



VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS

Menų terapijos (Dailės terapijos) studijų programa

Reabilitacijos katedra

Sandra Kravec, 2 kursas

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Dailės terapijos patyrimo poveikis onkologinėmis ligomis sergančiųjų asmenų
emocinei savijautai

Experience of art therapy on emotional well-being of people with oncology
diseases

Darbo vadovas

Doc. Dr. Giedrė Bulotienė

Katedros vadovas

asistentas dr. Tomas Aukštikalnis

Konsultantas

Lekt. Vaida Adomaitienė

Vilnius, 2024

Studento elektroninio pašto adresas: sandra.kravec@mf.stud.vu.lt

Turinys

2. SANTRAUKA	3
3. SUMMARY	4
4. ĮVADAS.....	5
5. DARBO TIKSLAS, KLAUSIMAI IR UŽDAVINIAI	7
6. LITERATŪROS APŽVALGA	8
6. 1. Onkologinių ligų specifika, statistika: pasaulyje ir Lietuvoje	8
6. 2. Emocinė sveikata	10
6. 3. Dailės terapija onkologinėmis ligomis sergantiems asmenims	13
7. TYRIMO METODIKA	18
7. 1. Tyrimo dalyviai.....	18
7. 2. Tyrimo eiga.....	19
7. 3. Duomenų rinkimo metodai	22
8. TYRIMO REZULTATAI	24
8. 1. Rasos piešinių analizė pasiremiant ETC metodu	24
8. 2. Rasos teminės analizės aprašymas	34
8. 3. Ugnės piešinių analizė pasiremiant ETC metodu.....	39
8. 4. Ugnės teminės analizės aprašymas.....	52
8.5. Linos piešinių analizė pasiremiant ETC metodu.....	58
8. 6. Linos teminės analizės aprašymas	66
10. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	72
11. IŠVADOS	79
12. LITERATŪROS SĄRAŠAS	80
13. PRIEDAI	84
1 PRIEDAS	85
2 PRIEDAS	96
3 PRIEDAS	107
4 PRIEDAS	116
5 PRIEDAS	123
6 PRIEDAS	138
7 PRIEDAS	146

2. SANTRAUKA

Tema: Dailės terapijos patyrimo poveikis onkologinėmis ligomis sergančiųjų asmenų emocinei savijautai. Onkologiniai pacientai praleidžia daug laiko ligoninėje, yra izoliuoti nuo kasdienio gyvenimo, nukenčia ne tik jų psichologinė būklė, bet ir socialinis gyvenimas. Ligos gydymas tampa visišku prioritetu ne tik pačiam pacientui, bet ir visai jo šeimai. Ligos gydymo metu, sukelti fiziniai šalutiniai poveikiai bei klinikinis ligos gydymas tampa svarbiausiu aspektu. Tokiu būdu, psichologiniai bei socialiniai sudėtingumai būna anksčiau ar vėliau pamiršti ir tik pagerėjus sveikatai, pradedama fokusuotis ir į juos. Dailės terapija gali būti labai gera intervencinė priemonė, kuri leistų onkologiniams pacientams kalbėti apie patiriamus fizinius skausmus, emocijas ir leisti susikurti naujoms socialinėms galimybėms. „Dailės procesas – kūrybinis procesas. Tai prigimtinis sugebėjimas; kiekvienas gali piešti – vizualiniu būdu išreikšti save. Patį procesą galima taikyti gydymui ar pagalbai. Žmogus fiziškai ir aktyviai įsitraukia į jį.“ (A. Dapkutė, 2003, p. 8.).

Tyrimo tikslas: Išanalizuoti onkologinių pacientų emocinę savijautą po grupinės dailės terapijos užsiėmimų.

Tiriamieji: Tyrimas buvo atliekamas Nacionalinio Vėžio Institute (NVI) su ten onkologinį gydymą gaunančiomis pacientėmis.

Tyrimo metodika: Tyrimo dalyvėms buvo taikomos dailės terapijos sesijos ir po jų atliktas pusiau struktūruotas interviu. Duomenys rezultatų aptarimui renkami iš: piešinių analizės, pasiremiant ekspresyvos terapijos kontinuumo (*angl. Expressive therapy continuum, ETC*) vertinimo metodu, sesijų metu pasidalintomis tiriamųjų refleksijomis ir pusiau struktūruoto interviu teminės analizės.

Tyrimo rezultatai: Atlikus dailės terapijos sesijas, onkologinėmis ligomis sergančioms pacientėms, dvi tyrimo dalyvės kūrybinio proceso metu jautė atsipalaidavimą ir ramybę. Viena tiriamoji, išjautusi stiprias neigiamas emocijas, jautė vidinį palengvėjimą.

Išvada: Tyrimo rezultatai parodė didelę dailės terapijos kūrybinio proceso svarbą onkologinių pacienčių patyrimui, emocijų bei jausmų išjautimui.

Raktiniai žodžiai: Dailės terapija, onkologinės pacientės, emocinė savijauta.

3. SUMMARY

Topic of the study: Experience of art therapy on emotional well-being of people with oncology diseases. Oncology patients spend a lot of time in the hospital, isolated from everyday life, work, their family. The treatment of oncology disease becomes a full priority, not only for a patient, but also for the whole family. During the treatment of the disease, the physical side – effects, and clinical medication of the disease becomes the most important. Because of that, the psychological and social complexities are sooner or later forgotten. But, only once physical health improves, focus begins to shift to them. Art therapy can be a very good intervention, that allows oncology patients to talk about physical pain and emotions they are experiencing. Also, it allows new social opportunities to emerge, such as talking with other patients. “Art is a creative process. It is a natural ability, everyone can draw – to express themselves visually. The process itself can be applied to healing or helping. The person gets physically and actively involved in it.” (A. Dapkutė, 2008, p. 8).

The aim of study: To analyze the emotional well-being of oncology patients after the group art therapy sessions.

Participants: The study was carried out at the National Cancer Institute (*Nacionalinis Vėžio Institutas, NVI*) with patients, that were receiving cancer treatment.

Methodology: The participants attended art therapy sessions followed by a semi-structured interview. The data for the results are gathered from: the analysis of the drawings using Expressive Therapy Continuum (ETC) method, the reflections shared by the subjects during the art therapy sessions, and the thematic analysis of the semi-structured interviews.

Results: After the art therapy sessions two of the participants experienced a relief and calmness. One of the participants, after expressing strong negative emotions through the art therapy, can feel inner peace.

Conclusion: The results of the research show the importance of the art therapy’s creative process for oncology patient’s emotions, and feelings expression.

Key words: Art therapy, oncology patients, emotional well-being.

4. ĮVADAS

Onkologinė liga gali turėti didelę įtaką paciento psichologinei bei emocinei sveikatai. Pacientai susirgę onkologine liga, susiduria su dideliais pasikeitimais jų gyvenime. Dėl pradedamo intensyvaus gydymo: jie atsiduria ligoninėje, atsiriboja nuo savo buvusio socialinio gyvenimo, kartais turi išeiti iš savo turimo darbo. Ligos gydymas užtrunka ganėtinai ilgą laiką. Onkologinės ligos diagnozavimo ir gydymo procedūros kelia stresą ir yra traumuojanti patirtis. Emocinės reakcijos į šią diagnozę ir vykstantį gydymą pasireiškia įvairiais ilgalaikės psichologinės kančios, depresijos ir nerimo simptomais (J. Kievisienė ir kt., 2020).

Saugi terapinė erdvė skatina žaislingumą, kuris reiškia vidinę motyvaciją skatinančią būseną - lankstumą ir atvirumą meno patirčiai, savęs tyrinėjimui ir išraiškai, kuri palengvina kūrybiškumą ir pokyčius (H. Orkibi ir kt., 2023). Dailės terapija – grindžiama įsitikinimu, kad kūrybinis procesas, susijęs su menine saviraiška, padeda pacientams spręsti emocinius konfliktus, ugdyti tarpasmeninius įgūdžius, valdyti elgesį, mažinti stresą, didinti savigarbą, stiprinti savimonę (E. B. Elimimian ir kt., 2020).

Dailės terapijoje, fokusuotis į emocijas bei jausmus leidžia skirtingų dailės priemonių pasirinkimas: naudojamos spalvos, figūra, kompozicija, lapo dydis. Galutinis paciento sukurtas piešinys, gali atskleisti daug emocijų, jausmų, minčių ir leisti juos įvardinti garsiai – žodžiais (H. Orkibi, 2023). Apskritai jausmų įvardinimas leidžia klientams projektuoti arba įkūnyti neapčiuopiamus vidinius emocinius išgyvenimus, stebėti juos iš naujų perspektyvų ir galiausiai įgyti naujų įžvalgų bei terapinių transformacijų. Klientui pamačius jo vidinius jausmus ant popieriaus lapo, suteikia galimybę kalbėti apie save, kaip apie atskirą objektą. Dailės terapija yra neapribojama žmogaus: kalbos, amžiaus, kognityvinių gebėjimų ir ligos. Ji turi unikalių pranašumų gydant fizinius ir psichinius onkologinėmis ligomis sergančių pacientų simptomus ir gyvenimo kokybę (K. Zhang ir kt., 2022). Dailės terapijos aplinka palengvina emocijų raišką ir bendravimą, todėl onkologinėmis ligomis sergančiam pacientui suteikiama galimybė sumažinti psichologinį diskomfortą, susidoroti su nerimu ir depresija arba gauti tinkamą socialinę paramą (J. Kievisienė ir kt., 2020). Apskritai – dailės terapija – kaip papildoma onkologinių ligų gydymo taikoma intervencija, galėtų pagerinti onkologinių pacientų gyvenimo kokybę. Šio darbo tikslas yra išsiaiškinti, ar dailės terapija keičia onkologinių pacientų emocinę būseną – leidžia onkologiniams pacientams lengviau atsiskleisti, kalbėti apie savo jausmus, emocijas, pagerina jų emocinę būklę, savijautą.

Paskutiniu metu, atliekant vis daugiau tyrimų, galima matyti, koks stiprus yra streso, nerimo ir neigiamų emocijų sveiktos poveikis paciento organizmui. Todėl, pacientams

pradedamos siūlyti skirtingos taikomos intervencijos, psichologinė pagalba, įvairaus tipo parama. Onkologinių ligų pacientams tampa ypač svarbu suteikti intervencijas, kurios padėtų ne vien psichologiškai, emociškai, bet ir būtų suteikiama socialinė pagalba. Dailės terapija galėtų prisidėti, kaip viena iš intervencijos rūšių onkologiniams pacientams. Ji gali suteikti galimybę pacientams vizualiai perteikti neišsakytus išgyvenimus, patirti teigiamas emocijas bei atsipalaidavimą, palengvinti kūrybinę saviraišką (G. Kaimal ir kt., 2020). Pacientai jausdami saugumą terapinėje erdvėje gali atsiskleisti skirtingais būdais, naudodamiesi dailės priemonėmis. Atvirumas, palaikymas gali paskatinti pacientų atvirumą sau. Jų atvirumas ne tik sau, bet ir savo jausmams bei emocijoms gali „pastūmėti“ terapinio proceso tikslo link. Dailės terapijos atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad ji gali padėti pacientams gerinti jų emocijų reguliavimą dviem pagrindiniais būdais. Pirmasis – didinant dalyvių gebėjimą stebėti emocijas kūrybinio proceso metu, antrasis – didinant dalyvių gebėjimą stebėti ir apmąstyti savo emocijas, jas išreikšti ir komunikuoti kitiems, atrasti naują prasmę ir įžvalgas, susijusias su emocinėmis būsenomis (H. Orkibi, 2023). Onkologinių pacientų emocinė savijauta, gerovė gali būti stipriai paveikta ligos, socialiai pakitusio gyvenimo (dėl ilgo gulėjimo ligoninėje), ligos šalutinių poveikių ar net mirties baimės. Lankstumas ir prisitaikymas prie kiekvieno paciento, objektyvus piešinių, neverbalinių ir verbalinių pasidalinimų stebėjimas, palaikymas, atreagavimas bei nukreipimas tinkame linkme, visi šie aspektai gali būti labai svarbūs norint pagerinti onkologinių pacientų emocinę sveikatą. Šiame darbe pagrindinis dėmesys skiriamas onkologine liga sergančių asmenų emocinei savijautai gerinti, pasitelkiant dailės terapiją.

5. DARBO TIKSLAS, KLAUSIMAI IR UŽDAVINIAI

Tyrimo tikslas – Taikant dailės terapijos patyriminės grupės užsiėmimus įvertinti onkologinių pacientų emocinės savijautos pokyčius.

Tyrimo instrumentas – pusiau struktūruotas interviu, tiriamųjų piešinių analizė, pasiremiant Ekspresyvos terapijos kontinuumo (*angl. Expressive therapy continuum, ETC*) vertinimo metodu (L. D. Hinz, 2020).

Tyrimo uždaviniai:

1. Atlikti dailės terapijos patyrimo intervenciją onkologinių ligų turintiems pacientams.
2. Stebėti dailės terapijos patyrimą užsiėmimų metu.
3. Piešinių analizė pagal Ekspresyvos terapijos kontinuumo vertinimo metodą.
4. Interviu metodu įvertinti pacientų emocinės būklės pokyčius.

6. LITERATŪROS APŽVALGA

6. 1. Onkologinių ligų specifika, statistika: pasaulyje ir Lietuvoje

Onkologinė liga – tai bendras terminas, apibūdinantis didelę grupę ligų, kurios gali pažeisti bet kurią žmogaus kūno dalį. Kiti galimi vartojami terminai yra: auglys, vėžys, piktybiniai navikai. Vienas iš būdingų onkologinių ligų požymių yra greitas (nekontroliuojamas) mutavusių ląstelių dauginimasis. Šios ląstelės, kurios nebeatlieka teigiamos funkcijos žmogaus organizme vadinamos vėžinėmis ląstelėmis. Jos „išstumia“ geruosius audinius ir įsiskverbia į gretimas kūno dalis, ar gali išplisti į kitus organus. Pastarasis procesas vadinamas metastazėmis. Plačiai išplitusios metastazės – pagrindinė mirties nuo vėžio priežastis (Pasaulio sveikatos organizacija, PSO, 2022).

Onkologinė liga – labai stipriai gyvenimą keičianti diagnozė. Chirurgija, spindulinė terapija arba chemoterapija gali būti veiksmingos gydant pačią ligą, tačiau šie būdai nėra skirti pacientų psichikos poveikiui gydyti, kuris gali būti toks pat sekinantis kaip ir somatinis. Stresas, nerimas, kurį sukelia ši liga, gali būti sunkus. Psichologinis distresas, susijęs su vėžio diagnoze, mažina pacientų gyvenimo kokybę ir pasitenkinimą gydymu. Medicininio (klinikinio) onkologinio gydymo tikslai: pasiekti remisiją, užkirsti kelią galimiems sunkiems šalutiniams poveikiams, palengvinti ligos simptomus, išgydyti pacientą, užkirsti kelią ligos pasikartojimui (E. B. Elimimian, 2020). Onkologinis gydymas nebėra vien tik tradicinės medicinos problema. Atliekant daug papildomų tyrimų apie pacientų psichologinę bei somatinę gerovę tiek gydymo metu, tiek po jo, atsiranda daug išvadų, jog svarbu pradėti teikti ir papildomas intervencijas šių ligų pacientams (J. Kievisienė ir kt., 2020). Svarbu nepamiršti stebėti onkologinėmis ligomis sergančių pacientų psichologinę gerovę. Stebėti pacientų jaučiamą didelį stresą bei nerimą (susijusį su liga), gerinti gyvenimo kokybę ir padėti sugrįžti į gyvenimo ritmą po ligos. Onkologinių pacientų gyvenimo kokybės optimizavimas gydymo metu ir po jo yra dar tik besivystanti sritis. Svarbu padėti onkologinėmis ligomis sergantiems pacientams stiprinti jų gebėjimą susidoroti su diagnoze ir pagerinti jų emocinę bei psichologinę gerovę.

Onkologiniai susirgimai yra vieni iš tų susirgimų, kurie stipriai paveikia žmonių emocinę, fizinę, socialinę būklę. Nors ir klinikinė medicina tobulėja kiekvieną dieną, ši liga pasižymi dideliu mirtingumu. 2018 m. pagal Pasaulio sveikatos organizacijos statistikos duomenis buvo registruoti 18,1 milijonų naujų onkologinių susirgimų atvejų. O 2020 metais, onkologinės ligos pasaulyje pasiekė beveik 10 milijonų mirčių (J. Ferlay, 2021). Onkologiniai susirgimai yra antroji pagrindinė mirties priežastis visame pasaulyje, 2018 m. sukėlus 1 iš 6

mirčių (J. Kievisienė ir kt., 2020). „2020 m. Lietuvoje užregistruotos 8168 mirtys nuo vėžio (18,9 proc. visų mirčių) ir nustatyti 17 073 nauji vėžio atvejai. Per pastaruosius 10 metų sergamumas vėžiu padidėjo 33 % – nuo 563 iki 750 atvejų 100 000 gyventojų.“ (E. Čiburienė ir kt., 2022, p. 2). Nacionalinio vėžio instituto registro duomenimis, susirgus krūties vėžiu 5 – erių metų išgyvenamumo rodiklis Lietuvoje nuo 2000 metų padidėjo beveik 10 proc. ir 2015 m. siekė 77 proc., tačiau ir toliau išlieka prasčiausias palyginus su kitomis Europos šalimis (Nacionalinis Vėžio Institutas, NVI). Dauguma žmonių, sužinoję apie vėžio ligą, jaučiasi sugniuždyti. Tuo metu kyla daugybė įvairių emocijų, kurios sąlygoja dažną nuotaikų kaitą, dėl to žmogus jaučiasi sutrikęs. Neigiamų emocijų protrūkis ir ligos gydymas gali labai stipriai paveikti psichologinę pacientų būklę. Tam, kad būtų suteikiama visa įmanoma pagalba (pagerinti tiek fizinę, tiek psichologinę sveikatą) rengiami skirtingi prevenciniai užsiėmimai. Dailės terapija onkologiniams pacientams galėtų būti viena iš jų. Lietuvoje vykdoma dailės terapija yra tik naujai besiplečianti sritis ir mažai kur taikoma, todėl šio darbo tikslas yra ne tik supažindinti ir pristatyti tokią galimą terapijos formą onkologiniams pacientams, bet kartu ir siekti plėsti dailės terapijos praktikavimą pacientams.

Klinikinis onkologinis gydymas, ypač varginantis ir daugialypis gydymo procesas, pacientams gali kelti tiek emocinį, tiek fizinį stresą (G. Kaimal, 2020). Tokia ligos diagnozė pati savaime gali būti traumuojanči patirtis. Ji gali sukelti baimę dėl ligos eigos, pacientams gali atsirasti nuotaikos pokyčiai, susiję su gydymo prognozėmis. Pacientai gali patirti savojo identiteto pokyčius ir susidurti su egzistenciniais mirties aspekto apmąstymais (G. Kaimal, 2020). Onkologiniams pacientams, tiek išgirdus savo ligos diagnozę, tiek visos ligos gydymo metu reikia pastovios priežiūros. Suteikiama įvairi pagalba gali labai stipriai pagerinti paciento somatinę, psichologinę sveikatą ir prisidėti prie socialinės būklės atstatymo. Taikomos grupinės dailės terapijos onkologiniams ligoniams galėtų padėti skirtingais būdais: nuo galimybės išeiti iš savo palatos iki galimybės praplėsti savo socialinius ryšius, dalintis savo patirtimi su kitais grupės dalyviais, dalintis savo patirtimi ir emocijomis, jausmais. Dailės terapijos metu leidžiama ne tik dalintis savo patirtimis, savo nerimu bei baimėmis, galima klausti ir rūpimų klausimų, kurių atsakymus gali žinoti kiti tos pačios ligos pacientai.

6. 2. Emocinė sveikata

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) sveikatos sąvoką apibrėžė, kaip visišką fizinę, psichinę ir socialinę gerovę, o ne tik ligos arba negalios nebuvimą (PSO). Lietuvos Respublikos Seimo, išleistame sveikatos sistemos įstatyme (cit. 1994 m.) „sveikata – tai ne tik ligų ir fizinių defektų nebuvimas, bet ir fizinė, dvasinė bei socialinė žmonių gerovė, sveikatos potencialą ir jo palaikymo sąlygas lemia ekonominės sistemos raidos stabilumas, visuomenės socialinio saugumo ir švietimo garantijos, gyventojų užimtumas ir jų pakankamos pajamos, apsirūpinimas būstu, prieinama, priimtina ir tinkama sveikatos priežiūra, kokybiška mityba, darbo, gyvenamosios ir gamtinės aplinkos kokybė, gyventojų pastangos ugdyti sveikatą, asmens pastangos būti sveikam gali būti skatinamos tik gyvenamam laikui ir žmogaus orumui priimtinomis socialinėmis ir ekonominėmis priemonėmis.“. Teigiama, jog žmogaus sveikata apima kur kas daugiau aspektų, nei tik fizinė mūsų savijauta. Žmogaus sveikata – kaip bendras balansas tarp fizinės, psichologinės bei socialinės aplinkos. Fizinis komponentas apima normalų organizmo funkcionavimą. Socialinis išreiškia visuomenėje susiklosčiusią sveikatos sampratą, socialinę asmens padėtį. Psichologinis – apima žmogaus supratimą apie savo sveikatą, dvasinę būseną, psichologinių sunkumų nebuvimą (S. Karpavičiūtė, 2016). Pagerėjus arba pablogėjus bent vienam iš šių komponentų, nukenčia bendra žmogaus sveikata, savijauta, jo gyvenimo būdas. Onkologinių pacientų situacijoje, paliečiamos visos šios komponentų dalys. Atsiradus fiziniams sunkumams – somatinėms problemoms – pacientai gali jausti skausmą, nuovargį, tam tikrus nepatogumus. Išgirstant apie ligą, pasikeičia ir socialinis aspektas: pacientams dažnai tenka pasiimti darbo atostogas (dėl gulėjimo ligoninėje), gali pakisti bendri santykiai ne tik darbovietėje, bet ir šeimoje, draugų rate. Taip pat, prisideda ir psichologinis aspektas – nerimas ir baimė dėl ligos, staigių gyvenimo pokyčių, nežinomybės jausmai. „Psichikos sveikata – tai geros savijautos pojūtis, emocinė ir dvasinė būseną, kuri leidžia žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve, išgyventi skausmą ir liūdesį. Gera psichikos sveikata leidžia individui patirti gyvenimo prasmę, padeda būti savimi ir bendrauti su kitais.“ (S. Karpavičiūtė, 2016, p. 14).

Emocijos – subjektyvūs išgyvenimai, apibūdinantys reikšmingus gyvūno arba žmogaus poreikiams (motyvacijai) įvykius, reiškinius, situacijas ir skatinantys veikti atsižvelgiant į juos (Visuotinė lietuvių enciklopedija). Dar emocija apibrėžiama, kaip – psichinis išgyvenimas, pasireiškiantis viso organizmo reakcija: fiziologiniu sužadinimu, išraiškos veiksmais, taip pat sąmoningu susijaudinimu (V. Mačiulis ir kt., 2017). Žmogus kiekvieną dieną susidurdamas su skirtingomis situacijomis, gali pajusti daug, įvairių emocijų. Jos yra trumpalaikės, tačiau dažnai

gali būti stiprios ir visą laiką atsiranda, kai yra tam priežastis. Emocinė sveikata gali būti laikoma teigiamos psichikos sveikatos sudedamąja dalimi. Gera emocinė sveikata leidžia žmonėms susidoroti su gyvenimo sunkumais, realizuoti savo gebėjimus, pasitenkinimą gyvenimu, priimti tinkamus sprendimus. Emocinė sveikata apima laimę, malonių emocijų bei teigiamų jausmų patyrimą. Emocinės sveikatos būseną, kai asmuo suvokia savo gebėjimus, gali susidoroti su įprastu gyvenimo stresu, jaučia teigiamus, malonius jausmus (E. Langeland, 2022). Asmens emocinė sveikata apima daug skirtingų sričių: gebėjimas susidoroti su stresinėmis situacijomis, gebėjimas suprasti ir priimti kitą žmogų, gebėjimas džiaugtis maloniais gyvenimo dalykais ir daug kitų. „Aukštesnę emocinę gerovę lemia geresni asmens savireguliacijos gebėjimai: gebėjimas kontroliuoti savo emocijas (ypač neigiamas), geresni streso ir konfliktų valdymo gebėjimai, gebėjimas valdyti emocinius impulsus (žemas impulsyvumo lygis).“ (G. Naudužienė, 2021, p. 227). Dailės terapijos metu, kai vyksta kūrybinis procesas, klientas gali ne tik verbaliniu, bet ir neverbaliniu būdu perteikti savo emocijas, jausmus, mintis. „Laisvė ir intuityvumas yra esminiai terapinio – kūrybinio proceso bruožai, nes dailės terapijos procese darbai kuriami natūraliai, be proto kontrolės, kas padeda išreikšti sąmoninius išgyvenimus per simbolius ir vizualines formas.“ (V. Asakavičiūtė, 2016, cit. p. 64). Dailės terapijos sesijų metu, atsiradęs, teigiamas bei saugus santykis, gali leisti pacientams rasti palaikymą, ryšį su kitais žmonėmis, dalintis kylančiu nerimu bei kurti naujus santykius. DT galėtų būti kaip papildomas būdas, padedantis pacientams „susidoroti su liga“. Pacientams taikoma dailės terapija gali būti, kaip palaikomoji (papildoma) terapija, siekianti palengvinti pacientų jausmus (tokius kaip nerimą, depresyvias emocijas) ir pagerinti jų gyvenimo kokybę. X. H. Jiang (2020) atliktoje literatūros analizėje, buvo siekiama įvertinti dailės terapijos poveikį onkologinėmis ligomis sergančių pacientų gyvenimo kokybei, fiziniams bei psichologiniams simptomams. Viena iš svarbių šios analizės išvadų rodė, jog taikoma dailės terapija turėjo statistiškai reikšmingą, teigiamą poveikį, onkologinių pacientų gyvenimo kokybei (X. H., Jiang ir kt., 2020). K. Deane ir kt. (2000) tyrime išsamiai kalbama apie dailės terapiją, kaip gydomąjį meną. Tai menu paremtas gydymas, skirtas fizinei, emocinei ir dvasinei asmens savijautai gerinti. Pasiremiant kūryba siekiama onkologinėmis ligomis sergantiems pacientams suteikti paramą bei mažinti stresą, patiriamą ligos gydymo metu. Šio tyrimo rezultatai aprašo tiriamųjų gebėjimus pasiekti savo tikslus, susijusius su jų asmeniniu augimu bei pasitenkinimu po dailės terapijos atlikimo (K. Deane, M. Fitch, M. Carman, 2000). F. Joly (2022) atliktame tyrime, kurio tikslas buvo ištirti dailės terapijos poveikį, krūties vėžiu sergančių, pacienčių nuovargiui ir jų gyvenimo kokybei. Šio tyrimo rezultatai rodo, jog taikoma dailės terapija nepadėjo sumažinti jaučiamo pacienčių nuovargio. Tačiau, taikoma DT turėjo teigiamos įtakos pacienčių socialinei gerovei bei jų gyvenimo kokybei (F. Joly ir kt., 2022).

Jaučiamas pacientų skausmas ir nuovargis, turi įtakos pacientų gyvenimo kokybei bei jų gerovei, gerai savijautai. Emocijų įsivardinimas, pajautimas bei apdorojimas yra vienas iš pagrindinių būdų, kuriuo dailės terapija gali sumažinti onkologinių pacientų psichologinius, emocinius bei fizinius sunkumus (Czamanski-Cohen ir kt., 2020). Onkologinė liga gali stipriai paveikti emocinę pacientų sveikatą. Sužinojimas apie ligą, besikeičianti aplinka, gulėjimas ligoninės palatoje, neramumai dėl ateities ir galimų šalutinių poveikių, gali sukelti labai daug neigiamų emocijų bei jausmų. Onkologiniai pacientai gali patirti neigimą, atsiribojimą nuo kitų ar net izoliaciją (L. K. Rieger, 2020). Todėl svarbu rasti galimų būdų, kaip padėti pacientams išgyventi onkologinės ligos patirtį ir įveikti intensyviuos emocinius bei fizinius sunkumus viso gydymo eigoje.

6. 3. Dailės terapija onkologinėmis ligomis sergantiems asmenims

Dailės terapija (DT) – kai naudojantis dailės priemonėmis asmuo gali išreikšti save, savo jausmus bei padedant dailės terapeutui, gali pažvelgti į savo kūrybą – į save – kita perspektyva – per savo kūrinį (A. Dudley, 2014). Dailės terapija gali naudotis įvairiausiomis dvimatėmis ir trimatėmis struktūrizuotomis ir nestruktūrizuotomis vaizduojamojo meno priemonėmis (pvz., pieštukais, dažais, kreida, kreidelėmis, kreidelėmis, įvairiais daiktais, moliu, audiniais) terapinio santykio su dailės terapeutu metu kūrimui. Dailės terapeutas palengvina neverbalinę ir verbalinę saviraišką ir refleksiją per meno kūrimo procesą ir sukurtus meno kūrinius (H. Orkibi, 2023). Santykis atsirandantis tarp dailės terapeuto ir kliento yra viena svarbiausių dailės terapijos tikslų. Tačiau, šis santykio tipas kiek skiriasi nuo psichologinio terapinio konsultavimo tipo, nes šiame santykyje atsiranda ir trečias „dalyvis“ – kliento kūrinys (A. Dudley, 2014). Terapeutas skatina kliento vaizduotę (kartu jo jausmus bei emocijas) paversti vaizdu, pasiremiant kuo įvairiausiomis dailės priemonėmis. Grupinės refleksijos metu vykstantys patyrimo pasidalinimai, įžvalgos bei kitų grupės narių atliepimai į spontaniškai sukurtus kūrinius – padeda tobulėti, įžvelgti svarbius dalykus bei inicijuoja teigiamus pokyčius. Dailės terapijos vykdomi užsiėmimai suteiks naują galimybę sudalyvauti kitokioje, saugioje aplinkoje ir pabūti su savo jausmais bei emocijomis. Grupinės dailės terapijos taikymas yra puiki vieta išreikšti save, būti išgirstam bei komunikuoti su kitais pacientais. Dailės terapijos proceso metu galima atsikratyti neigiamų prisiminimų, minčių. Šis susitaikymas su neigiamomis emocijomis yra normalus aspektas žmogaus gyvenime. Tačiau, jeigu žmogus gyvenime patiria labai daug neigiamų emocijų, jų neišjautimas kaupiasi ir vėliau gali pasireikšti per kitokius simptomus. Pavyzdžiui, kaip: savęs destruktivų elgesį, per didelį nerimą ar blogus, spontaniškus, neapgalvotus, svarbius gyvenimo sprendimų priėmimus (B. J. Davis, 2015). Dailės terapija, proceso metu, gali leisti pereiti iš sąmoningo mąstymo į pasąmoningą. Gali leisti išpiešti emocijas ar jausmus, kuriuos galbūt būtų sudėtinga įvardinti žinomais žodžiais. Dažnai sąmonėje esančios giliai pasislėpusios neigiamos emocijos gali netyčia pasirodyti piešimo popieriuje, net pačiam asmeniui to nesupratęs. Piešiant dailės terapijos metu, atliekant skirtingas dailės piešimo technikas, galima pasiekti daug teigiamų dalykų. Kūriniai gali padėti žmonėms pajusti giliai pasislėpusias emocijas, kurias gali būti sudėtinga įvardinti žodžiu, leidžia išlieti emocijas ir jausmus, kuriuos asmuo jaučia šią akimirką. Taip pat, sukuria naują, vizualinį objektą, per kurį galima iškomunikuoti savo esančias emocijas (B. J. Davis, 2015).

Amerikoje, Ohajo valstijos ligoninėje, buvo atliekamas tyrimas su hospitalizuotais, onkologinėmis ligomis sergančiais pacientais (A. T. Shella, 2018). Šio tyrimo iškelta hipotezė

– tiriamiesiems, kuriems bus taikoma dailės terapija, pagerės nuotaika, sumažės nerimo lygis bei sumažės juntamas skausmas. Tokiems emocijų kaitų matavimams buvo naudota „Rogerso laimingo, liūdno veido skalė“ (*angl. The Rogers Happy Sad face scale*). Pastebėta, kad pacientai viduryje užsiėmimų pradėdavo atsiskleisti ir kalbėti apie juos neraminančias mintis. Šio tyrimo rezultatai parodė, statistiškai reikšmingą pacientų emocijų pagerėjimą. Pacientų jaučiamus mažesnius nerimo lygius bei mažesnę juntamą skausmo lygį (A. T. Shella, 2018). Kas leidžia manyti, jog dailės terapija iš tiesų yra veiksminga kalbant apie psichosocialines pacientų problemas. Taikoma terapija gali padėti pagerinti pacientų emociją bei jausmus, netgi sumažinti pacientų nerimą ir juntamą skausmą. Taigi, taikant dailės terapiją onkologiniams pacientams, jų emocijai ir nerimui mažėjant, pacientams būtų lengviau susitaikyti ir su jų liga bei ligos vaistų pašaliniais poveikiais. Dailės terapija gali būti saugi ir efektyvi intervencija, kuri galėtų prisidėti kaip klinikinio medicininio gydymo dalis. Onkologinėmis ligomis sergantys pacientai yra ypač emociškai pažeidžiami. Diagnozė, dėl pavojingos gyvybei būklės, neišvengiamai sukelia baimę ir neaiškumą, net jeigu ir ligos klinikinė prognozė yra optimistiška (A. T. Shella, 2018). Svarbu atkreipti dėmesį į kai kuriuos Shella (2018) tyrimo apribojimus: tyrime naudota „Rogerso laimino ir liūdno veido skalė“ buvo pasirinkta dėl patogumo ir lengvo naudojimo. Taip pat, autorė išskiria, jog: „galimas tyrimo rezultatų šališkumas, atsižvelgiant į tai, kad tyrimo intervencijas (dailės terapiją) vykdė skirtingi tyrėjai.“ Dėl šių priežasčių autorė teigia, jog reikia atlikti tolimesnius tyrimus, kad būtų galima tiksliau pamatuoti ir išsiaiškinti dailės terapijos poveikį hospitalizuotiems, onkologinėmis ligomis sergantiems, pacientams (Shella, 2018, p. 63).

Pietų Italijoje, „San Paolo“ onkologinio skyriaus ligoninėje, buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas – sumažinti pacientų patiriamą stresą, depresijos simptomatiką bei pagerinti gyvenimo kokybę per taikomą dailės terapiją (R. L. D. Feudis ir kt., 2021). Renkantis tyrimo imtį, buvo atsižvelgta, jog visiems onkologiniams pacientams buvo skirtas chemoterapinis gydymas. Kartu buvo pasirinkta ir kontrolinė grupė, kuriai buvo taikomas klinikinis gydymas, bet netaikoma dailės terapijos prevencija. Pagrindiniai šios taikomos dailės terapijos tikslai buvo: leisti pacientams kurti spontaniškus meno kūrinius, leisti pacientams savo kūrinius reflektuoti bei bendras grupinis reflektavimas apie kūrinių išskylančias mintis (R. L. D. Feudis ir kt., 2021). Dauguma tiriamosios grupės dalyvių (89,83%) teigė, jog dailės terapijos užsiėmimai turėjo teigiamą poveikį jų bendrai, geresnei savijautai. Keturi asmenys parodė labai minimalius pakitimus ir vienas tiriamasis neparodė jokių emocijų pakitimų. Papildomi tiriamųjų iškelti atsiliepimai buvo, jog jie jautėsi labiau atsipalaidavę (50,85%), lengviau sutelkia dėmesį į pozityvius dalykus (27,2%). Dauguma pacientų, pačios dailės terapijos užsiėmimo metu, jautėsi labiau atsipalaidavę, ramesni. Trys iš tiriamųjų asmenų teigė, kad

jautėsi nejaukiai dėl nemokėjimo piešti. Galutiniai tyrimo rezultatai atskleidė, jog lyginant kontrolinę grupę su tiriamąja grupe, asmenų, kuriems buvo taikoma dailės terapija, nerimo lygis buvo mažesnis, sumažėjo ir jaučiamas nuovargis bei stresas. Tiriamoji grupė, kuriai buvo taikoma dailės terapija, dalinosi, jog jie buvo dėkingi už tokią patirtį ir keli net pradėjo piešti kūrinius namie, taip bandydami „susidoroti“ su negatyviomis užplūstančiomis emocijomis (R. L. D. Feudis ir kt., 2021). Dailės terapija onkologiniams pacientams gali padėti sustiprinti jų susitaikymo mechanizmus. Taip jie gali sumažinti savo nerimo lygį ir pagerinti savo gyvenimo kokybę. Manoma, jog kūrybinis procesas, kuris leidžia asmeniui save išsireikšti per savo kūrinius, leidžia pacientams išspręsti savo emocinius konfliktus, pagerinti elgesį, savigarbą, savęs suvokimą, sumažinti stresą (E. B. Elimimian, 2020).

Dailės terapijoje kūrinių kūrimas yra stebimas procesas. Net jeigu patys pacientai gąsdinasi savo matomų vizijų ar vaizdinių, to vaizdo parodymas, išpiešimas ir gal net suplėšymas, gali turėti labai didelę įtaką terapiniam, asmens gijimo procesui. Terapijos metu: kūrybinis procesas, pokalbis, bendras pasidalinimas yra labai svarbūs aspektai visam terapiniam santykiui. Pokalbio metu stiprinamas ryšys, įvertinami ir pamatomi skirtingi asmens ir jo kūrinio aspektai. Dailės terapijos metu pagilintos individualios įžvalgos apie sukurtą kūrinį, kuris vėliau skatina pacientus reflektuoti ir pažvelgti į savo emocijas bei dabartinius jausmus. Floridoje, „Cleveland Clinic Maroon“ centro ligoninėje, atliktame pilotiniame tyrime, buvo stebima dailės terapijos daroma įtaka onkologinių pacientų nerimo, streso bei skausmo lygiams (E. B. Elimimian, 2020). Tiriamųjų imtis – asmenys diagnozuoti onkologine liga. Tiriamieji vyresni nei 18 metų ir tuo metu turėjo paskirtą chemoterapinį gydymą. Per kiekvieną užsiėmimą pacientai buvo skatinami naudotis savo kūrybiškumu ir buvo leidžiami laisvai pasirinkti norimas dailės priemones. Tyrimo rezultatai neparodė statistiškai reikšmingo pakitimo, po atliekamos dailės terapijos, skausmo ir depresijos sumažinimo skalėje. Tačiau, parodė statistiškai reikšmingą skirtumą pacientų nerimo ir emocinio išsekimo skalėse. Tiriamųjų jaučiamas nerimas bei emocinis išsekimas buvo mažesnis, kai jiems buvo taikoma dailės terapija. Rezultatai parodė, kad dailės terapija efektyviai pagerino nuotaiką ir sumažino onkologinių pacientų nerimą. Dailės terapijos nauda buvo matoma iškart po terapinių užsiėmimų ir pacientų savijautos pagerėjimas pastebėtas dar 48 – 72 valandas po užsiėmimų, visoms tyrimo grupėms. Po taikomos dailės terapijos, sumažėjo tiek pacientų emocinis išsekimas, tiek nerimas. Tačiau, efektyvumas buvo ganėtinai trumpas ir nerodė statistiškai reikšmingo pakitimo ilgam laikotarpiui. Nepaisant to, pacientų emocinio išsekimo rodikliai parodė teigiamą, pozityvų rezultatą (E. B. Elimimian, 2020). Po taikytos terapijos, tiriamieji jautėsi ne tokie dirglūs ir mažiau emociškai išsekę. Tyrimo išvados teigia, jog dailės terapija gali būti naudojama onkologinių pacientų, kurie vykdo chemoterapinį gydymą, emocijoms

pagerinti. Taikoma terapija gali sumažinti jų nerimo bei emocinio išsekimo pasireiškimo lygius. Dailės terapijos užsiėmimo teikiamos naudos buvo pastebimos jau po pirmųjų terapinių užsiėmimų. Net jeigu taikoma dailės terapija neparodė didelio, ilgalaikio, teigiamo poveikio pacientų emocinei būklei, galime matyti, jog taikoma terapija vis tiek pagerino jų esančią emocinę būklę iškart po atliktų terapinių užsiėmimų (E. B. Elimimian, 2020). Anglijoje atliktame tyrime, pasitelkiant dailės terapijos šaka ir naudojantis – savo kūrybos knyga (*angl. Self-Book*) buvo norima įvertinti pacientų asmeninės knygos kūrybos terapinio proceso poveikį. Tyrimas buvo atliktas ligoninėje, onkologinėmis ligomis sergančioms pacientėms, kurioms buvo atliekamas intensyvus klinikinis gydymas (D. Radl ir kt., 2018). Šio tyrimo rezultatai neparodė statistiškai reikšmingų skirtumų tarp dviejų moterų grupių – kurioms buvo taikyta dailės terapijos intervencija ir kurioms taikyta – nebuvo (D. Radl ir kt., 2018). Savo kūrybos knygos atlikimo uždaviniai rodė pozityvų pakitimą, tačiau ne tokį stiprų, kad jis galėtų būti statistiškai reikšmingas. Tačiau, statistiškai reikšmingus pagerėjimus rodė pacienčių geresnio dvasiškumo funkcijos įvertinimas. Kartu 30% tiriamųjų pacienčių, kurios dalyvavo intervencijoje, parodė mažesnius emocinio streso pasireiškimo rodiklius. Kas leidžia manyti, jog dailės terapijos pasirinkta šaka, savo knygos kūrimo uždaviniai ir intervencija su dailės terapeutu, turi teigiamą emocinę naudą. Gali būti, jog rasti tyrimo rezultatai neparodė tikros intervencinės dailės terapijos naudos, dėl trumpo tyrimo laikotarpio (D. Radl ir kt., 2018). Per trumpas laikotarpis taikant dailės terapija nesuteikia artimo ryšio tarp savęs, savo kūrinių bei dailės terapeuto. Neatsiradus artimam, saugiam santykiui tarp dailės terapeuto ir kliento, gali būti sudėtinga eiti į terapinį „gylį“ ir dėlto gali būti nepasiektas teigiamas dailės terapijos rezultatas.

Amerikos ligoninėje atlikto mišrių metodų tyrimo metu buvo lyginami 2 vieno seanso dailės terapijos metodai (G. Kaimal, 2020). Šie metodai buvo taikomi pacientams, kuriems buvo skirtas spindulinis gydymas. Dalyviams paskirta intervencija – savarankiškas spalvinimas, dailės terapijos intervencija atviroje erdvėje. Dalyviai prieš sesiją ir po jos atliko skirtingus standartizuotus psichosocialinius įvertinimus. Šio tyrimo rezultatai parodė, jog taikoma dailės terapijos ir spalvinimo intervencija statistiškai reikšmingai padidino dalyvių teigiamą savijautą: pagerino saviveiksmingumą, kūrybinį aktyvumą, taip pat, sumažino nerimą bei jaučiamą stresą (G. Kaimal, 2020). Kūrybiško veiksnio ir tiriamųjų aktyvumo pagerėjimas gali būti reikšmingas onkologinėmis ligomis sergantiems pacientams, kurie dėl ligos diagnozės gali prarasti „stabilumo“ jausmą. Pacientų gebėjimas susidoroti su esančia situacija, net ir nedideliu mastu įveikiant iššūkius su dailės priemonėmis, gali padėti jiems susigrąžinti savo pačių saviveiksmingumo jausmą. Dailės terapija, suteikia saugumą,

palaikymą, laisvę išsireikšti (F. Ceausu, 2022). DT kaip papildoma veikla, kuri suteikia palaikymą, gali būti kaip gera intervencinė priemonė onkologinių pacientų emocinei savijautai.

Indijoje, Nagpuro mieste, A. M. Joshi (2021) atliktame tyrime naudojama dailės terapija, pasiremiant *mindfulness* (lietuviškai – dėmesingas įsisąmoninimas) metodu. Šios *mindfulness* dailės terapijos metu (*angl. mindfulness – based art therapy, MBAT*) metu žmogus įsitraukia į kūrybinį procesą, kaip į sąmoningą savęs pažinimo būdą. Dailės terapija atliekama pasitelkiant: geranoriškumą, smalsumą, užuojautą, priėmimą ir „čia ir dabar“ suvokimą (A. M. Joshi ir kt., 2021). Manoma, kad dėmesingo įsisąmoninimo dailės terapija padeda lengviau pasinerti, susikaupti, sutelkti dėmesį, nusiraminti ir išgyventi dabarties patyrimus. Šio tyrimo metu pastebėta, kad po taikomos *mindfulness* dailės terapijos pacientams statistiškai reikšmingai sumažėjo streso rodikliai. Taip pat, pastebėtas tiriamųjų statistiškai reikšmingas santarvės (*angl. peace*), pasitikėjimo, gyvenimo prasmės rodiklio pagerėjimas. Dailės terapija gali būti lengvai įgyvendinamas, saugus ir naujas metodas onkologinėmis ligomis sergantiems pacientams, norint pagerinti jų psichosocialinę sveikatą (A. M. Joshi ir kt., 2021). Jos nauda unikali ir neabejotina, kaip rodo šios srities pradininkų, terapeutų, jų klientų ir skirtingų mokslinių tyrimų rezultatai. Kartu, atsipalaidavimas ir streso bei su juo susijusių simptomų mažinimas, pagalba bendraujant tarpusavyje (C. B Sieberg, L. E. Simons, 2013). Dailės terapija gali būti naudinga ir gyvenimo kokybės gerinimui, tarpasmeninių įgūdžių, kūrybiškumo ugdymui.

7. TYRIMO METODIKA

7. 1. Tyrimo dalyviai

Tiriamųjų atrankos kriterijai:

- amžius nuo 45 metų ir vyresni;
- sergantys onkologine liga.

Tyrimo dalyviai:

- Nacionalinio Vėžio Institute (NVI) onkologinį gydymą gaunančios pacientės.

Pacientai, kurie šio tyrimo metu lygiagrečiai atlieka onkologinį gydymą. Pasirinkti du instituto skyriai, kur buvo plačiai ir aktyviai ieškomi tyrime norintys dalyvauti asmenys. Su pacientais buvo susipažinta, papasakota kas yra dailės terapija ir pateiktas individualus kvietimas su informacija apie dailės terapijos sesijas, vietą, laiką bei skaičių. Sutikusiems (arba susidomėjusiems) buvo plačiau papasakota apie dailės terapiją, sesijų eigą, konfidencialumą, asmens tapatybės išsaugojimą ir galėjimą iš tyrimo pasitraukti bet kuriuo momentu. Pacientams, kurie sutiko dalyvauti dailės terapijoje, duota sutikimo forma, kurioje, siekiant užtikrinti asmens tapatybės išsaugojimą, prašoma buvo ranka parašyti „sutinku“ ir/arba pasirašyti.

Tyrimė sutiko dalyvauti 5 „Nacionalinio vėžio instituto“ pacientės, kurioms tyrimo metu buvo skiriamas gydymas. Dvi pacientės į tyrimą neįtrauktos. Viena pacientė atsisakė dalyvauti tyrime po 1 dailės terapijos sesijos, pasakiusi, jog tyrime dalyvauti nebenori. Kita pacientė atsisakė dalyvauti po dviejų dailės terapijos sesijų, taip pat, pasakiusi jog dalyvauti tyrime nebeturi noro. Tyrimė aprašomos trys onkologinėmis ligomis sergančios pacientės, kurių vardai (siekiant apsaugoti asmens tapatumą) pakeisti – Ugnė, Rasa ir Lina.

7. 2. Tyrimo eiga

Pirmo susitikimo metu buvo pristatoma tyrimo eiga, tikslas, informacija apie tyrimą, konfidencialumą. Paklausta bendra pacientų demografinė informacija, siekiant užtikrinti kuo didesnę tiriamųjų asmens tapatybės saugumą. Bendras taisyklių, terapijos sesijų eigos pristatymas, susipažinimas.

1 Lentelė

Prieš tyrimą sudarytas bendras taikomų dailės terapijos sesijų planas

Nr.	Užsiėmimo pavadinimas	Tikslas
1.	„Pavaizduoti save kaip augalą“ Užduoties patikslinimas: Jeigu būčiau augalas, koks būčiau?	Tiriamųjų pasidalinimas žiniomis apie save per tam tikrą objektą, pažvelgimas į save.
	Priemonės: laisvas pasirinkimas.	
2.	„Piešimas judesiu“ Užduoties patikslinimas: Pasiimti didelį popieriaus lapą ir kietą (pieštukas, kreidelės, flomasteriai) piešimo priemonę į abi rankas. Užsimerkti ir leisti rankoms piešti tuo pačiu metu. Atsimerkus, pažvelgti, išryškinti pastebėtus objektus.	Kinestetinis potyris, rankos judesio pajautimas. Galimas jausmų, emocijų pajautimas per kūną. Priemonės spaudimo, judesio pasikartojimo svarba. „Grįžimas į kūną“, savo kūno pojūčių pajautimas, savo vidinių jausmų stebėjimas. Savęs bei savo kūno tyrinėjimas. Judesio spontaniškumas. Įtampos išlaisvinimas.
	Priemonės: pieštukas, kreidelės, pastelės, flomasteriai	
3.	„Dažų liejimas“ Užduoties patikslinimas: Sušlapinus popieriaus lapą, lieti akvarelę.	Leisti išbandyti arba pasirinkti labiau emocijas iškeliančią dailės priemonę. Skatinti kūrybišką emocijų raišką. Dažų pajautimas per kūną. Vandens liejimas, keliamos frustracijos ar pasitenkinimo pastebėjimai. „Grįžimas į save, į savo kūną“. Savęs pajautimas, savo emocijų įsivardinimas per kūną.

4. **„Ką norėčiau turėti“**

Užduoties patikslinimas: Ant popieriaus lapo apsisvesti abi savo rankas. Nupiešus rankas paprašyti, kad jie į jas „įdėtų“ tai, ką jie norėtų turėti, ką norėtų puoselėti, ką jie turi dabar.

Pažvelgimas į save, įsivardinimas ką savo gyvenime turiu ir ką noriu turėti. Pažvelgimas į savo norus, tikslus, vertybes per popieriaus lapą. Stebėjimas, jog popieriaus lape, mano rankose yra dalykai, kuriuos turiu ir saugu.

Priemonės: laisvas pasirinkimas.

5. **„Užauginti savo sėklą“**

Užduoties patikslinimas:

1. Pavaizduoti negyvenamą aplinką, žemę;
2. Užauginti joje nedidelę sėklą;
3. Leisti medžiui augti;
4. Sudaryti patogias augalo augimo sąlygas.
5. Kaip toliau auginti savo augalą.

Gebėjimas priimti susiklosčiusią situaciją, su ja susidoroti. Ar yra gebėjimas priimti sunkius gyvenimo iššūkius. Augant iš sudėtingos aplinkos, turint sunkumų – gebėjimas augti bei užaugti. Vidinių resursų stiprinimas, asmeninių stiprybių ieškojimas, atradimas.

Priemonės: laisvas pasirinkimas.

6. **„Mano stiprybės“**

Užduoties patikslinimas:

Prašoma nupiešti savo stiprybes.

Jaučiamų emocijų įsivardinimas, priėmimas. Stebėjimas, kas vyksta kūne, kai yra piešiama (galvojama) apie savo stipriąsias savybes. Savo resursų įsivardinimas. Savo stiprybių iškėlimas, priėmimas, įsivardinimas.

Priemonės: laisvas pasirinkimas.

7. **„Mano saugi vieta“**

Užduoties patikslinimas:

Prašoma pavaizduoti savo saugią vietą.

Savo saugios vietos atradimas, vidinių resursų paieška. Iškytančios gyvūnų simbolikos paaiškinimai, savo tapatybės paieška, atradimai. Savo saugios vietos sukūrimas bei įvardinimas. Savęs lyginimas su kitais.

Priemonės: laisvas pasirinkimas.

8. **„Pavaizduoti save kaip augalą“**

Užduoties patikslinimas: „Čia ir dabar“ palyginimas pirmos ir paskutinės sesijos. Apibendrinimas ką pavaizduoti augalą, koks esu čia ir dabar. išsineša iš dailės terapijos.

Priemonės: laisvas pasirinkimas.

Dailės terapijos eiga

Dailės terapijos nustatytas laikas – 1 valanda ir 30 minučių. Užsiėmimo laikas buvo skirstomas į tris pagrindinius etapus (L. Lebedeva, 2022).

1. Pasisveikinimas – bendri pasidalinimai, kaip tiriamieji jaučiasi, aptariamas praeitas susitikimas (pirmosios sesijos metu, bendras susipažinimas), temos įvardinimas kūrybiniam procesui;
2. Kūrybinis procesas – tyloje tiriamieji individualiai kviečiami kurti, pagal suteiktą temą, išreikšti savo vaizduotę, kūrybinio proceso metu stebėti, kaip jaučiasi kūnas, kokios kyla mintys, jausmai, emocijos.
3. Pasidalinimas – piešinio pristatymas, tiriamųjų piešinių aptarimas, refleksija, kūrybinio proceso įžvalgos.

Kiekvienoje dailės terapijos sesijoje pacientės buvo skatinamos įsitraukti į savo kūrybinį procesą. Kiekvienai dalyvei buvo suteikta visiška laisvė naudotis medžiagomis, įskaitant: tapybos, piešimo ir koliažo kūrimo reikmenis.

7. 3. Duomenų rinkimo metodai

Bendram informacijos surinkimui buvo naudojami keli uždaro tipo klausimai (priedas). Piešinių kūrybinis procesas, refleksijos metu išsakytos įžvalgos analizė. Piešinių analizavimas, pasiremiant refleksiniais tiriamųjų pasidalinimais, Ekspresyvosios terapijos kontinuumo (angl. Expressive therapy continuum, ETC) vertinimo metodu. Tiriamiesiems atlikus dailės terapijos sesijas, atliekamas pusiau struktūruotas interviu (L. D. Hinz, 2020).

Ekspresyvosios terapijos kontinuumas (angl. Expressive therapy continuum, ETC) – tai teorinė ir praktinė struktūra padedanti apibūdinti būdus, kuriais pacientai apdoroja informaciją kurdami pasitelkiant dailės priemones. Būdai, kuriais pacientai naudoja dailės priemones, dailės terapijos metu, atspindi būdus, kuriais jie mąsto, jaučia, išjaučia emocijas, priima problemų sprendimus ir pan. (C. A. Malchiodi, 2012).

ETC aprašo pagrindinius 4 asmens patirčių lygmenis, judant nuo paprasto iki sudėtingo apdorojimo. Tai yra:

1. Kinestetinis (judesio ir motorinė veikla) ir/arba sensorinis (jutiminis, lytėjimo);

Kinestetiniai ir sensoriniai potyriai yra žemiausia ETC raidos raiškos dalis. Ji dažnai naudojama mažiems vaikams, nes jiems paprastai svarbu yra jutiminė patirtis – piešiant skirtingais rankų judesiais arba tepant dažus rankomis. Mažiems vaikams svarbi jutiminė patirtis, o ne galutinis, sukurtas, piešinys. Tačiau svarbu, kad bet kokio amžiaus žmonės gebėtų ir galėtų prieiti prie kinestetinio ir sensorinio lygmens. Nes būtent šio pobūdžio informacija sudaro daugelio mūsų patirčių pagrindą. Taigi, sudaro didelį pagrindą mūsų emocijų supratimui ir atminties vystymuisi. Galėdami pajusti rankomis dažą, jį tyrinėti, arba pieštuku atlikinėti tokį patį rankos judesį (pvz. spalvinti) galime pajusti emocijas per savo kūną. Kinestetinio potyrio metu, stipriai spaudžiant piešimo priemonę ir spalvinant piešinį pasitelkiant judesiu bei jėga, suaugusiajam galima išjausti neigiamas emocijas, pvz., išjausti pyktį.

2. Suvokimo (mąstymas paremtas labiau faktais, idėjomis) ir/arba afektinis (emocija, empatija);

Suvokimo ir/arba afektinio lygmens ETC raiškos dalis dažniausiai taikoma paaugliams arba jauniems suaugusiems. Paauglių piešiniai gali būti kupini emocijų, kurios suteikia jiems būdingų savybių ir asmeninių prasmų. Kai kuriems, piešimas gali būti svarbus būdas paaikškinti ir suvaldyti savo impulsus bei emocijas. Šiame lygmenyje asmuo sugeba interpretuoti bei suvokti savo pojūčius. Jis geba pažinti savo emocijas per struktūrinius kūrinio elementus. Gebėjimas sutelkus dėmesį į formalius elementus (liniją, formą, spalvą) suvokti save, savo

mąstymą ir/arba jausmus. Priklausomai nuo to, ar asmuo yra arčiau suvokimo pusės, jo aiškinimas bus paremtas faktais, logika, mąstymu. Suvokimo komponentą išlavinęs asmuo gali ugdyti santykių įvairovę, priimti kito žmogaus požiūrį. Jeigu asmuo linkęs į afektinę (emocinę) komponento pusę, jo paaiškinimai bus pasiremti jausmais, emocijomis. Sprendimų priėmimas bus pagrįstas empatija arba kitokiu jausmu. Toks asmuo bendrauja ir priima sprendimus pasiremdamas daugiau emocijomis, o ne protu. Kai asmens komponentas yra per stipriai afektinio lygmens, jis gali sunkius gyvenimo sprendimus priimti neapgalvodamas – „*emocija užtemdė jo protą*“.

3. Kognityvinis (mąstymas paremtas sprendimų priėmimu, prasmės ieškojimu) ir/arba simbolinis.

Kognityviniame ir/arba simboliniame lygmenyje esantis asmuo gali apdoroti informaciją, kuri yra nesusijusi su jų asmenine patirtimi. Sugeba mąstyti ne tik apie savo patirtį, bet jų mintys pasiekia naują lygį. Jie gali naudoti simbolius jausmams, mintims ir įvykiams išreikšti. Jis gali naudoti analitini, loginį, racionalų mąstymą. Geba priimti sudėtingus problemų sprendimus. Vis dažniau geba atidėti stiprius impulsus pakankamai ilgam laikui, kad turėtų laiko suplanuoti savo veiksmus, tinkamas sprendimo variantų galimybes. Kartais šis lygis gali pasiekti ir asmens gyvenimo prasmės ieškojimo klausimus. Asmenys esantys šiame lygmenyje gali patys žvelgti į savo kūrinius ir kalbėti apie savo kūrinio reikšmę, ją interpretuoti. Kalba apie kūrinio reikšmę ir supranta simbolių vertę, interpretaciją. Dažnai galvoja ir kalba pasitelkdami metaforomis, vaizdais. Pasitelkia idėjomis, humoru, ironija.

Pagrindiniai pusiau struktūruoto interviu klausimai:

1. Gal galėtumėte papasakoti labiausiai įsimintiną dailės terapijos patirtį, nuo pradžių iki galo? Kuom jis buvo ypatingas? Kodėl?
2. Kokį jaučiate skirtumą tarp pirmos, paskutinės sesijos ir dabar?
3. Ar dailės terapijos patyrimo metu, pasitelkus skirtingomis dailės priemonėmis, pavyko pajauti emocijas, jausmus? Ar jausmai buvo teigiami? Neigiami?

Pagalbiniai klausimai:

1. Kas labiausiai jums įsiminė dailės terapijos patyrimo metu?
2. Ar dailės priemonių įvairovė leido atsiskleisti jūsų kūrybiškumui?
3. Kokį jaučiate skirtumą tarp pirmos, paskutinės sesijos ir dabar?
4. Ar jautėte, jog pavyko atsipalaiduoti, pasipasakoti apie savo jausmus?
5. Kas iškėlė šilčiausius ir maloniausius jausmus dailės terapijos patyrimo metu?
6. Kas iškėlė nemalonus jausmus dailės terapijos patyrimo metu?

8. TYRIMO REZULTATAI

8. 1. Rasos piešinių analizė pasiremiant ETC metodu

Vardas – Rasa.

Amžius: > 66 metai.

Nustatyta medicininė liga: tiesiosios žarnos navikas.

Ligoninėje taikomas spindulinis ir chemoterapinis gydymas. Prasidėjus tyrimui, ligoninėje pacientė gulėjo apie 4 mėnesius ir tik pradėjus tyrimą, teigė, jog teks gulėti dar ilgą laiką. Pacientės pažymėti sunkumai, su kuriais susiduria: nuovargis, fiziniai skausmai (pvz. galvos, pilvo skausmas). Rasai neteko girdėti apie dailės terapiją, tačiau kitoje menų terapijoje (muzikos, šokių, dramos) yra dalyvavusi. Yra ištekėjusi, turi vyrą. Turi du vaikus, dukrą ir sūnų. Turi anūkų. Šeima dažnai atvažiuoja aplankyti ligoninėje, dukra, dažnai atvažiuoja dienos metu, kai jos vaikai darželyje. Rasa mėgsta skaityti knygas, o palatoje dažniausiai nebūna ką veikti, todėl knygos skaitymas dabar vienas iš pagrindinių jos užsiėmimų. Iki ligos diagnozės dirbo, tačiau, dabar teko darbą sustabdyti, nes liga užtruko ilgesnį laikotarpį. Taip pat, jaučiamas silpnumas kelia abejonių, kad galėtų toliau grįžti į buvusio darbo vietą.

Pavaizduoti save kaip augalą



1 pav. Sengirė

Kūrybinis procesas: Piešimas prasideda nuo apatinio kairiojo kampo. Piešiama pieštukais, spalvinama labai atsakingai, tolygiai, pasikartojančiais judesiais. Rasa pradeda piešinį nuo žemės, vaizduoja mažus medelius. Spalvina susikaupusi, palinkusi prie piešinio visu kūnu. Pabaigus piešti žemę, pradeda piešti medį, prie jo papildomai atsiranda kiti medžiai. Nupiešiamas dangus. Kūrybiniam procesui skyrė daug laiko. Pranešus, jog liko 10 minučių iki

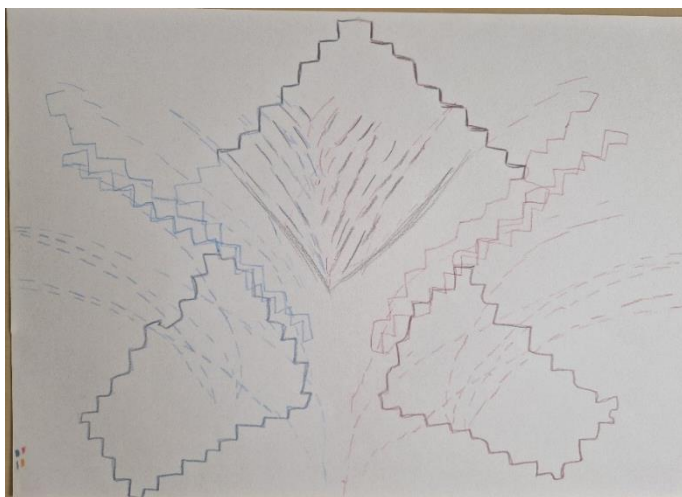
kūrybinio proceso pabaigos, paprašė truputį daugiau laiko. Bandydama spėti laiku, spalvinimą šiek tiek pakeitė, tačiau, vis tiek jam skyrė labai daug dėmesio.

Refleksijos pasidalinimas: Iškart išgirdusi užduotį žinojo ką norėjo pavaizduoti. „*Sengirė – miškas, kuris auga ilgą laiką*“. Save įvardino didžiausiuoju medžiu, stabiliu ir tvirtu pagrindu. „*Kai pieši save, vis tiek sau artimus nupieši šalia*.“ Šiuos žodžius sakydama, pacientė juokėsi. Žinodama, jog esi tarp artimųjų, draugų ir šeimos, gali būti stipri ir stabili. Turėti stabilų pagrindą. Būvimas šalia kitų, žinojimas, kad jie tave palaiko, supranta, iškilus bėdai, galės pagelbėti, Rasai teikia stiprų komforto jausmą: „*Kai žinau, kad yra artimieji, tai man suteikia saugumo ir stiprumo, komforto jausmą*.“. Viršuje, tolumoje pavaizduoti kitokie (mėlyni) kalnai, rodo, kad „*gyvenime būna ir blogų, neigiamų dienų*“. Būna šaltų, neigiamų gyvenimo aspektų. Mažą mišką, kairėje apačioje, apibūdino, kaip sengirę, kurią norėjo pavaizduoti. Tik save norėjo pavaizduoti didesniu augalu ir nupiešusi save (vidurinį medį), nupiešė ir savo artimuosius (medžiai už pagrindinio). Rasa paklausta apie upės reikšmę savo piešinyje, nieko neįvardino. Grupėje moteris dalinosi, jog sengirė jai atneša labai šiltus ir malonius jausmus: „*Taip ir norėtusi dabar į mišką nuvažiuoti, kur nėra daug žmonių ir pasivaikščioti gryname ore*“. Po šios minties, visos pacientės akimirkai nutilo, lyg pritardamos, jog tikrai norėtų nuvykti į gamtą ir pasivaikščioti.

Analizė: Piešinio apačioje, kur auga sengirė, Rasa piešia apvalias kalvas ir spalvina jas horizontalia linija. Toliau pavaizduoti kalnai, aštrūs ir nuspalvinti vertikaliomis, įstrižomis linijomis. Linijos ir spalvinimo kryptis (įstriža) atitinka pasakojama pacientės emociją – neigiama, bloga (L. D. Hinz, 2020). Dangus susijungia su tolimais kalnais, kurie, pacientės atveju reiškia nemalonius ir nerimastingus jausmus, kuris irgi nuspalvintas netaisyklingomis linijomis. Nemalonios ir nerimą keliančios mintys gali būti dėl labai įvairių priežasčių, tačiau pasidalinimo metu, kai Rasa kalba apie neigiamas ir blogas dienas, kyla jausmas, jog Rasa kalba apie blogas dienas, kurios yra dabar – ligoninėje arba sergant. Pagrindinis medis – Rasa – stovi aplink kitus medžius. Jai labai svarbus artimųjų, šeimos, motyvas. Jos vyras, vaikai bei anūkai yra jos stiprumo, stabilumo dalis. Labai įdomus mažų medžių (apačioje dešinėje) vaizdavimas šalimais su dideliu, dangų siekiančiu, medžiu. Toks skiriamas dėmesys aplinkai, kai prašoma vaizduoti save kaip augalą, pasak, Koch, peizažas – pabėgimas nuo realybės (cit. S. Kosaka, 2008, p. 84). Jo teigimu, tokio tipo žmonės nori padaryti ką nors daugiau, nei reikalauja užduotis. Kitas pastebėjimas rodo, jog tokie žmonės gali turėti lanką vaizduotę (S. Kosaka, 2008). Medžio vaizdavimas gali atspindėti žmogaus vidinę bei fizinę situaciją. Sveiko medžio vaizdavimas rodo teigiamą vystymąsi, o išdžiūvęs ar nesveikas medis gali reikšti bejėgiškumą ar depresiją (C. Isaksson ir kt., 2009). Rasos medžio vaizdavime matome tiesaus, plataus

kamieno bei lapų vaizdavimą. Perdėta medžio karūną (kuri netelpa Rasos kūrinyje) gali rodyti slopinamas emocijas ir analitiško mąstymo prioritetą (G. D. Oster ir P. G. Crone, 2004). Rasa iš tiesų kalba labiau pasiremmdama logika, faktais, per daug nelenda į emocijas.

Piešimas užsimerkus, jaučiant judesį



2 pav. Peru

Kūrybinis procesas: Į kiekvieną ranka pasiėmė paprastą spalvotą pieštuką. Išsirinkti prašiau sau labiausiai patinkančią spalvą. Lapo apačioje (kairėje pusėje) matyti, jog Rasa rinkdamasi dar pabandė kelias spalvas prieš piešimą užsimerkiant. Abiem rankomis, simetriškai, labai kontroliuojančiu judesiu pradėjo piešti nuo viršaus ir kampuotais motyvais judėjo apačios link ir vėliau į viršų. Pabaigus piešti linijas, pradėjo pasikartojančiu judesiu daryti punktyrines linijas. Rankomis vis „ėjo“ į viršų ir į apačią. Pabaigusi kurti, atsimerkusi, pacientė atsirėmė kėdėje su šypsena veide – atrodė labai rami.

Refleksijos pasidalinimas: Pastebėjo, jog Rasai buvo labai lengva piešti simetriškai. Abi rankos labai lengvai judėjo kartu. Pati stebėjosi, nes net nebūtu pagalvojusi, jog užsimerkus, taip lengva rankomis piešti kartu. Pabandžius judesius pajvairinti ir rankas valdyti atskirai (viena kelti į viršų, o kitą į apačią) pojūtis nepatiko, todėl grįžo atgal prie simetriško rankų judėjimo. Minėjo, jog piešti punktyrinę liniją „labai atpalaidavo“. Pasikartojantys, greiti ir trumpi, vienodi rankų judesiai leido negalvoti apie patį piešinį, tačiau įsijausti į judesį. Dalinimosi metu, paminint kitoms grupės dalyvėms apie atsimerkimą, dalinosi: jog noras atsimerkti ir pasižiūrėti, koks pavyko piešinys būdavo, tačiau nekilo didelės frustracijos, kilo tik smalsumas. „*Supranti, kad užsimerkus ir nenupieši tam tikro piešinio, tai ir lengva pasidaro*“. Paprašyta išvelgti simbolius, kuriuos mato pasižiūrėjus į kūrinį (ir esant norui juos paryškinti) pacientė įvardino tris: 1. Piramidės, „*žinote, tos, kai būna actekų piramidės*“, 2. ugnikalnis, 3. sparnai „*labiau*

ne paukščio, o angelo sparnai“. Paklausta ar šie simboliai jai galėtų ką nors reikšti, pati Rasa daug nesureagavo. Čia susidūriau su svarbiu terapiniu klausimu. Rasai norėjau paminėti, jog šie simboliai ganėtinai glaudžiai susiję su: gyvybės, gimimo bei mirties aspektais. Tačiau, žinodama pacientės esančią situaciją bei tai, jog ši terapinė sesija buvo antroji, pajaučiau nedrąsumo jausmą (norėdama apsaugoti Rasą nuo galimos sunkios mirties simbolikos jos kūrinyje) iškelti šią simboliką į paviršių.

Analizė: Labai stiprus kontroliuojamas judesys išlieka ir užduotyje kur reikia užsimerkti, tačiau, po kurio laiko pajuntama, jog rezultatas yra nesvarbus ir pereinama į atpalaiduojančius judesius – punktyrinė linija. Rasa pamato tris simbolius: actekų piramidę, ugnikalnį, angelo sparnus. Šie simboliai gali būti glaudžiai susiję su sakraline, gimimo arba mirties simbolika. Tokia hipotezė iškilo terapinio refleksijos pasidalinimo metu, tačiau pasilikau šiuos simbolius, su noru neišgąsdinti pacientės su galima mirties simbolika jos piešinyje. Kartu, buvo įdomu ar panašūs simboliai iškils jos ateities kūrinuose. Šie piramidžių, ugnikalnio bei angelų simboliai gali būti priskiriami labai skirtingai simbolikai: tiek teigiamai, tiek neigiamai. Actekų piramidės – laiptų piramidės, kurių viršuje yra šventykla. Piramidėse viduramžiais vyko aukojimai Dievams. Kaip psichologinis simbolis, ugnikalnis simbolizuoja jėgą, aistras, kurios tampa mūsų dvasinės energijos šaltiniu, kai sugebame jas suvalgyti ir transformuoti (J. E. Cirlot, 1971). Angelų simbolis gali būti glaudžiai susijęs su religija, tikėjimu. Kadangi refleksijų metu apie juos nebuvo plačiau kalbėta, negaliu kelti prielaidų, nes Rasai šie simboliai galbūt būtų teikę ir teigiamą prasmę.

Liejimas akvarele



3 pav. Visata/Kosmosas

Kūrybinis procesas: Pradeda atsargiai. Teptuką sušlapina vandenių, palengva baksnoja popieriaus lapą su vandens lašais. Pacientė kontroliuoja judesį tepdama vandenį. Piešia vandenių figūras (apačioje dešinėje) ir tik vėliau pradeda eksperimentuoti su dažais. Dažus bando kontroliuoti, kuria figūras, jas lieja skirtingomis spalvomis. Vėliau, kai dažai su vandenių tampa sunkiai kontroliuojami, pereina į dažų, spalvų liejimą (kairė lapo pusė).

Refleksijos pasidalinimas: „Pradžioj bandžiau figūras (nupiešti), bet supranti, kad neįmanoma“. Po supratimo, jog neįmanoma piešti figūras, o lengviau yra tiesiog lieti dažus ir stebėti kas vyksta, pacientei tai tapo kaip žaidimas. „Jaučiausi, kaip mokyklos klasėje“ juokiantis dalinosi pacientė. Iki galo nelabai buvo suprantama, ar tai sukėlė Rasai malonius, nemalonus ar pašiepiančius jausmus. Paklausta, kurioje piešinio vietoje jai atrodė šilčiausia, ji parodė į piešinio kairią apačios dalį. „Ten ramu ir šilta“.

Analizė: Rasa pradėjusi užduoti labai atsargiai ir iš lėto bando kontroliuoti vandenį teptuku. Piešia linijas, formas. Vėliau, supratusi, jog dažo negali suvaldyti, bando naujus dalykus: pasiima kempinę, pila vandenį iš puodelio. Jai pavyksta pereiti į daug kontrolės neturintį kūrybinį procesą, kurio metu ji dalinasi, jog jaučiasi kaip mokykloje. Pasakius, kad ji jaučiasi kaip mokykloje, lyg grįžus į mokyklos suolą pajutau šoki toki neigiamą aspektą. Pasirodė, jog pacientė pajautė daugiau neigiamą jausmą, negalėdama kontroliuoti savo judesio, savo piešinio. Kyla mintis, stebint ir lyginant kitus kūrinius, jog pacientės mąstymo lygis yra labiau kognityvinis, pasiremiantis faktais ir logika. Tačiau, galime pastebėti ir jos susidomėjimą bandyti ir eksperimentuoti, „žaisti“ su skysta dailės piešimo priemone. Akvarelė leidžia mintimis nusikelti į mokyklos suolą, prisiminti paauglystę.

Ką norėčiau turėti

Rasa į šią dailės terapijos sesiją neatvyko. Tą savaitę nuo taikomo medicininio gydymo ji jautėsi labai prastai, teigdama jog jaučia labai stiprų nuovargį ir nedidelius fizinius jausmus.

Užauginti savo sėklą



4 pav. Sala

Kūrybinis procesas:

- ***Pavaizduoti negyvenamą aplinką, žemę;*** Rasa pavaizduoja žemę, negyvenamą salą. Joje tuščia yra tik smėlis. Sala apgaubta vandeniu.

- ***Užauginti joje nedidelę sėklą;*** Rasa nupiešia mažą medelį (kairėje apačioje), teigdama, jog ta vieta buvo arčiausiai vandens. Priduria, jog nežinojo, kaip galėtų pavaizduoti sėklą, todėl pavyko nupiešti nedidelį medelį. Vėliau, pasidalinimo metu, juokiasi, jog mažas medis labiau panašus į balioną, o ne į medį.

- ***Leisti medžiui augti;*** Atsiranda naujas, didelis medis. Teigė supratusi, jog šone jam jau nebūtų vietos, todėl atsirado naujas, kuriam buvo daugiau vietos, erdvės – didesnis medis arčiau centro.

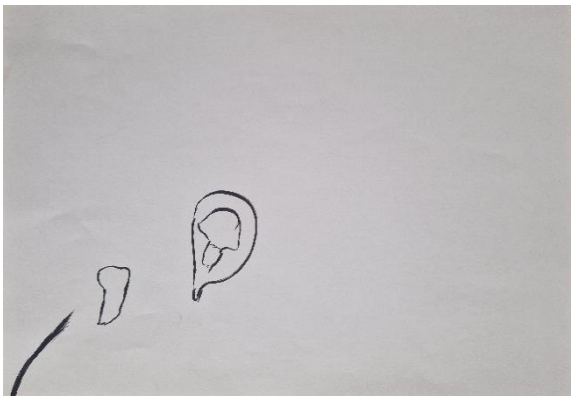
- ***Sudaryti patogiausias augalo augimo sąlygas;*** Rasa pavaizduoja saulę bei lietų. Saulė, kad būtų šilta ir gera, kitaip medžiui nebūtų įmanoma augti. Lietus, kad medžiui užtektų vandens, nes apačioje vanduo yra per toli.

Refleksija: Rasa dalinasi, kaip keista buvo viską pavaizduoti viename lape, nežinant kokia bus sekanti temos užduotis. Dalinasi, jog nupiešus sėklą, lapo kampe buvo labai mažai vietos augti medžiui, todėl atsirado kitas. Rasa kartu dalinasi ir apie objektų persidengimo elementą piešinyje (sala persidengia su debesiu). Didelis medis turi papildomą šaką, Rasa dalinasi, jog šaką pavaizdavo, nes ji buvo ir ant mažojo medelio. Rasa teigė, norėjusi pavaizduoti paukštuką, bet nespėjo. „*Nes jeigu jau auga medis ir yra gyvybė, tai turėtų būti ir kokie nors gyvūnai: paukščiai, vabzdžiai.*“.

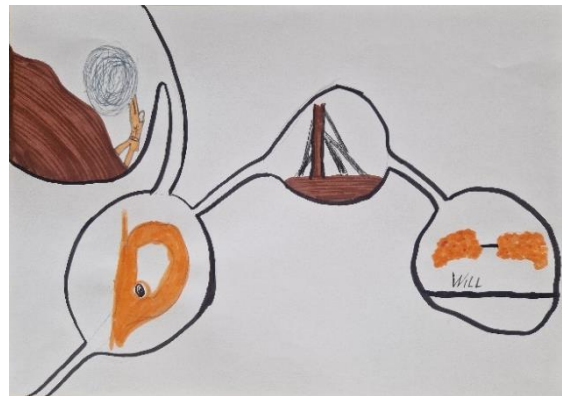
Analizė: Ši tema Rasai atrodė ganėtinai sudėtingai. Tik nupiešus pirmąjį elementą – negyvenamą žemę – einant prie antro, ji norėjo pasiimti kitą popieriaus lapą. Atskleidus, jog viską reiks piešti viename lape, Rasa pasiima savo lapą atgal ir bando kurti toliau. Šiame

piešinyje Rasos medis jau telpa į popieriaus lapą. Nors jis atrodo ganėtinai stabilus, yra labiau pakrypęs į dešinę pusę. Pasak Hinz (2020) bendros įstrižos linijos piešinyje (ir nežymiai pakrypęs Rasos medis) gali rodyti nerimastingus jausmus. Šie nerimastingi jausmai, šiek tiek, pasirodo ir lietaus pavaizdavime, nors Rasa apie debesį su lietumi kalba iš pozityvios, teigiamos pusės. Medis, gali būti, kaip žmogaus ir jo kūno santykio metafora (D. Ross, 2012). Rasos nestabilus, šonu pakrypęs medis, gali vaizduoti jos nerimastingą vidinę būseną.

Mano stiprybės



5 pav. Nepavykęs piešinys



6 pav. Stiprybės

Kūrybinis procesas: Rasa išgirdusi DT sesijos temą ilgą laiką galvojo, kaip pavaizduoti savo stiprybes. Iškart pasiėmusi juodą flomasterį pradėjo savo kūrybą. Tačiau, labai greitai sustojo ir paklausė ar galėtų pradėti iš naujo (pasiimti kitą lapą). Pasiėmusi kitą popieriaus lapą, pirmą panaudoja paprastą pieštuką, atidžiai pavaizduoja skirtingus simbolius ir tik vėliau pradeda viską vedžioti juodu flomasteriu. Kuria skirdama daug energijos. Atidžiai brėžia linijas ir labai atsargiai spalvina.

Refleksija: Rasa teigia, jog norėjo pavaizduoti kelias savo stiprybes, tačiau nežinanti kaip, todėl vaizdavo per kelis objektus, kuriuos vėliau apjungė. (Aprašymas iš dešinės pusės viršaus į kairę.)

1. Galimybė, gebėjimas dirbti. Rasa kalbėdama apie norėjimą dirbti ir dar jaučianti galimybes dirbti, šiek tiek sutrinka, kai pastebi, jog darbo stiprybėje pavaizduoja Sizifą, stumianti akmenį. Pati sukikena, iš kylančios ironijos, nes Sizifo tema daugiau susijusi su darbo kančia.

2. Gebėjimas išklausyti (pavaizduota ausis), klausyti kitų, o ne tik pačiai kalbėti apie savo problemas. Rasai labai svarbu, kad ji galėtų išklausyti ir galėtų girdėti ką kalba kiti, o ne tik kalbėti apie savo rūpesčius.
3. Patikimumas. Rasa dalinasi apie tai, kad ji yra patikimas „ramstis“ ir kiti gali visada jos prašyti pagalbos ir ji kaip tik įmanoma bandys jiems padėti. Dalinasi, jog suteikti kitiems saugumą bei patikimumą jai yra labai svarbu. Svarbu, kad šeima galėtų į ją „atsiremti“ ir jausti jos patikimumą, norą bei pajėgumą padėti.
4. Valia, tikslų siekimas. Pavaizduoja protą, tačiau supranta, jog toks simbolis neperteikia jos minties, todėl ranka dar prirašo žodį: „will“ (liet. Valia). Valia pasiekti sau užsibrėžtų tikslų. Rasa dalinasi, jog jeigu sau ką nors pasižada, tai visada stengiasi tuos pažadus sau ištesėti ir tuos darbus ar tikslus atlikti.

Analizė: Atėjusi į šią DT sesiją Rasa skundėsi, jog jaučiasi pavargusi ir jaučią bendrą silpnumą. Kai Rasa pradeda galvoti apie atskirus simbolius, pasikeičia jos naudojama dailės priemonė. Prieš tai esančiose DT sesijose (išskyrus, kai kitaip reikalavo tema), Rasa naudoja spalvotus pieštukus, tačiau, dabar, kai Rasa galvoja apie atskiras formas, simbolius ir tikslų vaizdavimą – ji pasirenka kitą kontroliuojamą priemonę. Kalbėdama apie savo stiprybes ji kalba apskritai apie stiprybes susijusias su jos gyvenimu. Rasai labai stipriai iškilo Sizifo simbolis – pasidalinimo metu ir jaučiamas prieštaraavimas – jos gebėjimas ir noras dirbti, tačiau darbą pavaizduoja kaip kančią. „Sizifas – absurdo herojus. Ir savo aistromis, ir kančia. Už panieką dievams, neapykantą mirčiai ir geismą gyventi jis sumokėjo neapsakoma kankyne, kai visas turi eikvotis darbui, kuriam nėra galo.“ (cit. p. 3 A. Kamiu, 2007). Rasa teigianti norinti dirbti, tačiau jos stiprybė, susijusi su darbo simboliu iškelia ironiškus jausmus net jai pačiai. Rasos simbolis apie patikimumą, primena pirmąjį Sengirės piešinį, kur ji, kaip pagrindinis medis ir šalimais esantys medžiai suteikia jai pagalbą, tačiau, čia – ji pati suteikia pagalbą kitiems asmenims, šeimai. Pirmajame piešinyje Rasa kalbėjo, kaip negalėtų būti be savo artimųjų, tačiau šitame piešinyje ji yra tų artimųjų parama.

Mano saugi vieta

Rasa negalėjo dalyvauti šioje dailės terapijos sesijoje dėl jai numatyto medicininio gydymo ir blogos savijautos.

Pavaizduoti save kaip augalą „čia ir dabar“



7 pav. Rožės

Kūrybinis procesas: Rasa pradeda piešti su paprastu pieštuku (kad galėtų pasinaudoti trintuku, jeigu nepavyktų iš pirmo karto gerai pavaizduoti), norėdama, kad piešinys jai pavyktų. Nupiešusi piešinį pieštuku, pradeda vedžioti formas flomasteriu. Atidžiai nuspalvina vazoną ir piešia gėles. Į kūrybą labai įsitraukusi, piešia palinkusi prie lapo. Rožių lapams bei žiedams skiria labai daug dėmesio bei laiko. Spalvina atidžiai, vis grįždama prie vienos ar kitos iki galo tinkamai nenuspalvintos vietos.

Refleksija: Rasa dalinasi, jog jai dabar šiandien buvo svarbu estetika bei grožis. Kalbėdama apie rožę, Rasa kalba ne tik apie save, bet ir apie santykius su kitais – savo artimaisiais. „*Visi turi savo individualumą, bet visi yra skirtingi. Visi yra toje pačioje erdvėje.*“. Užsiminusi apie estetinį grožį dalinasi, jog dabar yra noro ir „*poreikis investuoti į save*“. Kalba apie savo išvaizdą ir priduria, jog kalbėdama apie išorę/fizinį grožį, o ne apie dvasinį. Rasa priduria neįsivaizduojanti, kodėl šiandien ji yra būtent rožė. Paklausta apie rožės simboliką ar prisiminimus, kurie galbūt kyla galvojant apie būtent šitą gėlę, Rasa atsako, kad „*rožė – meilės simbolis*“.

Priminus Rasai apie pirmąjį jos augalo piešinį ir kokia ji buvo pirmosios DT sesijos metu, ji teigia puikiai prisimenanti ką pavaizdavo. Kartu žvelgiant į piešinius vienu metu, dalinasi: „*Santykio išraiškia piešinyje yra tokia pati, tik vaizdas čia kitoks*“. Pirmame piešinyje ji kartu su savo artimais žmonėmis (šeima) auga sėgirėje, vienas šalia kito, o dabar jie visi auga viename vazone.

Analizė: Raudona rožė – meilės gėlė (A. B. Evarts, 1919), raudona spalva vaizduoja tiek neapykantą, tiek meilę. Čia Rasa kalba, kad raudona jai asocijuojasi su meile. Meilė su artimaisiais bei šeima. Ji save vaizduoja, kaip mylinčią gėlę, tačiau ji yra ne viena – o su savo artimaisiais. Sau brangius žmones ji vaizduoja kartu su savimi ir, kaip pamini pati, tai yra tie patys santykiai, tačiau skiriasi tik jų pavaizdavimas. Rožė, nors ir graži, turi spyglius. Ir negana to, ji yra pavaizduota vazone, kuris sukelia apsaugos ir saugojimo – kaip aptvėrimas – jausmą. Rasa saugoja ir apsaugoja ne tik save, bet ir savo artimuosius nuo aplinkos.

Rasa Sengirėje (pav. 1) pavaizduoja save ir savo artimuosius ant stabilios žemės ir tik tolumoje pavaizduoja šaltus bei „aštrius“ kalnus, ką įvardina neramumais ir blogais gyvenimo aspektais. Paskutiniame piešinyje (pav. 7), ji save ir savo artimuosius pavaizduoja viename vazone. Augalas nupieštas vazone sukelia interpretaciją apie atsiskyrimą, nerimą, polinkį į tylą (S. Kosaka, 2008). Abu jos vaizdavimai turi tam tikrą poreikį stabilumui, apsaugai. Svarbu pabrėžti, jog persidengę medžiai (pav. 1) ir persidengiančios rožės (pav. 7) skaičius yra toks pats – 5. Paklausta ar ji žinanti, kas tiksliai yra šitie asmenys, ji atsakyti negali, o supranta tai kaip šeimos, artimų žmonių, draugų santykį. Kinų simbolikoje, penkti aprašomas, kaip centrinis numeris. 5 dar gali simbolizuoti žmogaus kūną – dvi kojos, dvi rankos ir galva (J. Chevalier, 1997). Buvimas artimųjų centre: tiek poreikis, kad būtų artimieji, kurie suteiks paramos bei pagalbos, tiek galimybė būti artimųjų ramsčiu bei pagalba, Rasai yra labai svarbus dalykas. Tiek, kiek Rasa negalėtų stabiliai egzistuoti be savo šeimos ir artimųjų santykio, tiek jos šeima negalėtų egzistuoti be jos paramos ir palaikymo.

Poreikis fiziniam grožiui, išvaizdai gali būti susijęs su daugeliu dalyku. Ligos metu, svarbiausias noras būna, kad pagerėtų somatinė sveikata, atsigauntų fizinis kūnas. Kiekvienam svarbu, kad būtų nejaučiamas skausmas, nuovargis ir tik įveikus šiuos dalykus, atsiranda papildomi norai. Rasos atsiradęs poreikis investuoti į save, gali rodyti jos neigiamų fizinių skausmų pagerėjimą. Pagerėjus bendrai savijautai, Rasa pradeda galvoti apie papildomus aspektus, šiuo atveju, polinkis į savo išvaizdos pagerinimą. Noras bei motyvacija, atsistatyti ne tik po ligos, bet ir pagerinti savo bendrą išvaizdą, emociją.

8. 2. Rasos teminės analizės aprašymas

Analizės metu išryškinamos 4 temos, kurios atskleidžia Rasos, sergančios onkologinę ligą, išjaustas emocijas, mintis atliekant dailės terapijos sesijas:

- 1. *Jaučiamos emocijos dailės terapijos metu***
- 2. *Dailės terapija – darbas su savimi, savo jausmais***
- 3. *Dailės terapijos temų, kūrybinio proceso, pasirenkamų priemonių svarba***
- 4. *Pojūčiai ir mintys po dailės terapijos sesijų***

Kiekviena tema skirstoma į atskiras potemes, kurios priklauso nuo tiriamųjų patyrimų dailės terapijos sesijų metu. Išskirtos temos ir potemės turi bendras sąsajas tarp tiriamųjų, bet išsiskiria individualiai pagal tiriamųjų patyrimą.

Jaučiamos emocijos dailės terapijos metu

Dailės terapija leidžia pajusti teigiamas emocijas

Rasa apie savo dailės terapijos sesijų patyrimą kalba, kaip apie smagų procesą: „*Tai procesas šiaip didžiųjų dalim, visas buvo pakankamai smagus.*“. Ji teigia, jog piešimas jai leidžia pabūti su savo mintimis, savimi: „*Turbūt todėl, kad vis tiek turi laiko pabūti tiek su savo mintimis ir pačiu savimi ir apgalvot kažką piešdamas.*“. Piešimas ir laikas su savimi Rasai neiškelia vidinių neigiamų jausmų, emocijų. Nei piešdama nei reflektuodama ji nejaučia neigiamų jausmų: „*Kažkokio sudirginimo, tai ne... <...> ten nerimo, ar kažkokių kitų neigiamų jausmų, tai ne... nesakyčiau, kad pastebėjau.*“. Visomis DT sesijomis Rasa žvelgdavo rimčiau į patį piešimo procesą, giliai ne nueidama į jausmus ar emocijas. Jos mąstymas bei refleksijos dažnai būdavo labiau parinktos faktais, logika. Ji teigia, jog dailės terapijos sesijos buvo smagi, papildoma veikla, kurią ji vis norėdavo atlikti „*kasdienėje veikloje, bet kuomet, kas susiję su dailę neužsiimi. Ir... tiesiog yra smagu pabandyti tokius dalykus.*“. Ji į DT sesijas ateidavo su smalsumu ir noru pabandyti naujus dalykus: „*išskirtinių gabumų neturi, bet yra tiesiog smagu patestuoti pačiai save, kaip ten tu kažką galėtum nupiešti.*“.

Išjaučiamos neigiamos emocijos dailės terapijos metu

Rasos neigiamų emocijų bei jausmų nejautimas kelia įžvalga dėl jos vidinės gynybos mechanizmų. Sunkūs ir intensyvūs jausmai, ypač tokie tiriamųjų grupei gali būti per sudėtingi jų susidorojimo lygiui. Rasos gebėjimas žvelgti į viską šiek tiek atokiau, galėjo jai leisti patirti dailės terapiją kitokiu būdu. Apie neigiamus jausmus, kurie iškilo DT sesijų metu Rasa kalba, apie užduotį, kai nežinojo, koks bus galutinės užduoties tikslas. Galutinio piešinio – tikslo

neturėjimas – iškelia Rasai neigiamą vidinį jausmą: „*neigiamus jausmus galbūt sukėlė tas, kur reikėjo piešti 4 etapais.*“, „*nežinai iš pradžių, koks yra galutinis tikslas, tada yra sunku suplanuoti, ką ten tu bandysi nupiešti.*“. Jaučiama, jog galutinio tikslo žinojimas ir jo siekimas Rasai suteikia daugiau saugumo, nei kai ji atlieka darbus, kurių užbaigimas nėra iki galo aiškus. Panašiai ji kalba ir apie dailės terapijos sesijas, teigia, jog dėl riboto kiekio dailės terapijos sesijų, buvo neaptartos tam tikros temos ir/ar problemos, kurios iškyla: „*galbūt, kad ten kažkokios problemos, kurių..., kurias turi ir kurių galbūt net nepavyko aptarti terapijos metu, nes vis tiek užsiėmimų kiekis yra ribotas ir visko neaptarsi <...>*“. Taip galėjo būti, nes Rasa per tiek sesijų dar nesugebėjo pajusti tinkamo terapinio saugumo, kad galėtų kalbėtis apie jautresnes temas, arba iškilusias problemas, mintis, jausmus.

Dailės terapija – darbas su savimi, savo jausmais

Nuovargis

Paklausta ar Rasa jausdavo nuovargį po dailės terapijos sesijų, ji pripažino, jog nuovargis būdavo. Bet kartu ir priimdavo tai, kaip natūralų terapinės sesijos aspektą: „*gal tiesiog jaučiasi nuovargio šiek tiek. Bet tas natūralu, yra po... po bet kokios turbūt terapijos sesijos ir... ir diskusijos?*“. Jaučiamas nuovargis gali būti labai natūralus aspektas, ypač, tokiai tiriamųjų grupei. Taikomas medicininis gydymas, išvargina pacientės, tai papildoma veikla, kuriai reikia skirti laiko ir jėgų, gali papildomai sukelti išsekimo jausmą. Rasa pastebi, jog nuovargį po dailės terapijos jausdavo kurį laiką: „*dažniausiai porą valandų..., neilgai.*“. Šis išsekimo jausmas galėjo būti, tiek dėl atliekamos pačios terapijos, tiek dėl to, kad dailės terapija yra kaip papildoma veikla, kai tiriamasis turi nueiti iki kabineto, ten piešti, būti, kalbėtis ir vėliau pareiti atgal iki palatos.

Dailės terapijos temų, kūrybinio proceso, pasirenkamų priemonių svarba

Dailės terapijos sesijos temos pasirinkimo aktualumas

Skirtingos pasirenkamos temos dailės terapijos sesijų metu gali iškelti įvairius jausmus, priklausomai nuo kiekvieno individualumo. Kiekviena tema, ar dailės priemonių pasirinkimas tiriamosioms sukelia skirtingas asociacijas, leidžia kitaip pajusti save, kitokiu būdu iškelti emocijas. Rasai kitokios temos ir DT sesijos kūrybinio proceso pasirinkimas iškelia skirtingus pojūčius: „*teigiamiausias emocijas gal... (galvoja) tai turbūt tas, kai reikėjo užsimerkti ir 2 rankom piešti užsimerkus.*“, „*neigiamus jausmus galbūt sukėlė tas, kur reikėjo piešti 4 etapais.*“. Paklausta ar Rasa pajautė galimybę kūrybiškai atsiskleisti, net, kai būdavo duodamos temos ir kartais priskirta naudotis specifinėmis dailės priemonėmis, ji išskiria, jog pajautė galimybę kūrybiškai atsiskleisti: „*yra pakankama erdvė tam kūrybiškumui atsiskleisti, net*

nepaisant to, kad yra duodamas <...> vaizdinys, ką... ką reiktų pavaizduoti. “. Tiriamoji kalba ir, kaip piešinyje atsiranda tam tikri simboliai ir formos, kurios iškelia papildomas asmenines įžvalgas, net ir daug negalvojant apie piešinio galutinį tikslą ar tam tikrą vaizdinį. „Grįžtant prie to piešinio, kur piešiau užsimerkus abiem rankom, kad tu po to vis tiek net ir... net ir... tokiam piešiny, kuris yra visiškai abstraktus ir kur nebuvo bandoma kažko specifiškai nupiešti, tu, vis tiek, po to gali įžiūrėti kažkokių..., ar tai figūrų, ar tai dalykų, kurie primintų kažkokias formas, ar kažką iš ko po to kilo diskusija. “. Tam tikros temos pasirinkimas iškelia tiriamosios asmeninius simbolius, apie kuriuos galima reflektuoti, eiti į gylį ir palaipsniui tyrinėti.

Kūrybinis procesas

Kūrybinis procesas Rasai buvo svarbesnis nei refleksijos ir pasidalinimai. Ji dažnai kūrybinio proceso metu užtrukdavo visą skiriamą laiką ir kartais net prašydavo papildomai, kad galėtų iki galo užbaigti savo kūrybą. „Vis tiek, tu kai pieši, dažniausiai nieks tavęs neskubina..., niekas nedirgina ir gali sau ramiai piešti tai, ką nori. “. Rasai buvo labai svarbi kūrybinio proceso eiga. Ji dažnai tiek pasinerdavo į kūrybą, jog būdavo visu kūnų palinkusi prie savo piešinių. Rasa kalba ir apie smalsumą atsirandant kūrybinio proceso metu, kai negalėjo kontroliuoti savo piešinių: „užsimerkus tu nematai ką pieši, ir tada prarandi kontrolę ir po to... įdomu pamatyti, kas iš to išejo (juokiasi). “. Rasai galutinio tikslo – galutinio piešinio atlikimas išlikdavo labai svarbus kiekvienos sesijos metu. Galbūt dėlto, jai labai įsimena tie kūrybiniai procesai, kurie galutinio tikslo svarbą šiek tiek sumažina – savo piešinio nematymas, liejimas vandeniui. Kalbėdama apie kūrybinę laisvę, nors užduotys buvo duodamos tam tikra tema, Rasa teigianti, jog temos būdavo nesukonkretintos ir ganėtinai abstrakčios, todėl kuriant jautėsi kūrybinė laisvė: „Nebuvo nurodoma nupiešti kažką konkrečiai, tam tikru būdu, bet duodama tam tikra kūrybinė laisvė... “. Kartu, ji jautė galinti išreikšti savo kūrybiškumą ir pajusti kūrybinio proceso eigą: „tai, vis tiek manau, kad čia yra savotiška kūrybiškumo išraiška. Kaip tu tą užduotį įgyvendinsi. <...> duodami nurodymai, ką reikia nupiešti, būdavo pakankamai abstraktūs. “.

Dailės priemonių pasirinkimo svarba

Įsimintiniausias Rasos DT sesijos užsiėmimas, kai reikėjo kurti su akvarele: „gal tiek tuo, kad yra smagu, šiaip smagu piešti akvarele. “. Nors Rasai buvo smagu kurti su akvarele, ji, kai buvo galima rinktis laisvas piešimo priemones – daugiau nebenaudoja akvarelės. Ji lieka prie kontroliuojančios priemonės. Toliau, kalbėdama apie akvarelę ir liejimą vandeniui, ji mini piešinio kontrolės praradimą, kuris jai pasirodo įsimintinas ir smagus: „prisiminus ką kalbėjom apie piešinio kontrolę. Kad pradžioje gali bandyti piešti vienaip, kaip tu įsivaizduoji, bet...

kadangi pieši vandeniui, o jisai yra lakus, tai jį yra sunku sukontroliuoti, bet po to, tu pripranti prie tos kontrolės trūkumo... ir apsipranti. Ir tada būna irgi smagu.“.

Pasirenkama priemonė, vandeniui liejama akvarelė, iškelia Rasai kitokio kūrybinio proceso pajautimą. Ji suvokia, jog nebegali sukontroliuoti savo galutinio piešinio, todėl pradeda eksperimentuoti ir žaisti. Prisiminusi tą sesiją, Rasa prieina išvados, kurią galėtų pritaikyti ir savo kasdiniame gyvenime: „*tai čia gal ir galima pritaikyti ir į tam tikras gyvenimo situacijas, kad tiesiog galima į viską žiūrėti, šiek tiek paprasčiau, labai paprastai tariant, ir vis tiek nieko blogo neatsitiks* (jeigu neskirsi daug jėgų gyvenimo situacijoms ir į jas žvelgsi paprasčiau, vis tiek gali pavykti išspręsti problemą).“.

Grožio elementas

Rasos kūryboje ir refleksijos metu labai stipriai jaučiasi galutinio piešinio – tikslo svarba. Kartu, aiškiai jaučiasi ir Rasos noras nupiešti gražiai ir tinkamai. „*Nepaisant to, kad ten galbūt kažkokių, žinai, išskirtinių gabumų neturi, bet yra tiesiog smagu patestuoti pačiam save, kaip ten tu kažką galėtum nupiešti.*“.

Rasai svarbus tiek ilgas kūrybinis procesas, tiek grožio elementas. Šis grožio aspektas šiek tiek sumažėja, kai duodama kūryba užsimerkus bei duodama piešti akvarele. Rasa pastebi, jog net mažiau galvojant apie kūrinio rezultatą, rezultatas ją tenkina, ir tada ji pasijaučia teigiamai: „*tai ką nupieši, nekontroliuodamas, net kartais būna geriau negu piešiant kontroliuojant.*“.

Pojūčiai ir mintys po dailės terapijos sesijų

Užsiliekančios mintys, apmąstymai po dailės terapijos

Išėjus iš dailės terapijos sesijų Rasa teigianti dar galvodavo apie išsakytas mintis ir pavaizduotus kūrinius. „*Vis tiek po užsiėmimo praleidi laiko, galvodamas apie tai, kas buvo diskutuota, kas buvo kalbėta, ką tu pieši ir kokios tau mintys kilo bėpėšiant.*“, „*manau, kad dažniau sekdavo (mintys), negu pavykdavo užsimiršti iš karto išėjus. Nes vis tik čia ne tik, kad pieši, bet po to vyksta diskusija apie tai, ką ten tu nupiešei.*“.

DT sesijų metu ypač svarbios yra diskusijos ir pasidalinimai – refleksijos. Jų metu, besidalinant visos tiriamosios gali bendrauti, pasakoti apie viena kitos piešinius ir garsiai išsakyti savo įžvalgas. Kartais refleksijų metu išsakomos mintys gali labai stipriai surezonuoti su žmogumi ir jos gali iškelti daug emocijų, jausmų ir užsilikti kurį laiką. Net jeigu DT tos mintys ir nėra išsakomos garsiai Rasa galėjo jausmus ar emocijas pajusti viduje ir tada apie juos galvoti jau po terapijos. „*Tiesiog, man, tai atrodo, tokia natūrali, tos terapijos tąsa po to vyksta, kad po to tu pats permąstai ką tu... pajutai, ką pagalvojai..., ką supratai, ir ką išgirdai užsiėmimo metu.*“.

Rasa kalba apie natūralią terapijos eigą, kuri gali iškelti tiek malonius, tiek labai intensyvius jausmus. Tačiau, jokių

refleksijų ar pasidalinimų metu Rasa apie intensyvius, neigiamus jausmus ar įvardintas problemas nekalba. Rasa, kaip tik kalba atvirkščiai, jog DT sesijos jai sukeldavo geresnius, ramesnius jausmus. Ji teigia: „*Apskritai po kiekvieno užsiėmimo jausmas būdavo geresnis.*“. Taip galėjo būti, nes ji į DT ateidavo labiau pasinerti į kūrybinį procesą ir tame kūrybiniame procese ji sugebėdavo nusiraminti.

Jaučiamas atsipalaidavimas, ramybė

Rasa teigia, jog dailės terapijos sesijos suteikdavo jai atsipalaidavimą ir ramybę, ko jai greičiausiai ir reikėdavo iš patyrimo užsiėmimų: „*daugiausiai tai turbūt ką išskirčiau, tai atsipalaidavimo tiesiog, tokią ramybės būseną.*“, „*man atrodo, kad yra daugiau ramumo?* (teigia minti labiau kaip klausimą, o ne kaip teiginį). *Ramybės, jeigu taip galima įvardinti.*“. Jos lėtas ir atsargus piešimas, spalvinimas Rasai kėlė ramius, pozityvius jausmus. „*Man atrodo, kad pats procesas yra labai raminantis.*“. Dėl lėto spalvinimo ir jaučiamų teigiamų jausmų, ji užtrukdavo ilgesnį kūrybinį proceso laiką. Bet būtent pats kūrybinis procesas, o ne refleksijos Rasai kelią atsipalaidavimą ir ramesnius jausmus. Ji piešimą įvardina: „*<...> tu piešdamas iš esmės medituoji pats su savimi.*“. Piešimą įvardina kaip meditacijos procesą. Kai Rasa galėjo būti su savimi, savo mintimis ir kartodama panašius rankos judesius nusiraminti ir negalvoti apie kitus dalykus – pasinerti į save. „*Ką išsinešiau, tai tiesiog yra didesnis nusiramimas ar ramybė.*“. Rasa ateidavo į DT užsiėmimus nusiteikusi kurti ir pasinerti į kūrybos procesą, taip padarydama, ji atskleidžia, jog jaučiasi ramiau. Pabūdama su savo mintimis ir kūnų, tyloje, nieko netrukdoma, ji sugebėdavo įeiti į ramybės būseną, kurios jai turbūt labai trūko.

8. 3. Ugnės piešinių analizė pasiremiant ETC metodu

Vardas: Ugnė

Amžius: 46 – 65

Liga: Ginekologinė

Gydymas: Chirurginis ir chemoterapinis

Turi vyrą, du vaikus. Ugnė gyvena Vilniaus miesto rajone, atskirai nuo miesto šurmulio. Namuose turi gyvūnų, tris šunis, nori greičiau pas juos grįžti, nes senokai juos matė. Sūnus ir dukra jau gyvena atskirai su antromis pusėmis. Šeima dažnai lanko, o kai negali atvažiuoti, visad vakarais, po darbo, skambina. Kartais, nors ir labai džiugu, kad rūpinasi, sudėtinga eiti iš lovos į koridorių ir kalbėtis telefonu (Ugnei norisi privatumo). Todėl kartais tenka kalbėtis telefonu palatoje, nors teigianti, jog kartais jai nelabai smagu. Atėjusi pirmo susitikimo metu, dalinosi, jog jai patinka piešti. Dažnai mėgsta spalvinti, anksčiau turėdavo darbo knygas, kurias mėgdavo pildyti. Dabar jau viskas (piešimas) pasimiršo ir spalvinimai su sūnumi arba dukra pasidarė reti, nes „*vaikai užaugo*“.

Pavaizduoti save kaip augalą



8 pav. Pyktis

Kūrybos procesas: Ugnė išgirdusi užduotį truputėlį stabtelėjo, galvodama, koks yra augalas. Vėliau, sugalvojusi garsiai tarė „*aš esu kaktusas*“ ir susigėdusi nusijuokė. Kai linktelėjau jai ir patikinau, kad tinka būti tokiu augalu, ji pradėjo piešti. Piešimas prasidėjo nuo vazos (apačios) ir kilo viršun. Labai daug dėmesio skiriama tiek vazos, tiek kaktuso, tiek gėlių spalvinimui. Pradėdama piešti kaktuso spyglius klientė besijuokdama ištare žodžius „*aš esu pikta*“. Ir ilgai

netrukus kurdama pravirko. Greitai ašaras nusivalė ir piešė toliau. Tada piešinyje atsirado du žiedai. Žiedams skiriama labai daug laiko, jie spalvinami, vedžiojami bei šešėliuojami.

Refleksija: Pavaizdavo save kaip kaktusą, nes dabar jaučiasi pavargusi ir pikta. Piktumą įvardino, susijusį su darbu ir darbo situacija, kad ten jau senokai buvo bėdų ir nelabai pavykdavo susikalbėti su kolektyvu ir dabar situacija dar prastesnė (dėl ligos turi ilgam pasiimti biuletenį ir nežino ar pavyks išlaikyti darbo vietą, papildomai neaišku kaip į viską reaguoja kolektyvas). Kaktusas piktas ir neprisileidžiantis, bet auga dvi gėlytės. Ugnė nori augti ir „žydėti“, judėti į priekį. Paminėjus, jog yra dvi gėlės ir paklausus ar šis skaičius galėtų turėti kokią nors reikšmę, pacientė atsakė nežinanti. Sesijos pabaigoje Ugnė taria, jog ši užduotis ir spalvinimas ją labai nuramino. „*Lyg mažas akmuo nuo širdies nukrito*“. Jos įsivardinimas, jog ji pikta, tačiau dar žydi ar nori žydėti jai iškėlė teigiamas emocijas.

Analizė: Ugnės piktumą galima priskirti prie daugelio dalykų: susiklosčiusios ligos situacijos, jos negalėjimo valdyti situacijos, jos darbo situacija (ką Ugnė reflektuoja) iškelia neigiamas emocijas – pyktį, kuris nėra tiesiogiai susijęs su jos liga. Iš esmės kaktusas, kaip augalo simbolis skaitomas kaip stiprus, ištvermės, apsaugos, prisitaikymo ir vidinės jėgos simboliką turintis augalas. Dvi žydinčios gėlės, mano manymų, rodo teigiamą jausmą, norą augti, žydėti, judėti į priekį ir gyventi. Ugnė nors ir pikta, kupina neigiamos emocijos, neprisileidžianti prie savęs, bet kartu ji žydingi, graži, auganti aukštyn. Tik svarbu pabrėžti, jog jos gėlių žiedlapiai irgi yra smailiais kampais. Dvi žiedlapių spalvos – geltonai oranžinė bei raudona. Oranžinės ir geltonos spalvos gėlė gali sustiprinti arba pakeisti saulės simboliką. Raudonoji pabrėžia ryšį su krauju, aistra, gyvūnais (J. E. Cirlot, 1971). Ugnės kaktusas turi aštrius spyglius, kurie neleidžia prie jos prieiti, prisiliesti ir saugo ją nuo aplinkos. Taip pat, kaktusas, augantis vazone gali rodyti Ugnės polinkį į atsiskyrimą, nerimą arba izoliaciją (S. Kosaka, 2008). Iš Ugnės refleksijos, jos jaučiamos neigiamos emocijos ir įvardinto pykčio, vaizduojamų kaktuso spyglių bei augalo vazone, galime manyti, jog ji nenori dabar prisileisti kitų, galbūt yra užsidariusi.

Piešimas užsimerkus, jaučiant judesį



9 pav. Spiralė

Kūrybinis procesas: Ugnė pasiėmusi du spalvotus pieštukus į rankas – raudoną bei violetinį pradėjo nuo lapo centro. Pasikartojančiais, sukančiais judesiais pradėjo kurti. Nors ir prašyta kurti tyloje, ji pajutusi, jog nesulaiko popieriaus lapo tyliai pasiskundžia: „*Slysta popierius, nesilaiko jis man kai piešiu.*“. Pabaigusi sukamuosius judesius, pasitikrina lapų ribas pirštais. Pasirenka piešti tik viena – dešinė – dominantine ranka. Paprašius išryškinti, Ugnė ryškina gėles, kurias norėjo pavaizduoti nuo pat pradžių. Paryškinusi ji dalinosi, jog norėjosi „*taisyklingos formos*“.

Refleksija: Tik atsimerkusi, Ugnė pradėjo susigėdusi kikenti ir tarė „*kaip negražu*“. „*Norėjau nupiešti daug gėlyčių*“, tarė ji žiūrėdama, jog gėlytės jai nelabai pavyko. Kalbėdama apie horizontalias linijas: banguotą liniją Ugnė įvardina kaip bangas, kaip vandenį ir pasikartojančio judesio ramybę. Aštrių kampų linija Ugnei labai stipriai asocijuojasi su širdies ritmu. Širdies ritmas irgi ramus, besikartojantis. Kalbėdama apie pajautimą kūne, Ugnė daug neatsako, tik pasako, jog jautė banguojančią, besisukančią spiralę. Paklausta ar pajautė, kaip pasikeitė jos rankų piešimas kūrybinio proceso metu, Ugnė tarė, jog suprato, kad pradėjo kurti viena (dešinė) ranka. „*Kažkaip pasiklydau*“ tarė sukikenusi. Pasiklydusi Ugnė norėjo gauti daugiau kontrolės, atstatyti judesį, todėl pradeda naudoti dominantinę ranką.

Analizė. Pajutusi, jog negali sulaikyti popieriaus lapo ir norėdama išlaikyti tiek popieriaus lapą, tiek kontrolę, Ugnė pasirenka padėti vieną spalvotą pieštuką į šoną ir kaire ranka prilaikant popieriaus lapą (stebint ribas), kita ranka, kontroliuodama lengviau kuria. Pasikartojantys judesiai iškelia Ugnei daug asociacijų: jūros bangos, besisukanti spiralė, širdies ritmas, visiškai pamirštama apie jos pirminę piešinio mintį – gėlių puokštę. Kalbama apie gražius dalykus, apie gėles ir gėlių puokštes. Tačiau kylantis kūne vidinis jausmas kalba apie spirales, sukimąsi,

judesį, širdies ritmą. Spiralė gali būti siejama nenustojančiu sukimusi, judėjimu, augimu, platėjimu, siaurėjimu. Spiralės simbolikoje aprašoma, jog ji gali būti siejama su šokiu. Ypač primityviais, apeigų šokiais, kurie vykdavo šokant užkalbėjimų, gydymo metu (J. E. Cirlot, 1971). Nors Ugnės kūrinys matome paryškintos gėlės vaizdavimą, piešinyje kartu yra ir judėjimo (spiralė), gyvybės (širdies ritmas) elementai.

Liejimas akvarele



10 pav. Paslaptis

Kūrybinis procesas: Ugnė išgirdusi, jog reikės dirbti su vandeniu ir skystais dažais iškart tarė: „labai nemėgstu tepliotis, man labiau patinka piešti su pieštukais, tada gražiau viskas nusispalvina“. Užduotį, taip pat prašė patikslinti, teikdama nesuprantanti ką reikia daryti. Sušlapinti lapo ji neskubėjo. Pasiėmusi teptuką, palengva vandeniu „piešė“ linijas, ir tik vėliau pradėjo naudoti akvarelės spalvas. Kai dažai pradėjo lieti tarpusavyje, su vandeniu ir dažais pradėjo eksperimentuoti. Atsirado baksnojimas (lapo apačioje), spalvinimas (lapo viršuje).

Refleksija: „Tvorą, ant kiekvieno pagaliuko paukščiukai sėdi, bet jie išplaukė, jų nesimato“ Pradėjo dalintis Ugnė, pridėdama dar, kad galbūt juos reikėtų kaip nors paryškinti, bet nežinanti kaip. Apačioje auga gėlės, giedras dangus ir šviečia saulė. „Tokia laisvė, paprasta vasaros diena, vėjas, šiluma.“ Ugnei labai nepatiko lieti, nes piešinys turėtų būti konkretus, linijos turėtų būti aiškios. Bet liejimo metu, kai spalvos susilieja iš išplaukia, Ugnė dalinasi, jog pasidaro visai gražu – piešinio rezultatas gražus. Paklausta apie tvorą, ji kalba, kad tai medinė kaimo tvora, jai ji primena protėvius, „bobutės kaimą“. Pradeda dalintis apie vaikystę, kaip pas močiutę prie tvoros augdavo gėlės, vasara būdavo kupina skanių uogų, prisimena gėlių kvapą – nerūpestingą

vaikystę.

Paprašyta į savo piešinį pažvelgti iš šono ar kitu kampu Ugnė pastebi raides, gėlių vainikus ir pačio pasidalinimo pabaigoje pastebi raktą. Pamačiusi raktą Ugnė labai nustemba ir apie jį dalinasi su šypsena ir kupina džiugesio. „*Raktas nuo spynos, kurios dabar negaliu surasti, bet žinau, kad surasiu, nes jau turiu raktą.*“ Plačiau dalintis apie šį atradimą Ugnė nebenorėjo. Ji tik tyliai šypsojosi ir lyg vertino turinti savo raktą. Kitai grupės dalyvei besidalinant apie laukinių gėlių pievą, Ugnė pritaria „*tokia šiluma ir vasara*“.

Analizė: Jaučiamas stiprus nenoras dirbti su skystomis priemonėmis, dažais. Ugnė nori dirbti su kontroliuojančia priemone, gali būti dėlto, kad ją geriau yra pramokusi, arba jai yra lengviau suvaldyti judesį, todėl mažesnė klaidos galimybė. Kūrybinio proceso metu pastebėjusi, jog piešimas pavyksta neblogai išsako nepasitenkinimą tik tuo, jog „*nesimato paukščiukų ant tvoros, norėtusi juos kaip nors paryškinti.*“. Paukštis – kaip kiekviena sparnuota būtybė simbolizuoja dvasingumą. Paukštis, pasak Jungo, yra geranoriškas gyvūnas, simbolizuojantis dvasias arba angelus, antgamtinę jėgą, mintis ir pagalbą (J. E. Cirlot, 1971). Ugnės paukščiai sėdi ant tvoros, kuri irgi atlieka tam tikrą apsaugos funkciją. Paukštis gali reikšti daug dalykų, Ugnei jis reiškia apsaugą ir „*atneša laimę*“. Paukščių skridimas, kaip simbolis dar laikomas kaip simbolis tarp Rojaus ir žemės. Taip pat, paukščiai gali būti matomi, kaip laisvės simbolis (J. E. Cirlot, 1971). Liejant dažą, tiek Ugnė, tiek Rasa prakalba apie vaikystės prisiminimą. Rasa nukeliauja į mokyklos suolą, o Ugnė prisimena močiutės kaimą. Dažų liejimas, nekontroliavimas, „tepliojimas“ kūrybinio proceso metu iškelia vaikystės arba paauglystės prisiminimus. Ugnės vaikystės prisiminimas pasirodo labiau teigiamas, ji kalba apie vasaros atostogas, ledų porcijas pusryčių metu ir laisvę. Ugnei patinka kaip liejasi spalvos, tačiau vis tiek norėtų likti prie spalvotų pieštukų ir kontroliuojančios dailės priemonės.

Ką norėčiau turėti



11 pav. Mano ateitis

Kūrybinis procesas: Pradėjus brėžti savo rankas, pacientė juokdamasi pasisakė: „*man nepatinka mano kreivos rankos*“. Jas apsibrėžusi, paryškino, pripiešė nagus ir ant dešinio piršto nupiešė žiedą. Pasakius užduoties sekančią dalį, Ugnė pradėjo piešti nuo to, ką dabar turi ir ką puoselėja – dešinėje pusėje. Vėliau, ant kairės rankos pavaizdavo ką norėtų turėti ir puoselėti. Ugnė labai daug dėmesio skyrė medžio lapelių piešimui bei spalvinimui, medį gražino raudonais žiedais/uogomis (neįvardino). Pačiame proceso gale, medyje, atsirado paukštis.

Refleksija: Ugnė pradėjo pasakoti nuo dešinės pusės. Dešinėje rankoje yra medis su šeima, kuri yra dabar. Šeima yra pati svarbiausia jos gyvenimo dalis – vyras ir vaikai. „*Visi jau užaugę, gyvena savo gyvenimus, o aš noriu dar sulaukti anūkų.*“. Kairėje pusėje yra toks pats medis, tačiau žydintis, su nauja gyvybe. Ugnė kalba apie tai, kaip laukia kada pagaliau jos gyvenime atsiras anūkai, kuriuos bus galima lepinti bei prižiūrėti. Medyje tupi lakštingala, nes „*jūs atneša laimę ir saugo*“. Dešinėje pavaizduotas pacientės medis žaliuoja ir net žydi žiedais, taip pat, yra apsaugotas ten gyvenančio paukštelio. Iš grupės dalyvės gavusi pagyrimą, jog jos piešinys atrodo labai gražus, Ugnė labai šiltai pradėjo šypsotis ir susigėdusi juoktis, teigdama, jog nelabai moka piešti. Atrodė, jog šis padaršinimas ir įvertinimas kitos grupės dalyvės, Ugnei buvo labai svarbus.

Analizė: Dešinėje pusėje ant rankos pavaizduotas žiedas – vestuvinis žiedas. Toje pusėje esantis medis neturi nei vieno lapelio, lyg visi medžio lapai jau nubyrėjo. Nors Ugnė apie tą medį kalba pozityviai, jis atrodo jau sąstingyje, nebeturintis daug gyvybės, palyginus su medžiu kairėje. Gyvybės neturintis medis gali reikšti Ugnės bejėgiškumą ar depresyvius jausmus (Cirlot, 1971). Nors Ugnė kalbėjo apie šeimą ir anūkų troškimą savo pasidalinimo metu, kyla jausmas, jog tie medžiai galėtų atspindėti ir jos pačios esančią situaciją. Dabar Ugnė guli ligoninėje, yra privesta būti ir išlaukti kol praeis gydymas, nėra užtikrinta dėl ateities. Jos situacija kelia jai bejėgiškumo jausmą, neigiamus jausmus. O ateityje (ką Ugnė norėtų puoselėti) ji vaizduoja žydintį, lapų pilną medį ir papildomai jam suteikia lakštingalos – laimės, laisvės ir apsaugos simbolį – lyg pati norėtų žydėti ir būti apsaugota. Paukštis, kaip laisvės simbolis (J. Chevalier, A. Gheerbrant, 1997), gali rodyti Ugnės vidinį norą būti laisvai, nepriklausomai nuo visų susiklosčiusių gyvenimo situacijų.

Užauginti savo sėklą



12 pav. Atostogos negyvenamoj saloj

Kūrybinis procesas:

- *Pavaizduoti negyvenamą aplinką, žemę*; Ugnė pradėjo piešti jūrą ir salą, saloje iškart užaugo palmė, vėliau antra, atsirado paukštis.
- *Užauginti joje nedidelę sėklą*; Ugnė nupiešė vėžlį, ryškino paukštį, piešė kokosus.
- *Leisti medžiui augti, sudaryti patogias augalo augimo sąlygas*; Ugnė pradėjo ryškinti, spalvinti jau esančias detales, figūras. Atsirado labai daug saulės spindulių, kurie užima beveik visą popieriaus lapą.

Refleksija: Ugnė dalinosi, jog negyvenama vieta nėra tokia, kur nėra augmenijos, o yra ta, kur nėra žmonių, todėl jos piešinyje ir atsirado negyvenama sala. Ji iškart supranta metafora, jog pati yra vėžlys (sėklą, kurią reikėjo pavaizduoti). Pasidalinimo metu stiprus „šilumos, tylos ir ramybės“ troškimas. Vėliau ji dalinasi, jog „čia komfortas, kurio man labai reikia“. Paklausta apie vėžlio simbolį, Ugnė jį apibūdina: „išmintingas, išmintis, lėtas, ramus, niekur neskuba, neskubantis“. Paklausta kaip jai sekėsi pavaizduoti save negyvenamoje saloje, Ugnė dalinasi su džiaugsmu ir šypsena. Didžiuojasi savimi, jog yra išmintingas vėžlys, ir tuo, kad jis turi daug kantrybės ir ištvermės. „Jeigu jis neturėtų tiek kantrybės ir ištvermės, jis nebūtų komforte ir neturėtų maisto“. Toliau pasidalinimą tęsia apie svetingumą, visi, kurie yra jos saloje, visiems yra gerai. „Kas yra su manimi, visiems yra gerai.“. Visus esančius ir atvykstančius apgaubia Ugnės šiluma, visus šildo saulės spinduliai. Ugnė dalinasi, jog ji laukia atskrendančių į jos salą kitų: „Vėžliui norėjusi užklydusių gyvių, visiems užtektų šilumos šitoje saloje – man patinka užklydę svečiai.“.

Analizė: Ugnės pasidalinimas apie komfortą ir patogumą, „Čia komfortas, kurio man labai reikia“ gali būti dėlto, kad ji dabar guli palatoje su kitomis moterimis ir gal kartais net neturi

daug privatumo, kurio jai norėtųsi (prieš tai kalbėjo, jog kalbant telefonu su šeima, dažnai išeina į koridorių, kad galėtų ramiai su jais pabendrauti). Komfortas, šiluma ir ramybė gali būti siejami ne tik su kasdieniu ligos nerimu, bet ir troškimu grįžti namo, gauti poilsio nuo nusistovėjusios rutinos. Kalbėdama apie svečius ir aplinkinius, kurių Ugnė laukia, jaučiamas vienišumo jausmas. Net ir kai ją lanko šeima, skambina jai kai turi laiko, Ugnė kalba apie norą bendrauti. Galbūt Ugnėi trūksta bendravimo su kolegomis, draugais, judesio bei gyvenimo šurmulio, kuris yra už ligoninės sienų. Vėžlys dabar yra negyvenamoje saloje ir pas jį visi atskrenda ir visiems atskirdusiems bus suteikiama šiluma – suteikiamas dėmesys ir laikas. Turbūt lygiai taip pat, skiriama šiluma ir dėmesys visiems, kurie su Ugne bendrauja ir ją lanko ligoninėje. Saulės spinduliai šiame piešinyje sukelia dvilypius jausmus. Viena vertus, spinduliai atrodo kaip šilumą bei jausmą sukeliantys aspektai, tačiau pažvelgus kitu kampu, atrodo jog jie turi kitokią prasmę. Piešinyje saulės spinduliai pasiekia medžius, vėžlį ir pačią salą. Saulės spinduliai laikomi gamtos dovana, tačiau jeigu spinduliai yra per stiprūs, jie gali kenkti (S. Kosaka, 2008). Kyla dvi hipotezės: 1. Spinduliai nupiešti įstrižai ir uždengia beveik visą popieriaus lapą, kaip kokia nors skraistė arba užuolaida. 2. Linijos pieštos intensyviu rankos judesiu, gali rodyti neigiamą emociją, galbūt pyktį, apie kurį Ugnė kalba pirmos DT sesijos metu (L. D. Hinz, 2020). Šiek tiek kartojasi Ugnės norėjimas bendrauti, tačiau, tuo pat metu, Ugnė nuo bendravimo „slepiasi“. Pavaizduoti Ugnės kokosai, jau krenta ir ant žemės. Ji teigia, jog jos saloje maisto ir vaisių užteks kiekvienam. Tačiau, literatūroje rašoma, jog piešiniuose krintantys vaisiai gali rodyti, jog žmogus jaučia, kad kažkas yra prarasta arba prarandama. Tai gali rodyti asmens būseną, kai žmogus jaučia nerimą, bet bando su juo kaip įmanoma labiau susitaikyti (S. Kosaka, 2008).

Mano stiprybės



13 pav. Bendravimas/pagalba per bendravimą

Kūrybinis procesas: Išgirdus užduoti Ugnė labai ilgai susimąsto ką ji norėtų pavaizduoti. Pamasčiusi garsiai tarė: „*aš žinau ką noriu nupiešti, bet nemoku. Kaip galima pavaizduoti pagalba kitam?*“. Priminiau, jog nereikia, kad piešinys atrodytų gražiai, svarbus yra pats kūrybinis procesas. Ugnė pradėjo labai atsargiai piešti ir spalvinti spalvotais pieštukais, kuriuos ima per visas dailės terapijos sesijas (išskyrus trečią sesiją). Pačio kūrybinio proceso pabaigos metu, pastebėjo ant stalo gulinčias pasteles ir pasirinko mėlyną spalva sakydama: „*kokia graži spalva, norėčiau ją išbandyti*“. Ir ja nuspalvino drugelio sparnus, vyro šortus.

Refleksija: Ugnė pradeda dalintis apie piešinį labai abstrakčiai, atskirais žodžiais. „*Kada būna sunku, kažkas guodžia ir suteikia tau pagalbos.*“, „*kai būna sunku, ką nors padovanoja arba kaip nors palaiko*“. Paklausta ar tai ir yra jos stiprybė, Ugnė sutinka. Tada pradeda kalbėti labiau apie save, jog ji mėgsta padėti žmonėms, juos palaikyti ir stengiasi kaip įmanoma labiau palaikyti žodžiu ar poelgiais, ar dovanomis. Kalbėdama apie pagalbą, ji daug dalinasi ir apie bendravimą. Bendravimas yra labai svarbus, bet svarbus ne bet koks bendravimas, o nuoširdus, „*nesunkus*“, paprastas. „*Labai mėgstu, kai gali su kitais bendrauti lengvai, o ne kai reikia apsimetinėti, arba kai jauti, kad kitas apsimetinėja.*“. Kai Ugnės paklausama ką reiškia drugelis, ji pradeda kalbėti apie laisvę. Drugelis – lengvumo simbolis, Ugnei norisi, kad žmogui būtų lengviau. O saulė – tam, kad būtų smagiau.

Paprašius Ugnės papasakoti istoriją apie berniuką bei merginą piešinyje Ugnė sukuria trumpą istoriją: „*Berniuką paliko ir jis atėjo nusiminęs, ir aš jį palaikiau. Pasakau, kad viskas bus gerai ir sakau, kad – „gyvenimas tęsiasi ir nereikia nusiminti.*“. Tarusi šiuos žodžius Ugnė nutyla ir jos akyse pasirodo ašaros. Kambaryje minutei stoja tylą. Ugnė garsiai ištarusi šiuos žodžius supranta, ką pasako. Paklausta, kaip jaučiasi po pasidalinimo ji nusiramina, atsikvepia ir teigia, kad jaučiasi gerai, nesitikėjusi tokios reakcijos į savo trumpą istoriją ar piešinį.

Analizė: Ugnė parodo stiprų norą padėti kitiems žmonėms, kyla jausmas, jog stiprus norėjimas padėti ir padėjimas artimiems ar svetimiems žmonėms yra pastovus dalykas jos gyvenime. Ugnė čia kalba apie bendravimą ir padėjimą, tačiau išsako ir neigiamus bendravimo elementus – žmonės su kaukėmis, sudėtinga su kai kuriais žmonėmis bendrauti. Vienu metu Ugnė nori bendrauti, kitiems padėti, tačiau kitą akimirką nenuoširdūs žmonės jai kelia sunkumą ir norą paprastai bendrauti. Iškyla hipotezė, jog Ugnė savo rūpesčiu ir šiluma nori bendrauti su visais, tačiau dažnai jai nevyksta išlaikyti santykio, todėl ji jaučiasi vieniša. Pasak, K. Kosaka (2008), saulė paprastai interpretuojama kaip vyro, ypač tėvo, figūra. Paprašyta papasakoti istoriją Ugnė kalba apie nusiminusį berniuką ir mergaitės norą jį palaikyti. Šiuo atveju, sprendžiant iš refleksijos, mergaitė dovanoja berniukui gėles ir kalba, kaip jam viskas bus gerai. Tačiau, po šio pasidalinimo Ugnė pravirksta ir greičiausiai pajaučia, jog šiuos žodžius norėtų išgirsti pati.

Mano saugi vieta



14 pav. Namai

Kūrybinis procesas: Išgirdusi temą, Ugnė labai nudžiugo, iškart pasidalinusi, jog jau žino ką nupieš. Piešdama, ji iškart pradėjo nuo namo, tada piešė aplinką, labai daug dėmesio ir laiko skyrė tulpių piešimui. Pačiame kūrybinio proceso gale atsirado paukštis ir šuo. Prieš pradėdant pasakoti ką pavaizdavo, pamatė, jog neteisingai pavaizdavo namo langus bei duris. Ugnė labai nustebusi savimi, jog gyvena taip ilgai savo namuose ir negalinti jo pavaizduoti ir ilgai mąsto ar savo klaida pataisyti. Vis dėlto nusprendžia savo klaidą pasitaisyti (namo antras aukštas pataisomas).

Refleksija: „Kai grįžti namo, yra labai stiprus saugumo jausmas, gali persirengti laisvais rūbais ir būti laisvu“. Ugnė plačiai kalba apie tai, jog namuose esi toks, koks esi. Namai turi jaukumo, saugumo ir šilumos jausmą. „Nusiimi kaukes ir gali būti toks, koks esi, nereikia niekam nei įtikti, nei patikti“. Ugnė dalinasi apie savo namų saugumo jausmą, ten jos saugi vieta. Kyla jausmas, jog ji labai pasiilgusi savo namų ir to saugumo bei jaukumo. Apie tulpes ji kalba, kaip apie estetinio vaizdo, grožio elementą. Gyvūnas, piešinyje – „laisvas, kaip ir tu (tu yra palyginimas, kad šunys namuose tokie patys laisvi, kaip ir žmonės)“. Paukštis – Ugnė dalinasi, kaip jai patinka, kai prie namų skraido paukščiai. Prisimena, kaip žiemos metu jiems visada neša saulėgrąžų ir lašinių ir juokiasi prisiminus, kaip šunys tuos lašinius visad bando pasiekti. „Mano namuose turi būti visi sotūs“. Prieš namus, matyti stalias, Ugnė paminėjo, jog norėjo pavaizduoti savo šeimą, tačiau neturinti tam piešimo gabumų, todėl paliko stalą tuščią, laukiantį svečių.

Analizė: Šitos sesijos metu ir kai buvo auginama sėkla, Ugnė labai ryškiai kalba apie savo skleidžiamą šilumą, norą bendrauti su žmonėmis ir ją laukiančią svečių – atvykstančių. Namas

vienoje pusėje aptvertas tvora, kurios viršus aštriais kampais, sudaro įspūdį, jog ji nori apsaugos (kuom ir dalinasi refleksijų metu), tačiau kitoje pusėje auga gėlės, gražu ir jauku, kur yra kviečiami aplinkiniai žmonės. Pasistebi dvi pusės, viena Ugnės pusė nori, kad pas ją ateitų, kad su ja bendrautų, nes galbūt jai vieniša ir norisi draugijos, tačiau kita pusė neprisileidžia – užstatyta stora medinė siena. Tvorą prie namo gali rodyti Ugnės emocinės paguodos bei palaikymo poreikį (G. D. Oster, P. G. Crone, 2004). Name pavaizduojami langai ir durys, kas rodo Ugnės atvirumą. Langai neturintys užuolaidų – rodo, kad ji dažnai pasako ką galvoja, nesistengianti būti mandagi. Pačioje pradžioje Ugnė minėjo, jog namuose turi 3 šunis ir yra labai jų pasiilgusi. Piešdama namus, ji galvojo apie artimuosius, šeimą bei savo augintinius, pas kuriuos labai norėtų grįžti. Šuo – ištikimybės simbolis. Krikščioniškoje simbolikoje šuo turi dar vieną prasmę, kylančią iš šunų, vedančių avių bandas funkcijos – saugoti ir vesti bandą (J. E. Cirlot, 1971). Paukščio, tupinčio ant tvoros vaizdinys pasikartoja. Žvelgiant į šuns, paukščio ir tvoros simbolių išsiryškina bendri – saugumo, emocinės paguodos, apsaugos elementai.

Pavaizduoti save kaip augalą „čia ir dabar“



15 pav. Orchidėja

Kūrybinis procesas: Ugnė iškart sugalvoja, koku augalu yra šios DT metu. Pirma ji pasidalina neįsivaizduojanti, kaip reikėtų pavaizduoti ką norinti ir pradeda savo kūrinį nuo apačios. Nupiešia vazą, stiebus, lapus ir tik tada žiedlapius. Vis pasisako, jog kūrybinį procesą baigė, bet grįžta prie spalvinimo, nes vis būna likę balti tarpai.

Refleksija: Ugnė dalinasi pavaizdavusi orchidėją. Ji yra pačiame žydėjime. Dalinasi, jog jai iš esmės labai patinka gėlės ir laukianti galinti grįžti atgal į savo sodą ir ten sodintis naujų gėlių vasarai. Paklausta pasidalinti, ar ką nors Ugnei reiškia skaičius trys, ji kalba, jog tai yra jos simbolis „*Mano skaičius, du visad atrodo mažai, o trys jau yra užtektinai*“. 3 – universalus skaičius, kuris apima bendrą dvasinę Dievo, kosmoso ir žmonijos tvarką. Kinai, skaičių 3 laiko tobulu skaičiumi, nes jis vientisumo ir pilnatvės simbolis, nieko negalime prie jo pridėti (J. Chevalier, A. Gheerbrant, 1997). Dalinasi, kaip jai gera, nes jaučiasi labai pailsėjusi, gerai išsimiegojusi. „*Atrodo, jog grįžo mano jėgos atgal ir dabar jaučiuosi, kaip gėlių karalienė*“. Juokdamasi pasidalina Ugnė. Prideda, jog paskutiniu metu apskritai gerai jaučiasi fiziškai. Labai džiugina jau kelias dienas šviečianti saulė ir jau lauکه žaliuojantys medžiai.

Kadangi tai buvo paskutinė sesija, buvau pasiėmusi visus Ugnės piešinius ir išdėliojusios juos ant stalo, peržvelgėme į juos visus kartu. Pridėjome pirmąjį Ugnės piešinį bei paskutinį ir ji matydama skirtumą, besijuokdama dalinosi negalinti patikėti. „*Net buvau pamiršusi, jog tada buvau kaktusas, dabar prisimenu, kad buvau pikta*“. Pridėjo, kad „*saugios vietos*“ piešinys jai buvo labiausiai įsimintinas bei sukėlęs daugiausiai apmąstymų. Ugnei buvo labai sunku patikėti, jog ji neteisingai nupiešė savo namą ir, jog stalas, kur turėjo sėdėti jos šeima – buvo tuščias. Pamačiusi, koks didelis skirtumas buvo tarp kaktuso ir orchidėjos, ji jautėsi labai pozityviai.

Analizė: Palyginant orchidėjos (pav. 15) bei kaktuso (pav. 8) piešinius matomas didelis nuotaikos, emocijos skirtumas. Pati pacientė, pasiėmusi popieriaus lapą, jį pakeitė kitokiu kampu (iš horizontalaus į vertikalų), nes, būtų „*kitaip netilpusi*“. Pirmame piešinyje spygliai ir aštrius žiedlapius turintys žiedai, kurie žydį, kviečia žiūrėti, tačiau neleidžia liesti. Dabar žiedai pasidaro apvalūs, be aštrių kampų. Refleksijos emocija skiriasi, dabar Ugnė jaučiasi teigiamai, kupina jėgų bei energijos. Prisiplanavus vasarai daug veiklų, nenustygstanti vietoje ir laukianti kada pagaliau galės „*eiti ir šildytis saulėje, kaip šildosi orchidėjos, kai jas palieki ant palangės*“.

Gėlės, apskritai, savo natūraliu aspektu ir metaforomis, leidžia žmonėms išreikšti tai, kas negali būti išreiškiama žodžiais (A. Kopytin, 2022). Ugnės vaizduojamas kaktusas (pav. 8) padeda jai išreikšti didelį vidinį pyktį, su mintimi, jog niekas neturi jos liesti. Vaizduojama orchidėja (pav. 15) atskleidžia Ugnės emocijos pasikeitimą, jog dabar ji nebėra pikta, o atvirkščiai kalba, kaip nori eiti į bendravimą. Violetinė orchidėjų spalva gali simbolizuoti nostalgiją ir prisiminimus. Taip pat, gali simbolizuoti neapsisprendimą, nes nėra nei mėlynos, nei raudonos spalvos (W. Stewart, 1998, p. 104). Ugnės nostalgija ir prisiminimai gali būti susiję su Ugnės stipriais apmąstymais, kurie iškilo dailės terapijos sesijų metu. Ji daug dalinasi

apie šeimą, savo šeimos santykius bei stiprų norą, kad tie santykiai būtų šilti ir kupini meilės. Pamačiusi, koks didelis buvo pasikeitimas tarp Ugnės pirmojo ir paskutiniojo piešinio, ji pati labai pozityviai nustemba. Teigia, jog pastebėjusi tokį skirtumą piešiniuose, ji džiaugiasi, nes jos piešiniai parodo jos vidinį pasikeitimą į geresnę pusę.

8. 4. Ugnės teminės analizės aprašymas

Analizės metu išryškinamos 5 temos, kurios leidžia atskleisti Ugnės, sergančios onkologinę ligą, išjaustas emocijas, mintis atliekant dailės terapijos sesijas:

- 5. *Jaučiamos emocijos dailės terapijos metu***
- 6. *Dailės terapija – darbas su savimi, savo jausmais***
- 7. *Dailės terapijos temų, kūrybinio proceso, pasirenkamų priemonių svarba***
- 8. *Pojūčiai ir mintys po dailės terapijos sesijų***
- 9. *Šeimos ir santykio svarba***

Kiekviena tema skirstoma į potemes, priklausomai nuo to, kaip skyrėsi tiriamųjų patyrimas dailės terapijos metu. Išskirtos temos bendrai siejasi tarp tiriamųjų patirčių, bet išsiskiria jų autentiška patirtimi, savitumu.

Jaučiamos emocijos dailės terapijos sesijų metu

Ugnė teigusi patyrusi daug skirtingų emocijų dailės terapijos metu, nuo išjaustų sunkų, neigiamų emocijų: „*Taip keista, labai keistas jausmas buvo, bet buvo jausmų labai daug. Buvo pyktis, labai didelis pyktis, nusivylimas, ašaros.*“. Iki gerų, teigiamų emocijų: „*Taip smagu, taip smagiai kažkaip užsibaigė (visos sesijos, tylos pauzė). Kaip bebūtų, vis tiek, viltis yra.*“

Dailės terapija leidžia pajusti teigiamas emocijas

Ugnės dailės terapijos sesijų, refleksijų metu buvo labai stipriai jaučiamos tiek teigiamos, tiek neigiamos emocijos. Kartais tiriamoji kūrybinio proceso metu verkdamo ir po kelių minučių šypsodavosi, sakydama, jog kūrinys atskleidžia ją pačią: „*Tas pieštukas atrodo, pati nupiešei, bet atskleidė, taip keista, piešinys atskleidė tave patį (nuostaba, juokiasi).*“. Piešdama Ugnė savo piešiniuose atrasdavo ir šilumos, vilties: „*Geri buvo, kur ir paskutinis piešinys. Jis sukelia labai gerą jausmą. Jisai sukėlė tokią viltį didelę ir taip ramybę tokią.*“. Ugnės viltis ir vidinė ramybė labiausiai jaučiama buvo po paskutinės dailės terapijos sesijos, kai ji pastebėjo, koks didelis buvo skirtumas tarp pavaizduoto jos pirmojo piešinio – kaktuso ir paskutiniojo – orchidėjos. „*Gėlytės atsimenu buvo. Tokios, kad viltis, kad bus viskas vis tiek gerai. Kad praeis (klauiamas tonas, tylos pauzė). Ir vėl iš naujo, viskas bus kaip ir gerai – tas tikėjimas.*“. Tikėjimas ir viltis, kad vis dėlto viskas bus gerai yra vienas svarbiausių dalykų tiriamosioms, kurios eina sudėtingu ligos keliu. Joms labai svarbu yra, kad jų situacija susitvarkys ir judės teigiama linkme, „*kad praeis*“ blogos dienos ir greičiau ateis geros. Tiriamoji dalinasi, jog po dailės terapijos sesijų buvo daug galvojimo, minčių ir galų gale ji džiaugiasi, jog sugebėjo pamatyti save savo piešiniuose, pastebėti savo užslėptas mintis ir dabar

turinti galimybę daryti naujas išvadas, priimti naujus sprendimus: „*po to džiaugsmas, kad tu pamatei, galų gale, ačiū Dievui, kad tu pamatei.*“. Tiriamoji džiaugiasi, jog ji sugebėjo pamatyti save kitokiu būdu, užkabinus sunkius jausmus, pažvelgti į save, juos išjausti ir pagaliau priimti: „*Atrodo, jisai liko toksai kaip kuprinė, kurią... kurią nešiau sunkiai, o paskui paėmiau ir ją numečiau.*“.

Išjaučiamos neigiamos emocijos dailės terapijos metu

Ugnė dailės terapijos sesijų metu patyrė daug neigiamų emocijų: pyktį, nerimą, nusivylimą, gėdos jausmą, savęs gailęstį ir vidinį skausmą. Apie kiekvieną refleksijų metu ji kalbėdavo nežymiai, kartais būdavo lengva pastebėti jos intensyvias tylos pauzes, ašaras akyse, o kartais ji skausmą slėpdavo už juoko. Kalbėdama Ugnė apie jaučiamą intensyvių pykti pirmoje dailės terapijos sesijoje, įvardino, jog tai buvo susiję su jos darbu. Sudėtinga darbo situacija, ilgai gulint ligoninėje atrodo ganėtinai svarbus aspektas. Jos pyktį greičiausiai kėlė negalėjimas pakeisti situacijos, kuri tuo metu buvo. Ugnė prisiminus apie tą jausmą pykti teigia norėjusi pripiešti labai daug spyglių, tačiau susilaikė: „*Aš labai norėjau jų daug padaryti (nupiešti). Daug spyglių, nes buvo labai, labai pikta viduj (tylos pauzė). Bet išsigandau, kad labai baisiai atrodys, (nusišypso) išgąsdinsiu žmones.*“. Jaučiamas pyktis galėjo būti ir dėl negalėjimo valdyti situacijos savo rankomis – jaučiamas situacijos beviltiškumas, „*tiesiog pabarsčiau taip vieną kitą (kaktuso spyglį), bet širdy buvo taip pikta.*“. Ugnės negatyvios emocijos pasirodydavo daugelyje jos piešinių, net nereikėdavo daug reflektuoti, kai ji pati pastebėdavo sau svarbius – piešinyje pasirodančius elementus: „*net... aš piešiau, aš kai piešiau piešinius, kai kur aš atsimenu, net verkdavau, man riedėjo ašaros, aš negalėjau piešti.*“, „*kai aš jau nupiešiau tada, prasidėdavo ta pati baisiausia dalis. Kai tu nupieši ir tu pamatai iš šono, kad... nu nėra į ką žiūrėti. Tuščia, nieko nėra.*“, „*aš pamačiau iš šono ir labai nusivyliau.*“, „*tu matai iš šono pats ir užkabina viduj tiesiog eina, tokia kaip vibracija skausmo...*“, „*visus tuos spyglius, tuos... tą skausmą nupieši.*“. Ugnės taip stipriai jaučiamos neigiamos emocijos atrodė per sunkios ir per intensyvios jai pačiai susitvarkyti, tačiau ji vis pasirodydavo kitose sesijose ir toliau diskutuodavo apie save, savo jausmus, savo vidines emocijas. Kartu teigdavo, jog verkimas ir pastebėjimas savęs iš šono, jai leidžia pasijusti lengviau.

Dailės terapija – darbas su savimi, savo jausmais

Nuovargis

Tiriamoji pripažįsta, jog po beveik kiekvienos dailės terapijos sesijos jausdavo nuovargį: „*mane sekino iš tikrųjų aš buvau pavargusi labai.*“. Jaučia, jog atliko labai didelį darbą. „*Toks jausmas, kad aš atlikau labai didelį darbą (nusišypso). Aš padariau tokį didelį*

darbą. “. Jeigu terapinis procesas yra intensyvus ir iš tikrųjų yra išjaučiamos emocijos, jausmai, ypač, tokie jausmai, kurie gludi giliai užslėpti, jie tikrai gali sukelti labai didelį nuovargį. Dailės terapijos sesijas ji įvardina kaip sudėtingą darbą su savimi, kurio nebenori atlikti, nes jis iškelia daug emocijų, jausmų, minčių: *„Yra sunku, labai. Yra labai sunku prisiruošti ir labai sunku, nu labai sunku tam ryžtis, todėl, kad tu nenori... “*, *„labai nori, bet ir bijai, ir nu tu jau žinai, kad kas tavęs laukia, kad tu būsi – aš su aš. Ir tiesiog tu jau privalai būti, nes tu jau patenki į tokius savotiškus spąstus. Bet jeigu tu nori sau ir artimiesiems geriau, tai aišku, kad tu privalai tiesiog. “*. Ugnės jaučiamas nenoras yra priskiriamas prie nenoro būti pačiai su savimi, žvelgti į savo jausmus: *„Tu nenori būti pats su savimi. Čia yra baisiausia, kas gali būti. Būti pat pačiam su savimi. “*. Ir atlikusi tą didelį darbą Ugnė jaučia didesnę lengvumą, palengvėjimą: *„ir dabar man taip gera... Taip gera. “*.

Džiaugsmas savimi, noras toliau tobulinti save

Atlikusi visas dailės terapijos sesijas Ugnė teigia, jog džiaugiasi savimi. Džiaugiasi pasiektais rezultatais ir pastebėtais dalykais, kuriuos dabar keičianti savo sprendimus, galinti pasitaisyti. *„Klaidos tos, pamatai save iš šono ir... ir jau tu stengiesi nebedaryti taip, kaip tu darei iki tol. Stengiesi... Ir pačiam nesmagu būti tuo, kas esi. Čia net pačiam baisiausia yra, kai tu suvoki. “*. Tačiau, ateinant į terapiją, kalbant apie savo rūpesčius, baimes mintis, vėliau pasijaučiama geriau: *„Nu ir labai gerai, kai tu pamatai ir pradedi daryti išvadas, dideles labai išvadas. Į gerą pusę, nu nes reikia. Reikia kabintis, reikia daryt kažką negali gi taip sėdėti, užmigęs visą laiką. “*. Galėjimas bei atėjimas į terapiją, buvimas su savimi, bendravimas suteikia galimybę būti, tobulinti save *„Jauti, kaip dirba su tavim ir atrodo, kad vat nu.... Atrodo, kad gydo tavo sielą, kuri yra serganti labai. “*. Atsiranda noras nebebijoti žiūrėti į save ir savo jausmus, noras, padarius tam tikrą pertrauką, toliau save tyrinėti, tyrinėti savo jausmus, ugdyti, tobulinti: *„Jau nebijoti žiūrėti į save. Aš... jau tu žinai, kas esi tu ir tu darai išvadas ir tu stengiesi jau dabar tą „aš“ pakeisti. “*.

Dailės terapijos temų, kūrybinio proceso, pasirenkamų priemonių svarba

Dailės terapijos sesijos temos pasirinkimo aktualumas

Pasirenkamos skirtingos dailės terapijos sesijos temos, nurodomi piešiniai leidžia kalbėti tam tikrais aspektais. Ugnė pastebėjo, jog jai buvo labai svarbu visas dailės terapijos sesijos procesas: nuo atėjimo, prisėdimo, kalbėjimo, piešimo iki refleksijų ir atsirandančių minčių. *„Tu labai jauti, kad tu esi procese. Visam procese: paimi pieštuką, paimi kokią spalvą ir labai yra įdomu. Iš tikrųjų labai. Pasirodo, viskas yra labai svarbu, kiekviena detalė ir tu*

jauti nuo pat pradžių... Kai ateini, kai atsisėdi, kaip bendrauji, kaip pieši...“. Ji dar priduria, jog atėjimas į kitą erdvę, dailės terapiją, jai leisdavo pasijausti, lyg ji pereidavo į kitą erdvę: *„atsijungi, labai atjungia tave nuo to išorinio pasaulio.“*. Bendra rami aplinka, sudaromas saugus santykis Ugnėi suteikia teigiamą jausmą: *„tu tiesiog taip, nu nežinau, net kaip apibudinti, labai smagi. Jauti terapiją.“*. Taigi, ne tik temų aktualumas, tačiau ir terapijos metu sudaroma saugumo turinti erdvė yra labai svarbi terapiniam santykiui užmegzti. Sudarius saugią erdvę, galima gilinti tarpusavio santykį, kalbėtis apie jautresnius gyvenimo aspektus.

Kūrybinis procesas

Klausiant Ugnės apie dailės priemonių pasirinkimo svarbą, ji teigė, jog jai nėra didelio skirtumo su kokiomis dailės priemonėmis dirbti, o jai buvo labai svarbus pačio piešinio rezultatas: *„Bet jokio skirtumo, kaip pieši. Ar kreidelės, ar pieštukai, ar akvarelė man nieko, jokio skirtumo. Vienodai man svarbu, tas... pats procesas kūrinį, tas piešinys pats.“*. Nors ir tiriamoji teigia, kad jai nebuvo daug skirtumo, kurią dailės priemonę naudoti, ji beveik visą laiką (ne tada, kai užduotis reikalavo kitaip) pasiimdavo tą pačią pieštukų dėžutę, teigdama, jog tie pieštukai labai smagiai spalvina: *„Man nebuvo jokio skirtumo su kuom piešti. Man patinka pieštukai patys iš savęs, bet šiaip man jokio skirtumo nebuvo kuom (dailės priemonė). Pats piešinio kūrinys mane labai paveikė. Tas vat mano, mano pats, pačios sukurtas menas mane prislėgė labai. Pačios.“*. Nors Ugnė teigia, jog pats kūrybinis procesas jos neveikė (*„Kai piešiau aš nejaučiau nieko, kai piešiau. Kai piešiau aš galvojau, kad viskas yra labai gerai. Piešiau tiesiog, tiesiog ėjo kaip kūrybinis procesas.“*) tiek, kiek piešinys, buvo akimirkų, kai Ugnė pravirkdavo pačio piešimo metu: *„aš kai piešiau piešinius, kai kur aš atsimenu, net verkdavau, man riedėjo ašaros, aš negalėjau piešti.“*.

Pojūčiai ir mintys po dailės terapijos sesijų

Ugnė teigia, jog dar išėjus iš dailės terapijos dažnai užsilikdavo mintys, kurios iškildavo terapijos patyrimo metu: *„po to galvojimas, didelis analizavimas.“*. Tos mintys tiriamai iškildavo ganėtinai ilgą laiką, bet ji vis stengdavosi su jomis susidoroti, kaip jai atrodė geriausiai: *„Į telefoną įlindau, į tą kompiuterį, į knygą, kad tikrai negalvoti. Bet tik padedi viską ir vėl grįžta vėl viskas tas stovi akyse. Tas piešinys pastovai stovi akyse (pabrėžiamas kiekvienas žodis).“*. Ugnė galvoja apie savo sukurtus kūrinius ir apie jų iškeltas mintis, jausmus. Galvodama apie juos, ji pradeda daugiau analizuoti save. Vienas piešinys Ugnę itin stipriai paveikia – mano saugi vieta – piešė savo namus. Pačios piešinio refleksijos metu ir tos sesijos metu ji neatskleidė daug detalių apie jį, tik matėsi jos nustebimas, jog piešinį pavyko pavaizduoti neteisingai, kaip ji ir pasikartojo dar kartą: *„namas, kada aš... kada buvo man*

baisiausia... baisiausia viduj man buvo. Tragedija, kai aš pamačiau namą, kaip aš jį nupiešiau, visai ne tokį, koks jisai turėjo būti. Ir, aš pamačiau, kad pasirodo aš pusę, pusę to namo nupiešiau ne taip, kaip jis turi būti.“. Tas piešinys Ugnę labai stipriai paveikė ir iškėlė be galo daug emocijų bei jausmų. Tačiau, Ugnė priima tai, kaip ženklą sau ir pradeda tą piešinį ir jo piešimo padarytas klaidas analizuoti: „bet aš pradėjau labai analizuoti, po būtent, po šito piešinio kažkas atsitiko...“, „būtent po jo aš pradėjau labai daug analizuoti. Pradėjau labai daug galvoti apie save, kodėl taip yra.“. Ir vėliau tą vaizdinį priėmusi ir sau asmeniškai pasidariusi išvadas Ugnė jaučiasi suvokusi labai daug dalykų apie save: „(DT) Aš vertinčiau labai teigiamai, nes tu labai daug ką suvoki.“. Kartu ir Ugnė jaučiasi, jog išverktos ir išjaustos neigiamos emocijos Ugnei leido pajusti pagerėjimą ir palengvėjimą: „liko toksai kaip kuprinė, kurią... kurią nešiau sunkiai, o paskui paėmiau ir ją numečiau.“. Jos intensyvus įsitraukimas į dailės terapijos sesijas, nebijojimas analizuoti savo piešinių ir minčių, leido jai priimti naujus sprendimus, kurie kelia jai bendrą palengvėjimo jausmą. Paklausta ar jai nebuvo per sudėtinga tiek daug intensyvių neigiamų emocijų ir ar būtų geriau, jeigu refleksijų metu būtų neišsakyti, kai kurie dalykai, ji teigia, kad refleksija ir pasidalinimai yra būtini norint suprasti savo jausmus ir pradėti gijimo procesą: „Gerai, nes jeigu jų nebūtų (refleksijų)... Taigi, sudrebino viską iš vidaus, labai sujudino. Labai stipriai išjudino. Ir, jeigu nebūtų ta... to vat įvykę, tai ta kuprinė nebūtų nukritus. Taip ir būtų ant kupros kalbėjusi, sunki. O dabar tu supranti, kur... kur yra kas.“.

Šeimos ir santykio svarba

Tuštumos jausmas piešiniuose

Ugnė savo piešiniuose pastebi labai stiprų tuštumos elementą, kas galėtų rodyti jos vienišumą, artimo santykio troškimą: „tu piešei, procesą darei kūrybinį ir tu nieko nenupiešei.“. Gulėjimas ligoninėje gali atnešti ne tik baimės ir nežinomybės jausmų, bet ir vienišumo jausmus. Ugnės piešiniai ir refleksijos visad nori, kad pas ją kas nors ateitų, kad būtų šilta ir gera, tačiau kai pavaizduoja tam tikrus dalykus ir jį juos pasižiūri, jai asmeniškai dažniausiai trūksta gyvybės elemento: „kai nupiešiau, paskui pasirodė, jog ten visko taip daug trūksta. Iš šono pamačiau, kad nieko nėra ant to popieriaus. Tiktais gražios spalvos ir lygios linijos, bet... bet nieko nėra, gyvasties jokios.“, „taip mažai, aš taip norėjau daug visko (gyvasties).“. Nors ir Ugnė dažnai lanko jos šeimą, jos piešiniuose ir refleksijoje matomas vienišumo, šilto bendravimo trūkumas. „Nu aš taip pajaučiau per tą namą, kad aš užleidau šeimą ir aš pagalvojau, nuo kada taip atsitiko baisiai (vėl pradeda verkti) kada ta minutė buvo? Ir man pasidarė taip gėda. Aš niekada negalvojau, kad taip bus.“. Ugnė to piešinio refleksijos metu nieko nekalba apie šeimos apleidimą ar pasikeitusi santyki su šeima ir ši tema iškyla tik interviu

metu. Gali būti, jog tos sesijos metu Ugnėi dar buvo per sudėtinga suvokti arba kalbėti apie tai, ką ji pastebėjo savo piešiniuose ir sugebėjo atskleisti po kurio laiko, kai pati apgalvojo ir sugebėjo išsianalizuoti, priimti savo jausmus.

Savęs kaltinimas dėl padarytų klaidų gyvenime

Ugnė kalba bendrai apie pridarytas savo gyvenime klaidas, kurių neapibrėžia plačiau. „*Aš tiesiog pamačiau pati iš šono (tylos pauzė), kad pridariau labai daug klaidų nepataisomų.*“. Jos savęs kaltinimas gana ryškiai matosi kalbant apie daugelį aspektų, tačiau labai stipriai pasirodo, kalbant apie santykius su šeima: „*nuo kurio taško taip atsitiko, nuo kada aš taip užleidau šeimą?*“. Į šeimos santykį bei ką ji suprato pamačiusi savo piešiniuose Ugnė tau nebekalba, tik labai gailisi ir save kaltina už tai, kokia yra: „*Pajaučiau ir man buvo, buvo gaila, kad aš esu tokia (pradedu verkti)*“, „*Buvau labai nusiminusi ir buvo gėda. Prieš save, kad aš tokia.*“. Stiprus savęs kaltinimas ir savęs menkinimas, kai ji kalba apie savo šeimą. Atrodo, jog Ugnė sumenkina savo savivertę ir labai stipriai kaltina save dėl padarytų klaidų praeityje: „*ir pradėdi daryti išvadas ir žinai, kad niekas nekaltas, tik tu pats kaltas.*“. Gali būti, kad iškeltos mintys dailės terapijos metu, yra mintys su kuriomis Ugnė nesugebėjo susitaikyti: „*man pasidarė taip liūdna, kad aš... nu tokia netikusi esu.*“. Ir jos susitaikymas su tais jausmais dar gali užtrukti.

Troškimas gerų, šiltų santykių su šeima ir aplinkiniais

Ugnė kalba kaip norėtų gražiai ir šiltai su visais bendrauti. Kalbėdama apie pyktį susijusį su darbo situaciją irgi mini, jog labai gaila, kad nepavyksta su kitais bendrauti nuoširdžiai ir gražiai. Ji teigiasi, jog visada stengiasi arba nori būti gera: „*iš tikrųjų noriu, norėjau grįžti, noriu taip su visais gražiai bendrauti, sugyventi ir taip norisi būti visiems šiluma tokia, didelė.*“. Ji labai nori galėti bendrauti tiek su artimaisiais, šeima, tiek su aplinkiniais. „*Aš labai bendraujantis žmogus, labai mėgstu daug (bendrauti).*“. Kalbėdama apie šeimą, ji visad turi vilties, kad jos vaikams viskas būtų gerai. Ji net kelis kartus refleksijų metu ir interviu metu kalba apie norą turėti daugiau šeimos narių – belaukianti anūkų. „*Ta ateitis tai tiktais (galvoja) ateities tai vaikai, tai visi tie anūkai. Visi toliau esantys jauni žmonės ir, kad jų būtų kuo daugiau ir jauni.*“. Ugnės anūkų laukimas sukelia jai labai daug teigiamų emocijų ir vilties dėl ateities. Jos šeimos rūpestis, kuris lyg ir eina virš jos pačios gerovės. „*Medžiai, kaip giminystė, visa šeima, giminės. Buvo tvirtas toks šeimos kamienas (šypsosi).*“. Jos bendras troškimas, kad aplink būtų daug šurmulio ir gyvybės, ji nenori būti viena, vieniša. Kartu, Ugnė labai norinti būti gera ir šiltai, nuoširdžiai bendrauti su kitais.

8.5. Linos piešinių analizė pasiremiant ETC metodu

Vardas – Lina

Amžius: 46 – 65 metai.

Nustatyta medicininė liga: Ginekologinė sritis

Ligoninėje taikytas chirurginis ir chemoterapinis gydymas. Pradėjus tyrimui, Lina buvo paguldyta į ligoninę prieš savaitę. Apie savo ligą sužinojusi sąlyginai neseniai. Pacientės pažymėti sunkumai, su kuriais susiduria: nuovargis, fiziniai skausmai (pvz. galvos, pilvo skausmas). Pacientei yra tekę girdėti apie dailės terapiją, tačiau jokioje menų terapijoje (muzikos, šokių, dramos) yra nedalyvavusi. Yra ištekėjusi, turi vyrą. Turi dvi dukras. Laisvalaikiu visada su šeima vykdavo į iškylas, ieškodavo veiklų, būrelių. Turi darbą, tačiau, dabar jau pora savaitžių nedirbanti, teigianti, jog darbo pasiilgo. Galbūt ne pačio darbo, tačiau galėjimo išeiti, socializuotis, planuoti reikalus ir judėti. Paklausta pasakoti apie save, daug neatvirauja, pasidalina, kad neseniai atvykusi į ligoninę ir belaukianti kada jai bus atlikta operacija. Labai stipriai išsakė nuobodulio, nenoro būti ligoninėje jausmą. Kalbėjo, jog neturėjimas ką veikti, „sėdėjimas tarp 4 baltų sienų veda iš proto“. Jaučia stiprų pasikeitimą, prieš tai labai daug buvo darbo, reikalų, veiklų, o dabar „nėra nei labai ką veikti, nei labai daug reikalų“.

Pavaizduoti save kaip augalą



16 pav. Kelias

Kūrybinis procesas: Pasiėmusi paprastus pieštukus, pradėjo piešti kelią, vėliau medelius prie kelio. Spalvina palengva, atsakingai. Atsakingai renka spalvotų pieštukų spalvas, atsargiai spalvina, ryškina savo kūrinį. Kartojamas nerimas dėl nemokėjimo piešti. Proceso metu, kelis kartus reikėjo priminti, jog piešinių mes nevertiname ir jie nebus vertinami (grožio aspektu) ir jog Linai nereikia nerimauti dėl gaunamo rezultato, o prašoma būti kūrybiniame procese. Tačiau, dalyvė vis tiek vis lygina savo kūrinį, vis norėjo, jog jis būtų gražus. Pabaigus visoms

dalyvėms piešti, prieš pasidalinimą, šalimais sėdinčios grupės dalyvei taria „jūsų piešinys kur kas gražesnis nei mano“.

Refleksija: „Pirma nupiešiau kelią ir prie kelio atsirado medžiai. Viskas taip gražu ir šilta, žydi. Kaip dabar lauke, už lango. O aš esu ta gėlyte (dešinėje apačioje) šone.“ (Paklausta, kuri tiksliau, nes jos dvi, įvardinti negalėjo). „Man čia kažkaip neliko vietos, o prie kelio nenorėjau, norėjau toliau šiek tiek, todėl esu šone.“. Pasidalinimo metu visą laiką juokiasi, šypsosi, tačiau lyg ir kyla jausmas, jog jai nepatinka būti kampe ir būti tokiai mažai gėlei. Lyg ir kalbėdama supranta, kad piešinio centre – jos nėra. Paklausta, o kokie medžiai yra prie kelio, ką jie reiškia. Įvardino, kad jie yra gudobelės. Tada šalimais, grupės dalyvė pasakė „o, taigi tai ir yra sveikatos medis.“. Lina išgirdus šią žinią pasirodė labai nudžiugusi: „tikrai?“. Iškart prasidėjo trumpa diskusija apie gudobelės sveikumą žmogaus organizmui. Atrodo, Linai buvo labai svarbu, kad piešinyje iškilo tokia teigiama, pozityvą iškelianti mintis.

Analizė: Centre pasirodo kelias su gale esančia saule. Pačiai Linai piešinyje nelieta vietos, nes prie kelio jai pasirodo nesaugu ir nesmagu. Kelias, mano manymų, gali reprezentuoti daug dalykų, bet klausantis Linos pasidalinimų ir norų, labiausiai tinkamas būtų – norėjimas kuo greičiau keliauti namo. Paklausta apie save kaip gėlę, ji tik parodo į dešinėje esančią mažytę gėlytę ir daug apie ją nekalba. Paklausta apie medžius prie kelio, ji labai lengvai įvardina, jog medžiai yra gudobelės. Išgirdusi jų sveikatingumo svarbą, ji labai nudžiunga. Norisi paminėti svarbų elementą, jog Lina apie save kaip apie gėlę daug nekalba. Piešinyje yra labai nedidelė ir auga pačiame kampe, ji net nelabai gali įvardinti, kuris tiksliai augalas ji būtų (iš dviejų nupieštų). Taip pat, pavaizduoti Linos medžiai, nedideli. Mažas medis nepilnavertiškumo jausmas. Smulkios linijos, tiek esančios ant medžių kamienų, tiek šakose gali rodyti užslėptus nerimo jausmus (G. D. Oster, P. G. Crone, 2004). Kyla prielaida, jog šios užduoties ir kūrybiško proceso metu Lina turi sudėtingumą save pavaizduoti kaip augalą. Ji turi sunkumų lape rasti sau tinkamą vietą – ji lape netelpa, arba jos lape net nėra. Manau, jog pacientė pernelyg susikoncentravo į kitus elementus: kelią, saulę, medžius, jog savęs tame piešinyje įtalpinti ji nebesugebėjo, galbūt, net negalėjo to padaryti.

Piešimas užsimerkus, jaučiant judesį



17 pav. Gėlė

Prieš pradėdant piešti užsimerkus, šiek tiek pasidalino kaip sekėsi praeitą savaitę. Dar vis skundėsi dėl buvimo ligoninėje ir veiklos stygiu. Dalinosi, jog nors ir ateina lankyti šeima, dienos trunka labai ilgai ir visos vienodos. Apie užduotį ir temą daug nekalbėta, tiesiog duotos buvo instrukcijos pasiimti dvi mėgstamas (norimas) spalvas į abi rankas, pasiimti didesnį popieriaus lapą ir užsimerkus pradėti piešti. Užsimerkus, pabandyti pajusti kas kyla kūne, ar frustracija, jog negali atsimerkti, ar jaučiamas atsipalaidavimas.

Kūrybinis procesas: Linos kūrybinis procesas buvo ganėtinai atsargus. Ji kruopščiai sudėjo rankas per vidury popieriaus lapo ir atsargiai pradėjo piešti. Piešimas vyksta abiem rankomis vienu metu, simetriškai. Net ir Linai užsimerkus, jautėsi, jog ji nori padaryti, jog piešinys būtų gražus. Labai kruopščiai ir atsargiai parinkinėjo judesius – piešė žiedus – stengdamasi, jog jie būtų panašiose pusėse.

Refleksija: Dalinimasi Lina pradeda kalbėdama apie simetriją: „Kas įdomiausia, kad norisi piešti simetriškai. Abi rankos lyg ir piešia pas mane tą patį. Nepavyktu viena ranka piešti kažką vienokio, o kitą – kitokio“. Dalinimosi metu paminėjo, jog proceso metu buvo didelis noras vis atsimerkti ir pasižiūrėti ką pavyksta pavaizduoti. „Smalsumas visgi yra, tikrai yra.“ Ir kartu Lina labai džiaugėsi, kad pavyko susilaikyti ir neatsimerkti, nepasižiūrėti. Džiaugėsi savimi, kad nepaisant kylančios frustracijos sugebėjo ją išbūti ir atlikti užduotį tinkamai. Atsimerkus ir pažvelgus į piešinį, tyliai pagalvojęs tarė „tai ir yra tas augalas, kurį pirma prašėt manęs nupiešti (praeitos savaitės užsiėmime), va dabar pavyko, čia esu aš.“. Dalindamasi Lina rankos judesiais net parodo, kokia ji yra plati, auganti į viršų ir „didelė“. Iš jos pasakyto ramaus tono, linksmos intonacijos, pastovaus nedidelio juoko (tiek atlikinėjant užduotį tiek po jos) atrodė, jog ji pagaliau pasiekė tai, ko norėjo. „Jeigu taip kalbėt, gal iš tikrųjų ir padeda apsiraminti“

(reaguoja į grupės narę), „*galbūt galima būtų priskirti ir prie meditacijos*“. Svarsto ir dalinasi mintimis apie piešimą užsimerkus.

Analizė: Kaip ir pirmos sesijos metu išlieka svarbus grožio aspekto elementas. Judesys kontroliuojamas, labai svarbus, net jeigu ir piešiama užsimerkus. Judesiai lėti ir apgalvoti, nėra noro skubėti, braižyti, intensyviai spalvinti. Pastebėjusi, jog pavyko nupiešti augalą, ji iškart prisimena praeitos sesijos užduotį ir kalba, jog „*dabar pavyko pavaizduoti, čia taip netyčia gavosi*“. Pasak Jungo, žmogus sąmoningai kuria simbolius bendravimui. Tačiau, taip pat simbolius kuria ir nesąmoningai, spontaniškai. Kai kurie simboliai ar vaizdiniai pavaizduojami asmeniui nejaučiant, iš mūsų sąmonės (M. R. Krol, 1989, p. 13). Kyla prielaida, jog Lina, kurdama užsimerkusi, judesiu, sugebėjo iškelti savo sąmoningą vaizdinį, nes žodžiu ištarė, jog pati nesitikėjusi nupiešti tokią gėlę. Gali būti, jog praeitos sesijos metu, Linai buvo labai svarbu (žodžiu neišsakyta), jog jai nepavyko pavaizduoti savęs, kaip augalo – ji nerado sau vietos. O šios sesijos metu, jai tai pavyko padaryti. Šitame lape ji „užaugo“ didelė, žydinti, pačiame lapo centre.

Liejimas akvarele



18 pav. Jūra



19 pav. Gėlių pieva

Kūrybinis procesas: Išgirdusi jog reiks piešti liejant vandenį, Lina visiškai nepasimetė, o į užduotį žvelgė su dideliu smalsumu. Pasiėmusi puodelį vandens, nebijodama užpylė vandens ir dideliu teptuku vandenį bandė paskirstyti po popieriaus lapą. Vėliau pasiėmusi žydros akvarelės spalvos, ją tepė ir stebėjo kaip juda dažas. Labai greitai užbaigė savo kūrybinį procesą. Nupiešusi pirmąjį piešinį, greitai nuo jo atsitraukė ir pradėjo stebėti kitus kuriančius grupės narius. Lina po minutėlės paklausė ar galinti pasiimti kitą popieriaus lapą, bet jau mažesnę, nes „*didelį jau būtų labai gaila vėl gadinti*“. Užtikinau, kad tikrai gali imti tiek

popieriaus, kiek jai reikia ir didelio ir mažo, ji vis tiek liko prie mažesnio formato lapo. Šį kartą ji iškart kūryba pradėjo dideliu teptuku ir pasiimant daug vandens. Maišant spalvas. Šį piešinį irgi užbaigė ganėtinai greitai (palyginus su kitomis grupės dalyvėmis).

Refleksija: Pasidalinimo metu Lina kalbėjo, jog jai labai smagu buvo lieti vandenį. Stebėjosi vandens užsilaikymu ant popieriaus lapo ir kaip popierius iškart nesugeria vandens, o lieka ant paviršiaus. Savo pirmąjį kūrinį pristato kaip „*banguojanti jūra, kurioje yra debesys ir ten lyja*“. Tačiau, Lina kalba, kad toje jūroje ramu. Nėra baisios audros ar nerimastingumo jausmo. Apie antrą piešinį ji kalba šiek tiek daugiau ir plačiau. Jai labai patiko lieti spalvas ir kaip jos jungėsi tarpusavyje. Naudojo žydrą ir geltoną spalvas, todėl susiliejo ir išėjo labai graži – pastelinė žalia. Ji dalinosi, jog šis piešinys jai primena laukinių gėlių pievą. „*Kai eini parku ir kai žaliuoja labai daug geltonų pievių ir šviečia saulė ir labai palengva pučia šilto oro vėjas*“. Linai kalbant apie šiltą, žaliai geltoną vasaros dieną, grupės dalyvės visos pritariamai linksėjo, lyg kartu besimėgaudamos ta šilta, gražia diena.

Analizė: Linai išliejus daug vandens ir pasirinkus mėlyna akvarelės spalvą, ji pradėjo kalbėti apie jūrą, vėliau pridėjo debesis ir pasirodė lietūs. Pasak Jungo, mėlyna spalva reiškia aukštį ir gylį. Aukštas mėlynas dangus viršuje, mėlyna jūra apačioje. Kinai mėlyną spalvą, apibūdina kaip vėsią, yin (moterišką) spalvą, vandens elemento simbolį (Cirlot, 1962). Dar teigiama, jog šviesiai mėlyna spalva, tai meditacijos spalva ir jai po truputi tamsėjant pereinama į sapnų spalvą (J. Chevalier, A. Gheerbrant, 1997). Kadangi Linos kūrybinis procesas buvo labai trumpas, manyčiau, jog ji „pabėgo“ nuo nemalonių jausmų, kurie būtų iškilę kalbant apie lietų, banguojančią jūrą, galima audrą. Šio kūrinio linijos įstrižos, kurios rodo nerimo požymį (L. D. Hinz, 2020). Nuo piešinio pabėgama, nes jis atliekamas labai greitai bei pasirenkama atlikti kitą piešinį. Kitame piešinyje irgi yra žydros spalvos, tačiau ji nebe tokia ryški, ji maišoma su geltona spalva. Apie antrąjį piešinį reflektuojama daugiau, jam skiriama daugiau dėmesio ir jis parodo teigiamą ir pozityvų vaizdą. Kyla mintis, jog nuo lyjančios jūros buvo „pabėgta“ arba dar nebuvo laikas kalbėti apie tokius stiprius ir neigiamus jausmus. Visų pasidalinimų metu labai šiltai bendrauja, labai daug juokiasi bei šypsojosi, tačiau vieną akimirką, refleksijos metu, atrodė, kad akyse kaupiasi ašaros. Ganėtinai sudėtinga įvertinti ar ta šypsena buvo tikra, ar už jos slypėjo paslėpta baimė ir nerimas (banguojanti jūra ir lietūs). Žinant, kad Linai neseniai buvo atlikta operacija, buvo pašalintas navikas ir jos gydymas turėtų eiti į pabaigą, atrodo, jog tiek nerimas, tiek baimė, tiek šypsena ir juokas yra tarpusavyje susiję.

Ką norėčiau turėti



20 pav. Atostogos su šeima

Kūrybinis procesas: Lina dar pasidalinimų pradžioje dalinosi ir džiaugėsi, jog ją greitai planuoja išrašyti iš ligoninės. Sako labai pasiilgusi savo namų sienų. Lina pirma pradėjo savo rankas vedžioti paprastu pieštuku, o vėliau jas paryškino mėlynu pieštuku. Pabaigusi, dar kūrybinio proceso metu pasidalino, jog rankos primena „vienkartines pirštines“. Ir iš jos pasidalinimo pasirodė, jog Linai nepatiko ši spalva ar tai, jog jos rankos panašios į pirštines, kurios dažnai naudojamos medicinos personalo. Linai nupiešus rankoms nagus, atrodė, jog vaizdas pasikeitė ir pasiėmusi spalvotus pieštukus pradėjo piešti nuo kairės pusės – tai ką ji norėtų puoselėti, turėti. Vėliau, dešinėje rankoje, pavaizduoja ką turi dabar ir ką puoselėja.

Refleksija: Pirma Lina pradeda kalbėti apie tai, ko norėtų – norėtų nukeliauti su šeima į šiltuosius kraštus ir ten smagiai atostogauti net ne savaitę, o daugiau. Ir pridūrė, jog seniai teko visiems kartu su šeima kur nors nuvykti, nes nebesutapdavo darbų laikai arba planai. Dešinėje pusėje Lina vaizduoja namus su gražiu sodu. Namai ir šeima, galėjimas būti lauke, planuoti „naujus projektus“, užsiiminėti skirtingomis veiklomis, tvarkytis Linai yra labai svarbu ir artima. Jos pasidalinimai pilni šypsenos ir juoko. „Visai patinka, kad pirštai susijungia, atrodo, jog tai ko noriu nėra taip toli, nuo to ką turiu“. Labai pozityvus pasidalinimas ir kalbėjimas apie grįžimą namo, svajonės ir viltys nuvykti atostogauti. Greičiausiai tokią teigiamą Linos nuotaiką lėmė ir jos žinojimas, kad greitai išvyksta iš ligoninės. Išvykimas iš ligoninės gal nereiškia galutinę ligos pabaigą, tačiau tikrai reiškia, kad reikalai juda teigiama linkme.

Analizė: Kairėje pusėje Lina pavaizduoja jūrą bei laivą. Apie šią ranką ji kalba, kaip apie poilsio ir gerų atostogų svajonę. Laivas, kaip simbolis gali turėti daugiau nei vieną prasmę. Bendroji, tai transporto priemonė, susijusi su keliavimu per jūrą, atradimais. J. E. Cirlot (1997) rašo, jog Bachelard pažymi, kad literatūroje yra daugybė nuorodų, liudijančių jog valtis yra iš naujo atrastas lopšys (ir motinos gimda). Šis simbolio paaiškinimas visiškai nesusijęs su bendru Linos pasidalinimu ir pasakojimu apie piešinį, tačiau visai glaudžiai susiję su jos onkologine liga.

Linos pasidalinimuose jaučiamas labai stiprus namų ilgesys ir noras kuo greičiau galėti išvykti iš „*niūrios palatos*“. Kitos DT sesijų dalyvės priima Linos džiugius pasidalinimus, kartu su Lina džiaugiasi. Namų ilgesys dažnai kartojasi Linos refleksijose, o dabar jis atsiranda ir jos piešinyje.

Pavaizduoti save kaip augalą „čia ir dabar“



21 pav. Gėlė

Kadangi Lina baigė gydymą ligoninėje anksčiau, nei baigėsi atliekamas tyrimas, su ja susitarėme atlikti paskutinę užduotį nepraėjus visų DT sesijų. Su Lina susitikome papildomai, kad galėtume pabaigti paskutinį piešinį, atlikti interviu ir kartu tinkamai atsisveikinti. Paskutinės DT sesijos metu, Lina daug džiaugėsi, jog tai yra beveik paskutinė jos diena ligoninėje ir ji pagaliau pabėgs nuo šitų „*baltų, vienodų palatos sienų*“. Pateikus paskutinę užduotį Linai – pavaizduoti save kaip augalą, kokia ji yra čia ir dabar – Lina nusišypsojo ir atrodė iškart žinanti ką norinti pavaizduoti.

Kūrybinis procesas: Lina pasiėmė nedidelį popieriaus lapą ir pasiėmusi spalvotas aliejines kreideles pradėjo kurti. Jos kūryba prasideda nuo apačios, ir eina link viršaus. Nupiešia augalo stiebus, lapelius ir vėliau žiedus. Spalvina žiedus atsargiai ir kruopščiai. Linos kūrybinis procesas trumpas.

Refleksija: Lina prisiminė pirmosios temos užduotį, jog tada pavaizdavo kelią ir jos gėlei kaip ir nebeliko vietos ir sekančią savaitę, gėlę „*nejučiomis*“ pavaizdavo užsimerkusi. Dabar jos gėlė tapo labai panaši į tą, kurią ji kūrė užsimerkusi, tačiau, turėjo daugiau detalių, apmąstymų. Ji yra gražus, didelis ir augantis augalas. „*Va esu tokia didelė ir žydinti*“ priduria besijuokdama. Linos refleksija trumpa, ji kartoja, kaip džiaugiasi ir laukianti kada pagaliau galės keliauti namo. Dalinasi, jog planų yra daug, tačiau dar jaudinasi, jog fizinis nuovargis gali jai kliudyti, tačiau „*namie vis tiek kitaip, nei čia*“.

Analizė: Panašu, jog Linai buvo labai svarbu pavaizduoti tą gėlę, kurios ji nesugebėjo pavaizduoti pirmosios DT sesijos metu. Pastebėjau šį jos nerimą antros sesijos metu, kai ji dalinosi, jog pavaizdavo ją netyčia užsimerkus, tačiau, kai panašus piešinys atsirado dar kartą užsitikrino, jog Linai tai buvo ganėtinai svarbu. Ji kaip ir tas augalas „*užauga*“, pirma ji yra visiškai piešinio šone, tada ji atsiranda popieriaus centre su mažai detalių, o galiausiai ji vaizduoja save centre, su daugiau detalių bei žiedų. Žiedai raudonos, geltonos spalvos. Raudona – kraujo ir ugnies spalva. Stiprumo ir jėgos jausmą kelianti spalva. Dažnai gali būti suprantama, kaip meilės, stiprios energijos simbolis, kartais gali pasirodyti visiškai kitaip – įspėjimo, draudimo spalva (J. Chevalier, 1997). Linos žiedai ir jos refleksijos metu esanti energija leidžia teigti, jog dabar ji yra kupina vidinės energijos naujoms, numatomoms veikloms.

Dailės terapijos sesijų pradžioje Linai nepavyko savęs pavaizduoti kaip augalo (pav. 16), nes jai pritrūko tam resursų, tačiau, kai Lina pagaliau atgavo jėgas ir buvo kupina geros emocijos, nuotaikos, gėlė piešinyje atsirado (pav. 21). Gėlės gali padėti mums išreikšti jausmus ir prasmes, susijusias su mūsų gyvenimu ir jo supratimu (A. Kopytin, 2022). Tai labai akivaizdžiai matosi Linos piešiniuose, kai pradžioje ji buvo neužtikrinta dėl ligos ir gydymo, jai pavaizduoti save kaip augalą neužtenka resursų. Tačiau, vėliau, kai ji yra pozityvios nuotaikos, atgavusi jėgas, pastebėjusi save, ji sugeba save pavaizduoti lapo centre, naujais stiebais ir žydinčią. Pirmos dailės terapijos sesijoje (pav. 16) ji daug nesidalina, jai piešinys iškelia neigiamus jausmus, tačiau paskutinėje sesijoje Lina kupina pasidalinimų ir juoko. Ji yra motyvuota išvykti iš ligoninės ir planuoja veiklas, kurias atlikinės, kai tik atsigaus jos fizinė sveikata.

8. 6. Linos teminės analizės aprašymas

Analizės metu išryškinamos 5 temos, kurios atskleidžia Linos, sergančios onkologinę ligą, patyrimą DT sesijų metu, jos išjaustas emocijas bei mintis:

1. *Jaučiamos emocijos dailės terapijos metu*
2. *Dailės terapija – darbas su savimi, savo jausmais*
3. *Dailės terapijos temų, kūrybinio proceso, pasirenkamų priemonių svarba*
4. *Pojūčiai ir mintys po dailės terapijos sesijų*
5. *Namų svarba*

Jaučiamos emocijos dailės terapijos metu

Dailės terapija leidžia pajauti teigiamas emocijas

Linai pozityvius jausmus iškelia paskutinis jos piešinys: „*visai šiltai jaučiuosi, po to, paskutinio piešinio. Jaučiuosi lyg mes, kaip ir kažką lyg ir pradėjom, neilgai truko ir va mes taip greitai ir pabaigėm.*“. Gali būti, jog šie jos pozityvūs jausmai susiję su jos teigiama nuotaika dėl gerų ligos prognozių ir keliavimo namo, tačiau jos kūrybinis procesas ir diskusijos, refleksijos, buvo kupinos teigiamų atsiliepimų. Malonų nustebimą jautė ir po kūrybos užsimerkus: „*tas rezultatas mane labai nustebino (juokiasi). Tai jo, tai turbūt įsimintiniausias ir būtų tas piešimas užsimerkus.*“, *Ir mane antras kartas (antra DT sesija)..., mane taip maloniai kažkaip nustebino.*“. Ji prisipažino labai svarstanti ar toliau tęsti dailės terapijos sesijas, nes pirmoji sesija jai sukelia vidinių sunkumų ir džiaugiasi atėjusi į antrą ir galėjusi pajusti kitokį kūrybinį procesą. Antros sesijos kūryba užsimerkus Linai buvo, kaip naujas atradimas, apie kurį ji kalba labai teigiama. Tas atradimas padeda Linai toliau ryžtis ir tęsti ateiti į dailės terapijos sesijas. Toliau, DT pieštas kūrinys apie norus ir puoselėjimus, Linai leidžia pasinerti į vidinį svajonių, troškimų pasaulį. „*Jeigu prisimenat, tai mes kalbėjom labai apie atostogas. Ir atsimenu dar vienas, tas faktas, kad pieši tą laivelį, tą jūrą ir tokios atostogos. Atostogos – atrodo ir esi ten (šypsosi).*“. Sukelia jai pozityvius jausmus bei džiaugsmą. Linos galimybė pasinerti į mąstymą apie naujas veiklas, naujų veiklų galimybės jai suteikia viltį. Linai svarbios kitų dalyvių įžvalgos apie jos kūrinius. Ji labai stipriai akcentuoja piešinių grožį bei vertinimą ir teisinasi rodydama savo piešinius. Tačiau, iš kitų grupės dalyvių nesulaukdama kritikos, o atvirkščiai, palaikymą jaučiasi priimta ir įgauna pasitikėjimo rodyti savo kūrinius vėlesnėse sesijose: „*Bet po to kitos dalyvės lyg ir... nieks, nekritikuoja ir atrodo visi priima..., ir atrodo, tada viskas normaliai.*“.

Dailės terapija – darbas su savimi, savo jausmais

Nuovargis

Lina, kaip ir kitos tiriamosios jaučia nuovargį po dailės terapijos sesijų: „*labai jaučiausi pavargusi...*“. Ir atskleidžia, jog ateiti į antrąją DT jai buvo sudėtingas sprendimas. Viena vertus ji jautė norą dalyvauti naujoje veikloje, kita vertus, po pirmos sesijos jaučiamas sunkumas jai kėlė abejonių. „*Po pirmo, nes pirmas (pirma sesija) kažkoks buvo toksai ne..., nesmagus. Ne tai, kad nesmagus, bet buvo ganėtinai sunku po to.*“, „*<...> nelabai norėjau eiti (juokiasi).*“. Sunkumas ir pavargimas po pirmos DT sesijos galėjo būti dėl daugelio priežasčių, greičiausiai viena iš jų buvo, jog tiriamoji nesugebėjo pavaizduoti piešinyje savęs – nelabai turėjo jame vietos. „*Tada po to užsiėmimo aš pasijaučiau labai pavargusi. Man ant tiek buvo sunku ir lyg ir visai jaučiau tokį nuvargimą, kad man atrodo, grįžau į palatą ir tiesiog miegojau.*“. Lina pripažįsta daug svarsčiusi ar norinti toliau tęsti DT sesijas ir vėliau džiaugiasi tai padariusi. Pripažįsta žinojusi, jog ateinant, vis tiek jaus nuovargį. Šis nuovargis ir išsekimas labai glaudžiai siejasi ir su tiriamųjų liga. Ne tik terapija, tačiau pats medicininis gydymas sukelia pacientams nuovargį, išsekimą, kartais net jaučiamus fizinius skausmus. Papildoma veikla gali būti iš ties sunki ne vien psichologiškai, tačiau ir fiziškai. Bet Lina, žinodama, jog jaus šį nuovargį, vis tiek ryžtasi ateiti ir tęsti numatytas DT sesijas. „*<...> aš atėjau piešiau, praleidau laiką. Ir, nors ir žinojau, kad jie man bus..., kad visa tai (terapija) mane labai nuvargins.*“. Kalbėdama apie nuovargį Lina prisimena ir savo atostogų piešinį: „*galbūt tas pastebėjimas, kad aš tikrai tų atostogų, to poilsio taip noriu tiesiog pasirodė piešinyje*“, kartu kalba ir apie galimybę pailsėti.

Džiaugsmas savimi, noras toliau tobulinti save

Lina išsako labai didelį džiaugsmą savimi, jog nepasidavė ir ryžosi toliau tęsti DT sesijas. „*Labai džiaugiuosi, dabar tikrai labai džiaugiuosi, kad pabandžiau ir neatsisakiau ir... ir nuėjau dar kartą (šypsosi).*“. Jos ryžtas pabandyti ateiti antrą kartą ir nepabėgti po pirmo, leidžia jai dabar jausti pozityvius jausmus: „*tikrai esu labai laiminga..., laiminga gal savimi daugiau, kad ne, kad ne nusprendžiau vis dėlto nebeateiti į 2 užsiėmimą. Tai va..., tas 2 užsiėmimas man kažkaip buvo lengvesnis, buvo tas, kur aš galiu toliau eiti.*“. Sprendimas tęsti iškelia pasididžiavimą savimi ir galimybę žydyti toliau: „*ir tiesiog labai džiugu už save.*“. Jos sprendimas neatsisakyti dailės terapijos ir ryžtas toliau tęsti, leido jai toliau tyrinėti save mene, bendrauti su kitomis tiriamosiomis: „*Jaučiuosi visai patenkinta savimi. Jaučiuosi patenkinta nes, atėjau, ryžausi ateiti. Taip ir atėjau ir papiešiau, ir pabuvom, ir mes pabendravom.*“. Nors prieš tai šito dalyko neatskleidė, dabar ryžtasi paminėti savo dvejones dėl DT sesijų. Kartu

dalinasi, kaip džiaugiasi, jog pavyko šį pradėtą procesą, nors netikėtu būtų, užbaigti. „*Tai tikrai džiaugiuosi, kad skyrėme, iš tikrųjų, to laiko sau. To laiko, kaip jūs sakėte pabaigti, šitą visą pradėtą dalyką (terapiją)?* (šypsosi)“. Su Lina pabaigiame paskutinį piešinį ankščiau laiko, bet po visų refleksijų ir pasidalinimo galima pastebėti, jog paskutinio susitikimo labai reikėjo tinkamam terapiniam bei paprastam atsisveikinimui. Kadangi ji ryžosi ateiti į kitus užsiėmimus, todėl juos užbaigti Linai, taip pat, turėjo būti labai svarbu.

Dailės terapijos temų, kūrybinio proceso, pasirenkamų priemonių svarba

Dailės terapijos sesijos temos pasirinkimo aktualumas

Dailės terapijos temų pasirinkimas svarbus ir Linai. Ji įsimintiną temą priskiria, kai reikėjo kurti užsimerkus, pasitelkiant kūno judesius. Tokia kūryba padeda labiau išsilaisvinti nuo mąstymo apie piešinį bei į kūrybą įsitraukti per kūną, o ne mąstymą. „*Įsimintiniausia buvo, kai mes piešėme užsimerkus*“. Lina teigia, niekada nebandžiusi kūrybos užsimerkus, todėl jai tai buvo naujas atradimas ir patyrimas: „*reikėjo piešti užsimerkus ir iš tikrųjų užsimerkus niekada nesu piešusi, ir taip įdomu buvo*“. Temos gali iškelti ir teigiamas bei pozityvias asociacijas, piešiant ir svajojant apie atostogas, Lina sugeba mintimis nusikelti į savo vaizdinį ir patirti vidinį džiaugsmą, norą planuoti, motyvaciją veikti. „*Nusipieši, pasvajoji, tai dabar atrodo, vat imčiau ir planuočiau aš tas atostogas (juokiasi)*“.

Kūrybinis procesas

Pajaučiant kitokį kūrybinį procesą, įsitraukiant per kitokią kūrybą, kaip piešimas užsimerkus, leidžia pajusti kitokius jausmus, žaismingumą, naują patyrimą bei eksperimentavimo, atradimo galimybes. „*Žaidimas, galbūt net visai* (šypsosi)“. Kuriant kitokiu būdu, atsiranda galutinio piešinio rezultato smalsumas: „*Ir jaučiau tokį smalsumą, kas gi čia dabar bus?*“. Kai kūryba nėra stipriai kontroliuojama, atsiranda noras atrasti ką nors naujo. Pamačius gautą rezultatą, kuris įvyko kūrybinio proceso metu ir apie jį daug negalvota, atsiranda nuostaba. „*Ir tada vat užsimerkus kažkaip pamačiau aš.... Ten man pavyko nupiešti gėlę. Ir... ir... ir visiškai ne taip, kaip įsivaizdavau nupiešiau*“. Kūrybinis procesas leidžia mintimis sugrįžti ir į mokyklos suolą, kai piešimas ir kūryba buvo naudojama dažniau: „*Ir tikrai būna, kad net pamiršti, kad spalvini, pieši, o čia. O čia lyg ir vat sugrįžta tos visos žinios iš mokyklos* (juokiasi, galvoja)“. Kūrybinis procesas Linai jaučiamas labiausiai, kai tema reikalauja kurti kitokiu būdu, ypač, kuriant užsimerkus, nes tai Linai buvo naujas atradimas, gebėjimas nesigilinti į piešinio rezultatą, o proga tiesiog kurti.

Dailės priemonių pasirinkimo svarba

Ne tik piešimas užsimerkus, bet ir akvarelės liejimas vandeniu Linai yra naujas patyrimas. „*Kai reikėjo lieti akvarelę ir tas liejimas akvarelės kažkaip irgi toks buvo naujas, greitas. Ir nesitikėjau, kad..., net nesu turbūt mačiusi, kad ant popieriaus lieka..., lieka tie vandens lašai taip, kaip jie likdavo. Ar taškai jie taip ir likdavo ant popieriaus. Tai, manau, nesu gyvenime net to pabandžiusi (šypsosi).*“, „*akvarelė lieka..., vandens lašai lieka ant popieriaus. Ir tikrai nesu, man atrodo, nesu bandžius gyvenime net tokio dalyko, man tokia naujovė buvo.*“. Tie kūriniai, kurie atsirado Linos piešiniuose liejant akvarelę nesulaukė daug diskusijos bei refleksijos (greičiausiai galėjo sukelti ir neigiamą pojūtį, apie kurį Lina nekalba), tačiau pats kūrybinis procesas Linai pasirodė labai įdomus bei svarbus. Vien tik galimybė išbandyti naujus patyrimus per dailės priemones gali leisti atrasti naujus potyrius, žinias, išmokimą. „*Ateini pasirenki, galbūt, ar pieštukus, ar kreideles. Ir... ir tas piešimas, kurio šiaip tu niekada neatlieki, niekada nedarai, jisai vat kažkaip vyksta.*“. Dėl Linos noro bei teikiamų pastangų vyksta kūrybiniai procesai ir naujos patirtys bei atradimai.

Grožio elementas

Labai stipriai jaučiamas Linos noras gražiai pavaizduoti savo piešinius. Ji dažnai DT sesijų metu pamini, jog nemoka piešti ir jai nepavyksta gražiai pavaizduoti piešinių: „*norisi, kad būtų vat ryšku, gražu, o nepavyksta.*“, „*Kai jau reikia piešti tam tikrą detalę, ar kažkokį tam tikrą vaizdinį, tai tada jau taip... nu ir norisi gražiai..., ir nemoki, ir lyg ir nepavyksta*“. Net ir daug kartų pakartojant, jog DT sesijų metu nevertinamas grožis, o svarbumas pasinerti į kūrybinį procesą, Linai išlieka galutinio piešinio – grožio svarba. „*Kurti, tai nu, vis vat nepavyksta gražiai nupiešti ir atrodo taip nori ir, kad aišku būtų ir, kad gražu būtų... ir nepavyksta... ir nemoku aš piešti. Ir tas toks pasikartojimas visą laiką, taip norisi gražiai, bet nepavyksta.*“. Jai nepavykus pavaizduoti piešinių, ji daug teisinasi ir tik sulaukusi palaikymo iš kitų dalyvių pradeda labiau vertinti savo piešinius.

Pojūčiai ir mintys po dailės terapijos sesijų

Užsiliekančios mintys, apmąstymai po dailės terapijos

Po pirmos dailės terapijos sesijos Linai atsiranda svarstymai ar ji toliau nori tęsti terapiją ar ne: „*Po pirmojo užsiėmimo, kai mes susitikome, man buvo ganėtinai sunku ir aš iš tikrųjų galvojau, labai svarsčiau, kad nebenoriu (juokiasi)*“, „*ir lyg... ir taip ir nepatogu buvo atsisakyti. Bet, kartu ir galvojau, kad nelabai jau yra noro ten... nu... ateiti.*“, „*kad nebenorėjau eiti vėl... ir ir..., kai kitos (dalyvės) atsisakė dalyvauti. Galvojau ir man atsisakyti*“. Tačiau, priima sprendimą toliau dalyvauti tyrime ir vėliau tuo labai džiaugiasi. Nors ir Lina supranta,

jog atėjimas į terapiją gali būti varginantis ar net sekinantis, ji nusprendžia terapijoje dalyvauti ir vėliau, pabaigusi jaučiasi labai teigiamai: „*Jaučiuosi visai patenkinta savimi. Jaučiuosi patenkinta nes, atėjau, ryžausi ateiti.*“.

Jaučiamas atsipalaidavimas, ramybė

Lina per DT sesijas išskiria ir tai, jog kūrybinio proceso metu juto atsipalaidavimą. „*<...> pasiėmus į abi rankas kreideles... vyko simetriškas judesys (rankomis rodo judesį). Tai, ką darė mano dešinė ranka, su kuria visą laiką pieši, darė ir kairę ranka. Ir... daug nebuvo galvojama ir toks bendras atsipalaidavimas.*“ Lina kuriant judesiu, nesijaudindama dėl piešinio rezultato, sugeba pajusti atsipalaidavimą, palengvėjimą. „*Iš tikrųjų, galbūt, aš jau kaip ir sakiau, man labiausiai patiko tas užsimerkimas kuriant. Kai nežinai, kaip kuri ir... ir tu žinai, kad nu tu negali gražiai sukurti, ir tas, toks bendras..., toks atsipalaidavimas.*“ Jaučiamas dailės terapijoje palengvėjimas ir atsipalaidavimas gali teigiamai veikti ir Linos emocijas bei jausmus.

Namų svarba

Mintys apie namus kelia teigiamas emocijas

Išgirdusi apie žinią, jog Linai greitai galima bus keliauti namo, Lina jaučia labai daug teigiamų bei pozityvių jausmų, kuriais dalinasi diskusijų metu ir po jų: „*<...> tai esu bendrai labai pakilios nuotaikos.*“ Prieš atsisveikinant, Lina dalinasi, jog yra kupina laimės ir paklausta, negali tiksliai įvardinti ar tai yra dėlto, jog ji ryžosi ateiti į dailės terapijos sesijas ir jas užbaigti, ar tai džiaugsmas dėl minties, kad greitai keliaus namo: „*Ir taip tiksliai pasakyti, ar čia buvo tas terapijos jaučiamas skirtumas ... ar čia tiesiog tai kad..., kad aš jau žinau, kad va tuoj tuoj važiuosiu namo (šypsosi). Bet bendrai labai jaučiu tokį atsipalaidavimą, ramybę ir tokį gerį vidų.* (tylos pauzė).“, „*Iš tikrųjų, aš jaučiuosi dabar tiesiog labai džiugios nuotaikos (juokiasi) ir nežinau, ar kiek čia priklauso nuo šitų užsiėmimų, ar kiek, kad mane vat išleidžia iš ligoninės?*“ Bendros pozityvios nuotaikos dėl gerų ligų prognozių, džiaugsmas savimi, kad nusprendė tęsti DT sesijas, iškeltos diskusijos Linai suteikia daugiau motyvacijos bei noro atrasti naujų veiklų, pomėgių. „*Nors ir dar šiek tiek sunku dar..., dar reikės atsistatyti, bet vis tiek jau kažkokios tokios geresnės tos.... nuotaikos ir geresnės prognozės.*“.

Namų ilgesys

Lina dalinasi labai dideliu namų ilgesiu. Ganėtinai dažnai vis kartodavo, jog ligoninėje nelabai yra veiklos ir aplink esančios baltos sienos – slegia. Ji dalinasi ir savo liūdesiu dėl negalėjimo atlikti paprastų veiklų ar su šeima nuvykti į kokią nors kelionę: „*ir taip..., kartu ir*

labai liūdna, kad tu negali dabar ten būti, nes visi darbuose ir... ir atsiranda visokių skirtingų sunkumų, kad negali išvykti paatostogauti, bet kartu ir labai džiugu, kai tu svajoji apie..., apie atostogas.“. Taip ji kalba apie savo atostogų svajones ir 4 sesijos piešinį. Kalbėdama apie namus, Lina mini ir namų ramybės, saugumo ir savo nuosavos erdvės svarbą: „gulėjimas palatoj kai, nu kai tu esi surištas ir... ir lyg ir gali, bet lyg ir skauda kažkur nueiti. Ir yra, žinot, kaip sako: „namų sienos gydo“ (šypsosi).“. Mintis apie grįžimą namo nėra vien tik apie tai, jog gerėja Linos būklė. Grįžimas namo sukelia saugumo, ramybės, patikimumo, jaukumo kupinus jausmus. Linai mintis apie namus suteikia ir vilties, kad viskas klostysis geresne linkme. „<...> mano gera nuotaika labiau..., labiau yra dėl to, kad mane išleidžia jau iš ligoninės ir aš tiesiog žinau, kad važiuosiu namo.“.

10. TYRIMO REZULTATŲ APITARIMAS

2 Lentelė

Bendra, Linos, Rasos, Ugnės, iškeltų temų ir potemių lentelė

	<i>Lina</i>	<i>Rasa</i>	<i>Ugnė</i>
<i>Jaučiamos emocijos dailės terapijos sesijų metu</i>			
Dailės terapija leidžia pajauti teigiamas emocijas	+	+	+
Išjaučiamos neigiamos emocijos dailės terapijos metu	-	+	+
<i>Dailės terapija – darbas su savimi, savo jausmais</i>			
Nuovargis	+	+	+
Džiaugsmas savimi, noras toliau tobulinti save	+	-	+
<i>Dailės terapijos temų, kūrybinio proceso, pasirinkamų priemonių svarba</i>			
DT sesijos temos pasirinkimo aktualumas	+	+	+
Kūrybinis procesas	+	+	+
Dailės priemonių pasirinkimo svarba	+	+	-
Grožio elementas	+	+	-
<i>Pojūčiai ir mintys po dailės terapijos sesijų</i>			
Užsiliekančios mintys, apmąstymai po dailės terapijos	+	+	+
Jaučiamas atsipalaidavimas, ramybė	+	+	-

Šio tyrimo metu buvo siekta pagerinti onkologinių pacienčių emocinę savijautą, taikant dailės terapijos sesijas. Atlikus DT sesijas ir interviu, galime pastebėti bendras iškilusias tiriamųjų temas.

Visos tiriamosios jaučia teigiamas, pozityvias emocijas DT sesijų metu, priklausomai nuo temos, pasirenkamų dailės priemonių ar išskylančių diskusijų. Tiriamosios dalinasi apie savo piešinius, viena su kita tarpusavy bendrauja bei dalinasi pačiu kūrybiniu procesu. Visos tiriamosios ganėtinai teigiamai įvertino dailės terapijos sesijas, tačiau jų visų patyrimas buvo ganėtinai skirtingas: Ugnė patiria daug neigiamų emocijų ir jas įveikusi, sugeba eiti savęs bei savo emocijų gijimo link. Rasa teigiamai atsiliepia labiau per kūrybinio proceso patirtį. Rasai ramus bei tylus piešimas, leido pabūti su savo mintimis bei jausmais. Kūrybinis procesas, Rasos teigimu, veikė kaip meditacija. Lina iš esmės DT sesijų pabaigoje jaučia labai teigiamus jausmus, tačiau paklausta įvertinti ar tai yra dėl atliekamų dailės terapijos sesijų ar dėl pagerėjusios jos somatinės sveikatos, ji tiksliai įvardinti negalinti.

Išjaučiamos neigiamos emocijos labiausiai jaučiasi Ugnės patyrimė. Gali būti, jog prisidėjo tai, kad Ugnė sugebėjo ateiti į visas DT sesijas. Pagrindinės jos patirtos intensyvios emocijos, kurios sukėlė labai daug apmąstymų ir leido Ugnei priimti naujas išvadas apie save bei eiti gijimo link – 7 dailės terapijos sesijos metu. Jos įžvalgos ir pastebėjimai 7 sesijos piešinyje leido jai „*nusimesti kuprinę nuo kupros*“ bei suprasti tam tikrus aspektus apie save, santykius su šeima ir tobulinti save bei priimti naujus gyvenimo sprendimus. Lina bei Rasa apie tokias intensyvias neigiamas emocijas nekalba. Tai gali būti dėl skirtingų dalykų, bet gali būti ir dėlto, kad jos nesugebėjo sudalyvauti visose DT sesijose (Lina buvo paleista iš ligoninės dėl pabaigto gydymo, Rasa turėjo fizinių sudėtingumų ligos gydymo metu). Tačiau, tiek Rasa, tiek Lina teigia, jog DT sesijos joms leido labiau nusiraminti, atsipalaiduoti. Vidinio nusiramavimo ir atsipalaidavimo jausmus jaučia Rasa ir Lina, tačiau, Ugnei DT sesija bei kūrybinis procesas atpalaidavimo bei ramybės nesuteikia. Ugnė atvirkščiai kalba, kaip išskylančios mintys bei jausmai ją sukrėtė iš vidaus, nes buvo paliesti labai giliai užslėpti jausmai.

Visos dalyvės po dailės terapijos sesijų jausdavo išsekimą, nuovargį. Onkologiniai pacientai po medicininio gydymo labai dažnai yra išsekę, turi sudėtingumų pakilti iš lovos, vaikščioti ligoninės koridoriais. Jaučiamas dailės terapijos išsekimas labai suprantamas, ne tik dėlto, kad pacientai turi ateiti, kurti, bet ir dėl poveikio bei atlikto darbo su savimi. Kuo stipriau pajaučiami vidiniai jausmai, vidinės žaizdos, tuo labiau jaučiamas išsekimas. Rasa, dažniausiai neidama į galias refleksijas ir jausmus, nuovargį teigianti jautusi tik kelias valandas po dailės terapijos, „*dažniausiai porą valandų..., neilgai.*“ o Ugnė, kuri refleksijų metu sugebėjo atsiskleisti sudėtingus jausmus, emocijas bei išgyvenimus, nuovargį jautė kur kas ilgiau. Ji teigusi, kad mintys vis grįždavo ir vargindavo ilgesnį laiką.

Lina ir Ugnė išskiria džiaugsmą savimi dėl to, kad nusprendė sudalyvauti DT sesijose ir sugebėjusios sesijų metu atrasti naujų dalykų – Lina atrado naujus kūrybinius procesus, o

Ugnė analizuodama savo piešinius sugebėjo atskleisti save bei savo jausmus. Lina bendrai kalba apie laimę savimi, pasididžiavimą, jog nepatingėjo ir neišsigando DT sesijų: „*Jaučiuosi patenkinta nes, atėjau, ryžausi ateiti.*“. Ugnė dar dalinasi apie motyvaciją ir norą tobulėti tiek prieš, tiek po dailės terapijos sesijų: „*Reikia kabintis, reikia daryt kažką negali gi taip sėdėti, užmigęs visą laiką.*“. Ugnės savo jausmų atradimas sužadina ir kelia motyvaciją toliau tobulėti ir tobulinti „*savąjį aš*“. Rasa apie džiaugsmą savimi, ar, kad DT yra didelis darbas neužsimena, ji tik teigia, jog bet kuri terapinė veikla gali iškelti tam tikrų diskusijų bei jausmų.

DT sesijų pasirenkamų temų svarba iškyla kiekvienos tiriamosios pasidalinimuose. Tam tikros parinktos temos leidžia kitaip kurti, kalbėti apie kitokius pojūčius bei kelti naujas diskusijas. Tiek Linai, tiek Rasai įsimena kūryba užsimerkus, nes jos galėjo nebegalvoti apie piešinio galutinį tikslą, o judesiu pasinerti į piešimo procesą. Ugnė labiau išskiria pačios terapijos eigos svarbą, nuo atėjimo į terapiją iki piešimo priemonės pasirinkimo bei savirefleksijų, diskusijos.

Kūrybinio proceso svarba jaučiama visų tiriamųjų atsiliepimuose. Gebėjimas tyliai, ramiai kurti leidžia joms pabūti su savimi – savo išskylančiomis mintimis. Piešimas kūnu, ramus, lėtas ir tolygus spalvinimas, liejimas akvarelės tiriamosioms iškelia skirtingas emocijas bei jausmus. Iš visų tiriamųjų, Rasa ilgiausiai užtrukdavo kūrybinio proceso metu ir apie jį dalinasi teigiamai – jis kaip meditacija. Ugnė pabrėžia, jog pats spalvinimas ir kūryba kelia malonius jausmus, tačiau, piešimas kartais jai sukelia ašaras. Lina labiausiai išskiria daug jėgų ir galutinio rezultato nereikalaujančio kūrybinio proceso svarbą. Naujų potyrių, naujų atradimų smalsumą. Kūrybinis procesas visoms tiriamosioms sukelia skirtingas asociacijas, jausmus, emocijas. Šis procesas, kuriuo tiriamosios džiaugiasi, padeda joms pajusti pasididžiavimo bei pozityvius jausmus. Pati kūryba, susitelkimas į ją, kūrybiškumo pajautimas skatina tikrojo „aš“ išraišką, padeda sudaryti sąlygas savirealizacijai, atrasti naujus saviraiškos lygius arba naujus savęs patyrimo būdus (L. D. Hinz, 2020). Tiriamosios, galėdamos įsitraukti į asmeninius savo kūrybinius procesus: piešti, kurti tyloje, eksperimentuoti su dailės priemonėmis kartu stiprino ryšį su savimi.

Pasirenkamų dailės priemonių svarba irgi atsiranda tiriamųjų pasidalinimuose. Tiek Rasa, tiek Lina kalba apie įvairių priemonių naudojimo ypatumus ir jaučiamus kitokius jausmus. Ugnė, teigianti, jog dailės priemonės pasirinkimas jai nebuvo labai aktualus, tačiau visų sesijų metu (kai užduotis nereikalavo kitaip) ji renkasi kontroliuojančią piešimo priemonę – spalvotus pieštukus. Bendrai žvelgiant į tiriamųjų piešinius, matomas bendras pasirinkimas kurti spalvotais pieštukais, flomasteriais ar aliejinėmis kreidelėmis. Kontroliuojančios piešimo priemonės pasirinkimas, gali turėti įtakos dėl, tiriamųjų jaučiamų vidinių, neigiamų jausmų,

susijusių su jų liga. Joms svarbu dabar išlikti „šalto“ proto, nepasiduoti emocijoms, nes jausmai gali būti labai intensyvūs. Kontroliuojančios priemonės pasirinkimas – tam tikra apsauga, kontrolė, kuri egzistuoja ir jų gyvenime. Jos bando įgauti kuo daugiau kontrolės savo gyvenime, ne tik emociniu būdu, bet ir prieš ligą. Dirbant su kontroliuotomis linijomis, tiriamosios gali sau leisti jausti kontrolę. Taip jos gali įgauti kontrolę savo piešinyje ir greičiausiai tikisi turėti kontrolę savo realiame gyvenime (L. D. Hinz, 2020).

Stiprų piešinių grožio elementą išsako Rasa ir Lina (Ugnė irgi refleksijų metu dalinasi apie grožio aspektus, tačiau to taip žymiai neįvardina). Tiek Rasai, tiek Linai labai svarbus gražus ir tinkamas galutinis piešinio rezultatas. Būtent dėlto, Rasai labai sudėtinga kurti piešinį, kuris yra dalinamas 4 etapais. Ji teigianti jautusi neužtikrintumą bei dalinimosi metu pabrėžia persidengiančias linijas, nes negalėjo prieš tai suplanuoti savo kūrinio. Lina dažnai dalinasi, kaip nemoka piešti, kaip jai nepavyksta pavaizduoti tai, ko ji nori „<...> *nemoku aš piešti. Ir tas toks pasikartojimas visą laiką, taip norisi gražiai, bet nepavyksta.*“. Tačiau, tik gavusi kitų dalyvių paramą bei pritarimą, jaučia pozityvius jausmus. Sureikšmindamos grožio elementą ir tik labai po mažu einančios į ekspresyvų kūrybinį procesą, kuris reikalauja rizikos gali būti susijęs su tiriamųjų galimų neigiamų pasekmių baime (L. D. Hinz, 2020).

Visos tiriamosios teigiančios, jog turėjo užsilikusių minčių po dailės terapijos sesijų. Ugnė labiausiai išskiria užsilikusias mintis bei jausmus po DT sesijų. Susidūrusi su intensyviais jausmais bei naujomis įžvalgomis apie pačią save, ji dalinasi, jog tos mintys vis grįždavo ir ji kurį laiką jas analizuodavo. Tačiau, ta jausmų savi analizė priveda Ugnę prie naujų išvadų ir vidinio palengvėjimo. Rasa ir Lina, taip pat, dalinasi po terapijos užsilikusiomis mintimis bei jausmais. Iškeltos diskusijos ir piešinių vaizdiniai turi poveikį tiriamųjų emocijoms, mintims bei jausmams. Tas poveikis kiekvienai skiriasi, pavyzdžiui Lina teigianti, jog jai buvo labai sudėtinga po pirmosios DT sesijos, o kitos jai labiau teikė atsipalaidavimą bei džiaugsmą savimi: „*Jaučiuosi visai patenkinta savimi. Jaučiuosi patenkinta nes, atėjau, ryžausi ateiti.*“. Rasa, apie užsiliekančias mintis DT metu įvardina, kaip normalų terapinį poveikį, nes pasinaudojant piešiniais, diskutuojant bei reflektuojant iškyla tam tikros mintys, jausmai.

Atsipalaidavimo ir ramybės jausmus per DT sesijas jaučia Rasa: „*Man atrodo, kad pats procesas yra labai raminantis.*“ ir Lina: „<...> *daug nebuvo galvojama ir toks bendras atsipalaidavimas.*“. Tiek Rasa, tiek Lina, kūrybinio proceso metu sugeba pajusti atsipalaidavimą bei ramybę. Jos sugeba atsipalaidavimą pajusti, kai nėra galutinio piešinio rezultato tikslo ir vyksta tik eksperimentavimas su dailės priemonėmis. Ugnė teigianti nejautusi atsipalaidavimo bei ramybės DT sesijų metu. Tačiau, Ugnė sugebėjusi pajusti ir išjausti

intensyviais neigiamas emocijas, kurios iškilo jos piešiniuose, refleksijų bei diskusijų metu, dabar jaučia palengvėjimą: „*ir dabar man taip gera... Taip gera.*“.

Papildomos įžvalgos iš dailės terapijos sesijų

Tiriamosios apie savo ligą nekalba. Dažniausiais atvejais, kai refleksijų metu tekdavo dalintis arba reikėdavo ką nors nupasakoti, jos savo situacijos neįvardindavo ir teikdavo: „*susiklosčius aplinkybėms*“, „*dabar nelabai pavyksta*“, „*kai tokia situacija*“. Kartais kalbėdamos nutildavo ir kitos dalyvės visos iškart suprasedavo, kad kalbama apie ligos situaciją. Ligos specifika, vieta, gydymas, gydymo šalutiniai poveikiai pasakomi tik tuo metu, kai yra paprašoma jais pasidalinti. Visais kitais atvejais, tiriamosios apie ligą pasirenka nekalbėti, pasirenka informaciją nutylėti, tikėdamos, kad ir taip viena kitą supras. Be abejonės, tarpusavio supratimas visada įvykdavo ir jos viena kitai linktelėdavo pritarimo žvilgsniu ir pokalbis vykdavo toliau. Ganėtinais sudėtinga įvertinti, ar tiriamosios apie ligą nekalba, nes „ir taip viskas aišku“, ar jos nenori kartoti savo diagnozių kas kartą, kai yra kalbama apie saviįautą, šalutinius poveikius ir pan.

Pradinėse sesijose atrodė visai normalu nesidalinti svarbiais dalykais ir pradėti grupę nuo tarpusavio pažinties, pasidalinimų. Tačiau, visad kalbant apie fizinę saviįautą, negalėjimą kur nors išeiti į lauką, pasikeitusią darbo situaciją, joms net nereikėjo labai plačiai pasidalinti, kad tiriamosios pradėtų viena kitai linksėti lyg pritardamos, jog „man irgi taip yra.“ Tiriamosios DT metu akivaizdžiai nenorėdavo kalbėti apie savo ligą ir jos situaciją. Jos visų sesijų metu ateidavo pabūti su savimi, savo jausmais, įsitraukti į kūrybinį procesą, nenorėdamos kalbėti ir dalintis apie skausmus ir negalavimus.

Dailės terapija veiksminga gerinant neigiamas emocijas, mažinant simptomus bei didinant bendravimą su kitais onkologiniais pacientais. Dailės terapija galėtų būti naudojama, kaip papildoma psichologinės intervencijos priemonė onkologiniams pacientams (K. Zhang ir kt., 2022). DT galėtų būti, kaip saugi vieta, kur pacientai galėtų ateiti, pabendrauti tarpusavyje, pasinerti į kūrybinį procesą bei turėti saugią erdvę pasikalbėti apie savo emocinius sunkumus. Verta paminėti, jog atliekant tyrimą ligoninėje susidurta su daugeliu sudėtingumų: prasta pacientų fizinė sveikata dėl taikomo gydymo, pacientai turi prisitaikyti pirma prie medicininio gydymo ir tik tada gali turėti laiko sau, esamų ligos šalutinių poveikių. Keli pacientai, norėję ateiti ir sudalyvauti tyrime negalėjo to padaryti, dėl sudėtingumo vaikščioti, karščiavimų, blogos saviįautos, dėl laukto spindulinio gydymo (kurio negali praleisti, nes jis turi būti atliekamas kiekvieną dieną).

Onkologinėmis ligomis sergantiems pacientams greičiausiai būtų geriausia taikyti atviros grupės dailės terapija, nes tokiu būdu pacientai galėtų ateiti bet kuriuo metu, kai jiems jau atliktas pagrindinis – medicininis gydymas bei kai jų bendra fizinė savijauta yra pagerėjusi, nebėra skausmų, pykinimo, karščiavimo ar kitų sunkumų. Jeigu dailės terapija atsirastų ligoninėse ir būtų prieinama kiekvienam, tai galėtų būti ne tik, kaip papildoma intervencinė veikla pacientams, bet galėtų būti ir vieta, kur pacientai galėtų ateiti, pabendrauti. Atvira dailės terapija galėtų padėti daugeliu aspektų: pacientai jausdamiesi negatyviai, turėtų vietą, kur galėtų nuėję rasti paramos, pagalbos. Onkologiniams pacientams atliekamas tiek gydymas, tiek sukelti šalutiniai poveikiai skiriasi, todėl ateiti jiems tinkamu (kai jie jaučiasi geriau) metu, galėtų padėti jų galėjimui ateiti iš viso: galėjimas bent trumpam pakeisti palatos vietą, nes pacientai ligoninėje guli gana ilgą laiką, pabendrauti su kitais asmenimis bei pasidalinti savo patirtimis. Per terapijos metu sudaroma santykį, kalbėjimą, pasitikėjimą ir savęs išreiškimą nutiesiamas kelias į geresnę paciento sveikatą. Onkologiniams pacientams dailės terapija gali būti svarbi keliais aspektais, bet vienas svarbiausių yra suteikti galimybę onkologiniams pacientams dalyvauti naujoje veikloje, leisti jiems kalbėti apie savo jausmus bei kylančius nerimus. Nauja veikla, išėjimas iš ligoninės palatos, naujų spalvų ar dailės priemonių atradimas gali sukelti ne tik atsipalaidavimą, o padėti pacientams iš naujo pajauti savo kūrybiškumą, išlaisvinti vaizduotę, leisti šiek tiek pakisti ligoninės nusistovėjusiai rutinai. Dailės terapija gali būti kaip saugi vieta, kur pacientas ne tik ateina sumažinti kylanti nerimą, bet kartu gali išbūti su savo skausmu bei būti išgirstas, palaikomas, supastas.

Tyrėjo komentaras

Einant per NVI skyrius susidūriau su stigma, kaip terapeutė, kad pacientai teigiasi, jog jiems nereikalinga jokia terapija ir psichologinė pagalba. Eidama per skyrių ir bendraudama su skirtingais pacientais, po kurio laiko supratau, kad su jais bendrauju kaip specialistė, o ne kaip žmogus norintis eiti į šiltą ir artimą santykį. Po savaitės pastebėjusi, jog mano santykis tame skyriuje nelabai tinkamas ir neprieinamas pacientams, pabandžiau jį pakeisti ir tikrai susidūriau su labai stipriu bendravimo pasikeitimu. Kai su NVI skyriuje gulinčiais asmenimis pradėjau kalbėti apie jų pomėgius, jų gyvenimus, klausiau jų nuomonės apie dalykus ligoninėje, susidūriau su labai šiltu bendravimu ir priėmimu. Šis dalykas dar labiau padėjo man suprasti, jog liga nėra tam tikra „etiketė“ ar žmogų pakeičiantis aspektas. Tai tik laikinas sveikatos sutrikimas, kuris suvaržo jų laisvę bei galimybę gyventi įprastą gyvenimą. Kalbėdama su skyriuje gulinčiais pacientais apie jų pomėgius, gyvenimus bei nuomones galėjau koridoriuje ar palatoje prakalbėti po pusvalandį ir užmegzti tarpusavio ryšį. Būtent dėl to, atviro tipo dailės

terapija galėtų būti puiki vieta žmonėms ateiti ir pabendrauti, nebūtinai lįsti į „gilius“ terapinius aspektus, ar į sielos gijimo procesus. Pacientai galėtų išmėginti naujus kūrybinius procesus, atrasti naujus dalykus apie save, savo kūrybiškumą, atsipalaiduoti arba turėti galimybę pabendrauti su kitais ten ateinančiais. Kartu, tai būtų saugi vieta asmenims, kurie išjaučia daug neigiamų emocijų: pyktį, skausmą, nuoskaudas ar depresyvias mintis. Jie galėtų ateiti į dailės terapiją bet kuriuo metu ir gauti palaikymą bei paramą.

11. IŠVADOS

1. Po dailės terapijos sesijų didžioji dalis tiriamųjų, onkolinėmis ligomis sergančių pacienčių, kūrybinio proceso įtakoje jaučia atsipalaidavimą ir ramybę.
2. Po dailės terapijos sesijų yra jaučiamas vidinis tiriamųjų palengvėjimas, išjautus stiprias neigiamas emocijas.
3. Tyrimo rezultatai parodė didelę dailės terapijos kūrybinio proceso įtaką onkologinių pacientų emociniam patyrimui bei jausmų išjautimui.

12. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Asakavičiūtė, V. (2016). Apie filosofines dailės terapijos ištakas ir taikymo galimybes. *LOGOS*, 89, 63–69. <https://doi.org/10.24101/logos.2016.07>
2. Camus, A. (2007) Sizifo mitas. *Vilnius: Baltos lankos*, p. 19-22, 123-127.
3. Ceașu, F. (2018). Fine Arts: 6. The Healing Power of Art-Therapy. *Review of Artistic Education*, 16(1), 203–211. <https://doi.org/10.2478/rae-2018-0022>
4. Chevalier, J., Gheerbrant, A. (1997). The penguin dictionary of symbols. *Penguin Group, England*.
5. Cirlot, J., E. (1971). A dictionary of symbols. *Second Edition by Routledge*.
6. Ciucci, C., Heffner-Solimeo, H. (2018). The Next Chapter: Altered Bookmaking Art Therapy for Caregivers in Pediatric Oncology/Bone Marrow Transplant. *Art Therapy*, 35(2), 94–98. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1483167>
7. 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), e037521. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-037521>
8. Čiburienė, E., Aidietienė, S., Ščerbickaitė, G., Brasiūnienė, B., Drobniienė, M., Baltruškevičienė, E., Žvirblis, T., & Čelutkienė, J. (2022). Development of a Cardio-Oncology Service in Lithuania: Prediction, Prevention, Monitoring and Treatment of Cancer Treatment-Induced Cardiotoxicity. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*, 9(5), 134. <https://doi.org/10.3390/jcdd9050134>
9. Dapkutė, A. (2003) Kalba be žodžių. Dailės kaip terapijos taikymo praktika. *Vilnius: VšĮ Rafaelis*.
10. Davis, B. J. (2015). Mindful Art Therapy : A Foundation for Practice. *Jessica Kingsley Publishers, London*.
11. De Feudis, R. L., Graziano, G., Lanciano, T., Garofoli, M., Lisi, A., & Marzano, N. (2021). 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>
12. Deane, K., Fitch, M., & Carman, M. (2000). An innovative art therapy program for cancer patients. *Canadian Oncology Nursing Journal*, 10(4), 147–151. <https://doi.org/10.5737/1181912x104147151>
13. Dudley, A. (2014). Art therapy training module for third year integrative child psychotherapy students, *Terapia. Some thoughts on art therapy*.

14. 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), 899. <https://doi.org/10.1186/s12885-020-07380-5>
15. Evarts, A. B. (1919). Color Symbolism. *The Psychoanalytic Review* (1913-1957), 6, 124.
16. Ferlay, J., Colombet, M., Soerjomataram, I., Parkin, D. M., Piñeros, M., Znaor, A., Bray, F. (2021) Cancer statistics for the year 2020: An overview. *International Journal of Cancer* Volume 149, Issue 4 p. 778-789. <https://doi.org/10.1002/ijc.33588>
17. Hinz, L. D. (2020) Expressive Therapies Continuum, A Framework For Using Art In Therapy. *Second Edition by Routledge*.
<https://doi.org/10.4324/9780203341049>
18. Isaksson, C., Norlén, A.-K., Englund, B., & Lindqvist, R. (2009). Changes in self-image as seen in tree paintings. *The Arts in Psychotherapy*, 36(5), 304–312.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.07.004>
19. Jiang, X. H., Chen, X. J., Xie, Q. Q., Feng, Y. S., Chen, S., Peng, J. S. (2020). Effects of art therapy in cancer care: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cancer Care*. 29:e13277. <https://doi.org/10.1111/ecc.13277>
20. Joly, F., Pasquier, D., Levy, C., Mousseau, M., D’Almeida, M., Noal, S., Le Tinier, F., Geffrelet, J., Ciais, C., Szymczak, V., Leon, C., Rousselot, M. P., Darbas, S., Hanzen, C., & Heutte, N. (2022). Impact of creative art therapy on fatigue and quality of life in patients treated for localized breast cancer: A randomized study. *Psycho-Oncology*, 31(8), 1412–1419. <https://doi.org/10.1002/pon.5940>
21. Joshi, A. M., Mehta, S. A., Pande, N., Mehta, A. O., & Randhe, K. S. (2021). Effect of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) on Psychological Distress and Spiritual Wellbeing in Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *Indian Journal of Palliative Care*, 27, 552–560. https://doi.org/10.25259/IJPC_133_21
22. 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>

23. Karpavičiūtė, S. (2016). Slaugytojų subjektyvi sveikata, patiriamas stresas, nuovargis ir dalyvavimo meninėje veikloje poveikis. *Daktaro disertacija Biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata (09B) Kaunas*.
24. Kievisiene, J., Jautakyte, R., Rauckiene-Michaelsson, A., Fatkulina, N., & Agostinis-Sobrinho, C. (2020). The Effect of Art Therapy and Music Therapy on Breast Cancer Patients: What We Know and What We Need to Find Out—A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, 1–14.
<https://doi.org/10.1155/2020/7390321>
25. Kopytin, A. (2022). Flowers and humans: cultural, ecopsychological and therapeutic aspects. *Ecopoiesis: eco-human theory and practice*, 3 (2), 23-36. doi: 10.24412/2713-184X-2022-2-23-36
26. Kosaka, S. (2008) The Baum test: A study of personality diagnosis through tree-drawing. Union Press.
27. Kriukelienė, L. (2009) Dailės terapija, mokomoji knyga, p. 18. Vitea litera, Kaunas.
28. Krol, M. R. (1989) The tree : its meaning and its function in art therapy. *Masters thesis, Concordia University*.
29. Langeland, E. (2022). Emotional Well-Being. Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research, *Faculty of Health and Social Sciences, Western Norway University of Applied Sciences*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_859-2
30. Lebedeva, L. (2022) Dailės terapija: teorija ir praktika. *Žmogaus psichologijos studija. Kaunas*.
31. Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymas. (1994). <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalActPrint/lt?jfwid=&documentId=TAIS.5905&category=TAD>
32. Mačiulis, V., Šurkus, J., Lapytė, A. (2017). Enciklopedinis psichiatrijos terminų žodynas. *Presvika, Vilnius*.
33. Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed). Guilford Press.
34. Nacionalinis Vėžio Institutas (NVI). <https://www.nvi.lt/naujausi-duomenys/>
35. Naudužienė, G., Zuzevičiūtė, V. (2021). Emocinio intelekto ir psichologinės gerovės ryšys: ugdymo galimybės. *Šiuolaikinės visuomenės ugdymo veiksniai*, 6(1), 217-236. doi:10.47459/svuv.2021.6.10
36. Oren, R., Orkibi, H., Elefant, C., & Salomon-Gimmon, M. (2019). Arts-based psychiatric rehabilitation programs in the community: Perceptions of healthcare professionals. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 42(1), 41–47.
<https://doi.org/10.1037/prj0000325>

37. Orkibi, H., & Keisari, S. (2023). Creative Arts Therapies: Processes and Outcomes for Emotional Well-Being. In Z. Ivcevic, J. D. Hoffmann, & J. C. Kaufman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Creativity and Emotions* (1st ed., pp. 411–433). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009031240.027>
38. Oster, G. D., Crone, P. G. (2004). Using Drawings in Assessment and Therapy: A Guide for Mental Health Professionals (Second edition). *Routledge*.
39. Pasaulio Sveikatos Organizacija (PSO) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
40. Pielech, M., Sieberg, C. B., & Simons, L. E. (2013). Connecting parents of children with chronic pain through art therapy. *Clinical practice in pediatric psychology*, 1(3), 214–226. <https://doi.org/10.1037/cpp0000026>
41. 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* (Chichester, England), 27(9), 2087–2095. <https://doi.org/10.1002/pon.4758>
42. Rieger, K. L., Lobchuk, M. M., Duff, M. A., Chernomas, W. M., Demczuk, L., Campbell-Enns, H. J., Zaborniak, A. R., Nweze, S., & West, C. H. (2021). Mindfulness-based arts interventions for cancer care: A systematic review of the effects on wellbeing and fatigue. *Psycho-oncology*, 30(2), 240–251. <https://doi.org/10.1002/pon.5560>
43. 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>
44. Stewart, W. (1998) *Dictionary of Images and Symbols in Counselling*. Jessica Kingsley Publishers, *London and Philadelphia*.
45. Sweeney, S. (2009). Art Therapy: Promoting Wellbeing in Rural and Remote Communities. *Australasian Psychiatry*. doi:10.1080/10398560902948498
46. Visuotinė Lietuvių enciklopedija. <https://www.vle.lt/>.
47. Zhang, K., Ma, J., Chen, J., Xu, L., & Gu, C. (2022). Effects of Drawing Therapy on Pediatric Oncology Patients: A Systematic Review. *Cancer Nursing*, 45(2), E397–E406. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000929>

13. PRIEDAI

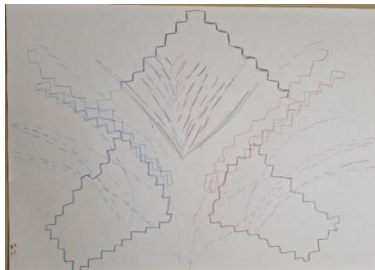
- 1 PRIEDAS – Rasos ETC metodų lentelės
- 2 PRIEDAS – Ugnės ETC metodų lentelės
- 3 PRIEDAS – Linos ETC metodų lentelės
- 4 PRIEDAS – Rasos interviu kodai
- 5 PRIEDAS – Ugnės interviu kodai
- 6 PRIEDAS – Linos interviu kodai
- 7 PRIEDAS – Sutikimas dalyvauti tyrime

1 PRIEDAS

Rasos piešinių analizė pasiremiant ETC metodu. Lentelėje aprašomi 3 pirmųjų dailės terapijos sesijų piešiniai, kur 1 – Sengirė, pav. 1; 2 – Peru, pav. 2; 3 – Visata/ kosmosas pav. 3.



1 pav. Sengirė



2 pav. Peru



3 pav. Visata/kosmosas

Priemonių pasirinkimas **Priemonės:** Pirmojo ir antrojo susitikimo metu naudojami spalvoti pieštukai. Trečiojo susitikimo metu duodamas vandens liejimas, norint pažvelgti tiriamųjų reakcijas, išskylančias mintis, jausmus.

1. Kūrybai naudojami spalvoti pieštukai. Didesnis kontrolės poreikis. Rasa norėdama kontroliuoti savo judesį, naudoja daug mąstymo, nesileidžia į gilesnes emocijas. Kontrolės ir tvarkos motyvas. „*Saugu ir stabilu*“.
2. Vėl pasirenkami spalvoti pieštukai. Nors ir užduotis pateikta kurti užsimerkus, judesys išlieka sukontroliuotas. Simetriškas vaizdavimas rodo, jog kontrolė yra abiejose rankose.
3. Akvarelė liejama su vandeniu (*duota nurodyta priemonė*). Net ir davus priemonę, kuri turėtų paveikti emocinį komponentą, pacientė pasiima teptuką ir atsargiai pradeda baksnoti popieriaus lapą. Kiek įmanoma bando kontroliuoti judesį. *Pasidalinimas, jog jaučiasi, kaip vaikas mokykloje gali rodyti nepasitenkinimą parinkta dailės priemone.*

Rasa labiau linkusi į kontrolės reikalaujančią dailės priemonę. Tai gali reikšti, jog Rasa gyvenime labiau linkusi spręsti išskylančias problemas pasiremmdama suvokimu ir kognityviniu mąstymu. Gali reikšti ir tai, jog kontroliuojanti priemonė (pieštukas) pacientei leidžia kontroliuoti emociją ir ją suvaldyti.

Pasirenkamos priemonės pasikartojimas:

1. Spalvoti pieštukai, kontroliuojanti priemonė. Stiprus kontroliuojamas judesys, spalvinimas.
2. Spalvoti pieštukai, kontroliuojanti priemonė. Abiejų rankų stipri kontrolė ir tik kūrybinio proceso metu randamas naujas, labiau atpalaiduojantis judesys.
3. Duota akvarelė, vandens liejimas, kuris labiau naudojamas emocijoms išreikšti, tačiau Rasa proceso metu judesį dar bando valdyti teptuku. ir tik vėliau pereina į vandens liejimą ir maišymą.

Kognityvinio arba suvokiamo komponento didesnis pasireiškimas, nei simbolinio arba afektinio. Kyla prielaida, jog Rasa labiau pasiremia savo mąstymu, logika ir faktais sprendama iškilusių problemų klausimus.

Rizikavimas naujumui: Pasirenkama ta pati, kontroliuojanti priemonė, nenaudojama tik kai užduotis to neleidžia daryti. *Gali būti, jog yra stiprus noras nesugadinti savo kūrinio – nesėkmės baimė. Tačiau, kūrybinio proceso metu atsiranda noras ir bandymas eksperimentuoti ir eksperimentuoti bandoma.*

Elgesys su Reagavimas į ribas, limitavimus:

priemonėmis

1. Pasirenkamas A4 lapas. Lapo erdvė išnaudojama, užpildoma 2/3 popieriaus lapo. Piešinio ir detalių išdėstymas aiškiai apgalvotas.
2. Užduoties metu duotas (pasirinkimas priklausė ne nuo Rasos) A3, didesnis popieriaus lapas. Proceso metu liekama popieriaus lapo erdvėje, neužėina už popieriaus ribų.
3. Užduoties metu duotas (pasirinkimas priklausė ne nuo Rasos) A3 popieriaus lapas. Pradžioje vyrauja noras kontroliuoti vandenį teptuku, baksnojimas, figūrų piešimas. Pasiėmus dažą ir dažo atsargus liejimas ir eksperimentavimas, po truputi keičia kūrybinį procesą. Vėliau vandenį pradedama bandyti lieti ant popieriaus su kempinėle, o vėliau net pradedama lieti tiesiai iš puodelio. Liejamas vanduo, eksperimentuojama su įvairiomis akvarelės spalvomis. *Akvarelė leidžia kognityvinio mąstymo konstruktui, labiau pakeisti į emociją. Užpildomas visas popieriaus lapas, kas gali rodyti, jog proceso metu pavyko sumažinti kognityvinio komponento pasireiškimą ir leido pereiti į labiau afektyvą (emociją).*

Įsipareigojimo ir frustracijos tolerancija:

Jaučiamas stiprus įsipareigojimas visoms trimis užduotims atlikti. Rasa naudoja daug laiko piešimui, atidžiai piešia, spalvina. Labai svarbus užduoties atlikimo elementas. Frustracija pajaučiama tik dirbant su 3 piešiniu, kai ištariamas komentaras apie jausmą, jog grįžo į mokyklos suolą, tačiau užduoties atlikinėti nesustoja. *Atsakingas užduoties atlikimas gali atspindėti ir Rasos įsipareigojimą sau ir dailės terapijos procesams. Aukštas įsipareigojimo jausmas.*

Skiriama energija:

1. Skiriama labai daug energijos. Jaučiama motyvacija kurti nuo pat pradžios iki pat galo. Pacientę reikia įspėti apie besibaigiantį laiką ir skiriamos papildomos 5 minutės užbaigimui.

2. Energijos skiriama daug, judesiai labai apgalvoti, kontroliuojami. Lėti bei pasikartojantys judesiai.
3. Skiriama labai daug dėmesio bei energijos. Proceso pradžioje judesiai apgalvoti, visiškai pasineriama į kūrybinį procesą.

Rasa skiria daug energijos savo piešiniam ir užduočiai atlikti, galime kelti prielaidą, jog ji susidurdama gyvenime su problemomis, linkusi jas spręsti atsakingai bei priimant geriausią jai įsivaizduojama sprendimo būdą. Daug energijos rodo ir didelę vidinę motyvaciją bei susidomėjimą.

Susidorojimo įgūdis: Rasa priima dailės priemones ir su jomis piešia, įsitraukia į kūrybinį procesą. Gavus greičiausiai seniai naudotą priemonę, akvarelę, ji nepabėga nuo užduoties, ją atlieka ir randa būdą užduotimi džiaugtis – pradeda maišyti spalvas, gavusi galutinį rezultatą, teigiamai jį vertina. Greičiausiai Rasa net ir jausdama nedidelę frustraciją gyvenime irgi geba susidoroti su problemomis ir skirdama joms laiko, sugeba su jomis susidoroti.

Stilistika ir Išsivystymo lygis:

elementų raiška Suaugusi, vertinant iš šių trijų piešinių užduočių atlikimo, Rasos gebėjimo reflektuoti, pastebėti užduoties metaforų ir simbolių aspektus, galima teigti, jog Rasa naudoja kognityvinio ir simbolinio lygio komponentus.

Linijos ir formų kokybė:

1. Linija tiesi, nenutrūkstanti. Linijos piešimas kartojamas, kai kurios linijos paryškinamos proceso metu. Linijos, kurios vaizduoja neigiamus gyvenimo aspektus (nerimą, sunkumus) yra labiau vertikalios, įstrižos, turi mažiau tvarkos. Horizontali linija – rami ir stabili. Įstriža, statinė – nerimas, neigiami gyvenimo aspektai. Didesnis kognityvinio mąstymo pasireiškimas, tačiau galima išvelgti ir emocinius aspektus.
2. Linija kampuota, aštriais kampais, punktyrinė. Labiau naudojamas ne judesio komponentas, o suvokimo. Daugiau galvojama apie piešinį, nei įsitraukiama į kūrybinį procesą per judesį.
3. Matomos tiesios besikertančios linijos. Esančios geometrinės figūros net vandens liejimo kūrinio gali leisti mums manyti, jog Rasa turi labiau pasireiškiantį suvokimo arba kognityvinį komponentą.

Erdvės panaudojimas:

-
1. Naudojamas visas lapas. Medis – pagrindinė figūra – netelpa į popieriaus lapą. Piešinio vaizdas planuojamas. *Stipresnis kognityvinio komponento pasireiškimas.*
 2. Liekama popieriaus lapo erdvėje, bet išnaudojama diduma popieriaus erdvės.
 3. Užpildomas pilnas popieriaus lapas.

Spalvos panaudojimas:

1. Naudojamos kelios žalios ir rudos spalvos, žydra bei mėlyna. Vyrauja ruda, žemės bei medžio kamieno spalva.
2. Pasirenkama rausva ir žydra spalvos. Spalvos pasirinkimas labai svarbus, nes apačioje matyti kitų spalvų išbandymas.
3. Naudojama dauguma akvarelės spalvų, jos liejamos ir maišomos tarpusavyje. Rasa išryškina 3 spalvas – geltona, mėlyna bei raudona. Geltona spalva asocijuojasi su šiluma, mėlyna su ramybe, o raudona – su chaosu.

Turinys ir simbolika:

Pirmajame piešinyje Rasa supranta augalo simbolika, supranta, jog kalbama yra apie ją ir pasakodama apie savo kūrinį, iš tiesų pasakoja apie save. Antros sesijos metu iškyla simbolika, tačiau pati Rasa apie ją nieko nesidalina, pati simbolius mato, tačiau garsiai neįvardina simbolių reikšmės.

Organizavimo funkcija:

Rasa geba pasinaudoti visai komponentais, tiek naudoja judesį kūrybai, tiek prisitaiko prie kūryba užsimerkus, tiek geba įsijausti į vandens liejimo užduotį. Supranta ir kalba per simbolius, naudojasi metaforomis, supranta perkeltine prasme pasakytus žodžius refleksijos metu.

Verbalinis komunikavimas

Kalbėjimo kokybė:

1. Dalinasi noriai, reflektuoja ir kalba apie kūrybinį procesą. Pastebi esančius simbolius ir simboliką savo piešinyje.
2. Kalbėjimas aiškus ir nuoseklus. Dalinasi mielai, kalba apie kūno pojūčius ir naują patyrimą kurti užsimerkus.
3. Pasidalinimas apie vandens liejimo naujumą. „*Jaučiausi, kaip mokyklos klaseje*“ perėjimas į labiau emocinį komponentą. Pacientė išsako šį „*grįžimą atgal*“, kaip faktą. *Tai gali būti susiję su jos stipresniu kognityvinio komponento pasireiškimu, faktais bei logika paremtu mąstymu.*

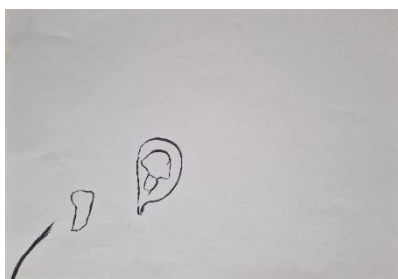
Balso garsumas: Kalbėjimas ramus, tačiau tolygus. Pasakojimas aiškus visose 3 dailės terapijos sesijose. Daug tylos pauzių, kurios svarbios apmąstymų metu.

Logika pokalbyje: Kalbėjimas ir pasakojimas logiškas, aiškus. Reflektuoja ir atsako į užduodamus klausimus, suteikia savo minčių patikslinimus.

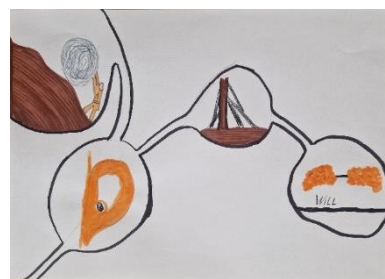
Rasos piešinių analizė pasiremiant ETC metodu. Lentelėje aprašomi 5 ir 6 dailės terapijos sesijų piešiniai, kur 4 pav. 5 – Sala, 6 pav. 6 – Mano stiprybės.



4 pav. Sala



5 pav. Nebaigtas piešinys



6 pav. Mano stiprybės

Priemonių pasirinkimas **Priemonės:** Penktos ir šeštos DT sesijos metu naudojamos kontroliuojančios judesį dailės priemonės: spalvoti pieštukai, flomasteriai.

5. Kūrybai naudojami spalvoti pieštukai. Atsakingas ir vietomis intensyvus spalvinimas.

6. Kūrybai naudojami flomasteriai. Judesys apgalvotas, stipriai kontroliuojamas. Piešiamos skirtingos detalės.

Išlieka noras likti prie kontrolę turinčios dailės priemonės, pasikeičia priemonė iš paprasto pieštuko į flomasterius. Rasa labiau linkusi į kontrolės reikalaujančią dailės priemonę.

Pasirenkamos priemonės pasikartojimas:

Bendrai pasirenkama kontrolę turinti priemonė. Kognityvinio arba suvokiamo komponento didesnis pasireiškimas. Rasa apmąsto savo kūrybinį procesą, jis paremtas logika. 5 sesijos metu, Rasa dalinasi, jog dėl to, kad nežinojo, kad reikės piešti papildomus elementus, jos simboliai persidengia (debesis yra ant salos, žemės), todėl nelabai lieka logikos piešinyje. Jos pasidalinimas leidžia kelti prielaidą, kad šios logikos nebūvimas jai sukelia neigiamą jausmą, todėl būtinas pasidalinimas.

Rizikavimas naujumui: Pasirenkamos panašios dailės priemonės. Rizikavimas naujumui yra, tačiau jis nėra labai ryškiai pasireiškęs. Jaučiamas svarbumas, jog piešinys atrodytų taip, kaip Rasa nori, kad atrodytų.

Elgesys su priemonėmis **Reagavimas į ribas, limitavimus:**

Pasirenkami A4 lapai, tiek 5 tiek 6 sesijos metu. Popieriaus lapo ribos išnaudojamos tinkamai, jos neperžengiamos. Piešinių detalės apgalvojamos. 5 sesijos metu, kai Rasa supranta, kad jos medis netilps popieriaus dešinėje pusėje (mažas medelis), ji pasirenka nupiešti visiškai naują šalimais, kur jam yra daugiau vietos.

Įsipareigojimo ir frustracijos tolerancija:

Stiprus įsipareigojimas užduotims atlikti. Rasa naudoja daug laiko piešimui, atidžiai piešia, spalvina. Labai svarbus užduoties atlikimo elementas. Frustracija pajaučiama 5 sesijos metu, kai duodant kitą temos dalį, Rasa supranta, jog netilps į popieriaus lapą ir tą frustraciją įveikia nupiešdama

naują medį, šalimais. Taip pat, frustracija pajaučiama, kai 6 sesijos metu Rasai nepavyksta pavaizduoti piešinio tinkamai ir ji paprašo naujo popieriaus lapo ir pradeda piešti iš naujo. *Atsakingas užduoties atlikimas ir susidūrus su tam tikromis problemomis, kurias Rasa gali išspręsti pati (nupiešti naują medį, pakeisti kitą popieriaus lapą), ji geba pradėti iš naujo ir užduotį atlikti tinkamai – taip kaip ji to nori.*

Skiriama energija:

Piešiniam nupiešti Rasa skiria labai daug energijos. Kūrybinio proceso metu ji palinksta link popieriaus lapo, atidžiai piešia kiekvieną detalę.

5. Užsiėmimo metu Lina priduria, jog pavaizduotų daugiau elementų, jeigu tam turėtų daugiau laiko. Mini, jog ant šakos trūksta paukščio.
6. Kiekvienas nupieštas elementas ar simbolis gauna daug dėmesio, energijos. Rasa atidžiai žvelgia į kiekvieną nupieštą detalę.

Jos kūrybinis procesas užima daug laiko. Daug skiriamos energijos ir jėgų kūriniams atlikti rodo, jog Rasa turi didelį susidomėjimą, vidinę motyvaciją.

Susidorojimo įgūdis: *Išlieka aukštas susidorojimo lygis. Rasa pasirenka dailės priemones ir intensyviai įsitraukia į kūrybinį procesą. Susidūrusi su problema, pagalvoja apie jos ištaisymą bei ją greitai pataiso pagal save ir tą problemą išsprendžia.*

Stilistika ir Išsivystymo lygis:

elementų raiška Kognityvinio ir simbolinio lygio komponento panaudojimai. Rasa supranta simbolikas, metaforas, reflektuoja aiškiai ir išsamiai. Visi piešiniai kruopščiai apgalvojami, turi logines prasmes.

Linijos ir formų kokybė:

5. Įvairios linijos. Daug įstrižų ir tiesių, vertikalių linijų. Yra intensyvaus spalvinimo. Debesies ir saulės simboliams skiriama labai daug laiko ir dėmesio.
6. Linija piešiama labai atidžiai. Kiekvienai formai ir simboliui išreiškiama daug dėmesio. Linija atsargi, atsargus spalvinimas. Nepavykus perteikti paskutinės savo savybės tinkamai – Rasa parašo savo stiprybę žodžiu. *Išlieka didesnis kognityvinio komponento pasireiškimas. Rasos kūrybinis procesas paremtas apmąstymais, logika.*

Erdvės panaudojimas:

5. Išnaudojamas visas popieriaus lapas. Šiame piešinyje medis vėl pagrindinė figūra. Piešinio vaizdavimas apgalvotas, tačiau nelabai įmanomas, nes prisideda papildomos užduotys. Pastebėjus sudėtingumui, Rasa prie to sudėtingumo greitai prisitaiko ir su juo susidoroja.
6. Išnaudojama apie 2/3 lapo erdvės. Piešiami atskiri elementai tarpusavyje apsiijungia, tačiau vienas nuo kito labai nepriklauso.

Spalvos panaudojimas:

5. Piešinyje naudojamos spalvos: šviesiai ruda, ruda, žalia, mėlyna, žydra, geltona.
6. Naudojama: juoda, ruda, oranžinė ir pilka spalva. Dažnai naudojama Rasos spalva – ruda.

Turinys ir simbolika:

Rasa kalba apie skirtingus simbolius, juos suvokia bei supranta. Dažnai prideda papildomas savo įžvalgas apie piešinį – pvz. 5 sesijos metu, kad ant šakos nieko nėra, o turėtų būti gyvybė, nes saloje jau yra tinkamos tam sąlygos. 6 sesijos metu, pastebi, nupiešto Sizifo simboliką ir juokiasi iš idėjos ironijos. Kalbėdama apie savo kūrinį, dažnai stabteli, supranta, jog kalba apie save, savo patirtis.

Organizavimo funkcija:

Rasa kūryboje geba pasinaudoti daugeliu komponentų. Piešinių apmąstymai, rankos atliekami lėti, bet kontroliuoti judesiai, simbolikos ir ironijos įžvalgos.

Verbalinis**Kalbėjimo kokybė:****komunikavimas**

Refleksijos greitesnės, nei kūrybinis procesas (*kūrybiniam procesui Rasa duoda daugiau energijos, nei refleksijai – refleksija dažniau trunka trumpesnę laiką*). Dalinasi noriai, kalba apie savo kūrybinį procesą. 5 sesijos metu iškart pristato savo piešinį vardindama punktais ir papasakodama kiekvieną aspektą. Refleksijose yra daug tylos pauzių, juoko, kalbėjimas kruopščiai apgalvotas.

Bendra visų Rasos piešinių lentelė, pagal ETC vertinimo metodą

<i>Priemonių pasirinkimas</i>	Priemonės: Pagrindinis priemonių pasirinkimas: spalvoti pieštukai, flomasteriai. Pasirenkamos priemonės pasikartojimas: Noras kurti su judesį kontroliuojančia priemone. Rizikavimas naujumui: Nedidelis noras rizikuoti. Nesiimama labai daug naujų priemonių (kai to nereikalauja užduotis), paprastus pieštukus keičia flomasteriai – panaši, kontroliuojantį judesį, priemonė.
<i>Elgesys su priemonėmis</i>	Reagavimas į ribas, limitavimus: Beveik visuose piešiniuose išlaikomos popieriaus lapo ribos. Tik 1 sesijos metu medžio viršūnė netelpa į popieriaus lapo ribas. Atsiklausia ar gali naudoti naują popieriaus lapą, kai padaroma klaida. Įsipareigojimo ir frustracijos tolerancija: <i>Stiprus įsipareigojimo lygis.</i> Temų atlikimas ir piešiniai atliekami su dideliu įsitraukimu, noru atlikti užduotis tinkamai. Juntant frustracijai, į ją reaguojama ir priimami nauji, problemų sprendimo, būdų variantai – nupiešiamas naujas medis, pasiimamas naujas popieriaus lapas, piešiniui nesugadinti naudojamas paprastas pieštukas. Skiriama energija: <i>Kūrybiniam procesui skiriama daug energijos. Stiprus įsitraukimas į dailės terapijos atliekamą kūrybinį procesą, rodo stiprų Rasos įsitraukimą į užduočių ir problemų sprendimą savo gyvenime.</i> Susidorojimo igūdis: Užduotims skiria daug laiko ir jėgų. <i>Greičiausiai, daug laiko ir jėgų skiria daugeliui paskirtų Rasai užduočių. Piešinių atlikimas kruopščiai apgalvotas, sukontroliuotas.</i>
<i>Stilistika ir elementų raiška</i>	Išsivystymo lygis: Suaugusi, kognityvinis ir/arba simbolinis. Linijos ir formų kokybė: Linija skirtinga, kartais apvedžiojama kelis kartus, atsargus ir lėtas spalvinimas. Erdvės panaudojimas:

Erdvė naudojama pirma apgalvojant piešinio vaizdavimą. Piešinys sutalpinamas į popieriaus lapą (išskyrus 1 sesijos metu, piešinyje netelpa medžio viršūnė). Dažniausiai išnaudojama apie 2/3 popieriaus lapo.

Spalvos panaudojimas:

Lyginant visus piešinius, dažniausiai panaudojama Rasos spalva: ruda. Pasirenkamos įvairios spalvos, spalvotais pieštukais nupiešti piešiniai atrodo ramesni, turintys daugiau gamtos. Flomasterių nupiešti piešiniai turi daugiau konkrečių simbolių, tikslus formų vaizdavimus.

Turinys ir simbolika:

Rasos piešiniuose yra daug simbolių, kurie reiškia skirtingus aspektus. 6 užsiėmimo metu, kai Rasa nežino, kaip pavaizduoti savo stiprybes, ji naudoja atskirus simbolius bei formas, kad tiksliai perteiktų savo mintis. Dalinasi pasiremmdama metaforomis, savo nupieštų simbolių ir formų paaiškinimais.

Organizavimo funkcija:

Intensyvesnis Rasos kūrybinis procesas, nei refleksiniai pasidalinimai. Daugiau dėmesio skiriama savo piešinio kūrimui, užduoties atlikimui, o ne verbaliniam pasidalinimui – nors verbalinis pasidalinimas irgi atskleidžia daug detalių.

<i>Verbalinis</i>	<i>Kalbėjimo kokybė:</i>
<i>komunikavimas</i>	Nuoseklūs, aiškūs pasidalinimai. Refleksijos metu yra daug tylos paūžių, kalbama apie įvairias temas. Rasa kalba apie kūrybinio proceso metu atliktus piešinius, reflektuoja kokias jie turi reikšmes.

Ugnės piešinių analizė pasiremiant ETC metodu. Lentelėje aprašomi 3 pirmųjų dailės terapijos sesijų piešiniai, kur 1 – Pyktis, pav. 1; 2 – Spirālė, pav. 2; 3 – Paslaptis pav. 3.



1 pav. Pyktis



2 pav. Spirālė



3 pav. Paslaptis

<i>Priemonių pasirinkimas</i>	<i>Priemonės:</i>
	1. Naudojami spalvoti pieštukai. <i>Naudojama judesį kontroliuojanti dailės priemonė.</i> 2. Naudojami spalvoti pieštukai. Judesį kontroliuojanti dailės priemonė. Priemonė pasirenkama dar iki galo neišgirdus užduoties. 3. Naudojama akvarelė, nes to reikalauja užduotis. Ugnė garsiai išsako mintis, jog „nemėgsta tepliotis dažais“, o labiau mėgsta pieštukus. <i>Gali būti, jog pieštukai – kontroliuojanti priemonė – leidžia labiau nusiraminti, išlaikyti tam tikrą jausmų kontrolę.</i>

Ugnė labiau linkusi pasirinkti priemonę, su kuria moka spalvinti, geba kontroliuoti.

Pasirenkamos priemonės pasikartojimas:

1. Spalvoti pieštukai. Kūrybos procese yra daug pasikartojančių judesių, labai svarbus spalvinimas, piešinio gražinimas, šešėliai.
2. Spalvoti pieštukai. Valdomas tiek rankos judesys, tiek popieriaus lapas. Atsiradus tam tikram nepatogumui, jog negali suvaldyti judančio popieriaus, paliekamas vienas pieštukas (kairės rankos) ir ranka naudojama popieriui prilaikyti. *Reikalinga kontrolė tiek judesiui, tiek popieriaus lapui.*
3. Užduočiai duota priemonė, vandens liejimas. Ugnė išsako nenorą naudotis šia priemone, tačiau vis tiek pradeda kurti bei eksperimentuoti. Pirmą priemonę bando valdyti teptuku (piešia linijas), tačiau vėliau teptuką pradeda baksnoti, pradeda dažais spalvinti.

Pagal pasirenkamas priemones, atrodo, jog Ugnė būtų labiau linkusi į suvokimo arba kognityvinio komponento pusę, tačiau jos pasidalinimai ir refleksijos turi labai daug afektinio komponento pasireiškimo. Kyla prielaida, jog kontroliuojančią priemonę Ugnė renkasi arba dėlto, nes ją geriau yra įvaldžiusi, arba šitaip jai yra lengviau suvaldyti savo piešinį (vaizdinį) ir emociją, jausmus.

Rizikavimas naujumui: Mieliau pasirenkama kontroliuojanti priemonė, išskyrus tada, kai užduotis reikalauja kitaip. Tačiau, susidūrusi su užduotimi, imasi ją atlikti, skiria tam laiko ir su užduotimi susitvarkiusi jaučiasi teigiamai. Darbas su akvarele nepatinka, tačiau kai to reikalauja užduotis, Ugnė prie užduoties prisitaiko ir ją atlieka, eksperimentuoja su nauja priemone.

Elgesys su priemonėmis

Reagavimas į ribas, limitavimus:

1. Pasirenkamas A4 lapas. Užpildoma maždaug 2/3 centrinė lapo dalis. Piešinys telpa į lapą, neužeinama už ribų.
2. Naudojamas A3 lapas, nes to reikalauja užduotis. Svarbus ribų išlaikymas. Kadangi Ugnė užsimerkusi nemato, kur baigiasi riba, popieriaus ribą bando sekti pasinaudodama ranka, pirštais.
3. Naudojamas A3 lapas, bet lapas buvo pateiktas Ugnei prieš kūrybinį procesą (lapo pasirinkimo dydis nebuvo Ugnės sprendimas). Kūrybinio proceso metu pildomas popieriaus lapas ir nors užduoties metu buvo skatinama šlapinti visą popieriaus lapą, Ugnė vandenį pasirinko lieti atsargiai (teptuku). Ji neperžengia ribos bei užpildo nepilną popieriaus lapą.

Stipriai išlaikomos ribos, labiau pasiremiamą kognityviniu komponentu, gali būti, jog emocija yra suvaldoma.

Įsipareigojimo ir frustracijos tolerancija:

Stiprus įsipareigojimo lygis. Visos trys užduotys atliekamos su motyvacija, susikaupimu ir joms skiriama daug laiko. Sukelta neįprasta situacija, tiek kurti užsimerkus, tiek kurti su akvarele, Ugnei nesukėlė daug sunkumų. Ji priima situaciją, įsipareigoja ir užduotį atlieka.

Skiriama energija:

1. Skiriama daug energijos. Jaučiamas noras kurti. Atsakingai žvelgiama į užduotį ir jos atlikimą.

2. Skiriama ganėtinai daug energijos. Kūryba atsakinga ir lėta. Rankos judesiai lėti ir atsargūs.

3. Skiriama daug energijos, tačiau užduočiai neskiriamas visas laikas. Kūrinys baigiamas greičiau.

Ugnė rodo daug motyvacijos ir susidomėjimo kas kartą kai pradeda kurti. Savo kūrybai ir piešiniam skiria daug energijos. *Galima kelti prielaidą, jog ir gyvenime ji susidurdama su užduotimis arba problemomis į jas žvelgia su rūpesčiu ir susidomėjimu. Skiria daug energijos toms problemoms išspręsti. Skiriama daug energijos piešiniam rodo didelę vidinę motyvaciją.*

Susidorojimo įgūdis: Ugnė dalinasi jog labiau mėgsta kurti su spalvotais pieštukais ir kai užduotis reikalavo pasiimti kitą dailės priemonę, ji garsiai išsako neigiamą emociją, tačiau užduoties neatsisako ir pradeda kurti, įnyksta į kūrybinį procesą. *Galime kelti prielaidą, jog taip Ugnė susitvarko su nežinomomis situacijomis savo gyvenime. Pirma jai būna nedrąsu, o kai pabando, supranta, jog situacijos nėra tokios neigiamos.*

**Stilistika ir
elementų
raiška**

Išsivystymo lygis:

Suaugusi, vertinant Ugnės gebėjimą aiškiai kalbėti ir greitai suprasti metaforas, refleksijų metu pasiremti humoru, ironija galima teigti, jog Ugnė naudoja simbolinio ir kognityvinio lygio komponentus. Tačiau, svarbu paminėti, jog kūrybos ir pasidalinimo metu jaučiamas labai stiprus emocinis pasireiškimas (nors ir naudojamos kontroliuojančios dailės priemonės). Ugnės pasisakymai dažnai būna kupini emocijų, jausmų, I užsiėmimo metu kūrybiniame procese atsiranda ašaros, tačiau jos greitai suvaldomos.

Linijos ir formų kokybė:

1. Įvairaus tipo linijos. Piešiant augalo spyglius Ugnė supranta savo vidinį pyktį ir garsiai ištaria „aš esu pikta“. Proceso metu, taip pat buvo intensyvus spalvinimas, stipriai spaudžiama ranka. *Yra kognityvinio mąstymo pasireiškimo – kruopščiai apgalvotas piešinys, jo pozicija. Tiek emocinio – refleksijos metu kalbama apie jaučiamą vidinę emociją, apie pyktį. Gali būti, jog intensyvus spalvinimas ir šešėliavimas, taip pat parodo Ugnės pyktį, neigiamas emocijas.*

2. Linija tiesi, vingiuoja, turi aštirus kampus. Abi rankos dirba sinchroniškai, tačiau vėliau atsiskiria ir piešia tik viena. Paprašyta paryškinti svarbią detalę, paryškina dviejų spalvų skirtingas linijas,

kurios susideda i gėlę. Pradedama po truputi spalvinti. *Atrodo, jog kūrybinio proceso gale, tik pradėjusi ryškinti detales pasineria į kūrybinį procesą. Apvedžioja vieną liniją, tada ją ryškina, tada atsiranda pasikartojantys judesiai – spalvinimas.*

3. Yra horizontalių ir vertikalų tiesių linijų. Lapo apačioje taškai. Matoma, jog kūrybos proceso metu buvo neintensyviai, bet bandoma tyrinėti bei eksperimentuoti. Sumaišomos kelios spalvos, viršuje nežymiai pradedama spalvinti. Nors dirbama su dažais ir norima išskirti emocijas, judesiai ir piešinys vis tiek atrodo suvaldytas – buvo galvojama ką pavaizduoti ir kaip nupiešti. *Ne iki galo pasinerta į kūrybinį procesą.*

Erdvės panaudojimas:

1. Naudojama viena trečioji popieriaus lapo. Pagrindinė figūra – augalas – pati Ugnė. Piešinio vaizdavimas planuojamas, pradedama nuo apačios viršaus link ir telpama į popieriaus lapą.
2. Užpildoma nedaug popieriaus lapo.
3. Užpildomas ne pilnas popieriaus lapas. Ugnė palieka daug baltos erdvės, bet ji puikiai veikia jos piešinyje.

Spalvos panaudojimas:

1. Naudojamos kelios pieštukų spalvos. Ruda, kelios žalios, geltona, oranžinė bei raudona. Įdomus aspektas, jog gėlių spalva yra priderinta su vazos ornamentų spalvomis.
2. Pasirenkamos dvi spalvos – to reikalauja užduotis. Ugnė pasirenka violetinę bei raudoną. Paprašiusi įvardinti ką šios spalvos jai reiškia, ji pasako, jog gėlės. Šios dvi spalvos Ugnei primena gėles, gėlių puokštę.
3. Naudojamos kelios akvarelės spalvos. Ruda, raudona, oranžinė, geltona, mėlyna. Ruda spalva Ugnei – medis, stiprus medis, kuris laikosi labai daug metų. Žydra – dangus, ramybė ir atsipalaidavimas. Geltona – ramunėlės (vasaros gėlės) ir saulė.

Bendrai naudojamos Ugnės spalvos teigiamos, šviesios, šiltos.

Turinys ir simbolika:

Labai greitas simbolių, metaforų supratimas tiek išgirstant užduotį, tiek kuriant, tiek besidalinant refleksija. Ugnė aiškiai supranta, kad kalba apie save ir apie savo jausmus, kai kalba apie augalą. Pasinaudodama augalo

pagalba, ji kalba apie „žydėjimą“ ir judėjimą į priekį ir turi suvokimą, jog kalba apie judėjimą į priekį savo gyvenime.

Organizavimo funkcija:

Geba kūryboje naudoti mąstymą, kontroliuoja judesį, judesį gali valdyti bei sustabdyti. Didelis emocinis išsireiškimas, pasirodo ne per dailės priemonių pasirinkimą, tačiau per temą, kalbėjimą, užslėptų minčių atsiskleidimą terapinio proceso metu.

**Verbalinis
komunikavi-
mas**

Kalbėjimo kokybė:

1. Kalba ir dalinasi savo kūrybine patirtimi, kalba apie save bei reflektuoja savo kūrinį. Supranta, jog kaktusas, kuri jį nupiešė ir yra ji pati, suvokia, jog aštrūs kaktuso spygliai rodo jos vidinį pyktį aplinkai, susiklosčiusiai gyvenimo situacijai.
2. Reflektuoja ir dalinasi noriai. Kalbėjime yra daug tylos pauzių bei juoko, šypsenos.
3. Dalinasi bei reflektuoja, ištraukia į savo baigto kūrinio stebėjimą, jį analizuoja. Džiaugiasi pastebėjusi skirtingus simbolius ir formas, kurios išsiliejo kuriant su akvarele.

Balso garsumas: Kalbėjimas ramus, su pauzėmis, ilgi apmąstymai tarp pasidalinimų.

Logika pokalbyje: Pasakojimai išsamūs, aiškūs. Kūrybinio proceso metu bando nekalbėti, bando pasinerti į kūrybinį procesą, visus pasidalinimus ir mintis pasilieka refleksijų metu.

Ugnės piešinių analizė pasiremiant ETC metodu. Lentelėje aprašomi 4, 5, 6, 7 dailės terapijos sesijų piešiniai, kur 4 – Mano ateitis, pav. 4; 5 – Atostogos negyvenamoj saloj, pav. 5; 6 – Bendravimas/pagalba per bendravimą, pav. 6; 7 – Namai, pav. 7.



4 pav. Mano ateitis



5 pav. Atostogos negyvenamoj saloj



6 pav. Bendravimas/pagalba per bendravimą



7 pav. Namai

Priemonių pasirinkimas	Priemonės:
	4 – 7 DT sesijose Ugnė pasirenka naudoti spalvotus pieštukus. Prieš pradėdant piešimą, klausia, ar vėl galės naudoti tuos pačius pieštukus, nes jie „labai smagiai spalvina“. Ugnė labiau linkusi pasirinkti priemonę, su kuria moka spalvinti, geba ją kontroliuoti.
	Pasirenkamos priemonės pasikartojimas:
	DT sesijose (4 – 7), kur Ugnė galėjo pati pasirinkti savo piešimo priemonę – ji rinkdavosi spalvotus pieštukus. Imdavo net tą pačią spalvotų pieštukų pakuotę. Dar neišgirdusi užduoties, jau ateidavo su mintimi, jog pieš būtent su tais pieštukais. Ugnės pasirenkama kontroliuojanti judesį priemonė. Kyla mintis, jog kontroliuojanti dailės priemonė pasirenkama ne dėlto, kad yra labiau pasireiškęs kognityvinis komponentas, o todėl, kad būtų labiau suvaldomas piešinys ir emocija. Atrodo, jog kontroliuojant judesį – išlaikant kontrolę – spalvinant ir atidžiai šėšeliuojant Ugnė geba nusiraminti bei atsipalaiduoti.
Rizikavimas naujumui:	Pasirenkama labiausiai pažįstama, atsipalaidavimą sukelianti, kontroliuojanti priemonė. Ugnė teikiasi

nesirinkti kitokių dailės priemonių, nelinkusi prarasti savo judesio kontrolės. Gali būti, jog Ugnė bijo galimybės padaryti klaidą, nesėkmės baimė.

Elgesys su *Reagavimas į ribas, limitavimus:*

priemonėmis 4 – 7 DT sesijų metu Ugnės pasirenkamas naudoti nedidelis, A4 popieriaus lapas. *Visuose piešiniuose išlaikomos ribos, daug kur Ugnė atsargiai piešia prie popieriaus krašto, kad neužpieštų už popieriaus ribos. Gali būti, jog Ugnė pasirenka mažesnę popieriaus lapo formatą ir paprastas dailės piešimo priemones, nes jai labai svarbu išlaikyti ribas ir perteikti savo piešiamą mintį.*

Įsipareigojimo ir frustracijos tolerancija:

Išlieka stiprus įsipareigojimo lygis. Visų DT sesijų metu (4 – 7) skirtos temos atliekamos su dideliu noru, įsitraukimu bei motyvacija. Intensyvus mąstymo procesas, kaip pavaizduoti savo norimą perteikti mintį. Kūrinio spalvinimas bei gražinimas. Kyla prielaida, jog Ugnė ir gyvenimo situacijose susidūrusi su tam tikra problema, skiria jai daug laiko bei jėgų.

Skiriama energija:

4. Atidžiai piešiama kiekviena medžio šaka, spalvinamas kiekvienas medžio lapelis. Labai atsakingai žvelgiama į kūrybą.
5. Intensyvus spalvinimas pieštuku, platūs rankos judesiai piešiant saulės spindulius.
6. Skiriama daug energijos mažoms piešinio detalėms, labai svarbus grožio elementas. *Jaučiamas Ugnės noras, kad turi pavykti perteikti savo vaizduojamą mintį.*
7. Labai atsakingai priima piešinio estetiką. Namas turi atitikti tikrovę (prieš pradedant refleksiją ir suprantant, jog namas neatitinka tikrovės, bandoma jį pataisyti, pataisoma). Intensyvus gėlių spalvinimas.

Piešiniuose matoma daug susidomėjimo, energijos bei motyvacijos kurti. Savo kūrybai Ugnė skiria labai daug energijos, kartais spalvina intensyviais judesiais ir kūnu palinkusi link savo kūrinio. Išlieka panaši prielaida, jog gyvenime Ugnei susidūrus su nežinomomis problemomis ar užduotimis, ji į jas žvelgia su rūpesčiu ir skiria jų išsprendimui daug jėgų bei laiko.

Susidorojimo įgūdis:

Galėdama pasirinkti spalvotus pieštukus, Ugnė neberodo tokios frustracijos, kaip pasiimant naują, nežinomą dailės priemonę.

6. DT sesijos metu, jaučiamas Ugnės nerimas dėl nežinojimo, kaip pavaizduoti savo norimą perteikti vaizdą/mintį. Tačiau, Ugnė tą iššūkį priima ir skirdama jam laiko ir jėgų, tą neigiamą emociją įveikia.
7. Pastebėjusi, jog jai nepavyko pavaizduoti savo namo tokio, koks jis yra realybėje Ugnė pajaučia didelę frustraciją. Labai intensyviai galvoja ar norinti savo piešinį pakeisti bei užspalvinti, ar nori palikti taip, kaip yra. Tačiau, pasiėmus pieštukus, skiria laiko pasitaisyti ir pataisiusi jaučiasi kur kas geriau.

Stilistika ir elementų raiška	Išsivystymo lygis: <i>Ugnė aiškiai supranta DT užduočių prasmę. Reflektuodama savo piešinius, ji suvokia, kad dažnai pasakytos mintys yra apie ją pačią. Pasakodama istoriją apie vaikiną ir merginą išgirsta savo garsiai pasakytus žodžius ir į juos reaguoja – supranta jų užslėptą mintį bei svarbą. Jos kūrybinio proceso metu bei pasidalinimų metu jaučiamos stiprios emocijos, kurios vieną akimirką būna teigiamos, o kitą akimirką pereina į neigiamas.</i> Linijos ir formų kokybė: Įvairaus tipo linijos. Intensyvus spalvinimas, šešėliavimai. <i>Šešėliavimas gali pasireikšti dėl jaučiamo nerimo.</i> Penktos DT sesijos metu, kai užduotis prašo pagerinti gyvenimo sąlygas, atsiranda daug saulės spindulių. Jie intensyviai, rankos judesiu nupiešti įstrižai lapo. Tokia įstriža, sunki linija primena apie neigiamą emociją (nerimą ar net pyktį). Erdvės panaudojimas: 4 – 7 DT sesijų piešiniuose panaudojama apie 2/3 popieriaus lapo. Erdvė išnaudota teisingai, pasiremiant lapo viršumi ir apačia. <i>Ugnė apgalvoja, kaip viską pavaizduoti popieriaus lape ir kaip jį pritaikyti savo piešinių kūryboje.</i> Spalvos panaudojimas: 4 – 7 DT sesijų metu naudojama daug įvairių spalvų, pagrindinės: ruda, žalia, geltona, mėlyna, raudona. Dauguma Ugnės naudojamų spalvų atitinka gyvenimą, ji pasiremia savo suvokimu pasirinkdama spalvas. <i>Didesnis spalvų panaudojimas rodo stipresnę emocinę komponento pusę. Jos piešiniai turi daug jaukių, šiltų spalvų. Spalvos tarpusavyje dera ir jos piešiniai kelia jaukumo, šilumos jausmą.</i>
--------------------------------------	---

Turinys ir simbolika:

Ugnė puikiai supranta simboliką, 5 sesijos metu, ji iškart supranta apie „sėklos“ metaforą ir vaizduoja save, kaip gyvūną. Apie ją kalba, kaip apie save. Kalbėdama apie merginą bei vaikiną (6 sesija), ji atsiriboja nuo piešinio, bet vėliau, ilgiau apie juos reflektuoja ir išgirsta savo žodžius lyg pasakytus sau.

Organizavimo funkcija:

Kūryboje naudojamas judesys, suvokimas, mąstymas, simbolikos, emociniai elementai.

Verbalinis**Kalbėjimo kokybė:****komunikavimas**

Dalinasi refleksijomis noriai. Nebijo parodyti savo jausmų bei emocijos, kalba apie kūrybinį procesą, bando kaip įmanoma labiau įsitraukti. Refleksijose yra tylos pauzių, apmąstymų, daug juoko ir kartais akyse pasirodo ašarų.

Bendra visų Ugnės piešinių lentelė pagal ETC metodą

Priemonių pasirinkimas	Priemonės: Visose DT sesijose (be 3, kur užduotis prašo naudoti kitą priemonę) naudojami spalvoti pieštukai. Pasirenkamos priemonės pasikartojimas: Stiprus noras kurti tik su pieštukais – kontroliuojanti priemonė. Rizikavimas naujumui: Mažas noras rizikuoti, nėra noro bandyti ką nors naujo.
Elgesys su priemonėmis	Reagavimas į ribas, limitavimus: Visuose piešiniuose išlaikomos popieriaus lapo ribos. Nors minima, kad galbūt netilptų į popieriaus lapą, tačiau vis tiek visada išlaikomos ribos. Įsipareigojimo ir frustracijos tolerancija: <i>Stiprus įsipareigojimo lygis.</i> Užduotys atliekamos su įsitraukimu, motyvacija ir įsipareigojimu jas atlikti. Juntant frustraciją, atitinkamai į ją reaguoja ir susidoroja apgalvodama Ugnei geriausią variantą – kai reikia naudojasi trintuku, užspalvina klaidas. Skiriama energija: Kūriniams nupiešti naudojama daug energijos bei jėgų. Stiprus įsitraukimas į užduočių bei problemų sprendimą. Susidorojimo įgūdis: Su užduotimis susidoroja skirdama joms daug laiko, apmąstymų bei jėgų. <i>Kadangi Ugnė ima tik kontroliuojančią priemonę, įdomu, kaip atsiskleistų jos susidorojimo lygis, po truputi keičiant dailės priemones į mažiau kontroliuojančias – dažus, molį.</i>
Stilistika ir elementų raiška	Išsivystymo lygis: Suaugusi, kognityvinis ir/arba simbolinis. Linijos ir formų kokybė: Linija įvairi, spalvinimo, šešėliavimo svarba. Svarbus grožio elementas. Erdvės panaudojimas: Erdvė naudojama pasitelkiant mąstymu, kad Ugnės piešinys tilptų į popieriaus lapą. Lapas dažniausiai pilnai nenuspalvinamas. Spalvos panaudojimas: Naudojamos šviesios, tikroviškumą turinčios spalvos. <i>Patys piešiniai skleidžia labiau teigiamą emociją.</i>

Turinys ir simbolika:

Piešiniuose pirma matomas labiau teigiamas turinys, tačiau Ugnėi pasidalinus, plačiau kalbant ir žvelgiant į gilesnę analizę, galima pastebėti ir neigiamų aspektų. Turinius ir simbolikas atskleidžia tiek Ugnės piešiniai, tiek jos refleksijos, pasidalinimai.

Organizavimo funkcija:

Daugiau dėmesio skiriama į labiau pozityvius ir gerus dalykus. Tikimasi ir norima, kad viskas būtų gerai ir nėra noro eiti į neigiamus gyvenimo aspektus. Džiaugiamasi net ir mažiausiais, gerais dalykais.

Verbalinis komunikavimas	Kalbėjimo kokybė: Pasidalinimai turi daug juoko, įžvalgų apie save ir matomos daugiau teigiamos, nei neigiamos emocijos. Taip pat, nebijoma ir DT sesijų metu verkti ir parodyti savo tikrąją emociją.
---------------------------------	---

3 PRIEDAS

Linos piešinių analizė pasiremiant ETC metodu. Lentelėje aprašomi 3 pirmųjų dailės terapijos sesijų piešiniai, kur 1 – Kelias, pav. 1; 2 – Gėlė, pav. 2; 3 – Jūra pav. 4, ir Gėlių pieva pav. 10.



1 pav. Kelias



2 pav. Gėlė



3 pav. Jūra



4 pav. Gėlių pieva

Priemonių pasirinkimas

Priemonės:

1. Paprasti spalvoti pieštukai. Judesio kontrolė.
2. Pasirenkamos, piešimui užsimerkus, aliejinės kreidelės. Kontroliuojamas judesys. Yra mąstymas ką piešti, net piešiant užsimerkus. *Vaizdavime yra simetrija, abejomis rankomis kuriama tuo pačiu metu, pasiremiant mąstymu sekamas rankų judesys.*
3. Pasirenkama akvarelė, nes to reikalauja užduotis. Ji nesutrunka išgirdus užduotį, iškart pradeda pilti vandenį ant popieriaus lapo ir jį šlapina drąsiai. Pasineria į kūrybinį procesą, eksperimentuoja su vandenio tekėjimu, naudoja akvarelę ir stebi kaip dažas nuspalvina popieriaus lapą. *Didelė kūrybinio, žaidimo forma paremta kūrybinio proceso eiga. Kūrybinio proceso metu įvyksta pakitimas (apie kurį nekalbama) ir Lina pasiima kita popieriaus lapą ir sukuria dar vieną piešinį.*

Pasirenkamos priemonės pasikartojimas:

1. Spalvoti pieštukai, kontroliuojanti judesį priemonė.

-
2. Aliejinė kreidelė. Nori ryškesnės priemonės, nes pieštukai praeitą savaitę nuvylė savo ryškių spalvų stygiumi. Mažiau kontrolės turinti priemonė, tačiau rankų judesiai išlieka kontroliuojami. *Piešiant užsimerkus mintyse yra galvojama apie galutinio piešinio variantą, labiau pasireiškia kognityvinis komponentas.*
 3. Pasirenkama akvarelė, nes to reikalauja užduotis. Lina labai greitai priima užduotį su smalsumu, nebijodama pila vandenį ant popieriaus ir eksperimentuoja su šia dailės priemone.

Rizikavimas naujumi:

Kiekvieno užsiėmimo metu Lina nebijo imti kitos dailės priemonės. Gavusi dažus, ji labai greitai prisitaiko prie gautos priemonės ir imasi kurti. Kūrybinio proceso metu ji labai atsakingai žvelgia į savo piešinį, norėdama gražiai ir aiškiai viską pavaizduoti, tačiau, kurdama su akvarele, pradžioje atrodė, kad jai nesvarbus galutinis rezultatas, iki kol ji pasiėmė kitą popieriaus lapą ir su juo kūrė atsargiau. *Labai svarbus gautas paskutinis rezultatas. Vyrauja grožio svarba.*

Elgesys su priemonėmis

Reagavimas į ribas, limitavimus:

1. Pasirenkamas A4 popieriaus lapas. Išnaudojama 2/3 popieriaus lapo. Laikomasi lapo popieriaus ribų.
2. Pasirenkamas A3 lapas, nes to reikalauja užduotis. Paliekama daug balto popieriaus lapo, tačiau figūra pasiskirsto pačiam lapo centre ir užima didelę jo erdvę.
3. Naudojamas A3 popieriaus lapas, vėliau Lina pasiima A4 popieriaus lapą. A3 panaudojamas beveik visas popieriaus lapas, o mažesnis užpiešiamas pilnai. *Su akvareliniais dažais iškyla stiprus emocinis komponentas, atrodo, kad „pabėgama“ nuo pirmo piešinio ir pradedamas kurti antras. Lina nebijo paprašyti papildomo popieriaus lapo (nors ir mažo) ir pradėti kurti kitą kūrinį. Labai svarbus kito kūrinio sukūrimas.*

Įsipareigojimo ir frustracijos tolerancija:

Jaučiamas įsipareigojimas visoms trimis užduotims. Yra didelė motyvacija kurti, eksperimentuoti. Kūrybinis bei piešimo procesai užtrunka, tačiau neužtrunka tiek ilgai kiek kitų dalyvių. Lina savo kūriniams skiria mažiau laiko, todėl jos įsitraukimas trunka trumpiau, tačiau išlieka stiprus. Užduotis ji atlieka apgalvodama bei skirdama sau tiek laiko, kiek jai reikia.

Tolerancija frustracijai pasireiškė 3 užsiėmimo metu, kai ji supratusi, jog jai nepatinka pirmas piešinys, jį greitai užbaigė ir pradėjo naują. Ji pajuto kylančius jausmus ar emocijas ir pasirinko juos palikti šone ir pradėjo kurti naują piešinį, kuris jai kels daugiau džiaugsmo.

Skiriama energija:

1. Skiriama ganėtinai daug energijos. Svarbus kūrybos elementas, spalvinimas. Labai stiprus gražaus piešinio – rezultato – elementas.
2. Skiriamas normalus kiekis energijos. Piešinys užtrunka ilgiau tik dėlto, kad Linos judesiai atsargūs ir apgalvoti. Tačiau, savo kūryba ji baigia greičiau nei kitos grupės narės.
3. Skiriama daug energijos, tačiau kūryba greita ir spontaniška. Greitai užpilamas vanduo, tepamas dažas. Greitai užbaigus vieną kūrinį, pradedamas antras. Labai intensyvus kūrybinis procesas.

Skiriama ganėtinai daug energijos sau ir savo kūrybiniam procesui. Skirtingos temos Linai iškelia skirtingus jausmus. Skirdama laiko piešti, atsakingai lėtai, apgalvotai arba visiškai atvirkščiai, spontaniškai kurti, ji panašiai skiria laiko ir savo gyvenime, susiduriant su skirtingomis problemomis.

Susidorojimo įgūdis: Gavusi daug skirtingų užduočių, Lina su jomis susidoroja teigiamai. Ji įsitraukia į kūrybinį procesą, bando skirtingas dailės priemones (ar to reikalauja užduotis ar ne) ir prieina prie skirtų užduočių su užtikrinimu ir motyvacija atlikti, kurti. *Greičiausiai Lina taip susidoroja ir su nežinomais nutikimais, problemomis savo gyvenime.*

**Stilistika ir
elementų
raiška**

Išsivystymo lygis: *Suaugusi, vertinant pagal šių trijų sesijų užduotis, pasirenkamas priemonės, refleksijas bei susidorojimą su jausmais, galėčiau teigti, jog Lina turi kognityvini ir/arba simbolinį komponento pasireiškimo lygį. Nors Lina nenaudoja refleksijoje daug metaforų, ironijos, tačiau puikiai supranta simbolikos prasmę dailės terapijoje. Dažnai pasinaudoja humoru ir juoku, „gera nuotaika“ kalbėdama apie rimtus dalykus, lyg palengvindama temos rimtumą.*

Linijos ir formų kokybė:

1. Yra tiek neryškių, tiek ryškių linijų. Yra spalvinimo motyvai, linijų ar figūrų paryškinimai.
2. Linija tiesi ir vingiuota. Labai apgalvotas rankos judesys piešiant kūrinį. Nors akys nemato, ranka valdo (kontroliuoja) judesį ir

piešinį. *Pasireiškia suvokimo arba kognityvinis komponentas, kai nepasileidžiama į kūno pojūtį ir jausmus, o mąstoma apie judesio suvaldymą, galutinį rezultatą.*

3. Liejama akvarelė, naudojamas vandens liejimas su teptuko pagalba. *Istrižos linijos gali rodyti nerimo jausmą. Pabaigus pirmą piešinį, atsiranda antras. Antrasis pilnai užpildomas dažais.*

Erdvės panaudojimas:

1. Panaudojama didžioji lapo dalis. Yra daug paliktų baltų vietų. Labai aiškiai galvojama ką norima pavaizduoti ir labai stiprus grožio elementas (kartojama kelis kartus kūrybinio proceso metu ir po jo) *Pasireiškia kognityvinio arba suvokimo komponentas, galvojama apie rezultatą, o ne apie emociją ir/ar simboliką.*
2. Išnaudojama daug popieriaus erdvės, tačiau paliekama ir daug laisvos, neišnaudojamos erdvės.
3. Pirmo kūrinio metu išnaudojamas beveik visas popieriaus lapas, o vėliau išnaudojamas (mažesnio formato) visas lapas. *Naudojant akvarelinius dažus ir užpildant visą popieriaus lapą, galime manyti, jog išreikštas daugiau afektinis (emocinis) komponentas, kuris greičiausiai Linai iškelia daug jausmų, apie kuriuos ji neatvirauja.*

Spalvos panaudojimas:

1. Naudojama daug įvairių spalvų: šviesiai žalia, ruda, rausva, geltona, žydra, mėlyna.
2. Naudojamos dvi spalvos, nes to reikalauja užduotis. Geltona ir rausva.
3. Pirmame piešinyje naudojama tik žydra spalva. Antrame naudojamos kelios spalvos: žydra, geltona, šviesiai žalia.
Daug panaudojamų spalvų kalba apie emocinį komponento pasireiškimą. Spalvos neryškios, daugiau teigiamos. Visų piešinių pasikartojančios bendros spalvos: rausva, geltona, žydra.

Turinys ir simbolika:

Savo kūrinuose Lina supranta simboliką, kuri ateina iš dailės terapijos sesijų temų. Ji priima tai, jog pirmajame piešinyje jai neužtenka vietos ir supranta, jog tai pasako dalykus apie ją (bet to neatskleidžia), kad tai jai

buvo labai svarbu sprendžiu iš to, kad sekančio užsiėmimo metu ji nupiešia augalą ir pradeda kalbėti, jog tai ir yra ji – plati, didelė, pačiame centre.

Organizavimo funkcija: *Lina dažnai naudoja humoru ir juoku kalbėdama apie savo kūrinčius. Ji geba naudotis daugeliu komponentų, sugeba valdyti judesį – kinestetinis. Geba, pasinerti į kūrybinį procesą ir kurti. Lengvai prisitaiko prie temos ir kuria spontaniškai.*

**Verbalinis
komunikavi-
mas**

Kalbėjimo kokybė:

1. Kalba raiškiai, maloniai, aiškiai. Dalinasi ir reflektuoja noriai. Dažnai dalindamasi juokiasi bei šypsosi. Labai aiškiai matomas džiaugsmas, kai grupės dalyvė apie jos piešinio medį pasakė teigiamą aspektą „tai yra sveikatos medis“. Akivaizdus teigiamų, pozityvių minčių noras.
2. Kalba aiški, suprantama. Reflektuoja ir pasakoja apie kūrybinį procesą daug, noriai. Yra daug tylos pauzių bei juoko.
3. Reflektuoja daug, pakilia nuotaika. Kalba daugiau apie antrą piešinį, nes jis kelia šiltesnius, malonesnius jausmus. *Labiau fokusuojasi į teigiamus aspektus.*

Balso garsumas: Kalbėjimas nuoseklus ir aiškus. Pasakojime ir refleksijose yra daug juoko, noro dalintis. Yra tylos pauzių, nutylėjimų.

Logika pokalbyje: Pasidalinimai logiški, mintys aiškios ir taisyklingai dėstomos.

Linos piešinių analizė pasiremiant ETC metodu. Lentelėje aprašomi 4 dailės terapijos sesijos piešinys 4 pav. – Atostogos su šeima



4 pav. Atostogos su šeima

Priemonių pasirinkimas	Priemonės: 4 sesijoje Lina pirma nori naudotis flomasteriais, bet vėliau nusprendžia naudotis paprastu pieštuku ir spalvotais pieštukais. <i>Kontroliuojanti judesį dailės priemonė.</i> Pasirenkamos priemonės pasikartojimas: Lina nori naudoti kitą priemonę, tačiau lieka prie jau išbandytos. <i>Judesys kontroliuojamas, labiau pasireiškia kognityvinis komponentas.</i> Rizikavimas naujumui: Pasirenkama labiau pažįstama dailės priemonė. Pirma piešimo procesas vyksta paprastu pieštuku, atsargiai, nenorint padaryti klaidos, vėliau rankos apvedžiojamos kita – norima spalva. <i>Mažesnis noras rizikuoti.</i>
Elgesys su priemonėmis	Reagavimas į ribas, limitavimus: 4 DT sesijos metu naudojamas A3 popieriaus lapas, nes to reikalauja užduotis. Piešinyje išlaikomos ribos, neužeinama ne tik iš popieriaus ribų bet ir Lina neužaina už savo rankų ribos. <i>Svarbu išlaikyti ribas.</i> Įsipareigojimo ir frustracijos tolerancija: <i>Stiprus įsipareigojimo lygis. Lina kūrybinio proceso metu įsitraukusi, atlikimas intensyvus. Ji įsitraukusi į piešimo procesą. Daug dėmesio skiria atskiroms detalėms. Lina apgalvoja kiekvieną pavaizduojamą detalę. Apie netyčia besiliečiančius pirštus, Lina atsiliepia ne su frustracija, o kaip tik su džiaugsmu, kad norai, kuriuos norėtų puoselėti yra arčiau, pasiekiami ranka..</i> Skiriama energija: Lina piešiniui skiria daug energijos. Atidžiai ir lėtai piešia kiekvieną piešinio detalę. Spalvinimas atsakingas – ypač intensyvus spalvinant pirštų nagus. <i>Piešiniam skiria daug energijos, matomas įsitraukimas kurti. Galima kelti prielaidą, jog Lina susidūrusi su problemomis ar iššūkiais savo gyvenime, taip pat jiems skiria daug jėgų, energijos bei laiko.</i> Susidorojimo įgūdis: Geras susidorojimo lygis. Lina pasirinkusi kontroliuojančią dailės priemonę, su ja dirba lėtai, tačiau atsakingai. Įsitraukia į kūrybinį procesą, apmąsto kiekvieną piešinio detalę. <i>Kūrybinio proceso metu pastebėjusi, jog jos rankos atrodo labiau kaip pirštinės, o ne rankos, išsako tai garsiai ir pradeda tą aspektą keisti – piešdama nagus. Skirdama tam daug energijos</i>

(intensyvus spalvinimas) ir pasiekusi geresnį rezultatą, pradeda piešti kas jai svarbu ir puoselėjama.

Stilistika ir elementų raiška	Išsivystymo lygis: <i>Kognityvinio ir/arba simbolinio komponento panaudojimai. Lina apgalvoja kiekvieną savo nupieštą detalę, simbolį. Kalba apie pasirodančius elementus (vietoje rankų pirštinės), supranta jų reikšmę. Reflektuodama ji lengvai kalba apie save bei savo šeimą, savo lūkesčius galėti būti su šeima ir gebėti veikti naujas veiklas ateityje. Pasinaudodama piešinio vaizdiniu, sukelia sau teigiamas mintis – susijungę pirštai jai rodo, kad jos norai yra arčiau nei atrodo.</i> Linijos ir formų kokybė: <i>Linija stipri, kai kurios linijos paryškinamos kelis kartus. Labai svarbus tiksli linija. Yra lengvo bei intensyvaus spalvinimo elementų.</i> Erdvės panaudojimas: <i>Panaudojama apie 1/3 popieriaus lapo. Lina išnaudoja tik tiek popieriaus erdvės, kiek užėmė jos rankos. Popieriaus lapas ir rankos nėra pilnai nuspalvinamos. Labiau pasireiškia kognityvinis komponentas.</i> Spalvos panaudojimas: <i>Naudojamos spalvos: mėlyna, raudona, geltona, šviesiai žalia, ruda. Kai kurios naudojamos spalvos šiek tiek pasikartoja abiejose rankose – mėlyna, ruda. Naudojamos spalvos iškelia jausmą, šilumos, labiau teigiamas emocijas keliantį jausmą.</i> Turinys ir simbolika: <i>Lina labiau įsitraukia į kūrybinį procesą nei refleksinį pasidalinimą. Iškart supranta išskylančią simboliką apie pirštinės – labiau medicininės, susijusios su ligonine. Galvodama apie atostogas iškart vaizduoja jūrą, galvodama apie šeimą – vaizduoja namus.</i> Organizavimo funkcija: <i>Lina geba spontaniškai kurti, reflektuoti. Kūryboje, pasitelktomis metaforomis ir simboliais suvokia jų prasmę, pasakoja papildomas reikšmes sau. Laivas ir jūra – asociacija su atostogomis, poilsiu, šiluma.</i>
Verbalinis komunikavimas	Kalbėjimo kokybė: <i>Refleksijoje labai daug teigiamos emocijos, šypsenos ir juoko. Lina teigiamas pasidalinimas, apie greitą grįžimą namo ir išvykimą iš ligoninės tik dar labiau sukelia kūriniui geresnę bendrą emociją.</i>

Bendra visų Linos piešinių lentelė pagal ETC metodą

Priemonių pasirinkimas	Priemonės: Pagrindinis priemonių pasirinkimas: spalvoti pieštukai, aliejinės kreidelės. Pasirenkamos priemonės pasikartojimas: Pasirenkama kūryba su labiau kontroliuojančiomis priemonėmis. Rizikavimas naujumi: Vidutinis noras rizikuoti. Nebijo eksperimentuoti su gauta akvarele, iškart pilti vandenį iš puodelio ir pasinerti į kūrybinį procesą. Renkasi labiau skirtingas dailės priemones.
Elgesys su priemonėmis	Reagavimas į ribas, limitavimus: Visuose piešiniuose išlaikomos ribos, išskyrus kai buvo tapyta su akvarele. Ribos išlaikomos ir tada, kai Lina apsibrėžia rankas, neužėina už rankų erdvės. Įsipareigojimo ir frustracijos tolerancija: <i>Aukštas įsipareigojimo lygis. Atsakingai atlieka paskirtų temų piešinius. Į kūrybinį procesą įsitraukia. Garsiai komentuoja, kai nepasiseka gražiai pavaizduoti piešinį. Vis nepavykstant pasiekti norinčio grožio lygio garsiai išsakoma frustracija ir bandoma ją įveikti, bandant vis labiau pagražinti savo kūrinį.</i> Skiriama energija: <i>Skiriama pakankamai daug energijos. Nors Linos kūrybinis procesas kartais vykdavo greitai, tačiau skirta energija piešiniui bei atidumas jautėsi stiprus. Lina gal ir greitai, tačiau daug energijos skiria ir užduotis atlikti gyvenime.</i> Susidorojimo įgūdis: Užduotis skiria daug dėmesio, bet kartais nedaug laiko. Lina kartais savo kūrybinį procesą pabaigdavo gana greitai, kartais užtrukdavo ilgiau.
Stilistika ir elementų raiška	Išsivystymo lygis: Suaugusi, kognityvinis ir/arba simbolinis. Daug kalba per simboliką arba metaforas, palyginimus. Linijos ir formų kokybė: Linija pirma neryški, o vėliau ryškėja. Kai kurios linijos apvedžiojamos kelis kartus. Formos taisyklingos. Erdvės panaudojimas:

Labai įvairiai panaudojamas popieriaus lapas. Vienur Lina naudoja pilną popieriaus lapą, kitur panaudoja 1/3 arba 2/3 popieriaus lapo.

Spalvos panaudojimas:

Lyginant visus piešinius, dažniausiai naudojamos Linos spalvos yra mėlyna, šviesiai mėlyna, žalia, geltona, rausva, raudona.

Turinys ir simbolika:

Linos kūrinuose yra daug gėlės, augalo motyvo. Gali būti, jog 5 sesijos buvo per mažai pažvelgti į platesnį Rasos piešinį. Jos piešinyje pasikartoja medžiai bei gėlės.

Organizavimo funkcija:

Labai skirtingas Linos kūrybinio proceso laikas. Ji 1 ir 4 susitikimo metu piešimui skiria labai daug laiko, o 2, 3 ir 5 skiria itin trumpai. Gali būti, jog Linos kūrybinis procesas glaudžiai susijęs su jos nuotaika. Nors ir kai kurių sesijų metu Lina kūrybinį procesą atlieka gan greitai, jai užduoties atlikimas visada lieka labai svarbus.

Verbalinis

**komunikavi-
mas**

Kalbėjimo kokybė:

Linos kalbėjimai dažnai kupini šypsenos bei juoko. Ji visada yra linkusi pasidalinti kūrybiniu procesu, savo mintimis ir tuo, ką pavaizdavo piešinyje. Leidžiasi į bendras refleksijas.

Rasos interviu kodai

R1: Smagu kurti su akvarele	R: Turbūt buvo piešimas akvarele. T: Kuom? R: Gal tiek tuo, kad yra smagu, šiaip smagu piešti akvarele.
R2: Dailės priemonės iškelia naujas patirtis, leidžia eksperimentuoti	Prisiminus ką kalbėjom apie piešinio kontrolę. Kad pradžioje gali bandyti piešti vienaip, kaip tu įsivaizduoji, bet... kadangi pieši vandeniui, o jisai yra lakus, tai jį yra sunku sukontroliuoti, bet po to, tu pripranti prie tos kontrolės trūkumo... ir apsipranti. Ir tada būna irgi smagu
R3: DT tema iškelia neigiamus jausmus	Neigiamus jausmus galbūt sukėlė tas, kur reikėjo piešti 4 etapais.
R4: Neturint galutinio piešinio tikslo, kyla neigiami jausmai, frustracija	Nežinai iš pradžių, koks yra galutinis tikslas, tada yra sunku suplanuoti, ką ten tu bandysi nupiešti.
R5: Piešimas judesiu, kūnu iškelia teigiamas emocijas	teigiamiausias emocijas gal...(galvoja) Tai turbūt tas, kai reikėjo užsimerkti ir 2 rankom piešti užsimerkus. Tai turbūt šitas.
R6: Smalsumas pasiekiant tikslą, kai nekontroliuojai piešinio – negalvoji apie piešinį	Užsimerkus tu nematai ką pieši, ir tada prarandi kontrolę ir po to... įdomu pamatyti, kas iš to išejo (juokiasi).
R7: Rezultato nematymas iškelia smalsumą	Įdomu pamatyti, kas iš to išejo (juokiasi).
R8: Po DT sesijų jaučiamas geresnis jausmas	Apskritai po kiekvieno užsiėmimo jausmas būdavo geresnis.
R9: DT metu turi laiko pabūti su savimi, savo mintimis	Nes... kodėl..., tai turbūt todėl, kad vis tiek turi laiko pabūti tiek su savo mintimis ir pačiu savimi ir apgalvot kažką piešdamas.
R10: Nors nebandai daug galvoti apie save ir skirtingas mintis, jos vis tiek iškyla	Nors galbūt tu... to aktyviai nedarai. Bet, vis tiek, nu pieši ir galvoji apie kažką
R11: Dailės terapija nesukėlė blogų jausmų	Tai nu blogiau tai nepasakyčiau, kad blogiau.

R12: Po sesijų jaučiamas nuovargis	Gal tiesiog jaučiasi nuovargio šiek tiek. Bet tas natūralu, yra po... po bet kokios turbūt terapijos sesijos ir... ir diskusijos?
R13: Porą valandų po DT jausdavo nuovargį.	Dažniausiai porą valandų..., neilgai.
R14: Dailės terapija leidžia atsipalaiduoti, pajusti ramybę	Daugiausiai tai turbūt ką išskirčiau, tai atsipalaidavimo tiesiog, tokią ramybės būseną.
R15: Tyla, neskubėjimas leidžia ramiai pasinerti į kūrybinį procesą	Vis tiek, tu kai pieši, dažniausiai nieks tavęs neskubina..., niekas nedirgina ir gali sau ramiai piešti tai, ką nori.
R16: Nepastebi jaučiamo nerimo, neigimų jausmų per DT.	Kažkokio sudirginimo, tai ne... nu ne ne., kažkokio ten nerimo, ar kažkokių kitų neigiamų jausmų, tai ne... nesakyčiau, kad pastebėjau.
R17: Dailės terapija leidžia patirti, pasinerti į kūrybinę veiklą	T: Ar pavyko kūrybiškai atsiskleisti? R: Manau, kad, be abejo – taip. Nes vis tiek, kasdieniam gyvenime tu, bent jau mano atveju, neužsiimi kūrybine veikla, dailės sritį, nepieši.
R18: Atlikti piešiniai priklauso tik nuo tavęs pačio	Tai net nepaisant to, kad tarsi buvo duotos kažkokios užduotys, ką reikia įgyvendinti, bet... tai, kaip tu įgyvendini, vis tiek priklauso tikrai nuo tavęs.
R19: Kūrybinis procesas savotiška kūrybiškumo išraiška.	Tai, vis tiek manau, kad čia yra savotiška kūrybiškumo išraiška. Kaip tu tą užduotį įgyvendinsi. Nes tuos duodamos..., duodami nurodymai, ką reikia nupiešti, būdavo pakankamai abstraktūs.
R20: Duodama kūrybinė laisvė	Nebuvo nurodoma nupiešti kažką konkrečiai, tam tikru būdu, bet duodama tam tikra kūrybinė laisvė...
R21: Kūrybiniam procesui galima pasirinkti bet kokią dailės priemonę, lapo dydį.	Pačiam pasirinkti, kaip piešti ir, taip pat, buvo naudojamos skirtingos priemonės, kaip tą... tą, kas buvo pasakyta nupiešti. Tiek kinta nuo skirtingų lapų dydžio iki... iki... iki..., piešimo priemonių.

R22: Pakankama erdvė kūrybiškumui	Tai čia, manau, kad yra pakankama erdvė tam kūrybiškumui atsiskleisti, net nepaisant to, kad yra duodamas kažkoks..., kažkokia tema, ar kažkoks vaizdinys, ką... ką reiktų pavaizduoti.
R23: Pabaigus DT sesijas dar lieka mintys, apmąstymai	Manau, kad dažniau sekdavo (mintys), negu pavykdavo užsimiršti iš karto išėjus. Nes vis tik čia ne tik, kad pieši, bet po to vyksta diskusija apie tai, ką ten tu nupiešei.
R24: Galvojama apie tai, kas buvo reflektuojama ir kokios mintys kilo piešiant.	Vis tiek po užsiėmimo praleidi laiko, galvodamas apie tai, kas buvo diskutuota, kas buvo kalbėta, ką tu pieši ir kokios tau mintys kilo bepiešiant.
R25: Vyksta apmąstymai apie tai, ką supratai, ką išgirdai DT metu.	Tiesiog, man, tai atrodo, tokia natūrali tos terapijos tąsa po to vyksta, kad po to tu pats permąstai ką tu... pajutai, ką pagalvojai..., ką supratai, ir ką išgirdai užsiėmimo metu.
R26: Procesas pakankamai smagus	Tai procesas šiaip didžiąja dalim, visas buvo pakankamai smagus.
R27: Smagu pabandyti dalykus, nes dažnai neužsiimi daile	Kasdienėje veikloj, nu tu... nu, bet kuo, kas susiję su daile neužsiimi. Ir... nu tiesiog yra smagu pabandyti tokius dalykus
R28: Savęs patikrinimas, kaip galėtum nupiešti	Nepaisant to, kad ten galbūt kažkokių, žinai, išskirtinių gabumų neturi, bet yra tiesiog smagu patestuoti pačiai save, kaip ten tu kažką galėtum nupiešti.
R29: Abstraktus piešinys, piešimas užsimerkus iškelia figūras ar formas, kurios leidžia kelti refleksijas	Grįžtant prie to piešinio, kur piešiau užsimerkus abiem rankom, kad tu po to vis tiek net ir... net ir... tokiam piešiny, kuris yra visiškai abstraktus ir kur nebuvo bandoma kažko specifiškai nupiešti, tu, vis tiek, po to gali įžiūrėti kažkokių..., ar tai figūrų, ar tai dalykų, kurie primintų kažkokias formas, ar kažką iš ko po to kilo diskusija.
R30: Dailės terapija leido pasijausti ramiau.	T: Ar juntamas yra koks nors skirtumas?

	R: Man atrodo, kad yra daugiau ramumo? (teigia mintį labiau kaip klausimą, o ne kaip teiginį). Ramybės, jeigu taip galima įvardinti.
R31: Kūrybinis procesas labai raminantis.	Man atrodo, kad pats procesas yra labai raminantis.
R32: Piešimas, kaip meditacija su savimi	Kad, tą kaip sakiau, kad tu piešdamas iš esmės medituoji pats su savimi,
R33: Refleksija įdomi ir raminanti	Kad...ir pats pokalbis yra tiek įdomus, tiek pakankamai... na... raminantis.
R34: Po DT jaučiamasi ramiau	Gal pasikartosiu, bet apskritai jautiesi ramiau.
R35: Yra dalykų, kurių nepavyko aptarti DT metu, nes užsiėmimų kiekis ribotas	galbūt, kad ten kažkokios problemos, kurių..., kurias turi ir kurių galbūt net ne nepavyko aptarti terapijos metu, nes nu vis tiek užsiėmimų kiekis yra ribotas ir visko neaptarsi, bet.
R36: Ramesnis požiūris į problemas	Man asmeniškai yra toks, kaip čia ramesnis požiūris į visas problemas, jeigu taip galima įvardinti.
R37: Mažiau jaučiama nerimo ir streso	Mažiau kažkokio streso ar mažiau nerimo, nei buvo prieš tai.
R38: Po dailės terapijos užsiėmimų jaučiama mažiau streso ir mažiau nerimo	Bet tai, jeigu reiktų įvardinti vieną dalyką, ką esminio išsinešiau iš tų visų užsiėmimų, tai ir tą įvardinčiau, kad yra tiesiog mažiau streso, mažiau nerimo.
R39: Gali kontroliuoti, tai ką nupieši	Gal primityvu, bet vėlgi piešiant tu tarsi gali kontroliuoti tai, ką pieši, bet galbūt ne visą laiką.
R40: Kartais nežinoti (nematyti, negalėti suvaldyti) ką pieši geriau negu žinoti	Ir tai... tai ką nupieši, nekontroliuodamas, net kartais būna geriau negu piešiant kontroliuojant.
R41: Nekontroliojamos temos bei dailės priemonės leidžia pastebėti, jog į tam tikras gyvenimo situacijas galima žiūrėti paprasčiau ir jos išsprendžiamos	Tai čia gal ir galima pritaikyti ir į tam tikras gyvenimo situacijas, kad tiesiog galima į viską žiūrėti, šiek tiek paprasčiau, labai paprastai tariant, ir vis tiek nieko blogo neatsitiks (jeigu neskirsi daug jėgų gyvenimo situacijoms ir į jas žvelgsi paprasčiau, vis tiek gali pavykti išspręsti problemą).

R42: Po DT didesnis nusiramimas ir ramybė	ką išsinešiau, tai tiesiog yra didesnis nusiramimas ar ramybė, tokį dalyką įvardinčiau.
---	---

Rasos kodų lentelė

<i>Jaučiamos emocijos dailės terapijos sesijų metu</i>	
Dailės terapija leidžia pajusti teigiamas emocijas	R9: DT metu turi laiko pabūti su savimi, savo mintimis R10: Nors nebandai daug galvoti apie save ir skirtingas mintis, jos vis tiek iškyla R11: Dailės terapija nesukėlė blogų jausmų R16: Nepastebi jaučiamo nerimo, neigimų jausmų per DT. R26: Procesas pakankamai smagus R27: Smagu pabandyti dalykus, nes dažnai neužsiimi daile R37: Mažiau jaučiama nerimo ir streso
Išjaučiamos neigiamos emocijos dailės terapijos metu	R4: Neturint galutinio piešinio tikslo, kyla neigiami jausmai, frustracija R35: Yra dalykų, kurių nepavyko aptarti DT metu, nes užsiėmimų kiekis ribotas
<i>Dailės terapija – darbas su savimi, savo jausmais</i>	
Nuovargis	R12: Po sesijų jaučiamas nuovargis R13: Porą valandų po DT jausdavo nuovargį.
Džiaugsmas savimi, noras toliau tobulinti save	-
<i>Dailės terapijos temų, kūrybinio proceso, pasirenkamų priemonių svarba</i>	
DT sesijos temos pasirinkimo aktualumas	R3: DT tema iškelia neigiamus jausmus R5: Piešimas judesiu, kūnu iškelia teigiamas emocijas R17: Dailės terapija leidžia patirti, pasinerti į kūrybinę veiklą R22: Pakankama erdvė kūrybiškumui

	R29: Abstraktus piešinys, piešimas užsimerkus iškelia figūras ar formas, kurios leidžia kelti refleksijas
Kūrybinis procesas	R6: Smalsumas pasiekiant tikslą, kai nekontroliuoja piešinio – negalvoji apie piešinį R7: Rezultato nematymas iškelia smalsumą R15: Tyla, neskubėjimas leidžia ramiai pasinerti į kūrybinį procesą R19: Kūrybinis procesas savotiška kūrybiškumo išraiška. R20: Duodama kūrybinė laisvė
Dailės priemonių pasirinkimo svarba	R1: Smagu kurti su akvarele R2: Dailės priemonės iškelia naujas patirtis, leidžia eksperimentuoti R21: Kūrybiniam procesui galima pasirinkti bet kokią dailės priemonę, lapo dydį. R41: Nkontroliuojamos temos bei dailės priemonės leidžia pastebėti, jog į tam tikras gyvenimo situacijas galima žiūrėti paprasčiau ir jos išsprendž.
Grožio elementas	R18: Atlikti piešiniai priklauso tik nuo tavęs pačio R28: Savęs patikrinimas, kaip galėtum nupiešti R39: Gali kontroliuoti, tai ką nupieši R40: Kartais nežinoti (nematyti, negalėti suvaldyti) ką pieši geriau negu žinoti
<i>Pojūčiai ir mintys po dailės terapijos sesijų</i>	
Užsiliekančios mintys, apmąstymai po dailės terapijos	R8: Po DT sesijų jaučiamas geresnis jausmas R23: Pabaigus DT sesijas dar lieka mintys, apmąstymai R24: Galvojama apie tai, kas buvo reflektuojama ir kokios mintys kilo piešiant. R25: Vyksta apmąstymai apie tai, ką supratai, ką išgirdai DT metu.

	R34: Po DT jaučiamasi ramiau R38: Po dailės terapijos užsiėmimų jaučiama mažiau streso ir mažiau nerimo. R42: Po DT didesnis nusiramėjimas ir ramybė.
Jaučiamas atsipalaidavimas, ramybė	R14: Dailės terapija leidžia atsipalaiduoti, pajusti ramybę R30: Dailės terapija leido pasijusti ramiau. R31: Kūrybinis procesas labai raminantis. R32: Piešimas, kaip meditacija su savimi R33: Refleksija įdomi ir raminanti R36: Ramesnis požiūris į problemas

Ugnės interviu kodai

U1: Jaučiama emocija, pyktis.	Pirmą kartą kai mes susitikome aš buvau ant tiek supykusi ir tada labai norėjau nupiešti spyglius.
U2: Pykčio vaizdavimas per piešinį	Ir iš karto pirmas, kas man, krito, iš karto spygliai – kaktuso spygliai.
U3: Vidinis pyktis	Daug spyglių, nes buvo labai, labai pikta viduj.
U4: Nerimas, ką pagalvos kiti dalyviai	Bet išsigandau, kad labai baisiai atrodys, (nusišypso) išgąsdinsiu žmones.
U5: Piešiant jaučiamas pyktis, kuris nepavaizduojamas iki galo	Ir tiesiog pabarsčiau taip vieną kitą (kaktuso spyglį), bet širdy buvo taip pikta.
U6: Viltis, kad viskas bus gerai	Gėlytės atsimenu buvo. Tokios, kad viltis, kad bus viskas vis tiek gerai.
U7: Tikėjimas, kad viskas bus gerai	Ir vėl iš naujo, viskas bus kaip ir gerai – tas tikėjimas.
U8: Piešimas iškelia smagius, malonius jausmus	Aš tokia buvau patenkinta, kai piešiau man taip buvo smagu, įsitraukti į visą šitą (procesą).
U9: Piešimas leidžia jaustis gerai ir įspūdingai	Aš galvojau, kad aš ten nežinia kokio gerumo ir nežinia, kokia aš ten esu įspūdinga
U10: Pažvelgus į kūrinį pajaučia tuštumą.	Kai nupiešiau, paskui pasirodė, jog ten visko taip daug trūksta.
U11: Kitokia piešinio įžvalga, pieštas vaizdinys pasirodo kitoks	Iš šono pamačiau, kad nieko nėra ant to popieriaus.
U12: Estetinis grožis ir teigiama emocija piešinyje yra, tačiau nėra jokios gyvybės.	Tiktais gražios spalvos ir lygios linijos, bet... bet nieko nėra, gyvasties jokios.
U13: Piešinys Ugnei parodo, jog nėra vilties	Jokios vilties (nusišypso) ant to popieriaus nepamačiau pati.
U14: Gyvasties trūkumas	Taip mažai, aš taip norėjau daug visko. (gyvasties)
U15: Noras bendrauti	Aš labai bendraujantis žmogus, labai mėgstu daug (bendrauti).
U16: Šeima vaizduojama piešinyje kaip vienas stiprus medis.	Buvo medžiai, kaip giminystė, visa šeima, giminės. Buvo tvirtas toks šeimos kamienas (šypsosi).

U17: Galvojant apie ateitį, tikisi anūkų.	Ta ateitis tai tiktais (galvoja) ateities tai vaikai, tai visi tie anūkai. Visi toliau esantys jauni žmonės ir, kad jų būtų kuo daugiau ir jauni.
U18: Namų (saugios vietos) piešimas iškelia sunkias emocijas	Tai buvo namas, kada aš... kada buvo man baisiausia... baisiausia viduj man buvo.
U19: Intensyvūs neigiami jausmai pamačius jau sukurta piešinį	Tragedija, kai aš pamačiau namą, kaip aš jį nupiešiau, visai ne tokį, koks jisai turėjo būti.
U20: Nesugeba tiksliai atvaizduoti savo namo.	Aš pamačiau, kad pasirodo aš pusę, pusę to namo nupiešiau ne taip, kaip jis turi būti.
U21: Jaučiamas liūdesys, beviltiškumas	Man pasidarė taip liūdna, kad aš... nu tokia netikusi esu.
U22: Savęs menkinimas, kaltinimas	Pabaisa tokia? Kuri nieko, tikrai apart savęs, taip nieko nemato
U23: Gailestis, savęs kaltinimas, sunkios emocijos	Pajaučiau ir man buvo, buvo gaila, kad aš esu tokia (pradedu verkti)
U24: Gėdos jausmas prieš save pačią.	Buvau labai nusiminusi ir buvo gėda. Prieš save, kad aš tokia.
U25: Nusivylimo jausmas pastebėjus, kas pavaizduota piešinyje	Aš pamačiau iš šono ir labai nusivyliau (verkia).
U26: Namų vaizdavimas iškelia labai daug negatyvių, nusivylimo jausmų	Man tas namas buvo pats... nu... labiausiai. Piešinys, kuris mane labiausiai nuvylė iš visų
U27: Po piešinio atsiranda noras analizuoti save, savo jausmus	Bet aš pradėjau labai analizuoti, po būtent, po šito piešinio kažkas atsitiko...
U28: Galvojimas, savęs analizavimas, priežasčių ieškojimas	Būtent po jo aš pradėjau labai daug analizuoti. Pradėjau labai daug galvoti apie save, kodėl taip yra.
U29: Priežasčių ieškojimas, gilinimasis į save.	Lyg tai neturėtų taip būti ir aš pradėjau galvoti, kodėl taip atsitiko.
U30: Savęs kaltinimas	Nuo kurio taško taip atsitiko, nuo kada aš taip užleidau šeimą?
U31: Piešinyje pamatomas šeimos apleidimas, santykio pasikeitimas.	Nu aš taip pajaučiau per tą namą, kad aš užleidau šeimą ir aš pagalvojau, nuo kada taip atsitiko baisiai (vėl pradeda verkti) kada ta minutė buvo? Ir man pasidarė taip gėda. Aš niekada negalvojau, kad taip bus.

U32: Analizuojama, daromos išvados	Po to namo pradėjau labai analizuoti, pradėjau daryti išvadas.
U33: Piešinys labai stipriai paveikia emociškai, sukrečia.	Mane paveikė, vat šitas piešinys iš tikrųjų. Vienintelis, kuris mane labiausiai sukrėtė tai vat jis buvo.
U34: Piešinio turinys sužeidžia ir sukrečia. Pamatoma, kad pridaryta labai daug klaidų.	Mane pačią iš vidaus labiausiai jisai sužeidė ir sukrėtė. Aš... aš tiesiog pamačiau pati iš šono (tylos pauzė), kad pridariau labai daug klaidų nepataisomų.
U35: Noras būti gerai.	Ir tada aš jau norėjau būti tokia gera.
U36: Norisi su visais gražiai bendrauti ir sugyventi. Nori skleisti šilumą kitiems.	Iš tikrųjų noriu, norėjau grįžti, noriu taip su visais gražiai bendrauti, sugyventi ir taip norisi būti visiems šiluma tokia, didelė.
U37: Gėlės piešinyje nepriekaištauja, o skleidžia šilumą.	Tokios gėlės man pasirodė. Tokios, tiesiog nepriekaištaujančios, be jokių ten tų... be jokių, paprastai tiesiog. Paprastą šilumą skleidžiančios.
U38: Dailės terapijos metu daug ką suvoki apie save – vertina teigiamai.	(DT) Aš vertinčiau labai teigiamai, nes tu labai daug ką suvoki.
U39: Per piešinį pamatai save, koks esi žmogus.	Labai daug kai vertini, ir pradedi save, ir pamatai iš šono pats save, koks tu esi... baisus žmogus.
U40: Niekas kitas nekaltas, tik tu pats kaltas (dėl savo gyvenimo sprendimų).	Ir pradedi daryti išvadas ir žinai, kad niekas nekaltas, tik tu pats kaltas.
U41: Savęs kaltinimas ir noras pasikeisti, taisyti savo klaidas	Ir tu pats pradedi, pamatai save kaip kaltą ir pradedi pats galvoti, ir nu ir pradedi taisyti klaidas.
U42: Noras keistis, taisyti praeities klaidas.	Stengiesi ištaisyti klaidas, kad jų nebebūtų. (nusišypso) Ir darai, stengiesi pats save pakeisti ir ištaisyti/taisyti tas klaidas, kurias darei anksčiau.
U43: Dailės terapija padėjo atskleisti įžvalgų apie save	U: Net negalėjau suvokti, kad aš buvau (tylos pauzė) jos man, man... padėjo atskleisti... T: Įžvalgų apie save? U: Taip, taip.

U44: Piešinys atskleidžia tave patį.	Tas pieštukas atrodo, pati nupiešei, bet atskleidė, taip keista, piešinys atskleidė tave patį (nuostaba, juokiasi).
U45: Dailės terapijoje patirta labai daug jausmų: pyktis, nusivylimas, ašaros.	Taip keista, labai keistas jausmas buvo, bet buvo jausmų labai daug. Buvo pyktis, labai didelis pyktis, nusivylimas, ašaros.
U46: Didelis analizavimas	Po to galvojimas, didelis analizavimas.
U47: Jaučiamas džiaugsmas, kad pamato save per piešinį ir gali daryti naujas išvadas.	Po to džiaugsmas, kad tu pamatei, galų gale, ačiū Dievui, kad tu pamatei. Po to vėl visi jausmai susimaišė ir vėl neviltis, ir vėl kaip aš taip galėjau ir vėl... Ir paskui džiaugsmas, kad vis dėlto ačiū Dievui, kad aš pamačiau, nors dabar.
U48: Nauji pastebėjimai labai padėjo.	Tas man labai padėjo iš tikrųjų.
U49: Pajautus poveikį, siūlo kitiems išbandyti dailės terapiją	Ir dabar net kitiems sakau, kad aš labai net siūlyčiau. Siūlyčiau pabūti, labai smagu iš tikrųjų.
U50: Nuostaba, koks stiprus dailės terapijos poveikis.	Net nesitikėjau, kad taip gali stipriai paveikti.
U51: Dailės terapija paliečia giliai užslėptas „stygas“.	Iš vidaus užkabina, kad ten paskutinės stygos (šypsosi), kurios jau ten taip viduj, giliai užslėptos, tiesiog užkabinta net iki ašarų.
U52: Kūrybinis procesas iškeldavo intensyvias emocijas, verkimą.	Net... aš piešiau, aš kai piešiau piešinius, kai kur aš atsimenu, net verkdavau, man riedėjo ašaros, aš negalėjau piešti.
U53: Verkimas kalbant apie gilius, užslėptus jausmus.	Ir dabar kalbu negaliu kalbėt (verkia, tyla, išlaikoma tyla, kol nusiramina)..
U54: Piešiant jaučiamos labiau teigiamos emocijos, kad viskas yra gerai.	Kai piešiau aš nejaučiau nieko, kai piešiau. Kai piešiau aš galvojau, kad viskas yra labai gerai. Piešiau tiesiog, tiesiog ėjo kaip kūrybinis procesas.
U55: Pabaigtas kūrinys iškelia daug neigiamų emocijų, nusivylimą, tuštumą.	Bet po to, kai aš jau nupiešiau tada, prasidėdavo ta pati baisiausia dalis. Kai tu nupieši ir tu pamatai iš šono, kad... nu nėra į ką žiūrėti. Tuščia, nieko nėra.
U56: Tuštumos jausmas	Tu piešei, procesą darei kūrybinį ir tu nieko nenupiešei.

U57: Labai intensyvios emocijos sukelia jaučiamą kūno vibraciją.	Tu matai iš šono pats ir užkabina viduj tiesiog eina, tokia kaip vibracija skausmo...
U58: Savęs menkinimas, nusivylimas.	Kad tu nieko pats neduodi, ko tu nori iš kitų, jeigu tu nieko neturi pats. Tuščias puodas.
U59: Piešinyje pamatoma tvora su dygliais, pastebėjimas jog viskas uždaryta.	Ir pamatai iš šono, kad tvora viena, ant to piešinio su dygliais, su tais kuolais. Ir tu pats matai, vat viskas uždaryta. Tos tokios tamsios spalvos, tie kuolai tie, ir tu pats iš šono pamatai.
U60: Pavaizduoti spygliai piešinyje, nupieštas skausmas	Visus tuos spyglius, tuos... tą skausmą nupieši.
U61: Piešinyje nebepastebi gerų elementų, nes blogi elementai iškelia per stiprias emocijas.	Tu nematai tų gėlių, matai tik blogai... Nu, tą ką nupiešei blogai. Matai, kad tu tvora, viskas uždaryta, nėra nieko. O dar kai buvo pakomentuota iš šono, tai iš viso... Tai iš viso tada pasidarė, taip suspaudė viską viduj... Ir viskas.
U62: Refleksijos metu jaučiami įvairiausi neigiami jausmai: gėda, gailestis, skausmas.	Jausmas: ir gėda, ir gaila, ir gėda, ir viskas susimaišė, ir skausmas toks sugriebė širdį, kaip kumščiu, atrodo ir tiek.
U63: Net ir po dailės terapijos galvojama apie iškilusius terapijoje vaizdinius.	Pastoviai ėjo tos mintys. Ratu sukosi ir sukosi. Aš griebiausi taip, nu kažką veikti. Ten žiūrėti kompiuterį, kažką ten taip užsiimti... knyga. Nu kad užsimiršt, kad nematyti nu kad nelįstų tos mintys.
U64: Bandoma užsimiršti, tačiau iškilę vaizdai visada grįžta net ir ne dailės terapijos metu	Į telefoną įlindau, į tą kompiuterį, į knygą, kad tikrai negalvoti. Bet tik padedi viską ir vėl grįžta vėl viskas tas stovi akyse. Tas piešinys pastovai stovi akyse (pabrėžiamas kiekvienas žodis). Ir pastoviai tau sukelia tą blogą jausmą.
U65: Paskutinė dailės terapijos sesija sukelia labai gerą jausmą, viltį, ramybę.	Geri buvo, kur ir paskutinis piešinys. Jis sukelia labai gerą jausmą. Jisai sukėlė tokią viltį didelę ir taip ramybę tokią.
U66: Labai smagi paskutinė DT sesija. Jaučiamas smagumo jausmas, viltis.	Jinai tokia, tokia viltis ir tokia vat, kaip saulė. Taip smagu, taip smagiai kažkaip užsibaigė (visos sesijos, tylos pauzė). Kaip bebūtų, vis tiek, viltis yra.

U67: Vis tiek reikia pradėti dirbti su savimi ir keistis į geresnę pusę.	Kas beatsitiktų vis tiek galvoji, kad tu pradėsi dirbti su savimi ir kažką keisi. Vis tiek reikia, nes nu... tu matai, kad taip negalima. Iš šono pamatai.
U68: Savęs menkinimas, kaltinimas. Jaučiamas užsidarymas, pyktis viduje ir neturėjimas nieko šilto ir teigiamo.	Užsitaręs, užsisklendęs, niekam nieko neduodantis. Nieko nei šviečiantis, niekam nieko... nei negali nieko, tik vienas pyktis viduje ir nieko negali, nei... neturi nieko nei guodžiančio, nei nieko šildančio.
U69: Beviltiškumo jausmas	Kam tu tada toks reikalingas kitiems, jeigu tu pats sau toks nebereikalingas?
U70: Pradedi daryti išvadas ir gali tobulėti geresnės pusės link.	Nu ir labai gerai, kai tu pamatai ir pradedi daryti išvadas, dideles labai išvadas. Į gerą pusę, nu nes reikia. Reikia kabintis, reikia daryt kažką negali gi taip sėdėti, užmigęs visą laiką.
U71: Atliekant DT buvo atliktas labai didelis darbas.	Toks jausmas, kad aš atlikau labai didelį darbą (nusišypso). Aš padariau tokį didelį darbą.
U72: Atlikus dailės terapiją jaučiamas stiprus nuovargis, išsekimas.	Mane mane sekino iš tikrųjų aš buvau pavargusi labai.
U73: Mintys, jausmai, patyrimas kėlė didelį nuovargį.	Labai daug jausmų, labai daug minčių, viskas buvo toks didelis nuovargis.
U74: Įveikus nuovargį, pradeda ieškotis naujų veiklų ir stengiesi dėl savęs.	Nuovargis didžiulis. Nes tu nusivili labai. Bet paskui kažkaip sakau, pradedi kažką veikti, pradedi darytis nu toks... susiimi.
U75: Atliktas didelis darbas teikia geras emocijas ir pasididžiavimą savimi.	Man labai patiko, aš iš tikrųjų labai pajaučiau didelį, didelį padaryta darbą.
U76: Išjautus visus neigiamus jausmus DT sesijų metu jaučiamas stiprus palengvėjimas.	Atrodo, jisai liko toksai kaip kuprinė, kurią... kurią nešiau sunkiai, o paskui paėmiau ir ją numečiau.
U77: Jaučiamas palengvėjimas užbaigus visas DT sesijas.	Ir dabar man taip gera... Taip gera.
U78: Džiaugiamasi atliktu darbu ir norėtų pailsėti nuo DT ir kuriam laikui nebegrįžti.	Dabar kurį laiką išvis nieko nenorėčiau (turi omeny dailės terapijos), bet po kurio laiko aš vėl norėčiau pakartoti (tylos pauzė). Nes dabar taip norisi tą

	kuprinę numestą jau... nu nebegrįžti prie jos (juokiasi)
U79: Bet po kurio laiko norėtusi grįžti, nes išlieka smalsumas, kas vyktu toliau.	Bet po to, po kurio laiko, vėl norėtusi. Pasižiūrėti, vat iš tikrųjų, pačiam įdomu.
U80: Jaučiamas palengvėjimas, emocinis pasikeitimas po dailės terapijos sesijų.	Kažkas iš tikrųjų vat nu kitaip, nes tu pajauti, kad tu kažką numetei nuo kupros.
U81: Pati dailės priemonė neiškėlė skirtumo, svarbiausias elementas buvo pačios sukurtas piešinys – menas.	Ne, man nebuvo jokio skirtumo su kuom piešti. Man patinka pieštukai patys iš savęs, bet šiaip man jokio skirtumo nebuvo kuom (dailės priemone). Pats piešinio kūrinys mane labai paveikė. Tas vat mano, mano pats, pačios sukurtas menas mane prislėgė labai. Pačios.
U82: Refleksijos ir papildomos įžvalgos iškeldavo išgąstį, kai atskleisdavo tiesą ir labai surezonuodavo su vidiniais jausmais.	Ir dar, kai buvo iš šono pakomentuota, tai išgąsdino labai. Nu ta prasme, labai teisingai ir tiesiog išgąsdina todėl, kad tiesiog buvo kaip į dešimtuką pasakyta. Pataikė labai ir užkabina pas pačius giliausius tuos vidinius, kuriuos tu slepi nuo visų, užkabino labai.
U83: Dailės priemonės nėra labai svarbios, svarbus piešinio rezultatas.	Bet jokio skirtumo, kaip pieši. Ar kreidelės, ar pieštukai, ar akvarelė man nieko, jokio skirtumo. Vienodai man svarbu, tas... pats procesas kūrinį, tas piešinys pats. Man, aš jame kažkaip. T: Jau rezultatas? U: Taip.
U84: DT labai svarbios refleksijos, nes jos padėjo „numesti kuprinę nuo kupros“.	Gera, nes jeigu jų nebūtų (refleksijų)... Taigi, sudrebino viską iš vidaus, labai sujudino. Labai stipriai išjudino. Ir, jeigu nebūtų ta... to vat įvykę, tai ta kuprinė nebūtų nukritus. Taip ir būtų ant kupros kalbėjusi, sunki. O dabar tu supranti, kur... kur yra kas.

U85: Atsiranda suvokimas apie ankščiau padarytas klaidas ir noras save tobulinti.	Klaidos tos, pamatai save iš šono ir... ir jau tu stengiesi nebedaryti taip, kaip tu darei iki tol. Stengiesi... Ir pačiam nesmagu būti tuo, kas esi. Čia net pačiam baisiausia yra, kai tu suvoki.
U86: Kitų dalyvių empatija. Įdomumas, kaip jaučiasi kiti.	Apie kitus kalbėti apie kitus, kurie nariai šalia tai išvis aš tyliu, kaip jiems jaustis... Kaip tu pats save va taip pamatai? Koks tu esi iš tikrųjų...
U87: Svarbu ir dailės terapijos suteiktas saugumas, terapeuto intonacija, duodama tema. Jau tie dalykai iškelia terapinį pojūtį.	Spalvos ir viskas (šypsosi) ir ta pati atmosfera ir ta... tas pats atsisėdimas, atsisėsti šalia. Tas pats, kad tu sėdi, tu jau klausai. Tau užduoda užduotį, taip ramiai tą intonacija įeina. Tu jau jautiesi kaip nu, kaip kažkokioj terapijoje (juokiasi) tu jautiesi.
U88: Visas dailės terapijos sesijos svarbumas, nuo pradžių iki galo. Lapo pasirinkimas, piešimas, bendravimas.	Kur tu nieko nežinai, bet nu tu ir kaip... ir labai yra, tu labai jauti, kad tu esi procese. Visam procese: paimi pieštuką, paimi kokią spalvą ir labai yra įdomu. Iš tikrųjų labai. Pasirodo, viskas yra labai svarbu, kiekviena detalė ir tu jauti nuo pat pradžių... Kai ateini, kai atsisėdi, kaip bendrauji, kaip pieši... Viską, viskas yra labai smagu.
U89: Atėjęs į dailės terapiją tu pasijunti lyg tave atjungia nuo išorinio pasaulio. Jaučiama terapija.	Atsijungi, labai atjungia tave nuo to išorinio pasaulio. Tu tiesiog taip, nu nežinau, net kaip apibudinti, labai smagi. Jauti terapiją.
U90: Jaučiama, kad dirbama, gydoma siela.	Jauti, kaip dirba su tavim ir atrodo, kad vat nu... Atrodo, kad gydo tavo sielą, kuri yra serganti labai.
U91: Kyla jausmas, kad tave gydo.	Nuo pat pradžių vat atrodo, kad... nu tave gydo atrodytų, toks jausmas.
U92: Darbas su savimi labai sudėtingas ir sunkus. Reikia ryžtis, prisiruošti dirbti su savimi.	T: Tai tas darbas, kuris ir iškėlė labai didelį nuovargį ir buvo tas – darbas su savimi. U: Taip ir jisai labai yra sunkus iš tikrųjų. Yra sunku, labai. Yra labai sunku prisiruošti ir labai sunku, nu labai sunku tam ryžtis, todėl, kad tu nenori...
U93: Nenoras būti ir dirbti su savimi, nes yra labai sunku ir baisu.	Tu nenori būti pats su savimi. Čia yra baisiausia, kas gali būti. Būti pat pačiam su savim.

U94: Kai jau pradedi dirbti su savimi ir ateini į dailės terapiją, tu žinai, kad DT tau iškels intensyvius jausmus ir tai kelia didelę baimę, nenorą, bet kartu ir yra noras ir žinojimas, jog reikia.	Kai tu jau ateini, tu žinai, kad tu būsi jau, į spąstus tave, tiesiog tu žinai, kad tu būsi pats su savimi. Tu tiesiog jau nu ir toks jausmas, kad kaip ir... ir labai nori, bet ir bijai, ir nu tu jau žinai, kad kas tavęs laukia, kad tu būsi – aš su aš. Ir tiesiog tu jau privalai būti, nes tu jau patenki į tokius savotiškus spąstus. Bet jeigu tu nori sau ir artimiesiems geriau, tai aišku, kad tu privalai tiesiog. Tu vat labai sveika iš tikrųjų.
U95: Dailės terapija iškelia ir teigiamus jausmus, perkelia tave mintimis į kitas vietas.	Kur buvo negyvenama sala. Tokius jausmus atostogų. Labai sukėlė linksmą jausmą – atostogos. Tai buvo smagu, vat atrodo pieši ir galvoji, ir matai net save vat, kaip tu ten kažkur toli, už jūrų marių ir tavęs niekas neliečia ir tu tiesiog ilsiesi.
U96: Piešiniai sukelia prieštarigus jausmus, tiek teigiamus, tiek neigiamus.	Buvo ir toks, ir poilsio jausmas. Buvo labai prieštaringi, jausmai (tylos pauzė). Ir... ir gerų buvo labai emocijų iš tikrųjų.
U97: Teigiamus jausmus kelia piešinys su sala, primena atostogas, poilsį.	Šilta ir gera, ir labai smagu buvo. Smagu buvo piešti ir paskui, kai pamatai irgi labai smagu. Priminė atostogas. Tas kur buvo papūga, tas piešinys.
U98: Dailės terapijos atlikimas buvo kaip sunkus darbas	Manau, kad aš pasikartosiu, kaip atliktą sunkų darbą.
U99: Atliktas juodas darbas su savimi, bet jo atlikimas leidžia gerai jaustis	Kuris buvo... smagiau nuo to. Bet atliktas buvo juodas darbas, buvimas su savimi.
U100: Pabrėžiama, jog buvo sudėtinga atlikinėti dailės terapiją.	Man asmeniškai buvo taip, aš nežinau, gal kitiems žmonėms kitaip, bet kai pas mane... jauti pats, kad kažkas yra. Nu man taip buvo, kad aš atlikau darbą.
U101: Dailės terapija palietė vidinius jausmus, išjudino į teigiamą pusę.	Į teigiamą pusę sujudino mane labai iš vidaus. Labai išjudino.
U102: Po atliktos terapijos buvo pasižiūrėta į save ir dabar norisi savąjį „aš“ pakeisti (geresne linkme).	Jau nebijoti žiūrėti į save. Aš... jau tu žinai, kas esi tu ir tu darai išvadas ir tu stengiesi jau dabar tą AŠ pakeisti.

Ugnės kodų lentelė

<i>Jaučiamos emocijos dailės terapijos sesijų metu</i>	
Dailės terapija leidžia pajauti teigiamas emocijas	U6: Viltis, kad viskas bus gerai U7: Tikėjimas, kad viskas bus gerai U8: Piešimas iškelia smagius, malonius jausmus U9: Piešimas leidžia jaustis gerai ir įspūdingai U47: Jaučiamas džiaugsmas, kad pamato save per piešinį ir gali daryti naujas išvadas. U50: Nuostaba, koks stiprus dailės terapijos poveikis. U65: Paskutinė dailės terapijos sesija sukelia labai gerą jausmą, viltį, ramybę. U66: Labai smagi paskutinė DT sesija. Jaučiamas smagumo jausmas, viltis. U76: Išjautus visus neigiamus jausmus DT sesijų metu jaučiamas stiprus palengvėjimas. U77: Jaučiamas palengvėjimas užbaigus visas DT sesijas. U91: Kyla jausmas, kad tave gydo. U95: Dailės terapija iškelia ir teigiamus jausmus, perkelia tave mintimis į kitas vietas. U97: Teigiamus jausmus kelia piešinys su sala, primena atostogas, poilsį.
Išjaučiamos neigiamos emocijos dailės terapijos metu	U1: Jaučiama emocija, pyktis. U2: Pykčio vaizdavimas per piešinį U3: Vidinis pyktis U4: Nerimas, ką pagalvos kiti dalyviai U5: Piešiant jaučiamas pyktis, kuris nepavaizduojamas iki galo U13: Piešinys Ugnei parodo, jog nėra vilties U18: Namo (saugios vietos) piešimas iškelia sunkias emocijas U19: Intensyvūs neigiami jausmai pamačius jau sukurtą piešinį U23: Gailestis, savęs kaltinimas, sunkios emocijos

	U25: Nusivylimo jausmas pastebėjus, kas pavaizduota piešinyje U26: Namo vaizdavimas iškelia labai daug negatyvių, nusivylimo jausmų U33: Piešinys labai stipriai paveikia emociškai, sukrečia. U45: Dailės terapijoje patirta labai daug jausmų: pyktis, nusivylimas, ašaros. U51: Dailės terapija paliečia giliai užslėptas „stygas“. U52: Kūrybinis procesas iškeldavo intensyvias emocijas, verkimą. U53: Verkimas kalbant apie gilius, užslėptus jausmus. U57: Labai intensyvios emocijos sukelia jaučiamą kūno vibraciją. U60: Pavaizduoti spygliai piešinyje, nupieštas skausmas U61: Piešinyje nebepastebi gerų elementų, nes blogi elementai iškelia per stiprias emocijas. U62: Refleksijos metu jaučiami įvairiausi neigiami jausmai: gėda, gailestis, skausmas. U82: Refleksijos ir papildomos įžvalgos iškeldavo išgąstį, kai atskleidavo tiesą ir labai surezonuodavo su vidiniais jausmais. U93: Nenoras būti ir dirbti su savimi, nes yra labai sunku ir baisu. U94: Kai jau pradedi dirbti su savimi ir ateini į dailės terapiją, tu žinai, kad DT tau iškels intensyvius jausmus ir tai kelia didelę baimę, nenorą, bet kartu ir yra noras ir žinojimas, jog reikia.
<i>Dailės terapija – darbas su savimi, savo jausmais</i>	
Nuovargis	U71: Atliekant DT buvo atliktas labai didelis darbas. U72: Atlikus dailės terapiją jaučiamas stiprus nuovargis, išsekimas. U73: Mintys, jausmai, patyrimas kėlė didelį nuovargį. U92: Darbas su savimi labai sudėtingas ir sunkus. Reikia ryžtis, prisiruošti dirbti su savimi.

	U98: Dailės terapijos atlikimas buvo kaip sunkus darbas U100: Pabrėžiama, jog buvo sudėtinga atlikinėti dailės terapiją.
Džiaugsmas savimi, noras toliau tobulinti save	U42: Noras keistis, taisyti praeities klaidas. U48: Nauji pastebėjimai labai padėjo. U49: Pajautus poveikį, siūlo kitiems išbandyti dailės terapiją U67: Vis tiek reikia pradėti dirbti su savimi ir keistis į geresnę pusę. U74: Įveikus nuovargį, pradeda ieškoti naujų veiklų ir stengiesi dėl savęs. U75: Atliktas didelis darbas teikia geras emocijas ir pasididžiavimą savimi. U78: Džiaugiamasi atliktu darbu ir norėtų pailsėti nuo DT ir kuriam laikui nebegrįžti. U79: Bet po kurio laiko norėtusi grįžti, nes išlieka smalsumas, kas vyktu toliau. U85: Atsiranda suvokimas apie ankščiau padarytas klaidas ir noras save tobulinti. U90: Jaučiama, kad dirbama, gydoma siela. U99: Atliktas juodas darbas su savimi, bet jo atlikimas leidžia gerai jaustis U102: Po atliktos terapijos buvo pasižiūrėta į save ir dabar norisi savąjį „aš“ pakeisti (geresne linkme).
<i>Dailės terapijos temų, kūrybinio proceso, pasirenkamų priemonių svarba</i>	
DT sesijos temos pasirinkimo aktualumas	U39: Per piešinį pamatai save, koks esi žmogus. U44: Piešinys atskleidžia tave patį. U59: Piešinyje pamatoma tvora su dygliais, pastebėjimas jog viskas uždaryta. U87: Svarbu ir dailės terapijos suteiktas saugumas, terapeuto intonacija, duodama tema. Jau tie dalykai iškelia terapinį pojūtį.

	U88: Visas dailės terapijos sesijos svarbumas, nuo pradžių iki galo. Lapo pasirinkimas, piešimas, bendravimas. U89: Atėjęs į dailės terapiją tu pasijunti lyg tave atjungia nuo išorinio pasaulio. Jaučiama terapija.
Kūrybinis procesas	U20: Nesugeba tiksliai atvaizduoti savo namo. U54: Piešiant jaučiamos labiau teigiamos emocijos, kad viskas yra gerai. U81: Pati dailės priemonė neiškėlė skirtumo, svarbiausias elementas buvo pačios sukurtas piešinys – menas. U83: Dailės priemonės nėra labai svarbios, svarbus piešinio rezultatas. U96: Piešiniai sukelia prieštarigus jausmus, tiek teigiamus, tiek neigiamus.
Dailės priemonių pasirinkimo svarba	-
Grožio elementas	-
<i>Pojūčiai ir mintys po dailės terapijos sesijų</i>	
Užsiliekančios mintys, apmąstymai po dailės terapijos	U27: Po piešinio atsiranda noras analizuoti save, savo jausmus U28: Galvojimas, savęs analizavimas, priešasčių ieškojimas U32: Analizuojama, daromos išvados U38: Dailės terapijos metu daug ką suvoki apie save – vertina teigiamai. U43: Dailės terapija padėjo atskleisti įžvalgų apie save U46: Didelis analizavimas U63: Net ir po dailės terapijos galvojama apie iškilusius terapijoje vaizdinius. U64: Bandoma užsimiršti, tačiau iškilę vaizdai visada grįžta net ir ne dailės terapijos metu U70: Pradedi daryti išvadas ir gali tobulėti geresnės pusės link.

	U80: Jaučiamas palengvėjimas, emocinis pasikeitimas po dailės terapijos sesijų. U84: DT labai svarbios refleksijos, nes jos padėjo „numesti kurpinę nuo kupros“. U101: Dailės terapija palietė vidinius jausmus, išjudino į teigiamą pusę.
Jaučiamas atsipalaidavimas, ramybė	-
<i>Šeimos ir santykio svarba</i>	
Tuštumos jausmas piešiniuose	U10: Pažvelgus į kūrinį pajaučia tuštumą. U11: Kitokia piešinio įžvalga, pieštas vaizdinys pasirodo kitoks U12: Estetinis grožis ir teigiama emocija piešinyje yra, tačiau nėra jokios gyvybės. U14: Gyvasties trūkumas U31: Piešinyje pamatomas šeimos apleidimas, santykio pasikeitimas. U55: Pabaigtas kūrinys iškelia daug neigiamų emocijų, nusivylimą, tuštumą. U56: Tuštumos jausmas
Savęs kaltinimas dėl padarytų klaidų gyvenime	U21: Jaučiamas liūdesys, beviltiškumas U22: Savęs menkinimas, kaltinimas U24: Gėdos jausmas prieš save pačią. U29: Priežasčių ieškojimas, gilinimasis į save. U30: Savęs kaltinimas U34: Piešinio turinys sužeidžia ir sukrečia. Pamatoma, kad pridaryta labai daug klaidų. U40: Niekas kitas nekaltas, tik tu pats kaltas (dėl savo gyvenimo sprendimų). U41: Savęs kaltinimas ir noras pasikeisti, taisyti savo klaidas U58: Savęs menkinimas, nusivylimas.

	U68: Savęs menkinimas, kaltinimas. Jaučiamas užsidarymas, pyktis viduje ir neturėjimas nieko šilto ir teigiamo. U69: Beviltiškumo jausmas
Troškimas gerų, šiltų santykių su šeima ir aplinkiniais	U15: Noras bendrauti U16: Šeima vaizduojama piešinyje kaip vienas stiprus medis. U17: Galvojant apie ateitį, tikisi anūkų. U35: Noras būti gerai. U36: Norisi su visais gražiai bendrauti ir sugyventi. Nori skleisti šilumą kitiems. U37: Gėlės piešinyje nepriekaištauja, o skleidžia šilumą. U86: Kitų dalyvių empatija. Įdomumas, kaip jaučiasi kiti.

Linos interviu kodai

L1: Įsimintinas piešimas užsimerkus.	Įsimintiniausia buvo, kai mes piešėme užsimerkus
L2: Nebuvo noro ateiti į DT.	Aš atėjau lyg ir jau tokia, nelabai norėjau eiti (juokiasi).
L3: Po pirmos DT sesijos jaučiamas sunkumas.	Po pirmo, nes pirmas (pirma sesija) kažkoks buvo toksai ne..., nesmagus. Ne tai, kad nesmagus, bet buvo ganėtinai sunku po to.
L4: Įdomus pojūtis piešiant užsimerkus.	Ir reikėjo piešti užsimerkus ir iš tikrųjų užsimerkus niekada nesu piešusi ir taip įdomu buvo.
L5: Simetriški judesiai, piešiant užsimerkus suteikia bendrą atsipalaidavimą.	Nes pasiėmus į abi rankas kreideles... vyko simetriškas judesys (rankomis rodo judesį). Tai, ką darė mano dešinė ranka, su kuria visą laiką pieši, darė ir kairė ranka. Ir... daug nebuvo galvojama ir toks bendras atsipalaidavimas.
L6: Piešimas užsimerkus, kaip žaidimas	Žaidimas, galbūt net visai (šypsosi).
L7: Smalsumas kuriant užsimerkus	Ir jaučiau tokį smalsumą, kas gi čia dabar bus?
L8: Kūryba užsimerkus pavyksta visiškai kitaip, nei tikėtasi	Ir tada vat užsimerkus kažkaip pamačiau aš.... Ten man pavyko nupiešti gėlę. Ir... ir... ir visiškai ne taip, kaip įsivaizdavau nupiešiau.
L9: Kūrybos užsimerkus, piešinio rezultatai nustebino ir sukėlė teigiamus jausmus.	Tas rezultatas mane labai nustebino (juokiasi). Tai jo, tai turbūt įsimintiniausias ir būtų tas piešimas užsimerkus.
L10: Po pirmos DT sesijos svarsto ar yra per sudėtinga būti terapijoje, svarsto ar nori tęsti.	Po pirmojo užsiėmimo, kai mes susitikome, man buvo ganėtinai sunku ir aš iš tikrųjų galvojau, labai svarsčiau, kad nebenoriu (juokiasi)
L11: Jaučiamas nuovargimas po pirmos DT.	nes labai jaučiausi pavargusi...
L12: Sunkus sprendimas ar tęsti DT ar ne	Ir lyg... ir taip ir nepatogu buvo atsisakyti. Bet, kartu ir galvojau, kad nelabai jau yra noro ten... nu... ateiti.
L13: Sprendimas geriau sudalyvauti DT nei gulėti palatoje	Bet, kažkaip net prisiverčiau ne tai, kad prisiverčiau, bet... Pagalvojau, kad vis tiek palatoje nelabai yra kas veikti ir ta valanda..., tos 2 valandos

	praktiškai kol tu susiruoši, kol tu nueini, kol tu pabūni, pabendrauji ir grįžti dingsta praktiškai... dvi valandos. Ir... ir galvojau geriau, aš nueisiu, ką nors paveiksiu, nei gulėsiu ir žiūrėsiu per langą (šypsosi).
L14: DT sesija sukelia teigiamą nuostabos jausmą	Ir mane antras kartas (antra DT sesija)..., mane taip maloniai kažkaip nustebino.
L15: Nauji atradimai bandant eksperimentuoti su dailės priemonėmis, vandeniu.	Kai reikėjo lieti akvarelę ir tas liejimas akvarelės kažkaip irgi toks buvo naujas, greitas. Ir nesitikėjau, kad..., net nesu turbūt mačiusi, kad ant popieriaus lieka..., lieka tie vandens lašai taip, kaip jie likdavo. Ar taškai jie taip ir likdavo ant popieriaus. Tai, manau, nesu gyvenime net to pabandžiusi (šypsosi).
L16: Bendra teigiama emocija, tačiau neaišku ar dėl DT, ar dėl išvykimo namo	Iš tikrųjų, aš jaučiuosi dabar tiesiog labai džiugios nuotaikos (juokiasi) ir nežinau, ar kiek čia priklauso nuo šitų užsiėmimų, ar kiek, kad mane vat išleidžia iš ligoninės?
L17: Labai pozityvi nuotaika, nekantrumas iškelti iš ligoninės	Ir aš tiesiog jau net nežinau, ar esu čia (tylos pauzė). Ar aš jau... Nes greičiausiai aš jau esu susidėjęs daiktus ir laukiu, kada pagaliau man galima bus važiuoti namo.
L18: Teigiama nuotaika	Tai esu bendrai labai pakilios nuotaikos.
L19: Esančios aplinkybės sukelia teigiamas emocijas: atsipalaidavimą, ramybę, gerį viduj.	Ir taip tiksliai pasakyti, ar čia buvo tas terapijos jaučiamas skirtumas ... ar čia tiesiog tai kad..., kad aš jau žinau, kad va tuoj tuoj važiuosiu namo (šypsosi). Bet bendrai labai jaučiu tokį atsipalaidavimą, ramybę ir tokį gerį viduj. (tylos pauzė).
L20: Stiprus noras keliauti namo, „Namų sienos gydo“.	Gulėjimas palatoj kai, nu kai tu esi surištas ir... ir lyg ir gali, bet lyg ir skauda kažkur nueiti. Ir yra, žinot, kaip: „sako namų sienos gydo“ (šypsosi).

L21: Išrašymas iš ligoninės suteikia geresnę nuotaiką ir viltį	Nors ir dar šiek tiek sunku dar..., dar reikės atsistatyti, bet vis tiek jau kažkokios tokios geresnės tos.... nuotaikos ir geresnės prognozės.
L22: Negalėjimas pavaizduoti norimo piešinio, kelią sunkumą, iškelia jausmus, emocijas	Tai labiausiai paveikė turbūt pirmoji. Nežinau ne iš to, kad buvo ten sunku nupiešti ar... ar panašiai. Bet aš kai nemoku piešti, man buvo..., norėjosi, kad nu gražiai pavyktų, bet nepavyko.
L23: Svarbus grožio elementas	Norisi, kad būtų vat ryšku, gražu, o nepavyksta.
L24: Jaučiamas stiprus nuovargis po dailės terapijos sesijos	Tada po to užsiėmimo aš pasijaučiau labai pavargusi. Man ant tiek buvo sunku ir lyg ir visai jaučiau tokį nuvargimą, kad man atrodo, grįžau į palatą ir tiesiog miegojau.
L25: Svarstymas nebedalyvauti DT	Kad nebenorėjau eiti vėl... ir ir..., kai kitos (dalyvės) atsisakė dalyvauti. Galvojau ir man atsisakyti
L26: Džiaugsmas, kad nusprendė tęsti DT	Labai džiaugiuosi, dabar tikrai labai džiaugiuosi, kad. pabandžiau ir neatsisakiau ir... ir nuėjau dar kartą (šypsosi).
L27: Išlikęs svarbus grožio elementas, turi pavykti gražiai nupiešti piešinį.	Kurti, tai nu, vis vat nepavyksta gražiai nupiešti ir atrodo taip nori ir, kad aišku būtų ir, kad gražu būtų... ir nepavyksta... ir nemoku aš piešti. Ir tas toks pasikartojimas visą laiką, taip norisi gražiai, bet nepavyksta.
L28: Kai kitos dalyvės priima piešinį, tada nebelieka blogo jausmo	Bet po to kitos dalyvės lyg ir.... nieks, nekritikuoja ir atrodo visi priima..., ir atrodo, tada viskas normaliai.
L29: Džiaugiasi savimi, kad nusprendė tęsti DT.	Jaučiuosi visai patenkinta savimi. Jaučiuosi patenkinta nes, atėjau, ryžausi ateiti. Taip ir atėjau ir papiešiau, ir pabuvom, ir mes pabendravom.
L30: Išėjimas iš ligoninės suteikia daugiau noro planuoti naujų veiklų	Bet dabar... dabar mane paleidžia iš ligoninės, tai norisi labai daug visko veikti.
L31: Vienu metu būtų noro eiti į DT toliau, bet kartu ir nėra, nes jaučiamas nuovargis.	Lyg ir atrodo, kad eičiau dar (į terapiją) bet..., bet kartu ir žinau, kad turbūt jeigu grįšiu namo, tai jau nuovargis.

	nebenorėčiau. (juokiasi). Nes tikrai pavargsti po šito viso piešimo...
L32: Kūryba užsimerkus leidžia atsipalaiduoti, nes nebūtina nupiešti gražiai	Iš tikrųjų, galbūt, aš jau kaip ir sakiau, man labiausiai patiko tas užsimerkimas kuriant. Kai nežinai, kaip kuri ir.... ir tu žinai, kad nu tu negali gražiai sukurti, ir tas, toks bendras..., toks atsipalaidavimas
L33: Kuriant tam tikrą vaizdinį, negali atsipalaiduoti, nes nepavyksta gražiai nupiešti	Kai jau reikia piešti tam tikrą detalę, ar kažkokį tam tikrą vaizdinį, tai tada jau taip.... nu ir norisi gražiai..., ir nemoki, ir lyg ir nepavyksta
L34: Pasinaudojant piešimu ir mintimis, piešiant atostogas, kyla teigiama nuotaika	Jeigu prisimenat, tai mes kalbėjom labai apie atostogas. Ir atsimenu dar vienas, tas faktas, kad pieši tą laivelį, tą jūrą ir tokios atostogos. Atostogos – atrodo ir esi ten (šypsosi).
L35: Kalbant apie atostogas dvilypis jausmas: džiugu svajoti apie atostogas ir liūdna, kad negali dabar ten būti	Ir taip..., kartu ir labai liūdna, kad tu negali dabar ten būti, nes visi darbuose ir... ir atsiranda visokių skirtingų sunkumų, kad negali išvykti paatostogauti, bet kartu ir labai džiugu, kai tu svajoji apie..., apie atostogas.
L36: Poilsio ir atostogų noras pasirodo piešinyje	galbūt tas pastebėjimas, kad aš tikrai tų atostogų, to poilsio taip noriu tiesiog pasirodė piešinyje
L37: Kūrinys iškelia norą ir motyvaciją jį įgyvendinti	Nusipieši, pasvajoji, tai dabar atrodo, vat imčiau ir planuočiau aš tas atostogas (juokiasi).
L38: Dailės terapija leidžia atsiskleisti kūrybiškumui	T: dailės terapija leido atsiskleisti jūsų kūrybiškumui? L: Tikrai, manau, leido.
L39: DT leidžia kurti, piešti	Manau, buvo tas, kad ateini pasirenki, galbūt, ar pieštukus, ar kreideles. Ir... ir tas piešimas, kurio šiaip tu niekada neatlieki, niekada nedarai, jisai vat kažkaip vyksta.
L40: Piešimas sugrąžina į senesnius laikus, mokyklą	Ir tikrai būna, kad net pamiršti, kad spalvini, pieši, o čia. O čia lyg ir vat sugrįžta tos visos žinios iš mokyklos (juokiasi, galvoja)

L41: Lieti vandenį su akvarelę per DT naujas patyrimas.	akvarelė lieka..., vandens lašai lieka ant popieriaus. Ir tikrai nesu, man atrodo, nesu bandžius gyvenime net tokio dalyko, man tokia naujovė buvo.
L42: Teigiami, šilti jausmai po paskutinio užsiėmimo	visai šiltai jaučiuosi, po to, paskutinio piešinio. Jaučiuosi lyg mes, kaip ir kažką lyg ir pradėjom, neilgai truko ir va mes taip greitai ir pabaigėm.
L43: Džiaugsmas, kad buvo skirtas laikas sau.	Tai tikrai džiaugiuosi, kad skyrėme, iš tikrųjų, to laiko sau. To laiko, kaip jūs sakėte pabaigti, šitą visą pradėtą dalyką (terapiją)? (šypsosi)
L44: Yra žinojimas, kad DT sesijos sukels nuovargį	Aš dabar tiksliai nepamenu, bet tie paskutiniai piešiniai ir va šitas, su gėle. Tai buvo tiesiog, tokie kur..., kur aš atėjau pieščiau, praleidau laiką. Ir, nors ir žinojau, kad jie man bus..., kad visa tai (terapija) mane labai nuvargins.
L45: Džiaugiasi atlikusi DT sesijas	Bet aš tikrai džiaugiuosi, kad..., kad mes vis dėlto tai padarėm.
L46: Noras kuo greičiau grįžti namo	Ir turbūt ta mano gera nuotaika labiau..., labiau yra dėl to, kad mane išleidžia jau iš ligoninės ir aš tiesiog žinau, kad važiuosiu namo.
L47: Daug džiaugsmo, kad nusprendė toliau dalyvauti DT ir dėkingumas sau.	tikrai esu labai laiminga..., laiminga gal savimi daugiau, kad ne, kad ne nusprendžiau vis dėlto nebeateiti į 2 užsiėmimą. Tai va..., tas 2 užsiėmimas man kažkaip buvo lengvesnis, buvo tas, kur aš galiu toliau eiti.
L48: Laimė savimi, kad ryžosi ateiti į DT	ir tiesiog labai džiugu už save.

Linų kodų lentelė

<i>Jaučiamos emocijos dailės terapijos sesijų metu</i>	
Dailės terapija leidžia pajauti teigiamas emocijas	L9: Kūrybos užsimerkus, piešinio rezultatai nustebino ir sukėlė teigiamus jausmus. L14: DT sesija sukelia teigiamą nuostabos jausmą L28: Kai kitos dalyvės priima piešinį, tada nebelieka blogo jausmo L34: Pasinaudojant piešimu ir mintimis, piešiant atostogas, kyla teigiama nuotaika L42: Teigiami, šilti jausmai po paskutinio užsiėmimo
Išjaučiamos neigiamos emocijos dailės terapijos metu	-
<i>Dailės terapija – darbas su savimi, savo jausmais</i>	
Nuovargis	L2: Nebuvo noro ateiti į DT. L3: Po pirmos DT sesijos jaučiamas sunkumas. L11: Jaučiamas nuovargimas po pirmos DT. L24: Jaučiamas stiprus nuovargis po dailės terapijos sesijos L31: Vienu metu būtų noro eiti į DT toliau, bet kartu ir nėra, nes jaučiamas nuovargis. L36: Poilsio ir atostogų noras pasirodo piešinyje L44: Yra žinojimas, kad DT sesijos sukels nuovargį
Džiaugsmas savimi, noras toliau tobulinti save	L26: Džiaugsmas, kad nusprendė tęsti DT L29: Džiaugiasi savimi, kad nusprendė tęsti DT. L43: Džiaugsmas, kad buvo skirtas laikas sau. L45: Džiaugiasi atlikusi DT sesijas L47: Daug džiaugsmo, kad nusprendė toliau dalyvauti DT ir dėkingumas sau. L48: Laimė savimi, kad ryžosi ateiti į DT
<i>Dailės terapijos temų, kūrybinio proceso, pasirinkamų priemonių svarba</i>	
DT sesijos temos pasirinkimo aktualumas	L1: Įsimintinas piešimas užsimerkus. L4: Įdomus pojūtis piešiant užsimerkus. L37: Kūrinyje iškelia norą ir motyvaciją jį įgyvendinti

	L40: Piešimas sugrąžina į senesnius laikus, mokyklą
Kūrybinis procesas	L6: Piešimas užsimerkus, kaip žaidimas L7: Smalsumas kuriant užsimerkus L8: Kūryba užsimerkus pavyksta visiškai kitaip, nei tikėtasi.
Dailės priemonių pasirinkimo svarba	L15: Nauji atradimai bandant eksperimentuoti su dailės priemonėmis, vandeniu. L38: Dailės terapija leidžia atsiskleisti kūrybiškumui L39: DT leidžia kurti, piešti L41: Lieti vandenį su akvarelę per DT naujas patyrimas.
Grožio elementas	L22: Negalėjimas pavaizduoti norimo piešinio, kelią sunkumą, iškelia jausmus, emocijas L23: Svarbus grožio elementas L27: Išlikęs svarbus grožio elementas, turi pavykti gražiai nupiešti piešinį. L33: Kuriant tam tikrą vaizdinį, negali atsipalaiduoti, nes nepavyksta gražiai nupiešti
<i>Pojūčiai ir mintys po dailės terapijos sesijų</i>	
Užsiliekančios mintys, apmąstymai po dailės terapijos	L10: Po pirmos DT sesijos svarsto ar yra per sudėtinga būti terapijoje, svarsto ar nori tęsti. L12: Sunkus sprendimas ar tęsti DT ar ne L13: Sprendimas geriau sudalyvauti DT nei gulėti palatoje L25: Svarstymas nebedalyvauti DT
Jaučiamas atsipalaidavimas, ramybė	L5: Simetriški judesiai, piešiant užsimerkus suteikia bendrą atsipalaidavimą. L32: Kūryba užsimerkus leidžia atsipalaiduoti, nes nebūtina nupiešti gražiai
<i>Noras keliauti namo</i>	
Mintys apie namus kelia teigiamas emocijas	L16: Bendra teigiama emocija, tačiau neaišku ar dėl DT, ar dėl išvykimo namo L17: Labai pozityvi nuotaika, nekantrumas iškelti iš ligoninės L18: Teigiama nuotaika

	L19: Esančios aplinkybės sukelia teigiamas emocijas: atsipalaidavimą, ramybę, gėrį viduj. L21: Išrašymas iš ligoninės suteikia geresnę nuotaiką ir viltį L30: Išėjimas iš ligoninės suteikia daugiau noro planuoti naujų veiklų
Namų ilgesys	L20: Stiprus noras keliauti namo, „Namų sienos gydo“. L35: Kalbant apie atostogas dvilypis jausmas: džiugu svajoti apie atostogas ir liūdna, kad negali dabar ten būti L46: Noras kuo greičiau grįžti namo

Sutikimas dalyvauti tyrime

Sutinku dalyvauti Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto Menų (dailės) terapijos II-ojo kurso studentės Sandros Kravec kokybiniame tyrime:

“Dailės terapijos patyrimo poveikis onkologinėmis ligomis sergančių asmenų emocinei savijautai”.

Tyrimo duomenų rinkimo būdai: pusiau struktūruotas interviu ir (jei dalyviai sutinka) terapijos sesijų metu sukurti piešiniai.

Jūsų dalyvavimo tyrime trukmė: 8 terapijos sesijos, trunkančios po 1,5 val.

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

Turėsiu galimybę atsisakyti dalyvauti tyrime bet kuriuo momentu iki interviu pradžios ir per tris dienas po interviu.

pasirašykite arba užrašykite „sutinku“

Sandra Kravec _____

(Tyrėjo vardas ir pavardė ir parašas)