



VILNIAUS UNIVERSITETAS MEDICINOS FAKULTETAS

Menų terapijos (Dailės terapijos specializacijos) programa

Reabilitacijos katedra

Elnora Jachjajeva

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Onkologinių ligonių vidinių resursų paieška dailės terapijos procese

Exploring the Intrinsic Resources of Oncology Patients in the Art Therapy Process

Darbo vadovė	<u>VU, doc. dr. Giedrė Bulotienė</u> (institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)
Katedros vadovas	<u>Asistentas dr. Tomas Aukštikalnis</u> (institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)
Konsultantas	<u>VU, lekt. Vaida Adomaitienė</u> (institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Vilnius, 2024

Studentės elektroninio pašto adresas: elnora.jachajeva@mf.stud.vu.lt

PADĖKA

Nuoširdžiai dėkoju savo darbo vadovei, doc. dr. Giedrei Bulotienei už pagalbą, palaikymą ir tikėjimą viso darbo rašymo metu.

Dėkoju darbo konsultantei lekt. Vaidai Adomaitienei už pastebėjimus ir suteiktas žinias.

Taip pat DIDELĮ ačiū tariau ir savo tyrimo dalyvėms už įkvėpimą, atvirumą ir drąsą dalintis bei kartu ieškoti.

SAVOKŲ ŽODYNAS

Dailės terapija – tai dailės kūrybinio proceso patyrimo ir psichoterapinių santykių bei aplinkos junginys, kuris leidžia pacientams stiprinti jų psichikos sveikatą, spręsti kilusius klausimus, naudojant įvairias meninės raiškos priemones.

Onkologinė liga – tai piktybinė liga, atsirandanti dėl daugelio veiksnių įtakos, kuri pažeidžia ląstelėse esančią genetinę medžiagą. Dėl tam tikrų DNR pažeidimų organizme atsiranda piktybinės ląstelės.

Vidiniai resursai – tai laikui bėgant įgyti gebėjimai: patirtis, žinios, įgūdžiai, gebėjimai, išvalgos, stiprybės ir pan. Tai stiprybės ir investicijos į save.

TURINYS

ĮVADAS.....	5
I. ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ VIDINIŲ RESURŲ DAILĖS TERAPIJOS PROCESE	
TEORINĖ APŽVALGA	8
1.1. Onkologinė liga ir jos psichologiniai padariniai	8
1.2. Vidiniai resursai ir onkologinė liga.....	11
1.3. Dailės terapija ir onkologinių ligonių vidiniai resursai.....	15
II. EMPIRINIS TYRIMAS.....	20
2.1. Metodologija ir organizavimas	20
2.1.1. Tyrimo idėja ir tikslas.....	20
2.1.2. Tyrimo planavimas ir eiga.....	21
2.1.3. Tyrimo dalyvės	23
2.1.4. Duomenų rinkimo instrumentai ir analizės metodai	24
2.1.5. Duomenų analizės būdai	25
III. ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ VIDINIŲ RESURŲ PAIEŠKOS DAILĖS TERAPIJOS	
PROCESE TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ	27
3.1. Onkologine liga sergančių dalyvių teminės analizės rezultatai	27
3.1.1. Svarbiausi gyvenimo aspektai iki ligos.....	28
3.1.2. Ligos patyrimas	30
3.1.3. Gyvenimas su liga	35
3.2. Piešinių analizė	38
3.2.1. Piešinio struktūra.....	39
3.2.2. Simbolinis vaizdavimas.....	52
3.3. Teminės analizės ir piešinių analizės sąsajos.....	59
APIBENDRINIMAS IR DISKUSIJA.....	61
Tyrimo ribotumas.....	62
IŠVADOS	63
REKOMENDACIJOS	64
LITERATŪROS SĄRAŠAS	65
SANTRAUKA	72
SUMMARY	73
PRIEDAI	74

IVADAS

Onkologinės ligos diagnozė yra netikėta, sunki, sukrečianti ir potencialiai traumuojanti patirtis, kuri paveikia ne tik žmogų, bet kartu ir jo nuostatas į nepažeidžiamumą ar gyvenimo nuspėjamumą. Naviko nustatymas ir gydymas yra ne tik kritiniai etapai, reikalaujantys itin sudėtingo medicininės informacijos apdorojimo ir supratimo, kartu jie gali turėti ilgalaikį poveikį tiek fiziniam, tiek psichosocialiniam funkcionavimui (Kačėnienė, 2019; Kazlauskienė, 2021; Öztürk-Arenz, Dietz ir kt., 2023). Laukdamas diagnozės patvirtinimo, gydymo plano (kaip pavyzdžiui, operacijos, chemoterapijos, spindulinės terapijos, imunoterapijos ar hormonų terapijos), ar gydymo rezultatų, žmogus išgyvena visą amplitudę emocijų – nuo ūmios baimės, liūdesio ir pykčio iki ilgalaikių prisitaikymo sunkumų. Labai dažnai gydymas turi daugybę šalutinių poveikių, pavyzdžiui, skausmas, nuovargis, ankstyvesnė menopauzė, virškinamojo trakto sutrikimai, fizinės išvaizdos pokyčiai (Holmqvist, Roxberg ir kt., 2017; Auglytė, 2019; Kačėnienė, 2019), kognityvinių funkcijų sutrikimai tokie, kaip atminties pablogėjimas ar apsunkintas gebėjimas apdoroti naują informaciją, dėmesio sutelktumo iššūkiai ir t.t. (Utne, Løyland ir kt., 2019; Effa, Dolgoy, McNeely, 2020).

Kita vertus, net ir atvejais, kai gydymas yra sėkmingas, nerimas nemažėja, arba mažėja labai nežymiai, nes išgyvenusieji gali susidurti su ligos atsinaujinimo grėsme arba išgyventi tokios galimybės baimę (Wiswell, Bell ir kt., 2019; Bell, McHale ir kt., 2022; Saha, Pradhan ir kt., 2023). Ši grėsmė turi itin neigiamą poveikį psichikos sveikatai, nes jie patiria ilgalaikę potrauminę simptomatiką, įskaitant emocinius sutrikimus ir sunkumus, kaip pavyzdžiui, emocinį stresą, įtampą, įkyrias mintis, beviltiškumo jausmą, lėtinį ar nuolatinį nerimą, depresiją, miego sutrikimus ir pablogėjusią gyvenimo kokybę, prarastą ateities kontrolę ir t.t. (Holland, 2015; Wiswell, Bell ir kt., 2019; Newland, Bettencourt, 2020).

Vėžiu sergantys pacientai gali patirti ne tik neigiamų psichologinių padarinių, bet ir teigiamų psichologinių padarinių. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad daugelis onkologine liga sergančių pacientų turi nepaprastą gebėjimą atsistatyti, o kai kuriems naviko patirtis parodo ir kitą medalio pusę (Fu, Huang ir kt., 2020; Gori, Topino ir kt., 2021). Zhu su kolegomis (2017) pristatė analizę, kurioje krūties vėžiu sergančios moterys po operacijos praėjus 12 ar 24 mėnesiams ieškojo gerovės ir prasmės savo gyvenime, po to, kai sugebėjo kognityviškai apdoroti stresą keliančių gyvenimo įvykių veiksmus. Taip pat prie teigiamų pokyčių įvardijami potrauminis augimas, su stresu susijęs augimas, vilties atradimas, grįžimas į tikėjimą ar tikėjimo atradimas (Zhu, 2017). Neretai tokiems pokyčiams atsirasti reikalinga psichoterapija ar terapijos.

Vis dažniau pripažįstama intervencijų, skirtų psichologiniams simptomams šalinti, svarba. Įrodyta, kad kelios palaikomojo gydymo intervencijos, nukreiptos į stiprybių, pozityvumo paieškas, yra veiksmingos tarp onkologine liga sergančių pacientų. Tokios palaikomosios intervencijos pavyzdys yra ir dailės terapija. Nors tyrimų apie dailės terapijos naudojimą, siekiant atrasti vidinius resursus, padedančius įveikti onkologinės ligos simptomus ar gydymo metu atsirandančius šalutinius požymius nėra tiek daug, tačiau tie, kurie yra, patvirtina, kad dailės terapija veiksminga, gydant vėžiu sergančius pacientus ir gerinant jų gyvenimo kokybę visais aspektais, įskaitant ir po (Radl, Vita, kt. 2018; Auglytė, 2019; Yakar, Yilmaz ir kt., 2021; Ščiupokaitė, 2021).

Onkologinių ligonių tarpe ypatingai yra paplitę papildomo ir alternatyvaus gydymo būdai ar terapijos. Jais naudojasi maždaug 40% JAV suaugusiųjų, nesergančių vėžiu, iki 85% pacientų, kuriems diagnozuota onkologinė liga, ir 40-95% pacienčių, kurioms diagnozuotas ginekologinis vėžys. Taip pat dabartiniai onkologiniai tyrimai rodo, kad dailės terapija yra intervencija, sukurianti erdvę saviraiškai, kuri kitu atveju gali būti per daug skausminga, kad ją būtų galima verbalizuoti (Granot, Regev, Snir, 2018; Effa, Dolgoy, McNeely, 2020). Be to, dailės terapija gali būti naudojama, norint padėti išgyvenusiems vėžį iš naujo apibrėžti savo prioritetus ir asmeninę tapatybę, kad jie labiau įsitrauktų į savipagalbos praktiką. Tad nenuostabu, kad per pastaruosius dvidešimt metų dailės terapiją, kaip papildomą terapiją, pradėjo taikyti vėžio centrai ir medicininės reabilitacijos centrai visame pasaulyje (Wiswell, Bell ir kt., 2019; Xunlin, Lau ir Klainin-Yobas, 2020).

Literatūroje taip pat teigiama, kad dailės terapija yra veiksminga ne tik gydant onkologine liga sergančius pacientus, bet ir tobulinant inovatyvų požiūrį į dailės terapiją. Dėl šios priežasties slaugos ir medicinos srityje dailės terapija pradėta taikyti siekiant pagerinti vėžiu sergančių pacientų psichologines problemas, išmokyti valdyti emocinius simptomus, palengvinti nerimo naštą ir įprasminti santykius (Yakar, Yilmaz ir kt., 2021). Taip pat daroma išvada, kad dailės terapija gali pagerinti vėžiu sergančių pacientų psichikos sveikatą, sumažindama nerimą ir depresiją, distresą, nuovargį, pagerindama gyvenimo kokybę ir susidorojimą su liga bei prisideda prie vidinių pokyčių, padėdama išreikšti pykčio ir kūno atstūmimo jausmus (Holland, 2015; Holmqvist, Roxberg ir kt., 2017; Auglytė, 2019; Wiswell, Bell ir kt., 2019; Fu, Huang ir kt., 2020; Ščiupokaitė, 2021; Bell, McHale ir kt., 2022).

Nors pokyčių mechanizmas, kaip ir vidinių resursų, kurie suteikia vilties ir motyvacijos, ligos ir sveikimo kelyje vis dar neaiškus, tačiau jau yra įrodyta, kad teigiamas dailės terapijos poveikis protui ir kūnui yra matomas, nepaisant grupės dydžio, sesijų trukmės ar pasirinktos kūrybinio proceso formos (Effa, Dolgoy, McNeely, 2020; Newland, Bettencourt, 2020).

Tyrimo objektas – onkologinių ligonių vidinių resursų paieškos dailės terapijos procese.

Darbo tikslas – teoriškai ir empiriškai ištirti onkologine liga sergančiųjų patirtis ir vidinius resursus dailės terapijos proceso metu, atliekant patyrimo teminę analizę ir dailės terapijos proceso metu sukurtų piešinių analizę.

Tyrimo tikslas – atskleisti onkologine liga sergančiųjų vidinius resursus dailės terapijos procese.

Darbo uždaviniai:

1. Apžvelgti literatūrą apie onkologine liga sergančiųjų patyrimus, sunkumus ir vidinius resursus;
2. Apžvelgti dailės terapijos taikymo galimybes onkologine liga sergantiems žmonėms;
3. Atskleisti onkologine liga sergančiųjų asmenų vidines patirtis bei vidinius resursus dailės terapijos procese;
4. Išanalizuoti, kokie piešinių formalieji elementai išreiškia vidinius resursus;
5. Išanalizuoti onkologine liga sergančiųjų teminės analizės ir formaliųjų piešinių elementų galimas sąsajas.

I. ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ VIDINIŲ RESURSŲ DAILĖS TERAPIJOS PROCESE TEORINĖ APŽVALGA

1.1. Onkologinė liga ir jos psichologiniai padariniai

Vėžys yra viena iš labiausiai baimę keliančių ligų, dėl kurios egzistencinės gyvenimo temos ir klausimai atsiduria pirmame plane. Onkologinė liga, arba paprastai vadinama vėžio diagnozė, yra gyvenimą keičianti diagnozė, kuri kasmet paveikia milijonus žmonių visame pasaulyje. Tai lėtinė fizinė liga, turinti svarbių socialinių ir psichologinių pasekmių. Jos diagnozavimo stadija, gydymo procedūros, ligos pasikartojimo baimė ir mirties baimė sutrikdo visą pacientų gyvenimo pusiausvyrą ir sukelia psichologinių problemų.

Remiantis PSO 2020 m. statistiniais duomenimis¹, vėžys yra pagrindinė mirties priežastis - 2020 m. nuo jo mirė beveik 10 mln. žmonių. Lietuvoje, pagal Statistikos departamento pateiktus mirtingumo rodiklius, 2023 m. dėl piktybinio naviko mirė 7 784 gyventojai².

Statistika rodo, kad 1 iš 10 moterų ir 1 iš 8 vyrų per savo gyvenimą būtinai susirgs onkologine liga (Bray, Ferlay ir kt., 2018; Effa, Dolgoy, McNeely, 2020). Pavyzdžiui, krūties ir ginekologinis vėžys, t. y. piktybiniai navikai, pirmiausia pažeidžiantys moterų kūną ir reprodukcinis organus, yra labiausiai paplitę moterų vėžio atvejai, gimdos kaklelio vėžys yra ketvirtas pagal dažnumą moterų vėžys ir septintas apskritai, sudarantis 7,5 proc. visų moterų mirčių nuo vėžio (Hertrampf, Wörja, 2017; Barel-Shoshani, Kreitler, 2021; Chan, Michaels, 2022). Tuo tarpu Lietuvoje, pagal Nacionalinio vėžio instituto pateiktus duomenis, 2023 metais buvo užregistruoti nauji 5697 onkologinės ligos atvejai, tuo tarpu 2022 metais – 14,735³.

Kad ir kokia onkologinės ligos forma sirgtų žmogus, vėžys, pirmiausia, yra lėtinė, fizinė liga, kuri pažeidžia žmogaus fizinį kūną, todėl jis jaučia skausmą, nuovargį, dusulį, nemigą, apetito stoką (Borgi, Collacchi ir kt., 2020) ir šalutinius gydymo poveikius, tokius kaip fizinės išvaizdos pasikeitimas, plaukų slinkimas ar visiškas jų netekimas, svorio kritimas, viduriavimas, pykinimas, energijos stoka ir nuolatinis nuovargis, trauminis stresas, įtampa (Bilgin, Kirca, Ozdogan, 2018; Chan, Michaels, 2022). Ginekologiniu vėžiu ar žarnyno vėžiu sergantys pacientai ir pacientės gali patirti ne tik fizinį ar emocinį spaudimą, nuovargį, miego sutrikimus, bet ir šlapinimosi ir /arba tuštinimosi problemas, limfedemą, menopauzės

¹ Šaltinis: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

² Šaltinis: <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize>

³ Šaltinis: <https://www.nvi.lt/naujausi-duomenys>

simptomus ir seksualinio gyvenimo problemas, kurias neretai veikia ir kultūrinės nuostatos apie kūno įvaizdį, seksualumą ir vaisingumą (Hertrampf, Wärja, 2017; Fu, Huang ir kt., 2020). Pavyzdžiui, kinų kultūroje yra paplitęs įsitikinimas, kad vėžį sukelia pusiausvyros tarp jing ir jang praradimas ir disharmoniški socialiniai santykiai. Todėl asmenys, kuriems diagnozuotas vėžys, dažnai nenori viešai atskleisti savo diagnozės, kad išsaugotų orumą, o tai gali lemti didesnį stresą, įkyresnes mintis ir nepakankamą socialinę paramą (Yeh, 2021). Apskritai, ligos sukelti fiziniai pokyčiai turi įtakos pacientų gyvenimo kokybei: sutrinka arba visiškai pasikeičia jų kasdienė rutina, aktyvumas ir fizinio darbo, kurį jie gali atlikti, apimtis ir kokybė (Wen ir kt., 2018; Seiler, Jenewein, 2019).

Reikėtų pažymėti, kad šios srities pažanga leidžia sudaryti konkretų gydymo planą kiekvienam sergančiajam, atsižvelgiant į naviko tipą, pobūdį, dydį ir išplitimo mastą, ligos stadiją. Skirtingiems pacientams taikomas skirtingas gydymas, todėl galima tikėtis, kad ir šalutinis poveikis bei ilgalaikės pasekmės bus individualios (Kaimal, Carroll-Haskins, Mensinger ir kt., 2019; Barel-Shoshani, Kreitler, 2021). Ir nors pažanga medicinoje ir technologijose, leidžiančiose anksti nustatyti vėžį, didžiulė, visgi psichologinės ligos pasekmės kartais tampa nematomomis ir išliekančios ilgam, todėl dabar svarbu atkreipti dėmesį į jas.

Onkologine liga sergantiems pacientams tenka susidurti su ligos pasikartojimo baime ir mirties baime, kuri suvokiama kaip egzistencinė grėsmė išgyvenimui, grėsmė savivaizdžiui, grėsmė jų gyvenimo ir ateities kontrolės jausmui bei yra nuolatinė jėga gyvenime net ir tada, kai yra pasiekama remisija (Barel-Shoshani, Kreitler, 2021). Šalia to kyla ir emocinis stresas, nerimas, beviltiškumo jausmas, gyvenimo netikrumo jausmas, emocinis atsiskyrimas, artimųjų ar draugų palaikymo stoka, tapatybės praradimas (Bilgin, Kirca, Ozdogan, 2018; Elimimian, Elson ir kt., 2020; Kazlauskienė, 2021; Bell, McHale ir kt., 2022; Chan, Michaels, 2022). Tai patvirtina ir Bosman su kolegomis (2021) atliktas tyrimas, kuriame teigiama, kad kai sunkios ligos emocinė našta peržengia pacientų gebėjimo susidoroti su sunkumais ribas, ji gali sukelti psichikos sveikatos sutrikimų, pavyzdžiui, nerimo sutrikimai ir depresija yra paplitę tarp vėžiu sergančių pacientų (atitinkamai 10 % ir 20 % vėžiu sergančių pacientų turi šiuos sutrikimus, t. y. du tris kartus daugiau nei bendroje populiacijoje). Taip pat autoriai teigia, kad kliniškai svarbūs simptomai, tokie kaip nemiga ar išsiblaškymas, tarp vėžiu sergančių pacientų pasitaiko dar dažniau nei įprasta.

Kitas svarbus aspektas, dažniau pasitaikantis krūties vėžiu sergančioms pacientėms, yra pasikeitęs ar iškreiptas kūno įvaizdis bei kartu su juo kylantys adaptacijos prie pokyčių sunkumai (Kazlauskienė, 2021; Ščiupokaitė, 2021). Keletas tyrimų rodo, kad moterys, kurioms diagnozuotas ginekologinis vėžys, gali patirti kur kas daugiau streso nei moterys, sergančios kitų rūšių vėžiu, nes ginekologinis vėžys yra susijęs su moters reprodukcinė sistema ir

seksualumu (Kazlauskienė, 2021; Yeh, 2021). Chirurginės procedūros, tokios kaip radikali mastektomija ar histerektomija, reprodukinių organų netekimas, gydymas susijęs su endokrine funkcija ir turintis jai įtakos, gali sukelti moters tapatybės suvokimo iškreipimus, kūno įvaizdžio sutrikimus ir žemą savivertę, taip pat gali sutrikti seksualumas ar seksualinio geidžiamumo jausmai ir, žinoma, savigarba bei savivertė. Neretai tokiais atvejais įvyksta net skyrybos (Hertrampf, Wärrja, 2017; Barel-Shoshani, Kreitler, 2021).

Taip pat onkologine liga sergančių asmenų adaptacijos ir įveikos tyrimuose, skirtuose platesniam socialinių ir profesinių bei sutuoktinių santykių sąveikai įvertinti, nurodoma, kad dėl ligos ir jos gydymo kilo papildomų sunkumų. Pavyzdžiui, sergantys žmonės bijojo kalbėti apie savo ligą, kaip priežastį įvardindami pažeminimo baimę, empatijos stoką ir aplinkinių nepriėmimą. Taip pat, onkologinę ligą sergančios moterys įvardijo, kad šeimoje apie vėžį buvo vengiama kalbėti arba ši tema buvo ignoruojama, tarsi taip neigiant ligos egzistavimą. Kaip įvardija Barel-Shoshani su kolega Kreitler (2021), neigimas tokiu atveju tėra tik dalinai veiksmingas gynybinis mechanizmas, padedantis trumpam laikui, tačiau žiūrint iš ilgalaikės perspektyvos tai tik dar labiau pastiprindavo nerimą ir distresą bei grėsmės, dėl galimo ligos pasikartojimo, įtampą.

Komorbidinės depresijos ir nerimo problemos yra dažna patirtis, su kuria susiduria sunkiomis ligomis sergantys pacientai. Streso jausmas gali paaštrėti dėl gydymo metu sukilusio skausmo. Blogai valdomas skausmas ne tik didina fizinę įtampą ir apsunkina gijimą, bet gali lemti vilties praradimą, bejėgiškumo jausmą, mažėjančią kontrolės ir asmeninio veiksmingumo jausmą. Tyrėjų komanda pažymėjo, kad prastai valdomi arba nepripažįstami depresijos ir nerimo simptomai, gali turėti neigiamos įtakos pakartotinio hospitalizavimo rodikliams (Chan, Michaels, 2022). Be to, kai psichosocialiniai poreikiai netenkinami, dažnai pailgėja hospitalizacijos trukmė ir, žinoma, nevaldomas psichosocialinio streso lygis gali turėti neigiamos įtakos prognozei ir išgyvenamumo rodikliams.

Literatūroje distresas dažnai apibūdinamas ne tik kaip svarbus psichinės gerovės komponentas, bet ir kaip nemaloni patirtis, apimanti psichologinius, kognityvinius, elgesio, emocinius, socialinius, dvasinius ir fizinius aspektus, kurie turi įtakos gebėjimui veiksmingai kovoti su onkologine liga ir jos fiziniais simptomais. Tai patvirtino Yakar su kolegomis (2021) atliktas tyrimas, kurio metu buvo pastebėta, kad distresas neigiamai veikia pacientų išgyvenamumo rodiklius, gyvenimo kokybę, socialinius įgūdžius ir gebėjimą susidoroti su vėžiu. Ir nors onkologine liga sergantys pacientai patiria distresą visais ligos proceso etapais, tačiau dažniausiai jis pasireiškia dėl ligos atkryčio baimės, bejėgiškumo ir netikrumo.

Pastaruoju metu onkologinių ligų pasekmės sulaukė vėžio tyrėjų dėmesio, kurie stengiasi geriau suprasti jo prigimtį, kad galėtų sukurti veiksmingas intervencines priemones,

palengvinančias šios ligos keliamą psichologinį diskomfortą. Keletas tyrimų patvirtina farmakologinių preparatų poveikį; kartu nustatyta, kad kelios nefarmakologinės intervencijos, pavyzdžiui, dėmesingas įsisąmoninimas, joga ir kognityvinė elgesio terapija, dailės terapija yra veiksmingos mažinant tam tikrus simptomus (Zou, 2018). Kitame skyriuje praplėsiu dailės terapijos naudą onkologinių ligonių sveikimo kelyje.

1.2. Vidiniai resursai ir onkologinė liga

Literatūros, kurioje būtų aptariami konkretūs vidiniai resursai onkologijoje, nėra. Tad šiame darbe rinkausi remtis dažniausiai išskiriamomis onkologine liga sergančių asmenų stiprybėmis, asmenybės savybėmis ir ligos įveikos mechanizmais.

Vėžys - tai glaudžiai su žmogumi susijusi patirtis, kuri pažeidžia jo savimonę ir somatopsichinį ryšį, todėl, norint palengvinti simptomus, reikia introspekcijos, didėjančio sąmoningumo ir savo patirties įprasminimo (Gori, Topino ir kt., 2021).

Pirmieji keli mėnesiai po to, kai žmogui diagnozuojamas vėžys, yra kritinis laikotarpis, kurio metu jis susiduria su daugybe fizinių, psichologinių, socialinių, dvasinių ir egzistencinių pokyčių atsiradusių dėl ligos. Šiam laikotarpiui, pasak Seiler ir Jenewein (2019), būdinga egzistencinė kančia, nerimas dėl sveikatos ir saugumo, baimė dėl prarasto savarankiškumo. Šie sukelti egzistenciniai rūpesčiai dažnai suklaidina vidinės darnos supratimą, kad gyvenimas turi tikslą. Tad nenuostabu, kad mokslinėje literatūroje daugėja tyrimų, pabrėžiančių mintį, kad stresą keliantis įvykis, pavyzdžiui, vėžio diagnozė, gali turėti teigiamų gyvenimo pokyčių. Pastarieji apibrėžiami kaip geresni asmeniniai ištekliai ir savybės, pvz. didesnis atsparumas, glaudesni santykiai su kitais žmonėmis, teigiami gyvenimo prioritetų, prasmės ir tikslų pokyčiai, pasitenkinimas gyvenimo kokybe ir lūkesčių įsivardijimas (Manne, Kash ir kt., 2018; Yeh, 2021).

Prisitaikymas prie vėžio - diagnozės, gydymo ir su tuo susijusių gyvenimo pokyčių - gali sukelti ilgalaikių neigiamų pasekmių sveikatai, įskaitant distresą, depresiją, (mirties) nerimą ir prisitaikymo sutrikimus. Paradoksalu, tačiau tyrimai taip pat parodė, kad vėžio ir jo gydymo įveikimas gali būti asmeninio augimo, geresnės socialinės bei emocinės savijautos galimybė. Nors egzistuoja ryškūs skirtumai tarp to, kaip vėžiu sergantys pacientai įveikia vėžį kaip ligą, vis labiau pripažįstama, kad atsparumas gyvybei pavojingose situacijose, tokiose kaip vėžys, yra daug dažnesnis, nei buvo manoma (Seiler, Jenewein, 2019; Zelčāne, Pipere, 2023).

Psichologinis atsparumas pripažįstamas kaip procesas ar gebėjimas, kuris palaiko individo fizinę ir psichologinę gerovę po ekstremalių išbandymų ar traumų (Zou, 2018). Jį taip

pat galima vertinti kaip asmens gebėjimą išlaikyti arba atkurti santykinai stabilų psichologinį ir fizinį funkcionavimą, susidūrus su stresą keliančiais gyvenimo įvykiais ir nelaimėmis (Popa-Velea, Diaconescu ir kt. 2017; Bilgin, Kirca, Ozdogan, 2018; Kim, Kim ir kt., 2018; Røen, Stifoss-Hanssen ir kt., 2018).

Onkologinės ligos kontekste atsparumas reiškia asmens apsaugines savybes ir asmenybinius bruožus, kurie, kaip manoma, yra modifikuojami ir skatina sėkmingą prisitaikymą prie ligos, apimant gyvenimo prasmę ir tikslą, darnos jausmą, optimizmą, teigiamas emocijas, savigarbą, saviveiksmingumą, kognityvinį lankstumą, gebėjimą susidoroti su sunkumais, socialinę paramą ir dvasingumą (Zelčāne, Pipere, 2023). Taip pat, atsparumas laikomas dinamišku mechanizmu, kuris, laikui bėgant, kinta ir kuriam įtakos gali turėti gyvenimo aplinkybės, situaciniai ir kontekstiniai veiksniai.

Nustatytas reikšmingas neigiamas atsparumo ir nuovargio ryšys, o dabartiniai tyrimai atskleidė, kad asmenims, pasižymintiems dideliu atsparumu, po vėžio gydymo mažiau sutrinka fizinės funkcijos ir jie greičiau atsigauna. Atitinkamais tyrimais nustatyta, kad didelį atsparumą turintys asmenys paprastai veiksmingai valdo savo ligas ir palaiko geresnę psichologinę būseną, todėl nuovargis būna mažesnis (Røen, Stifoss-Hanssen ir kt., 2018; Zou, 2018).

Atsparumas yra svarbi sritis vėžiu sergantiems pacientams, nes jis gali padėti apsisaugoti nuo neigiamo streso poveikio - sumažinti arba absorbuoti vėžio diagnozės šoką, neigiamų įvykių poveikį ir su tuo susijusius gyvenimo pokyčius, taigi pagerinti psichikos sveikatą ir gydymo rezultatus. Vis daugiau literatūros šaltinių įtikinamai rodo, kad tiek vėžiu sergančių pacientų, tiek išgyvenusiujų vėžį atsparumas yra susijęs su geresniu prisitaikymu prie onkologinės ligos, geresne gyvenimo kokybe ir geresne psichikos sveikata bei gydymo rezultatais (Babić, Babić ir kt., 2020). Tiksliau, atliekant tyrimą, kuriame buvo tiriamas vėžiu sergančių pacientų, kuriems atlikta alogeninė kamieninių ląstelių transplantacija, Liu su kolegomis (2021) pastebėjo, kad didelio atsparumo pacientai nurodė mažesnius nerimo ir depresijos požymius, įvardino geresnę fizinę, emocinę ir socialinę funkcionavimą bei gavo aukštesnius gyvenimo kokybės rodiklius nei mažo atsparumo pacientai. Priešingai, kitų autorių tyrimai rodo, kad vėžiu sergantys pacientai, pasižymėję mažesniu atsparumu, patyrė daugiau nerimo, depresijos ir su vėžiu susijusio nuovargio, o praėjus šešeriems metams po diagnozės nustatymo jiems buvo nustatytas prastesnis socialinis prisitaikymas (Harms, Cohen ir kt., 2018). Panašūs rezultatai buvo stebimi ir vėžį išgyvenusiems asmenims, pavyzdžiui, mažo atsparumo moterims, sergančioms ankstyvosios stadijos krūties vėžiu, po 6 metų pasireiškė didesnis distresas ir prastesnis psichosocialinis prisitaikymas (Seiler, Jenewein, 2019). Šie rezultatai patvirtina, kad atsparumas, nesusijęs su sveikatos ir psichosocialinėmis pasekmėmis, tad turėtų būti vertinamas ir tyrinėjamas, kaip apsauginis psichosocialinis veiksnys onkologine

liga sergantiems asmenims. Tiesa, literatūroje teigiama, kad atsparumas glaudžiai susiję ir su asmenybės bruožais. Tikėtina, kad asmenybės bruožai, susiję su psichinių ir emocinių būsenų kontrole ir reguliavimu, yra svarbiausi atsparumo procese. Be kita ko, nuosekli savirefleksija, savigarba, optimizmas, teigiamos emocijos ir asmeninė kontrolė aptariami kaip svarbūs su asmenybe susiję veiksniai, padedantys ugdyti vėžiu sergančių pacientų atsparumą (Seiler, Jenewein, 2019).

Kaip jau ir minėta anksčiau, pastaruosius kelis dešimtmečius skelbiama vis daugiau įrodymų, kad rimti gyvenimo įvykiai ir gyvybei pavojingos ligos gali lemti ne tik didesnį psichologinį stresą, bet ir teigiamus gyvenimo pokyčius. Atsižvelgdamos į tai, įvairios mokslininkų grupės sukūrė sąvoką, vadinamą „potrauminis augimas“. Ją galima įvardinti kaip netiesioginį atsparumo kelią, palengvinantį psichologinį prisitaikymą prie ligos (Seiler, Jenewein, 2019).

Tie patys autoriai, potrauminį augimą apibrėžia kaip subjektyvius, teigiamus psichologinius pokyčius, atsirandančius žmogui išgyvenus didelę asmeninę, gyvenimo krizę. Pasak jų, Tedeschi ir Calhoun pasiūlytas potrauminio augimo modelis teigia, kad susidūrimas su potencialiai gyvybei pavojinga liga gali sukelti tiek streso, kad žmogus pradeda kritiškai vertinti savo vietą pasaulyje ir apskritai savo pasaulio matymą. Tad dėl traumos sukulto iškreipto matymo ir streso prasideda kognityvinis įvykio apdorojimas ir restruktūrizavimas, kurio rezultatas yra naujos įžvalgos ir pakoreguoti įsitikinimai, atspindintys naująją asmens tikrovę. Be to, potrauminis augimas siejamas su teigiamu poveikiu ir geresniu pasitenkinimu gyvenimu, mažesnio lygio distresu, didesne savigarba bei sumažėjusiu nerimu (Seiler, Jenewein, 2019). Marziliano su kolegomis (2019) išskyrė tokius potrauminio augimo aspektus: padidėjęs gyvenimo vertinimas, atnaujinti arba pakeisti gyvenimo prioritetai, sustiprėjęs asmeninės stiprybės jausmas, pagerėję socialiniai santykiai, suvoktos naujos galimybės, išvystytas gilesnis dvasingumo ir asmeninės prasmės jausmas, padidėjusi kūno priežiūra, teigiami sveikatos elgsenos pokyčiai ir sustiprėjęs asmeninės kontrolės jausmas. Dar vienas išskiriamas aspektas yra asmenybės „tvirtumas“, apimantis ramybės ir gyvenimo prasmės jausmų puoselėjimą, savo patirties ir rezultatų kontrolės įprasminimą bei mokymąsi iš gyvenimo patirties.

Keletas tyrimų patvirtina, kad teigiamų emocijų raiška ir juokas gali padėti sumažinti distresą po stresą keliančio gyvenimo įvykio ir palengvinti prisitaikymą prie vėžio. Seiler su kolega (2019) pristatytame tyrime, teigiama, kad moterys, kurioms neseniai diagnozuotas ginekologinis vėžys ir kurios dažniau reiškė teigiamas emocijas, tokias, kaip dėkingumas, susidomėjimas ir meilė, nurodė didesnį atsparumą ir geresnę gyvenimo kokybę. Be to, krūties vėžiu sergančios patientės, kurios vėžio gydymo metu galėjo išreikšti teigiamas emocijas, buvo

labiau linkusios teigiamai permąstyti savo vėžio patirtį ir jausti didesnę ramybę bei gyvenimo prasmę (Nilsen, Stalsberg ir kt., 2021).

Kalbant apie teigiamus bruožus, taip pat įrodyta, kad optimizmas turi apsauginį poveikį sergant vėžiu. Keliuose tyrimuose, kuriuose dalyvavo vėžiu sergantys pacientai, optimizmas buvo susijęs su geresniu prisitaikymu prie vėžio, geresne savijauta ir mažesne kančia, taip pat jis pranašavo gydymo iššūkių priėmimą (Fasano, Shao ir kt., 2020; Hass-Cohen, Bokoch ir kt., 2021). Panašius tyrimus rado ir Seiler su Jenewein (2019) tarp išgyvenusiųjų ilgalaikį prostatos vėžį. Tie, kurie teigė esantys laimingi, kupini vilties ir pozityviai nusiteikę, turėjo mažiau neigiamų gydymo rezultatų nei tie, kurie buvo nusiteikę negatyviai. Optimizmas taip pat teigiamai susijęs su vėžiu sergančių pacientų atsparumu. Vienoje storosios žarnos vėžiu sergančių pacientų imtyje tie, kurie nurodė didelį atsparumą, pasižymėjo optimizmo stabilumu ar net tapo optimistiškesni, palyginti su tais, kurie nurodė mažą atsparumą (Allen, 2018). Ir atvirkščiai, optimizmas ir palankūs ankstyvojo pooperacinio gydymo rezultatai prognozavo atsparumą ir mažesnę distresą moterims, kurioms diagnozuotas krūties vėžys (Ciria-Suarez, Calderon ir kt., 2021).

Kitas teigiamas aspektas yra viltis. Viltis suprantama kaip būseną, kuriai būdingas geros būklės, pagerėjimo arba išsivadavimo iš įsivaizduojamų spąstų laukimas; kartu ji sumažina katastrofizavimo tendencijas. Vilties puoselėjimas yra egzistencinė strategija, skirta vėžiu sergantiems pacientams prisitaikyti prie vėžio patirties ir suteikti jai prasmę, palaikyti ir pagerinti savijautą bei tikėtis išgyvenimo (Corn ir kt., 2020; Hass-Cohen, Bokoch ir kt., 2021; Bell, McHale ir kt., 2022). Nustatytos šešios strategijos, padedančios puoselėti viltį vėžio gydymo metu: kurti ir palaikyti prasmingus santykius, išlikti pozityviam, gyventi dabarties momentu, skatinti pasiekimus, jausti dvasinę ryšį ir tikėtis išgyvenimo. Atlikus tyrimą su metastazių turinčiais ir storosios žarnos vėžiu sergančiais pacientais, atsparumas teigiamai koreliavo su viltimi, o tai rodo, kad atsparumas gali padidinti viltį, taip pabrėžiant atsparumą skatinančių intervencijų poreikį paliatyviojoje priežiūroje (Seiler, Jenewein, 2019). Be to, tarp išgyvenusiųjų vėžį optimizmas ir viltis siejami su geresniu prisitaikymu ir augimu (Allen, 2018).

Yra nemažai literatūros, kurioje pateikiami teigiamų pokyčių po vėžio diagnozės įrodymai. Atlikus tyrimą su krūties vėžiu sergančiomis pacientėmis, dauguma moterų savo vėžio patirtį vertino labiau teigiamai nei neigiamai (Seiler, Jenewein, 2019). Tai patvirtintų ir kitų šaltinių iškeltą mintį apie naudos ieškojimą. Ši idėja teigia, kad žmonės, susidūrę su stresine ir traumuojančia patirtimi, stengiasi įgyti prasmę ir šios prasmės paieškos procesas yra vadinamas naudos ieškojimu. Kaip teigia Manne su kolegomis (2018), naudos ieškojimas laikomas kognityvine strategija, padedančia susidoroti su sunkiu stresoriumi. Atlikus

longitudinius vėžiu sergančių asmenų tyrimus nustatyta, kad naudos ieškojimas išsivysto netrukus po diagnozės nustatymo ir keičiasi per pirmuosius metus, taip nulemdamas teigiamus pokyčius asmens gyvenime (Zhu ir kt., 2017).

Tarp naudingų įveikos procesų, kuriuos gali skatinti naudos ieškojimas, išskiriamas ligos priėmimas. Pastarąjį sudaro: 1) susitaikymas su tuo, kad įvykis įvyko, 2) emocinis priėmimas, t. y. noras jausti savo teigiamas ir neigiamas emocijas, nesistengiant šių jausmų kontroliuoti, keisti ar atmesti. Įvykio - šiuo atveju vėžio diagnozės - priėmimas, nuolat siejamas su mažesniu vėžiu sergančių pacientų, įskaitant moteris, kurioms diagnozuotas ginekologinis vėžys, distresu (Manne, Kash ir kt., 2018). Antras mechanizmas, kuriuo grindžiamas ryšys tarp naudos ieškojimo ir mažesnio distreso, yra socialinis paciento tinklas bei galimybė kalbėtis.

Įveikimo strategijos yra labai svarbus vėžiu sergančių pacientų atsparumo elementas. Keliuose skirtinguose tyrimuose, kuriuose buvo vertinami išgyvenusieji vėžį, nustatyta, kad adaptyvias įveikos strategijas, pavyzdžiui, konstruktyvų priėmimą, socialinę paramą, į problemą orientuoti sprendimai bei dvasingumą taikantys asmenys įvardijo geresnę gyvenimo kokybę ir nurodė mažesnę distresą (Seiler, Jenewein, 2019). Šie rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad atsparūs vėžiu sergantys pacientai gali turėti geresnę gyvenimo kokybę, nes dažniau išreiškia teigiamas emocijas, teigiamai integruoja vėžio patirtį ir jaučia ramybę bei gyvenimo prasmę (Manne, Kash ir kt., 2018; Wen ir kt., 2018; Gerge, Pedersen ir kt., 2020).

Apibendrinant, galima teigti, kad sukūrus tinkamas sąlygas vidiniams resursams stiprėti, galima pagerinti onkologinių ligonių vidinę būklę. Įrodyta, kad dailės terapija padeda hospitalizuotiems pacientams įveikti psichosocialinę distresą ir skatina geresnį fizinių simptomų valdymą, bendrą gerovę ir socializaciją. Taikant psichoterapinį metodą, dailės terapeutai gali įvertinti ir įtraukti pacientus į meno kūrimą, kad paskatintų emocinį ir fizinį gijimą. Kurdami, pacientai gali vizualiai išreikšti nesąmoningas emocijas (Shella, 2018). Kitame skyrelyje aptarsime dailės terapijos naudą.

1.3. Dailės terapija ir onkologinių ligonių vidiniai resursai

Vis dažniau pripažįstama intervencijų, skirtų psichologiniams simptomams šalinti, svarba, ir įrodyta, kad kelios palaikomojo gydymo intervencijos, nukreiptos į stiprybių, pozityvumo paieškas, yra veiksmingos tarp vėžiu sergančių pacientų. Tokios palaikomosios intervencijos pavyzdys yra ir dailės terapija. Nors tyrimų apie dailės terapijos naudojimą onkologijos srityje nėra tiek daug, tačiau tie, kurie yra, patvirtina, kad dailės terapija yra veiksmingas metodas, gydant vėžiu sergančius pacientus ir gerinant jų gyvenimo kokybę visais

aspektais (Radl, Vita, kt. 2018; Kaimal, Carroll-Haskins, Levin ir kt., 2020; Yakar, Yilmaz ir kt., 2021).

Per pastaruosius dvidešimt metų, vėžio centrai ir medicininės reabilitacijos centrai visame pasaulyje pradėjo taikyti menų terapiją kaip papildomą terapiją, nors onkologijoje dailės terapija, kaip palaikomojo gydymo intervencija, vis dar laikoma palyginti nauja (Bosman, Bood ir kt., 2021; Belloni, Bonucci ir kt., 2022) ir jos taikymo vėžio gydymo srityje tyrimai dar tik pradedami (Wiswell, Bell ir kt., 2019). Tačiau, jau yra nustatyta, kad kūryba per menus veikia visapusiškai, yra naudinga klinikiniams, psichologiniams, socialiniams, profesiniams ir kontekstiniais psichikos sveikatos aspektams. Taip pat dažnai dailės terapija buvo taikoma kaip nefarmakologinė gydymo forma vėžiu sergančių pacientų fiziologiniams ir psichologiniams simptomams mažinti (Jiang, Chen ir kt., 2020). Dailės terapijos tikslas neretai būna sukurti saugią ir patikimą aplinką, kurioje klientas galėtų tyrinėti giliausius jausmus ir išgyvenimus, taip pat erdvę, atvirą vaizduotei, kūrybai, pasirinkimams ir išraiškoms (Yilmaz ir kt., 2018; Van Lith, Spooner, 2018). Dailės terapijai būdingi šie bruožai: saviraiška, aktyvus dalyvavimas, vaizduotė ir proto, kūno bei emocijų ryšys, kas ypatingai svarbu, kalbant apie onkologinę ligą sergančius asmenis (Kaimal, Carroll-Haskins, Levin ir kt., 2020; Richesin, Baldwin ir Wicks, 2021; Shukla, Choudhari ir kt. 2022).

Dailės terapija, kaip ją apibrėžia įvairios dailės terapijos draugijos, įskaitant ir Lietuvos dailės terapeutų asociaciją, yra psichoterapijos forma, apimanti vizualaus meno kūrimą (piešimą, tapybą, skulptūrą, koliažą ir t. t.), išraišką ir bendravimą saugiamo ir palaikančiame santykiyje bei terapinėje aplinkoje. Tai klinikinė intervencija, grindžiama įsitikinimu, kad kūrybinis procesas, susijęs su meno kūrimu, gydo ir gerina gyvenimą. Pasak Czamanski-Cohen ir kolegų (2020), dailės terapija gali suteikti neverbalinės išraiškos galimybę – kūrybinis procesas suteikia palengvėjimą ir paramą, kas ypatingai svarbu onkologinių ligonių gyvenime. Šią mintį patvirtina ir keletas neseniai atliktų tyrimų, kurių metu siekta įvertinti dailės terapijos intervencijos naudą paliatyvios slaugos skyriuose. Šio tyrimo metu buvo vertinami skausmo, nerimo, depresijos ir emocinės gerovės rodikliai, atsižvelgiant į tris sritis: dailės terapijos nauda apskritai, diadinio santykio dailės terapijos sesijų metu nauda (terapeuto-pacientų ryšys) ir nauda trinario santykio atžvilgiu (terapeutas-pacientas-sukurtas kūrinys). Rezultatai parodė, kad kartu su teigiamais pokyčiais kūryba buvo naudojama tokioms problemoms, kaip nerimas, depresija ir kūno vaizdiniai, spręsti, o tai lėmė geresnę pacientų gyvenimo kokybę, todėl labai svarbu buvo sukurti saugią erdvę pažeidžiamumui ir saviraiškai (Gavron, Mayseless, 2018; Jiang, Chen ir kt., 2020; Collette, Güel ir kt., 2021). Kitose 42 tyrimų apžvalgose, kuriuose aprašytas kūrybinės veiklos poveikis, pažymėta, kad kūrybinė veikla gerina pažintinius įgūdžius, savigarbą, ryšį su kitais, pavyzdžiui, šeimos nariais ir

personalu, saviraišką, savęs įgalinimą, gyvenimo kokybę, nerimą ir psichologinį stresą (Jalambadani, Borji, 2019; Gerge, Pedersen ir kt. 2020; Vaartio-Rajalin, Santamäki-Fischer ir kt., 2020).

Literatūroje taip pat nurodoma, kad dailės terapija gali padėti palengvinti simptomus, susidoroti su šalutiniu poveikiu, pavyzdžiui, skausmu ar nuovargiu, įveikti depresiją bei nerimą, susijusį su ligos pasikartojimo baime ar susidūrimu su mirtimi (; Kaimal, Carroll-Haskins, Levin ir kt., 2020). Taip pat nurodoma, kad ji veiksmingai padeda didinti savęs priėmimą ir savigarbą, o tai yra svarbus savipagalbos požymis, ir palengvina psichologinį prisitaikymą prie netekties, pokyčių ir netikrumo, įskaitant kūno įvaizdžio ir tapatybės pokyčius. Atlikę dailės terapeutų ir paslaugų gavėjų apklausą Jungtinėje Karalystėje, tyrėjas Chan su kolega Michaels (2022) pastebėjo, kad 92% paslaugų gavėjams dailės terapija buvo naudinga, jie sutiko, kad ji padėjo įveikti sunkumus, padėjo bendrauti, palengvino jausmų išraišką, suteikė naujų perspektyvų ir padėjo atitraukti dėmesį nuo rūpesčių. Tai patvirtina ir neseniai atlikta sisteminė apžvalga, kurioje teigiama, kad dailės terapija gali būti naudinga žmonėms, sergantiems ginekologiniu vėžiu, nes pagerina gyvenimo kokybę, psichologinius rezultatus ir bendrą sveikatą (Fu, Huang ir kt., 2020). Duomenys taip pat rodo, kad menas gali padėti žmonėms rasti prasmę savo patirčiai (Van Lith, Spooner, 2018; Richesin, Baldwin ir Wicks, 2021) bei palengvina emocinį sąmoningumą ir priėmimą (Czamanski-Cohen, Wiley, Weihs, 2020).

Įrodyta, kad dailės terapija padeda onkologine liga sergantiems asmenims reguliuoti emocijas ir ugdyti sveiką savęs suvokimą (Blomdahl, Wijk ir kt., 2018; Fu, Huang ir kt., 2020; Bosman, Bood ir kt., 2021). Kadangi sąveika su medžiaga gali skatinti emocinius procesus, dailės terapija gali palengvinti į dabartį orientuotą suvokimą, kuris skatina tyrinėti, toleruoti ir išreikšti emocijas. Klientai ir terapeutai mano, kad dailės terapija yra veiksmingesnė už kognityvinę ar žodinę terapiją tiriant neadaptivias emocijų reguliavimo strategijas. Dailės terapijos efektyvumas gali būti paaiškinamas tuo, kad jis prasideda nuo praktinių patirčių, verčiamų į mentalinius vaizdinius, vėliau nukreipiamus į kognityvinį supratimą ir elgesio pokyčius (Wiswell, Bell ir kt., 2019; Haeyen, Hinz, 2020; Mehl, Brauer ir kt., 2021). Su tuo sutinka ir Bilgin su kolegomis (2018) teigdamas, kad dailės terapijos sesijos suteikia tyrinėjimo ir kūrybiškumo erdvę, nes pagrindinis tikslas- atskleisti vėžiu sergančių pacientų jausmus ir padėti jiems būti laimingiems, remiantis prielaida, kad laiminga būseną yra kūrybinė būseną.

Dar viena teigiama kūrybos proceso nauda yra ta, kad šis procesas padeda pagerinti nuotaiką ir saviveiksmingumą (Van Lith, Spooner, 2018; Hass-Cohen, Bokoch ir kt., 2021), skatina kurti prasmę ir apmąstyti egzistencinius ligos išgyvenimų aspektus (Kaimal, Carroll-Haskins, Levin ir kt., 2020), todėl kūryba galėtų būti vertinama kaip veiksminga ir maloni dėmesio atitraukimo (Kaimal, Carroll-Haskins, Mensinger ir kt., 2019) ar savipagalbos

technika, leidžianti nukreipti dėmesį nuo rūpesčių. Tai ypač svarbu, kalbant apie diagnozės priėmimą ligos pradžioje ar po jos, taip pat gydymo metu. Šis procesas pakankamai sudėtingas ir kompleksiškas, tad, neretai, tampa vienu iš terapijos tikslų. Teigiama, kad dailės terapija taip pat prisideda prie verbalinės psichoterapijos, nes, įtraukdama į kūrybą, ji leidžia pacientams papildomai išreikšti savo mintis ir jausmus, nebūtinai visada viską verbalizuojant (Blomdahl, Wijk ir kt., 2018; Meghani, Peterson ir kt., 2018). Tai patvirtina Chan ir kolegos Michaels (2022) pastebėjimus, kad kūrybinis procesas palengvino dėmesio perkėlimą nuo to, kas fiziškai vyksta pacientų kūnuose ir išoriniame pasaulyje, į labiau vidinę, emocinę ir refleksyvią vietą, taip išlaikant empatišką ryšį su savimi ir kartu su kitais. Tos pačios nuomonės laikėsi ir Borgi su kolegomis, teigdami, kad dailės terapijos sesijos padeda suteikti savianalizės, sąmoningumo, atsparumo stiprinimo erdvę ir leidžia priimti pokyčius pasitelkiant meno priemones (Borgi, Collacchi ir kt., 2020).

Vėžiu sergantiems pacientams, dalyvaujantiems dailės terapijoje, pagerėja psichinė sveikata, asmeninis augimas ar teigiama socialinė sąveika (Bosman, Bood ir kt., 2021). Tuo tarpu, kiti tyrimai rodo, kad dailės terapija padeda geriau suvokti save, pagerina gebėjimą susidoroti su simptomais, stresu ir traumuojančiais išgyvenimais (Fu, Huang ir kt., 2020). Svarbu padėti vėžiu sergantiems pacientams stiprinti jų gebėjimą susidoroti su diagnoze ir gerinti emocinę bei psichologinę savijautą. Esama įrodymų, kad sveikatos būklė gerokai pagerėja, kai pacientas turi reikšmingą psichosocialinę paramą (Elimimian, Elson ir kt., 2020). Kalbant apie psichosocialinę paramą, Jalambadani su kolega (2019) atliko tyrimą, kuris parodė, kad dalyvavimas dailės terapijos grupinėse sesijose, skatino onkologine liga sergančių pacientų tarpusavio supratimą ir pasitikėjimą kitais, socialinę sąveiką, pagarbą ir atjautą, empatiją, tad žmonės galėjo jaustis labiau atsipalaidavę.

Apibendrinant, galima teigti, kad dailės terapija vėžio gydymo tyrimuose buvo taikoma įvairiais būdais, įskaitant įvairius meno terapijos metodus, taikant kombinuotas intervencijas, į kurias įtraukta ir dailės terapija, siūlant skirtingos trukmės intervencijas ir intervencijas skirtingu paciento onkologinio gydymo metu. Pastebėta, kūrybinis procesas gerina gyvenimo kokybę, mažina nuovargio simptomus (Xunlin, Lau ir Klainin-Yobas, 2020), nerimo (De Feudis, Graziano ir kt., 2021) ir skausmo simptomus (Kaimal, Carroll-Haskins, Levin ir kt., 2020), didina vėžiu sergančių pacientų saviveiksmingumą (Liu, Yang ir kt., 2021), pagerina vilties jausmą su sveikata susijusiose srityse (Kim, Kim ir kt., 2018; Auglytė, 2019) bei dvasinę savijautą (Radl, Vita, kt. 2018; Ščiupokaitė, 2021), padidino emocijų priėmimą ir emocinį sąmoningumą (Czamanski-Cohen, Wiley, Weihs, 2020) gerina somatinius simptomus (Czamanski-Cohen, Wiley, 2020), teigiamai veikia pacientų gerovę, optimizmą (Wiswell, Bell ir kt., 2019; Ščiupokaitė, 2021) ir atsparumą (Bilgin ir kt., 2018; Auglytė, 2019).

II. EMPIRINIS TYRIMAS

2.1. Metodologija ir organizavimas

2.1.1. Tyrimo idėja ir tikslas

Jau studama į dailės terapijos magistro studijas, žinojau, kad savo baigiamąjį darbą norėsiu sieti su onkologijos sritimi. Pati onkologija man kėlė ir smalsumą, ir nerimą. Dėl ko onkologija? Dėl to, kad mano rate yra man artimų ir brangių žmonių, sergančių ar sirgusių vienokia ar kitokia onkologinės ligos forma. Kasdien stebėdama, bendraudama, būdama su jais, pajutau su kokiais iššūkiais jie susiduria, kaip pasikeičia jų aplinkos matymas, mąstymas, kiek daug egzistencinių klausimų jie kelia bei kartu kiek daug slepiasi už tylos. Vienas kitas užsimindavo apie mokymąsi iš naujo priimti fizinius kūno pokyčius ir apskritai bendrą fizinę savijautą, tačiau prakalbti apie vidinius pasaulius ir jausmus būdavo sunku. Ši tema per kelis metus, nors ir gąsdinanti, tapo be galo artima ir kelianti daugybę klausimų. Todėl labai sąmoningai rinkausi pirmiausia asistuojamąją praktiką, vėliau ir tiriamąją praktiką atlikti Nacionaliniame vėžio institute.

Eidama į asistuojamąją praktiką, šalia asistuojamosios praktikos uždavinių, suprasti, kas yra dailės terapija, kaip ji galėtų pagelbėti pacientams, o galbūt ir personalui, kėliausi ir asmeninius tikslus – kaip išbūti su liga, kuri daugeliu atveju yra pagydoma, bet palieka gilių psichologinių randų. Tai buvo mano pirmieji žingsniai onkologijos srityje, taikant dailės terapijos sesijas bei kartu pirmieji žingsniai į pasiruošimą tyrimui ir baigiamojo darbo temai.

Esu labai dėkinga ir instituto administracijai, ir savo darbo vadovei gydytojai Giedrei Bulotienei, kuri lydėjo mane šiame kelyje ir gelbėjo savo įžvalgomis bei patyrimais, kai reflektuodavau savo patyrimus, pastebėjimus ir bandžiau apsibrėžti tyrimo tikslą.

Empirinio tyrimo tikslas – atskleisti onkologine liga sergančių tyrimo dalyvių vidinius resursus dailės terapijos procese. Ko siekiu šiuo tyrimu, tai įvertinti, kaip dailės terapijos sesijose ir kūrybiniame procese pasireiškia onkologine liga sergančių pacienčių vidiniai resursai.

2.1.2. Tyrimo planavimas ir eiga

Mokslinis tyrimas atliktas Nacionaliniame vėžio institute, Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyriuje, Vilniuje. Tyrimui atlikti gautas įstaigos administracijos leidimas.

Dailės terapijos tyrimo ciklas vyko nuo 2023 m. sausio 4d. iki kovo 2d.

Ruošiantis sesijoms ir temoms, dar asistuojamosios praktikos metu paaiškėjo, kad pasiruošimas reikalauja išankstinio lankstumo ir atsižvelgimo į įstaigos darbo ypatumą ir galimybes. Pasak Blomdahl (2018), dailės terapeuto požiūris yra svarbus, kuriant saugumo jausmą, suteikiant laisvę išreikšti vidinį dialogą per kūrybą. Terapeutas išklauso paciento istoriją, įsiklauso ir užduoda klausimus, kuriais siekiama atverti naujas perspektyvas. Dėl to, labai svarbi terapinė erdvė. Būtent pastaroji buvo vienas iš iššūkių, su kuriuo susidūriau - saugi ir jauki erdvė, kurioje dailės terapijos sesijas lankančios dalyvės galėtų netrukdomos įsitraukti į procesą. Dėl medicinos įstaigos ypatumų tokios erdvės nebuvo, tad teko šį klausimą spręsti kartu su skyriaus administracija, kurios dėka buvo skirtos patalpos.

Kitas iššūkis buvo sesijų temos bei struktūra, nes, jas planuojant, nuolat reikėjo turėti mintį dailės terapijos dalyvių fizinę ir emocinę savijautą. Dar asistuojamosios praktikos metu paaiškėjo tai, ką patvirtina ir literatūroje pristatomi tyrimai: onkologine liga sergantys pacientai, gaudami chemoterapiją ar spindulinę terapiją, visas savo fizines jėgas sukaupia šioms procedūroms ir atsistatymui po jų, ir jiems prireikia kelių dienų ar savaitių atgauti jėgas, kad galėtų grįžti į savo kasdienybę, tame tarpe ir į dailės terapijos sesijas. Tą patį patyriau ir tiriamosios praktikos pradžioje, bandant surinkti tiriamąją grupę dar 2022 m. rugsėjo mėnesį.

Tuo metu grupių dalyvės padėjo atrinkti gydytoja psichiatrė G. Bulotienė. Po konsultacijų su pacientėmis bei atlikusi įvertinimą, ji pasiūlydavo galimybę lankyti dailės terapijos sesijas. Dažniausiai buvo siūloma toms pacientėms, kurioms yra diagnozuota depresija arba stebimos depresyvos, nerimastingos nuotaikos. Po to, pacientėms sutikus, aš su jomis susisiekdavau telefonu ir suderindavau susitikimų laiką, kurio metu joms buvo pristatytas dailės terapijos sesijų tikslas, gautas rašytinis dalyvavimo tyrime sutikimas (žr. 1 priedą). Tąkart iš 5 sutikusių dalyvauti onkologine liga sergančių pacienčių iki susitikimų pabaigos liko tik 1 dalyvė. Tad pasitarus su darbo vadove ir konsultante buvo nuspręsta rinkti tiriamąją grupę iš naujo, nuo 2023 m. sausio mėnesio.

Būtent ši patirtis padėjo ruošiant naują dailės terapijos sesijų ciklą ir planą. Įsivertinau riziką, kad sergančiųjų būklė gali neleisti joms visavertiškai dalyvauti visuose susitikimuose arba visai nebelankyti sesijų. Dėl tos pačios priežasties buvo nuspręsta naują grupę rinkti pasitelkus viešą kvietimą Nacionaliniame vėžio instituto *Facebook* puslapyje.

Naujai renkamai grupei buvo numatytos dailės terapijos sesijos ir jų temos (žr. 1 lentelę). Sesijos planas sudarytas, remiantis tikslinės grupės poreikiais, kurie buvo koreguojami atsižvelgiant į bendrą fizinę ir emocinę savijautą bei remiantis dailės terapeutės dr. Paolos Luzzatto rekomendacijomis. Su šia dailės terapijos specialiste bendrauta elektroniniu paštu.

1. Lentelė. Dailės terapijos sesijų temos ir planas.

Data	Sesija / Tema	Tikslas / Instrukcija
2023 01 04	Laisvas piešinys	Susipažinti su dailės terapija ir jos procesu bei priemonėmis. Jei nebus drąsu, tuomet užsimerkus pakeverzoti popieriuje ir atsiradusioms formoms suteikti kokią prasmę.
2023 01 11	„Mano sodas“	Pavaizduoti save kaip augalą, augantį sode. Tikslas patyrinti save ir aplinką.
2023 01 18	„Jausmų dėmės“	Naudojant skystas priemones (guašas ir vanduo), abstrakčiomis formomis pavaizduoti pagrindinius jausmus.
2023 01 25	„Mano gyvenimo upė – praeitis – ką aš atsinešu iš savo vaikystės / jaunystės“	Koliažas. Iš žurnalų išsikirpti įvairius simbolius, paveikslėlius, kurie rezonuoja. Kas man svarbu, ką aš atsinešu iš vaikystės ar jaunystės, iš tėvų / senelių, prisiminimai ir t.t.
2023 02 01	„Kas aš esu: mano asmenybė prieš, per ir po ligos“	Pasirinkta priemonė ir būdu pavaizduoti savo asmenybę ir jos transformaciją, sužinojus diagnozę – Portretas.
2023 02 15	„Mano stiprybės“	Pavaizduoti, kokias stiprybes turiu. Kas man suteikia stiprybės?
2023 02 22	„Mano sodas“	Pavaizduoti save kaip augalą, augantį sode. Tikslas patyrinti save ir mane supančią aplinką.
2023 03 01	„Palinkėjimas sau“	Ką išsinešu iš sesijų, kas man buvo svarbu. Naudojamos visos priemonės

Dailės priemonės buvo atrinktos atsižvelgiant į įvairių dailės terapeutų rekomendacijas, kaip pagrindines priemones dailės terapijos sesijoms, taip pat įsivertinus, kad dėl nuolatinės erdvės nebuvo, būtų paprasčiau jas pernešti iš vieno kabineto į kitą. Priemonės: tapybos bei piešimo popierius (A4, A3), grafitinis pieštukas, sausos bei vaškinės pastelės, spalvoti pieštukai, flomasteriai, įvairių dydžių teptukai skirti akvarelei ir guašui, guašas, akvarelinių dažų rinkinys.

2.1.3. Tyrimo dalyvės

Į kvietimą prisijungti į nemokamą dailės terapijos 8 sesijų ciklą iš viso užsiregistravo 25 pacientės, užpildžiusios registracijos formą. Formuojant naują grupę dalyvauti sutiko 10 dalyvių. Dėl fizinės aplinkos apribojimo (nebuvo kabineto, kuriame tilptų visos norinčios), buvo nuspręsta suformuoti dvi grupes. Iki sesijų pabaigos liko tik 5 dalyvės, kurių darbus ir analizuosiu.

Kelios įvardintos netęsimo priežastys – dėl gaunamo gydymo suprastėjusi sveikata, pasikeitęs gydymo planas (paskirtos procedūros dubliuodavosi su dailės terapijos sesijų laiku), nenoras atskleisti asmeninius išgyvenimus ar pasikeitusios užimtumo galimybės.

Pirmos sesijos metu, dalyvėms buvo trumpai pristatytas tyrimas, tikslai, kad bus daromi refleksijų įrašai, fotografuojami sukurti kūriniai, atliekamas interviu po paskutinės sesijos joms patogių laiku. Taip pat dalyvės buvo informuotos, kad jų kūriniai gali būti rodomi ar cituojami moksliniame darbe ar straipsnyje, užtikrinus anonimiškumą ir konfidencialumą. Dalyvės gavo tiriamojo asmens sutikimo dalyvauti tyrime formą (žr. 1 priedą), kurias pasirašė. Nagrinėjant duomenis, visų dalyvių vardai ir kita asmeninė informacija (kitų asmenų vardai, įstaigų, vietovių pavadinimai), kurie galėtų sukompromituoti jų anonimiškumą, buvo pakeisti.

Tikslinė grupė – onkologine liga sergantys ir šiuo metu ambulatoriškai besigydantys ar remisijoje esantys asmenys nuo 18m.

Tyrime dalyvavo 5 moterys, kurių amžius svyruoja nuo 38m. iki 49m. Jų turimos diagnozės: krūties vėžys, paausinės seilių liaukos vėžys, gimdos kaklelio vėžys, ginekologinis vėžys. Keturios dalyvės šiuo metu gauna gydymą (spindulinę terapiją ar chemoterapiją), viena dalyvė buvo remisijoje. Dvi tyrimo dalyvės lankė visas 8 sesijas, viena dalyvė – 7 sesijas, ir dvi dalyvės – 6 sesijas.

2. Lentelė. Dailės terapijos sesijų dalyvių bendra informacija.

Inicialai	Amžius	Onkologinė liga
Laura	42	Ginekologinis vėžys
Beata	38	Krūties vėžys
Daiva	46	Gimdos kaklelio vėžys, metastazės plaučiuose
Jonė	44	Paausinės seilių liaukos, krūties vėžys
Aušra	49	Krūties vėžys

Tyrimo etika. Tyrimo dalyvių fizinis, psichologinis ir informacinis saugumas buvo užtikrinamas dailės terapijos sesijas atliekant atskirame kabinete, po darbo valandų, gavus rašytinį sutikimą dalyvauti tyrime ir jo pusiau struktūruoto interviu duomenų, sukurtų piešinių bei refleksijų, gautų dailės terapijos sesijų metu, panaudojimo tyrime. Gautuose rezultatuose užtikrinant konfidencialumą ir anonimiškumą vardai yra pakeisti.

2.1.4. Duomenų rinkimo instrumentai ir analizės metodai

Tyrimo metu duomenys buvo renkami taikant dailės terapiją, taip pat naudojant pusiau struktūruotą interviu. Dailės terapijos sesijų metu buvo atsižvelgta į tiriamųjų kūrinių formaliuosius elementus bei į jų ikonografiją. Dalyvės taip pat pasidalino savo ligos patyrimo istorijomis ir atrastais vidiniais resursais dailės terapijos metu.

Pravesta po 8 sesijas dviem tiriamųjų grupėms. Kiekviena sesija truko vidutiniškai apie 1,5 – 2 val., vieną kartą per savaitę. Kiekviena sesija turėjo įvadinę dalį: atsižvelgiant į dalyvių savijautą ir pasirengimą įsitraukti į procesą, būdavo skiriamos ir apšilimo užduotys, kurių trukmė 15 – 20 min. Po to buvo duodama dailės terapijos sesijos tema, kuriai buvo skiriama 40 – 45 min. Po pagrindinės dalies buvo skiriamas laikas refleksijoms. Jų trukmė laviravo, atsižvelgiant į dalyvių savijautą, proceso eigą bei dalyvių skaičių – vidutiniškai 30 – 40 min. Pastebėjau, kad dalyvėms būtent refleksijų dalis buvo svarbiausia – jos labai norėdavo išsikalbėti, pasidalinti savo patirtimi bei išgyvenimais.

Taip pat visų dailės terapijos sesijų metu buvo vedami užrašai, kuriose buvo žymimos dalyvių emocinės reakcijos į procesą, sukurtų darbų refleksijos, taip pat bendravimas, išsikeltos temos, kylantys klausimai.

Pasibaigus dailės terapijos sesijoms, pusiau struktūruoto interviu metu buvo siekiama sužinoti apie ligos patyrimą, vidinius resursus gijimo / sveikimo kelyje, dailės terapijos poreikį, prasmingumą ir naudingumą. Užduoti interviu klausimai pateikti 2 priede.

Interviu truko nuo 50 min. iki 2 val. Visi pokalbiai buvo įrašinėjami diktofonu ir transkribuojami. Iš viso buvo transkribuoti 50 vnt. A4 formato lapų duomenų (surinkta garsinė medžiaga).

Siekiant atskleisti sergančių onkologine liga tyrimo dalyvių vidinius resursus, buvo nuspręsta atlikti kokybinį tyrimą, pasitelkiant teminę interviu analizę, formaliųjų elementų analizę. Tyrime buvo analizuojami tyrimo dalyvių sukurti kūriniai (iš viso 45 piešiniai).

2.1.5. Duomenų analizės būdai

Kokybinei tyrimo analizei buvo naudojama Braun ir Clarke siūloma indukcinė teminė analizė bei dailės terapijos tyrimuose naudojamas formaliųjų piešinio elementų analizė pagal C.G. Jung'ą (Abt, 2005; Swan-Foster, 2018).

Teminės analizės metodas leidžia susisteminti gautus duomenis juos koduojant ir taip atrasti su tyrimo problema susijusius tipinius modelius ir temas (Žydzūnaitė, Sabaliauskas, 2017). Pačios metodo autorės Braun ir Clarke (2015) išskiria šešis etapus:

1. Susipažinimas su duomenimis. Onkologine liga sergančių dalyvių interviu metu bei sesijų metų padaryti įrašai buvo transkribuojami naudojantis „Microsoft Word“ kompiuterine programa (dalyvių vardai buvo pakeisti išlaikant anonimiškumą). Iš viso 50 lapų.
2. Pagrindinių kodų generavimas. Sutranskribuota medžiaga buvo keletą kartų skaitoma ir, susipažinus su duomenimis, buvo atliktas kuo smulkesnis kodavimas, išskiriant svarbesnes citatas ar mintis susijusias su tyrimo tema. Kodavimo procesas pavaizduotas 3 priede.
3. Temų paieška. Gauti kodai buvo grupuojami į pagrindines platesnes temas ir potemes, tam naudojau „Microsoft Excel“ kompiuterinę programą.
4. 4-5. Temų peržiūra ir įvardinimas. Įvertinau suformuotas temas, atsižvelgiant ar jos atliepia tyrimo temą, ar prasmingai dera ir ar yra aiškus skirtumas tarp jų. Taip pat išskyriau kelias potemes kiekvienai temai, kurios buvo aprašomos, naudojantis kodus atitinkančiomis citatomis.
5. Duomenų aprašymas. Atliekama galutinė studijos analizė. Šio darbo teminė analizė surinkta iš gautų duomenų interviu metu (po citatomis skliaustuose žymimas dalyvės pakeistas vardas).

Formaliųjų piešinio elementų analizė, remiantis C.G. Jung'o analitine psichologija, (Abt, 2005; Swan-Foster, 2018) suskirstyta į dvi grupes: 1) piešinio struktūra (naudojama priemonė, lapo dydis, kompozicija, spalva), 2) simbolinis vaizdavimas (pasikartojantys simboliai).

Ši piešinio formaliųjų elementų analizė buvo pasirinkta dėl to, kad susidūrus su onkologine liga, pacientės dažnai jaučiasi neišgirstos, nesuprastos, kartais negebančios įvardinti žodžiais, kokia sumaištis vyksta jų viduje. C.G. Jung'o analitine psichologija grįsta piešinio formalioji analizė leidžia naudoti simbolius ir vaizdinius, kurie iškyla kūrybinio proceso metu, it raktus, skatinančius pokyčius ir transformacija ir už dailės terapijos erdvės: „*Visas kūrybinis procesas yra simbolinis. Tai darbas su kūryba; tai įvaizdžiai, tai yra viso to, kas vyksta, prasmė.*“

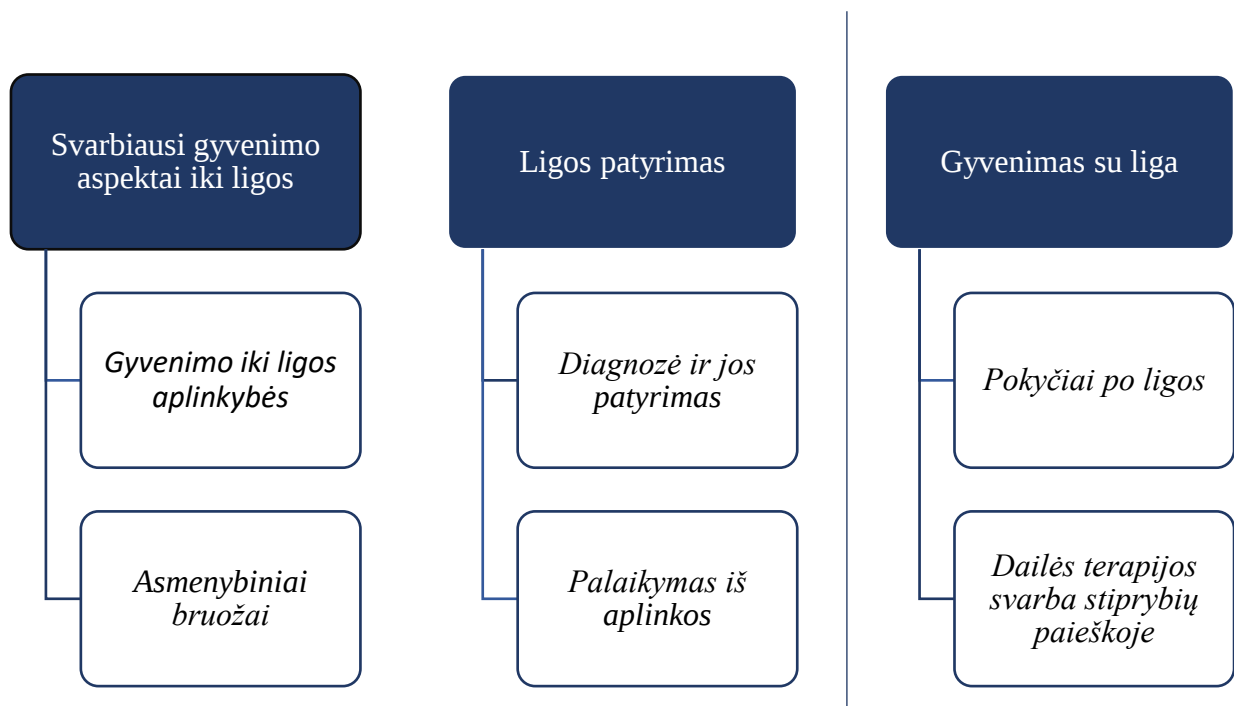
pats santykis yra simboliškas... Nes iš tikrųjų, ką tu gali padaryti per vieną gyvenimo valandą, per pokalbį su žmogumi? Bet jei į viską žvelgiate kaip į simbolį, tai kažką keičia viduje. Tai laikymas; tai daug daugiau nei valanda. Vidiniai vaizdiniai“ (cit. pgl. Granot, Regev, Snir, 2018).

III. ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ VIDINIŲ RESURSŲ PAIEŠKOS DAILĖS TERAPIJOS PROCESE TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Prieš aptariant rezultatus, norėčiau pabrėžti, kad šio tyrimo pagrindinis įrankis buvo dailės terapija, kuria papildė tiriamųjų refleksijos ir įžvalgos teminės analizės metu ir piešinio formaliųjų elementų analizė, remiantis C.G. Jung'o analitine psichologija.

3.1. Onkologine liga sergančių dalyvių teminės analizės rezultatai

Atlikus pusiau struktūruoto interviu surinktų duomenų teminę analizę buvo atrasta bendrų temų sistema, atskleidžianti tyrimo dalyvių patyrimą ligos ir sveikimo kelyje bei dailės terapijos procesuose. Gauti duomenys suskirstyti į tris temas: „Svarbiausi gyvenimo aspektai iki ligos“, „Ligos patyrimas“ ir „Gyvenimas su liga“ (žr. 1 pav.).



1 pav. Teminės analizės išskirtos temos

Toliau pristatysiu kiekvienos temos bei jai priklausančių potemių aprašus, pasitelkiant tyrimo dalyvių interviu nuotrupas. Dalyvių cituojamos mintys yra netaisytos.

3.1.1. Svarbiausi gyvenimo aspektai iki ligos

Kalbant su tyrimo dalyvėmis, paaiškėjo, kad dar iki ligos patyrimo ir prieš išgirstant diagnozę, visos dalyvės patyrė svarbius gyvenimo įvykius, privertusius įsivertinti savo stiprybes, matymus, peržiūrėti turimus resursus ir galias. Šie gyvenimo įvykiai, galbūt labiau įvardinti reikėtų - aplinkybės, pakeitusios įprastinę kasdienybę, sukėlė papildomo streso - t. y. skyrybos ir motinystės džiaugsmi. Tad šioje temoje išsiginčino dvi potėmės: *Gyvenimo iki ligos aplinkybės ir Asmenybės bruožai*

Potėmė: Gyvenimo įvykiai

Interviu metu paaiškėjo, kad tyrimo dalyvės, dar iki sužinodamos apie savo ligą, patyrė iššūkius savo asmeniniame gyvenime, kurie paskatino įsivertinti savo pačių savęs matymą. Viena dalyvė iki ligos diagnozavimo išgyveno skyrybas, kurios šiaip iš savės yra traumuojanti patirtis, tačiau jų patyrimas dalyvei suteikė galimybę įsivertinti savarankiškumo stoką ir kokia silpna save laikė: „*kai vaikam septyni metai. <...> aš pati jaučiausi labai silpna. Manęs negali palikti. Aš negaliu, aš neišbūsiu, aš neišauginsiu vaikų, aš ten nevairuoju aš... aš per jautri. Aš nemoku spręsti problemų*“ (Aušra). Skyrybų patyrimas sukėlė netekties jausmą, nes tokiais atvejais netenkama ne tik vyro palaikymo, bet ir didelės dalies iki šiol turėto gyvenimo: „*<...> vyro giminėj tai buvo kaip ir sava. Dvidešimt penkis metus kartu. Visos šventės. Ateina šventės, vaikai išvažiuoja, o aš lieku viena sau namuose*“ (Aušra). Toks vidinis sukrėtimas, paskatino atrasti ne tik vidinės stiprybės, bet ir humoro jausmą – „*<...> kai mes su skyrėmės, klausiau jo, ką tu ten blogo gali pasakyti? Tu bloga mama, sako, tu kasų nepyni. Aš nusižvengiau*“ (Aušra). Iššūkius su santykiais patyrė ir kita dalyvė, pasidalinusi, kad dar iki ligos, kartu su sutuoktiniu lankė įvairias terapijas kaip pati įvardija: „*<...> po visokias terapijas, po visokias vaikystės traumas besikrapštantys*“ (Jonė).

Kitos dvi tyrimo dalyvės, dar prieš išgirdamos diagnozes, pradėjo gyventi motinystės džiaugsmiais. Vaiko gimimas šeimoje yra nuostabus momentas, tačiau tai taip yra iššūkis, nes keičiasi šeimos dinamika, rutina. Kartu prabudęs motiniškas instinktas moterų tiek smegenyse, tiek gyvenimuose įneša pokyčius, kada visą savo rūpestį ir dėmesį norisi atiduoti rūpesčiui ir globai, tačiau onkologinė liga paskatino ieškoti pačių įvairiausių išeičių.

Viena dalyvė sužinojo serganti onkologine liga dar nėštumo metu ir po gimdymo jai buvo pradėtas gydymas: „*<...> vien dėl to pasikeitė ta kasdienybė, reikėjo staigiai perdėlioti, kas nes.. mano mažiukui buvo penki mėnesiai. Tai tada greit mamos, viena kita atvažiavo, kad pabūt <...> taip aš buvau. Ir dabar dar tebesu iki trijų metų motinystės atostogose. Ir. Ir. Ir aš*

jau nedarbiau jau <...> Tiesiog labiau reikėjo dėl vaiko sugalvot, nes operacija, jau ir chemoterapijos metu man jau sakė, kad su ta puse nekelt (rodo kuria)“ (Beata). Visgi labiau nei prisitaikymas prie ligos sukeltų pokyčių, šiai dalyvei sunkiau buvo susitaikyti su tuo, kad savo kūdikio ji negalėjo laikyti ar nešioti.

Kita dalyvė sužinojus, kad serga, jau turėjusi mažylį ant rankų, ieškojo vidinės stiprybės ir motyvacijos greičiau įveikti ligą: *„aš neturėjau laiko sirgti. jo, tai aš neturėjau laiko sirgt (juokiasi). Mano vaikui buvo metai tiksliai. Aš toksai. Nu man nebuvo įdomu. Aš neturėjau laiko sirgti...“ (Daiva).*

Potėmė: Asmenybiniai bruožai

Individuali stiprybė

Visos dalyvės interviu metu dalinosi savo nerimais, baimėmis, susijusiomis tiek su liga, tiek su medicina apskritai, tačiau ne viena jų pasidalino ir savo stiprybėmis, kurios gydymo ir sveikimo kelyje tik sustiprėjo.

Dalyvė Aušra, iki ligos, save matė kaip priklausomą nuo kitų, neturinčią nuomonės: *„<...> bestuburė, kuri tik kitų poreikius tenkina <...>“, tačiau atrado drąsos susikurti naujas šeimos tradicijas, būti savimi ir už save pakovoti, atliepti tai, kas įdomu, ko norisi bei pradėti vairuoti automobilį, kuris tapo ne tik įrankiu darbui, bet ir savotiška atsipalaidavimo forma bei įprasmino savarankiškumo simboliu: „<...> muziką pasileidžiu, dainuoju arba rėkiu, kai jau pyktis ten koks nors sukipla <...> tokią stotį susiradau įdomią. Ir ten tokios, tai keistuolių dainų, tai kokia prancūziška. Toks miškas ir man labai ji patinka <...>“. Panašiai gyvenime jautėsi ir kita dalyvė, Jonė, pabrėžusi stiprų pareigos jausmą ir maniusi, kad turi viską sužiūrėti, sukontroliuoti, „Visus galus turi sužiūrėti. Viską. Visais pasirūpinti, tik ne savim <...> pas mane veiklos vyksta, tai būtiniausi tokie dalykai, kur nu ir įdomu, ir reikia <...> taisykles aš labai lengvai priimu ir man labai lengva su jom gyvent“. Tačiau tik po ligos atradusi būdus balansuoti veiklas ir rasti laiko pasirūpinti savimi.*

Šalia to, kita išryškėjusi savybė, galbūt charakterio bruožas, yra noras už save pastovėti, nepasidavimas sutikusi kliūtis kelyje. Dalyvė Beata dalinosi, kad visą gyvenimą gebėjo siekti, ko nori ir nenusileisti: *„Moku užsisipirt. Aš biški žemaitė. Pusžemaitė. Tai jeigu užsisipiriu, nu tokia. Nu jeigu noriu“. Stipriu pastovėjimu už save, gebėjimu pakovoti ir teisingumo jausmu pasižymėjo kita dalyvė Laura. Ji teisingumo poreikį apibrėžė žmogiškumo atspindžiu: „man pagrindinis tikslas buvo teisingumas ir <...> žmogiško bent supratimo“.*

Smalsumas

Kita svarbi savybė, išryškėjusi pokalbių su tyrimo dalyvėmis metu, buvo smalsumas. Beveik visos dalyvės dalinosi, kad smalsumas jų gyvenime buvo tas vidinis variklis skatinantis nesėdėti vietoje ir judėti į priekį. Pavyzdžiui, dalyvė Jonė pasidalino, kad nors „*daug veiklų gyvenime tarp „reikia“ ir „įdomu“*“, visgi dažniau nugalėdavo tas *įdomu* ir taip nuvedavo į įvairiais veiklas ir įdomias pažintis su žmonėmis. Dalyvė Laura pabrėžė, kad smalsumas yra pagrindas tikslo turėjimui - neturėdamas smalsumo, žmogus netenka vilties: „*kai pas žmogų yra kažkoks smalsumas, tai yra didesnė, jau yra. Kaip pasakyti, galima kelti hipotezę, kad aha, tai gal gal jisai nori gyventi jau, jeigu žmoguje pažadintas nors menkas smalsumas. Jeigu net nežinai, kuo užsiimti, ar žinai gausi, ar dar kažkas, tai..*“.

Tikėjimas ir vilties turėjimas

Nenuostabu, kad tikėjimas ir vilties turėjimas, atsigręžimas į dievą dar iki ligos – taip pat buvo vienijantis tyrimo dalyvės resursas. Tikėjimas ateitimi, Aukščiausiuoju, vilties turėjimas, malda (kaip pokalbis su Dievu) lydėjo viso dailės terapijos proceso metu bei buvo ne kartą pabrėžtas interviu metu.

Šį svarbų resursą jautriai apibūdino dalyvė Laura: „*Man nu, jeigu sakytume, kad tai malda, ką jūs pasakėt, tada skirčiau maldą į 2 rūšis, plius pokalbis su dievu. Dvi rūšis maldos, vienas rūšis maldos, kurią, tarkime, esu išmokusi ar ne nu, tarkim, kaip daina, kokia ar dar kažkas tai <...> tai čia vat būtų atšaka maldos, vienas varianto. Kitas maldos atšakos variantas yra, kai sukuriu tuo metu savo maldą arba interpretuoju tą... tą maldą arba kažkokią tai savo sukuria maldą. Jinai gali būti sukurta, jinai gali keistis. Tai, jeigu taip mes kalbėtume apie maldą tai kaip įėjimas į vidinę tylą*“.

3.1.2. Ligos patyrimas

Kita tema, išryškėjusi interviu bei dailės terapijos sesijų metu – pats ligos patyrimas. Ligos priėmimas, išbuvimas su ja, jos išjautimas su ligos dėsningumais bei vidiniais pajautimais yra labai individualus procesas. Dėl to pačios priežasties ir kylantys jausmai irgi yra individualūs ir įvairialypiai.

Šioje temoje labiausiai atsiskleidė dvi potėmės: *Ligos diagnozė ir jos patyrimas* bei *Palaikymo iš aplinkos svarba*.

Potėmė: Diagnozė ir jos patyrimas

Išankstinis nusiteikimas

Ligos patyrimas yra svarbus tuo, kad jis padeda įvertinti kaip žmogus bus linkęs ieškoti resursų ir vidinių stiprybių sveikti bei save stiprinti. Sveikimo kelyje ypatingai svarbus yra išankstinis nusiteikimas ar išankstinės nuostatos. Pastarosios, neretai būna susietos arba su artimųjų patyrimais, arba vidiniu suvokimu apie ligą ir jos galimas grėsmes.

Dalyvės Aušros mamai prieš dvidešimt metų buvo diagnozuotas krūties vėžys ir grėsmė netekti mamos, dalyvę paskatino rūpintis savo sveikata, nuolat profilaktiškai atlikti tyrimus: *„Tas vėžys mano gyvenime jau seniai. Aš jau tikrinuosi seniai, nes pas mamą jisai buvo 49 metų. Bet mamai išoperavo ir dvidešimt septyni metai viskas gerai. Jokių atsinaujinimų, išvis nieko. Aš dėl to kiekvienais metais tenai tikrinuosi, tikrinuosi“.*

Kalbant apie įsitikinimus, dalyvė Daiva turėjo įsitikinimą, kad onkologine liga serga tik seni žmonės ir kad ši liga dažniausiai yra nematoma: *„<...> kažkaip netyčia kažkam pasakiau, nes nu ta liga, kur nesimato. Aš kaip sakau, nieks nežino, kad tu sergi“.* Sužinojusi, kad serga onkologine Daiva taip pat kurį laiką ją slėpė: *„dvi savaites atgulėjau (ligoninėje), bet irgi kažkaip išsisprendėm šeimoj šitą reikalą“.* Galima daryti prielaidą, kad nesidalinti su kitais apie savo ligą dalyvė rinkosi galbūt dėl patiriamų sunkių jausmų, lydinčių išgirdus onkologinę diagnozę, ir savo pačios ligos neigimo bei atmetimo reakcijos. Kaip pati Daiva įvardijo, kurį laiką ji negalėjo net skaityti apie savo diagnozę, domėtis gydymo ar pagalbos būdais: *„kai jau sužinojau, kad švytinti, aš vis tiek kažkaip negalėjau skaityti tos informacijos. Aš tiesiog gal dėl to, kad aš iš tų žmonių, kur bijo adatų, man kraujas baisu. Aš toks. Nu iš tų tokių baisumų. Man medicinos įstaiga tikrai ne mano vieta. Ir ten net žiūrėti tas nuotraukas, man ganėtina šlykštu ir aš ten nu pamatau porą paveiksliukų ir, žinokit, iškart išjungiu“.*

Išankstinį nusiteikimą, paremtą nerimu, kad onkologinė liga yra nepagydoma, turėjo ir dalyvė Jonė. Pirmąsyk susidūrusi su dariniu ant veido (aut. pastaba – ši tyrimo dalyvė kelis metu turėjo susiformavusį guzą ant skruosto), ji pajuto stiprią onkologinės ligos baimę, kuri ją lydėjo gerokai ilgiau nei išgirdo šios ligos diagnozę, ir būtent dėl šios baimės ji kurį laiką atidėliojo gydymą: *„Iš tikrųjų, labai bijojau operacijos <...> nuėjau pas chirurgus, padarė echoskopiją ir pamačiau, kad ten įtartini limfmazgiai, metastazės. Nu, žodžiu, tas visus kodinius žodelius. Ir tada aš labai supanikavau <...> tą guzą išsigydysiu kaip nors. Jisai buvo ilgokai, žinokit, jisai buvo .. buvo.. žodžiu, aš panešiojau kaip reikiant. Kokius 3, 4 tai tikrai, metus“.* Vidinis nusiteikimas ir išankstinė nuomonė apie ligą, sustiprino ir neigiamus jausmus.

Baimė ir nerimas

Daivos atveju, baimės ir nerimus dėl ligos sustiprino ir tai, kad iki tol ji su medicinos įstaigomis buvo susidūrusi pakankamai mažai: „*Nei aš kraujo spaudimo mokėjau pasimatuot, nei aš nieko, nei tabletės kokios gert. Aš iš tų, tokių žmonių, kurie apart gimdymo ligoninėj, nemačiau ir nežinau (juokiasi)*“. Tuo tarpu, Jonės atveju, onkologinės ligos baimė privertė atidėti gydymą net keliems metams ir tik draugės paskatinta ji ryžosi pirmai operacijai. Po jos išgirdusi, kad jai vėžys ir kad reikalingas tolimesnis gydymas, žinią priėmė sudėtingai: „*Ir po dviejų savaitių ateina atsakymas, kad... pf.. vėžys. Ir piktas tas.. auglys. Ir tada. Bet tada pas mane buvo reakcija kardinaliai visiškai kitokia. Aišku, ašarų buvo (Atsidūsta)*“.

Vidinės nuojautos

Netikėta diagnozė, kurią lydėjo stiprus nusivylimas medicina bei didžiulis pyktis gydytojais, pas kurią nuolat tikrinosi savo sveikatą, išgyveno tyrimo dalyvė Laura. Kaip ji pati įvardija: „*Dariau daugiau negu reikia ir kad tai buvo nu.. tiesiog pro pirštus žiūrima, o po to jau po to, kai jau man reikėjo gelbėt gyvenimą, tada aš buvau čia atsiųsta... Aš buvau... man net pykti nebuvo kada. Aš turėjau savo pyktį uždaryti į spintą tam, kad galėčiau išvis save surinkt ir susidėlioti, susidėlioti sveikimą sprintais*“. Labiausiai dalyvę liūdina net ne pati liga, o nusivylimas medicina ir žmogiškumo nebuvimas: „*Aš tai širdimi jčiau, kad aš dariau tyrimus viską, ir kai kopijas pavienės gavau, ten buvo parašyta, kad reikėtų tą tyrimą atlikti <...> žmonės dažnai nepasitiki medikais. Aš buvau iš tų, kurie pasitiki*“.

Vidinė nuojauta apie galimą ligą lydėjo ir tyrimo dalyvę Beatą. Dar nėštumo metu užčiuopusi guzelį, po gimdymo pasiprašė gydytojos konsultacijos. Iš pradžių lyg buvo gydytojų raminama, kad viskas tvarkoje, tačiau Beata atkakliai prašėsi išsamesnio ištyrimo. Nacionaliniame vėžio institute paaiškėjo onkologinės ligos diagnozė ir, kaip pati dalyvė įvardija, sukilo *puokštė jausmų*, nes su liga atsirado pokyčiai kasdienybėje ir išvaizdoje: „*Baisu. Šokas. Viskas buvo baisu. Viskas <..> Nu jau ten jie pradėjo labai slinkti. Tam kartui buvo, aišku, sunku labai psichologiškai. Be to, šiaip, kaip bebūtų. Nu tie plaukai, bet vis tiek yra kažkoks ženklas (aut.past. – ženklas, kad sergi onkologine liga). Aš peruko beveik nenešiojau. Nu vis tiek, kaip benori, kai pamatai, supranti, nu kaip, sakau, kaip ant kaktos parašyta*“. Tačiau labiau nei ligos išgyvenimas ir gydymo sukelti šalutiniai poveikiai, daugiausiai sudėtingų jausmų sukėlė apsunkintas buvimas su vos kelių mėnesių sūnumi.

Gyvenimo apribojimai

Po gydymo procedūrų žmogus jaučiasi išsekęs ir bando atstatyti jėgas, tačiau neretai dar būna gydytojų individualūs nurodymai, kaip savimi pasirūpinti, ar ko pasisaugoti. Beatos atveju, gydytojai buvo uždraudę kelti sunkius svorius, nepatempti raumenų, dėl to Beatai nebuvo galima kelti vos kelių mėnesių sulaukusio sūnaus. Dėl šio apribojimo, visas rūpestis mažuoju atiteko sutuoktiniui, tad ir mažasis glaudesnę ryšį mezgė su tėčiu. Toks apribojimas Beatą labai skaudino: „*Po operacijos tai išvis kelti neleido. Tai ir sakau, ką reiškia dar nekelti vaiko, kuris nevaikšto? Gera pasakyt, kad tu nekelk. Tai va tai. Vat gal labiausiai, nu ką labiausiai.. nors aš pati netapau kažkokia neįgalia, nu, bet gal gali, kad ir dabar jau dvimečio ir gal ir gali nekelt. Jau jis pats parodysi, užlips, paims, jau kažką supranta. Pusės metų ar metų vaikas tai nieko <...> tai vyras ir pradėjo miegoti prie vaiko. Užtat jam dabar tik tete tete*”.

Potėmė: Palaikymo iš aplinkos svarba

Šeimos ratas

Manau, universalu sakyti, kad žmogaus prigimtis yra priklausyti kokiai nors socialinei grupei, turėti galimybę su ja dalintis savo patyrimais ar kartu. Onkologine liga sergančių asmenų poreikis priklausyti bendruomenei ir gauti palaikymą yra dar didesnis. Kovoje su sudėtinga liga, šis poreikis pasireiškia įvairiose gyvenimo aspektuose ir ypatingai svarbus vaidmuo atitenka šeimai. Visos tyrimo dalyvės dalinosi kokios palaikančios buvo jų šeimos – vaikai, sutuoktiniai, mamos.

Dalyvė Aušra stebėjosi savo dukrų stiprybe ir humoro jausmu, įvardindama, kad vaikai apskritai turi daugiau psichologinio atsparumo: „*Bet jos kažkaip per juoką, sakau, viską. Ten tokį masažuoklį, galvai masažuoti, ten kažką perkasi. Sakau per pusę perkam. Sakau tai man tuoj nereiks. Nu tai tave plikutę pamasažuosim*”. Ypatingai buvo svarbus palaikymas dėl galimų išvaizdos pokyčių: „*rodė kažkokį tai ten, TikTok, žiūrėk mama, kaip gražiai atrodo, be plaukų*“.

Kadangi visą gyvenimą laikė save mažiau matoma, labiau priklausoma nuo buvusio sutuoktinio, Aušra labai nustebė, kad susirgus sulaukė palaikymo ir iš buvusio vyro, kuris atveždavo dukras jos aplankyti, bei jo sesers: „*Vyro sesuo,ėjusi tuo keliu, tai irgi. Ligoninėj, patarimais, aplankyt čiaėjo*“.

Ypatingai daug įkvėpimo sulaukė ir iš savo mamos, kuri vis kartojo, kad svarbus vidinis tikėjimas: „*Jinai (mama) taip sau mintyse, kad man tą išpjovė, nupjovė ir pas mane nėra to*

vėžio. Ir man, kai aš suabejoju, apie kažkokias statistikas. Tai sako, net negalvok, nėra pas tave. Išpjovė. Viskas“.

Palaikymo iš mamų sulaukė ir kitos dvi dalyvės – Beata ir Daiva. Jų atvejais mamos labai gelbėjo buityje, kasdienybėje: „kas nes.. mano mažiukui buvo penki mėnesiai. Tai tada greit mamos, viena kita atvažiavo, kad pabūt. Ten po chemijų. vienąkart viena būdavo porą dienų, kitąkart kita pora dienų. Po tų raudonų gal ilgiau, po tris dienas gal pabūdavo. Tai vat. Ir... taip ir pasikeitė, kad perdėliojom, nes dar kai toks mažas“ (Beata). Žinoma, su nauja kasdienybės rutina susitvarkyti padėjo ir vyrai, besidalindami kasdieniais rūpesčiais ar ieškodami gydymo galimybių: „<...> ir kai man pasakė, kad vėl biopsija, tai man buvo namuose taip (purto galvą, tarsi atmetant). Tai tada vyras. Nu kadangi mano vyras, šiaip jisai ne medikas, visai ne prie ko, bet jam labai įdomi medicinos sritis. Tada jis ten užsisakinėja Amerikos medikų žurnalus, kažkaip, prenumeratas, kur eina visi naujausi tyrimai. Nu vienu žodžiu. Manęs neklausia <...> tai jis puolė ten skaityti kaip čia <...> sako, va žiūrėk, visam pasaulyje nieks žmonių nepjausto. Yra kompiuterinės... kompo pagalba biopsine adata duria į naviką ir jį paima biopsijai. Vienintelė bėda seniems žmonėms, nes reikia ramiai gulėti. Tavęs nemigdo. Tikrai vietinė narkozė, ee. Vietinė nejautra. Tau pataiko, o plaučiai truputį sudėtinga, kad tu teisingai kvėpuotum, kad nepabėgtų“ (Daiva). Kaip įvardija dalyvės, vyrai tampa ypatingais ramsčiais sveikimo kelyje.

Šalia šeimos, labai svarbus vaidmuo atiteko ir draugams bei bendruomenei. Dalyvė Aušra, iš draugų, net ir seniai matytų, sulaukė daug nuoširdaus rūpesčio, atjautos ir priėmimo, kurio nesitikėjo: „Viena draugė, kai sužinojo, tai apsikabino, tu nepergyvenk, mes tave vežiosim, aš tave vežiosiu ten, tik pasakyk, viską suorganizuosiu, į ligoninę nuvešiu. Važiavo, nuvežė <...>“.

Stiprų netikėjimą, kad „kad niekas manimi nepasirūpins, tik aš pati galiu pasirūpinti savimi“ turėjo ir kita dalyvė, Jonė, kurią ši nuostata padėjo atrasti Jonitų bendruomenę bei sužadėtinių sutvirtinimui skirtą grupę, o kartu su ja ir vadovę, kuri labai palaikė: „Jinai rasdavo tų paguodos žodžių, nu kažkaip, kad.. ne, neklausinėk. Tiesiog, pasitikėk <...> Mane supažindino ir Faustinos nameliu, su gailestingumo malda ir.. aš trečią valandą darydavau švitinimą, tai ta gailestingumo valanda ir prasidėdavo.. aš atsigulu ir darydavau tą gailestingumo vainikėlį. Su juo pradedu, su juo ir išeinu“ (Jonė).

Maldos galia ir buvimas bendruomenėje svarbi tema ir kitai dalyvei – Laurai, kuri dalinosi tylos stovyklų patyrimais: „<...> paimi, kokią eilutę iš švento rašto, eini į tylą. Ir tada toj eilutėj būni ir tada ieškai kas toj eilutėj, kas suteikia vilties, ar ne. Kas ten, pavyzdžiui, man labai patinka Išminties knyga, Mokytojo knyga. Čia tos knygos, kurios tinka agnostikams, kur tinka šventam rašte, kur tinka netikintiems žmonėms į nereliginiam, nekrikščioniams <...> tos

eilutės, jos suteikia vilties, jos padrąsinančios. Kaip priežodis, ir kaip patarlė, ir pamoko tai va. Tai yra tas toksai vat irgi maitinimo šaltinis“ (Laura).

3.1.3. Gyvenimas su liga

Onkologinė liga yra labiausiai gyvenimą pakeičianti liga: žmogus, pirmiausia, nueina ilgą gydymo ir sveikimo kelią, apipintą sudėtingomis medicininėmis procedūromis, o tada jo ar jos laukia nuolatinis gyvenimas su klausimu „o kas jeigu?“. Tad šioje temoje norėjau patyrinėti tokias potemes, kaip *Pokyčiai po ligos* (ar tai būtų požiūrio, ar asmenybės, ar gyvenimo rutinos) ir *Dailės terapijos svarba stiprybių paieškoje*.

Potemė: Pokyčiai po ligos

Be įprastinių išvaizdos pasikeitimų, atsirado ir tiesiogiai nematomų, tačiau jaučiamų pokyčių, pavyzdžiui, drąsa prašyti. Ar tai būtų pagalbos prašymas ar maldos: „*visa ta bendruomenė, jie žinojo, kad praktiškai, po sutvirtinimo, aš pasisakiau, kad nu melskitės už mane. Man sunkus etapas*“ (Jonė).

Taip pat atsirado drąsos paleisti nesvarbius ar mažiau aktualius dalykus, kuriuos anksčiau norėjosi kontroliuoti, sužiūrėti: „*<...> kadangi aš laisvas oro direktorius dabar. Ir leidžiu sau nesikelti ryte. Negaminti vaikams valgyt. Tėtis jais rūpinasi jais. Mama, gal tu galėtum atsikelt nors kiaušinį iškept, o tai vėl košės ir košės (šypsosi)*“ (Jonė). O kartu su kontrolės paleidimu, padaugėjo gyvenimo džiaugsmo ir pozityvumo: „*<...> jo iš pradžių buvo daugiau baimės, nerimo, nevaldomo to, nes jis pas mane buvęs prieš tai <...> Būna žmonėms ten, atsiranda nauji hobiai kokie nors. Gyvenimo džiaugsmas atsirado. Kažkaip būtent kiti sako, oi man tai saulės trūksta, o man? Man gera, yra saulė, nėra saulės*“ (Aušra).

Taip pat prasiplėtė žmonių ratas, atsirado naujų pažinčių, o kartu su jomis ir nauji matymai: „*Kur ten operaciją kai darė, palatoj. Ryšys su viena. Po to, psichologė kaip naujas žmogus. Reabilitacijoj nauji žmonės. Tokio naujumo. Taip įdomu, viskas nauja kažkaip. Nors su liga susiję. Nauja viskas. Ir po to dailės terapija, norėjosi kažko*“ (Aušra).

Naujos pažintys ir matymai į kasdienį gyvenimą įnešė ir aiškumo priimti kitokius vaidmenis. Dalyvė Laura įvardijo, kad nuo šiol šalia visų turėtų įsipareigojimų atsirado ir naujas vaidmuo – onkologinė ligonė: „*O jeigu vat paimt pirštus, aš esu žmogus, aš esu moteris, aš esu mama, aš esu ir aš esu. Ir aš esu onkologinė ligonė, tai yra dar viena gyvenimo dalis*“.

Supratimas, kad onkologija tapo gyvenimo dalis, pagelbėjo pasiskirstyti ir prioritetus kitaip. Kaip įvardijo dalyvė Beata, nebėra noro švaistyti laiko nereikšmingiems dalykams, kaip pavyzdžiui, barniui su vyru: „*Nu tokį, jeigu yra tuščias tas susipykimas, kad susipykt kad susipykt. Ir, pavyzdžiui, valandą nešnekėt, ar dieną. Tai ką tai reiškia? Kad diena ar valanda išmesta iš gyvenimo. Kažkaip atrodo, geriau būti tą dieną ar ta valandą ramybėje, taikoje ir bendrauti, ir ne, ir ne be reikalo, ir tikrai sumažėjo tokių bereikalingų,*“ (Beata) ar laiko apsunkinančiam planavimui ir dažniau pasiduoti spontaniškumui: „*aš nesu spontaniška, aš visada aa gal nu čia gal šiandien lyja, gal čia... O dabar nu, ypač galim sakyt pradžioj, siūlo kas nors - gerai. Na, aišku, nebent po chemoterapijos pirmą dieną, bet šiaip jeigu kas nors staigiai, ką nors pasiūlo, tai gerai. Kodėl ne. Važiuojam. Darom. Kažkaip išnaudot visas galimybes stengiuos*“ (Beata).

Turiu pripažinti, kad kai kurioms dalyvėms buvo sunku įvardinti pasikeitimus jų gyvenime, nes kai kurios iš jų susitikimo metu ir dailės terapijos sesijų metu vis dar gydėsi, kitos – laukė tolimesnių nurodymų. Dalyvė Daiva gyvenimą su onkologine liga prilygino nuolatiniam laukimui: „*nu ir suprantu, kad tai yra ligos pasekmė, nes vat kiekvieną kartą lauki, kol tau va. Dabar lauki tyrimo, kad tuoj pasakys, kad vėl kažką gydyt, tas toksai, vis tiek man atrodo, visus išbalansuoju*“ (Daiva). Ir tas nuolatinis laukimas ir galvojimas skatina ieškoti būdų palaikyti savo emocinę gerovę ir vidinius resursus. Vienas iš jų – dailės terapija.

Potemė: dailės terapijos svarba stiprybių paieškoje

Visos dalyvės į dailės terapijos sesijas atėjo vedamos savo prigimtinio smalsumo, o sesijose liko, supratusios, kad čia bus ta erdvė, kurioje galėsi trumpam pabėgti nuo kasdienybės, gaunamo gydymo, kartais išgyvenamo laikinumo ir atsisukti į save – į tai, kas svarbu, kas reikšminga, į tai, ką ne visada gali išreikšti žodžiais. Visoms dalyvėms dailės terapijos sesijos buvo pirma pažintis su dailės terapija.

Dalyvė Aušra pasidalino, kad dailės terapijoje galėjo išreikšti savo emocijas ir leido sau su jomis būti: „*pavyzdžiui, kaip ir ten paskutiniam, tą kartą, kai man blogai buvo, pikta ir nuo pirmo piešinio, ką jauti, išsitaškai, po to jauti jau kitos emocijos, jau kitaip pieši. Išpieši išpieši. Kažką ten galvoji galvoji. Jau trečios emocijos. Pieši, ką jauti. Spalvos jos kažkaip šviesėjo*”.

Su emocijų paleidimu atėjo ir suvokimas, kad gali siekti savo norų: „*tiesiog tą jausmą aš. Pagal spalvas. Ranka ta tiesiasi prie to, ko nori. Kartais ir nėra tos spalvos, tada maišai, nes reik biški šviesiau, arba tamsiau, o norisi tai. Kitos jokios nesinori. Neatspindi jos. Tai net įdomu pastebėt <..> Man tik taip, kaip man norisi. Ten tą savo norą sekiau. Man taip norisi, taip ir darau*” (Aušra). Daryti ką nori, kas svarbu ir, svarbiausia, leisti būti savimi – šilta,

moteriška – taip pat įsiprasmino vienoje iš pirmųjų dailės terapijos sesijų: „*Kažkaip nepajutau kažko. Tiesiog save <...> Man tai norėtusi būti. Dažnai norisi tiesiog moteriška tokia, saugia, ramia*“ (Aušra).

Dalyvei Beatai dailės terapijos sesijos tapo galimybe save pastiprinti ir išreikšti: „*apskritai, kad ... kad sugebėjau, ir visai ir sekėsi įvardinti. Įvardinti tuo piešiniu. Dar sakau man pradžioje pasakydavot temą ir atrodo neįsivaizduoju nei ką čia piešt, nei ką čia vaizduot, nei kas čia, nei apie ką čia, nei su kuo čia. Bet vat, kad išvis sugebėjau. Iš tikrųjų ir gan ilgai pamąščius atrodo, bet tam kartui vis tiek išgrynint ir sugalvot, ką aš noriu pavaizduoti ir gal irgi.... va tas, jeigu stiprybė čia irgi, galima sakyti <..>*“.

Tuo tarpu dalyvė Daiva, prieš tai išbandžiusi kelias verbaline terapija grįstas psichoterapijas, dailės terapijos sesijas lankė su labai aiškiu tikslu – susitvarkyti su savimi: „*man reikia, kad padėtų su tuo tvarkytis, o ne klausytų mano problemų, nu va taip. Tai va tas va toksai, dėl to man ligoninėse man nepatiko, kai vat atsiguli ir pasikvieti, tai gaunasi. Jinai yra žmogus, kuris išklauso tave. Man nereikia žmogaus, kuris mane išklausytų. Aš pati save išklausau. Jei labai reikia su draugėm pasikalbu. Nu va tas, man to nereikia, man reikia, kad padėtų man susitvarkyt su savimi*“.

Ši dalyvė apskritai buvo linkusi daug viską pergaltvoti, tad dailės terapijos sesijos paskatino trumpam nuraminti vidinį kritiką bei leisti dailės terapijos procesui lydėti: „*<...> piešimo metu, tu turi tą kažkokią temą, emociją ar kas tau tuo metu, tai tu ją turi išpiešti, o ne piešti tą, ką susigalvojai, nes aš piešdavau tą, ką susigalvoju. Ir išeidavo, neišeidavo, nes vis tiek yra kažkokia tema. Ir tos temos pasekoje, nes kadangi, paskui gale dar apie tą piešinį kažką turi kalbėti, tai ir pieši tą, ką tu susigalvoji, ką tu nori pasakyti. Bet man gale, aš bent jau taip sugalvoju, kad dailės terapijos metu turi išpiešti <...> tai išpiešei, nes tu gal žodžiais negali pasakyti ar kažko tai. O apie tai, ar tau norisi sakyti, ką tu čia pieši ir ką tu šiaip, tai čia jau kitas klausimas*“.

Labai stiprų vidinį lūžį, kaip ir Daiva, į dailės terapiją atėjusi dėl poreikio pabūti su savimi, atrasti, kartu atsinešusi vidinius konfliktus, patyrė ir dalyvė Laura. Į dailės terapiją ji atėjo su patirtimi, kad kitos psichoterapijos nepadeda, neduoda konkrečių atsakymų, tačiau dailės terapija suteikusi erdves ir galimybes vizualizuoti, nusipiešti tuos resursus, kurių reikia būtent dabar - ar tai būtų konflikto išsprendimas, ar atsakymų atradimas, ar savęs pamatymas iš šalies: „*atradimas sau, aš nupiešiau darbą, kad gal pagal širdį noriu gyventi <...> pati sugalvoju, kad širdies kompasas, nes man atrodo, čia mano ir pavadinimas buvo sugalvotas. Man atrodo. Nes širdies iki tol nelabai mėgdavau piešti <..> Tai va resursinis darbas. Tai resursinis darbas ir tada jisai tada, kai pasimėgavimą*“.

Ypatingai svarbus momentas buvo ir suvokimas, kad gali išdrįsti paklausti, pasiteirauti ar pasikoreguoti išgirstą temą, taip tarsi susigrąžinant gyvenimo kontrolės pojūtį, kurio neretai

onkologine liga sergantys žmonės netenka, nes vis kažkas kitas už juos priima sprendimus: „<...> ne kiekvienas žmogus geba keletą kartų klausti, ar gali būt gėda arba jisai pats gali nesutikti, kad kažko nesupranta, nes mato, kad kiti supranta. Tai gerai, kad manyje yra tos drąsos paklausti <...> bet po to aš supratau, nu gerai, kad man pavyko pačiai suprasti, kad aš galiu to nedaryti <...> Nes tiek jau visko, tiek jau norisi kažkokių, tai arba resursų, arba vilties ieškoti“ (Laura).

Stiprų patyrimą dailės terapijos sesijose turėjo ir dalyvė Jonė. Interviu metu labiausiai prisiminė du savo darbus ir taip dar kartą sau pasitvirtino dailės terapijos naudą: „*graži terapija, jinai švelni. Gali nupiešti ir pasakyti, kad šiandien nekalbėsi. Bet tavo piešinys vis tiek neša žinią kažkokią. Per tokį paprastą dalyką tiek daug visko atrandi*“. Pokalbio metu Jonė prisiminė pirmąjį darbą, kurį, kaip pati sakė, dar ilgai nešiojosi, ieškodama atsakymų kokie resursai jame užkoduoti: „*Mano mano gėlė buvo be šaknų. Aš labai ilgai galvojau, kur tas mano šaltinis? Nu negali tokia gėlė išaugti be šaknų? Kažkas ją maitina <...> tą gėlę <...> sakau. Tu pažiūrėk, kaip ji žydi, o šaknų nėra! Jinai man atsiunčia. Dabar nepacituosiu, bet kad.. Gyvojo Dievo šaltinis yra tavyje. Mano švento rašto eilutes ir man taip viskas atsistoja į savo vietas*“. Kaip Jonė dalinosi, dailės terapija suteikia galimybę įsiprasminti: „*Ir paskui bac, kažkoks vienas akcentas ir tau taip gražiai viskas susidėlioja aplinkui. Bet tau iš to vidaus eina, ne iš kažkieno nugirsto, ne grupinė terapija kažkokia tai. Iš savęs*“.

Apibendrinimui, norisi pasidalinti tyrimo dalyvės Lauros išsakyta, mintimi: „<...> stiprybė užkoduota žmogaus prigimtiniuose instinktuose“. Tyrime dalyvavusių moterų stiprybės bei vidiniai resursai išryškėja ir piešiniuose. Toliau pateiksiu piešinių analizę.

3.2. Piešinių analizė

Tyrime atlikta formaliųjų elementų analizė, remiantis C.G. Jung'o analitinės psichologijos, kurią giliau išvystė jo mokiniai, metodologija (Abt, 2005; Swan-Foster, 2018), suskirstyta į dvi grupes:

- 1) piešinio struktūra (naudojama priemonė, lapo dydis, kompozicija, spalva),
- 2) simbolinis vaizdavimas (pasikartojantys simboliai).

3.2.1. Piešinio struktūra

Sesijų metu, nuo pirmos iki paskutinės, vyko įvairių vizualių bruožų piešiniuose pokyčiai, kurie bendrame kontekste galbūt nėra tokie žymūs (žr. 4 priedą). Tačiau bendrame kontekste išryškėjo tam tikri elementų naudojimas ar išryškinimas: naudojamos meninės raiškos priemonės, lapo dydis ir jo užpildymas, pasirenkamos spalvos bei pasikartojantys simboliai

Meninės išraiškos priemonės

Pirmosios sesijos metu tyrimo dalyvės rinkosi spalvotus pieštukus (žr. 2, 3 pav.), flomasterius (žr. 4 pav.) ir vaškines kreidutes (žr. 5 pav.). Pasak Abt (2005) visos šios priemonės yra rezistencinės meninės išraiškos priemonės, neskatinančios pernelyg didelio emocinio įsitraukimo į kūrybinį procesą, tačiau reikalaujančios stipraus fizinio įsitraukimo, nors kita vertus, vaškinės kreidutės leidžia asmenims ryškiau išreikšti, perteikti vizualinį foną. Kelios tyrimo dalyvės šias priemones rinkosi beveik visų sesijų metu. Viena dalyvė dalinasi, kad spalvotų pieštukų konkretumas suteikia konkretumo, saugumo ir atsargumo: *„aš turiu nupiešti konkrečiai kažką ir man piešti, apie kažką yra sudėtinga, nes man sunku tai daryti. Gal aš, jei galėčiau ilgai į dailės terapiją vaikščioti, gal aš persilaužčiau ir suprasčiau, sugebėčiau jausmą išjausti darbe su dažais? O man visą laiką norisi to konkretumo <...> Tas man yra labai sunku, nes, kaip sakyt nu, gal žmonės moka piešti, bet tai, žinot, dar plus rezultatų norisi kažkokio tau, ką nupiešti, kad negalvotų, o dieve pirmokas nupieštų irgi tokį“ (Daiva).*

Vien šių priemonių rinkimasis gali rodyti atsargų emocinį dvilypumą: norą pasaugoti save, savo emocijas ir vidinį pasaulį, nors pasirenkamos spalvos tarsi parodo vidinius išgyvenimų užuomazgas, kaip pavyzdžiui, dalyvės Daivos įvardinta *„jūros gelmėse kas slepiasi istorija nutyli“*. Kita vertus, priemonės pasirinkimas gali būti rodyti norą sukontroliuoti piešinį ir taip išreikšti kontrolės poreikį, nes sergant onkologine liga negalima kontroliuoti nei ligos eigos, nei gydymo poveikio.



2 pav. „Jūra“



3 pav. „Pykčio jūra“



4 pav. „Puošnioji lekianti žąsinė“



5 pav. „Aš kaip augalas. Kaktusas“

Akvarelė yra priskiriama skystoms, lengvai nepasiduodančioms kontrolei meninės išraiškos priemonei (žr. 6, 7, 8 pav.). Manoma, kad akvarelė pasirenkama, norint išreikšti emocijas, laisvumą, atvirumą, tyrinėti savo spontaniškumą. Spontaniškai naudoti akvarelę pirmos sesijos metu priėmė ir dalyvė Jonė, kaip pati įsivardino „*nemoku piešti, tai imam akvarelę, vis tiek kažkas gausis*“. Tačiau 6, 7 ir 8 paveiksluose akvarelė ganėtinai sukontroliuoti, kas galėtų reikšti, kad kol nestebimas visiškas pasiklojimas priemone ir pačiu kūrybiniu procesu.

Akvarelės naudojimas skatina spontaniškumą, ieškoti, įsitraukti į kūrybinį procesą, paleisti kontrolės, baimės dėl nemokėjimo piešti ar save išreikšti jausmus. Panašiai įvyko ir su dalyve Daiva, kuri iš pradžių rinkosi vien spalvotus pieštukus, vėliau paskatinta tyrėjos ir kitų grupės dalyvių, išbandė akvarelę.



6 pav. „Leisti sau“



7 pav. „Aš tarp kitų“



8 pav. „Miškas“

Apsiratusios dirbti grupėje bei labiau pasigilinusios į dailės terapijos procesą, tyrimo dalyvės mielai eksperimentavo, derindamos įvairias priemones, pavyzdžiui, flomasterius ir vaškines kreidutes, flomasterius ir akvarele, t.t. Nors derinant dvi laisvai kontroliuojamas priemones būtų galima kreipti didesnę dėmesį į spalvinį pasirinkimą, štrichavimo galimybes. Pavyzdžiui, štrichuoti naudojant vaškines kreidutes nėra taip fiziškai sunku, kaip naudojant ne tokius lanksčius spalvotus pieštukus.

9 paveikslas yra pavyzdys kaip sukontroliuoti dėl ligos kylantį nerimą, kad jis neužgožtų kitų gyvenimo įvykių ar džiaugsmingų akimirkų, ir šiai kontrolei pasitelkiant meninės išraiškos priemonių įvairovę. Naudojant centrinę kompoziciją, vaizduojamas vienas, proporcingas dydžiu objektas – tarsi voratinklis, tarsi snaigė - kurio kiekvienas lopelis yra užpildytas arba vientisa spalva, arba smulkiomis detalėmis. Žiūrint į piešinį kyla jausmas, kad tiek spalvos, tiek priemonės kontrastingos (ekspresyvios linijos, trumpesnės), tačiau kartu mišrūs objektai gali rodyti šio piešinio svarbą – siekiama pavaizduoti balansą, harmoniją tarp gyvenimo aplinkybių, kylančių jausmų, galimybių sukontroliuoti juos bei su jais išbūti „*Aš pavadinau Harmonija <...> Čia galiu labai būti ir visa tokia linksmutė, patenkinta, čia galiu jau už trijų minučių būt ragana, arba nežinau, nestabili tokia. Taip sau jaučiuosi. O ką reiškia ta harmonija. Man čia tie pasikartojantys, kad vat viskas rate, spalvų vėlgį. Siejau, kai pasakėt sužiūrėt, tai vis tiek mano dauguma buvo ryškios spalvos, ryškūs akcentai. Vienintelis kur ten nerimą piešiau, tai debesys, tik jie įvairių atspalvių. Daugiau sudėjau, nu jeigu galima taip sakyti, sudėjau savo piešinius apibendrinant buvo daug spalvų. Nu ir šiaip palinkėt gyvenime reikia visko. Negali būti vien juoda arba balta, ir mėlyno, ir visokios formos, viename rate, atsikartojant, saugant tokį pajautimą. Nu ir kai pagalvoju, nupiešiau, įsivaizdavau tokį kažkokį tai tvarkingą, tokį atseit kaip kokią mandalą, kaip piešiau, bet man nesigauna. Galėjau pažiūrėt, man ir taip norėjosi. <...> iš toli pažiūrėjus kaip gėlė <...> pergyvename žiemą”*



9 pav. „Harmonija“



10 pav. „Kriauklainis“

10 paveiksle matome naudojant taip pat skirtingas priemones, tačiau šiuo atveju skirtingos priemonės buvo skirtos išryškinti tam tikras savybes: dešinėje pusėje vaizduojamas flomasteriais nupieštas objektas, spiralė - gėlė, o kairėje pusėje labiau naudojamos vaškinės kreidutės. Objekte matyti, kad jis užpildytas pakankamai smulkiomis, įvairių formų detalėmis, kai tuo tarpu jo aplinka užštrichuota žaliais plotais. Galima interpretuoti, kad vaizduojamas objektas yra išskiriantis iš aplinkos, nors jie abu, t. y. aplinka ir objektas, vienas kitą ir papildo.

Piešimo lapas

Kitas svarbus elementas, padedantis atrasti kertinius taškus yra lapo dydis bei formatas. Dideli formatai, šiuo atveju du sukljuoti A3 lapai (žr. 11, 12, 13 pav.) gali reikšti, kad piešinių autorės bando atkreipti dėmesį į vaizduojamo objekto svarbą ir vertę, polinkį į išdidinimą ar norą būti matomais, išsiskiriančiais iš aplinkos. Pavyzdžiui, 12 paveiksle vaizduojamas vienas objektas (lapo dešinėje) – kriauklainis. Vaizduojamas objektas yra spalvotas, ryškus, pilnas smulkių detalių, primenantis lyg gėlę, lyg spiralę. Po to, kai jį nupiešė, tyrimo dalyvė priklijavo dar vieną A3 lapą, pilnai užpildytą įvairiais žalios spalvos štrichais. Atsiradus antram lapui, išryškėjo ir kriauklainio didingumas, matomumas ir išskirtinumas.

Didesnis formatas buvo renkamas ir tuo metu, kai norėdavosi pavaizduoti dualumą, dvilypumą. Dažnai lapai buvo klijuojami dėl noro turėti didesnes kūrybines galimybes bei kaip ir sprendimas į nuolatinės erdvės, kurioje vyko sesijos, keitimo nebuvo įmanoma turėti visų norimų priemonių.

10 paveiksle yra sukljuoti du A3 lapai, ant kurių viršaus užkljuotas dar vienas A3 lapas. Piešinio viduryje vaizduojamas medis, kurio lapijos kairėje pusėje vaizduojami brandūs vaisiai – obuoliai, o dešinėje pusėje – balti žiedai. Tokiu vaizdavimo principu medis tarsi atsiranda dviejų gyvenimo ciklo sandūroje. Dvilypumas vaizduojamas ir 11 paveiksle. Šio piešinio autorė sukljavusi du A3 lapus, dešinėje vaizdavo save praecityje, o dešinėje – kokia yra

dabar. Kūrybinis procesas įtraukė taip, kad dalyvė vienu metu kūrė abiem rankom. Tai patvirtina faktą, kad didesnis piešinio lapo formatas skatina drąsesnį įsitraukimą kūnu į kūrybinį procesą.

Kaip matyti iš piešinių, atrodytų, kad vaizduojami objektai tarsi įsprausti ir lyg išplaukia iš lapo ribų, tai galėtų rodyti ir siekį būti matomomis, kartu ir negebėjimą užsibrėžti ribas bei jas išlaikyti.



11 pav. „Pilnatvė“



12 pav. „Aš“



13 pav. „Kriauklainis“

Kita vertus, dalyvės taip pat rinkosi vertikalią lapo kryptį. Dažniausiai tai rinkdavosi, norėdamos pavaizduoti svarbų objektą ar objektus, kurie būdavo piešiami be pagrindo linijos (žr. 15, 16 pav.).

Vertikali lapo pozicija suprantama kaip siekis įsiprasminti sąmoninius turinius, pasigilinti į konkrečią situaciją ir suprasti užslėptas prasmes. Tačiau kai vaizduojami objektai yra tarsi pakibę, tai galima interpretuoti, kaip pagrindo neturėjimą ar jo nejautimą. Analizuojant piešinius buvo pastebėta, kad lapas kartais naudotas kaip pagrindas vaizduojamiems objektams, ką būtų galima interpretuoti kaip saugumo poreikį (žr. 14 pav.).



14 pav. „Aš kaip augalas“



15 pav. „Savaitės emocijos“



16 pav. „Jausmo tyrinėjimas“

Horizontali arba peizažo lapo kryptis dažnai siejama su žeme arba išizeminimu, Dažniausiai šis formatas buvo pasirenkamas, norint pavaizduoti keletą svarbių objektų arba jų tarpusavio ryšius. Pavyzdžiui, 18 paveiksle vaizduojamas nerimo daugiasluoksniškumas, „*tasai nerimas, kuris labiausiai ir neramina iš visų emocijų. <...> vis tiek kiekvieną dieną, kiekvieną valandą, minutę lydi tas nerimas dėl.. ar atsinaujins. Nu tai turbūt didžiausias ir net pikčiausias yra jis. Nes tas nerimas būna visoks. Būna tamsiausias su žaibais, būna su lietum. Ir tokio tamsaus iki tokio plunksninio vasariško debesėlio, kur tiesiog nerimauju ar vaikas gerą pažymį gaus, ar pyragas geras iškeps*“ (Beata). Daugiasluoksniškumą išreiškiant per spalvinę toną (nuo šviesesnio iki tamsesnio) bei naudojant papildomus objektus, tokius kaip saulė, lietaus lašai, žaibai.

Horizontalus formatas buvo renkamas ir tada, kai norėdavosi pasigilinti ar pavaizduoti, kas slepiasi po paviršiumi. 17 pav. vaizduojamas vandens pasaulio gyvenimas, galime pamatyti augmeniją, įvairias žuvis.



17 pav. „Jūra“



18 pav. „Nerimas“

Visų sesijų metu išryškėjo, kad tyrimo dalyvės dažniausiai rinkosi raudoną, mėlyną, žalią, pilką ir rudą spalvas.

Raudona spalva dažnai buvo naudojama arba vienai svarbiai detalei išryškinti, kaip pavyzdžiui, lūpoms, širdelei, arba visam fonui padengti. Įprastai raudona spalva suprantama kaip šildanti spalva, kuri gali atnešti gyvybę, skatinti gyvybiškumą arba ją sunaikinti. Ja neretai vaizduojami emociškai stiprūs jausmai: meilė, aistra, energija, pyktis ar agresija, nežinomybė.

Tyrimo dalyvės raudoną rinkosi norėdamos patyrinėti fizinius kūno pojūčius, kaip pavyzdžiui, galvos skausmas. Kaip matyti 19 paveiksle., visas lapo fonas it kraujas yra padengtas raudona spalva, jame taip pat vaizduojamas juodas linijų raizginys, tarsi voratinklis, bei balta laužyta linija einant išilgai viso lapo. Pati autorė įvardijo, kad raudoną spalvą rinkosi skausmui tyrinėti ir ieškoti, kas po juo slepiasi, tai pradėjusi būtent nuo fono: *„bandžiau kažkaip pasižēt, kas po tuo galvos skausmu slepiasi, ką jisai man sukelia. Ir iš tikrųjų man paišėsi tokia baimė. Jis kyla iš baimės, ir baimė sugeneruoja nerimą, tie mano juodi kleckai. Ir tu supranti, kad esi uždarytas, ir kad nelabai gaunasi prasibrauti su viskuo, bet kai pagalvojau, ar aš galiu ką nors pakeisti. Iš tikrųjų, galiu leisti tam būti. Ir kai leidau tam būti, man kažkokie balti taškai išsipaišė“ (Jonė).*

Raudoną spalvą taip rinkdavosi, kai norėdavo išryškinti tam tikrą būdo bruožą. 20 paveiksle vaizduojamame žmogaus portrete ryškiai raudonai išryškintos lūpos, kaip vėliau paaiškėjo, simbolizavo norą kalbėtis, verbalizuoti savo matymus: *„akys ir lūpos, ir mato, ir kalba. <...> aš šiaip esu iš tų žmonių, kuris ramesnis, kuris daug giliai klauso. Priklauso nuo žmonių skaičiaus ir labai smarkiai, 4-5 tai man dar komfortas. Tada galiu dalintis“ (Daiva).* Žinoma, ryškios lūpos portretuose, dažnai siejamos ir su moteriškumo klausimais. Praktiškai visų sesijų metu tokios temos, kaip moteriškumas ar savęs priėmimas su po ligos atsiradusiais pokyčiais dažnai iškildavo. Ypatingai ši tema pasirodė svarbi ketvirtos sesijos metu, pristčius temą „Kas aš esu: mano asmenybė prieš, per ir po ligos“.

Raudona spalva buvo pasirinkta ir piešiant augalus: augalų žiedai buvo vaizduojami raudoni, nes gamtoje ir aplinkoje tai greičiausiai atpažįstama spalva, kuri taip pat yra išskirtinumo ženklas. Jei pažiūrėtume į 21 pav., kuriame ir vaizduojama išskirtinė gėlė su įspūdingu raudonu žiedu: *„Aš vienintelė tokia. Pasaulyje. Tokių daugiau nėra. Kažkokia nematyta. Iš esmės aš pati sau patinku“ (Aušra).*

Būtų galima teigti, kad raudonos spalvos naudojimas padėjo tyrimo dalyvėms įsiprasminti sau galbūt iki galo sąmoningai nesuvoktus jausmus, tokius, kaip baimė, ir aktualius klausimus tokius, kaip moteriškumas, švelnumas, savęs priėmimas.



19 pav. „Tebūnie“



20 pav. „Be žodžių“



21 pav. „Vienintele tokia“

Kita spalva, dažnai atsikartojusi tyrimo dalyvių piešiniuose, buvo *mėlyna*. Be to, kad mėlyna spalva neretai simbolizuojami labai aiškūs objektai, kaip dangus ar jūra, ji taip pat suteikia vientisumo pojūtį bei sukelia ir pastiprina ramybės, gilumo, (pasi)tikėjimo, dvasingumo jausmus. Kita vertus, mėlyna spalva labai dažnai siejama ir su šaltumu, uždarumu bei intravertiškumu.

Tyrimo dalyvės mėlyną rinkosi vaizduodamos paukščius (žr. 22, 23 pav.). Pirmoji simbolizuoja grakščią, švelnią paukštę, antrame piešinyje – sodrios mėlynos paukštė, šiuo atveju mėlyna yra apjungianti viso piešinius elementus ir kviečianti į vidinius apmąstymus: „*tas paukštis pas mane tai, jis toks švelnumo. Čia tas raudonas, tai ne kaip sos, tai čia širdies simbolis. <...> tai va čia tas švelnumas, o ten paukštis, tai tiesiog dabar taip gaunasi gerklėj tas raudonas <..> Nu tai, kad čia jo širdis, o jisai grįžta į save*“ (Laura).

Tuo tarpu 23 paveiksle, pasirinkus lengvą mėlynos atspalvį, vaizduojamas švelnumas (mėlyna kombinuojama su geltona), tačiau išryškinami mėlyni apskritimai – burbulai, kaip teigia piešinio autorė, reiškia atsargų, intravertišką priėjimą prie kitų, turint tik keletą svarbių gyvenime žmonių „*tie mėlyni burbuliukai tai man artimos dūšios. Mano artimas ratas*“ (Aušra).

Panašiai dalinosi ir kita dalyvė, Jonė, kuri ir savo darbą pavadino „Penkiasdešimt mėlynų atspalvių“ (žr. 25 pav.). Ji įvardijo, kad mėlyna tarsi kvietė į mistinį, giluminį atsigrėžimą į save, atliepimą dar iki galo neįsisąmonintų poreikių: „*nes man ir kitos spalvos nesinorėjo imti, aš bandžiau ir vėl grįždavau prie mėlynos. Tai buvo, ta prasme, tai buvo pradžia vienokia, ji ėjo labai vingiuota. Norėjosi kažką vingiuot, paišyt, ir tada norėjosi viską užtrint. Ir tada ėjo kaip dryžiai. Man paskui jūrą labai priminė*“ (Jonė).



22 pav. „Puošnioji lekianti žąsinė“



23 pav. „Sugrįžti į save“



24 pav. „Šiluma“



25 pav. „50 mėlynų atspalvių“

Dar vienas piešiniuose išryškėjęs pasirinkimas – *žalia* spalva. Ji siejama su pavasariu, gamtos nubudimu, tai taip pat augimas, tėkmė ir judėjimas (žr. 26, 27, 28, 29 pav.). Reikėtų paminėti, kad mokslinėje literatūroje ši spalva traktuojama dviprasmiškai įvairiai: ji gali būti vilties simbolis, bet kartu ir yra asocijuojama su pavydo, apsinuodijimo, pykinimo jausmais ir pojūčiais.

Vis gi tyrimo dalyvės dažniausiai žalią spalvą rinkosi norėdamos pavaizduoti gamtos objektus, taip pat kaip vidinės ramybės, pavyzdžiui, 26 paveiksle, piešinio autorė dalinasi, kad žalia jai primena samanas, kas kartu sukelia ramumo jausmą: *„Man labai patinka samanos. Iš viršaus žiūrim, čia samanos <..> Kaip būna Merkinės miškai, man tos žalios samanos, žalių pasaulis labiau. Kaip būna žalios su geltonom viršūnėlėm. Man tiesiog samanų patalas, tai primena, kaip sako, jėtau ten kokia baisi ta samanų spalva, man tai tokia gesinta žalia. O man*

tai samanų oazė, kaip matrasas, ten augmenijos, ten paslapties labai iš tikrųjų. Taip akiai malonu” (Laura).



26 pav. „Samanų oazė“



27 pav. „Pilnatvė“



28 pav. „Kalnas“



29 pav. „Aš“

Žalia neretai renkama ir kaip stiprybės simbolis. 28 paveiksle žalia vaizduojamos pievos ir įvairūs augalai, tampa kalno, simbolizuojančio tvirtumą, konkretumą dalimi, lyg ji prilaikančios saugančios: „visiems atrodo kaip uola, kaip kalnas, į kurią galima atsiremti <...> o kas tame kalne yra, nežinau, kas ten gyvena. Mano stiprybė.. viską ganėtinai šaltai priimtu, tvirtumas tame, kad nepriimu labai giliai daugelio dalykų. Kopiu į kalną. Pieves ir medžiai kalno dalis“ (Daiva).

Taip pat žalią spalvą tyrimo dalyvės rinkosi ir kaip švelnumo, subtilumo simbolį: „Tokia susilieję su aplinka, neišsiskirianti <...> Ir aš tiesiog. Neryškių tokių. Subtilių. Pastelinę save nupiešiau” (Aušra).

Dar viena spalva, kuri siejama su derlingumu bei kultūros ir sąmonės raida, ir kurią rinkosi tyrimo dalyvės yra *ruda*. Ją dažnai patiriame kaip žemę, medį, šaknis, dirvą. Ir nors ši spalva siejama su gyvybe, saugumu, ji neretai susijusi ir su tuo, kas nemalonu ir nepriimtina, kaip pavyzdžiui, išmatos, purvas.



30 pav. „Kalkas“



31 pav. „Ieškojimas“



32 pav. „Nerimo šokis ir virsmas“

Ruda dažnai renkama norint pavaizduoti nerimą, bjaurastį, pasišlykštėjimą, nerimastingomis mintimis. Šie aspektai sieja rudą spalvą su irimu ir purvu - dalykais, kurių paprastai atsisakoma arba kurie nėra iki galo įsisąmoninami. Dažnai toks rudos spalvos vaizdavimas būdingas vaikams, o suaugusiųjų piešiniuose tai galima būtų interpretuoti kaip emocinį regresą.

32 paveiksle, vaizduojamas nerimas. A4 lape nupieštos rudos spalvos bangos, iš kurių tarsi siūlai driekiasi linijos. Viena banga vaizduojama lapo viršuje, kita – lapo apačioje. Kaip įvardija piešinio autorė, ji rinkosi tyrinėti su sveikata susijusį nerimą, kuris tarsi yra jos dalis, bet kartu jos nekontroliuojamas: „*Mano nerimas. Su sveikata susiję, ten atsirado nauji dalykai, kurie neaiškūs, ištirti reikia. Rytoj vienas tyrimas. Nėra didelės baimės, bet nerimukas yra. Bepaisant užliejau vandens ir norėjau, kad pats darytųsi, ne aš, o kad gautųsi. Atsidaviau, kaip bus, taip. Tada jau pasidarė šviesesnės spalvos <...> Kaip ranka ėjo, ką darė, taip išsitaškė*“ (Aušra)

Tyrimo dalyvės taip pat ruda spalva žymėjo gamtos dalis: dirvą, kurioje slepiasi šaltiniai auginantys augalus, medžius „*Net ir iš tos žemės sausos, labai sausos, jis (gėlė) sugebėjo išaugti, pražįsti ir vis ieškodamas vandens. Ir tarsi aliuzija, kad tas vanduo lyg ir turėtų lyti, bet iš dangaus nėra. Yra spinduliai. Bet iliuzija, ieškojime to vandens, to šaltinio <...> Aplinka*“

duoda, tam kad jis pražystų labai daug reikia stiprybės, jėgų. Iš aplinkos daug gauni” (Jonė) ar saugius, nepajudinamus, tačiau kartu iki galo nesuprastus kalnus: „Kalną ne kalną. Kaip ir iš stiprybių, iš dalies paviršutiniška, nes visiems atrodo kaip uola, kaip kalnas, į kurią galima atsiremti” (Daiva).

Dar viena spalva, išryškėjusi tiek darbuose, tiek pasidalinimuose buvo *violetinė*. Ji dažnai siejama su dvasingumu, sakralumu, tai ryšio su Dievu ar aukštąja galia ženklas. Pavyzdžiui, 35 paveiksle matomas didžiulis violetinės spalvos penkialapis žiedas. Kaip paaiškėjo, piešinio autorė šį savo kūrinį ilgai su savimi nešiojosi, bandė suprasti ir galiausiai sau įsivardijo, kad toks žiedas gali atsirasti tik iš sakralaus šaltinio: *„man rūpėjo – nu kas čia? Atlikinėjau namų darbus, kaip turi būt. Su viena drauge šnekuosi jina mane veda veda, bet ne. Ne tas, sakau. Ir tada, kad aš kažkaip sesei brūkštelėjau. Ai, sakau, nusipiešiau gėlę ir nerandu šaltinio. Nusiunčiau tą gėlę <...> Tu pažiūrėk, kaip ji žydi, o šaknų nėra! <...> dabar nepacituosiu, bet Gyvojo Dievo šaltinis yra tavyje. Švento rašto eilutes ir man taip viskas atsistoja į savo vietas. <...> aš jį gal suvokiau tiesiog“ (Jonė).*

Ši tyrimo dalyvė violetinę spalvą rinkosi nuo pat vaikystės, tad nenuostabu, kad ir temoje „Kas aš esu: mano asmenybė prieš, per ir po ligos“, rinkosi vaizduoti violetinės spalvos foną: *„Ir kažkaip labai reikėjo violetinės spalvos. Mano vaikystėje visi piešiniai būdavo violetiniai. Mama vis sakydavo, kad kitos spalvos neegzistuoja“ (Jonė).*



33 pav. „Aš“



34 pav. „Šypsena“



35 pav. „Į šviesą“

Dar viena suskambėjusi piešiniuose spalva buvo *pilka*. Neretai, pilka spalva siejama su debesimis, rūkais, pilnais pelenais, nuoboduliu, liūdesiu, neišskirtinumu arba išmintingu atsiribojimu nuo gyvenimo pilkos kasdienybės. Kartais pilka spalva siejama ir su sidabru, žilstančiomis sruogomis.



36 pav. „Gulbė pievos bangose“



37 pav. „Nerimas“



38 pav. „Santykiai iš arti“

Kaip matyti 36 paveiksle, per patį lapo vidury vaizduojama mėlyna paukštė su kūno spalvos skiautere, visas lapas užpildytas, fonui pasirenkant pilką spalvą. Šia spalva išryškinama ir pati gulbė, nes fonas tampa neutralizuojančiu. Šį piešinį sukūrusi dalyvė įvardijo, kad: „*Specialiai pilką paėmiau, kadangi baltoje spalvoje, kad gulbė buvo tokia skraidanti. Norėjosi ją išryškinti, už tai neutraliu norėjosi, kad ji matytųsi. Man pilka spalva asocijuojasi su geromis emocijomis. <...> kaip sidabras man ji. Ji yra gražu. Aš prisimenu aksomą. Man labai gražu. Kaip žilsta plaukai ir man gražu*” (Laura.)

Taip pat, žiūrint į piešinius, galima pastebėti, kad yra pakankamai daug baltos, neužpildytos erdvės. Pati balta spalva dažniausiai siejama su tyrumu, kažko trūkumu. Kaip matyti paveiksluose (žr. 39, 40, 41, 42 pav.) balti plotai šiuose piešiniuose tampa potencialiais tyrinėti tai, kas slepiasi.



39-42 pav. „Savaitės jausmai“, „Mano augalo aplinka“, „Puošnioji lekianti žąsinė“, „Jausmo tyrinėjimas“

3.2.2. Simbolinis vaizdavimas

Šioje dalyje trumpai apžvelgsiu labiausiai išryškėjusius tyrimo dalyvių piešiniuose simbolius, t. y. apskritimą – ratą, spiralę, medis, vanduo, paukščiai. Analizė atlikta remiantis jungistiniu interpretavimo modeliu pagal Abt (2005), Swan-Foster (2018).

Ratas – apskritimas

Tyrimo dalyvių piešiniuose dažniausiai sutinkama objekto forma buvo apskritimas, arba ratas. Įvairiose kultūrose apskritimas yra įvardijamas kaip dvasinis ir ritualinis simbolis, vaizduojantis visatą, kuriame telpa visas gyvybės ciklas. Tai gerai matosi 43 paveiksle „Santykių saulė“ (šios sesijos metu tyrimo dalyvė sukūrė trys piešinius), kuriame dalyvė įvardija: „<...> čia yra būsenos – proveržis ir stagnacija. Čia vat proveržis mano vienuose reikaluose, o stagnacija – santykiuose <...> Tai vat spalvos pradėjo maišytis ir galvoju, kaip padaryti, kad atrodytų, kad juda tas ratas, tai va taip pradėjau. Po to susimaišė su skausmu tokiu, dvasiniu, kurį aš patyriau <...> Žiūriu spalvos maišosi ir nebesimato to, bet galvoju taip ir gaunasi, kad susimaišo tas dalykas, tas va vienas kitą dengia <...> aš pagalvojau, kad man visgi svarbiau santykiai. Tas dalykas yra materialus, aišku, jis irgi yra reikalingas, bet tas dalykas santykių, nu va, kaip pasakyt, skausmingas man labai. Pagalvojau, kad aš stagnaciją nagrinėsiu. Tą va dalyką, bandžiau taip perteikti. Aišku, jis prieš tai toks skausmingesnis atrodė, po to, ta žalsva spalva jinai biški suminkštino, bet tikresnis tas vaizdas būtų buvęs be tos žalios spalvos, kuri viską nuniveliavo. Čia yra tai, kaip aš tuos santykius matau. Ta būseną. Ta jausena. Santykių saulė, taip pavadinau. Kaip saulė atrodo visos žinom. Čia žinot ir kiekvienoj

tamsoj jonvabalio šviečiantis yra. Tie balti plotai, tai kažkokie laiko praradimai <...> čia tai toks nusivylimas gal“ (Laura).

Jungas savo darbuose ratą siejo su archetipiniu Savasties modeliu dėl įgimtos tvarkos ir vienijančių savybių (Abt, 2005). Savastis taip pat yra tada, kai visas piešinio vaizdinys yra visa apjungiantis bei perteikia visiškai neišreiškiamos žmogiškosios patirties aspektą. Apskritime taip pat dažnai chaosas įgauna struktūrą. Kaip matyti 44 paveiksle. Tyrimo dalyvė ir toliau tyrinėjo sau svarbią santykių temą, labai daug dalinosi ir kalbėjo, ir visas tas minčių chaosas sugulė į kompasą, tarsi atrado prasmę. Patį darbą piešinio autorė pavadino „Klausyti savo širdies“.



43 pav. „Santykių saulė“



44 pav. „Kompasas klausyti savo širdies“



45 pav. „Šiluma“

Spiralė

Kita dažnai sutinkama forma buvo spiralė. Vienuose piešiniuose ji ryškesnė, kituose kiek paslėpta. Spiralės simbolis dažnai siejamas su evoliucija, nuolatiniu augimu be pabaigos taško, kartu tai archetipinio augimo, transformacijos ir psichologinės ar dvasinės kelionės simbolis. Priklausomai nuo jos sukimosi krypties - ar ji plečiasi į išorę ir didėja, ar traukiasi į vidų ir mažėja - spiralė yra kosminis simbolis, galintis simbolizuoti vieną ar kitą iš kelių dvilypumų: augimą ar nykimą, kilimą ar leidimąsi, evoliuciją ar visišką nykimą (The Book of Symbols, 2022).

46 paveiksle matome pavaizduotą kriauklainį. Lapo kairėje pusėje nupieštas spirale susisukęs objektas, iš kurio driekiasi trys violetinės linijos. Prie objekto, kairėje, viršujo pusėje taip pat vaizduojamos devynios mažos mėlynos spalvos spiralės. Tyrimo dalyvė dalinosi, kad „Kriauklainis ypatingas per gyvenimą visokių atradimų jame yra. Ir nesinorėjo, kad jis užsibaigtų, tai va taip tęsiasi <...> spiralė – tai čia tiek į viršų, tiek į apačią – tėkmė“ (Laura).

Reikėtų paminėti, kad čia išryškėjo dar vienas spiralinis objektas – kriauklė. Kriauklė dažnai siejama su pasikartojančiais atgimimo ir evoliucijos ciklais, taip pat ji išorinis skydas, saugantis viduje esančią pažeidžiamą būtybę (The Book of Symbols, 2022). Kita dažna interpretacija yra ta, kad kriauklė simbolizuoja ir laipsnišką atsivėrimą pasauliui, aplinkai ir kartu pasitraukimą, teisę į privatumą. Ši mintis tinka ir 46 paveiksle vaizduojamam kriauklainiui, kuris turi tris linijas, besitęsiančias į aplinką: „Gauna iš aplinkos, jau kadangi tame samanų patale, tai kaip pasakyt, tai kaip ir integruotas į tas samanas, tai gal buvimo teisę (gauna). Ir tą šviesą gauna, tikriausia. O ką duoda? Tai praturtina aplinką savo buvimu <...> (kalbant apie tris linijas) tai šaknys, tai kamienas. Tai paskui kai nupiešiau tas vien samanas, tai pratęsiau <...> įsišaknijimą“ (Laura).



46 pav. „Kriauklainis“



47 pav. „Aš kaip augalas“

Tuo tarpu 47 paveiksle matome atsikartojančias spirales: viršutinėje piešinio dalyje vaizduojamos bent kelios, įvairių dydžių violetinės spalvos spiralės. Ir jei prieš tai buvusiam piešinyje spiralė priminė kriauklę, šiame piešinyje jos panašesnės į ratilus ar burbulus, o gal netgi ir visa stebinčią akį. Spiralės akis primena žmogaus centrą, dieviškąjį šaltinį ir sąmonės sėklą. Pati tyrimo dalyvė reflektuodama dalinosi: „Nežinau, ką tai simbolizuoja, ar tai vaisiai, ar vynuogės kažkokios. Norėjosi violetinio, tada jis gavosi tamsus. Atrodė, kad kaip dėmės tamsios. Tada paėmiau baltą, pradėjau šviesinti. Galvoju, noriu kažkokios tai apimties,

burbuliukų kažkokių tai, bet neaišku kodėl. Ir taip norėjosi, kad kažkaip čia išaugtų va taip, nežinau, čia biški gal tulpę primena, gal ką, tarsi auga” (Laura).

Vynuogių simbolika neretai siejama su gausa ir klestėjimu, taip pat krikščionybėje tai yra dvasinio ryšio, aukos, maldos ir santykio simbolis. Šiai tyrimo dalyvei santykis su Dievu yra ypatingai svarbus: *„kaip pasakyti, iš to, ką aš praktikavusi su šventu raštu. Krikščioniškas meditacijas praktikavusi <...> ten paimi, kokią eilutę iš švento rašto, eini į tylą. Ir tada toj eilutėj būni ir tada ieškai, kas toj eilutėj, kas suteikia vilties, ar ne. Kas ten, pavyzdžiui, man labai patinka Išminties knyga, Mokytojo knyga <...> tos eilutės, jos suteikia vilties, jos padrąsinančios. Kaip priežodis, ir kaip patarlė, ir pamoko tai va. Tai yra tas toksai vat irgi maitinimo šaltinis“ (Laura).*

Paukščiai

Kitas išryškėjęs simbolis tyrimo dalyvių piešiniuose buvo paukštis. Jeigu žiūrėtume į tautosaką, istoriją, paukštis siejamas su pagrindiniais žmogaus gyvenimo ciklais ir virsmis – gimimas, vedybos, mirtis (Mulevičiūtė, Jankevičiūtė ir kt., 1999). Taip pat paukštis įvardijamas kaip vilties, laisvės, naujos pradžios simbolis (The Book of Symbol, 2022).

Kaip vilties ir naujos pradžios simbolis paukštis yra vaizduojamas 48 paveiksle. Jame matome, dešinėje pusėje nupieštą mėlyną paukštį su raudona širdimi. Dalyvė dalinasi kūrybiniu procesu, įvardindama paukštį kaip jausmų ir laisvės jausti tuos jausmus bei balanso tarp proto ir širdies simbolį: *„Ir tada tas paukštis pas mane. Nu tas paukštis pas mane tai, jis toks švelnumo. Čia tas raudonas, tai ne kaip SOS, tai čia širdies simbolis. Pavadinau „sugrįžti į save“ <...> o ten paukštis, tai tiesiog dabar taip gaunasi gerklėj tas raudonas. Dabar kaip pasakyti, aš nenorėjau jo užtušuoti <...> čia sakyčiau, kad širdį simbolizuotų <...> nu tai, kad čia jo širdis, o jisai grįžta į save. O va čia tas jo švelnumas. Švelnumo jausmų pasaulis. Nu dabar čianais tas jausmų pasaulis. Nu kad gyvenimas ne tik jausmų pasaulis <...> aš dažnai blokuoju, aš stengiuosi viską protu spręsti“ (Laura).*



48 pav. „Sugrįžti į save“

Paukščio, tiksliau paukštės, simbolis buvo renkamas ir kaip jautrumo, švelnumo, moteriškumo simbolis. Tai matyti 49 ir 50 paveiksluose.



49-51 pav.: „Puošnioji, lekianti žąsinė“, „Gulbė pievos bangose“, „Aš kaip augalas“

Paukštis dar gi piešiniuose buvo asocijuojamas su gyvybe, gyvastimi. 51 paveiksle matyti penki paukščiai (trys kairėje lapo pusėje ir du dešinėje lapo pusėje). Kaip įvardija piešinio autorė, jai piešinys atrodė it negyvas, kol nenupiešė paukščių: „Galvoju, noriu kažkokios tai apimties, burbuliukų kažkokių tai, bet neaišku kodėl. Ir taip norėjosi <...> O po to gyvasties norėjosi, paukštelių. Tai paukštelių pripiešiau“ (Laura).

Medžiai

Kitas dažnai besikartojantis elementas tyrimo dalyvių piešiniuose buvo medis arba medžiai. Didžiąja dalimi jie buvo vaizduojami be vizualiai matomų šaknų, su labai aiškiai apibrėžta lapija, vos keliomis šakomis. Dažniausiai medis simbolizuoja ryšį su gimine ir šeima, kaip pavyzdžiui, giminės medžiuose, taip pat asmenybės ypatumus, jos ateities ir praeities sąsajas, identiteto temas (Mulevičiūtė, Jankevičiūtė ir kt., 1999).



52 pav. „Mano augalo aplinka“



53 pav., „Miškas“ (D)



54 pav. „Palinkėjimas sau“ (D)



55 pav. „Gyvenimo ratas“ (J)

52, 53 ir 55 paveiksluose fone esantys medžiai tiesiog simbolizavo aplinką: 52 paveiksle medžiai vaizduojami kaip vieno iš atsipalaidavimo būdu dalimi, t. y. buvimas gamtoje. Tuo tarpu 53 paveiksle medis vaizduojamas priešpriešai miškui ir nors jie tarsi vienas kitą papildo, tačiau medis yra išskirtinis. Kaip matyti šiame piešinyje, lapo centre nupieštas medis su žydinčiais violetiniais, vėliau patapusiais raudonais žiedais, paslėptomis šaknimis ir vos keliomis šakomis. Vaizduojamas lapuotis medis, apsuptas spygliuočiu mišku. Jį piešusi tyrimo dalyvė įvardijo, kad „augalas, toks pats sau gražus, čia iš tos serijos <...> vienintelis lapuotis tarp spygliuočių“ (Daiva). Galima būtų teigti, kad arba augalas nesijaučia tinkamoje aplinkoje, yra linkęs saugoti save, savo istoriją (medžio šaknys yra paslėptos), tačiau galintis adaptuotis

prie aplinkos: „Iš pradžių buvo ryškus violetiniai žiedai, paskui, kai užpiešiau mišką, sunervavo. Kažkaip netiko jie violetiniai, blaškė. Pačioj pradžioj, kai buvo tik augalas, jie labai gražiai žiūrėjosi, bet kai miškas atsirado – patapo raudonais“ (Daiva).

Tuo tarpu 55 paveiksle matome lapo centre nupieštą medį, kurį it tvora supa kiti medžiai. Medis nupieštas lapo viduryje, aiškiai išreikštomis šaknimis, šakomis (kurių viena vaizduojama nupjauta), stebimas lapo dualizmas, t. y., lapija tarsi perskelta į dvi dalis: kairėje vaizduojami brandūs vaisiai, o dešinėje – žiedai: „toks medis šikart. Ir labai įdomiai. Iš pradžių mačiau su žiedais, bet kitoj pusėj tie žiedai visai nesipiešė ir nežinojau, ką daryti. Ir tada galvoju, ups, taigi vaisiai. Kažkaip sulipo vaisiai. Man pasirodė gyvenimo ratas“ (Jonė). Tai šiame paveiksle autorė įvardija medį kaip gyvenimo rato simbolį, kaip gyvybės, kartų simbolį. Aiškiai išreikštos šaknys dažniausiai simbolizuoja tradicijas, tai, ką mes atsinešame iš kultūros, tradicijos, šeimos, giminės plačiąją prasme.

54 paveiksle vaizduojami keturi žydintys medžiai, kairėje lapo pusėje. Šiuo atveju svarbiu aspektu tampa medžio žiedai, kurie dažniausiai siejami su viltimi ir svajonėmis. Piešinyje už medžių paslėptos detalės, kurios taip pat susietos su žiedais, kaip įvardija tyrimo dalyvė: „Už medžių – du dalykai užslėpti <...> Ir olimpiniai žiedai, ir karūna. Labai noriu. Yra toks gyvenimo tikslas dabar. Čia ligos pasekmės, taip sakant, nes susirgus atsiranda nauji hobiai“.

Vanduo



56 pav. „Aš kaip augalas“



57 pav. „Jūra“



58 pav. „Pykčio jūra“



59 pav. „Leisti sau“

Dar vienas dažnas elementas, matomas tyrimo dalyvių piešiniuose, buvo vandens telkinys: ežeras arba jūra. Vanduo, be to, kad dažnai piešiamas primityviai dėl laisvalaikio pasirinkimo (plaukiojimas, nardymas, žvejyba), dažnai dar simbolizuoja transformaciją, pokyčius, didybę ir galybę, paslaptis bei pasąmonę.

56 paveiksle vanduo tapo santykio ir ryšio su šeima bei prisiminimų simboliu. Lapo dešinėje pusėje matome mėlyną dėmę, kaip pati tyrimo dalyvė įvardijo „mes geriausiai jaučiamės tai vasarą prie ežerų. Tai čia toks tas stilizuotas ežeras, miškas šalia, nes tas ežeras Molėtuose, miške <...> ir vaikai, ir vyras mėgsta labai žvejoti, plaukiame, ir aš su jais žvejojau <...> pasikrauni iš miško, iš ežero, tai, manau, ir ta aplinka klesti tuo pačiu. Viskame pas mus tas ryšys toks kosminis” (Beata).

Kituose trijuose paveiksluose vaizduojama jūra simbolizuoja kelis skirtingus aspektus – laisvę (žr. 59 pav.) „Leisti sau gimė į tokį piešinį <...> man jūra – tai laisvė. Tas vaizdas man visada atpalaiduoja. Nuo kopos atsistoji ir atrodo niekas tau neužstoja” (Jonė), ramybė su paslaptimi (žr. 57 pav.) „Mano piešinys vadinasi jūra, nežinau kodėl. Ieškojau kažko ten tarp tos makaliošės, ką aš ten pribangavau, ko nesimatė <...> ramus piešinys gal” (Daiva), grėsmės ir slepiami gyliai, nors atrodo paviršiuje tiek daug visko matyti (žr. 58 pav.) „visi tie daiktai, juos bandžiau paskandinti, bet jie dar nepaskendę. Kiekvienas bandė išsikrapštyti. Bandžiau plaukti pasroviui, čia laivą bandžiau nupiešti, nes nesisekė <...> jūros gelmėse kas slepiasi istorija nutyli” (Daiva).

3.3. Teminės analizės ir piešinių analizės sąsajos

Šiame skyrelyje pateikiama sąsajos tarp skirtingai surinktų tyrimo duomenų.

Teminės analizės metu išryškėjo keletas asmenybinių bruožų, kurie buvo matomi ir dailės terapijos sesijose bei refleksijose. Pavyzdžiui, smalsumas, tikėjimas ir vilties turėjimas, išgyvenami jausmai, socialinio ir šeimos bei bendruomenės palaikymo svarba. Smalsumas

buvo matomas renkantis vaizdines meno išraiškos priemonės, pavyzdžiui, pakeičiant spalvotus pieštukus į akvarelę; vilties ir tikėjimo svarba matėsi pasirinktuose simboliuose, pasirinktose spalvose; socialinio ir šeimos rato palaikymo tema taip pat buvo pabrėžta pasirenkant vaizduojamus simbolius.

Ypatingai svarbus savęs įsiprasminimui, savo asmenybinių bruožų išryškinimui, vidinei energijai pajauti buvo spalvos naudojimas ir jos tyrinėjimas. Labai dažnai buvo naudojama raudona, kuri įprastai suprantama kaip šildanti spalva, skatinti gyvybiškumą, taip pat dažnai pasirenkama vaizduojant intensyvius jausmus – aistrą, energiją, pyktį, agresiją. Tyrimo dalyvės raudoną rinkosi norėdamos patyrinėti fizinius kūno pojūčius. Kita spalva, dažnai atsikartojusi tyrimo dalyvių piešiniuose, buvo mėlyna. Be to, kad mėlyna spalva neretai simbolizuoja labai aiškūs objektai, kaip dangus ar jūra, ji taip pat suteikia vientisumo pojūtį bei sukelia ir patiprina ramybės, gilumo, (pasi)tikėjimo, dvasingumo jausmus. Kita vertus, mėlyna spalva labai dažnai siejama ir su šaltumu, uždarumu bei intravertiškumu. Dar vienas piešiniuose išryškėjęs pasirinkimas – žalia spalva. Ji siejama su pavasariu, gamtos nubudimu, tai taip pat augimas, tėkmė ir judėjimas.

Apibendrinant, galima teigti, kad dailės terapijos procese, sesijų metu ir jų refleksijų metu, tyrimo dalyvės su atjauta sau pradėjo žiūrėti į ligą, su ja susijusius jausmus, kaip nerimas ar fizinius pojūčius, drąsiau įsivardijo ir savo poreikius bei turimus resursus. Taip pat tyrimo dalyvės dalinosi, kad kas savaitiniai susitikimai dailės terapijos procese ir buvimas kartu su ligą patiriančiomis buvo dar vienas resursas sveikimo kelyje.

APIBENDRINIMAS IR DISKUSIJA

Atliekamo tyrimo tikslas buvo pakviesti onkologine liga sergančius asmenis pasigilinti į dailės terapijos procesą ir patyrinėti jau turimus ir naujai atrastus vidinius resursus šiame procese. Bendrai paėmus, visos tyrime dalyvavusios moterys dalinosi, kad dailės terapijos sesijos buvo saugi, jautri erdvė, kurioje jos galėjo būti su savimi, pabūti su liga, su panašią patirtį išgyvenančiomis moterimis bei iš naujo atrasti tai, kas svarbu joms, einant sveikimo keliu.

Interviu metu ir dailės terapijos sesijų metu dalyvės ne kartą dalinosi jaučiamu nerimu, stresu ir baime, kvestionavo naujai atsiradusį dar vieną identiteto vaidmenį – onkologine liga sergantis žmogus arba onkologinė ligonė. Kartu su šiuo vaidmeniu atsirado ir noras užsibrėžti ribas, atsižvelgti į savo poreikius ir susidėlioti sau svarbius aspektus. Tai patvirtina Saha, Pradhan ir kolegų (2023) pasiūlytą mintį, kad susidūrimas su gyvybei pavojinga liga žmogų paskatina kritiškai vertinti savo vietą ir savęs matymą pasaulyje.

Teminės analizės metu tyrimo dalyvės įvardijo savo ankstesnes patirtis, išankstines nuostatas į ligą, nusivylimą medicina, ypatingas gyvenimo aplinkybes bei tai, kaip jaučiasi dabar – jaučia pyktį, nusivylimą, nerimą ir nežinomybę. Tačiau būtent ši patirtis tapo tramplinu, skatinančiu atrasti save, išdirbti jaučiamus nemalonius išgyvenimus ir atrasi prasmę – būtent dėl savo ligos visos dalyvės panoro apsilankyti dailės terapijos sesijose ir ją išbandyti, nes iki tol lankytos verbalinės psichoterapijos nebuvo veiksmingos. Tai patvirtina Hebi, Czamanski-Cohen ir Azaiza (2021) išsakytą mintį, kad menas išsivystė tam, kad tam tikros situacijos, kurios yra svarbios išgyvenimui ar socialiniam ryšiui, taptų ryškesnės, malonesnės ir įsimintinesnės. Kartu dar kartą sutinkant į ką Barel-Shoshani su kolegomis (2021) atkreipė dėmesį - verbalinė kalba negali aprėpti visų žmonių bendravimo aspektų, tad piešinys yra mažiau gynybinis nei žodinė raiška, leidžiantis spontaniškai išreikšti savo vidinį pasaulį.

Atliktus teminę ir piešinių analizę bei atsižvelgiant į dailės terapijos sesijų metu išsakytas, paaiškėjo, kad itin svarbūs aspektai yra: padidėjęs gyvenimo vertinimas ir pasikeitę gyvenimo prioritetai, pagerėję socialiniai santykiai ir atsiradusios naujos pažintys, suvoktos naujos galimybės, išvystytas gilesnis dvasingumo ir asmeninės prasmės jausmas, teigiami sveikatos elgsenos pokyčiai ir sustiprėjęs asmeninės kontrolės jausmas, sustiprėjęs asmeninės stiprybės jausmas (humoro jausmas, optimizmas, tikėjimas). Tai atitinka ir mokslininkų Zelčane ir Pipere (2023) apibrėžtas apsaugines savybes, skatinančias sėkmingą susitaikymą su liga bei geresnį susidorojimą su jos poveikiu. Su jais sutinka ir Fasano su kolegomis (2020), išskyrę, kad būtent humoro jausmas ir optimizmas yra vieni svarbesnių apsauginių poveikių

turinčių veiksnių visuose onkologinės ligos gydymo etapuose. Kitas svarbus aspektas yra viltis ir tikėjimas. Šios dvi stiprybės išryškėjo ne tik teminės analizės metu, bet ir buvo ne vienos refleksijos ar išreikšto simbolio atspindžiai. Pasak mokslininko Yeh (2021), pastarųjų stiprybių puoselėjimas suteikia ne tik gyvenimo prasmę, bet ir padeda išbūti su liga susijusius iššūkius.

Reikėtų pabrėžti, kad sesijų refleksijų metu dalyvės dalinosi ne tik apie ligos išbuvimą, bet ir tai, kas šiuo laikotarpiu labiausiai padeda, palaiko, į ką gali atsiremti, atsispirti. Tai rodo didesnę emocinę tyrimo dalyvių atsipalaidavimą ir leidimą dailės terapijos procesui lydėti. Ne vienas mokslininkas sutinka, kad dailės terapija skatinanti žmogaus augimą, vystymąsi ir gijimą ir būtent tam yra naudojamas kūrybinis procesas ir prigimtinis žmogaus gebėjimas išreikšti individualią ir kolektyvinę patirtį per meną (Marziliano, Tuman, Moyer, 2019; Smit, 2019; Nilsen, Stalsberg ir kt., 2021; Öztürk-Arenz, Dietz ir kt., 2023).

Šio tyrimo dalyvės dalinosi, kad dailės terapijos sesijose joms buvo suteikta erdvė būti kartu su ta pačia liga išgyvenančiomis moterimis, bet ir patyrinėti sau svarbias temas, kurioms įsiprasminti verbalinės terapijos ne visada būdavo naudingos. Taip pat svarbus aspektas, kuriuo dalinosi dalyvės yra tai, kad dailės terapija pakvietė į santykį su savimi, išsispręsti ar bent pasidėlioti kažkokius tai rėmus vidinių konfliktų kontekste, sutvirtėti bei kartu pasitvirtinti tai, kas svarbu, pavyzdžiui, vidinių resursų, matymų, gebėjimo pastovėti už save, saugiau išreikšti emocijas ir nebijant, kad jos bus atstumtos. Tai patvirtina Chan ir Michaels (2022) pastebėjimus, kad meno kūrimo procesas palengvino dėmesio perkėlimą nuo to, kas fiziškai vyksta pacientų kūnuose ir išoriniame pasaulyje, į labiau vidinę, emocinę ir refleksyvią vietą.

Tyrimo ribotumas

1. Nedidelė tyrimo dalyvių imties bei nepastovus dailės terapijos sesijų lankymas (dalis tyrimo dalyvių vis dar gydėsi ir dėl gydymo šalutinių poveikių turėjo praleisti sesijas) gali nepakankamai gerai atskleisti tyrimo temą.
2. Onkologine liga sergantys asmenys dėl galimai su liga susijusiomis stigmomis ir ypatumais nėra linkusios pernelyg atvirauti refleksijų metu. Dėl to gali būti pilnai nepakankamai giliai išanalizuotas dailės terapijos poveikis.
3. Dėl medicininės įstaigos ypatumų (priemonės kiekvienos sesijos metu teko persinešti į kitą kabinetą, kuriame vyko dailės terapijos sesijos) buvo apribotas dailės terapijos priemonių pasirinkimas.

IŠVADOS

1. Atlikta literatūros analizė apie onkologine liga sergančiųjų patyrimus, sunkumus ir vidinius resursus, parodė su kokiais iššūkiais dažniausiai susiduria šia liga sergantys asmenys ir kokios vidinės stiprybės tampa apsauginėmis sveikimo kelyje.
2. Remiantis temine analize, tyrimo dalyvės įvardijo ir joms svarbias asmenybines savybes bei gyvenimo aplinkybes, kurios gelbsti onkologinės ligos kontekste. Taip pat paminėjo, kad dailės terapijos sesijose jos turėjo erdvę ir galimybę įsiprasminti sau svarbius patyrimus.
3. Remiantis piešinių analize, buvo išskirti du piešinių analizės elementai. Vienas jų piešinio struktūra, apimanti naudojamą vaizdines priemones ir dažniausiai pasikartojančias spalvas. Tyrimo dalyvės iš pradžių naudojusios lengviau suvaldomas priemones, tokias kaip spalvoti pieštukai, sesijų metu pasijutusios kiek laisviau bei drąsiau išbandyti ir kitas - akvarelę ar ją miksuojant kartu su kreidutėmis. Dažniausiai pasikartojančios spalvos – raudona, mėlyna, žalia – pagelbėjo tyrimo dalyvėms išreikšti ne tik fizinius jausmus, bet ir vidines būsenas.
4. Kitas piešinių analizės išskirtas elementas buvo simbolinis vaizdavimas, apimantis ratą, spiralę, medį, vanduo, paukščiai. Pastarieji simboliai turėjo ne tik globalią prasmę, bet ir kiekvienai dalyviai priskirtą individualią. Pastaroji dažniau susieta su potrauminiu augimu, atsirandančiu išgyvenus didelę asmeninę, gyvenimo krizę, tokią, kaip onkologinė liga. Individuali simbolių prasmė siejosi ir vidiniais poreikiais, dvasingumu, vilties, naujos pradžios, moteriškumo, aplinkos palaikymo svarba.
5. Išanalizavus ir palyginus gautus duomenis, galima teigti, kad dailės terapijos taikymas onkologine liga sergantiems asmenims ar dar besigydantiems, yra paveikus, nes tyrimo dalyvės įsivardijo sau svarbius vidinių resursų ir stiprybių aspektus.

REKOMENDACIJOS

1. Taikyti dailės terapijos sesijas onkologine liga sergantiems, šiuo metu besigydantiems ar esantiems remisijoje asmenims.
2. Taikyti tęstines ilgalaikes dailės terapijos sesijas. Didesnis sesijų skaičius suteiktų galimybę giliau įsitraukti į kūrybinį dailės terapijos procesą bei atviriau dalintis refleksijų metu, išsakant ir savo pačių poreikius.
3. Taikyti individualias ir grupines dailės terapijos sesijas, kurios pagelbėtų labiau įsiprasminti ligos patyrimą, savęs suvokimą su ja ir pasigilinti į turimus resursus sveikimo kelyje.
4. Taip pat labai svarbus tinkamos patalpos/erdvės klausimas. Įstaigoms, kuriose lankosi onkologine liga sergantys/ besigydantys asmenys paruošti tinkamą patalpą, erdvę su reikalingomis dailės terapijos priemonėmis.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Abt, T. (2019). *Introduction to picture interpretation according to C.G. Jung*. Living Human Heritage Publications.
2. Archive for Research in Archetypal. (2022). *The book of symbols. reflections on archetypal images*. TASCHEN.
3. Auglytė (2019). *Onkologine liga sergančiųjų gyvenimo prasmės patyrimas dailės terapijos metu*. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Prieiga per eLABa – nacionalinė Lietuvos akademinė elektroninė biblioteka.
4. Babić R, Babić M, Rastović P, Ćurlin M, Šimić J, Mandić K, Pavlović K. Resilience in Health and Illness. *Psychiatr Danub*. 2020 Sep;32(Suppl 2):226-232. PMID: 3297064
5. Barel - Shoshani, Z. A., & Kreitler, S. (2021). Breast cancer surgery as expressed in self figure drawings. *The Arts in Psychotherapy*, 75, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101841>
6. Bell, J. G., McHale, J., Elliott, J. O., & Heaton, W. (2022). The impact of art therapy on anxiety and hope in patients with gynecologic cancer undergoing chemotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 80, 101947. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101947>
7. Belloni, S., Bonucci, M., Arrigoni, C., Dellafiore, F., & Caruso, R. (2023). A systematic review of systematic reviews and a pooled meta-analysis on complementary and Integrative Medicine for improving cancer-related fatigue. *Clinical Therapeutics*, 45(1). <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2022.12.001>
8. Bilgin, E., Kirca, O., & Ozdogan, M. (2018). Art therapies in cancer — a non-negligible beauty and benefit. *Journal of Oncological Sciences*, 4(1), 47–48. <https://doi.org/10.1016/j.jons.2017.12.003>
9. Blomdahl, C., Wijk, H., Guregård, S., & Rusner, M. (2018). Meeting oneself in inner dialogue: A manual-based phenomenological art therapy as experienced by patients diagnosed with moderate to severe depression. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 1–24. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.08.006>
10. Borgi, M., Collacchi, B., Ortona, E., & Cirulli, F. (2020). Stress and coping in women with breast cancer: unravelling the mechanisms to improve resilience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 119, 406–421. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.10.011>
11. Bosman, J. T., Bood, Z. M., Scherer-Rath, M., Dörr, H., Christophe, N., Sprangers, M. A., & van Laarhoven, H. W. (2021). The effects of art therapy on anxiety, depression, and quality of life in adults with cancer: A systematic literature review. *Supportive Care in Cancer*, 29(5), 2289–2298. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05869-0>

12. Braun V., Clarke V. (2021). *Thematic Analysis. A practical guide*. Sage publications Ltd
13. Bray, F., Ferlay, J., Soerjomataram, I., Siegel, R. L., Torre, L. A., & Jemal, A. (2018). Global cancer statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 68(6), 394–424. <https://doi.org/10.3322/caac.21492>
14. Ciria-Suarez, L., Calderon, C., Fernández Montes, A., Antoñanzas, M., Hernández, R., Rogado, J., Pacheco-Barcia, V., Ansensio-Martínez, E., Palacín-Lois, M., & Jimenez-Fonseca, P. (2021). Optimism and social support as contributing factors to spirituality in Cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 29(6), 3367–3373. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05954-4>
15. Chan, N. C., & Michaels, D. (2022). Brief, structured, group art therapy for women with breast and/or Gynaecological Cancer. *International Journal of Art Therapy*, 27(3), 130–142. <https://doi.org/10.1080/17454832.2022.2088818>
16. Collette, N., Güell, E., Fariñas, O., & Pascual, A. (2021). Art therapy in a palliative care unit: Symptom relief and perceived helpfulness in patients and their relatives. *Journal of Pain and Symptom Management*, 61(1), 103–111. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.07.027>
17. Czamanski-Cohen, J., Wiley, J., & Weihs, K. (2020). Protocol for the REPAT study: Role of emotional processing in art therapy for Breast Cancer Palliative Care Patients. *BMJ Open*, 10(11). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-037521>
18. Effa, C. J., Dolgoy, N. D., & McNeely, M. L. (2020). Resistance exercise and art therapy on body image in breast cancer: A scoping review. *Women's Health Reports*, 1(1), 424–435. <https://doi.org/10.1089/whr.2020.0058>
19. De Feudis, R. L., Graziano, G., Lanciano, T., Garofoli, M., Lisi, A., & Marzano, N. (2019). An art therapy group intervention for cancer patients to counter distress before chemotherapy. *Arts & Health*, 13(1), 35–48. <https://doi.org/10.1080/17533015.2019.1608566>
20. Elimimian, E. B., Elson, L., Stone, E., Butler, R. S., Doll, M., Roshon, S., Kondaki, C., Padgett, A., & Nahleh, Z. A. (2020). A pilot study of improved psychological distress with art therapy in patients with cancer undergoing chemotherapy. *BMC Cancer*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12885-020-07380-5>
21. Fasano, J., Shao, T., Huang, H. H., Kessler, A. J., Kolodka, O. P., & Shapiro, C. L. (2020). Optimism and coping: do they influence health outcomes in women with breast cancer? A systemic review and meta-analysis. *Breast Cancer Research and Treatment*, 183(3), 495–501. <https://doi.org/10.1007/s10549-020-05800-5>

22. Fu, W., Huang, Y., Liu, X., Ren, J., & Zhang, M. (2020). The effect of art therapy in women with Gynecologic Cancer: A systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2020/8063172>
23. Gavron, T., & Mayselless, O. (2018). Creating Art Together as a Transformative Process in Parent-Child Relations: The Therapeutic Aspects of the Joint Painting Procedure. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02154>
24. Gerge, A., Pedersen, I. N., Gattino, G., & Wärja, M. (2020). The body in the mind – assessing the phenomenal self through paintings created by Gynaecological Cancer Survivors. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 101691. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101691>
25. Gori, A., Topino, E., Sette, A., & Cramer, H. (2021). Pathways to post-traumatic growth in cancer patients: Moderated mediation and single mediation analyses with resilience, personality, and coping strategies. *Journal of Affective Disorders*, 279, 692–700. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.044>
26. Granot, A., Regev, D., & Snir, S. (2018). Jungian theory and its use in art therapy in the viewpoints of Israeli Jungian art therapists. *International Journal of Art Therapy*, 23(2), 86–97. <https://doi.org/10.1080/17454832.2017.1360371>
27. Haeyen, S., & Hinz, L. (2020). The first 15 min in art therapy: Painting a picture from the past. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 101718. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101718>
28. Hass-Cohen, N., Bokoch, R., Goodman, K., & Conover, K. J. (2021). Art therapy drawing protocols for chronic pain: Quantitative results from a mixed method pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 73, 101749. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101749>
29. Harms, C. A., Cohen, L., Pooley, J. A., Chambers, S. K., Galvão, D. A., & Newton, R. U. (2018). Quality of life and psychological distress in cancer survivors: The role of psychosocial resources for resilience. *Psycho-Oncology*, 28(2), 271–277. <https://doi.org/10.1002/pon.4934>
30. Hebi, M., Czamanski-Cohen, J., & Azaiza, F. (2022). Art therapy in the arab world. *The Arts in Psychotherapy*, 81, 101969. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101969>
31. Hertrampf, R.-S., & Wärja, M. (2017). The effect of creative arts therapy and arts medicine on psychological outcomes in women with breast or gynecological cancer: A systematic review of Arts-based interventions. *The Arts in Psychotherapy*, 56, 93–110. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.08.001>
32. Holland, J. C. (2015). *Psycho-oncology: A quick reference on the psychosocial dimensions of cancer symptom management*. Oxford University Press.

33. Holmqvist, G., Roxberg, Å., Larsson, I., & Lundqvist-Persson, C. (2017). What art therapists consider to be patient's inner change and how it may appear during art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 56, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.07.005>
34. Jalambadani, Z., & Borji, A. (2019). Effectiveness of Mindfulness-Based Art Therapy on Healthy Quality of Life in Women with Breast Cancer. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(2), 193–197. https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_36_18
35. Jiang, X., Chen, X., Xie, Q., Feng, Y., Chen, S., & Peng, J. (2020). Effects of art therapy in cancer care: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cancer Care*, 29(5). <https://doi.org/10.1111/ecc.13277>
36. Kaimal, G., Carroll-Haskins, K., Mensinger, J. L., Dieterich-Hartwell, R. M., Manders, E., & Levin, W. P. (2019). Outcomes of art therapy and coloring for professional and informal caregivers of patients in a radiation oncology unit: A mixed methods pilot study. *European Journal of Oncology Nursing*, 42, 153–161. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2019.08.006>
37. Kaimal, G., Carroll-Haskins, K., Mensinger, J. L., Dieterich-Hartwell, R., Biondo, J., & Levin, W. P. (2020). Outcomes of therapeutic artmaking in patients undergoing radiation oncology treatment: A mixed-methods pilot study. *Integrative Cancer Therapies*, 19, 153473542091283. <https://doi.org/10.1177/1534735420912835>
38. Kačėnienė (2019). *Savižudybių rizikos tarp sergančiųjų onkologinėmis ligomis Lietuvoje įvertinimas*. Vilniaus universitetas. Prieiga per eLABa – nacionalinę Lietuvos akademinę elektroninę biblioteką
39. Kazlauskienė (2021). *Veiksniai, darantys įtaką krūties vėžiu sergančių pacienčių potrauminio streso sutrikimui, depresijai ir suicidinėms mintims*. <https://doi.org/10.15388/vu.thesis.152>
40. Kim, H., Kim, S., Choe, K., & Kim, J. S. (2018). Effects of Mandala Art Therapy on Subjective Well-being, Resilience, and Hope in Psychiatric Inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 167–173. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.08.008>
41. Liu, Z., Yang, Z., Xiao, C., Zhang, K., & Osmani, M. (2021). An Investigation into Art Therapy Aided Health and Well-Being Research: A 75-Year Bibliometric Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 232. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010232>
42. Manne, S. L., Kashy, D. A., Virtue, S., Criswell, K. R., Kissane, D. W., Ozga, M., Heckman, C. J., Stapleton, J., & Rodriguez, L. (2018). Acceptance, social support, benefit-finding, and depression in women with gynecological cancer. *Quality of Life Research*, 27(11), 2991–3002. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-1953-x>

43. Marziliano, A., Tuman, M., & Moyer, A. (2020). The relationship between post-traumatic stress and post-traumatic growth in cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 29(4), 604–616. <https://doi.org/10.1002/pon.5314>
44. Meghani, S. H., Peterson, C., Kaiser, D. H., Rhodes, J., Rao, H., Chittams, J., & Chatterjee, A. (2018). A Pilot Study of a Mindfulness-Based Art Therapy Intervention in Outpatients With Cancer. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine®*, 35(9), 1195–1200. <https://doi.org/10.1177/1049909118760304>
45. Mehl, A., Brauer, D., Didwizsus, A., Gelin-Kröz, B., Pranga, D., Zerm, R., Gutenbrunner, C., Reif, M., & Kröz, M. (2021). The Anthroposophic Art Therapy Assessment Paint (AART-assess-P): A peer-report instrument to assess patients' pictorial expression during anthroposophic painting therapy. *EXPLORE*, 17(6), 541–548. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.007>
46. Mulevičiūtė, J., Jankevičiūtė, G., & Šatavičiūtė, L. (1999). *Dailės žodynas*. Vilniaus Dailės akademijos leidykla.
47. Newland, P., & Bettencourt, B. A. (2020). Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41, 101246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101246>
48. Nilsen, M., Stalsberg, R., Sand, K., Haugan, G., & Reidunsdatter, R. J. (2021). Meaning Making for Psychological Adjustment and Quality of Life in Older Long-Term Breast Cancer Survivors. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.734198>
49. Popa-Velea, O., Diaconescu, L., Jidveian Popescu, M., & Trușescu, C. (2017). Resilience and active coping style. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 52(2), 124–136. <https://doi.org/10.1177/0091217417720895>
50. Radl, D., Vita, M., Gerber, N., Gracely, E. J., & Bradt, J. (2018). The effects of Self-Book[®] art therapy on cancer-related distress in female cancer patients during active treatment: A randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 27(9), 2087–2095. <https://doi.org/10.1002/pon.4758>
51. Richesin, M. T., Baldwin, D. R., & Wicks, L. A. M. (2021). Art making and virtual reality: A comparison study of physiological and psychological outcomes. *The Arts in Psychotherapy*, 75, 101823. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101823>
52. Røen, I., Stifoss-Hanssen, H., Grande, G., Brenne, A.-T., Kaasa, S., Sand, K., & Knudsen, A. K. (2018). Resilience for family carers of advanced cancer patients—how can health care providers contribute? A qualitative interview study with carers. *Palliative Medicine*, 32(8), 1410–1418. <https://doi.org/10.1177/0269216318777656>

53. Saha, S., Pradhan, N., B, N., Mahadevappa, R., Minocha, S., & Kumar, S. (2023). Cancer plasticity: Investigating the causes for this agility. *Seminars in Cancer Biology*, 88, 138–156. <https://doi.org/10.1016/j.semcancer.2022.12.005>
54. Seiler, A., & Jenewein, J. (2019). Resilience in Cancer Patients. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00208>
55. Shella, T. A. (2018). Art therapy improves mood, and reduces pain and anxiety when offered at bedside during acute hospital treatment. *The Arts in Psychotherapy*, 57, 59–64. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.10.003>
56. Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>
57. Swan-Foster, N. (2018). *Jungian Art Therapy: A guide to dreams, images, and analytical psychology*. Routledge.
58. Ščiupokaitė, A. (2021). Dailės terapijos poveikis krūties vėžiu sergančių moterų gyvenimo kokybės kaitai. *Magistro darbas, LSMU*. <https://hdl.handle.net/20.500.12512/110959>
59. Utne, I., Løyland, B., Grov, E. K., Paul, S., Wong, M. L., Conley, Y. P., Cooper, B. A., Levine, J. D., & Miaskowski, C. (2019). Co-occurring symptoms in older oncology patients with distinct attentional function profiles. *European Journal of Oncology Nursing*, 41, 196–203. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2019.07.001>
60. Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P., & Fagerström, L. (2021). Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review. *International Journal of Nursing Sciences*, 8(1), 102–119. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.09.011>
61. Van Lith, T., & Spooner, H. (2018). Art Therapy and Arts in Health: Identifying Shared Values but Different Goals Using a Framework Analysis. *Art Therapy*, 35(2), 88–93. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1483161>
62. Wen, F., Chen, J., Chou, W., Hsieh, C., Chang, W., Shen, W. C., & Tang, S. T. (2018). Quality of life and psychological distress are differentially associated with distinct symptom-functional states in terminally ill cancer patients' last year of life. *Psycho-Oncology*, 27(9), 2111–2118. <https://doi.org/10.1002/pon.4775>
63. Wiswell, S., Bell, J. G., McHale, J., Elliott, J. O., Rath, K., & Clements, A. (2019). The effect of art therapy on the quality of life in patients with a gynecologic cancer receiving chemotherapy. *Gynecologic Oncology*, 152(2), 334–338. <https://doi.org/10.1016/j.ygyno.2018.11.026>

64. Xunlin, N., Lau, Y., & Klainin-Yobas, P. (2020). The effectiveness of mindfulness-based interventions among cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *Supportive Care in Cancer*, 28(4), 1563–1578.
65. Yakar, H. K., Yilmaz, B., Ozkol, O., Gevher, F., & Celik, E. (2021). Effects of art-based mandala intervention on distress and anxiety in cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101331. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101331>
66. Yeh, Y.-C. (2021). Symptom distress, stress, and quality of life in the first year of gynaecological cancers: A longitudinal study of women in Taiwan. *European Journal of Oncology Nursing*, 53, 101984. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101984>
67. Zelčāne, E., & Pipere, A. (2023). Finding a path in a methodological jungle: a qualitative research of resilience. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2164948>
68. Zhu, L., Ranchor, A. V., Helgeson, V. S., van der Lee, M., Garssen, B., Stewart, R. E., Sanderman, R., & Schroevers, M. J. (2017). Benefit finding trajectories in cancer patients receiving psychological care: Predictors and relations to depressive and anxiety symptoms. *British Journal of Health Psychology*, 23(2), 238–252. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12283>
69. Zou, G., Li, Y., Xu, R., & Li, P. (2018). Resilience and positive affect contribute to lower cancer-related fatigue among Chinese patients with gastric cancer. *Journal of Clinical Nursing*, 27(7–8). <https://doi.org/10.1111/jocn.14245>
70. Žydzūnaitė, V., Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai. Principai ir metodai*. Vilnius: Vaga.
71. Öztürk-Arenz, H., Dietz, T., Schiewer, V., Durakovic, V., & Kusch, M. (2023). The impact of creative arts therapies on emotional speechlessness in cancer: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 85, 102056. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102056>

Kiti šaltiniai:

Pasaulinio sveikatos organizacija. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

Lietuvos mirtingumo statistikos rodikliai. <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=e49b534b-4bda-47ff-a704-7def9f2972ba#/>

Nacionalinio vėžio instituto susirgimų statistika. <https://www.nvi.lt/naujausi-duomenys>

SANTRAUKA

Darbo pavadinimas. Onkologinių ligonių vidinių resursų paieška dailės terapijos procese.

Tyrimo problema. Onkologinė liga yra sukrečianti ir potencialiai traumuojanti patirtis, kuri paveikia ne tik žmogų, bet ir jo supratimą apie nepažeidžiamumą ir gyvenimo nuspėjamumą. Onkologinės ligos nustatymas ir gydymas yra ne tik kritiniai etapai, kurie gali turėti ilgalaikį poveikį tik fiziniam, bet ir psichosocialiniam asmens funkcionavimui. Nors tyrimų apie dailės terapijos naudojimą, siekiant atrasti vidinius resursus, padedančius įveikti onkologinės ligos simptomus, nėra tiek daug, tačiau tie, kurie yra, patvirtina, kad dailės terapija – veiksminga terapija, gydant vėžiu sergančius pacientus bei gerinant jų gyvenimo kokybę visais aspektais, įskaitant ir vidinius resursus.

Tyrimo tikslas. Teoriškai ir empiriškai atskleisti onkologine liga sergančiųjų vidinius resursus dailės terapijos procese.

Tyrimo dalyvės. Tyrime dalyvavo 5 moterys, kurių amžius nuo 38m. iki 49m., turimos diagnozės - krūties vėžys, paausinės seilių liaukos vėžys, gimdos kaklelio vėžys, ginekologinis vėžys. Keturios dalyvės tyrimo metu gavo gydymą (spindulinę terapiją ar chemoterapiją), viena dalyvė buvo remisijoje.

Metodologija. Pasirinkta kokybinė tyrimo strategija, duomenys rinkti atlikus pusiau struktūruota interviu, renkant dalyvių piešinius ir vedant terapinio proceso užrašus. Duomenys analizuojami naudojant indukcinės teminės analizės metodus, remiantis Braun ir Clarke (2006), piešiniai analizuoti formaliųjų elementų analizės metodu, pagal jungistinės psichologijos metodą.

Rezultatai. Remiantis temine analize, išskirtos trys temos ir kelios potemės, kurių metu tyrimo dalyvės įvardijo joms svarbias asmenybines savybes bei gyvenimo aplinkybes, kurios jas palaiko onkologinės ligos kontekste. Taip pat paminėjo, kad dailės terapijos sesijose jos turėjo erdvę ir galimybę išsiprasminti sau svarbius patyrimus ir išgyvenimus. Remiantis piešinių analize, buvo išskirti du svarbesni piešinių analizės elementai: piešinio struktūra, apimanti naudojamas vaizdines priemones ir dažniausiai pasikartojančias spalvas (raudona, žalia, mėlyna); simbolinis vaizdavimas (ratas, spiralė, medis, vanduo, paukščiai).

Išvados. Išanalizavus ir palyginus gautus duomenis, galima teigti, kad dailės terapijos taikymas onkologine liga sergantiems asmenims ar dar besigydantiems, yra paveiklus, nes tyrimo dalyvės įsivardijo sau svarbius vidinių resursų ir stiprybių aspektus.

Raktiniai žodžiai: *onkologinė liga, dailės terapija, teminė analizė, vidiniai resursai*

SUMMARY

Title. Exploring the Intrinsic Resources of Oncology Patients in the Art Therapy Process

Research problem. Oncological illness is a devastating and potentially traumatic experience that affects not only the person but also their perception of invulnerability and predictability of life. The detection and treatment of cancer are critical stages that can have a lasting impact not only on the physical but also on the psychosocial functioning of the person. Although there are not many studies on the use of art therapy to discover inner resources to help overcome the symptoms of cancer, those that do exist confirm that art therapy is an effective therapy in the treatment of cancer patients and in improving their quality of life in all aspects, including inner resources.

Aim of the study. To theoretically and empirically uncover the inner resources of cancer patients in art therapy.

Participants. The participants of the study were five women aged between 38 and 49 years diagnosed with breast cancer, parotid salivary gland cancer, cervical cancer, and gynaecological cancer. Four participants received treatment (radiotherapy or chemotherapy) during the study, and one was in remission.

Methodology. The research strategy was qualitative, with data collected through semi-structured interviews, participant drawings, and therapeutic process notes. The data were analysed using inductive thematic analysis methods based on Braun and Clarke (2006), and the drawings were analysed using a formal item analysis method based on Jungian psychology.

Results. Based on the thematic analysis, three themes and several sub-themes were identified, and the study participants identified personal characteristics and life circumstances that are important to them and that support them in the context of their oncological disease. They also mentioned that in the art therapy sessions, they had the space and opportunity to make sense of experiences that were important to them. Based on the analysis of the drawings, two main elements of the analysis of the drawings were identified: the structure of the drawings, including the use of imagery and the most recurrent colours (red, green, blue), and the symbolic representation (circle, spiral, tree, water, birds).

Conclusions. After analysing and comparing the data obtained, it can be stated that the application of art therapy to people with oncological disease or those who are still undergoing treatment is influential because the study participants identified the aspects of inner resources and strengths that are important to them.

Keywords: *cancer, art therapy, thematic analysis, inner resources*

PRIEDAI

SUTIKIMO FORMA

Aš, _____, sutinku dalyvauti Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto Psichiatrijos klinikos Menų terapijos magistro II kurso studentės Elnoros Jachjajevos kokybiniame tyrime, skirtame atskleisti onkologinėmis ligomis sergančių žmonių vidinių resursų paieškas dailės terapijos procese.

Tyrimo metu surinkti duomenys (interviu, stebėjimo, anketinė apklausa, refleksijos raštu, piešiniai) bus naudojami tik studijų ir baigiamojo darbo tikslams.

Interviu bus įrašomas į diktofoną. Tyrime bus užtikrinamas dalyvių *anonimiškumas* ir *konfidencialumas*, interviu metu surinkti ir analizės metu apibendrinti duomenys naudojami tik studijų tikslais.

Iškilus neaiškumams ar turint klausimų, galite kreiptis: Elnora Jachjajeva, el.paštas: elnoraja@gmail.com, tel. 862241199

pasirašykite arba užrašykite „sutinku“

KLAUSIMAI PUSIAU STRUKTŪRUOTAM INTERVIU

1. Papasakokite, koks jūsų vėžio ligos patyrimas? Kas jums buvo svarbiausia susirgus?
2. Kaip liga pakeitė jūsų kasdienybę? Kas pasikeitė Jūsų rutinoje?
3. Kas jums padėjo išbūti gydymo/sveikimo kelią?
4. Mes susitinkame dailės terapijoje, kaip manote, ar dailės terapija reikalinga? Dėl ko?
5. Kokį poveikį turėjo dailės terapija turi jums?
6. Dailės terapijoje palietėme įvairias temas, ar galėtumėt išskirti kuri buvo Jums svarbiausia? *Kuri užduotis labiausiai įsiminė, kodėl?*
7. Ar buvo taip, kad per dailės terapiją išaiškėjo itin svarbių aspektų/stiprybių, apie kurias nepagalvojote anksčiau? Prašau, papasakokite.
8. Ar rekomenduotumėt dailės terapiją kitiems?

KODAVIMO PROCESAS

Iškarpos

22	D87 Medicina vyro pomegis, nooio.	Artimųjų palaikymas
23	D88 Stereotipų laužymas – vyras rūpinasi sveikata, papildai, vitaminai.	Artimųjų palaikymas
24	D89 Vyro domėjimasis sportine mityba, medicina	Artimųjų palaikymas
25	D139 Draugės gali išklasyti, padėti išsikalbėti.	Artimųjų palaikymas
26	J24 Palaikantis vyras. Ieškojo kartu stiprybių terapijose.	Artimųjų palaikymas
27	J29 Nauja pažintis ir priėmimas – Lina.	Artimųjų palaikymas
28	J32 Vyro palaikymas	Artimųjų palaikymas
29	J36 Vadovės palaikymas svarbus	Artimųjų palaikymas
30	J80 Bendruomenės palaikymas. Bendra malda. Paprašymas bendruomenės, kad melstųsi.	Artimųjų palaikymas
31	J82 Mokyklos bendruomenės palaikymas ir supratimas – dirba nedideliu krūviu, nuotoliu	Artimųjų palaikymas
32	J90 Nauja rutina – nesikelia rytai, negamina pusryčių.	Artimųjų palaikymas
33	J91 Šeima labai palaikanti – ankstesnės dienos, vyras keldavo, kad galėtų lėtai pradėti dieną.	Artimųjų palaikymas
34	J93 Palaikanti šeima, palaikantys vaikai.	Artimųjų palaikymas
35	J95 Kaip šeimai sunkus laikotarpis: nauja mokykla, chemija ir stiprūs poveikiai po jos	Artimųjų palaikymas
36	B4 vyro palaikymas, draugių (kurios žinojo) palaikymas.	Artimųjų palaikymas
37	B5 Mamos palaikymas, nors ją turbūt labiau reikėjo.	Artimųjų palaikymas
38	B6 mamų pagalba, nes dėl operacijos negalėjo nieko kelti, įskaitant savo mažąjį.	Artimųjų palaikymas
39	B11 Draugė dalinosi patirtimi – kad žmonės daug pakeičia, bet sugrįžta tie įpročiai.	Artimųjų palaikymas
40	J4 Draugės įkalbinėjimas nueiti pas gydytojus.	Artimųjų palaikymas
41	A1 Asmenybės bruožas – nemėgsta nelinkusi daug kalbėti.	Asmenybės ypatumai iki ligos
42	A4 Mamos požiūris į ligą – daktaro neuztikrintumas dėl tablečių, patvirtino įsitikinimą, kad jai nereikia vaistų.	Asmenybės ypatumai iki ligos
43	A5 Mamos vidinis nusistatymas, kad operacija padaryta – ji sveika	Asmenybės ypatumai iki ligos
44	A7 Paralėlė su mamos amžiumi, diagnozuota panašaus amžiaus.	Asmenybės ypatumai iki ligos
45	A10 svarbūs gyvenimo įvykiai (dvidešimt penki metai kartu, vaikų susilaukimas po dirbtinio apvaisinimo, netikėtos skrybės)	Asmenybės ypatumai iki ligos
46	A11 Skrybių metu išgyventas šokas – <i>manęs negali palikti</i> . Savarankiškumo stoka. Jautrumas. Silpnumas. Ankstesnių neigiamų patyrimų nebuvimas	Asmenybės ypatumai iki ligos
47	A12 Skaudumą sustiprina tai, kad vyras buvo pirmoji meilė.	Asmenybės ypatumai iki ligos
48	A14 automobilis kaip terapinis kabinetas – erdvė išreikšti emocijas, ypač pyktį.	Asmenybės ypatumai iki ligos
49	A15 naujas pomėgis – muzika automobilyje	Asmenybės ypatumai iki ligos
50	A16 svarbus santykis su dukromis – artimas žmogus.	Asmenybės ypatumai iki ligos

138	D144 Motyvas lankyti dailės terapija - noras, kad kažkas tai padėtų susitvarkyti su savim	Dailės terapijos galimybės
139	D145 Grupinių terapijų naudoti kvestionavimas.	Dailės terapijos galimybės
140	D146 Saviabejonės, ieškojimas kurti tikrą labiau – individuali ar grupinė terapija	Dailės terapijos galimybės
141	D147 Po ligos išlikusios atminties spragos – neprisimena. Taip pat susikaupęs stresas	Dailės terapijos galimybės
142	D148 Streso išveikos – vengimas nukreipiant dėmesį į kitas veiklas, kad nereikėtų galvoti.	Dailės terapijos galimybės
143	D149 Norisi, kad kas nors iš šalies pasakytų, ką daryti, kaip elgtis.	Dailės terapijos galimybės
144	D150 Terapijos online patirtis nepatiko, dailės terapija kaip galimybė pabendrauti su žmonėmis gyvai.	Dailės terapijos galimybės
145	D151 Apie save vis dar ieško, tad dailės terapija tarsi ir nepadėjo	Dailės terapijos galimybės
146	D152 Įsivardino, kad grupinė terapija galbūt netinkama	Dailės terapijos galimybės
147	D153 Dailės terapija išliko kaip mislė iki pabaigos, nors jos naudos neatmeta	Dailės terapijos galimybės
148	D154 Turėjo nuostata, kad dailės terapijoje iš piešinių galima nupasakoti apie žmogų. Bijojė tokios patirties, kad bus nuskaityta tai, <i>ko nelabai noriu sakyti</i>	Dailės terapijos galimybės
149	D157 Pradeda rasti nepatogumas, nes tarsi pagalbos reikia, taip pat kai kurių dalykų neatsimena.	Dailės terapijos galimybės
150	D158 Pykčio priežastys aiškios, tik nėra gebėjimo su juo tvarkytis.	Dailės terapijos galimybės
151	D159 Dailės terapijos proceso suvokimas: išpiešti tai, kas kyla, o ne vaizduoti tai, ką susigalvoji.	Dailės terapijos galimybės
152	D160 Dailės terapijos galimas poveikis: kad tau turi būti geriau, kad tai išpiešei.	Dailės terapijos galimybės
153	D161 Vidinio kritiko cenzūra: nebūtina dalintis viskuo, ką nupiešei.	Dailės terapijos galimybės
154	D162 Dailės terapija rekomenduota, bet tik ciklą, o ne pavienį seminarą.	Dailės terapijos galimybės
155	D163 Motyvacija tęsti buvo smalsumas, nes iškart nesuprato apie, ką yra susitikimai.	Dailės terapijos galimybės
156	D164 tarsi nuomonės patvirtinimo – pasitikrinimo dėl susitikimo temos	Dailės terapijos galimybės
157	D165 smalsumas tęsti toliau, nes tai irgi terapija. Tarsi pasitikrinti, ko nematau	Dailės terapijos galimybės
158	D166 Vidinis kritikas – privalau nupiešti kažką konkretaus. Visada norisi konkretumo.	Dailės terapijos galimybės
159	L60 Įsipareigojimas lankyti dailės terapiją	Dailės terapijos galimybės
160	L61 Motyvacija lankyti dailės terapiją – vidinis konfliktas	Dailės terapijos galimybės
161	L62 Dailės terapijos reikalingumas: teisingas priėjimas prie žmogaus.	Dailės terapijos galimybės
162	L63 Dailės terapija atrodo žaisminga, o iš tikrųjų gili ir neprofesionaliai atlikta gali padaryti daug žalos	Dailės terapijos galimybės
163	L64 I dailės terapiją atvedė smalsumas	Dailės terapijos galimybės
164	L65 Neprofesionalios dailės terapijos galima žala	Dailės terapijos galimybės
165	L66 Dailės terapijos reikalingumas ir galimybės su onkologiniais ligoniais	Dailės terapijos galimybės
166	L67 Nauji gyvenimo vaidmenys, šalia jau turimų	Dailės terapijos galimybės
167	L68 Dailės terapijos reikalingumas galėtų suteikti vilties	Dailės terapijos galimybės

Dailės terapijos sesijų užrašų fragmentas (iš viso 42 puslapiai).

Beatos piešiniai	
	Piešinių grupių formaliųjų elementų, vizualinių objektų trumpas aprašymas
	Tema: Laisvas piešinys (2023 01 04) Vaizduojami formalieji elementai. A4 lapas, horizontaliai. Naudotos vaškinės kreidutės. Kompozicija: horizontalioji, centrinė. Simbolika: piešinyje vaizduojamas abstrakti figūra, labiau dešinėje lapo pusėje. Lape daug neužpildytos erdvės. Spalvos: Refleksija. <i>Šiaip motinystės atostogose, vaikus auginu. Namuose kol kas, į darbą dar neišėjau. O čia nežinau. Koks tai kosminis laivas. Iš pradžių man atrodė, kad kur suki ir matai. Kur suki ir viskas keičiasi. Kaleidoskopai tokie. Tai pradėjau, kažkoks kamuolys pasimatė. Ir galutiniam variante kosminis laivas, man atrodo va į tą pusę plaukia arba skrenda. Čia galima vis kiekvieną kartą kažką kitą įžiūrėti.</i> Vaizduojami simboliai. Kilpelės, apskritimai, pakankamai tamsios spalvos, ypatingai daug violetinės. Ką matau: abstrakti figūra, kurios kai kurios kilpelės užpildytos pilnai. Daug štrichavimo, neuždarytų linijų. Išryškėjančios spalvos - tamsiai žalia, violetinė, ruda. Interpretacija, remiantis piešiniu: piešė įsitempusi, štrichavimas rodo įtampą, nerimą.
	2 sesija „Mano sodas“ (2023 01 11) Vaizduojami formalieji elementai. A4 lapas, vertikaliai, braižybai skirtas popierius, akvarelė. Kompozicija – vertikalioji. Piešinyje objektai vaizduojami tiek lapo apačioje, tiek viršuje, tiek bandant išlaikyti gylį ir atstumą – lapo priekyje ir centre yra vaizduojamas trižiedis augalas-gėlė, lapo dešinėje mėlynas plotas. Lapas dalinai užpildytas, yra paliktų baltų plotų. Refleksija. <i>Kuo ypatingas šis augalas. Kas yra aplink jį. Ką gauna iš aplinkos. Ir ką duoda aplinkai. Ir tas augalas, ir kur jisai – viskas viename. Man tokį stresą kelia pats piešimas, aš niekada labai nemėgau ir nemokėjau, ir nemoku piešti. Maniau, kad per tą perlipsiu, bet man vien tai, kad reikia piešti, kad kažkas žiūrės, kad kažkas per kažkokią prizmę vertins – nu aš blogai jaučiuosi <sulaukė labai daug palaikymo, komplimentų iš kitų dalyvių, susigraudino>. Šeima pavadinimas gėlės, nes man.. nors reikėjo save kaip augalą piešti, bet aš savęs neįsivaizduoju be šeimos. Čia mano trys vaikai, čia turbūt vyras, o čia aš. Neįsivaizduoju, sakau, man stiprybė, mano viskas yra mano šeima. Ir taip aš tą augalą įsivaizduoju, neatsiejamą savęs nuo vaikų, nuo</i>

	vyro. Tai vat. O kur jis yra tai. Tai iš karto, kur ta mano šeima, kur mes geriausiai jaučiamės. O mes geriausiai jaučiamės tai vasarą prie ežerų. Tai čia toks tas stilizuotas ežeras, miškas šalia, nes tas ežeras Molėtuose, miške. Kur vat grybaujam, čia baravykai tie, ir vaikai, ir vyras mėgsta labai žvejoti, plaukiame, ir aš su jais žvejoju. Nors dar jie palyginus maži, tai jiems atrodo didelė žvejybą, jei va tokią pagauna, tai čia jiems atrodo metų žuvis. Tai vis tiek. Kol dar. Nors ir vyriausiam jau netoli paauglystės, bet vis tiek (10, 6, 2m.). Tai va. Augalas iš aplinkos gauna, kad jis vis labiau klesti, visiems metams energijos pasikrauna ir nu geras emocijas, viską, tik gerą ir emociškai, ir fiziškai. Ir augalas, turbūt aplinkai irgi duoda. Visapusiškai, jeigu tu pasikrauni iš miško, iš ežero, tai manau ir ta aplinka klesti tuo pačiu. Viskame pas mus tas ryšys toks kosminis. Augalas svarbiausias šitoje aplinkoje, nes ežeras ar miškas ne toks svarbus, o augalas be lapelio, ar žiedo tikrai blogai jaustųsi. Vaizduojami simboliai trižiedis augalas-gėlė, ežeras, valtelė, medžiai, virš jų saulė. Ką matau: piešinys tarsi suskirstytas į dvi dalis. Pirmame plane du trečdalius lapo užima augalas-gėlė, turintis tris spalvotus žiedlapius. Dešinėje jo pusėje vaizduojamas ežeras, šalia kurio yra valtis. Už valties pavaizduotas spygliuočiai medžiai, tarp kurių pavaizduoti grybai. Lapo pačiame viršuje, išlaikant vidury nupiešta saulė. Interpretacija, remiantis piešiniu: tai, kad paliekama daug tuščios erdvės bei tokie žalsvi pataškavimai rodo autorės nedrąsą, nepasitikėjimą savimi. Nupiešta saulės lapo viršuje dažniausiai vaizduoja vieną iš tėviškų figūrų arba šilumos, jaukumo poreikį. Pats piešinys kelia šiltus, nostalgiskus jausmus, yra pakankamai šviesus.
Lauros piešiniai	
Piešinių grupės	Piešinių grupių formaliųjų elementų, vizualinių objektų trumpas aprašymas
	Tema: Laisvas piešinys (2023 01 04) Vaizduojami formalieji elementai. A3 lapas, naudojama priemonė - vaškinės kreidutės. Kompozicija – vertikali. Lapas yra pilnai užpildytas. Naudojamos spalvos – pilka, mėlyna, žalia, geltona, švelniai rožinė, juoda, violetinė. Refleksija. Mano darbas vadinasi, gulbė pievos bangoje. Šiaip aš gulbių nemėgstu, bet va taip, aš ją pamačiau. Tai aš ją tokią. Po to pagalvojau, kad darysiu gulbės karalienę, tačiau karūną padariau tai gulbei. Ir va kaip pasakyti. Jinai buvo be nieko, tai sugalvojau, kad pievą. Aš nelabai mėgstu vandens, man miškai yra mano stichija, tai pagalvojau tą gulbę aš į pievą geriau perkelsiu. Tai va taip va sugalvojau. Esu sveikimo kelyje ir išgyvenu vidinę krizę, nes pakol vyko gydymas, labai sunkus ir intensyvus. Ir tiesiog irgi taip buvo, tarsi ne su

	manim, viskas vyksta. Va ir šitas. Ir buvau pasidalinus tą gydymą su chemoterapijos. Pas mane buvo labai agresyvus gydymas. Viskas vienu metu. Dar transformeris buvau. Ir kaip pasakyti, tiesiog pasidalinau gabaliukais ir kai viskas pasibaigė, atrodo, vat, kad ir dabar jau kaip pasakyti, bet jau ten kažką daryt ir šitą, aš nebetekau jėgų, žinokit. Nieks. Fiziškai aš atsigaunu. Ir net, kadangi mano balsas dar toks stiprus, nu kaip pasakyti, namuose bandžiau pasisakyti, tai nesupranta ir netiki iš tikrųjų. Man labai sunku yra. Ir atrodo va toks gydymas baigėsi, o .. o sunkumai atsirado. Sugrįžti (?) santykiuose, savo gyvenimą. Kažkaip. Kuo užsiimti? Ar kur link eiti, man net psichologai negali padėti. Negali padėti tiesiog. Paukštė, kojų nesimatė. Specialiai pilką paėmiau, kadangi baltoje spalvoje, kad gulbė buvo tokia skraidanti. Norėjosi ją išryškinti, už tai neutraliu norėjosi, kad ji matytų. Man pilka spalva asocijuojasi su geromis emocijomis. <..> kaip sidabras man ji. Ji yra gražu. Aš prisimenu aksomą. Man labai gražu. Kaip žilsta plaukai ir man gražų. Vaizduojami simboliai. Paukštė, raizgalynė. Ką matau. Vidury lapo vaizduojama mėlyna paukštė, virš jos galvos matyti gelsva, švelniai rožinė raizgalynė. Paukštės apačioje, per visą lapo ilgį eina ryški žalia juosta. Taip pat visame lape vaizduojami juodais brūkšniais užpildyti ratilai (du lapo apačioje, trys – lapo dešinėje pusėje). Lapo fonui naudota pilka spalva. Labai daug tušavimo. Interpretacija, remiantis piešiniu. Gulbė susieta su bjauriojo ančiuko pasaka, kurioje jis išauga į tvirtą, grakščią - savimi tikinčią paukštę. Pati autorė labai ryški, matoma asmenybė – dėl štrichavimo turinti daug nerimo.
	2 sesija „Mano sodas“ (2023 01 11) Vaizduojami formalieji elementai. Du kartu suklijuoti A3 lapai. Naudotos priemonės – vaškinės kreidutės, flomasteriai. Kompozicija – horizontalioji. Piešinyje objektas vaizduojamas piešinio kairėje. Lapas yra pilnai užpildytas. Spalvos – žalia, geltona, raudona, violetinė, mėlyna. Refleksija. Čia toksai žiedas pas mane, aš jį pavadinau Kriauklainis, nes kriauklę primena, gal yra kriauklainis pasyviai ar kas, gal nežinau. Čia nebuvo šito fono, buvo tik čionais, bet paskui sugalvojau integruoti truputėlį kitaip jį. Galvojau taip nupiešiu jį ir jį sulankstysiu ir jisai atsilenks, bet tai jisai atsilenks, bet tai nesimatys, kur jisai atsilenkia. Tai matysis arba sodas, arba kriauklainis. Taip sodą pavadinau aš samanų oaze. Man labai patinka samanos. Iš viršaus žiūrim, čia samanos. Turėjau vaizdinį, kad jis miške. Bet gaunasi, kad jis per didelis. O jei samanose – tai normalu. Tai aš pati kažkaip bandžiau, tarsi iš viršaus žiūrėt.

	<i>Kaip būna Merkinės miškai, man tos žalios, žalių pasaulis labiau. Kaip būna žalios su geltonom viršūnėlėm. Man tiesiog samanų patalas, tai primena, kaip sako, jėtau ten kokia baisi ta samanų spalva, man tai tokia gesinta žalia. O man tai samanos kaip patalas, kaip matrasas, ten augmenijos, ten paslapties labai iš tikrųjų. Taip akiai malonu.</i> <i>Kriauklainis ypatingas, kad per gyvenimą visokių atradimų jame yra. Ir nesisnorėjo, kad jis užsibaigtų tai va taip tęsiasi.</i> <i>Gauna iš aplinkos, jau kadangi tame samanų patale, tai kaip pasakyti, tai kaip ir integruotas į tas samanas, tai gal buvimo teisę. Gal. Ir tą šviesą gauna, tikriausia. O ką duoda? Tai praturtina aplinką savo buvimu.</i> <i>Spiralė – tai čia tiek į viršų, tiek į apačią – tėkmė.</i> <i>Čia tarsi gėlės šaknys, tai kamienas. Tai paskui kai nupiešiau tas vien samanas, tai pratęsiau tos gėlės įsišaknijimą“.</i> Vaizduojami simboliai. Spiralės, žali plotai – samanos, apskritimai. Ką matau. Piešinio kairėje pusėje, labiau viršutinėje dalyje, vaizduojama spiralė, kurios kelios linijos-siūlės išsitiesia į dešinę lapo dalį. Spiralė užpildyta įvairiais elementais: ploteliai vienspalviai, burbulėliai, linijomis. Šalia spiralės viršutinėje dalyje matyti rombas, su viduryje vaizduojama mėlyna spirale. Taip pat lapas užpildytas žaliais štrichavimais (žalios spalvos atspalviai įvairūs – tiek šviesūs, tiek tamsesni). Dešinėje pusėje yra violetinis štrichavimas. . Piešinyje vaizduojamas gamtos elementas – kriauklės formos objektas judantis samanomis. Interpretacija, remiantis piešiniu. Dažniausiai kriauklė simbolizuoja gražų, tačiau tuščią kiautą.
Jonės piešiniai	
	2 sesija „Mano sodas“ (2023 01 12) Vaizduojami formalieji elementai. A3 piešimo lapas, akvarelė. Kompozicija: vertikaloji. Piešinyje vaizduojamas vienas objektas pačiame lapo viduryje, objekto dydis pakankamai didelis, proporcingas. Lapas pilnai užpildytas. Naudojamos spalvos – ruda, žalia, rožinė, geltona, mėlyna.. Refleksija. <i>Mano gėlė. Iš tikrųjų ji pavadinimo kaip tokio ji ir neturi. Man kilo tokia mintis „Į šviesą“ ir. Ir. Aš ją tokią mačiau. Ir nežinau nei kas, nei kaip. Augalas ypatingas tuo, kad žydi. Spalvų daug. Ir yra lankstus. Ir kai nupiešiau augalą, man taip matėsi, kad pakibęs ore ir iš tikrųjų, kad nu tai ir yra toksai. Pakibimas, kur nėra šaknų. Net ir iš tos žemės sausos, labai sausos, jis sugebėjo išaugti, pražįsti ir vis ieškodamas vandens. Ir tarsi aliuzija, kad tas vanduo lyg ir turėtų lyti, bet iš dangaus nėra. Yra spinduliai. Bet iliuzija, ieškojime to</i>

	<i>vandens, to šaltinio, tai mano ir paveikslas „Ieškojimas“.</i> Ir labai svarsčiau dėl, ar jis vienišas ar yra kažkas aplinkui. Bet kažkokių tai užuomazgų pridygo, kurie kažkaip kad tiesiog reikėjo tokių neapibrėžtų. Aplinka duoda, tam kad jis pražystų labai daug reikia stiprybės, jėgų. Iš aplinkos daug gauni – pasvyri į vieną šoną, pasieškai; pasvyri į kitą šoną – pasieškai. Jo. Augalas atgal duoda grožį. “ Vaizduojami simboliai: daigai, gėlė, dangus. Ką matau. Pačiame lapo viduryje vaizduojama didžiulė penkialapė gėlė, kotu ir dviem lapais augančiais tarsi iš dirvožemio. Pusė lapo padengta ruda spalva, vaizduojančiu dirvožemį. Gėlės dešinėje ir kairėje vaizduojami žali daigeliai. Viršutinė lapo pusė padalinta į dvi dalis: vidurinioji užpiešta žalia spalva – pieva, virš jos mėlynas dangus. Lapo kairėje pusėje matyti įstrižai einanti geltona linija – saulės spindulys. Gėlė neturi šaknų. Interpretacija, remiantis piešiniu. Piešinyje pavaizduota įstabi gėlė, didžiuliu žiedu, turinti du lapus – visi jie tarsi neproporcingi gėlės trapumui, kuri, beje, neturi šaknų. Galima numanyti, kad gėlė vidinės stiprybės imasi iš žemės (nes šalia dygstantys daigai rodo, kad žemė vaisinga). Žemė dažnai simbolizuoja šeimą, tradicijas, ryšį su dvasiniu pasauliu.
 	3 sesija „Jausmų dėmės“ (2023 01 19) Vaizduojami formalieji elementai. 1pav. kompozicija. A3 lapas, gvašas. Vaizduojami primityvūs objektai visame lape. Palikta neužpildytos erdvės. Naudojamos spalvos: raudona, juoda, ruda, mėlyna, geltona, žalia. Vaizduojami simboliai. Žaibai, klausukai, širdis, ratas, ašaros-lietus. Ką matau. Primityvūs objektai: širdis, ratas, žaibas, klausukai, lašai, ruda dėmė, geltona dėmė, saulė. Lapo apačioje, kairėje pusėje matyti žaliai-mėlyna linija, virš kurios pavaizduota raudona širdis. Šalia jų yra geltona dėmė, virš kurios pavaizduota raudona saulė. Lapo vidurinėje dalyje, kairėje pusėje pavaizduota ruda strichuota dėmė, jos dešinėje pusėje ratas su spalvotų linijų raizgyne. Viršutinėje lapo pusėje matomi dar keli simboliai: kairėje viesulas su žaibais, iš kurio tarsi krenta dešimt mėlynų lašų, jiems iš dešinės vaizduojami žali klausukai. 2pav. kompozicija. A3 lapas, gvašas. Kompozicija - vertikalioji. Lapas pilnai užpildytas, pasirinktos spalvos – raudona, juoda, balta. Refleksija. Čia mano savaitė. Nu kupina ji buvo įvairių jausmų, ir sukrėtimas, ir liūdesio daug, ir nerimo ir paskui, labai didelė meilė. Bet tada ir klausimų labai daug, ir nerimas kažkoks. Man gal dar šitas burbulas atspindi, visą savaitę virė, iš to ir galvos skausmas, visą

	savaitę praktiškai kasdien su labai dideliu galvos skausmu. Bet buvo daug ir labai gerų dalykų, kur šiluma, draugystės, ramybė. Ta prasme gerai pagyvenau. Labai intensyviai. Ir pavadinau paveikslą „Aš tokia“. Žalias kleckas, tai šiluma iš draugysčių. Ji man kažkokia aptaki, jinai šiltai. <i>Kitas. Bandžiau kažkaip pasižēt, kas po tuo galvos skausmu slepiasi, ką jisai man sukelia. Ir iš tikrųjų man paišėsi tokia baimė. Jis kyla iš baimės, ir baimė sugeneruoja nerimą, tie mano juodi kleckai. Ir tu supranti, kad esi uždarytas, ir kad nelabai gaunasi prasibrauti su viskuo, bet kai pagalvojau, ar aš galiu ką nors pakeisti. Iš tikrųjų, galiu leisti tam būti. Ir kai leidžiau tam būti, man kažkokie balti taškai išsipaišė ir aš į juos išlipau ir pavadinau tebūnie“.</i> Lengvumą išsinešu. Pasikartojantys simboliai. Raudonas fonas, juodas voratinklis, baltos aštrios linijos Ką matau. Raudoname fone, per visą lapą vaizduojama raizgynė, primenanti voratinklį. Virs jo vaizduojama balta, laužyta linija. Juodo voratinklio tarpuose yra juodų pastrichavimų. Baltoje linijoje ties lūžio vieta yra vaizduojami taškai. Lapo apačioje, kairėje pusėje vaizduojamas baltas pūkas. Interpretacija, remiantis piešiniu. Nors raudona spalva yra meilės spalva, bet ji taip pat naudojama skausmui, kraujui vaizduoti. Žiūrint į piešinį, kyla skausmo jausmas dėl aštrių detalių. Primityvūs simboliai rodo, kad lengviau jausmus išreikšti protiniame lygmenyje, neinant į gylį.
	Aušros piešiniai 1 sesija „Laisvas piešinys“ (2023 01 05) Vaizduojami formalieji elementai. A4 lapas, vertikaliai. Flomasteriai. Kompozicija: vertikaloji. Piešinyje vaizduojamas vienas objektas pačiame lapo viduryje, objekto dydis pakankamai didelis, proporcingas. Lape palikta tuščių plotų. Naudojama viena spalva – mėlyna. Refleksija. Užsimerkus piešiau ir tik atsimerkus pamačiau kažkokią pėdą. Kas čia per? Iš pradžių ji man kažkokia baisi pasirodė. Po to ne, galvoju, pasidarė kanopa. Dabar čia žąsinas. Nu iškart tą pamačiau, ir tą snapą tokį. Ir tada taip apverčiau, kaip tas snapas, ir galvoju, kaip čia ta pėda kabanti tokia. Galvoju, kad lekianti tokia. Tada dapišiau šitą. Čia buvo vienas tas sparnas, tai antras tas sparną dapišiau. Sparnas tas buvo. Pavadinau lekianti žąsinė, nes čia einu einu ir čia krūtinė. Vaizduojami simboliai: paukštis, raizgalynės. Ką matau. Piešinyje vaizduojama viena figūra, pačiame viduryje proporcingai paliekant atstumus nuo lapo kraštų. Figūros dešinėje pusėje mėlynai nuspaltintas plotas,



	mėlynai nuspalvintas plotas ir figūros apačioje, kairėje pusėje. Pačioje figūroje, kuri yra raizgalynė, paryškinta paukščio figūra. Pasirinktas flomasteris. Interpretacija, remiantis piešiniu. Piešinyje pavaizduota paukštė-žasinė „Puošnioji“. Labai moteriška figūra. Pasirinkta saugi priemonė, kurią lengva kontroliuoti – flomasteris, rodo autorės nerimą nežinomose situacijose. Paukštė neturi pagrindo, tarsi sklaidytų lapę – tai gali reikšti arba norą laisvei ir kontrolės nebuvimui, arba kaip tik nerimą ir nežinomybę.
	3 sesija „Jausmų dėmės“ (2023 01 12) Vaizduojami formalieji elementai. 1pav. kompozicija. A4 lapas, horizontaliai. Naudota priemonė akvarelė. Kompozicija: horizontalioji. Piešinyje vaizduojami objektai užima visą lapą. Naudojamos spalvos – ruda, raudona, geltona, žalia. Vaizduojami simboliai: dėmės, vingiuotos linijos. Ką matau. Piešinyje vaizduojamos spalvotos dėmės ir linijos, pavinguriavimai, visi vaizduojami horizontaliai. Dešinėje lapo pusėje trikampio formos žalia dėmė. Kai kurios linijos tarsi paštrichuotas, yra dvi tiesos, vienu potėpiu. Interpretacija, remiantis piešiniu. Nors vaizduojami objektai tarsi labiau tamsesnių spalvų, tačiau piešinys yra dinamiškas, kas rodo ir autorės įsitraukimą, emocijų dinamiškumą. 2pav. kompozicija. A4 lapas, horizontaliai. Naudota priemonė akvarelė. Kompozicija: horizontalioji. Piešinyje vaizduojami du objektai užima visą lapą. Naudojamos spalvos – ruda. Refleksija. <i>Spalvos reiškiasi per emocijas. Baimė, nerimas čia, liūdesys. Čia džiaugsmas. Nerimavimas. Išklaudyta. Išgirsta. Čia yra irgi džiaugsmingas toks mano žingeidumas, tai podkastai, tai filmai, kas čia per šią savaitę. O čia toks beviltiškumas, kaip ir negaliu padėti draugei. Čia ir bendravimas, ir skanus maistas kartu. Žalia juosta pasididžiavimas savimi. O čia jau šiandien nerimas toks.</i> <i>Pavadinau, savaitės emocijos.</i> <i>Antras piešinys. Tai piešiau tą šiandieninę savo. Mano nerimas. Su sveikata susiję, ten atsirado nauji dalykai, kurie neaiškūs, ištirti reikia. Rytoj vienas tyrimas. Nėra didelės baimės, bet nerimukas yra. Bepaišant užliejau vandens ir norėjau, kad pats darytųsi, ne aš, o kad gautųsi. Atsidaviau, kaip bus, taip. Tada jau pasidarė šviesesnės spalvos. Nerimo šokis ir virsmas pavadinau. Iš pradžių man toks, žemyn pesimizmas, galvoju, kad reik į aukštį. Bet ne. Jausmas toks nėra. Kaip ranka ėjo, ką darė, taip išsitaškė. Primeną krevetės.</i>

	Kolegėms angelo sparnus priminė. Vertikaliai pažiūrėjus ypatingai. Švelnumo ir lengvumo jausmas, nykstančios į tolį. <...> “ Vaizduojami simboliai: sparnai, banga. Ką matau. Lapo viršuje vaizduojama rudos spalvos banga, primenantį sparną. Lapo apačioje taip rudos spalvos banga. Tiek iš vieno objekto, tiek iš kito tęsiasi linijos vienos ilgesnės, kitos trumpesnės. Abu objektai prasideda iš smulkių detalių – pabrūkšniavimų. Matosi dėmesys skirtas detalėms. Interpretacija, remiantis piešiniu. Autorė užsiminė, kad norėjo tyrinėti savo nerimo jausmą ir tas matosi jos piešinyje. Ypatingas dėmesys skirtas detalėms, matosi smulkiu pabrūkšniavimų. Taip pat piešinys dinamiškas, judantis – kas rodo autorės išitraukimą ir atidų tyrinėjimą turėtos emocijos, jos išiprasminimą, nes piešinys prasidėjęs lapo kairėje pusėje judant link dešinės ir šviesėjo ir kito.
Daivos piešiniai	
	1 sesija „Laisvas piešinys“ (2023 01 05) Vaizduojami formalieji elementai. A4 lapas, spalvoti pieštukai. Kompozicija – horizontalioji. Piešinyje vaizduojami objektai išdėstyti labiau lapo centre, proporcingai. Lape palikta tuščių plotų. Naudojamos spalvos – mėlyna, geltona, žalia, raudona. Refleksija. <i>Mano piešinys vadinasi jūra, nežinau kodėl. Ieškojau kažko ten tarp tos makalošonės, ką aš ten pribangavau, ko nieks nesimatė. Nežinau, kažkaip tai bangos pirmą pasirodė, paskui jos perėjo į kažkokias žuvytes. Aš bandžiau nepripiešti papildomai. Bandžiau nepripiešti, paskiau gal porą šakelių prisipiešė kažkaip tai. Bet iš to kažko bandžiau surasti bent vieną kitą gyvūną. Vandens. Jūros gyvūną. <...> ramus piešinys gal, kad pieštukus pasiėmiau.</i> Vandenį mėgstu. Mėgau nardyti, dabar liko paviršinis nardymas. Dabar daktarai patarė, kad aplanai negalima. Seniau dar nardžiau. Dabar mečiau.“ Vaizduojami simboliai: vingiuotos linijos, žuvis, augalai. Ką matau. Vaizduojamas vanduo, kuriame išryškintos žuvis primenančios figūros. Taip pat pripiešti augalai – lapo kairėje bei dešinėje. Ypatingai smulkiai vaizduoti augalų lapeliai. Pasirinkta priemonė spalvoti pieštukai. Matyti štrichavimas. Interpretacija, remiantis piešiniu. Piešinyje vaizduojamas vanduo (pats vanduo dažniausiai reiškia arba transformacija, arba gali būti naudojamas kaip nusiramino šaltinis). Naudojami pieštukai – tai viena primityviausių priemonių, kurios pagalba lengva kontroliuoti kūrybos procesą. Tai rodo autorės

	nepasitikėjimą, nerimą, galbūt norą kontroliuoti, kuris kyla iš nesaugumo jausmo.
 	2 sesija „Mano sodas“ (2023 01 12) Vaizduojami formalieji elementai. 1pav. kompozicija. A4 lapas, spalvoti pieštukai. Kompozicija - vertikalioji, centrinė. Lapas yra pilnai neužpildytas. Naudojamos dvi spalvos – raudona ir žalia. Vaizduojami simboliai. Gėlė raudonu žiedu. Ką aš matau. Lapo centre vaizduojamas augalas-gėlė. Nuo lapo apačios į viršų driekiasi augalo kotas, jo dešinėje pusėje pavaizduoti lapai (vaizduojami tik jų kontūrai). Pačiame lapo viduryje vaizduojamas raudonas žiedas. Daug štrichavimo. Gėlės lapai vietomis paaštrintais kampais. 2pav. kompozicija. A4 lapas, spalvoti pieštukai. Kompozicija - horizontalioji. Lape palikta baltų plotų, nors nupiešti objektai vaizduojami per visą lapą. Naudojamos spalvos: ruda, mėlyna, raudona, žalia, geltona. Refleksija. Abiejų <i>„Iš tos serijos, kad nemoku piešti, dabar žiūriu, kad nelabai panašu ką piešiau. Piešiau bijūną, bet nesigavo. Gavosi, nežinau, gal kokia aguona. Dar bepiešiant buvo mintis, kad galbūt plukė, bet plukė man labiau išsiskleidusi būna. Bet pirma mintis buvo bijūno piešimas, o gavosi, kas gavosi. Nežinau, kas gavosi. Bet perpiešiant buvo ta mintis, plukės tokios, bet man kažkaip jos.. nu truputį kitokios. Man nei vienas neįkvėpė. Čia bijūnas. Man jie patinka. Darželio augalas. Man jie patinka, aš jų turiu gal trisdešimt rūšių. Man jie gražiausi, kai sumedėję. <...> man jie patinka dėl to, kad jie nereiklūs, panašiai, kaip tos smilgos. Jeigu teisingai pasodinai, pamiršai, kad jie auga iki tol, kol sužydi. Bent jau pas mane jie taip auga, nežinau kaip pas kitus, gal kitaip. Man jos yra žiauriai gražios, kiekviena yra kitokia, savo spalva, savo žiedu, sudėtim. Nes abejoju tarp rožės ir bijūno, bet rožė tokia. Ji graži ir spygliuota. O bijūnas toksai jaukesnis, paprastesnis, auginant daug meilės nereikalaujanti. O nupiešiau vazonuose. Buvo tai mintis, kad vis tiek tapatini su savimi, tai man daugiau kad kiekvienas iš mūsų skirtingi visiškai unikali gėlė, kiekviena ir nepakartojama, bet kad ir įrėminę mus kažkokia aplinka. Kad ir vazonai sudėti, kiekvienas turim savo šaknis, savo ekosistema ir visiškai nu.. kaip sakant mūsų daug, bet kiekvienas mūsų esam ir vienas, ir vienišas, ir daug kas tik nuo mūsų priklauso. Visų daug, tai dalinamės, kaip ir viskuom – bendra saule, vandeniui, kas jeigu iš gamtos, jei jų niekas nelaisto. Bendros ligos, sakykim, nu nes jei kažkokie kenkėjai vienus puola, tai jei neteisingai sudėsi, tai gali visus iš eilės sunaikinti. Jei teisingai sudėsi, tai viena kitai gali pagelbėti nuo tų pačių. O bijūnas atgal – šitoj terasoj nelabai ką ir duoda,</i>

	<i>nes kiekvienas atskirai išmėtytas, belekaip. Jie dėl to pasodinti ir vazonuose. “</i> Bendrystė, komuna. <i>Vizualiai visą laiką atrodo, kad yra bendrystė, bet iš tikrųjų esi vienas, vienišas. Idėjos tai buvo. Aš norėjau pievą piešti, ir pradėjau pievą piešti, bet po to supratau, kad nenupiešiu.</i> Pasikartojantys simboliai. Gėlės, vazonai, daug smulkių detalių. Ką matau. Lape vaizduojami įvairūs vazonai, o juose nupieštos gėlės. Darbas labai kruopštus, smulkmeniškas. Daug štrichavimo, skubos. Interpretacija, remiantis piešiniu. Tiek pirmame darbe, tiek antrame matosi daug nerimo, skubos – dėl štrichavimo. Smulkios detalės bei pasirinkta priemonė, rodo autorės nerimą, nesaugumą. Tai, kad vaizduojamos praktiškai vienodos, neišsiskiriančios, taip pat galimai rodo nenorą išsiskirti. Izoliacija – nes kiekviena gėlė auga savo vazone, nėra artumo su kitais.
--	--