

Tautosakos darbai 66, 2023, p. 153–169  
ISSN 1392-2831 | eISSN 2783-6827  
DOI: <https://doi.org/10.51554/TD.23.66.09>

# Terapiniai tradicinio muzikavimo aspektai nėštumo, gimdymo ir pogimdyminiu laikotarpiu

**GIEDRĖ RAGUOTIENĖ**

*Lietuvių literatūros ir tautosakos institutas*  
*giedre.raguotiene@liti.lt*  
<https://orcid.org/0009-0000-6394-4146>

**VILMANTĖ ALEKSIENĖ**

*Lietuvos muzikos ir teatro akademija*  
*vilmante.aleksiene@lmta.lt*  
<https://orcid.org/0009-0008-6686-4000>

**JOLITA ZAKAREVIČIENĖ**

*Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Klinikinės medicinos institutas*  
*jolita.zakareviciene@santa.lt*  
<https://orcid.org/0000-0003-2827-7215>

**SANTRAUKA.** Šio tyrimo tikslas – atskleisti tradicinio muzikavimo naudą moterų psichosocialinei sveikatai ir pritaikomumą muzikos terapijoje per gimties virsmą – nėštumo, gimdymo ir pogimdyminiu laikotarpiu. Lietuvoje esama moterų, kurios savigalbai per gimties virsmą ar pačios dirbdamos su nėščiosiomis bei gimdyvėmis naudoja tradicinį muzikavimą. Tačiau vis dar trūksta tarpdisciplininių tyrimų, skirtų tradicinės muzikos terapinei vertei tirti. Straipsnyje analizuojamas anksčiau dar netyrinėtas tradicinės muzikos pasitelkimo, siekiant gerinti būsimų bei esamų mamų psichosocialinę sveikatą, fenomenas. Tyrime pateikiama jaunų motinų ir joms talkinusių dūlų patirtis, liudijimai ir įžvalgos, susijusios su tradicinio muzikavimo verte laukiantis kūdikio, jį gimdant ir auginant. Šiam tyrimui sąmoningai pasirinktos folkloro ansamblių lankančios ir kasdieniame gyvenime jį praktikuojančios išsilavinusios moterys.

Straipsnyje nėštumas, gimdymas ir pirmos savaitės po gimdymo suvokiamos kaip perinamasis laikotarpis, kai patiriama liminalumo būseną, identiteto transformacija ir su tuo susijusios stipresnės emocijos. Atliktas tyrimas atskleidė, kad apklaustos moterys dainuodavo lietuvių liaudies dainas, klausydavo tradicinės ar tradicinėmis kanklėmis atliekamos muzikos, laukdamosi šoko pagal tradicinę šokių muziką, kūrybiškai išveikdamos įtampą, siekdamos

**Received:** 27/01/2023. **Accepted:** 07/11/2023

Copyright © Giedrė Raguotienė, Vilmantė Aleksienė, Jolita Zakarevičienė, 2023. Published by the Institute of Lithuanian Literature and Folklore Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

pagerinti savo emocijų būseną, sumažinti nerimą, pasiruošti gimdymui ar jį palengvinti. O štai tradicinių dainų, lopšinių dainavimas savo vaikui nėštumo bei pogimdyminiu laikotarpiu buvo natūralus būdas kurti ryšį su juo, perteikti motinos meilę, vertybes, pasaulėžiūrą.

RAKTAŽODŽIAI: tradicinis muzikavimas, muzikos terapija, nėštumas ir gimdymas, pogimdyminis laikotarpis, psichosocialinė sveikata.

## Therapeutic Aspects of Traditional Music during Pregnancy, Childbirth and the Postpartum Period

ABSTRACT. The purpose of this study is to reveal the benefits of traditional music for women's psychosocial wellbeing and its applicability in music therapy during the birth-transition, i. e. during pregnancy, childbirth and the postpartum period. Some Lithuanian women use traditional music for self-help during their own birth-transition or working with pregnant women and mothers. On the other hand, we still lack interdisciplinary research on the therapeutic value of traditional music. This article analyzes a previously unexplored phenomenon of employing traditional music to improve the psychosocial wellbeing of pregnant women and mothers. The study presents experiences, insights and testimonies of the young mothers and doulas who assisted them regarding the value of traditional music while expecting the baby, giving birth, and raising the child. For this study, we deliberately selected educated women who are members of the folk singing groups and practice folklore in their everyday life.

In the article, pregnancy, childbirth and the first weeks after it are regarded as a transition period between different stages of a woman's life. It is characterized by the sense of liminality, identity transformation, and the related emotional peak. The research has shown that the interviewed women practiced folk singing, listened to the traditional music or music performed on the traditional instrument *kanklės*, danced to traditional dance music during pregnancy in order to creatively release tension, improve emotional state, reduce anxiety, prepare for the childbirth, or simply make everything easier. Meanwhile, singing folksongs and lullabies to the baby during pregnancy and the postpartum period was a natural way to establish a relationship, to express motherly love, to convey values and a certain worldview.

KEYWORDS: traditional music, music therapy, pregnancy and childbirth, the postpartum period, psychosocial wellbeing.

## TEORINĖS TYRIMO PRIELAIDOS

Tapimas motina visais laikais buvo suvokiamas kaip vienas svarbiausių pereinamųjų vidinės transformacijos laikotarpių moters gyvenime, kai ji patiria tam tikrą liminalumo būseną<sup>1</sup>, kai pamažu formuojasi nauja – motinos – tapatybė ir naujas

1 Liminalumo sąvoka nurodo buvimą ties riba, slenksčiu [1]. Šią sąvoką apibrėžė antropologai Arnoldas van Gennepas ir Victoras Turneris, siekdami apibūdinti pagrindinę formalizuotų ritualų ir procesų fazę, lemiančią tapatybės transformaciją – dvasinius ar socialinio statuso pokyčius (van Gennep 2010; Turner 1991). Vėliau kitose mokslo srityse ir šiuolaikinės kultūros kontekstuose liminalumo sąvoka kaip skolinys buvo modifikuota, akcentuojant ne staigų virsmą, bet laipsnišką naujos tapatybės virsmą, pavyzdžiui, tiriant transformacinį perėjimo potencialą menų terapijoje ar kitame kūrybiniame procese (Atkinson, Robson 2012), naudojimąsi interneto erdvėmis kaip perėjimą keliant mokytojų kvalifikaciją (Cook-Sather 2006), perėjimo į naują (ar pakartotinį) motinos statusą procesą (Madge, O'Connor 2005) ir kita.

statusas (Madge, O'Connor 2005). Liminalumo būseną tarsi atskiria moterį nuo įprasto kasdienio gyvenimo: ji jaučiasi nepriklausanti nei ankstesniam, nei būsimam gyvenimo tarpsniui, laikinai netenka aiškios tapatybės, išgyvena atskirtį. Šiame procese itin svarbios pokytį patiriančio žmogaus tapatybės transformacijos fazės, tačiau joms išgyventi, įsisąmoninti, įprasminti šiuolaikinėse moderniose visuomenėse dažniausiai pritrūksta dėmesio ar laiko.

Anot antropologo Arnoldo van Gennepo, senosiose visuomenėse asmens raidos pokyčiai buvo susiję su sakralumo išgyvenimu (van Gennep 2010: 10). Pereinant iš vieno tarpsnio į kitą, iš „žinomybės“ į „nežinomybę“, natūraliai kyla nerimas ir sustiprėja emocijos. Žmogui, išgyvenančiam stiprias emocijas, būdingos ne tik standartinės gynybinės reakcijos – pulti, bėgti arba sustingti, bet ir gebėjimas, reaguojant į situaciją, veikti kūrybiškai (Dissanayake 1999: 68). Susiklosčiusios tradicijos ir papročiai, kai atliekami perėjimo ritualai, padėdavo šiuos kūrybinio veikimo impulsus patenkinti, nes būdavo pasitelkiami tikslingą, aiškią formą ir suvoktą prasmę turintys apeiginiai veiksmai. Pasak meno istorikės ir antropologės Ellen Dissanayake, neatsiejama įvairių svarbiausių apeigų dalis buvusi muzika, sujungianti ceremonijos dalyvius, turinčius bendrą tikslą ir potyrį. Ritualinėse giesmėse (dainose) išsaugoma kultūriškai susiklosčiusi tam tikrų tikėjimų sistema, atpažįstama tiek dainuojančiojo, tiek klausančiojo (ten pat: 120).

Lietuvoje kūdikio laukimo, gimdymo ir auginimo papročius bei tradicijas tyrė ne vienas etnologas. Rasa Račiūnaitė savo darbuose taiko liminalumo sampratą moters gyvenimo ciklo etapams aptarti, gimtųjų ritualus skirsto į 3 etapus – preliminarinį, limalinį ir postlimalinį. Ji analizuoja moters motinos vaidmenį ir funkcijas šeimoje bei kaimo bendruomenėje XIX a. pabaigoje – XX a. viduryje, taip pat kitų kaimo moterų (pribuvėjos, gimdyvės motinos, anytos, kaimynių) funkcijas ir socialinį statusą gimtųjų papročiuose (Račiūnaitė 2002: 41–65), apžvelgia gimdyvės įtraukimo į moterų bendriją bei krikščionių bendruomenę ritualus (Račiūnaitė 1997: 10–12). Kita lietuvių etnologė Rasa Paukštytė išryškina motinos ir kūdikio santykius su kaimo bendruomene per visą gimtųjų ciklą XIX a. pabaigos – XX a. pirmos pusės Lietuvos kaime. Analizuojama pribuvėjos (bobutės) institucija ir vaidmuo, santykis su kaimo bendruomene, taip pat gimdyvės lankymo paprotys kaip moterų bendrijos solidarumo ir palaikymo apraiška (Paukštytė 1999: 47–66). Kitame tekste R. Paukštytė išsamiai aprašo XIX a. vidurio – XX a. gimtųjų papročius, pribuvėjos darbą ir gimdyvės lankymo tradicijas (Paukštytė-Šaknienė 2008: 434–482). Pranė Dundulienė yra aptarusi laukimo, gimtųjų ir pogimdyminio laikotarpio papročius, priėtarus, apeigas ir ritualus (gimdyvės lankymą, krikštynas), lopšines ir žaidimus (2005: 60–100).

Tradicinėje kultūroje buvo manoma, kad nėštumas – išskirtinis būvis, o nėščioji nuolat balansuoja tarp šio ir anapusinio pasaulių. Laukdamosi moterys tikėdavo,

kad laikantis tradicinių draudimų ir skatinimų kūdikiui nenutiks nieko blogo, ir tai apramindavo nerimą. Gimdyvės pasitikėdavo pribuvėja, kadangi pribuvėjomis tapdavo tik patikimos, gerai pažįstamos, amatui atsidavusios moterys. Pasitikėjimo ir nusiramavimo gimdant teikdavo ne tik fizinė pagalba, bet ir atliekami maginiai veiksmai. Pribuvėja padėdavo pogimdyminiu laikotarpiu, rūpindavosi naujagimiu ir motina, leisdavo jai pailsėti, atsigauti (Paukštytė 1999: 47–63). Anot R. Račiūnaitės, „bobutė“ turėjo būti ir puiki psichologė, suteikianti palengvėjimą gimdyvei, patiriančiai fizinę ir dvasinę įtampą (2002: 56). Tad pribuvėja teikdavo gimdyvei fizinę, psichologinę ir socialinę pagalbą, įvesdavo kūdikį į kaimo bendruomenę. R. Račiūnaitė rašo, kad nėščiąsias gerbdavo, vaikui bei jo motinai padėdavo (2002: 42). O pasak R. Paukštytės, XIX a. pabaigoje – XX a. pirmoje pusėje gimdyvių lankymo paprotį galime vertinti kaip moterų solidarumo ir palankumo viena kitai išraišką. Be to, per lankynas kūdikis būdavo pristatomas kaimo bendruomenei. Artimiausios kaimynės atnešdavo dovanų naujagimiui, o gimdyvei – maisto, kad ji greičiau atsigautų, turėtų pieno. Dovanos turėdavo ir simbolinę, apeiginę reikšmę – jomis buvo siekiama vaikui nulemti gerą gyvenimą (Paukštytė 1999: 64–66). Manyta, kad, norint išvengti mitinių būtybių kenkimo, naujagimio negalima palikti vieno. P. Dundulienė yra rašiusi, kad seniau Dzūkijoje naktimis prie kūdikio merginos degdavo žiburį ir budėdavo, saugodamos jį nuo laumių ir piktųjų dvasių, kol sustiprėdavo motina (2005: 78).

Etnologų darbuose nėra užsimenama apie muzikos bei dainų vaidmenį nėštumo ar gimdymo laikotarpiu. Galime tik atkreipti dėmesį, kad žymesnės lietuvių liaudies dainų pateikėjos (Ona Slavinskienė–Burokaitė, Jadvyga Leišienė–Zakarkaitė, Bronė Bogušienė–Varnelytė) pastebi dainavimo vertę įveikiant gyvenimo iššūkius ir išgyvenant sunkius laikotarpius (Krištopaitė 1985: 387; Krištopaitė 1988: 565, 568), be to, ne viena garsi kaimo dainininkė kartu buvusi ir pribuvėja (Krištopaitė 1985: 210; Krištopaitė 1988: 283, 317). Tačiau etnologai ir folkloristai yra nemažai rašę apie terapinę vaikų folkloro vertę. P. Dundulienė trumpai nupasakoja mažiems vaikams dainuojamas lopšines ir žaidinimus. Lopšines ji apibūdina kaip mamos šiltų jausmų išraišką, nuraminimo ir migdymo priemonę (2005: 85). Tautosakininkė Pranė Jokimaitienė monografijoje *Lietuvių liaudies vaikų dainos*, aptardama vaikų dainų tipologinę įvairovę, nemažai dėmesio skiria ir lopšinėms. Ji pastebi, kad lopšinėmis motina ne tik kreipiasi į kūdikį, bet ir dainuoja sau, taip išsako jausmus, svajones, apgaili sunkią buitį (Jokimaitienė 1970: 29). Mokytojos, visuomenininkės Ritos Černiauskienės *Merkinės lopšinių ir žaidimų rinktinėje* lopšinės apibūdinamos kaip priemonė mamai kurti ryšį su kūdikiu (2007: 18). Folkloristė Jurga Sivickaitė–Sadauskienė analizuoja terapinę lopšinių ir žaidinimų vertę. Ji akcentuoja, kad lopšinės ir žaidinimai išskirtinai tinkami ir vertingi vaikų raidai: augant ir patiriant frustraciją, šie dalykai gali palengvinti realybės priėmimo patirtį, suteikti saugumo jausmą, liudyti

artimųjų prieraišumą ir švelnumą (Sadauskienė 2012: 63). Tad darytina prielaida, kad, dainavimu, žaidinimu ir kita veikla siekdama kurti ryšį su kūdikiu, ir pati mama sąmoningai ar nesąmoningai patenkindavo savo psichologinius poreikius. Tačiau dar stinga tarpdisciplininių tyrimų, tiriančių vaikų folklorą terapiniu aspektu.

Tradicinei kultūrai nykstant ir keičiantis, ilgai kito ir nėštumo bei gimdymo suvokimas. Pasak psichologės-psichoterapeutės Agnės Matulaitės, XX a. paskutiniiais dešimtmečiais šiuolaikinėse Vakarų visuomenėse nėštumas „buvo suprantamas ne kaip natūralus, moterims būdingas gyvenimo etapas, o [kaip] intensyvios medikų kontrolės ir specializuoto dėmesio reikalaujantis reiškinys“ (2013: 15). Tai pasakytina ir apie XX a. antroje pusėje Lietuvoje vyravusį požiūrį. Tik pastaraisiais dešimtmečiais Lietuvoje suteikiama vis daugiau galimybių rinktis natūresnį gimdymą: daugėja naujagimiams palankių ligoninių (Stonienė et al. 2018: 113), 2014 m. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras sudarė Žindymo skatinimo komitetą, dedantį pastangas, kad kuo daugiau kūdikių iki šešių mėnesių būtų žindomi vien motinos pienu [2]. Daugelyje gimdymo stacionarų atsiranda kambarių šeimoms – juose kartu su gimdyve gali nakvoti naujagimio tėvas ar vyresnės atžalos. 2019 m. Lietuvoje įteisintas gimdymas namuose. Nors gydymo įstaigose pakanka dėmesio fizinei sveikatai, dar jaučiamas sistemingos psichosocialinės pagalbos nėštumo ir gimdymo metu trūkumas.

Susilpnėjus bendruomeniniams ryšiams, o nėštumo priežiūrai ir gimdymui persikėlus į ligonines, medicinos personalas nesugeba užtikrinti gimdyvėms reikiamos emocinės paramos (Žilytė-Burakė et al. 2018: 282). Nėščioji gali nerimauti dėl laukiančių pokyčių darbe ar santykių šeimoje, dėl būsimo vaiko sveikatos ar dėl savo sugebėjimo būti gera mama. Psichologų Giedrės Širvinskienės ir Nidos Žemaitienės bei neonatologės Eglės Markūnienės atlikto tyrimo duomenimis, beveik 40 proc. nėščiųjų kartą per savaitę ar dažniau patiria neigiamas emocijas: liūdesį, irzlumą, įtampą, nerimą (Širvinskienė et al. 2017: 29), 20–30 proc. moterų nėštumą išgyvena kaip krizę (Siaurusevičiūtė, Širvinskienė 2020: 321). Psichologinė nėščiosios būklė gali paveikti nėštumo ir gimdymo eigą, motinos emocinę būseną po gimdymo, taip pat naujagimio būklę ir raidą. G. Širvinskienės, N. Žemaitienės bei E. Markūnienės tyrimo duomenimis, nustatyta, kad dėl didelės baimės gimdyti ir nepasitikėjimo savo fizinėmis jėgomis vis dažniau prašoma epidūrinio skausmo malšinimo, o tai susiję su pogimdymine motinos depresija (Širvinskienė et al. 2017: 27). Taip pat atkreiptas dėmesys, kad nėščiosios psichologinė būseną veikia ryšio su vaiku formavimasis – nerimą per nėštumą patyrusios mamos normalų savo mažylio temperamentą dažniau apibūdina kaip sudėtingą (Austin et al. 2005: 189).

Siekiant nėštumo, gimdymo ir pogimdyminiu laikotarpiu padėti motinai valdyti nerimą, baimę ir stresą, kurti ryšį su vaiku bei palaikyti socialinius ryšius, pasaulyje jau keletą dešimtmečių taikomi muzikos terapijos metodai, atliekami moksliniai jų

poveikio tyrimai. Užsienyje atlikti tyrimai rodo teigiamą muzikos klausymo bei dainavimo įtaką nėščiąjų, gimdyvių ir neseniai pagimdžiusių moterų psichologinei bei fizinei sveikatai (Chang et al. 2008; Wulff et al. 2021; Corbijn van Willenswaard et al. 2017; Lin et al. 2019; Browning 2000; García González et al. 2018 ir kt.), taip pat mamos balso, dainavimo, lopšinių vertę stiprinant kūdikio ir motinos tarpusavio prierašumą (Levinge 2011; Carolan et al. 2012a, 2012b; Partanen et al. 2013 ir kiti). Lietuvoje jau atlikta keletas prenatalinio muzikinio ugdymo<sup>2</sup> bei naujagimiams skirtos muzikos terapijos tyrimų, analizuota ankstyvojo muzikinio ugdymo nauda mamos ir mažylio fizinei ir psichinei sveikatai (Jautakytė 2009; Navickienė 2012; Navickienė, Stackevičienė 2018). Muzikos terapeutės Vilmantė Aleksienė ir Arūnė Adžiašvili-Jakubauskienė kartu su neonatologėmis Rasa Garunkštie ir Nijole Drazdiene (2020) tyrė dainavimo balsu poveikį pačiai dainuojančiai motinai ir ryšiui su neišnešiotu naujagimi. O gydytojos neonatologės R. Garunkštie ir E. Markūnienė (2010) nagrinėjo gydomąjį muzikos poveikį naujagimiams bei motinos ir vaiko ryšio formavimuisi. Visų šių tyrimų autorės konstatuoja, kad muzikavimas<sup>3</sup> itin stiprina motinos ir vaiko ryšį, teigiamai veikia jų savijautą ir padeda įveikti psichologinius sunkumus. Vis dėlto muzikos terapijos taikymas nėščiosioms Lietuvoje iki šiol išsamiau netyrinėtas, be to, dar nėra tirtas būtent tradicinės lietuvių muzikos ir muzikavimo poveikis nėščiosioms bei gimdyvėms, nebuvo bandoma išsiaiškinti, kokias tradicinio muzikavimo formas galima naudoti nėštumo laikotarpiu ir kaip muzikos terapiją gimdant. Nusprendėme tuo pasidomėti.

Lietuvoje kai kurios folkloro mėgėjų grupės, puoselėjančios tradicinę kultūrą, suvokia gimdymą kaip visuminį fizinį, psichologinį ir dvasinį virsmą, per kurį pasitelkiama ir tradicinė muzika – jos klausomasi arba ji atliekama ruošiantis gimdymui ir gimdant; muzikuoja pačios mamos arba gimdyvių padėjėjos dulos<sup>4</sup>. Šių moterų muzikavimą ir tyrinėjome.

## TYRIMO METODAS

Aiškinantis, kaip, stiprinant moters sveikatą nėštumo, gimdymo ir pogimdyminiu laikotarpiu, muzikos terapijoje galima naudoti tradicinį muzikavimą, buvo apklaustos moterys, kurios laukdamosi, gimdydamos ir pagimdžiusios ar augindamos vaiką

2 Prenatalinio muzikinio ugdymo (*prenatal music education*) sąvoka apibrėžiama kaip muzikinis ankstyvasis vaiko ugdymas iki gimimo (Jautakytė 2009).

3 Žodis *muzikavimas* vartojamas remiantis Christopherio Smallo pasiūlytu terminu *musicking* – šiame darbe tai apima grojimą tradiciniais instrumentais (kanklėmis), liaudies dainų dainavimą ir klausymąsi.

4 Kaip rašoma Lietuvos dulų asociacijos svetainėje, dula – tai nemedicininę pagalbą nėštumo, gimdymo ir pogimdyminiu laiku teikianti moteris [3].

iki trejų metų skyrė daug dėmesio tradicinei muzikai<sup>5</sup>. Jų klausta, kokias tradicinio muzikavimo formas jos rinkosi ir kodėl, kaip tas pasirinkimas paveikė jų fizinę ir psichosocialinę sveikatą. Straipsnyje remiamasi dvylikos moterų liudijimais<sup>6</sup>. Devynios pašnekovės klausėsi tradicinės muzikos ar pačios dainavo arba muzikavo nėštumo ir (arba) gimdymo metu. Norint aprėpti platesnį vaizdą, pakalbintos ir trys dulos, darbe naudojančios tam tikrus tradicinio muzikavimo ar tradicinių apeigų elementus. Devynių pateikėjų mamų amžius svyravo nuo 28 iki 36 metų. Dvi kilusios iš Šiaulių, trys iš Vilniaus, po vieną – iš Kauno, Joniškio, Vilkaviškio ir Alytaus rajono. Septynios šiuo metu gyvena Vilniuje, viena Šiauliuose ir viena Kretingoje. Trys buvo neseniai pagimdžiusios pirmą kartą, dvi laukėsi antro vaiko, o kitos jau augino 2–5 vaikus. Atliekant interviu, visos moterys dainavo folkloro kolektyvuose, grupėse ar pačios organizavo tradicinių dainų padainavimus, tačiau jų muzikavimas buvo nevienodai intensyvus. Trys tyrimo dalyvės dulos, kaip minėta, dirbdamos pasitelkia liaudies dainas (dainuoja pačios arba jų klausosi). Per tyrimą viena iš dulų atskleidė, kad dainuoja gimdyvei ir per gimdymą, o kita – kad ramina nėščiąsias grodama kanklėmis. Dvi dulos gyvena Vilniuje, viena – Kupiškio rajone.

Visos dalyvės buvo supažindintos su tyrimo tikslais, jos sutiko, kad interviu būtų įrašomi. Užtikrintas jų konfidencialumas. Garso įrašai visa apimtimi niekur nėra viešai skelbiami, straipsnyje cituojamos tik interviu ištraukos. Straipsnyje taip pat nuasmeninama tapatybę atskleidžianti informacija. Kalbintos mamos koduojamos raide M, o dulos – raide D, tada nurodomas jų amžius ir dabartinė gyvenamoji vieta.

Pasirinktas kokybinis tyrimas ir teminės analizės metodas<sup>7</sup>, nes, kaip teigia šio metodo autorės Virginia Braun ir Victoria Clarke, atliekant kokybinį tyrimą įvairiuose liudijimuose iškyla ir atsiskleidžia skirtingos patirtys, nuomonės ir prasmės (Braun, Clarke 2013: 6). Čia pasirinkta indukcinė strategija (vadinamasis „tyrimas iš apačios“, kai temos ir tyrimo kryptys kyla iš pačių duomenų juos analizuojant; Žydzūnaitė, Sabaliauskas 2017). Duomenys rinkti pusiau struktūruotų interviu metodu. Apklausos atliktos pagal savarankiškai sukurtą klausimyną; kalbantis su pateikėjomis visos aptartos temos bei išvalgos plėtodavosi intuityviai, siekiant fiksuoti įspūdį, o ne prašant racionalių apibendrinimų.

- .....
- 5 Dainavo lietuvių liaudies dainas, klausėsi tradicinės instrumentinės muzikos ar liaudies dainų įrašų, grojo tradiciniais instrumentais (tradiciniais perkusiniais instrumentais, kanklėmis ir kitais).
  - 6 Pirmieji du pokalbiai įrašyti 2020 m. lapkritį Vilniuje, kiti – 2021 m. sausį ir vasarį. Prasidėjus karantinui dėl Covid-19 pandemijos, kiti pokalbiai vykdavo telefonu arba per „Zoom“ programą.
  - 7 Kokybinių tyrimų tikslas yra ne apibendrinti gautus duomenis, o atskleisti individualios elgsenos reikšmes, bet neatsieti jų nuo esamosios tradicijos visumos. Tokie tyrimai leidžia klausti apie elgsenos priežastis ir įvairovę. Atlikti kokybinį tyrimą dažnai trunka ilgiau nei kiekybinį, nes reikia kruopščiai analizuoti ir sisteminti interviu medžiagą. Šis metodas apima interviu įrašymą, garso medžiagos transkribavimą, jos sisteminimą koduojant bei išskylančių temų vertinimą ir interpretavimą (Braun, Clarke 2013).

Analizuodamos tyrimo dalyvių patirtis, remiamės austrų muzikos terapeuto Wolfgango Mastnako teorija – jo išskiriamais penkiais pagrindiniais perinatalinės muzikos terapijos<sup>8</sup> ir antenatalinių muzikos pamokų<sup>9</sup> (2016: 184) tikslais:

- 1) prenatalinio<sup>10</sup> ir perinatalinio<sup>11</sup> streso, nerimo ir depresijos kontrolė;
- 2) psichinis ir fizinis pasirengimas gimdyti, apimantis kognityvinį prisitaikymą, emocijų reguliavimą, fizinį aktyvumą, atsipalaidavimo ir skausmo valdymą bei socialinių ryšių aspektus;
- 3) pasitikėjimo savo jėgomis ir ryšio su gimšiančiu kūdikiu stiprinimas;
- 4) prenatalinė stimuliacija garsu, skatinanti vaisiaus smegenų vystymosi procesus;
- 5) muzikinė veikla, skirta palengvinti vaiko inkultūraciją ir adaptacines funkcijas.

Tyrimo autorių manymu, gimties virsmas suvokiamas kaip asmens transformacija, patiriama pereinant iš vieno gyvenimo tarpsnio į kitą su visais jai būdingais bruožais, aprašytais A. van Gennepo bei E. Dissanayake. Siekiame išvelgti tradicinio paveldo – tradicinės muzikos ir lietuvių liaudies dainų – aktualumą stiprinant būsimų bei esamų mamų psychosocialinę sveikatą<sup>12</sup>. Bandome sujungti ir integruoti skirtingų sričių – muzikos terapijos, antropologijos, etnologijos – požiūrį į moterį, patiriančią gimties virsmą, ir būdus gerinti jos psychosocialinę sveikatą. Toliau straipsnyje analizuojamos moterų patirtys ir aptariamos tyrimo išvalgos.

## NĖŠČIOSIOS EMOCINĖS BŪSENOS GERINIMAS, NERIMO ĮVEIKA

Visos tyrimo dalyvės liaudies dainų dainavimą visų pirma suvokia kaip savivalbos formą: dainos padeda sumažinti stresą, atsipalaiduoti, išlieti neigiamas emocijas. Pasak jų, būnant prastos emocinės būsenos kyla poreikis ne klausyti, o dainuoti pačiai. Bet koks dainavimas joms yra labiau „terapinis“, „auginantis“, o ne scenai skirtas veiksmas. Viena dalyvė teigia, kad, pakliuvus į stresinę situaciją, kankinant ilgalaikiam stresui, dainuoti norisi dažniau – tai padeda nusiraminti, atsipalaiduoti.

.....  
8 Vartodamas perinatalinės muzikos terapijos (*perinatal music therapy*) sąvoką, W. Mastnakas (2016) kalba apie muzikos terapijos metodų naudojimą taikant perinatalinę priežiūrą, siekiant stabilizuoti fiziologinę bei psichologinę būklę.

9 Antenatalinės (lot. *ante* – iki, prieš + *natalis* – gimimas) muzikos pamokos (*antenatal music classes*) – iki vaisiaus gimimo vykstančios muzikos pamokos [4]. W. Mastnakas (2016) jas apibūdina kaip muzikos integravimą taikant antenatalinę priežiūrą.

10 Paskutiniaus XX a. metais, tyrinėjant vaiko ankstyvąjį ugdymą iki gimimo, įsitvirtino „prenatalinio“ laikotarpio (lot. *pre* – prieš + *natalis* – gimimas) sąvoka, reiškianti nėštumo laikotarpį (Jautakytė 2009).

11 Perinatalinis (lot. *peri* – apie + *natalis* – gimimo) – susijęs su gimimu arba su periodu, trunkančiu dešimt dienų po gimimo [5].

12 Apibrėžiama, kad asmens psychosocialinė sveikata apima seksualinį, emocinį, socialinį, palankios aplinkos, kognityvinį, religinį, moralinį ir dvasinį aspektus (Husain 2021).



Ne viena minėjo, kad pagerinti savo psichologinę būseną padeda tradicinės lopšinės. Ypač – lopšinės, kurias vaikystėje dainuodavo mama: „Jeigu aš būnu pavargus arba kažkokia nusiminus, tai, būna, sau padainuoju, taip kaip save, žinai, apkabini ar kažkaip savim pasirūpini per dainą“ (M1, 28 m., Vilnius). Visavertę atgaivą gali suteikti garsiai, atviru balsu traukiamos žemaitiškos dainos, kai visu kūnu just vibracija. Palaikymą, paguodą teikia, galimybę išsakyti būseną duoda su moters gyvenimo pokyčiais susijusios vestuvių (piršlybų, sugrįžtusių, gaubtusių) dainos. Be to, tyrimo dalyvės išskiria tas lietuvių liaudies dainas, kuriose minimas vanduo (pavyzdžiui, „Dūno upė“), susitelkimą laukiantis skatinančias Kalėdų laikotarpio dainas, karines-istorines dainas laukiantis sūnaus ir sutartines. Galima sakyti, kad tradicinės muzikos klausymas ir dainų dainavimas tampa E. Dissanayake aprašytu tikslingu „veikimo“ būdu (1999: 68), padedančiu susidoroti su sunkiomis būsenomis, pajusti, kad jas galima valdyti.

Daina veikia psichologiškai ne tik tada, kai yra sąmoningai pasirenkama (dainuojama) kaip būdas padėti sau, bet ir atliekama spontaniškai – padėdama išsakyti akimirkos būseną. Tyrimo dalyvės atkreipė dėmesį, kad reikiamu momentu liaudies dainos tiesiog išnyra atmintyje. Pasak vienos pašnekovės, prisimenančios nuolat dainuojančią savo močiutę, toks buvęs „senųjų žmonių“ gyvenimo būdas. Dainos paprastai atliepdavo dainuojančiosios situaciją, bet melodija turėdavo atitikti nuotaiką, patikti.

Muzikos klausymo poveikis mažinant stresą ir nerimą, patiriamą laukiantis, analizuojamas ne viename kiekybiniame tyrime (Chang et al. 2008; Wulff et al. 2021; Corbijn van Willenswaard et al. 2017; Lin et al. 2019). Visuose juose pastebimas statistiškai reikšmingas bent vieno iš tiriamų kriterijų pagerėjimas, tad klausytis muzikos rekomenduojama nėsčiosioms, norinčioms gerinti psichologinę sveikatą. O pats dainavimas suteikia dar didesnę efektą nei įrašų klausymas. Tiek muzikos klaususių, tiek dainavusių nėsčiųjų tyrimo rezultatai parodė geresnę emocinę būseną, mažesnę stresą (nustatomas tiriant kortizolio kiekį seilėse), stipresnę ryšį su vaisiumi (nustatomas tiriant oksitocino kiekį seilėse), tačiau dainuojančiųjų rezultatai buvo geresni (Wulff et al. 2021).

Trys tyrimo dalyvės atkreipė dėmesį, kad artėjant gimdymui jautė vis stipresnę norą atsiriboti nuo aplinkos: „Visos durys uždarytos ir tu taip tarsi sulendi į vidų“ (M2, 30 m., Vilnius). Jos jautėsi, lyg būtų atsidūrusios tarp gyvųjų ir mirusiųjų pasaulių: „Bet taip ir jautiesi tarp vieno ir kito pasaulio“, „...tarsi nusileidi kažkur į požemius, išsitrauki dūšią [sielą] kažkokią, tai dūšiai suteiki materialų kūną ir grįžti atgal į šitą pasaulį“ (M3, 31 m., Vilnius). Tradicijos diktuojamas mitinis (ar mistinis) pasaulio suvokimas leidžia įžodinti sunkius išgyvenimus, juos įprasmina. Suvokimas, kad tiek moterų kartų ėjo tuo pačiu keliu, leidžia atrasti ir savo pačių stiprybę bei pajėgumą.

Gimdydama moteris patiria didžiulį fizinį, psichologinį ir emocinį krūvį, ir jis kartais gali atrodyti nebepakeliamas. Tokioje situacijoje padeda gebėjimas nors trumpam mintimis persikelti į saugią vietą, o tai leidžia meditatyvi kanklių muzika. Vienai pateikėjai energijos suteikė gimdant skambėjusi muzika. Gimdant gali būti svarbūs tiek dainų žodžiai, tiek intonacija, harmonija ar pažįstamas mielas balsas. Anot Kanados muzikos terapeutės ir dulos Caryl Ann Browning, gimdyvei muzika turi būti gerai žinoma ir asocijuotis su teigiamomis patirtimis – tuomet ji padės suvaldyti skausmą bei stresą, nukreips mintis, leis pasiruošti gimdyti (2000: 274–275).

Pasak tyrime apklaustų dulų, ruošiantis gimdyti ar gimdymui tik prasidėjus dainuojamų lietuvių liaudies dainų ritmas veikia kvėpavimą. Jaučiant nerimą prieš gimdymą ir per sąrėmius gilus kvėpavimas dainuojant, pasak vienos iš dulų padeda palaikyti ir emocinį stabilumą: „[S]ulėtini viską, kas yra per greitai...“, „pradedi ir pabaigi. Pradedi, išvynioji, išvynioji ir pabaigi. [...] Įveda į tokią būseną, kur tu gali pasitikėt [savimi]“ (D1, 39 m., Vilnius). Anot muzikos terapeutės Rasos Jautakytės, dainavimas gimdant gali padėti susikaupti, nugalėti skausmą, suteikti jėgų ir jausmą, kad valdai situaciją [6]. Panašius dalykus mini ir E. Dissanayake, akcentuodama, kad ritmingais, pasikartojančiais judesiais save ramina tiek žmonės, tiek gyvūnai, – tai gali sumažinti stresą, tarsi struktūruoti patiriamą chaosą. Žmogui, kartojančiam tuos pačius muzikinius motyvus ar judesius, palengvėja – kyla situacijos kontrolės ar vidinio saugumo jausmas (Dissanayake 1999: 78). Tuo galima aiškinti ir teigiamą liaudies dainų bei sutartinių, kurioms būdingas teksto, melodijos bei ritmo kartojimas, poveikį moterims.

Kai gimdyvė pati nepajėgia dainuoti ar pritarti, palengvėjimą gali suteikti šalia esančių asmenų dainavimas. Jis nuramina, padeda atsipalaiduoti, taigi palengvina gimdymą. Dulos dainavimas gimdyvei tampa globos, intuityvios meilės išraiška, palaikymo forma. Pasak vienos pašnekovės dulos, „tai yra nuostabus patyrimas, nes praktiškai išdainuoja vaikelį“ (D2, 37 m., Vilnius).

## PSICHOLOGINIS IR FIZIOLOGINIS PASIRENGIMAS GIMDYMUI IR BŪSIMAI MOTINYSTEI

Ruošdamasi gimdyti moteris permąsto savo situaciją, mokosi valdyti emocijas, psichologiškai nusiteikia išverti fizinį skausmą, specialiomis mankštomis treniruoja kūną, pratinasi prie būsimo vaidmens visuomenėje. Siekiant šių tikslų, dainavimas ir dainų klausymas taip pat gali padėti.

Tyrimo dalyvės pačios susidarydavo grojaraščius, skirtus klausytis gimdant. Prasmingas būdavo vien jų kūrimo procesas: „Nes man ir tų dainų pačiai norėjosi, bet ir su ta mintim, kad per gimdymą aš jų klausysiu. Kad kaip tęsinys būtų...“ (M4, 33 m., Vilnius). Moterys prisimena, kad artėjant gimdymui vis labiau juto poreikį

klausytis susikurtų grojaraščių, – muzikos klausymas padėjo įveikti nerimą. Muzikos terapijos tyrimai patvirtina, kad tokia veikla prasminga, nes trečiajame nėštumo trimestre klausoma muzika veikia būsimo gimdymo eigą. Pasak medicinos ir psichologijos sričių ispanų mokslininkų, pirmoji intensyviai muzikos klausiusių moterų gimdymo stadija būdavo trumpesnė, lyginant su kontroline grupe. Be to, pastebėta svari muzikos įtaka natūraliai gimdymo pradžiai ir mažesniai vaistų poreikiui (García González et al. 2018: 1063).

Į kuriamus grojaraščius tyrimo dalyvės įtraukė tokių lietuvių folkloro ir post-folkloro grupių kaip „Obelija“, „Ugniavijas“, „Kūlgrinda“ ir kt. dainas, taip pat Žemynos Trinkūnaitės tradicinėmis kanklėmis grojamas originalias kompozicijas. Tradicinės muzikos grojaraštį kai kurios moterys papildydavo gamtos garsų įrašais (pavyzdžiui, jūros ošimo), kita sau asmeniškai svarbia muzika (vaikystėje mamos dainuotomis lopšinėmis ar pan.), nes geriausiai veikia pažįstama muzika (Browning 2000: 275). Svarbu atkreipti dėmesį, kad į grojaraščius pateikėjos įtraukė ne tik folklorą, bet ir kitų žanrų muziką.

Tyrimai atskleidžia, kad vokalinis muzikavimas ir jo keliamos pozityvios emocijos teigiamai veikia ne tik psichologinę nėščiosios būseną, bet ir kvėpavimą (Navickienė 2012: 68). Tad dainavimą laukiantis galima laikyti psichologinio ir fizinio pasiruošimo forma: tiek kvėpavimo kontroliavimo įgūdžiai, tiek drąsa save išreikšti balsu padeda atsipalaiduoti, tad gali pagelbėti gimdant. Ne viena tyrime dalyvavusi moteris pabrėžė judesio svarbą klausantis muzikos. Lietuvių liaudies šokių muzikos (pavyzdžiui, folkloro grupės „Griežikai“) klausymas ir šokimas ruošiantis gimdymui ne tik natūraliai skatino būsimą mamą judėti, bet ir kėlė džiugių emocijų, suteikė energijos.

Tyrimo dalyvės atkreipė dėmesį, kad tradicinių dainų dainavimas padeda puoselėti daugiasluoksnio ryšio pojūtį – su kartu dainuojančiais asmenimis ir bendruomene, su protėviais ir lietuviškumu, su gamta, su Dievu. Pasak vienos apklaustųjų, dainuojant pajuntamas gamtos metų rato ir žmogaus gyvenimo ciklą panašumas padeda išgyventi asmeninius virsmus: „Virsmas neatrodė toks baisus ir neįmanomas, nes realiai juk niekas nesibaigia, net ir pats baisiausias scenarijus atrodo tik kita gyvybės rato dalis“ (M3, 31 m., Vilnius). Dainos, kurias kūrė bendruomenė ir kurios mus pasiekė iš praeities žmonių kasdienybės, stiprina ryšį su ankstesnėmis kartomis. Aiškiau suvokiama, kas esi, kur tavo šaknys, tai leidžia sunkiomis akimirkomis pasijusti tvirčiau. E. Dissanayake rašo, jog dainos žodžiai įvairiose kultūrose pavienio žmogaus gyvenimą jungė su bendruomenės patirtimi (1999: 71). Panašiomis mintimis dalijosi ir tyrimo dalyvės. Dainų žodžiuose jos pastebi ankstesnių kartų gyvenimo ypatumų atspindžius, tą gyvenimą gali lyginti su savuoju, rasti bendrumų ir skirtumų: „Šiaip man patiko tekstai dainų. Tokie ir abstraktūs, ir kartu tikslūs. Kažkieno istoriją pasakojantys ir kartu visų“ (M4, 33 m., Vilnius).

Šiandien tyrėjų terapeutų pripažįstama, kad nėščiajai svarbus ryšys su kitomis šeimos bei bendruomenės moterimis (Siaurusevičiūtė, Širvinskienė 2020: 324; Matulaitė 2013: 153). Panašiai ir XIX a. pabaigoje – XX a. pirmoje pusėje patarti ir padėti nėščiajai buvo anytos ir kitų šalia gyvenančių moterų pareiga. Jei tokių nebūdavo, tai daryti stengdavosi išmanančios kaimo moterys (Paukštytė 1999: 38). Šiais laikais moterų bendrystės poreikis niekur nedingo. Tyrimo dalyvės kalba, kad ruošiantis gimdyti labai svarbios yra šių dienų Lietuvoje išpopuliarėjusios nėščiųjų prausynų apeigos. Jose pastebėtume ir senesnių tradicinių apeigų elementų. Prausynos vyksta artėjant gimdymui: susirenka artimų moterų ratas, susipina ritualinis judesys ir garsas – besilaukiančios dainuojant dainas šukuojami plaukai, sakomi palinkėjimai, ji prausiama. Prausynos siejasi su mergvakario, krikštynų bei palankynų apeigomis. Pasak kalbintų dūlų, per prausynas kuriama saugi bendrabūvio erdvė, kartu valgoma, nėščioji ruošiamą artėjančiam gimdymui, jai linkima, kad virsmas būtų sėkmingas. Dažnai matyti, kad nėščiajai reikia simbolinio kitų moterų sustiprinimo ir palaikymo.

Apie moterų bendrystės ir palaikymo jausmą, kuriamą dainuojant kartu, kalbama ir muzikos terapijos tyrimuose (Carolan et al. 2012a: 175). Moters adaptacijai ir psichologinei būsenai svarbūs abu jos tėvai, bet ypač motina; santykiai su motina reikšmingi ir vaikystėje, ir laukiantis. Geri santykiai su motina skatina teigiamus besilaukiančiosios jausmus nėštumo atžvilgiu, padeda jai priimti ir būsimą savo pačios kaip motinos vaidmenį (Siaurusevičiūtė, Širvinskienė 2020: 324). A. Matulaitė kalba apie fizinį mamos artumo poreikį ir audringų emocijų išgyvenimą, ieškojimą, kas ją pakeistų, jei mamos nėra šalia (2013: 154). Viena tyrimo dalyvė, nėštumui baigiantis neturėjusi galimybės matytis su mama ar lankytis dainavimuose su kitomis moterimis, pasakojo jautusis vieniša. Apie pasiilgtą moterišką bendrystę, patirtą dainuojant, ji teigė: „Tau suteikia tai stiprybę, supratimą, kad tu nesi viena šitoj situacijoj. Tokio didelio giluminio palaikymo“ (M3, 31 m., Vilnius). Kalbintoji dainuodama tarėsi jaučianti ryšį su pramotėmis bei žeme-motina – jai tai buvo lyg trūkumo kompensacija sunkią akimirką.

## RYŠIO SU VAIKU KŪRIMAS

Vienos iš tyrimo dalyvių prisiminimuose išryškėja ryšio su naujagimiu kūrimo tema: tą pačią lietuvių liaudies dainą, dainuotą laukiantis, ji nesustodama dainavo mažyliui dvi valandas po gimdymo. Tai gali būti suprantama kaip pradėto kurti ryšio su vaiku tąsa, jo pasveikinimas, gero jam linkėjimas. Pateikėja teigė, kad iškart po gimdymo jautė nuolatinį norą dainuoti naujagimiui: „Vaikščiodavau po palatą ir dainuodavau“ (M1, 28 m., Vilnius). Beveik visos tyrimo dalyvės pasakoja, jog savo kūdikiams dainuodavo lopšines, vaikiškas daineles, juos žaidindavo tradiciniais žaidinimais. Viena dalyvė pastebi, kad kurti ryšį jai padėjo kartu šokami lietuvių

liaudies šokiai (apsijuosus mažylį vaikjuoste). Iš atliktų tyrimų matyti, jog vaikas prisiriša prie mamos, nes geba atpažinti jos balsą (Levinge 2011: 56). Tiek dainavimas, tiek įrašų klausymas laukiantis stiprina ryšį su vaisiumi (nustatoma tiriant oksitocino kiekį seilėse). O vertinant ilgalaikius prenatalinio muzikavimo tyrimų rezultatus pastebėta, kad dainavimas didina ne tik pasitikėjimą savimi, bet ir artumo vaikui jausmą, nes jis tik gimęs atsimeina mamos balsą (Wulff et al. 2021: 79). Airijos akušerijos ir muzikos srities mokslininkų atlikti bendri tyrimai rodo, jog grupinis lopšinių mokymasis ir dainavimas laukiantis padeda emociškai prisirišti prie būsimo šeimos nario, moko pradėti bendrauti su būsimu naujagimiu (Carolan et al. 2012a: 176). Folkloristės J. Sivickaitės-Sadauskienės straipsnyje taip pat svarstoma, kad artimo žmogaus dainuojamos dainelės pačiu ankstyviausiu amžiaus tarpsniu kūdikio būna suvokiamos kaip neatsiejama artimiausio žmogaus bei jo paties tąsa. Kiekvieną kartą, kai yra atliekamos, jos nukelia į saugią tarpinę erdvę ir mažina nerimą, teikia emociinę pusiausvyrą (Sadauskienė 2012: 51).

Tyrimo dalyvių liudijimuose išryškėjo noras suteikti kūdikiui tai, ką mamos turi geriausia. Daina suvokiama kaip vienas iš būdų perduoti vaikams vertybes ir pasaulėvaizdį. Kalbėdamos apie liaudies muziką, visos dalyvės pabrėžia, kad tai nėra vien tik muzika – tai „kažkas daugiau negu mes“ (M5, 32 m., Šiauliai), dalijasi, kad liaudies dainos joms siejasi su jų pačių tapatybe – vieta, kur gyvena, tu, kas esi; daina – „lyg žmogaus veidas“ (M1, 28 m., Vilnius). Liaudies dainose susipina visos svarbiausios vertybės: tradicija, Lietuva, žemė, kalba, šaknys, muzika, meilė gamtai.

Viena dalyvė prisimena, kad laukdamasi nuolat norėdavo niūniuoti ar skleisti muzikinius garsus – taip tarytum siekė bendrauti su vaiku, formuoti jo muzikinį skonį; ji svajojo, kad mažylis gimtų turėdamas gerą muzikinę klausą. Panašių emocijų patyrė ir kitos tyrimo dalyvės. Tačiau intuityvus dalyvių muzikavimas nebuvo toks įvairus ir tikslingas kaip W. Mastnako siūlomose programose. Reikia paminėti, kad dalyvės ne visada galėdavo aiškiai nurodyti tokio tradicinio muzikavimo naudą. Nors pasakojo apie intuityvų norą dainuoti vaikui, tačiau kodėl tai galėtų būti svarbu jam vystantis – to negalėjo paaiškinti.

Mokslininkų įrodyta, jog gyvas motinos dainavimas (ar jos balso įrašas) padeda vystyti vaisiaus nervų sistemai, pagerina kraujo įsotinimą deguonimi, veikia elgseną (Garunkštienė 2012: 58), o laukiantis dainuojamos ar klausomos lopšinės turi ilgalaikį poveikį kūdikių neurologijai (Partanen et al. 2013: 5). Tyrimai rodo, kad žmogaus vaisius į garsus pradeda reaguoti apie 16-ą savaitę. Jis jaučia motinos kūno ritmus, skleidžiamus garsus, kaupia vibracijų – girdimų ir juntamų vidinių ir išorės garsų – patirtį. Prenatalinė muzikinė intonacinė patirtis – tai ateinančio žmogaus prekultūrizacija (presuvokimas, premąstymas), vienas iš būsimosios dvasinės ir socialinės akultūrizacijos fundamentų (Rinkevičius, Rinkevičienė 2006: 165–180). Tad motinos balso ir jos dainavimo reikšmė itin didelė.

## IŠVADOS

Straipsnyje atskleistos tradicinį muzikavimą neštumo, gimdymo ir pogimdyminiu laikotarpiu praktikavusių moterų ir dulų patirtys, dažniausiai pasitaikančios muzikavimo formos, suvoktos intencijos ir naudos.

Tyrime dalyvavusios moterys, laukdamosi ir ruošdamosi gimdyti, klausėsi tradicinės muzikos, dainavo liaudies dainas, šoko ar judėjo pagal tradicinę muziką. Gimdant joms padėjo tradicinės muzikos įrašų ar gyvo dulos dainavimo klausymasis. Pagimdžiusios moterys savo naujagimiams dainavo tradicines liaudies dainas. Tokios elgsenos prasmingumą ir veiksmingumą patvirtina daugelis muzikos terapijos srities tyrimų: juose pabrėžiama būtent muzikos klausymosi ir būsimos ar esamos mamos dainavimo teikiama nauda. Kitą galimą tradicinio muzikavimo veiklą – pavyzdžiui, grojimą tradiciniais muzikos instrumentais – dalyvės minėjo retai; beje, ji menkai aprašoma ir literatūroje.

Visos tyrimo dalyvės tradicinės muzikos klausymąsi ir liaudies dainų dainavimą laukiantis naudojo siekdamas mažinti nerimą ir stresą, gerinti emocinę būseną. Vestuvinės dainos, lopšinės padėjo liminalioje gyvenimo fazėje suvokti ir priimti savo kūno pokyčius ir naują – motinos – vaidmenį. Liaudies dainos moterims taip pat tapo būdu kurti ryšį su laukiamu kūdikiu, artimaisiais, bendruomene, protėviais, gamta ir Dievu. Dainuodamos jos jautėsi lavinančios muzikinę dar negimusio vaiko klausą. Laukdamosi moterys klausėsi ir tradicinės šokių muzikos – ji stimuliuojo fizinį aktyvumą. Dulos praktikavo tradicinį dainavimą šalia gimdyvių, siekdamas per kontroliuojamą ritmą, muzikinę frazuotę reguliuoti moterų kvėpavimą, lengvinti skausmo epizodus, gerinti jų psichologinę būseną. Pogimdyminiu laikotarpiu tradicinės lopšinės, vaikų dainos, žaidinimai ir kitos liaudies dainos moterims buvo natūralus būdas išreikšti motinišką meilę naujagimiui, kurti ryšį su juo, perduoti savo puoselėjamas vertybes, pasaulėžiūrą. Tyrimas rodo, kad dalyvių tradicinio muzikavimo intencijos buvo panašios į W. Mastnako išskiriamus perinatalinės muzikos terapijos ir antenatalinių muzikos pamokų tikslus: tradicinę muziką moterys taikė ir naudojo intuityviai pagal panašius principus ir metodus, kuriuos siūlo ir šiandieninė muzikos terapija.

Apibendrinus rezultatus aiškėja, kad tradicinės muzikos atlikimas ar įrašai (grojaraščio kūrimas ir klausymas laukiantis ar gimdant) gali padėti pasiruošti gimdyti, o vėliau – kontroliuoti nerimą, stresą ir skausmą gimdant. Grojaraščio kūrimas gali tapti tęstine veikla: jį galima sudaryti ir klausyti laukiantis, naudoti kaip pagalbą.

Šokis ar judesys skambant tradicinei muzikai skatina nėščiosios fizinį aktyvumą, o tai neabejotinai svarbu moters emociniam stabilumui ir geresnei savijautai laukiantis. Dainuojamos liaudies dainos ir lopšinės gali gerinti moters emocinę būseną, svarbiausia – suteikti unikalią galimybę garsu susisieti su vaisiumi. Lopšinių ar liaudies dainų dainavimas vaikams pogimdyminiu laikotarpiu gali padėti kurti

ryšį, bendrauti su kūdikiu, jį ugdyti. Įgijus svarbų įrankį, padedantį bendrauti su naujagimiu, stiprėja moters pasitikėjimas savo jėgomis. Gimdant gali būti naudingas kito asmens dainavimas, siekiant kontroliuoti gimdyvės kvėpavimą, skausmą, stresą ir emocijas. Žinomų dainų ar lopšinių dainavimas, lyg rūpesčio ir meilės išraiška, gali kurti saugią erdvę.

Tyrimo rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad tradicinį muzikavimą galima patsitelkti atliekant muzikos terapiją tiek nėščiosioms, tiek gimdyvėms, tiek mamoms su kūdikiais, tačiau čia reikia ir praktinių įrodymų. Dalyvėms nebuvo taikomos tikslinės intervencijos (nebuvo pritaikytas konkretus terapinis metodas, paskirtas specialisto) – buvo analizuojamos jų patirtys, jomis buvo apsiribota atliekant tyrimą. Dėl šios priežasties kiekvieną tradicinio muzikavimo formą ir naudą reikėtų iširti nuodugniau. Gali būti, kad tradicinės muzikos klausymasis, dainavimas, judėjimas pagal muziką pasirodys tik keletas iš galimų veiklų laukiantis, gimdant ir pagimdžius.

#### INTERNETO ŠALTINIAI

- [1] „Liminalumas“, *Lietuvių kalbos naujažodžių duomenynas*, eKalba (<https://ekalba.lt/naujazodziai/liminalumas?i=fa2030d0-d475-462f-9f21-4ad731dfa606>).
- [2] „Naujagimiams palankios lignoninės“, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija (<https://sam.lrv.lt/lt/nuorodos/naujagimiams-palankios-ligonines>).
- [3] „Kas yra dula“, Lietuvos dulų asociacija (<http://www.dula.lt/kas-yra-dula/apibrezimas/>).
- [4] „Antenatalinis“, *Tarptautinių žodžių žodynas* (1985), Zodziai.lt (<https://www.zodziai.lt/reiksme&word=antenatalinis&wid=1214>).
- [5] „Perinatalinis“, *Tarptautinių žodžių žodynas* (1985), Zodziai.lt (<https://www.zodziai.lt/reiksme&word=Perinatalinis&wid=15031>).
- [6] „Muzika kaip gimdymo proceso dalis“, Lietuvos muzikos ir teatro akademija ([http://projektas-muzika.lmta.lt/media/rasa\\_jautakyte/146535.html](http://projektas-muzika.lmta.lt/media/rasa_jautakyte/146535.html)).

#### LITERATŪRA

- Adžiašvili-Jakubauskienė Arūnė et al. 2020. „Motinos balsas – ryšį su neišnešiotu naujagimiu stiprinanti priemonė karantino dėl COVID-19 pandemijos sąlygomis“, *Lietuvos akušerija ir ginekologija* 23 (3), p. 240–248.
- Atkinson Sarah, Robson Mary 2012. “Arts and Health As a Practice of Liminality: Managing the Spaces of Transformation For Social and Emotional Wellbeing With Primary School Children”, *Health & Place* 18, p. 1348–1355.
- Austin Marie-Paule et al. 2005. “Maternal Trait Anxiety, Depression and Life Event Stress in Pregnancy: Relationships With Infant Temperament”, *Early Human Development* 81 (2), p. 183–190.
- Bagdonas Albinas, Rimkutė Eglė 2013. *Anglų–lietuvių kalbų psichologijos žodynas*, Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Braun Virginia, Clarke Victoria 2013. *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*, Sage.
- Browning Caryl Ann 2000. “Using Music During Childbirth”, *Birth: Issues in Perinatal Care* 27 (4), p. 272–276.

- Carolan Mary et al. 2012a. "The Limerick Lullaby Project: An Intervention to Relieve Prenatal Stress", *Midwifery* 28 (2), p. 173–180.
- Carolan Mary et al. 2012b. "Experiences of Pregnant Women Attending a Lullaby Programme in Limerick, Ireland: A Qualitative Study", *Midwifery* 28 (3), p. 321–328.
- Chang Mei-Yueh, Chen Chung-Hey, Huang Kuo-Feng 2008. "Effects of Music Therapy on Psychological Health of Women During Pregnancy", *Journal of Clinical Nursing* 17 (19), p. 2580–2587.
- Cook-Sather Alison 2006. "Newly Betwixt and Between: Revising Liminality in the Context of a Teacher Preparation Program", *Anthropology and Education Quarterly* 37, p. 110–127.
- Corbijn van Willenswaard Kyrsten et al. 2017. "Music Interventions to Reduce Stress and Anxiety in Pregnancy: A Systematic Review and Meta-analysis", *BMC Psychiatry* 17 (1), p. 271.
- Černiauskienė Rita 2007. *Merkinės lopšinės ir žaidinimai*, Alytus: Albagrafija.
- Dissanayake Ellen 1999. *Homo Aestheticus: Where Art Comes From and Why*, Seattle, London: University of Washington Press.
- Dundulienė Pranė 2005. *Senieji lietuvių šeimos papročiai*, Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas.
- García González Jessica et al. 2018. "Effects of Prenatal Music Stimulation on State/Trait Anxiety in Full-term Pregnancy and its Influence on Childbirth: A Randomized Controlled Trial", *Journal of Maternal – Fetal & Neonatal Medicine* 31 (8), p. 1058–1065.
- Garunkštienė Rasa, Markūnienė Eglė 2010. „Muzikos gydomas poveikis naujagimiams. Sistemine literatūros apžvalga“, *Lietuvos akušerija ir ginekologija* 13 (2), p. 124–130.
- Garunkštienė Rasa 2012. *Muzikos terapijos poveikis neišnešiotų naujagimių širdies susitraukimų dažniui, kraujo įsotinimui deguonimi, elgsenai ir tolimesnei raidai*: daktaro disertacija, Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.
- Gennep Arnold van 2010. *Perėjimo ritualai*, iš prancūzų k. vertė Dainius Razauskas, Vilnius: Aidai.
- Husain Waqar 2021. "Components of Psychosocial Health", *Health Education* (<https://doi.org/10.1108/HE-05-2021-0084>).
- Jautakytė Rasa 2009. *Ankstyvasis muzikinis vaikų ugdymas*: mokomoji knyga, Klaipėda ([http://projektas-muzika.lmta.lt/media/rasa\\_jautakyte/fcontent.html](http://projektas-muzika.lmta.lt/media/rasa_jautakyte/fcontent.html)).
- Jokimaitienė Pranė 1970. *Lietuvių liaudies vaikų dainos*, Vilnius: Vaga.
- Krištopaitė Danutė (sud.) 1985. *Aš išdainavau visas daineles: pasakojimai apie liaudies talentus – dainininkus ir muzikantus 1*, Vilnius: Vaga.
- Krištopaitė Danutė (sud.) 1988. *Aš išdainavau visas daineles: pasakojimai apie liaudies talentus – dainininkus ir muzikantus 2*, Vilnius: Vaga.
- Levinge Alison 2011. "'The First Time Ever I Saw Your Face...': Music Therapy for Depressed Mothers and Their Infants", in: Jane Edwards (ed.), *Music Therapy and Parent–Infant Bonding*, Oxford: Oxford University Press (<https://academic.oup.com/book/4876/chapter-abstract/147247921?redirectedFrom=fulltext>).
- Lin Chien-Ju et al. 2019. "Music Interventions for Anxiety in Pregnant Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", *Journal of Clinical Medicine* 8 (11), p. 1884–1884.
- Madge Clare, O'Connor Henrietta 2005. "Mothers in the Making? Exploring Liminality in Cyber/Space", *Transactions of the Institute of British Geographers* 30, p. 83–97.
- Mastnak Wolfgang 2016. "Perinatal Music Therapy and Antenatal Music Classes: Principles, Mechanisms, and Benefits", *The Journal of Perinatal Education* 25 (3), p. 184–192.
- Matulaitė Agnė 2013. *Kai „tavo kūnas tiesiog išprotėja“: įkūnytas nėštumo patyrimas*: daktaro disertacija, Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Navickienė Lolita Jolanta 2012. „Nėščiosios vokalinis ugdomas sveikatinimas: kvėpavimo dažnio ir jo minutinio tūrio normalizavimo galimybės“, *Kūrybos erdvės* 17, p. 55–68.



- Navickienė Lolita Jolanta, Stackevičienė Orinta 2018. „Prenatalinis muzikinis ugdymas Lietuvoje: poveikio nėščiosioms emocinis aspektas“, *Tiltai* 3, p. 81–98.
- Partanen Eino et al. 2013. “Prenatal Music Exposure Induces Long-Term Neural Effects”, *PLoS ONE* 8 (10), p. 1–6.
- Paukštytė Rasa 1999. *Gimtuvės ir krikštynos Lietuvos kaimo gyvenime, XIX a. pabaigoje – XX a. pirmojoje pusėje*, Vilnius: Diemedžio leidykla.
- Paukštytė-Šaknienė Rasa 2008. „Gimtuvės“, in: Angelė Vyšniauskaitė, Petras Kalnius, Rasa Paukštytė-Šaknienė, *Lietuvių šeima ir papročiai*, Vilnius: Mintis, p. 434–482.
- Račiūnaitė Rasa 1997. „Perėjimo ritualai gimtųjų, vestuvių ir laidotuvių papročiuose“, *Liaudies kultūras* 5, p. 10–12.
- Račiūnaitė Rasa 2002. *Moteris tradicinėje lietuvių kultūroje: gyvenimo ciklo papročiai XIX a. pabaiga – XX a. vidurys*, Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
- Rinkevičius Zenonas, Rinkevičienė Rimtauta 2006. *Žmogaus ugdymas muzika*, Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
- Sadauskienė Jurga 2012. „Lopšinių ir žaidimų terapinė vertė“, *Tautosakos darbai* 53, p. 49–69.
- Siaurusevičiūtė Justina, Širvinskienė Giedrė 2020. „Moters nėštumo priėmimo bei motinystės identifikacijos sąsajos su artimų žmonių reakcija į nėštumą“, *Lietuvos akušerija ir ginekologija* 23 (4), p. 320–325.
- Stonienė Dalia et al. 2018. „Gimdymo stacionarų klinikinio personalo požiūris į naujagimiui palankių ligoninių plėtrą“, *Lietuvos akušerija ir ginekologija* 21 (2), p. 112–118.
- Širvinskienė Giedrė, Žemaitienė Nida, Markūnienė Eglė 2017. „Išnešiotus naujagimius pagimdžiusių motinų emocinės savijautos sąsajos su perinatalinėmis biomedicininėmis motinų ir naujagimių būklėmis“, *Lietuvos akušerija ir ginekologija* 20 (1), p. 26–31.
- Turner Victor 1991. *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*, with a Foreword by Roger D. Abrahams, Ithaca NY: Cornell University Press (first printing: 1969, Ithaca NY: Cornell University Press).
- Wulff Verena et al. 2021. “The Effects of a Music and Singing Intervention During Pregnancy on Maternal Well-being and Mother–infant Bonding: A Randomised, Controlled Study”, *Archives of Gynecology and Obstetrics* 303 (1), p. 69–83.
- Žilytė-Burakė Gitana et al. 2018. „Moterų nuomonė apie gimdyvių padėjėjų pagalbą Lietuvoje“, *Lietuvos akušerija ir ginekologija* 21 (4), p. 282–288.
- Žydzžiūnaitė Vilma, Sabaliauskas Stanislav 2017. *Kokybiniai tyrimai. Principai ir metodai: vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams*, Vilnius: Vaga.