psl.).* Panašius jausmus patiria ir Upė, pridėdama, kad svarbūs ir reikšmingi dalykai, kartais gali gąsdinti: „*Norėjau pati sau įrodyti, kad aš galiu, nieko čia nėra baisaus. Net pasidariau sau išvadą, to ko bijojau yra visai svarbu ir gerai praleidau laiką“ (Upė, 1 psl.).*

Aptariant moterų patirtis šokio-judėsio terapijoje, pastebima, kad teigiamas asmens pokytis prasideda tuomet, kai apsisprendžiama lankyti ŠJT ir tęsiasi visą terapijos lankymo laiką. Besikeičiant asmenybei natūraliai kyla įvairūs vidiniai klausimai, kurie padeda keliauti teigiamų asmens pokyčių.

4. ŠJT KAIP ĮRANKIS EMOCIJŲ IR JAUSMŲ PAŽINIMUI BEI RAIŠKAI

Skyrybų krizę išgyvenančios tyrimo dalyvės atvirauja, jog pirmose šokio-judėsio terapijos sesijose jautė vidinį pasipriešinimą, įtampą, buvo sunku atsipalaiduoti. Moterys pastebi, jog kasdien jautė nuovargį po ilgos darbo dienos ir nerimą dėl vaikų. Tačiau kaskart pasibaigus ŠJT sesijai, dalyvės dalinosi, kad jaučiasi pailsėjusios, žvalesnės, energingesnės. Šokio-judėsio terapija buvo naudojama kaip įrankis emocijų ir jausmų pažinimo ir raiškos procese. Toliau atskirai aprašomos šios temos potėmės: pirma – užplūdę jausmai ir prisiminimai ŠJT pažinimo procese ir antra – teigiama emocinė patirtis.

1) Užplūdę jausmai ir prisiminimai ŠJT pažinimo procese.

Tyrimo dalyvė Saulė pastebi terapinės grupės nuoseklaus formavimosi svarbą. Taip pat moteris atskleidžia pirmosios terapinės patirties sukeltus įvairialypius jausmus. Dažniausiai pastebimi jausmai – neigimas, pasipriešinimas, baimė bei noras atsitraukti: „*įėjau ir čia visi sėdėjo <...>, ta grupė kaip ir susiformavo jau, visi susirinkę jau, visi savose vietose, kur kur, o tu taip toks eini nu, nežinai kur tau prisėsti, nes tave stebi <...> va taip va toks biški neįaukumas yra iš tikrųjų, ir taip į kamputį nuėjau ir kad taip iš tolo lyg ir žiūrėčiau. (Saulė, 7 psl.)* Atliekant vieną pirmųjų praktinių patyrimų apie kūno pojūčius, tyrimo dalyvė Liepa (3 psl.), panašiai kaip ir Saulė, jautė kylantį vidinį pasipriešinimą naujai patirčiai: „*Ir keista, nes viduje ne taip lengva save perlaužti,*

viduje buvo pasipriešinimas. Darai, bet ne 100 proc., nes tau tai yra nauja“. Tačiau prisiminusi ir palyginusi pirmąją ir paskutinę ŠJT sesiją, suvokė, jog įvyko pokytis: *„kaip su jumis pirmą kartą susitikome, tai toks nežinau, galbūt nejučiau tokio, atsipalaidavimo tokio, vis tiek kažkoks susikaustymas buvo. O vat šiandien tai jau jaučiuosi taip, gerai jaučiuosi...“* Liepa (4 psl.).

ŠJT sesijose pagrindinis įrankis yra žmogaus kūnas ir judesys, tačiau neretai naudojama ir muzika, kuri taip pat daro didelę įtaką jausmų ir prisiminimų antplūdžiui: *„Pavyzdžiui, judėjimo tempai... nebuvo, kad vaikštai ir žiūri į sieną. Pati melodija, muzika, kažkokius prisiminimus sukėlė. Dažniausiai geri prisiminimai buvo. Neigiamų kaip ir nebuvo“* (Upė, 2 psl.). Eglė (6 psl.), išsiskyrusi dviejų vaikų mama, prisipažino, jog ne tik judesys ir muzika, tačiau ir aplinka, kurioje vyksta terapiniai užsiėmimai, sukelia įvairius prisiminimus: *„man tai tik su vaikais, daugiau su nieko. Atsiminimai, kad mes su jais dūkstam ir žaidžiam, kaip ir sakau šitie [rodo į pakabintas dekoracijas – burbulus], šitas man su vaikais yra susiję, nes panašūs buvo jų kambaryje“.* Taigi, kaip pastebi tyrimo dalyvės, terapinis procesas susideda iš įvairių komponentų: moters kūnas ir jo kuriamas judesys, muzika, kuri savaime kuria tam tikrą nuotaiką, bei savita erdvė, kurioje vyksta terapinis patyrimas ir visa tai kartu terapijos dalyviams kelia tam tikrus jausmus bei prisiminimus.

2) Teigiama emocinė patirtis.

Terapinio proceso metu ir po jo tyrimo dalyvės ne kartą akcentuodavo teigiamą emocinį pokytį. Moterys išreiškė poreikį aktyvesniems judesio patyrimams, nes pastebėjo jų teikiamą naudą emocinei būsenai: *„Visi judesio pratimai, tai jie labiausiai įsiminė. Nes... po jų aš gaudavau daugiausia tų teigiamų emocijų. Tiek fiziškai, tiek emocionaliai, aš geriausiai jaučiausi“* (Upė, 1 psl.). Upė taip pat atpažino fizinės ir emocinės būsenos sąsajas: *„net ir tos kur buvo užduotys, kad kažką neigiamo pagalvoti, kadangi tu fiziškai darai kažkokius veiksmus, tavo kūnas geriau pradeda jaustis ir automatiškai tu pats geriau pradedi jaustis“.* Upei pritaria ir Eglė (5 psl.), kuri dalinasi pastebėjimais, jog nepaisant patirtų dienos rūpesčių ir sunkumų, po ŠJT sesijos emociškai jausdavosi daug geriau: *„Būdavo dienų, kai ateidavai pavargęs ir emociškai išsekęs, buvo kai ir geresnė nuotaika. Bet bet koku atveju išeidavai visada, bent jau aš asmeniškai, išeidavau geros tos nuotaikos, emociškai pakylėta tokia“.*

Liepa (3 psl.) atskleidžia išliekamąją terapinio proceso vertę, prisimindama žaismingesnes užduotis, kurios šypsena kelia ne tik kūrybinio proceso metu, bet ir pagalvojus apie jas: *„O tos statūlos lipdymas, tai smagu buvo, nu prajuokino iš tikrųjų, fainai [juokiasi]“.*

Moterys vieningai pastebi teigiamą ŠJT emocinę naudą bei išreiškia terapijos tęstinumo poreikį: „*Išeini atsipalaidavęs tiek fiziškai, tiek psichologiškai ar emociškai. <...> Labai gaila, kad jau baigiasi*“ (Liepa, 4 psl.). Taigi, remiantis tyrimo dalyvių patirtimi, galime pastebėti ŠJT teikiamą naudą asmens emocinei sveikatai. Nors šokio-judėsio terapijos proceso metu dalyvės pastebi kylančius įvairius prisiminimus bei jausmus, tačiau sesijos pabaigoje jausdavosi emociškai pakylėtos ir pailsėjusios.

APIBENDRINIMAS IR REFLEKSIJA

Šioje dalyje pateikiamas teorinio ir empirinio tyrimų apibendrinimas.

Empirinio tyrimo rezultatai – tai teminės analizės metu išryškėjusios temos: Bendrystės svarba žmogaus gyvenime; Vidinės ir išorinės laisvės būtinybė; Savęs pažinimas per ŠJT: teigiamų asmens pokyčių link; ŠJT kaip įrankis emocijų ir jausmų pažinimui bei raiškai bei šių temų potėmės.

Skyrybų krizė yra ilgas, daug jėgų ir energijos reikalaujantis procesas. Šis procesas susideda iš įvairių etapų, bet paliečia ir įtraukia ne tik du, besiskiriančius asmenis, bet ir jų aplinkoje esančius artimus žmones. Deja, bet dažniausiai užtrunka nemažai laiko, kol įvyksta asmens adaptacija naujame gyvenimo etape. Nors skyrybos apibrėžiamos kaip teisinis aktas, visgi tai yra procesas, kuris prasideda daug anksčiau. Santykių nutraukimą lydi įvairios pasekmės – emocinės, psichologinės, fizinės, taip pat ir socialinės.

Skyrybų krizėje moteris išgyvena daugybę neigiamų jausmų, kurie tarpusavyje persipynę gali sukelti sudėtingų sveikatos problemų. Greta skausmingos patirties moteris papildomai patiria skyrybų proceso ir ateities nerimą. Todėl šiuo laikotarpiu moterims yra būtina profesionali ir visapusiška pagalba, kuri užkirstų kelią didesniems sveikatos pablogėjimams, paspartintų emocinį ir fizinį sveikimą bei skatintų socialinę integraciją.

Išgyvenant krizinį etapą sunku atpažinti ir reguliuoti jausmus bei emocijas. Kūno patiriamas stresas ir kylančios neigiamos emocijos gali greitai išprovokuoti sunkesnę ligą. Todėl ypatingai svarbu šiuo periodu rūpintis emocine ir fizine sveikata bei socializacija. Šokio-judesio terapija yra būdas stiprinti asmens psichoemocinę būseną ir mažinti socialinės atskirties jausmą.

Šokis nuo senų laikų naudojamas kaip terapinė priemonė ir bendravimo būdas. Pagrindinis įrankis šokyje yra asmens kūnas, kuriame glūdi autentiška patirtis ir išgyvenimai. Nors kūnas yra pagrindinis įrankis, tačiau kartu su juo terapijoje sąveikauja asmens protas ir jausmai. Vaizduotės, simbolių ir kitų metodų naudojimas ŠJT gali būti svarbus grupinio proceso aspektas padedantis užmegzti ryšį per empatinį jautrumą. Šokio-judesio terapija remiasi esminiu suvokimu, kad per šokį asmuo yra susijęs su bendruomene, kuriai jis priklauso. Tuo pat metu žmogus gilinasi į save, judesio pagalba mokosi išreikšti ir valdyti kylančias emocijas, išreiškia savo poreikius bei dalintis energija grupėje. Judesiu tyrinėdamas save bei aplinką, žmogus pasitvirtina savo vertę ir jausmą, kad priklauso bendruomenei.

1) Bendrystės svarba žmogaus gyvenime

Šią temą sudaro dvi potėmės: Sunkumų pasidalinimas grupėje palengvina asmeninę naštą ir emocinių išteklių paieškos grupiniuose užsiėmimuose. Literatūroje teigiama, jog besiskiriančios poros artimieji jaučia poreikį dalyvauti skyrybų procese (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017). Šeimos nariai išreikšdami palaikymą ir siūlydami įvairiapusę pagalbą, tikisi palengvinti besiskiriančios poros naštą bei sumažinti patiriamą skyrybų įtampą. Moterys, patyrusios vyro išdavystę, sunkiai atgauna pasitikėjimą aplinkiniais. Jų partneris, artimiausias asmuo, su kuriuos kadaise jungė stiprus ryšys ir jausmai, tampa lyg svetimas ir nepažįstamas žmogus. Todėl nuskriaustosioms sunku užmegzti ryšį ir pasitikėti kitais. Visgi, tyrime dalyvavusios išsiskyrusios moterys pritaria, jog palaikymas, bendrystės jausmas ir priklausymas bendruomenei yra vieni svarbiausių aspektų emocinio gijimo po skyrybų etape.

Moterų patiriamas bet kokios formos vyro smurtas yra viena pagrindinių sąlygų, dėl kurios moterys inicijuoja skyrybas (Amato, Previti, 2003). Moterys, patyrusios trauminius išgyvenimus, yra emociškai sužeistos, jaučiasi kaltos, pažemintos, bejėgės, jos nepasitiki ne tik aplinkiniais, bet ir savimi. Todėl labai svarbu nukentėjusioms suteikti palaikymą, paramą, saugumo jausmą, stiprinti jų pasitikėjimą savimi bei aplinkiniais, padėti nuskriaustosioms tapti savarankiškomis, nepriklausomomis ir atsakingomis už save ir savo sprendimus. Pasak Dirgėlienės ir Jundulaitės (2010), socialinio palaikymo dėka šiuos emocinio gijimo etapus moterys gali išgyventi lengviau ir be didelių pasekmių. Tai, jog socialinis palaikymas padeda lengviau išgyventi ir gyti, patvirtina ir tyrime dalyvavusios moterys. Tyrimo dalyvės pabrėžia, jog būdamos tarp moterų, kurios patiria panašius išgyvenimus, jaučiasi daug geriau ir ramiau, atsiranda pojūtis, lyg jų asmeninės problemos sumažėja. Savo pavyzdžiais ir patirtimi viena kitą įkvepia bei mažina vienišumo jausmą.

Dar viena išryškėjanti problema skyrybų etape, tai prarasta galimybė kasdienėmis pareigomis dalintis su partneriu. Besiskiriančioje šeimoje, kurioje yra vaikų, įprastos kasdienės atsakomybės ir rūpesčiai „nugula ant moters pečių“. Iškilusias problemas, kurias anksčiau dalindavosi su partneriu, moterys sprendžia vienos. Šiame etape ypatingai svarbus palaikymas ir įvairiapusė pagalba. Tai patvirtina ir tyrimo dalyvės, teigdamos, jog jaučiasi pavargusios, o jų visas gyvenimas tik „vaikai ir darbas“, tačiau dalyvavimas grupinėje terapijoje padeda joms atsipalaiduoti, pailsėti ir suteikia jėgų judėti pirmyn.

2) Vidinės ir išorinės laisvės būtinybė

Ši tema – lyg apibendrinimas šokio-judesio terapijos teikiamos reikšmės ir naudos žmogui. Išorinės laisvės varžymas – tai ne tik tam tikros institucijos, organizacijos ar vietovės sukurtos ir taikomos taisyklės, tai taip pat išgyvenamas neigiamas santykis su kitu asmeniu. Pasak Maslauskaitės (2015), skyrybas sąlygoja vidiniai (tarpusavio santykiai) ir išoriniai (socialiniai santykiai ir pokyčiai) šeimos stresoriai. Šie stresoriai veikia moters vidinę ir išorinę laisvę. Žalinguose santykiuose neretai moterys jaučiasi lyg įkalintos, įstrigusios, praradusios savasties jausmą ar net nebeprisitaikančios pačios sau. Tai parodo visišką asmeninės laisvės ir kontrolės praradimą. Dažna moteris, išgyvenanti skyrybų krizę, siekia „išsilaisvinimo“ jausmo. Tyrimo dalyvė pastebi, jog suteikiant žmogui laisvės, lengviau įvykdomi susitarimai nei sukuriama tam tikrus „rėmus“. Moterys tvirtina, jog bet kokie suvaržymai, kontrolė, skatina norą priešintis ir maištauti. Literatūros šaltiniuose pastebima du trečdalius dažnesnių atvejų, kai skyrybas inicijuoja moterys.

Empirinio tyrimo metu išryškėja ir kita vidinės ir išorinės laisvės reikšmė. Pasak tiriamųjų, asmuo, neturėdamas tvirtos vidinės pozicijos, lengvai pasiduoda bendrai „tėkmei“, kuri neatspindi jo tikrojo vidinio pojūčio.

Prigimtinis žmogaus poreikis judėti – tai trečioji šios temos potėmė. Judesys, šokis nuo senų laikų buvo suvokiamas kaip būdas bendrauti, atlikti svarbius ritualus, susijusius su gimimu, brendimu, santuoka ir mirtimi. Judesys, atsirandantis dėl patiriamų ribojimų, yra asmens laisvės siekiamybė. Asmens vidinis suvaržymas atsispindi jo kūno judesiuose, tai išryškėjo tiriamųjų elgesyje šokio-judesio terapijos sesijose. Šokio-judesio terapija remiasi esminiu suvokimu, kad per šokių asmuo yra susijęs su bendruomene, kuriai jis priklauso didesniu ar mažesniu mastu ir tuo pat metu gali išreikšti savo impulsus ir poreikius toje grupėje. Būnant su kitais, dalijamasi energija ir jėga. Tam pritaria ir tiriamosios. Moterų pastebėjimu, judėjimas padeda atsipalaiduoti, išsilaisvinti ir lyg „nusimesti“ dienos našta nuo pečių.

3) Savęs pažinimas per ŠJT: teigiamų asmens pokyčių link

Šioje temoje išryškėjo dvi potėmės: pirma – fizinių poreikių atpažinimas per vidinius pojūčius ir antra – nauji tikslai ir motyvacija gyvenime. Skyrybos, tai – didžiulės permainos gyvenime. Literatūroje išskiriami pagrindiniai pokyčiai paveikti skyrybų proceso: socialinio statuso pasikeitimas; santykių su artimaisiais pokytis; tapatumo jausmo praradimas; kasdienės

rutinos pokyčiai bei finansiniai sunkumai ir atsakomybės (Bingelienė, Pietarienė, 2015). Apie didžiulius pasikeitimus gyvenime ir savęs praradimo jausmą po skyrybų dalinasi tyrimo dalyvės. Moterys atvirauja, jog sunku jausti ir atpažinti savo *kūno siunčiamus signalus*. Visgi, nors sunku, tačiau laikui bėgant moterys pastebi, jog teigiamas ŠJT poveikis apima fizinius (kūnas, fizinė savijauta), psichoemocinius (nerimo ir depresiškumo sumažėjimas, savivertės padidėjimas) ir dvasinius pokyčius (gilesnis savęs pažinimas, kūrybiškumas). Dėl to vis lengviau jaučiamas kūnas, atliepiami jo poreikiai ir gerėja bendra fizinė savijauta.

Kiti tyrėjai analizavę šokio-judėsio terapijos veiksmingumą patvirtino, jog šokio-judėsio terapija veiksminga asmenims patiriantiems nerimą, stresą, taip pat gerina *asmens emocinę būklę*. Tai patvirtina ir tyrimo dalyvės, dalindamosios savo potyriais ir pojūčiais po ŠJT sesijos bei lygindamos savo savijautą prieš sesiją ir po jos. Moterys pastebi teigiamą ŠJT poveikį jų nuotaikai, emocijų raiškai. Literatūroje rašoma, jog ŠJT metu svarbu suvokti savo kūno, sielos ir proto visumą naudojant judėsio technikas ir psichologinius metodus. Žmogaus kūne slypi visa informacija apie jį, patirtos traumos, išgyventos krizinės situacijos, sukauptos emocijos. Kūno naudojimas terapijoje šią informaciją iškelia į paviršių – fizinį ir sąmonės lygmenį.

Tyrimė išryškėjo ŠJT teikiama nauda ne tik asmens fizinių ar emocijų pojūčių pažinimui, bet ir *dvasiniams pokyčiams*. Šokio-judėsio terapeutai taiko įvairius metodus: improvizaciją, kūrybą, laisvą šokį, ekspresyvų judesį ir kitas kognityvinių funkcijų veiklą gerinančias užduotis. Tyrimė dalyvavusios moterys atlikusios įvairias kūrybines užduotis pastebėjo, jog jose atsispindi jų lūkesčiai ir svajonės. Praktinių užduočių metu atsiskleidė kūrybiškumas, stiprėjo motyvacija veikti. Visgi, menas kuriamas iš realybės, todėl minties, jausmo ir veiksmo integracija, esanti šokyje, turi tiesioginį ryšį su pačiu kūrėjo gyvenimu (Schmais, 1985). Šokio-judėsio terapija sužadina simbolinį nesąmoningų vaizdų atvaizdavimą, taip pat iliustruoja kertinius įsitikinimus. Simbolis gali atskleisti senas problemas, padėti žmogui išsakyti dabartinius rūpesčius ir atrasti ateities gaires (Schmais, 1985). Kūrybinis procesas skatina moteris svajoti, pozityviai mąstyti, stiprina motyvaciją gyvenime.

4) ŠJT – kaip įrankis emocijų ir jausmų pažinimui bei raiškai

Šioje temoje išryškėję svarbiausi aspektai – užplūdę jausmai ir prisiminimai ŠJT pažinimo procese bei teigiama emocinė patirtis. Santykių nutraukimą lydi įvairios pasekmės – emocinės, psichologinės, fizinės, socialinės. Atlikus literatūros apžvalgą, pastebima, jog dažniausiu atveju skyrybos įvyksta po ilgų ir pasikartojančių poros ginčų (Kučinskaitė, 2015). Tai paaiškina partnerių

sunkumą kontroliuoti užplūdusius jausmus ir emocijas, ko pasekoje vyksta periodiškai partnerių nesutarimai. Teigiami asmens pokyčiai prasideda nuo emocijų pažinimo ir valdymo, todėl pirmiausia svarbu emocinė savireguliacija dabarties momente. Vienas iš būdų emociškai savireguliacijai, kaip rašoma literatūroje, yra dalyvavimas bendraminčių grupėse, kuriose moterys vienos kitas palaiko, jaučiasi suprastos, o jausmų ir patirčių pasidalinimai palengvina našą bei mažina neigiamas emocijas. Tam visiškai pritaria tyrimo dalyvės, kurios dalinasi, jog net po vienos ŠJT sesijos jaučia sumažėjusį dienos nuovargį, nerimą ir jaučiasi emociškai pakylėtos. Taip pat moterys pastebi, kad lavinant emocinę raišką ŠJT sesijose, teigiamas pokytis išlieka ir toliau. Joms mažėja nerimas, ateities baimė.

Šokio-judesio terapijoje naudojama muzika ar kitos pagalbinės priemonės prisideda prie kuriamos terapinės atmosferos. Aplinka, kurioje terapiniai procesai vyksta čia ir dabar, kuria ypatingą emociją ir jausmą. Tyrimo dalyvės dalinasi, jog visi šie komponentai: judesys, muzika ir erdvė, sužadina tam tikrus prisiminimus ir sukelia teigiamus jausmus. Moterys ne tik pastebi ŠJT teikiamą emocinę naudą, bet ir išreiškia ŠJT tęstinumo poreikį, nes, pasak jų, teigiamas ŠJT poveikis emocijų valdymui išlieka ir po sesijų.

Tyrėjos apibendrinančioji refleksija:

Analizuoti šią temą pasirinkau intuityviai. Nors vis dar tenka girdėti, jog moterys silpnoji lytis, šiuo tyrimu norėjau ne tik atskleisti moterų, išgyvenančių skyrybų krizę, ŠJT patyrimą, bet ir parodyti moterų stipriąją pusę, su kiek iššūkių joms tenka susidurti ir kiek iškęsti skyrybų procese. Skyrybos, mano nuomone, labai ryžtingas, svarbus, bet tuo pačiu labai sunkus nuosprendis, kurį, kaip rašo literatūroje, dažniausiai priima moterys. Suvokiu, kokia didelė atsakomybė joms tenka nuspręsti, kada santykiai baigsis, nuspręsti datą, kada šeima išsiskirs. Literatūroje radau teiginį, jog skyrybos yra antroje vietoje pagal svarbą gyvenimo įvykių, darančių didžiausią poveikį asmens sveikatai. Pirmoje vietoje yra sutuoktinio mirtis. Suvokiu, jog skyrybos lyginamos su žmogaus mirtimi. Man tai yra apie didžiulį skausmą, daugybę skirtingų ir sumišusių emocijų bei jausmų, užplūstančių vienu metu. Suprantu, kaip sunku yra atpažinti šias emocijas ir gebėti išbūti su jomis. Ypač žinant tai, jog pats skyrybų ar mirties faktas įvyksta akimirksniu, tačiau jo pripažinimas gali užtrukti ilgą laiką.

Empirinio tyrimo metu kilo daug įvairių jausmų. Visa tai, ką atradau analizuodama literatūrą, aš pamačiau ir pajaučiau praktiškai. Jaučiau moterų emocinį sunkumą, baimę, dvejonę, nerimą. Pati jaučiausi esanti proceso stebėtoja. Stebėjau ir įsitikinau šokio-judesio

terapijos galia. Savo akimis mačiau, kaip keičiasi moterų nuotaika, emocinė būseną, kaip stiprėja pasitikėjimas savimi. Visi žmogaus išgyvenimai slypi jo kūne, o judesys – geriausias būdas tai išreikšti ir paleisti. Stebėjau ne tik moteris, bet ir save, savo vidinius išgyvenimus, kuriuos patyriau terapinio proceso metu. Jų istorijos, išgyvenimai, patirčių pasidalinimai palietė ir mane.

Džiaugiuosi ne tik atliktu tyrimu, bet ir tai, jog sugebėjau skyrybų krizę išgyvenančioms moterims duoti tam tikrus „įrankius“, kuriuos, esant emociniam nuosmukiui, jos galės prisiminti ir savarankiškai panaudoti. Savo kūnu ir savo dalyvavimu terapiniame procese pajutau ir įsitikinau ŠJT poveikiu, kuris jaučiamas ne tik dabarties akimirkoje, bet ir pasilieka ateityje. Suvokiau bendrystės jausmo svarbą, moteriškos energijos galią, šiuos potyrius išsinešiau kartu savimi. Jaučiuosi labiau savimi pasitikinti ne tik kaip tyrėja, bet ir kaip būsima ŠJT specialistė.

IŠVADOS

1. Atlikus literatūros analizę, išskirti šie skyrybų išgyvenimo aspektai: 1) Skyrybos yra ilgas ir įvairiapusiškai sudėtingas procesas, kurį lydi įvairios pasekmės – emocinės, psichologinės, fizinės, taip pat ir socialinės; 2) Skyrybos atneša daugybę pokyčių moters gyvenime, atsiranda ateities baimė ir nerimas; 3) Skyrybų etape sunku reguliuoti jausmus ir emocijas, todėl labai svarbu stiprinti moters emocinę ir fizinę sveikatą bei skatinti socialinę integraciją.
2. Aptarti šokio-judesio terapijos ypatumai ir jos taikymo galimybės moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę: 1) Pagrindinis įrankis šokyje yra asmens kūnas, kuriame glūdi autentiška patirtis ir atsispindi vidiniai išgyvenimai. Nors kūnas yra pagrindinis įrankis šokio-judesio terapijoje, kartu su juo sąveikauja asmens protas ir jausmai; 2) Šokio-judesio terapija remiasi esminiu suvokimu, kad per šokį asmuo yra susijęs su bendruomene ir tuo pat metu gali išreikšti savo impulsus ir poreikius toje grupėje; 3) Šokio-judesio terapijoje judėdamos, moterys pasitvirtina savo vertę ir jausmą, kad priklauso bendruomenei; 4) Dalijimasis energija ir jėga terapinio proceso metu, leidžia moterims peržengti savo asmeninius ribojimus ar rūpesčius.
3. Atskleisti šokio-judesio terapijos sesijų dalyvių patyrimai: 1) Tyrimo dalyvės išreiškė stiprų fizinės veiklos poreikį, pastebėdamos, jog judesys padeda atpalaiduoti kūną ir mintis, išreikšti užslėptus jausmus bei emocijas; 2) Moterys pastebėjo, jog kūnas ir jo kuriamas judesys yra pagrindinis įrankis streso mažinimui ir jo įveikimui, savivertės stiprinimui ir pasitikėjimui. Teigiamas ŠJT poveikis neužsibaigia ŠJT sesijomis ir sudaro prielaidą tolimesniam asmenybės augimui bei gebėjimo įveikti ateities krizes stiprinimui; 3) Tyrimo metu taip pat išryškėjo socialinio palaikymo svarba. Bendrumo jausmas bei priklausymas bendruomenei – vienas iš motyvuojančių ir skatinančių emocinį gijimą veiksnių.

REKOMENDACIJOS

1. Rekomenduojama įtraukti šokio-judesio terapeutus į terapinį darbą su moterimis, išgyvenančiomis skyrybų krizę krizių centruose ir kitose socialinėse įstaigose. Skatinti bendradarbiavimą su minėtų įstaigų komandos nariais, ypač psichologais.
2. Rekomenduojama šokio-judesio terapeutams taikyti nuotolinę darbo praktiką, kuri būtų tinkama, ypač išsiskyrusioms moterims, neturinčioms galimybės lankyti nenuotoliniu būdu organizuojamų šokio-judesio terapijos sesijų dėl vaikų priežiūros.
3. Rekomenduojama tyrėjams plačiau analizuoti šokio-judesio terapijos poveikį moterų emocinei būsenai krizinėje situacijoje.
4. Rekomenduojama savivaldybėms ir kitoms institucijoms remti šokio-judesio terapeutų socialinius projektus, skirtus moterims, neturinčioms finansinės galimybės dalyvauti ŠJT sesijose.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Bingelienė, V., Pietarienė, R. (2015). *Gyvenimas po skyrybų: kaip išlikti tėvais*. Kaunas.
2. Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydžiūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla.
3. Dirgėlienė, I., Jundulaitė, O. (2010). *Tyrimas „Smurtą šeimoje patyrusių ir/ar patiriančių moterų resocializacija krizių centre“*. Klaipėda.
4. Dovydaitienė, M. (1994). *Skyrybų poveikio vaikui problema psichologijoje*. Psichologija. Vilniaus universitetas. ISSN 0202-338.
5. Ivanauskienė, V., Žebrauskaitė, A. (2007). *Paramos jaunai šeimai galimybės socialinio darbo kontekste*. Tiltai. Klaipėdos universitetas. ISSN 1392-3137.
6. Jovaišas K., (2009) *Smurto šeimoje prevencija: iliuzijų anatomija*. Vilnius: Eugrimas. ISBN 978-9955-9346-9-1.
7. Kučinskaitė, E. (2015). *Įskaudinta meilė. Skyrybos: išgyventi ir kilti*. Vilnius: Tyto alba.
8. Luobikienė, I. (2011). *Sociologinių tyrimų metodika*. Kaunas: KTU leidykla Technologija.
9. Maslauskaitė A. (2005). *Šeima ir šeimos politika: patirtis ir nekonservatyvios politikos gairės*. Vilnius.
10. Sondaitė, J. (2006). *Šeimos mediacija: užsienio šalių patirtis*. Socialinis darbas. Mykolo Romerio universitetas. Prieiga per internetą: <https://repository.mruni.eu/bitstream/handle/007/13249/2085-8561-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
11. Tidikis, R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos teisės universiteto Leidybos centras.
12. Varžinskienė, L. Vasilikaitė, V. (2017). *Skyrybų priežastys ir pagalba šeimai: moterų perspektyvos*. Vytauto Didžiojo universitetas.
13. Vasiliauskaitė, Z. (2013). *Šeimoje patirto smurto padariniai bio-psicho-socialinei asmens sveikatai. Mušamos moters sindromas*. Vilnius: Lietuvos žmogaus teisių centras.
14. Venskutė, S., Lukoševičiūtė, D. (2015). *Vaikų, patyrusių tėvų skyrybas, socialinės adaptacijos problemas*. Tarptautinė studentų praktinė-mokslinė konferencija „Teorija ir praktika: studentiškos įžvalgos“. Kolpingo kolegija. ISSN 2335-2086. Prieiga per internetą: <http://www.kolpingokolegija.lt/wp-content/uploads/2019/12/LEIDINYS-2015-11-19.pdf>.

15. Viršilaitė, R., Bukšnytė-Marmienė, L. (2021). *Patirtų tėvų skyrybų bei jų aplinkybių sąsaja su jaunų suaugusiųjų elgesio ir emociniais sunkumais*. Pedagogika. Vytauto Didžiojo universitetas. ISSN 2029-0551.
16. Vorevičienė, J. (2015). *Smurto šeimoje socialinė determinacija Lietuvoje*. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
17. Žemaitienė N., Bulotaitė L, Jusienė R., Veryga A., (2011). *Sveikatos psichologija*. Vilnius: Tyto alba. Prieiga per internetą: <https://cupdf.com/document/n-zemaitiene-l-bulotaite-r-jusiene-a-veryga-sveikatos-psichologija.html>.
18. Žydžiūnaitė, V., Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai. Principai ir metodai*. Vilnius: Vaga.
19. Acolin, J. (2016). *The mind-body connection in dance/movement therapy: Theory and empirical support*. American Journal of Dance Therapy.
20. Amato, P. R. (2014). *The Consequences of Divorce for Adults and Children: An Update*. Social Research Journal for General Social Issues.
21. Amato, P. R., & Previti, D. (2003). *People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment*. Journal of Family Issues, 24(5):602-626
22. American Dance Therapy Association. (2020). *What is Dance/Movement Therapy?* Prieiga per internetą: <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>.
23. Berrol, C. F. (2006). *Neuroscience meets dance/movement therapy: Mirror neurons, the therapeutic process and empathy*. The Arts in Psychotherapy, 33, 302-315. Prieiga per internetą: https://www.academia.edu/3356892/Neuroscience_meets_dance_movement_therapy_Mirror_neurons_the_therapeutic_process_and_empathy.
24. Black, M.C., Basile, K.C., Breiding, M.J., Smith, S.G., Walters, M.L., Merrick, M.T., Chen, J., Stevens, M.R. (2011). *The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2010 Summary Report*. National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention. Prieiga per internetą: https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf.
25. Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology: Qualitative Research in Psychology*. University of the West of England. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_thematic_analysis_in_psychology.

26. Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research– A Practical Guide for Beginners*. SAGE.
27. Braun, V., Clarke, V. (2022). What is reflexive thematic analysis? The university o Auckland, New Zealand. Prieiga per internetą: <https://www.thematicanalysis.net/understanding-ta/>.
28. Bryman, A. (2008). *Social Research Methods (3rd. ed)*. Oxford: Oxford University Press.
29. Chaiklin, S., Wengrower, H. (2009). *The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life is Dance*. London: Routledge.
30. Devereaux, C. (2008). *Untying the knots: Dance/movement therapy with a family exposed to domestic violence*. American Journal of Dance Therapy, 30:58–70. Prieiga per internetą: https://www.academia.edu/490751/Untying_the_knots_Dance_movement_therapy_with_a_family_exposed_to_domestic_violence.
31. Duquette, A. (2010). *The Effects of a Single Session of Dance/Movement Therapy with Adults in Crisis Stabilization: A Mixed Methods Study*. Creative Arts Therapies Theses. Paper 23. Prieiga per internetą: https://digitalcommons.colum.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=theses_dmt.
32. Erfer, T. & Ziv, A. (2006). *Moving toward cohesion: group dance/movement therapy with children in psychiatry*. The Arts in Psychotherapy, 33, 238-246. Prieiga per internetą: <https://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/38384.pdf>.
33. Eyo, U. E. (2018). *Divorce: Causes and Effects on Children*. Asian Journal of Humanities and Social Studies. ISSN: 2321 – 2799. Prieiga per internetą: <https://philpapers.org/archive/EEYDCA.pdf>.
34. Fine and Associates. (2014). *Common Psychological Effects of Divorce on Women. You Are Not Alone*. Prieiga per internetą: https://www.torontodivorcelaw.com/common-psychological-effects-divorce-women/?fbclid=IwAR1lcVtg4gBOcuzEQKVwpke2d7Cav-fCgFNK3qMsU_bjoVzfT1dM4Q182po
35. Gendlin, E. T. (1980). *Imagery is more powerful with focusing: Theory and practice*. New York. Prieiga per internetą: http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2148.html.
36. Graham, J. E., Christian, L. M., Kiecolt-Glaser, J. K. (2006). *Stress, age, and immune function: Toward a lifespan approach*. Journal of Behavioral Medicine. DOI: 10.1007/s10865-006-9057-4.
37. Hanna, T. (1986). *What is Somatics?* SOMATICS: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Science. Prieiga per internetą: <https://somatics.org/library/htl-wis1>.

38. Heller, M. (2012). *Body psychotherapy: History, concepts, and methods*. New York.
39. Henderson, J. (1984). *Cultural attitudes in psychological perspective*. Toronto: Inner City Books.
40. Kalish-Weiss, B. I. (1982). *Attachment and separation: Major themes in movement therapy with adults*. *The Arts in Psychotherapy*, 9, 249-257.
41. Katriina Hyvönen, K., Pylvänäinen, P., Muotka, J. and Lappalainen, R. (2020). *The Effects of Dance Movement Therapy in the Treatment of Depression: A Multicenter, Randomized Controlled Trial in Finland*. A Multicenter, Randomized Controlled Trial in Finland. *Front. Psychol.* 11:1687.
42. Larance, L. Y., Porter, M. L. (2004). *Observations from practice: support group membership as a process of social capital formation among female survivors of domestic violence*. *Journal of Interpersonal Violence*, 19(6), 676–690. <http://doi.org/10.1177/0886260504263875>.
43. Leventhal, F., Chang, M. (1991). *Dance/Movement Therapy with Battered Women: A Paradigm of Action*. *American Journal of Dance Therapy*.
44. Levy, F. (1988). *Dance/movement therapy: A healing art*. The National Dance Association. Prieiga per internetą: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED291746.pdf>.
45. Liamputtong, P. (2019). *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences*. Springer Singapore.
46. Määttä, K. (2011). *The Throes and Relief of Divorce*. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52, 415–434. <https://doi.org/10.1080/10502556.2011.592425>
47. Malkina-Pykh, I. G. (2001). *Rhythmic Movement Psychotherapy*. Quality of Life Research. Working Paper. St.-Petersburg.
48. Meekums, B. (2002). *Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach*. London: Sage Publications.
49. Morris, M., Halford, K. (2014). *Family mediation: A Guide for Family Therapists*. Australian and New Zeland Journal of Family Therapy. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/anzf.1078>.
50. Motiejūnaitė, A. (2010). *Female employment in Lithuania: Testing three popular explanations*. *Journal of Baltic Studies*. Prieiga per internetą: <https://www.jstor.org/stable/26332007?seq=12>.
51. Pružinska, J. (2013). *Social and educational aspects of family mediation*. *Socialinis ugdymas*. ISSN 1392-9569.

52. Ritter, M. & Low, K. G. (1996). *Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis*. The Arts in psychotherapy, 23, 249-260. Prieiga per internetą: https://www.academia.edu/1486183/Effects_of_dance_movement_therapy_A_meta_analysis.
53. Sandel, S. L., Chaiklin, S., Lohn, A. (1993). *Foundations of dance/movement therapy: The life and work of Marian Chace*. Columbia, MD: The Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association.
54. Schmais, C. (1985). *Healing processes in group dance therapy*. American Journal of Dance Therapy, 8, 17-36.
55. Schoop, T. (1978). *Motion and emotion*. American Journal of Dance Therapy.
56. Steiner, M. (1992). *Alternatives in psychiatry: Dance movement therapy in the community*. Dance movement therapy, theory and practice. London: Routledge.
57. Stromsted, T. (2007). *The dancing body in psychotherapy: Reflections on Somatic Psychotherapy and Authentic Movement*. London: Jessica Kingsley. Prieiga per internetą: https://www.authenticmovement-bodysoul.com/wp-content/uploads/2012/12/Stromsted_BodyinPsychotherapy_2007.pdf.
58. Teague, A. K. (2006). *Group Music Therapy with Women Who Have Experienced Intimate Partner Violence*. Music Therapy Perspectives, 24(2), 80–86.
59. Thompson, R. A. (1991). *Emotional regulation and emotional development*. Educational Psychology Review. doi: 10.1007/bf01319934.
60. Thomson, E. (2014). *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*. Family complexity in Europe. <https://doi.org/10.1177/0002716214531384>.
61. Vitelli, R. (2015). *Life After Divorce: Is divorce always going to have a negative impact on the people involved?* Psychology Today. Prieiga per internetą: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/media-spotlight/201507/life-after-divorce?fbclid=IwAR3Px-sIHG14RWosYb0ZWHQzBWo-iCuDXTXQSFj-OPXR8aILn7-yG3rkips>
62. Walker, Lenore E.A. (2010). *A Practical Guide for the Psychotherapist Abused Women and Survivor Therapy*. American Psychological Association.
63. Young, C. (2012). *About the science of body psychotherapy*. Stow: Body Psychotherapy Publications.

SANTRAUKA

Baigiamojo darbo temos pavadinimas. Moterų, išgyvenančių skyrybų krizę, šokio-judesio terapijos patyrimas.

Tyrimo tikslas. Atskleisti moterų, išgyvenančių skyrybų krizę, šokio-judesio terapijos patyrimą.

Tiriamieji. Keturios, skyrybas išgyvenusios, 32 – 44 metų moterys, tyrimo metu gyvenančios Vilniaus miesto krizių centre.

Tyrimo metodologija. Tyrimu siekiama atskleisti moterų, išgyvenančių skyrybų krizę, patyrimus šokio-judesio terapijoje. Tam atskleisti pasirinkta kokybinio tyrimo strategija. Duomenys rinkti pusiau struktūruoto interviu būdu, o duomenų analizė atlikta refleksyvos teminės analizės metodu pagal Braun ir Clarke. Tyrimas atliktas Vilniaus miesto krizių centre, tiriamosios praktikos metu, pradėtas gyvai ir užbaigtas virtualioje erdvėje.

Savarankiškai parengiau tyrimo metodiką, apžvelgiau literatūrą, atlikau tyrimą, išanalizavau tyrimo duomenis, parengiau išvadas ir rekomendacijas.

Tyrimo rezultatai. Atlikus tyrimą, išryškėjo keturios svarbios temos šokio-judesio terapijos patyrimo: Bendrystės svarba žmogaus gyvenime; Vidinės ir išorinės laisvės būtinybė; Savęs pažinimas per ŠJT: teigiamų asmens pokyčių link; ŠJT kaip įrankis emocijų ir jausmų pažinimui bei raiškai.

Išvados. Skyrybos – sudėtingas ir daug pokyčių atnešantis etapas, kurį lydi įvairios pasekmės – emocinės, psichologinės, fizinės, taip pat ir socialinės. Šiame kriziniame etape sunku reguliuoti jausmus ir emocijas, todėl svarbu stiprinti moters emocinę ir fizinę sveikatą bei skatinti socialinę integraciją. Kūnas, šokio-judesio terapijoje, yra pagrindinis įrankis, tačiau kartu su juo sąveikauja asmens protas ir jausmai. Šokio-judesio terapija remiasi esminiu suvokimu, kad per šokį asmuo yra susijęs su bendruomene ir tuo pat metu gali išreikšti savo impulsus ir poreikius toje grupėje. Judėdamos, moterys pasitvirtina savo vertę ir jausmą, kad priklauso bendruomenei. Tyrimo dalyvės išreiškė stiprų fizinės veiklos poreikį, pastebėdamos, jog judesys padeda atsipalaiduoti ir mažina stresą. Taip pat išryškėjo bendrystės ir socialinio palaikymo svarba.

Raktiniai žodžiai. Skyrybos, šokio-judesio terapija, kokybiniai tyrimai, trauma, psichologinė krizė.

ABSTRACTIC

Thesis title. Experience of Dance Movement Therapy for Women Undergoing a Divorce Crisis.

Objective. To reveal the experience of dance-movement therapy for women undergoing a divorce crisis.

Participants. Four women aged 32-44 who are surviving a divorce and living in the Vilnius City Crisis Center during the study.

Methods. The study aims to reveal the experiences for women undergoing a divorce crisis in dance-movement therapy. A qualitative research strategy was chosen to reveal this. Data were collected by semi-structured interviews, and data analysis was performed by the method of reflective thematic analysis according to Braun and Clarke. The research was conducted at the Vilnius City Crisis Center during the research practice, started live and completed in a virtual space. I independently prepared the research methodology, reviewed the literature, conducted the research, analyzed the research data, and prepared recommendations.

Results. The study highlighted four important themes in the experience of dance-movement therapy: The importance of communion in human life; The necessity of internal and external freedom; Self-knowledge through DMT: Towards positive personal change; DMT as a tool for cognition and expression of emotions and feelings.

Conclusions. Divorce is a complex and transformative phase with various consequences - emotional, psychological, physical, as well as social. At this stage of the crisis, it is difficult to regulate feelings and emotions, so it is important to strengthen a woman's emotional and physical health and promote social integration. The body, in dance-movement therapy, is a major tool, but it interacts with a person's mind and feelings. Dance-movement therapy is based on the fundamental perception that through dance, a person is connected to the community and at the same time can express their impulses and needs in that group. As they move, women affirm their value and sense of belonging to the community. Participants in the study expressed a strong need for physical activity, noting that movement helps to relax and reduce stress. The importance of community and social support was also highlighted.

Keywords. Divorce, dance-movement therapy, qualitative research, trauma, psychological crisis.

PRIEDAI

KVIETIMAS

ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS PATYRIMAS

Moterims,
išgyvenančioms
skyrybų krizę

10 sesijų
Pradžia: 2021-10-05
Laikas: Antradieniais 19:15 val.

Informacija ir registracija:
emilijaemail@gmail.com



SOCIODEMOGRAFINIAI DUOMENYS

Eil. Nr.	Klausimai	Atsakymai
1.	Amžius	<i>Įrašykite</i> _____
2.	Išsilavinimas	<i>Pasirinkite</i> a) Aukštasis b) Aukštesnysis c) Profesinis d) Vidurinis e) Nebaigtas f) Kita _____
3.	Užimtumas	<i>Pasirinkite</i> a) Dirbanti b) Studentė c) Bedarbė d) Pensininkė e) Kita _____
4.	Šeimyninė padėtis	<i>Pasirinkite</i> a) Ištekėjusi b) Netekėjusi c) Išsiskyrusi d) Našlė e) Gyvenu atskirai f) Gyvenu partnerystėje g) Kita _____
5.	Ar turite vaikų?	<i>Pasirinkite</i> a) Turiu _____ (<i>jei turite, įrašykite kiek</i>) b) Neturiu

PUSIAU STRUKTŪRUOTO INTERVIU KLAUSIMAI

1. Prisiminkite save prieš pirmąją ŠJT sesiją, kaip jautėtės pirmą kartą čia ateidama?
2. Kaip keitėsi Jūsų emocinė ir fizinė būseną po pirmosios ŠJT sesijos, ką pastebėjote?
3. Apibūdinkite, kokios mintys Jus lydėjo ir kaip jos keitėsi viso proceso metu?
4. Apibūdinkite, kokie jausmai Jus lydėjo ir kaip jie keitėsi viso proceso metu?
5. Dar kartą prisiminkite save prieš pirmąją ŠJT sesiją ir dabar, po viso ŠJT ciklo. Ar išvelgiate savyje pokytį? Jei taip, kas pasikeitė?
6. Prašau pasidalinkite, ar kilo vaizdiniai, prisiminimai ŠJT proceso metu? Jei taip, kokie jie? Galbūt išvelgiate tam tikrų sąsajų?