



VILNIAUS UNIVERSITETAS  
MEDICINOS FAKULTETAS

IR

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapija (dramos terapijos specializacijos)

Antrosios pakopos (magistratūros) studijų

Baigiamasis darbas

**Ritualai kaip dramaterapinės patirtys: psichologinė gerovė ir ryšys su savimi tarp į priklausomybes linkusio jaunimo**

**Rituals as Dramatherapeutic Experiences: Psychological Well-Being and Self-Connection Among Young People with Addictive Tendencies**

**Aušra Galdikaitė**

Darbo vadovė: Doc. Dr. Violeta Rimkevičienė

Konsultantė: Lekt. Vilma Andrejauskienė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data:

(pildo atsakingas katedros/klinikos darbuotojas)

Registracijos Nr.: \_\_\_\_\_

(pildo atsakingas katedros/klinikos darbuotojas)

Studento elektroninio pašto adresas ausra.galdikaite.2@mf.stud.vu.lt

2024

„Aš, Aušra Galdikaitė,

1. užtikrinu, kad mano baigiamasis darbas yra parengtas sąžiningai ir savarankiškai, kitų asmenų indėlio į parengtą darbą nėra. Jokių neteisėtų mokėjimų už šį darbą niekam nesu mokėjęs.

Šiame darbe tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų šaltinių citatos yra pažymėtos literatūros nuorodose.

2. patvirtinu, kad baigiamasis darbas yra pateiktas į Vilniaus universiteto studijų informacinę sistemą”.



## **PAGRINDINĖS SĄVOKOS**

**Rekreacinis psichoaktyvių medžiagų vartojimas** – psichoaktyvių medžiagų vartojimas tokiais kiekiais, kad siekiamas poveikis būtų išgaunamas darant organizmui tik minimalią žalą (Nicholson et. al. 2002).

**Psichoaktyvios medžiagos** – Pagal Lietuvos Respublikos narkologines priežiūros įstatymą, psichiką veikiančios medžiagos, apibūdinamos kaip į Sveikatos apsaugos ministerijos patvirtintą sąrašą įrašytos medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką, trikdo žmogaus elgesį ir gali sukelti psichinę ir (ar) fizinę priklausomybę. Į šį sąrašą yra įtrauktos tokios medžiagos kaip alkoholis, narkotinės priemonės, psichotropinės ir kitos svaigiosios medžiagos (LR SAM, 2000).

**Ritualas** – religinio tipo apeiga, ar apeigų fragmentas atliekamos pagal nustatytą žodžių, judesių, simbolinių veiksmų tvarką (Lietuvių kalbos žodynas).

**Liminali erdvė** – „perteklinė realybė“ kurioje draminių technikų pagalba gali būti simuliuojama realybė, ir sukuriama tarsi atskira kišenė, kurioje gali skleistis žmogaus intra ir extrapsichiniai procesai. (Penzik, 2006).

**Dramos terapija-** viena iš menų terapijos formų, kuri taiko teatrinius metodus ir psichoterapijos principus siekdama paskatinti asmeninį augimą ir transformaciją. Draminės technikos suteikia dalyviams galimybę netiesiogiai tyrinėti nepatogias ir skausmingas patirtis (Leather, Kewley, 2019)

**Šamanas** – asmuo, bendraujantis su dvasių pasauliu per pakitusias sąmonės būsenas, įprastai siekdamas pasikviesti dvasių pagalbą gijimo ar gydymo tikslais, pranašystėms ar kitos formos padėti žmonėms (Winkelman, 2021)

**Aukštesnės galios** – jėgos ar būtybės, neretai esančios virš įprasto žmogiško suvokimo, įvardinamos kaip dievai, dvasios, gamtos jėgos ir panašiai

**Psichologinė gerovė** – Psichologinė gerovė – tai mokslinis įvardijimas to, kaip žmonės vertina savo gyvenimą. Laiko perspektyvoje tai ganėtinai stabilus reiškinys, tačiau jo išraiškos trukmė, intensyvumas ir dažnis gali priklausyti nuo situacijos (Bagdonas ir kt., 2013)

**Ryšys su savimi** – Tai asmenybės adaptacija, kuri yra tarp savybės ir būsenos, susidedanti iš savivokos, savęs priėmimo ir vidinio vientisumo. Remiantis konstrukto autoriais ryšys su savimi yra labiau asmeniškai suprantamas ir labiau paveikus kontekstui nei bazinės savybės (Klussmann et. al., 2022a)

**Mistinis patyrimas** – patyrimas, kuris dalyviui jaučiasi sunkiai apibūdinamas žodžiais, tarsi dalis jo aspektų būtų patiriami kiek kitomis jauslėmis nei žmogui įprasta (Winkelman, 2005b)

## TURINYS

SANTRAUKA.....	7
SUMMARY.....	8
ĮVADAS.....	9
<b>1. PSICHOAKTYVIAS MEDŽIAGAS VARTOJANČIO JAUNIMO RYŠYS SUSAVIMI IR PSICHOLOGINĖ GEROVĖ.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1.PSICHOAKTYVIAS MEDŽIAGAS VARTOJANČIO JAUNIMO TYRIMŲ PROBLEMATIKA.....</b>	<b>12</b>
1.1.1. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas.....	12
1.1.2. Rekreacinio PAM vartojimo tyrimų problematika.....	13
1.1.3. Polinkio vartoti psichoaktyvias medžiagas motyvai.....	14
1.1.4. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas siekiant asmeninio tobulėjimo.....	15
<b>1.2. RYŠIO SU SAVIMI SAMPRATA LITERATŪROJE.....</b>	<b>16</b>
1.2.1. Ryšio su savimi teorinis kontekstas.....	16
1.2.2. K. Klussman ir ko. ryšio su savimi modelis.....	17
<b>1.3. PSICHOLOGINĖ GEROVĖ.....</b>	<b>18</b>
1.3.1. Psichologinės gerovės tyrimų teorinis kontekstas .....	18
1.3.2. C. Ryff psichologinės gerovės modelis.....	19
1.3.3. Psichoaktyvias medžiagas vartojančių psichologinė gerovė ir ryšys su savimi....	20
<b>2. RITUALAI KAIP DRAMATERAPINĖS PATIRTYS.....</b>	<b>22</b>
2.1 Ritualo samprata.....	23
2.2 Ritualas kaip dramos terapijos metodas.....	24
2.3 Praktikų erdvė už realybės ribų.....	26
2.4 Estetinė distancija ritualinėse praktikose.....	27
2.5 Simbolių panaudojimas ritualinėse praktikose.....	28
2.6 Ritualinės praktikos PAM vartojimo kontekste.....	30
<b>3. TYRIMO METODOLOGIJA.....</b>	<b>31</b>
3.1. Teorinis tyrimo metodologijos pagrindimas.....	31
3.2. Duomenų rinkimo metodas ir instrumentai.....	32
3.3.Tyrimo imtis ir dalyviai.....	34
3.4.Duomenų apdorojimas.....	36
3.5.Tyrimo etika ir konfidencialumas.....	38
<b>4. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ.....</b>	<b>39</b>

<b>4.1. Ritualo samprata.....</b>	<b>40</b>
<b>4.2.Esminiai ritualo elementai.....</b>	<b>44</b>
<b>4.3.Įsimintinumą / paveikumą veikiančys aspektai.....</b>	<b>48</b>
<b>4.4.Ritualo vertė asmenybei.....</b>	<b>52</b>
<b>5. DISKUSIJA IR APTARIMAS.....</b>	<b>58</b>
<b>IŠVADOS.....</b>	<b>61</b>
<b>TYRIMO RIBOTUMAI IR REKOMENDACIJOS.....</b>	<b>62</b>
<b>Tyrėjo refleksija.....</b>	<b>63</b>
<b>LITERATŪRA.....</b>	<b>66</b>
<b>PRIEDAI.....</b>	<b>72</b>

## SANTRAUKA

### **Ritualai kaip dramaterapinės patirtys. Ryšys su savimi ir psichologinė gerovė tarp į psichoaktyvių medžiagų vartojimą linkusio jaunimo**

*Tyrimo problema:* Kaip nusimanymas apie ritualizuotas praktikas gali būti naudingas dramos terapeutui? Kuo ritualizuotos praktikos gali pasitarnauti į psichoaktyviųjų medžiagų (PAM) vartojimą linkusiam jaunimui? Ar ritualizuotų praktikų siūlomi būdai yra tinkami siekti psichologinės gerovės bei ugdyti dalyvių ryšį su savimi?

*Tyrimo dalyviai:* 8 jauni žmonės (24-33 metų amžiaus), linkę retkarčiais vartoti psichoaktyvias medžiagas ir dalyvaujantys reguliariuose autorės vedamuose atviruose ritualiniuose terapiniuose susibūrimuose.

*Tyrimo metodai:* Duomenų rinkimas atliekamas pusiau struktūruoto interviu bei elektroninės apklausos metodais. Duomenų analizei naudojamas teminės analizės metodas

*Tyrimo tikslas:* Išanalizuoti ritualus dramaterapinių patirčių kontekste. Išsiaiškinti, kokiais būdais tai padeda kurti gilesnį ryšį su savimi ir skatina psichologinės gerovės patyrimą nenaudojant sąmonę veikiančių medžiagų į PAM vartojimą linkusio jaunimo tarpe.

*Tyrimo uždaviniai:* 1) Ištirti ir išanalizuoti kaip dalyviai suvokia kas yra ritualas; 2) Ištirti kaip dalyviai vertina ritualų poveikį jų asmeniniam ryšiui su savimi bei jų psichologinei gerovei; 3) Ištirti, kas padaro ritualą įsimintiną; 4) Išmatuoti dalyvių ryšio su savimi ir psichologinės gerovės skalių įverčius.

*Tyrimo rezultatai:* 1) Ritualinės praktikos yra be galo plati samprata; 2) Kolektyvinių ritualų struktūra ir metodikos atitinka dramos terapijos principus; 3) Ritualai skatina ryšio kūrimą su savimi, bendruomene ir aukštesne jėga; 4) Tyrimo dalyviai pasižymi ganėtinai aukštais ryšio su savimi ir psichologinės gerovės įverčiais. 5) Sąsajų tarp PAM vartojimo ir ryšio su savimi ar psichologinės gerovės nerasta.

*Tyrimo išvados:* 1) Ritualais mes laikome praktikas, atliekamas su tam tikra intencija, liminalioje erdvėje, naudojant simbolius ir pasikartojančių veiksmų sekas, bei laikantis estetinės distancijos; 2) Ritualai labai vertingi kuriant gilesnį ryšį su savimi ir kitais; 3) Esminiai ritualo įsimintinumui aspektai – kokybiškas vedimas, simbolių panaudojimas, dalyvių įgalinimas įrankiais; 4) Ritualai labiausiai praverčia kai nėra aišku, kur dar kreiptis bei kai ta pati praktika yra kartojama kelis kartus; 5) Tyrimo dalyvių ryšys su savimi ir jų psichologinė gerovė gavo aukštus įvertinimus; sąsajų su PAM vartojimu nerasta.

*Raktažodžiai:* Ritualai, dramos terapija, ryšys su savimi, psichologinė gerovė, psichoaktyvių medžiagų (PAM) vartojimas.

## **SUMMARY**

### **Ritual as an experience of dramatherapy. Self-connection and psychological well-being of young psychoactive drug users**

*Questions of inquiry:* Can a drama therapist make use of the ancient rituals as foundations for future practice? How can ritual practice be of service to young recreational psychoactive substance users? Can participation in ritual practice aid development of participant's self-connection and psychological well-being?

*Participants:* 8 young adults (24-33y.o.), prone to occasional psychoactive substance use. All regular participants of bi-weekly therapeutic ritual gatherings.

*Methods:* Data gathered via a semi-structured interview and a digital questionnaire containing self-connection and psychological well-being scales. Data was analysed using thematic analysis method.

*Research aim:* To inquire how, in the context of drama therapy, can ritual practices be of service creating a deeper connection-to-self amongst young recreational psychoactive substance users without the aid of drugs.

*Objectives:* 1) To inquire and analyse how the concept of ritual is understood among the current sample; 2) To inquire what value does a ritual practice hold for fostering self-connection and psychological wellbeing; 3) To inquire what makes a ritual memorable; 4) To measure participant's self-connection and psychological well-being.

*Results:* 1) Ritual practice can be seen as a very broad construct; 2) The structure of collective rituals can be very similar to that of a drama therapy practice; 3) Rituals help foster connection not just to self, but also to the community and higher power; 4) Participants scored quite high on both self-connection and psychological well-being; 5) No link between recreational substance use and the aforementioned scales was found.

*Conclusion:* 1) Rituals are seen as different types of practice done with intention in a liminal space, aided by the use of symbols, aesthetic distance and repetition; 2) Rituals are of great value fostering connections with the self and the community; 3) Key aspects of ritual memorability - quality guidance, proper use of symbols, use and sharing of self-empowerment tools; 4) Most beneficial when regularly practiced or when unclear where else to turn to; 5) No link between recreational substance use and self-connection and psychological wellbeing was found.

*Keywords:* Ritual, drama therapy, self-connection, psychological well-being, substance use.



## IVADAS

### **Temos aktualumas ir naujumas.**

Tyrimų, kurie nagrinėtų rekreacinius psichoaktyvių medžiagų (PAM) vartotojus yra itin mažai. Kiek bebūtų plati, ši populiacijos dalis yra beveik neištirta vien dėl problemų ją pasiekiant (nebent internetu) (Duncan et. al. 2003). Tyrimų, kurie nagrinėja buvusių ar protarpinių PAM vartotojų psichologinę gerovę niša yra dar siauresnė.

Beveik visa esama mokslinė literatūra yra paremta duomenimis, gautais arba iš besigydančių nuo sunkios priklausomybės arba prigautų teisėsaugos asmenų (Duncan et. al., 2003). Tai kuria ganėtinai kryptingą suvokimą apie asmenis, bandančius padėti sau vartojant PAM.

Nemažai jaunų žmonių, ne tik Amerikoje ar Europoje, yra kažkuriuo metu tyrinėję svaigalų poveikį savo organizmui. Dauguma iš šio polinkio išaugo, ir jiems tai nekelia rimtesnių problemų, tačiau kai kuriems tai tampa didele gyvenimo dalimi (Nicholas, 2002).

Asmenys, siekiantys praplėsti savo pasaulėvaizdį, patirti pakitusios sąmonės būsenas, tačiau neberorintys žaloti savo organizmo kenksmingais chemikalais ieško kitų būdų tai pasiekti. Ore tvyrant individualizmui ir socialiniam susiskaldymui nemažai kas patiria prasmės ir pasitikėjimo krizę (Çinar, 2022) Daugelis dalykų, kurie anksčiau buvo laikomi sakraliais ir prasmingais, praranda savo reikšmingumą arba yra performuojami ir performuluojami taip, kad tiktų kuo platesniam dalyvių spektrui (Wojtkowiak, 2022). Mokslo pasiekimų ir materialinių vertybių pasaulyje gyvenančių žmonių tarpe kyla poreikis apeigoms ir paminėjimams, kurie išlaikytų simbolinį svorį ir padėtų išgyventi asmenybės virsmus, (at)gimimus, brandos etapus, laidotuves ir kitus psichologiškai intensyvius momentus nesikreipiant į dvasininkus (Mathijssen, 2023). Tai kelia šiokių tokių keblumų, kadangi tokios apeigos nuo seno buvo laikomos būtent dvasininkų ir šamanų sritimi. Logikos ir proto vedami žmonės labiau bus linkę paminėti svarbius pokyčius ar patyrimus vakarone su draugais, kuriame figūruos apstus kiekis alkoholinių gėrimų ir įvairiausių psichoaktyvių medžiagų (priklausomai nuo kolektyvo) (Duncan et. al. 2003). Iškilus emocinei ar dvasinei problemai jie eis pas psichologą, psichiatrą, ieškos kokios tabletės, kuri galėtų greitai nuimti patiriamą diskomfortą.

Kaip atsvara mokslinei, mechaninei, racionalistinei paradigmai vis labiau populiarėja dvasingumo ir holistinio gijimo judėjimai. Dalis žmonių renkasi atsigręžti į labiau pagonišką, pirmąkštį, bendruomeniškumą ir ryšiu su gamta paremtą gyvenimo būdą. (Winkelman, 2005a). Jaunimo tarpe vis labiau plinta siekis atsitraukti iš miestų į kaimus, jungtis į

bendruomenės ir esant galimybei burtis sveikatingumo stovyklose. Prireikus pagalbos tokie žmonės labiau linkę kreiptis vieni į kitus, arba dvasinius vedlius, gyduolius ir šamanus. Šiai populiacijos daliai „sąmoningumo praktikos“ ir „giluminiai gijimo procesai“ yra tapę svarbia gyvenimo dalimi. Tokio tipo asmenys bus labiau linkę ieškoti „natūralios“ pagalbos, nei remtis moksliniais atradimais ir medicina. (Winkelman, 2005b) Retas šiais laikais neturi savo pažinčių rate ko nors, bandžiusio Ayahuaskos, indėniškų pirčių, Rape medicinos, San Pedro kaktuso, Kambo varlės nuodų, kakavos ceremonijos, psichodelinių grybų ar bent girdėjęs apie valančią pelyno galią, o kai kas gal net ir pasigirtų, kad pačiam yra tekę kažko panašaus paragauti.

Toks kelias turi savo pagrindą, ypač į psichoaktyvių medžiagų vartojimą bei priklausomybes linkusių asmenų tarpe. Pirmykštėse bendruomenėse, net esant laisvai prieigai prie PAM, priklausomybės nebuvo tiek paplitusios, kadangi žmonės turėjo tai, ko stokojama šiandien – bendruomeniškumo pajautą skatinančias reguliarias apeigas kurios buvo vedamos šamanų ir leisdavo psichointegracinių natūralių priemonių pagalba, arba be jų, patirti pakitusios sąmonės būseną (Winkelman, 1996).

Užsukti į pastovų neurodegeneraciją skatinančio streso ratą žmonės siekia pakitusios sąmonės būsenos norėdami per tai pajusti vidinį vientisumą, atsitraukti nuo realybės, simbolių pagalba rasti naujus būdus, kurie paskatintų jų asmenybės augimą. Žmonės ieško būdų, kaip atsitraukti nuo patiriamos įtampos, leisti sau suvokti savo patirtus išgyvenimus ir išgyventi susikaupusius potyrius, ieško būdų kaip jungtis į artimą gilesnį ryšį ir gauti naujų įžvalgų, tačiau ne visada žino kaip tai sąmoningai pasiekti.

Dramos terapeutai turi unikalią galimybę eiti per metaforines kūrybines ritualines praktikas prie skirtingo plauko imčių, kadangi pasižymi ne tik moksliniu, tiek meniniu tiek medicininu, išsilavinimu, bet ir kūrybingu, inovatyviu žvilgsniu į metodikas kurio pagalba jie gali paskatinti dalyvių gilesnį savo vidinių procesų išgyvenimą (Crooks, 2013). Kadangi ši terapijos rūšis operuoja liminalioje „draminėje“ erdvėje, dalyviai gali patirti trokštamą atsitraukimą nuo realybės ir netgi atstumą nuo pačių savęs.

Dramaterapija per ritualizuotas praktikas gali suteikti dalyviams prisilietimą prie sakralumo taip sustiprindama jų ryšį su visata ir pačiais savimi (Çinar, 2022) Dramos terapijos metodai gali labai pasitarnauti įvedant dalyvius į pakitusias sąmoniės būsenas ir suteikiant jiems taip trokštamą bendruomeniško ryšio ir besąlyginio priėmimo potyrį. Praktikų metu skatinami

savistaba ir reflektavimas. Tai atliepia visus tris Klussman ir kolegų (2022) įvardintus ryšio su savimi elementus – pastabumą sau, savęs priėmimą ir vidinį vientisumą.

Tokie potyriai gali paveikti visus šešis C. Ryff (1989) įvardintus psichologinės gerovės aspektus, kadangi skatina artimo betarpiško ryšio patyrimą, savęs priėmimą saugioje aplinkoje, savo autonomijos patyrimą, galimybę mokytis aplinkos valdymo sąveikos su aplinkui esančiu pasauliu meno, suteikia erdvę tyrinėti savo gyvenimo vagą ar kryptį bei neišvengiamą asmeninį augimo procesą.

Ritualizuotos praktikos yra labai vertingos gydant priklausomybes (Barbosa et. al., 2018), gydymui atsparią depresiją ir nerimo sutrikimus. Psichologinės gerovės ir ryšio su savimi ugdymas, vykstantis jų metu, yra moksliskai įrodytas kaip faktorius darantis nemažos įtakos priklausomybės ligų gydymo sėkmei (Sabri, Jencius, 2020). Bano ir kolegų (2019) parodė, kad religiniai potyriai ir apeigos gali statistiškai reikšmingai pagerinti priklausomybe sergančių asmenų psichologinę gerovę ir padėti atsilaikyti nuo atkryčių.

Esama apstu anekdotinės antropologinės informacijos apie ritualinių, metaforinių praktikų vertę, tačiau sveikatos mokslų kontekste tai labai mažai tyrinėta.

**Tyrimo problema.** Kaip nusimanymas apie ritualizuotas praktikas gali būti naudingas dramos terapeutui? Kuo ritualizuotos praktikos gali pasitarnauti į psichoaktyviųjų medžiagų (PAM) vartojimą linkusiam jaunimui? Ar ritualizuotų praktikų siūlomi būdai yra tinkami siekti psichologinės gerovės bei ugdyti dalyvių ryšį su savimi?

**Darbo tikslas:** Išanalizuoti ritualizuotas praktikas dramos terapinių patirčių kontekste. Išsiaiškinti, kokiais būdais tai padeda kurti gilesnį ryšį su savimi ir skatina psichologinės gerovės patyrimą nenaudojant sąmonę veikiančių medžiagų į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą linkusio jaunimo tarpe.

#### **Darbo uždaviniai:**

1. Ištirti ir išanalizuoti kaip ritualizuotas praktikas suvokia asmenys reguliariai dalyvaujantys naktiniuose ritualiniuose dramos terapijos susibūrimuose;
2. Ištirti kaip dalyviai vertina ritualizuotų praktikų poveikį ryšiui su savimi ir psichologinei gerovei.
3. Ištirti kas padaro ritualą įsimintinu.
4. Išmatuoti dalyvių ryšio su savimi ir psichologinės gerovės skalių įverčius.

# 1. PSICHOAKTYVIAS MEDŽIAGAS VARTOJANČIO JAUNIMO RYŠYS SU SAVIMI IR PSICHOLOGINĖ GEROVĖ

## 1.1. PSICHOAKTYVIAS MEDŽIAGAS VARTOJANČIO JAUNIMO TYRIMŲ PROBLEMATIKA

Šiame skyriuje aptariami esami tyrimai atlikti su PAM vartotojais ir jų problematika.

### 1.1.1. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas

Psichoaktyvių medžiagų vartojimas jaunimo tarpe yra jau ilgai nagrinėjama problema. Remiantis Europos Sąjungos statistikos tarnybos 2019 metų duomenimis, Lietuvoje alkoholinius gėrimus vartoja 15 ir vyresni 31,3% - kas mėnesį, 12,2% - kas savaitę ir 0,8% - kas dieną (Eurostat, 2022). Iš čia tik žinomi legalaus ir lengvai prieinamo alkoholio vartojimo atvejai. Remiantis Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (NATKD) duomenimis, 83 mln. (28,9%) 15-64 metų amžiaus Europos šalių gyventojų yra bandę neteisėtų narkotinių medžiagų. Iš jų 50,6 mln. vyrų ir 32,8 mln. moterų (NATKD leidinys, 2022). Tikruosius narkotinių medžiagų vartojimą iširti ganėtinai keblu, kadangi dauguma jaunų žmonių, kurie renkasi savo savaitgalius pažymėti naktiniuose klubuose ar vartodami labiau intymioje aplinkoje nėra niekaip registruojami. Kitas vis labiau išskylantis probleminis aspektas – ne visos šiuo metu jaunimo vartojamos psichoaktyvios medžiagos yra iširtos ir užregistruotos. Remiantis Europos Narkotikų ir Priklausomybės Monitoringo Centro duomenimis, per paskutinius metus yra aptiktos 93 naujos psichoaktyvios medžiagos (World Drug Report, 2023).

Dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo jaunimo tarpe plitimo ir dažnu atveju neveiksmingos vyriausybės ribojimo politikos vis svarbiau tampa mažinti šiu atsipalaidavimo būdų daromą žalą. Lietuvos vakarėlių kultūroje tuo užsiima specialiai apmokomi „Jauna Banga“ organizacijos savanoriai, kurie suteikia vartotojams visokeriopą pagalbą iškilus poreikiui. Organizacijos nariai užsiima psichoedukacija, PAM testavimu, žalos mažinimo mokymais, padauginusių ar pasimetusių asmenų priežiūra ir saugios erdvės renginiuose kūrimu. Tokia veikla savanoriai siekia skatinti sąmoningą, atsakingą, informuotą ir apdairų PAM vartojimą su viltimi prisidėti prie to daromos žalos žmonių psichikai ir bendruomenės mažinimo (<https://youngwave.lt>).

### 1.1.2. Rekreatinio PAM vartojimo tyrimų problematika

Beveik visa randama mokslinė literatūra nagrinėja psichoaktyvių medžiagų vartotojus PAM žalos kontekste, arba tyrinėjanti priklausomus asmenis. Dauguma psichologinių ir medicininių tyrimų nagrinėja PAM žalą bei suvokiamas naudas (Morgan et. al., 2013), ilgalaikius vartojimo padarinius, poveikį visuomenei ir sveikatai, žalos prevenciją, santykį su gyvenimo kokybe (Miller et. al. 2014). Esama tyrimų, nagrinėjančių paviršutines PAM vartojimo priežastis (Kettner et. al., 2019)d, su vartojimu susijusius lūkesčius ir polinkius vartoti vienas ar kitas medžiagas (Nicholson et. al., 2002). Visi šie tyrimai, iš esmės, nagrinėja PAM piktnaudžiaujančius asmenis ir jų patiriamas to piktnaudžiavimo pasekmes. Labai nedaug yra žinoma apie didelę dalį PAM vartotojų, kurie renkasi vartoti kartkartėmis ir nepakliuna nei į teisėsaugos radarą, nei į medikų glėbį (Duncan et. al., 2003).

Amerikoje 1997 metais buvo atliekama anoniminė internetinė Amerikos PAM vartotojų apklausa, kurioje iš viso dalyvavo 906 asmenys (Reneau et. al., 2000; Nicholson et. al., 2002; Duncan et. al. 2003 ). Šio tyrimo duomenys buvo renkami ir nagrinėjami siekiant iširti kitais būdais labai sunkiai prieinamą visuomenės dalį. Dalyviai pildė tikrai išsamią apklausos anketą, kurią sudarė ne tik demografinių duomenų klausimynas ir Dupuy (1970) Bendrosios gerovės sąvadas (General Well-Being Schedule) (BGS), bet ir platesni kokybiniai klausimynai, nagrinėjantys dalyvių vartojimo polinkius, požiūrį į vartojimą, esamas psichologines ir sveikatos problemas bei šeimos istoriją

Šis didelis tyrimas yra vienintelis randamas tokio tipo bandymas gauti daugiau informacijos apie šią tikrai mažai ištyrinėtą, tačiau ganėtinai didelę populiacijos dalį ir jos charakteristikas. Autoriai lygino šios apklausos rezultatus su 1975 atlikto „HANES“ ir 1977 atlikto „Fazio“ panašaus tipo bendrosios populiacijos tyrimų duomenimis. Gauti duomenys neparodė sąsajų tarp BGS įverčių ir vartojamų PAM kategorijų kiekio, tačiau aptiko labai mažą, tačiau statistiškai reikšmingą sąsają tarp alkoholio vartojimo dažnio ( $r = -0.092$ ;  $P < 0.01$ ;  $n = 877$ ) ir BGS įverčių bei alkoholio ( $r = -0.121$ ;  $P > 0.000$ ;  $n = 879$ ) ir/arba kokaino ( $r = -0.104$ ;  $P < 0.029$ ;  $n = 447$ ) intoksikacijos stiprumo ir BGS įverčių. (Reneau et. al., 2000).

Ko šis tyrimas tikėjosi, tačiau nerado, tai ryškių skirtumų tarp turimų bendros populiacijos duomenų ir rekreacinių PAM vartotojų duomenų. Apklausoje dalyvavusių PAM vartojančių asmenų dauguma buvo dirbantys, išsilavinę, vedę vyrai, pasižymintys aukštesnėmis nei vidutinės pajamomis. Jų bendrosios gerovės rodikliai reikšmingai neatsiliko nuo

lyginamosios imties (Reneau et. al., 2000), kas, tiesą pasakius, tikėtina, atspindėtų ir dabartinę situaciją.

### 1.1.3. Polinkio vartoti psichoaktyvias medžiagas motyvai

Nicholson ir kolegės (2002) iškėlė drąsų klausimą „Ar rekreacinis PAM vartojimas yra normalu?“, kadangi tyrinėdami šią temą vis susidūrė su šią temą vienaip ar kitaip kabinančia literatūra. Autoriai pastebėjo, kad dauguma paauglių ne tik Amerikoje, bet ir besivystančiuose kraštuose turi polinkį į svaigalus, tačiau dauguma iš to išauga be išliekamosios priklausomybės (The Drug Abuse Council, 1980; cit. Iš Nicholson et. al., 2002). Autoriai pristatė Cohen (1971) pasiūlytą 11 PAM vartojimo motyvų sąrašą:

1. **Fiziniai**, tokie kaip atsipalaidavimo, stimuliacijos ar ligos simptomų atlydžio troškimai;
2. **Sensoriniai** – siekiant paaštrinti vienus ar kitus pojūčius;
3. **Emociniai**, kurie kalba apie siekį nuslopinti neigiamas emocijas;
4. **Tarpasmeniniai**, kuriuos sudaro norai pritapti prie bendraamžių, maištauti prieš autoritetus, sumažinti komunikacijos barjerus ar įtvirtinti tarpasmeninius ryšius;
5. **Socialiniai**, į kurių sąrašą įeina tiek socialinių pokyčių skatinimas, tiek vidinio atstumo sukūrimas tarp savęs ir nepriimtinių situacijų;
6. **Politiniai** – kaip siekis išreikšti politinį protestą;
7. **Intelektiniai**, kaip noras gauti naujas išvalgas, išspręsti problemas ar tiesiog pabėgti nuo nuobodulio;
8. **Kūrybiniai-estetiniai**, tokie kaip siekis paskatinti savo kūrybiškumą ar pasimėgavimą meniniu potyriu;
9. **Filosofiniai**, kaip siekis gauti išvalgą į būties ar gyvenimo prasmės klausimus;
10. **Dvasiniai – mistiniai**, tokie, kaip transcendencijos siekis;
11. **Kiti**, įtraukiantys nuotykių paiešką, rizikos troškimą, dramatiškumą arba „nes kodėl ne“

•

Pateikiami PAM vartojimo motyvai yra tiek pat įvairūs kiek ir bendrai paėmus vienokio ar kitokio žmonių elgesio priežastys. Potraukis vartoti neretai kyla santykyje su natūraliu noru atsipalaiduoti, pakeisti savo būseną ir atsitraukti iš esamos realybės į kiek labiau asmeniškai malonią ir priimtina. Toks noras yra labai natūralus ir, tiesą pasakius visiškai ne naujas. Saniotis (2010) šią temą išplėtojo nagrinėdamas nuo senų laikų žinomus žmonių vartojimo įpročius, susijusius su tokiais augalais kaip tabakas, kanapės, kokos lapai ar kaktuso nuoviras.

Šie anksčiau laikyti šventais augalai buvo taikomi kaip įrankiai padedantys pagerinti savo būseną arba gauti apreiškimus ritualinių apeigų metu.

Anksčiau, kadangi visos psichiką veikiančios medžiagos buvo tik natūraliai gaunamos iš natūraliai randamų augalų ir vertinamos panašiai kaip maistas ar medikamentai (Saniotis, 2010). Šiuolaikinės psichoaktyvios medžiagos, būdamos tokio grynumo gali labai stipriai paveikti žmogaus psichologinę būklę jo sveikatos ir gyvenimo kokybės sąskaita, todėl jos yra griežtai klasifikuojamos ir ribojamos

Apie psichologines sunkaus PAM vartojimo priežastis ir kainą ganėtinai vaizdžiai pateikia kanadiečių fiziologas Dr. Gabor Mate (2008). Autorius dalinasi patirtimi dirbant su tais Vankuverio gyventojais, kurie jau paskandino nemažą dalį savo sveikatos vartojimo liūne ir renkasi tai tęsti. Daktaras komentuoja: „Ne visos priklausomybės kyla iš smurto, nepriežiūros ar traumų, tačiau tikiu, kad visos jos nurodo skausmingas patirtis. Nuoskauda yra priklausomo elgesio šerdyje.“ (Mate, 2011, p. 45)

#### **1.1.4. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas siekiant asmeninio tobulėjimo**

Kaip atsvara nesąmoningam savavališkam psichoaktyvių medžiagų vartojimui vis labiau plinta „šamanistinis“, ritualinis jų naudojimas. Žmonės renkasi į apeigas gamtos apsuptyje, keliauja į „retritus“ su šamanais iš pietų Amerikos, siekdami patirti augalų gydančią galią ir jų pagalba geriau suprasti save. M. Winkelman (1996) apibūdina šią psichoaktyvių augalų savybę paskatinti emocinių ir asmeninių giluminių procesų kilimą kaip „psichointegraciją“. Autorius net vadina kai kuriuos psichoaktyvius augalus psichointegratoriais, kadangi jų biocheminis poveikis gali paskatinti emocines reakcijas, užspaustų atsiminimų iškilimą, konfliktuojančių vidinių asmenybės dalių integraciją bei emocinių ir racionalių procesų apjungimą (Winkelman, 1996). Pavyzdžiui, pietų amerikiečių džiunglėse gaminamos Ayahuasca arbatos vertė ceremonijos dalyvių požiūriui į gyvenimą (Bouso et. al., 2012), santykiui su PAM (Barbosa et. al., 2018, Fábregas et. al., 2010) ir net sveikatai (Barbosa et. al., 2012) yra moksliskai patvirtinta, o ne tik anekdotiskai aptariama.

Psychodelinių „magiškujų“ grybų terapinė vertė yra jau kuris laika tyrinėjama ir daug žadanti. Įvairios istorijos sklendo jau daugybę metų, tačiau dėl jų teisinio reglamento oficialūs tyrimai ilgai buvo ribojami. Bet kuo toliau, tuo daugiau atsiranda tyrimų, kurie rodo pasakojimuose minimų ir apeigose naudojamų grybų bei iš jų gaunamų medžiagų vertę

gydant depresiją bei nerimą ir priklausomybės ligas. (Goldberg et. al., 2020, Doss et. al., 2021)

## **1.2. RYŠIO SU SAVIMI SAMPRATA LITERATŪROJE**

Šiame skyriuje pateikiama ryšio su savimi literatūros apžvalga, konstrukto ištakos ir tyrime taikomos sampratos struktūrinė koncepcija.

### **1.2.1. Ryšio su savimi teorinės ištakos**

Ryšys su savimi kaip vientisas darinys yra labai nedaug tyrinėtas, kadangi jį ganėtinai keblu empiriškai išmatuoti. Apie tokį abstraktų konstrukta daugiau kalba budizmo filosofija, vakarietiški alchemijos principai arba iš arabų kraštų atėjusi Sufijų filosofija.

Tyrimų tiesiogiai nagrinėjančių ryšį su savimi beveik nėra, o pirmoji ryšio su savimi skalė (self-connection scale) pasirodė mokslinėje erdvėje kaip validus instrumentas tik 2021 metais. Atrodytų, didelė dalis psichologų darbo ir būtų sukurti žmogui erdvę, kur jis galėtų tyrinėti save, tačiau šiais laikais, kai siekiamas tikslas yra, dažniausiai, bendravimo problemų sprendimas, simptomų mažinimas ir funkcionalumo kėlimas, ryšio su savimi skatinimas skamba kaip kažkas iš pozityviosios psichologijos srities.

Arčiausiai šio konstrukto tyrinėjimo prieš Klausman ir kolegų darbus buvo priėję K. Jungas, K. Rogersas ir I. Yalomas, kadangi jų nagrinėjamos sritys kabino aukštesnius psichinius procesus ir žmogaus vidinį integracijos poreikį.

K. Jungo „Sąvasties“ samprata atspindėjo visą bendrą „psichikos“ darinį per sąmoningų ir pasąmoninių procesų apjungimą (Diamond, 2021). Nagrinėdamas individuacijos procesą kaip aukščiausia žmogaus siekiamybę, jis kalba apie judėjimą savo potencialo įgalinimo link, bei apie visapusišką neįsisąmonintų elementų integraciją. Toks procesas yra įmanomas tik esant giliam ryšiui su savimi.

K. Rodžerso į asmenybę orientuota terapija pabrėžia savęs priėmimo svarbą kaip vieną iš būtinų žingsnių link individuacijos. Jam bene paantrina vienas iš egzistencinės psichologijos gigantų I. Yalomas. Jis nagrinėjo būties temas ir santykių svarbą terapijos kontekste. Yalomo pateikiamoje savirealizacijos sampratoje buvo akcentuojamas žmonių gebėjimas priimti save



ir aplinkinius tokius, kokie jie yra. (Diamond, 2021). Šis procesas reikalauja psichologinio gylio, kuris ateina tyrinėjant save.

Savideterminacijos teorijoje ryšys su savimi kaip svarbus latentinis elementas figūruoja *self-concordance* sampratoje. Ši samprata, pasiūlyta K.M.Sheldono ir A.J.Ellioto (1999) rašo apie žmonių gebėjimo siekti užsibrėžtų tikslų atsižvelgiant į tai, kiek šie tikslai yra paremti nuoširdžiu interesu ir ilgalaikėmis vertybėmis. Tikslai, kurie yra labiau artimi juos išsikeliančio asmens širdžiai pasižymi natūralia vidine (autonome) motyvacija, teigiamu afektu ir kelia žymiai didesnę pasitenkinimą juos pasiekus (Sheldon ir Elliot, 1999). Pats terminas *Self-concordance* reiškia savęs atitikimą. Asmuo gali pasiekti „savęs atitikimą“ ar vidinę motyvaciją tik būdamas ryšyje su savimi, arba kaip tai įvardino R. Ryan ir E. Deci (2000) – siekdamas apjungti savo tikslus ir judėjimą link jų žmogus turi giliai suvokti jų vertę jam asmeniškai ir sukurti prasmingą ryšį tarp šių tikslų ir asmeninių vertybių sistemos.

### 1.2.2. K. Klusman ir ko. ryšio su savimi modelis

Klusman ir kolegų (2022a, 2022b) pasiūlytas ryšio su savimi modelis pažvelgus kiek giliau stovi ant ganėtinai senų ir tvirtų tik anksčiau taip tiesiogiai neapjungtų pamatų. Šį modelį sudaro 3 elementai:

1. **Savivoka** (*Self-awareness*) - gebėjimas pastebėti ir suprasti savo vidines būsenas, vertybes, polinkius, vidinius ir išorinius resursus, tikslus ir nuojautą (Klusman et. al. 2022a). Savivoka rodo žmogaus gebėjimą būti dėmesingu šiems savo vidiniams aspektams bei jų pokyčiams priklausomai nuo laiko ir situacijų (Brown, Ryan, 2003). Šis ryšio su savimi elementas atliepia dar K. Jungo iškeliamai pašąmoninių psichinių procesų įsisąmoninimo svarbai einant individuacijos link.
2. **Savęs priėmimas** (*Self-acceptance*) – gebėjimas priimti savo vidines būsenas, polinkius, vertybes, resursus ir nuojautą. (Klausman et. al. 2022a) Šis gebėjimas, leidžiantis priimti savo tiek teigiamas tiek neigiamas savybes skatina atvirą savęs tyrinėjimą bei įgalina elgtis atitinkamai pagal pastebimas savybes, būsenas ar polinkius be papildomų vidinių konfliktų. (Lindsay, Crestwell, 2017) Šis ryšio su savimi elementas į save apjungia tiek humanistinės tiek egzistencinės psichologijos mokyklų skleidžiamą savęs priėmimą.
3. **Vidinis vientisumas** (*Self-alignment*) – gebėjimas elgtis atitinkamai, atsižvelgiant į savo vidines būsenas, vertybes, polinkius, vidinius ir išorinius resursus, tikslus ir

nuojautą. (Klussman et. al. 2022a) Šis aspektas atspindi gebėjimą elgtis nuoširdžiai ryšyje su pačiu savimi. Kai žmogaus veiksmas yra paremtas vidine motyvacija, o ne išorine, jis išvengia kognityvinio viso spektro problemų, einančių su kognityviniu disonansu (Harmon-Jones, Mills, 2019) ir žymiai geriau gali patenkinti savo psichologinius poreikius (Deci, Ryan, 2008).

Autorių siūlomas modelis iškelia, tiesiogiai įvardija ir apjungia, kaip jau galima pastebėti, ne vieno autoriaus įnašą į vientisą konstrukta. Tai asmenybės adaptacija, kuri yra tarp savybės ir būsenos. Remiantis konstrukto autoriais ryšys su savimi yra labiau asmeniškai suprantamas ir labiau paveiklus kontekstui nei bazinės savybės (Klussman et. al. 2022a), tačiau ir žymiai stabilesnis nei kintančios būsenos. Asmenys, mezgantys vis gilesnę ryšį su savimi gali jaustis labiau užtikrinti savo gyvenimo pasirinkimais, kadangi atidžiai ir be smerkimo stebi save, deda pastangas, kad jų elgesys visada atspindėtų jų asmenines vertybes.

### **1.3. PSICHOLOGINĖ GEROVĖ**

Šiame skyriuje nagrinėjamas psichologinės gerovės tyrimų teorinis pagrindas, psichologinės gerovės samprata ir aptariami esami PAM vartotojų psichologinės gerovės tyrimai.

#### **1.3.1. Psichologinės gerovės tyrimų teorinis kontekstas**

Psichologinė gerovė – tai mokslinis įvardijimas to, kaip žmonės vertina savo gyvenimą. Ji reiškiasi kaip pasitenkinimas gyvenimu, gyvenimo sričių (santuokos, darbo ir kt.) vertinimas, nuolatinė emocinė reakcija į tai, kas vyksta šiose srityse (Bagdonas ir kt., 2012). Laiko perspektyvoje tai ganėtinais stabilus reiškinys, tačiau jo išraiškos trukmė, intensyvumas ir dažnis gali priklausyti nuo situacijos. (Bagdonas ir kt., 2013). Siekdami paleisti vis kitą šios sampratos aspektą, daugelis šių temą nagrinėjančių autorių kuria ir plėtoja savus modelius, skirtus konceptualizuoti, apibūdinti ir išmatuoti visiems pažįstamą jausmą. Netgi lietuvių psichologai yra sukūrę ir validizavę savo 12-kos subskalių Psichologinės gerovės skalę. Ši tendencija sukuria tarsi užburtą ratą, kuriame sukasi vis kitaip įvardijamas ar kitu kampu gvildinamas tas pats reiškinys (Bagdonas ir kt., 2013). Dažniausiai po psichologinės gerovės sampratos skėčiu yra talpinami šie raktažodžiai: gera savijauta, gerbūvis, labas, klestėjimas, gyvenimo kokybė, malonumas, sveikatingumas, pasitenkinimas gyvenimu, laimingumas, dorybingumas, subjektyvi gerovė, hedonizmas, eudaimonija, asmeninė gerovė (Bagdonas ir kt., 2013).

Gerovės tyrimai išsiskleidžia į 2 pagrindines, dar Aristotelio išskirtas atšakas. Pirmoji atšaka, paremta hedonizmo samprata, siejama su subjektyvia gerove, o antroji atšaka, paremta eudaimonijos samprata, siejama su psichologine gerove (Diaz et. al. 2015). Hedonistinės sampratos atstovai teigia kad gerovės pagrindas yra teigiamas afektas ir pasitenkinimas gyvenimu. Eudaimoninės sampratos atstovai teigia, kad gerovė yra ne tik malonus ir džiaugsmo pilnas gyvenimas, bet ir visapusiškas žmogaus potencialo atskleidimas (Waterman, 1993). Eudaimonija paremtas požiūris į gerovę apima platesnį patyrimo spektrą ir tiria ne tik kiek pačiam žmogui yra malonus yra jo gyvenimas, bet ir kiek jis visapusiškai kokybiškas.

### 1.3.2. C. Ryff psichologinės gerovės modelis

Psichologinę gerovę kaip atskirą konstruktą išskyrė C. Ryff (Ryff, 1989), kaip hedonistinio požiūrio į gerovę atsvarą. Autorė tyrinėjo skirtingus laimės aspektus ir kaip alternatyvą esamam gerovės modeliui pateikė 6 dimensijų psichologinės gerovės sampratą. Ją sudarė:

1. **Savęs priėmimas**, kuris gali būti įvardinamas kaip teigiamas, supratingas požiūris į save, savo elgesį, būsenas, norus ir įsitikinimus. Tai vienas iš pamatinių psichologinės sveikatos bruožų bei brandos ir judėjimo link saviaktualizacijos požymis;
2. **Teigiamas santykis su kitais** - gebėjimas kurti ir palaikyti šiltus, pasitikėjimu grįstus, rūpestingus santykius su kitais. Gebėjimas būti intymiaime ryšyje ir kurti bendrą ateitį;
3. **Autonomija** nurodo gebėjimą priimti nepriklausomus sprendimus, susireguliuoti iš vidaus, nepriklausomai nuo aplinkos. Autonomiškas asmuo yra vedamas vidinės motyvacijos ir elgiasi valingai;
4. **Aplinkos valdymas** nurodo gebėjimą pasirinkti ar susikurti sau labiausiai tinkamą aplinką, kokybiškai pasinaudoti esamomis galimybėmis arba, esant poreikiui, jas susikurti; Aplinką valdantis asmuo geba manipuliuoti sudėtingose situacijose siekdamas sau naudą ir augimo.
5. **Gyvenimo tikslingumas** gali būti įvardinamas kaip jausmas ar tikėjimas, jog gyvenimas yra prasmingas, kryptingas, paremtas siekiais ir intencijomis. Asmuo, jaučiantis jog gyvenimas yra tikslingas kelia sau tikslus ir geba kryptingai jų siekti;

6. **Saviugda**, kuri nurodo, kad asmuo ne tik kad geba pasižymėti aukščiau išvardintomis savybėmis, bet ir siekia augti ir tobulėti toliau. Būtent ši savybė nurodo į individo polinkį siekti savo potencialo ir nesustoti nuolatos tobulėti (Ryff, 1989).

Šios 6 dimensijos ganėtinai plačiai apima įvairius psichologinės gerovės, brandos ir savirealizacijos požymius. C. Ryff sukurta psichologinės gerovės skalė iki šiol yra plačiai naudojama moksliniuose tyrimuose, o teorinis pagrindas paklojo pamatus savideterminacijos teorijai (Deci, Ryan, 2000), klestėjimo (Keyes, 2002) ir savirealizacijos (Waterman, 1993) sampratoms (Kashdan, 2008) ir ryšio su savimi (Klaussman, 2020) konceptui.

### **1.3.3. Psichoaktyvias medžiagas vartojančių psichologinė gerovė ir ryšys su savimi**

Tyrimų, nagrinėjančių PAM vartotojų psichologinę gerovę ar ryšį su savimi nėra daug. Įprastai yra nagrinėjama priklausomų asmenų gyvenimo kokybė ir atrandama ganėtinai stiprių sąsajų tarp piktnaudžiavimo bei prastesnių gerovės ar gyvenimo kokybės įverčių (Shalchi ir Khooy, 2019; Miller, 2014; Bernardes ir kt., 2018). Gyvenimo kokybės ir psichologinės gerovės įverčių kilimas yra laikomi priklausomybės gijimo rodikliais (Bernardes ir kt., 2018).

Galima teigti, kad gyvenimo kokybės indeksas gali plačiau aprėpti priklausomų asmenų santykio su gyvenimu niuansus, kadangi jis matuoja ne tik psichologinius aspektus, tačiau ir tokius dalykus kaip pasitenkinimą sveikata, santykį su šeima ir artimaisiais, juntamą finansinį stabilumą ir panašius aspektus, kurie gali stipriai paveikti žmonių psichologinę gerovę. (Miller, 2014). Problemos šiose srityse kelia papildomus iššūkius ne tik siekiantiems nevertoti, tačiau ir gydymo specialistams, nes gali paskatinti atkryčius.

Žema psichologinė gerovė, poreikis slopinti savo vidinį diskomfortą psichoaktyviomis medžiagomis gali būti siejamas su nepatenkintais ar net frustruojamais pamatiniais psichologiniais poreikiais. Jei bent vienas iš pamatinių (autonomijos, susietumo ir kompetencijos) poreikis yra frustruojamas, žmogui tampa žymiai sudėtingiau ugdyti ryšį su savimi ir kultivuoti psichologinę gerovę (Bernardes ir kt., 2018). Toks asmuo gali neretai rinktis atsitraukit nuo juntamo diskomforto per psichoaktyvias medžiagas, taip siekdamas bent laikinai užpildyti spragas, kurios labiausiai jaučiasi.

Lyginant su nevertojančiais, priklausomų asmenų gyvenimo kokybė yra statistiškai reikšmingai prastesnė visose C. Ryff minimose kategorijose, išskyrus teigiamą santykį su

aplinkiniais (Rehman, Rauf, 2021). Vartojantys asmenys dažnai tai daro kartu, nedidelėmis grupėmis, kas gali skatinti dalyvių artimo tarpusavio ryšio pajautą. N. Rafiq ir kolegos (2018) atlikę panašų tyrimą aptiko, kad vienintelė sritis, kuri priklausomų asmenų tarpe buvo stipriau išreikšta nei pas nevartojančius – autonomija. PAM vartojimas asmenims, kurių autonomijos poreikis buvo stipriai frustruojamas gali atrodyti išlaisvinantis ir įgalinantis, kadangi jis yra priimamas visiškai nepriklausomai.

Psichologinė gerovė ir PAM vartojimas yra ganėtinai stipriai susiję. Piktnaudžiavimas PAM ir aukšti psichologinės gerovės įverčiai sunkiai gali derėti. Psichologinė gerovė reikalauja gero ryšio su savimi kūrimo ir palaikymo, o piktnaudžiavimas PAM jį slopina. F. Sabri ir E. Jencius (2020) išleido tyrimą, kuriame atskleidė, kad 20% priklausomybės gydymo sėkmės gali būti nulemta pacientų psichologinės gerovės.

Siekiant išnaudoti galimybes, kurias mums tiekia šis glaudus ryšys, priklausomybės pacientų gydymui dažnai naudojamos ritualinės, kūrybinės ar religinės praktikos. Didelė dalis priklausomybių gydymo yra paremta Narkomanų Anonimų filosofija ir atremta į tikėjimą. Dalyviams labai vertinga dalyvauti bendrose praktikose, kadangi tai kuria ryšį su aukštesne jėga, kaip atrama, ir leidžia pasijusti bendruomenės dalimi. Reguliarus dalyvavimas dvasinėse praktikose statistiškai reikšmingai skatina dalyvių psichologinę gerovę augimą (Bano et. al., 2019), taip pat skatina tarpusavio ryšių, paremtu ne tik bendru vartojimu, kūrimą. Priklausymo bendruomenei pajautimas yra vienas iš apsauginių faktorių prieš piktnaudžiavimą. Asmenys, kurie jaučiasi reguliariai nepritampantys, atskirti nuo bendruomeninio ryšio ir veiklų, anot E D. Wesselmann ir L. Parris (2021), yra žymiai labiau linkę į piktnaudžiavimą PAM.

## 2. RITUALAI KAIP DRAMATERAPINĖS PATIRTYS

Šiame skyriuje atskleidžiamos sąsajos tarp dramos terapijos ir ritualinių praktikų, jų sudedamosios dalys, vyksmo erdvės ypatybės, naudojama kalba ir kaip šie elementai skatina gilesnį dalyvių prasmingumo pajutimą procese.

### 2.1 Ritualo samprata

Ritualinės praktikos šiomis dienomis įgauna vis daugiau populiarumo jaunų žmonių tarpe, kaip būdas atsitraukti nuo buities ir susikurti vidinės pusiausvyros, refleksijos bei gal net magijos momentus savo gyvenime. Anksčiau ritualinės praktikos buvo prieinamos paprastiems žmonėms nebent religinių apeigų metu, tačiau kintant laikams, plintant humanizmui bei atsirandant kitokiam požiūriui į eilinio žmogaus vietą visatoje, ritualai, esant tokiai užklausiai, tampa ženkliai labiau prieinami.

Lietuvių kalbos žodynas apibrėžia „ritualą“ kaip religines apeigas, ar apeigų fragmentą atliekamos pagal nustatytą žodžių, judesių, simbolių veiksmų tvarką; (<https://www.lietuviuzodynas.lt/terminai/Ritualas>). Dabartinėje subtilybių ir niuansų eroje gan sudėtinga ši daugiaaspektį konceptą apibrėžti trumpai ir paprastai, ypač kai tai nėra lengvai empiriniams tyrimams pasiduodanti samprata. Ritualais galima pavadinti piligrimines keliones į Meką, šeimyninę Kūčių vakarienę, burtažodžius ir užkalbėjimus, mantrų giedojimą, vaikų rutinas prieš einant miegoti, karininkų vaikščiojimo, stovėjimo ar saliotų praktikas ar veiksmų sekas, kartojamas žmonių pasižyminčių obsesine-kompulsine asmenybe (Boyer, 2020). Visi šie dalykai puikiai randa savo vietą po termino „ritualas“ skėčiu, todėl atrodo gan beprasmiška šį terminą moksliai tiksliai apibrėžti ar ieškoti jame vientisumo. Šiuo tyrimu yra paliečiama nemažai šių sampratų tyrinėjant ritualo sąvoką.

Ką galima pastebėti bendro tarp skirtingų tipų ritualų – dauguma jų siejasi su realybe per metaforų ar simbolių kalbą. Tik esant tam tikriems niuansams galima ramia sąžine teigti jog veiksmų seka yra būtent „ritualinė“. Pavyzdžiui, ar tikrai vestuvės būtų pilnavertės be žiedų sumainymo? Arba, ar tikrai krikštynos yra krikštynos be patepimo švęstu vandeniu? Kiek svarbus yra maldų sugiedojimas kapinėse?

1 lentelė. B. Mathijssen (2023) esminiai klausimai ritualų kūrimui

Ritualo priežastis, tema, motyvas. Kodėl būtent šis ritualas?	Ritualo dizainas	Ritualo performansas
Ritualo priežasties identifikacija per <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Intuiciją;</li> <li>❖ Stebėjimą;</li> <li>❖ Pokalbį;</li> <li>❖ Domėjimąsi;</li> <li>❖ Pirminį interviu;</li> <li>❖ Atvirą pokalbį;</li> <li>❖ Apklausą.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ritualo identitetas ar pasaulėžiūra;</li> <li>❖ Kas ritualo centre?</li> <li>❖ Kokios esminės vertybės pabrėžiamos?</li> <li>❖ Kokia ritualo tema?</li> <li>❖ Kokia eigos emocinė kreivė? (pvz. nuo liūdesio iki vilties)</li> <li>❖ Įkvepiančios medžiagos pritaikymas, naudojimas;</li> <li>❖ Kūrybos, intuicijos ir vaizduotės panaudojimas;</li> <li>❖ Ritualo struktūra, forma ir išdėstymas laike;</li> <li>❖ Kas? Ką? Kur? Kada? Kaip?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Natūralus būvis su auditorija;</li> <li>❖ Balso ir tono panaudojimas;</li> <li>❖ Apranga;</li> <li>❖ Lyderio savybės, matomumas ritualo metu ir atsitraukimas kuriant erdvę esminiams dalyviams;</li> <li>❖ Gebėjimas improvizuoti;</li> <li>❖ Organizaciniai gebėjimai;</li> <li>❖ Išankstinis pasiruošimas;</li> <li>❖ Savanorių (jeigu tokie yra) nukreipimas.</li> </ul>

Ritualai ir apeigos padeda jų dalyviams kurti prasmingumo, socialinio artumo pojūčius ir gilesnį ryšį su aukštesnėmis jėgomis ar su savo identitetu (Mathijssen, 2023). Atliekamos veiksmų sekos yra prasmingos kaip kultūrinės ar asmeninės patirties simboliai. Taigi, siekiant, kad vykstantį procesą tikrai būtų galima laikyti ritualu, svarbu sukurti šiuos pojūčius jo dalyviams. Kokybiško ir tikrai dalyviams tinkamo ritualo sukūrimas yra ganėtinai subtilus menas. Šiam procesui palengvinti B.Mathijssen (2023) išdėstė esminius pagalbinius aspektus, kurie pateikti 1 lentelėje.

Kita, kiek labiau techninė ritualo samprata yra pateikiama B. Kepfererio (2013), kuris apibūdina ritualines praktikas kaip „technologinę dinamiką, skirta (per)kurti, generuoti, pakreipti ar kitaip paveikti esamas sąlygas, įvykių raidą, asmeninę tikrovės sampratą bei santykį su jomis“. Ši samprata perteikia ritualų paskirtį labiau iš empirinės pusės. Remiantis tokia samprata tampa ganėtinai įmanoma dalies ritualų poveikumą išmatuoti.

Sociologiškai ritualus galima skirstyti į kultūrinius/religinius arba asmeninius. Remiantis aukščiau paminėtais pavyzdžiais prie kultūrinių/religinių galima būtų priskirti krikščynas,

Kūčių vakarienę, pamaldas, mantrų giedojimą, karininkų papročius ir panašiai. Prie asmeninių priskirtume vaikų rutinas, asmenų, turinčių obsesinių-kompulsinių sutrikimų ritualus ir kitus įpročius. Tiek vieni tiek kiti turi polinkį turėti savo skriptus ir normas, kurie padeda apibrėžti ritualą ir “uždeda varnelę“ jį įvykdžius.

Tačiau bet kuris ritualas turi tikslą, kuris yra siekiamas per simbolines praktikas. Ritualinių apeigų dalyviai tiki, kad specifinis veikslių ar frazių kartojimas pasireikš ne ką mažiau aiškiais fiziniais realiais rezultatais paremtais nekvestionuojamų visatos dėsnių seka (Boyer, 2020). Tokiam magiškam pasaulio suvokimui priskirtini ir Afrikos ir Pietų Amerikos genčių lietaus šokiai, Lietuvių pagoniškos dainos ir aukos Žemynai, derliaus ir gausos globėjai. Paprotys tikėti simbole, platesne nei akis gali matyti atliekamų veikslių verte atėjo iš be galo senų laikų. Tai atsiremia į žmogaus poreikį tikėti ir atsiremti į aukštesnę jėgą. Šiuometinėje kultūroje tai išlikę ir religinėse apeigose (atgaila ir išpažintis, 12 kūčių patiekalų, vėlinių papročiai), ir vaikų žaidimuose, ir prietaruose, ir dramatinėse praktikose.

## **2.2 Ritualas kaip dramos terapijos metodas**

Ritualas, kuriam būdinga struktūra, simbolika ir transformatyvumas, gali pasitarnauti kaip stipria metodika dramos terapijos praktikoje. Integruodami ritualinius elementus į terapines intervencijas, dramos terapeutai gali sukurti terpę gilioms patirtims, kurios skatina gijimą, augimą ir gilesnę savęs pajautimą.

Vienas iš pagrindinių aspektų, kuo ritualinės praktikos niuansai gali pasitarnauti dramos terapijos kontekste – savotiško saugumo apibrėžtume kūrimas. Ritualai paprastai atliekami pagal nustatytą veikslių ar įvykių seką, taip kuriant tvarkos ir nuspėjamumo jausmą. Aptakioje, kūryba ir gebėjimu improvizuoti paremtoje dramos terapijos praktikoje preliminari ritualizuota struktūra gali palengvinti dalyvių įsitraukimą ir atsipalaidavimą tyrinėjant nepatogias ir iššūkius keliančias emocines patirtis (Mathijssen, 2023). Tai ypač aktualu tampa, kai kalbama apie ilgalaikes, atviras grupes.

Reguliari dalyvių kaita gali kelti šioki toki diskomfortą dalyviams, galimai net užkirsti kelią gilesnėms praktikoms, tačiau iš anksto žinoma struktūra ir aiškus formatas suteikia dalyviams saugumo stabilume jausmą. Pavyzdžiui, jei kaskart susirinkus į praktiką dirbama su visiškai kita saviugdos ir savęs pažinimo tema, tačiau visiškai stabiliai praktika prasideda pasidalinimų ratu, daina, projekcine praktika ir tada eina pertraukėlė po kurios nerinama į



nenuspėjama, tačiau gilų atvirumą skatinanti pratimą, po kurio bus deginamos intencijos - dalyviai yra labiau linkę dalintis savo vidiniais procesais. Toks struktūrinis saugumas padeda atsiverti iš pažiūros gal ne visai saugioje aplinkoje.

Ritualinių praktikų reguliarumas siejimas su išoriniai gamtos, mėnulio ar pan. ciklais prideda atskaitos taško jausmą ir gilesnį ryšio su pasaulio kūrinija patyrimą. Šios atskaitos padeda atidžiau stebėti save tarpuose tarp praktikų ir reflektuoti, kokie galimi vidiniai aspektai reiškiasi. Kaip vidiniai procesai gali pasireikšti išoriniame pasaulyje ir kaip tai už ganėtinai aiškaus laiko tarpo bus iškeliami į paviršių ir perdirbama ritualo metu.

Ritualai, kaip tai yra įprasta dramos terapijos metodikoms, yra persmelkti simbolinių prasmų, metaforų ir projekcijų, kurios leidžia dalyviams tyrinėti gilius asmeninius procesus, tačiau jaustis grupės dalimi ir išlaikyti estetinį atstumą. Darbas su simboliais suteikia ritualinėms praktikoms asmeniškumo ir svorio, bei suteikia įvykiams juntamos svarbos ir skatina jų įsimintinumą (Yin et. al., 2024). Dalyvaujant ritualui, o ypač jo kūrimui, pavyzdžiui, altoriaus dėliojime, ceremonijos inscenizavime ar simbolinių gestų bei frazių kartojime, asmenys gali apčiuopiamai, prasmingai, bet kartu ir privačiai išreikšti savo slapčiausias mintis ir jausmus. Šis procesas leidžia dalyviams stebėti savo neįsisąmonintas dinamikas erdvėje bei suvokti, kokie vidiniai poreikiai, polinkiai, norai ar įsitikinimai kyla į paviršių.

Dėl savo įprasminančio pobūdžio ritualinės praktikos gali dalyvaujantiems sukelti ne tik stiprius psichologinius procesus, tačiau ir sakralumo ar ryšio su transcendencija patyrimą. Atlikdami ritualus, kuriais pagerbiami reikšmingi gyvenimo įvykiai ar intensyvių perversmų pilni gyvenimo etapai, asmenys patiria gilų ryšį su savimi, aplinkiniais ir aukštesnėmis jėgomis (Wojtkowiak, 2018). Šis ryšio plačiąja prasme jausmas gali būti giliai gydantis, suteikiantis dalyviams priklausymo ir prasmės jausmą.

Be to, ritualai gali būti asmeninės transformacijos ir augimo katalizatoriai. Sąmoningai vykdydami simbolinius ritualus, asmenys gali išsilaisvinti nuo senų modelių, įsitikinimų ir traumų bei sukurti erdvę naujoms galimybėms atsirasti (Wojtkowiak, 2018). Šis ritualinės transformacijos procesas leidžia individams atrasti "naujų jėgų", priimti savo autentiškumą ir ugdyti didesnę vientisumo ir integracijos jausmą.

Ritualas gali pasitarnauti kaip galinga terpė dramos terapijos praktikoje, suteikianti struktūrą, paryškinanti simboliką ir skatinanti transformacinį potencialą. Įtraukdami ritualinius elementus į terapines intervencijas, dramos terapeutai gali sukurti šventas erdves

gijimui, augimui ir jautriam bet saugiam savęs tyrinėjimui, leisdami asmenims skatinti sąmoningumo ir sakralumo patyrimą atsikartojime bei keliauti link vientisumo ir gerovės.

### 2.3 Praktikų erdvė už realybės ribų

Kaip jas be pavadinsi, gilios, simboliais ir metaforomis paremtos, estetinę distanciją palaikančios praktikos vyksta erdvėje už laiko ir įprasto gyvenimo ribų. Šioje erdvėje realybėje egzistuojančios socialinės normos, hierarchijos, socialinis ar ekonominis statusas, amžius ir panašūs konstruktai praranda prasmę ir svorį. Šioje mitinėje, dramatinėje erdvėje dalyviai natūraliai susilygina ir apsijungia į laikiną bendruomenę. Priklausomai nuo to, kokiame kontekste pažvelgsime, antropologai tokį būvį vadina „liminalia“ arba „virtualia“ erdve. Psichologai ir teatralai šiai erdvei irgi turi nemažai skirtingų pavadinimų.

Dar 1950-s Moreno šią tarpinę būtį įvardijo kaip „perteklinę realybę“ kurioje draminių technikų pagalba gali būti simuliuojamas realus gyvenimas ir sukuriama tarsi atskira kišenė, kurioje gali skleistis žmogaus intra- ir ekstrasichiniai procesai. Johnson (1991) aptaria „žaidiminę erdvę“, kurioje vaizduotė gali laisvai nuspalvinti įprastus dalykus. Lahad (2000) fantastinę realybę, kurioje staiga visiškai įmanomi tampa dalykai, kurie įprastoje realybėje atrodytų negalimi. Winnicot (1971) tai įvardija kaip „pereinamąją zoną“, kuri esti tarp pamąstymų ir veiksmų, tarp „aš“ ir „ne aš“, kurioje vaizduotė ir mintis neišvengiamai veikia realybę. Elam (1980) aprašo apie „dramatinę realybę“ kaip galimą realybę, kurioje dalyviai priima faktinės realybės apribojimus, tačiau leidžia sau būti joje, tarsi tų apribojimų nebūtų. Blatner ir Blatner (1988) siūlo šią erdvę įvardinti kaip liminalią, kurioje objektyvi ir subjektyvi tikrovės susiduria (Penzik, 2006). Yra visa aibė tai nagrinėjančių teorijų ir pavadinimų. Šiame darbe ta tarpinė realybės ir psichinių procesų išraiškos susidūrimo erdvė bus įvardinama kaip „liminali“.

XXa. Antropologas V. Turneris (1969) aprašė šį reiškinių nagrinėdamas pirmųjų visuomenių iniciacijos ritualus, kaip tarpinį momentą virsmo procese. Etapą tarp būtojo identiteto ir būsimojo. Australų antropologas B. Kapfereris (2013) kiek iš kitos pusės prisilietė prie šios mistinės erdvės kalbėdamas apie „virtualumą“ gyvenime ir jo santykį su „realybe“ (*actuality*). Tiek virtuali, tiek liminali erdvės veikia kaip permainingos, krypties kaitos taškai, kurie yra atskiri ir nepriklausomi tiek nuo nusistovėjusios, tiek nuo dar būsimo gyvenimo eigų (Kapferer, 2013).

Virtualumą nėra lengva apibūdinti kaip terminą, kadangi tai labai plati sąvoka, žyminti atsitraukimą nuo įprastos realybės į kitą ir kitokį būties pajautimą. Virtualumas yra aprašomas kaip tiek realybės dalis, tiek tarpas į santykį su ja per atstumą (Kepferer, 2013).

B. Kapfererio(2013) pateikiama virtualumo sąvoka tam tikrais aspektais giliai rezonuoja su V. Turnerio (1969) liminalios erdvės samprata, suteikdama pagrindą suprasti tiek ritualų, tiek dramos terapijos transformacinį potencialą. Ritualų ir terapinių praktikų kontekste virtualumas tarnauja kaip dinamiška liminalumo apraiška, sukurianti fantasmagorišką erdvę, kurioje dalyviai gali išsivaduoti iš kasdienio gyvenimo suvaržymų ir įsitraukti į gilesnes žmogaus patirties sroves, nebegalvodami apie indus ir kojines. Ši tarpinė erdvė leidžia asmenims tyrinėti naujas galimybes ir iš naujo įsivaizduoti save savo asmeninės realybės kontekste.

Dramos terapija, besiremianti ritualo ir liminalumo principais, panaudoja virtualios, dramatinės erdvės galią, kad palengvintų dalyvių kelią savirefleksijos ir transformatyvių patirčių link. Naudodami dramines technikas, tokias kaip vaidmenų žaidimas, improvizacija ir pasakojimai, inscenacijos ir pan., dalyviai yra nuolatos kviečiami žengti į alternatyvų būvį, kur jie gali tyrinėti ir žaisti su alternatyviomis tapatybėmis, perspektyvomis ir požiūriais saugiai, besąlygiškos lygybės ryšyje. Dalyviai yra metaforiškai sulyginami, išgryninami ir apjungiami į vientisą bendruomeninį vienetą proceso vyksmui (Turner, 1969).

#### **2.4 Estetinė distancija ritualinėse praktikose**

Tarpinė ritualinė erdvė, kurioje vyksta praktikos leidžia dalyviams į paviršių iškelti vidines ar tarpasmenines dinamikas, kurios kitaip įprastai pasireiškia sąmonės lygyje. Kai vidiniai psichiniai procesai turi galimybę tapti matomi ir juntamai veikti liminalią realybės kišenę, kurioje atliekama praktika ar ritualas, dalyviai turi galimybę esamuoju laiku stebėti kaip šie procesai, polinkiai ar programos veikia jų gyvenimą atspindinčius veiksniai. Šis sukuriamas atstumas tarp dalyvio, veiksmo ir jo psichinių procesų bei jų efekto, tarsi stebėtojo efektas, vadinamas estetinė distancija.

Estetinės distancijos terminas ateina iš teatro, kuris apibūdina tarpą tarp žiūrovo immersijos ir kūrinio. Estetinė distancija suteikia ritualo dalyviams tvirtą dugną po kojomis, kad jie nepaskęstų savo kuriamame performanse, ir stebėtų jo veiksmą tarsi iš šalies, taip kuriant ir vidinį atstumą nuo jautrių giluminių vidinių procesų, kurie yra iškeliami į paviršių.

Estetinės distancijos taikymas terapijoje padeda sumažinti dalyvių jautrumą jų pačių procesams ir suteikti jiems daugiau erdvės suvokimui ir pasikeitimui.

Estetinė distancija ritualų kontekste yra ganėtinai svarbi, kadangi tai suteikia dalyviams galimybę emociškai pasinerti į ritualo vyksmą ir kartu stebėti bei mėgautis išskylančiais simboliniais proceso aspektais. Jei estetinė distancija per maža – dalyviai gali pasijaušti tarsi emocinis patyrimas perima visą eterį ir taip pamesti platesnį ritualo vaizdą. Jei estetinė distancija per didelė – dalyviai gali nejausti įsitraukimo į veiksmą ir ritualas atrodo jiems bereikšmis, nepaveikus ir tolimas.

Optimalios estetiškos distancijos kūrimas rituale suteikia dalyviams galimybę visavertiškai įsitraukti į ritualą, jausti jo iškeliamus procesus ir matyti simbolių svarbą. Šis balansas dalyviams užtikrina tiek emocinį, tiek intelektualinį įsitraukimą, kol kūnas dalyvauja procese.

Ritualo metu dalyviai yra atitraukiami iš savo tiek išorinės tiek vidinės realybės į liminalią, sakralizuotą erdvę, kurioje juntamas ne tik atstumas nuo savos įprastos realybės, tačiau ir simbolinis priartinimas prie jėgų, kurios yra virš žmogiško suvokimo. Šis sakralumo patyrimas suteikia dalyviams ryšio pojūtį ne tik su kitais grupės dalyviais, bet ir su visa kūrinija. Toks ryšio pajautimas prideda vidinės darnos ir stipraus palaikymo iš nesuvokiamų jėgų jausmą. Tarsi jie vaidina kažkokio nematomo režisieriaus vaidinime, kurio patys negali protu suvokti ar aprėpti. Šis ryšio su visa kuo pajautimas gali padėti dalyviams labiau stabiliai ir saugiai jaustis savo procesuose ir eiti link gilesnio ryšio su savimi, kadangi tik per save jie gali tikrai pažinti visatą ir jos dėsnius.

## **2.5 Simbolių panaudojimas ritualinėse praktikose**

Viena esminių, pamatinių sudedamųjų dalių ir ritualinių praktikų ir, tiesa pasakius, viso, kas eina per metaforas ir netiesioginį poveikį, yra simbolių panaudojimas. Simboliai tarnauja kaip išlapstytos komunikacijos tarp dalyvių ir jų pašamone mediumas (Crooks, 2013). Būtent simbolių ir jų prasmų panaudojimas praktikose suteikė galimybę pripildyti ritualus prasmingumu, paveikumu ir galia.

Iš esmės, simbolis tarnauja kaip abstrakčios idėjos ar koncepto reprezentacija realybėje. Ar tai būtų gestas, garsas, ženklas, žodis, pavidalas ar kokia kita išraiška – simboliai turi nuostabią galimybę perteikti sudėtingus, daugialypius konceptus aiškiai ir

suprantamai pagal dalyvių galimybes juos priimti ir iššifruoti. Simboliai veikia ne tik per mentalinį, bet ir per emocinį sluoksnį, kadangi talpinti savyje gali labai įvairią informaciją (Kirca, 2019). Ritualinių praktikų kontekste jie tarnauja tarsi tiltas tarp materialaus ir dvasinio pasaulių, perduodami dalyviams žinutes, kurios atrodo eina iš aukštesnių jėgų, ypač kai simboliai turi polinkį būti pastebėti būtent tada, kada reikia, taip skatindami sinchronizacijos su visata ir aukštesnėmis jėgomis jausmą.

Simboliai padeda paryškinti ir iškomunikuoti bendras vertybes, įsitikinimus ir kultūrinio identiteto priminimus (Çinar, 2022). Per ritualizavimo procesus įprasti kasdieniai objektai ir veiksmai pradeda dalyviams įgauti gilesnę prasmę paskatindami kolektyvinio identiteto patyrimą sakralioje, stipriai emociškai paveikioje aplinkoje (Mathijssen, 2023). Pavyzdžiui, žvakės neretai siejamos su šviesa, sakralumu, viltimi, kaukės neša savyje užuominas apie ryšį su atvirumu, neišsakomais ar pridengiamais dalykais, kalavijas gali pasitarnauti kaip kylančios agresijos, karingumo, tvirtybės, ryžto simbolis.

Daugelis simbolių savyje talpina ne tik kultūrinės, bet ir giliai archetipinės, mitinės reikšmės, kurios nuo senų senovės mitais ir legendomis yra koduojamo į žmonių sąmones. Įvairios vaizdinių ar veiksmų prasmės yra nuo vaikystės perteikiamos ir įrašomos, kaip normatyvinės (Boyer, 2019). Aišku, dalis to yra stipriai kultūriškai paveikta, kaip, pavyzdžiui, karvės vaizdinys Lietuvos sąmonėje turės, tikėtina, ganėtinai kitas konotacijas nei Indo.. Aišku yra nemaža dalis simbolių, kurie yra tiek archajiniai, kad jų reikšmės tampa ganėtinai universalios. Daugelis jų yra susiję su gamtos elementais arba nuo gyvenimo žemėje neatsiejama dalykais (Crooks, 2013). Pavyzdžiui, ugnies panaudojimas kaip centrinio objekto ritualo metu tikėtina visose kultūrose turės apjungiantį efektą. Arba moters su vaiku vaizdinys neš savyje tam tikrą rūpestingumo, švelnumo ir globos gaidą.

Be viso to, dar norėtusi paryškinti, kad simboliai ir simbolinė kūryba turi neišpasakytą dovaną sukelti stiprų vidinį patyrimą dalyviams, nepriklausomai net nuo to, kiek tai buvo numatyta ritualo ar jo kūrėjo (Mathijssen, 2023). Su magiška asociacijų pagalba dalyviai mato simboliuose būtent tai, kas jiems labiausiai tuo metu reikalinga ir prasmingai siejasi su patyrimo kontekstu taip tik pagilindami sau ritualo procesą.

## 2.6 Ritualinės praktikos PAM vartojimo kontekste

Ritualai dažnu atveju yra kuriami ar juose dalyvaujama siekiant pažymėti svarbius pereinamuosius gyvenimo momentus. Per simbolinius veiksmus dalyviai apsijungia į bendruomenę ir mėgaujasi patyrimu kartu. Kai kurių psichoaktyvių medžiagų vartojimą galima pavadinti ritualiniu, tačiau dalis jų gali padaryti neapsakomą žalą, o dalis – kaip tik paskatina atsisakyti žalojančių medžiagų ir/ ar įpročių (Barbosa et. al., 2018, Fábregas et. al., 2010).

PAM yra vienas paprasčiausių ir ryškiausių, lengvai prieinamų būdų pasiekti pakitusią sąmonės būseną. Šis poreikis pakeisti savo patyrimo perspektyvą ir integruotis yra senai paplitęs. Esama ir daugiau būdų tai pasiekti, tačiau retai jie yra šitaip įvardinami. Pavyzdžiui, dalyvavimas būgnų ratuose gali sukelti pasiutusią, integracinę sąmonės būklę (Winkelman, 2021). Religinės praktikos metu patiriamą ekstazę irgi galima laikyti pakitusia sąmonės būseną.

Kaip ryškius psichoaktyvių medžiagų vartojimu paremtus ritualus galima pateikti vis labiau plintančią Ayahuascos mediciną. Žmonės grupėmis važiuoja į pietų Ameriką, siekdami sudalyvauti kuo autentiškesnėje ceremonijoje (Winkelman, 2005a). Šių apeigų gydanti galia plačiai žinoma ir gali padėti tame tarpe gydant priklausomybę (Fábregas, 2010)

Kita, savotiškai net dažniau eteryje pasirodanti, aukštą ritualinę ir medicininę vertę turinti medžiaga – psichedeliniai grybai. Sąmoningas šios medžiagos vartojimas jau moksliskai įrodytas, kad vertingas vaists nuo depresijos ir nerimo (Goldberg et. al., 2020) ir skatina neuroplastiškumą (Doss et. al., 2021)

Suritualintas PAM vartojimas atskirai pasirinktų medžiagų naudojimą nuo kasdienybės ir kaip tik paskatina labiau sakralų ryšį su jomis. Toks elgesys gali ne tik kad stipriai sumažinti kompulsyvaus vartojimo polinkį, tačiau ir paskatinti kiek labiau sąmoningą požiūrį į kitas psichoaktyvias medžiagas (Winkelman, 2021).

### 3. TYRIMO METODOLOGIJA

Šiame skyriuje pristatoma atlikto empirinio tyrimo metodologinė dalis – instrumentai, dalyvių atranka, paliečiami etiniai aspektai.

#### 3.1. Teorinis tyrimo metodologijos pagrindimas

Šiame tyrime buvo naudojama mišri tyrimo strategija – derinamas pusiau struktūruotas interviu su dviem klausimynais, matuojančiais pasirinktus konstruktus siekiant taip išgauti tikslesnius duomenis. Interviu duomenys buvo apdirbami tiek dedukcinės tiek indukcinės teminės analizės būdu, remiantis V. Braun ir V. Clarke (Braun ir Clarke, 2006, 2019) metodologija. Tyrimo pamatas yra kokybinė strategija, kadangi dramos terapija yra orientuota į gilesnį, patyrimu ir pajautimu paremtą sveikimą, kurį kartais sunku pamatuoti.

Teminė analizė pasirinkta interviu duomenų analizei, kadangi pradedančiai tyrėjai, rašančiai pirmą kokybinį mokslinį darbą visgi svarbu atsiremti į tvirtą pamatą turinčią metodiką ir esamas tyrėjų rekomendacijas (Castleberry ir Nolen, 2018). Teminė analizė suteikia galimybę į didelį duomenų kiekį pažiūrėti struktūruotai ir sistematiškai, taip suprasinant darbą bei neapribojant galimybės giliau pasinerti į duomenis. Vienas svarbesnių šios metodikos privalumų – ji nėra pririšta prie jokios teorinės paradigmos ir taip išlaiko galimybę būti kokybiškai taikoma plačiam spektrui tyrimų (Braun ir Clarke, 2019).

Anot V. Braun ir V. Clarke (2019), nagrinėjant gautus kokybinius duomenis galimi du teksto analizės lygmenys - semantinis ir latentinis. Semantinis lygmuo nagrinėja ir koduoja paviršiniame lygyje matomas sąsajas ir duomenis. Šiuo lygiu koduojami aiškiai matomi ir gan tiesiogiai išsakomi duomenys. Latentinis lygmuo žiūri labiau į pastebimas potekstes ir kabina mažiau tiesiogiai įvardinamą, tačiau menamą informacijos sluoksnį.

Indukcinės teminės analizės taikymas yra paremtas esamų duomenų nagrinėjimu ir interpretacija nesiekiant jų susieti arba pritaikyti pagal jau esamus teorinius modelius (Braun ir Clarke, 2006). Tas suteikė galimybę dalyvių išsakytoms mintims suformuoti darbinę ritualo sampratą bei jos aspektus, išryškinti esmines detales, poveikumo faktorius ir įsimintinumą kuriančius veiksnius. Dedukcinės analizės principai tuo metu giliai pasitarnavo randant sąsajas tarp draminių-ritualinių patirčių, jų tipų bei dalyvių ryšio su savimi. Dedukcinė analizė suteikė galimybę kryptingai iš naujo pereinant per visus interviu išryškinti duomenis, kurie atlieptų iškeliamą temą (Braun, Clarke 2019) – šiuo atveju vertę asmeniui, o ypač poveikį ryšiui su savimi ir psichologinei gerovei.

### 3.2. Duomenų rinkimo metodas ir instrumentai

#### Interviu

Pusiau struktūruotas interviu, kurio rinkimo metu skirtingais laiko tarpais buvo kalbinami 8 ritualinėse praktikose dalyvaujantys jauni asmenys lietuvių bei anglų kalbomis. Interviu metu dalyviai buvo prašomi atsakyti į 5 pagrindinius klausimus:

1. Kaip tu supranti, kas yra „ritualas“?
2. Koks tavo santykis su ritualinėmis praktikomis?
3. Ar galėtum kuo detaliau papasakoti savo įsimintiniausią ritualinę patirtį?
4. Kas paskatino pasakoti būtent šią patirtį?
5. Ką tau kaip asmeniui ar žmogui duoda dalyvavimas ritualuose?
6. Kaip manai, kada ir kam ritualai gali labiausiai pasitarnauti?

Atlikus interviu buvo prašoma užpildyti:

1. Demografinių klausimų klausimyną.
2. Ryšio su savimi skalę (*Self-connection scale*, (Klussman et al., 2022)).

#### Klausimynai

Šiame tyrime prie indukcinės teminės analizės būdu nagrinėjamų duomenų buvo naudojamos 2 psichologinės skalės – Ryšio su savimi skalė ir Psichologinės gerovės skalė.

Ryšio su savimi skalė sukurta ir validizuota K. Klussman ir kolegų (2020) yra ganėtinai naujas instrumentas, sukurtas esant didžiuliam šio koncepto tyrimo būdų trūkumui. Esama apstu instrumentų tiriančių ryšio, ypač paremto gyvu bendravimu su aplinkiniais, teigiamą poveikį gyvenimo kokybei, tačiau ne tiek daug mokslinės literatūros galima aptikti nagrinėjančios kaip ryšys su savimi veikia gyvenimo kokybę, psichologinę gerovę ir kitus susijusius faktorius (Klussmann et. al., 2022). Autoriai jau yra parodę, jog ryšys su savimi teigiamai koreliuoja su teigiamu afektu (Klussman, et. al., 2020c), neigiamai koreliuoja su neigiamu afektu ir aiškumo pajauta gyvenime (*clarity in life*) (Klussman, Langer et. al., 2020b) bei turi mediacinį poveikį tarp sąmoningumo bruožo (*trait mindfulness*) ir „sužydėjimo“ (*flourishing*) (Klussman, Curtin et. al., 2020a).

Instrumentą sudaro 3 subskalės po 4 klausimus, matuojančios pastabumą sau, savęs priėmimą ir vidinį vientisumą.



Siekiant užtikrinti lietuviškos klausimyno versijos tikslumą dvipusis vertimas buvo atliktas profesionalių, nešališkų vertėjų. Instrumentas viešai prieinamas internete. Autorių sutikimas versti ir taikyti instrumentą gautas elektroniniu paštu.

Tyrime naudojamos skalės buvo taikomos labiau informaciniais nei statistiniais tikslais.

### **Psichologinės gerovės skalė pagal C. Ryff**

1989 C. Ryff ir C. Keyes sukurtas instrumentas matuojantis 6 psichologinės gerovės dimensijas – savęs priėmimą (self-acceptance), aplinkos valdymą (environmental mastery), teigiamus santykius su aplinkiniais (positive relationships), gyvenimo prasmingumo pajautą (purpose in life), asmeninį augimą (personal growth) ir autonomiją (autonomy). Instrumentas buvo savo laiku sukurtas kaip atsakas į teorinės bazės, apibūdinančios „gerą gyvenimą“ trūkumą. Instrumentas turi 3 formas: Ilgą (84 klausimų), vidutinę (54 klausimų) ir trumpą (18 klausimų). Kiekvienas instrumento klausimas yra vertinamas Lickerto skale nuo 1 (visiškai sutinku) iki 7 visiškai nesutinku).

1. **Savęs priėmimą** – „Man patinka dauguma mano asmenybės aspektų.“
2. **Aplinkos valdymą** – „bendrai paėmus jaučiuosi savo gyvenimo kalvis.“
3. **Teigiamus santykius su kitais** – „Manau, kad aplinkiniai mane apibūdintų kaip dosnų – linkusį dalinsis savo laiku ir resursais.“
4. **Gyvenimo prasmės pajauta** – „Nesijaučiu vienas tų, kurie bimbineja per gyvenimą be tikslo.“
5. **Asmeninis augimas** - „Manau, kad patirtys, kurios skatina abejoti savo pasaulėžiūra yra svarbios ir vertingos.“
6. **Autonomija** - „Aš pasitikiu savo nuomone, netgi jei ji nesutampa su bendru suvokimu.“

Šiame tyrime buvo naudojama trumpoji klausimyno forma.

Siekiant užtikrinti lietuviškos klausimyno versijos tikslumą dvipusis vertimas buvo atliktas profesionalių, nešališkų vertėjų.

### 2.3. Tyrimo imtis ir dalyviai

Tyrimo dalyviai: 8 į PAM vartojimą linkę 24-33 metų amžiaus (M= 27.8) asmenys ( 5 vyrai, 3 moterys), apklausti gyvai, pusiau struktūruoto interviu metodu ir užpildę anketą.

Tyrimo dalyvavo reguliarios terapinės/ritualinės pusiau atviros grupės dalyviai, savanoriškai atsiliepę į atvirą kvietimą.

Atrankos kriterijai:

- Bent 24 metų amžiaus.
- Dalyvavo bent 3 „Mėnesienos žiburių“ susibūrimuose.
- Neturi artimų asmeninių ryšių su tyrimo autore ir praktikų vedančiąja už susibūrimų ribų.
- Turi arba turėjo polinkį į PAM vartojimą.

2 lentelė. Tyrimo dalyvių demografiniai duomenys ir PAM vartojimas per paskutinius 12 mėn.

Vardas	1	2	3	4	5	6	7	8
Amžius	26	28	29	28	25	30	33	24
Lytis	V	M	M	V	M	V	V	V
Per paskutinius metus vartotos medžiagos (*,**)	KA 2, Psy 1, SP 1, Ket, 1, M1, Alco 1, DM 4, LSD 2	Psy 2, KA 3, DM 3, Alc 3	KA 1, Alc 1	KA1, DM2, Psy2, Ket2, Alc 1, LSD 3, M 3, GD 3	KA 1, Psych 1, DM 3, Alc 4	Psy 2, LSD 1, Aya 1, M1, Alco 2, DM4, SP 2, KA 3	DM 4, KA 2, Psy 2, LSD 1, Alc 1	KA 2, Alc 3, DM 3, Ket 1, GD 2, LSD 1, PSy 2
Ryšio su savimi įvertis	70	55	61	48	45	64	60	60
Psichologinės gerovės įvertis	101	69	86	71	65	92	85	86

\*Trumpiniai: KA-kakava; DM – kanapių rūkymas; Psy – haliucinogeniniai grybai; LSD – LSD rūgštis; M – MDMA; Ket-ketaminas; SP-San SP/meskalinas; GD-Amfetamino sulfatas; Alc-alkoholis; Aya-Ayahuasca. \*\*Vartojimo dažniai: 1 - vieną ar du kartus; 2 – kartą per mėnesį; 3 – kelis kartus per mėnesį; 4 – kelis kartus per savaitę.

Antroje pateikiami dalyvių demografiniai duomenys, užfiksuotas kai kurių PAM vartojimo dažnis bei patiekiami bendri ryšio su savimi ir psichologinės gerovės ir ryšio su savimi skalių įverčiai.

Iš lentelės duomenų matoma, kad visi išskyrus Godą ganėtinai reguliariai rūkė kanapes ir bent jau vieną ar du kartus vartojo kažką iš psichedelikų.

Kanapės, galima teigti, yra labiausiai vartojama psichoaktyvi medžiaga. Tyrimo dalyviai ją vartojo pagrįdę kelis kartus per mėnesį, arba kelis kartus per savaitę.

Stimuliantai šio tyrimo dalyvių imtyje paplitę nebuvo. Juos paminėjo tik 2 dalyviai, vienas jų vartoja amfetaminą kelis daugmaž kartą per mėnesį, o kitas vartojo amfetaminą ir MDMA po kelis kartus per mėnesį.

Visi tyrimo dalyviai nors vieną ar du kartus per paskutinį pusmetį vartojo ceremoninę kakavą ir alkoholį. Tik vienas dalyvis pažymėjo, kad vartoja alkoholį kelis kartus per savaitę. Likę ganėtinai lygiaverčiai pasiskirstė tarp „vieną ar 2 kartus“, „kartą per mėnesį“ ir „kelis kartus per mėnesį“.

Atlikus koreliacinę analizę, sąsajų tarp PAM vartojimo, vartojamų medžiagų kiekio ar dažnio ir ryšio su savimi ar psichologinės gerovės aptikta nebuvo.

3 lentelė. Psichologinės gerovės įverčiai

	1	2	3	4	5	6	7	8
Autonomija	18	10	18	16	8	16	16	14
Aplinkos valdymas	17	10	16	11	10	15	14	17
Asmeninis augimas	18	17	18	15	15	18	17	15
Santykiai su aplinkiniais	17	10	3	8	9	15	13	10
Gyvenimo kryptingumas	14	11	13	11	11	11	11	13
Savęs priėmimas	17	11	18	10	12	17	14	17
Bendras	101	69	86	71	65	92	85	86

3 lentelėje pateikiami Psichologinės gerovės subskalių įverčiai ir bendras skalės įvertis. Iš lentelės galima pastebėti, kad dalyviai pasižymi tikrai ganėtinai aukštais psichologinės gerovės įverčiais. Iš galimų 119 balų visi surinko daugiau pusės, 3 dalyviai viršijo 80 balų, o 2 surinko aplink 100. Bendras dalyvių psichologinės gerovės vidurkis  $M=81$ , ( $SD=14,43$ ).

Geriausiai dalyviai vertino aplinkos valdymo ( $M=16,125$ ;  $SD=3,01$ ) ir asmeninio augimo ( $M=16,625$ ;  $SD=1,41$ ) sritis. Prasčiausiai dalyviai vertino santykio su aplinkiniais subskalės elementus ( $M=10,625$ ;  $SD=4,37$ ), tačiau ir gyvenimo kryptingumo įverčiai ( $M=11,875$ ;  $SD=1,25$ ) nebuvo itin aukšti.

4 lentelė. Ryšio su savimi įverčiai

	1	2	3	4	5	6	7	8
Savivoka	22	17	22	16	12	23	19	22
Savęs priėmimas	24	18	14	14	13	18	23	18
Vidinis vientisumas	24	18	23	18	20	23	19	20
Bendras	70	55	61	48	45	64	60	60

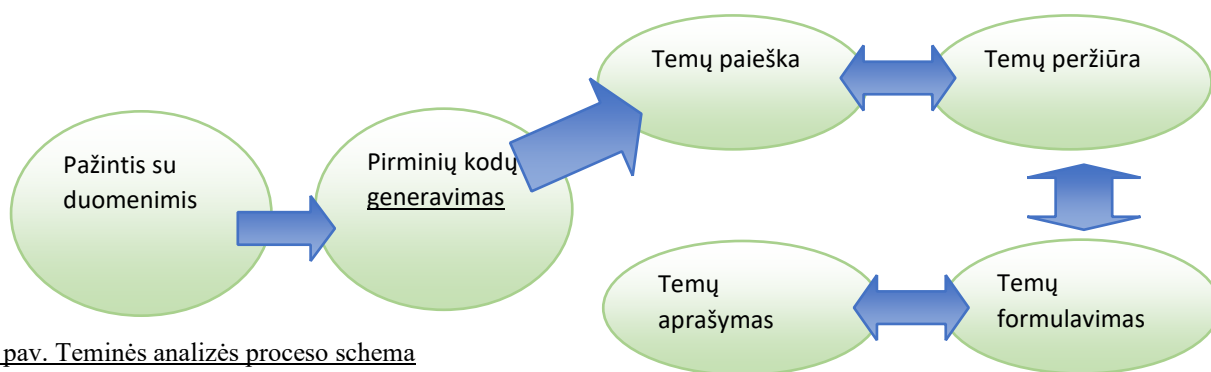
4 lentelėje pateikiami ryšio su savimi įverčiai. Iš lentelės galima matyti, kad tyrimo dalyviai ganėtinai gerai vertina savo ryšį su savimi ( $M= 57.857$ ;  $SD=3.24$ ). Geriausiai dalyviai vertino savo vidinį vientisumą ( $M=20.625$ ;  $SD=2.39$ ). Ne stipriai prasčiau, tačiau mažiau vientisai tyrimo dalyviai vertino savo savivoką ( $M=19.125$  ;  $SD=3.87$ ). Prasčiausiai, tačiau, mažiausiai vientisai, tačiau vis dar ganėtinai aukštu balu dalyviai vertino savęs priėmimą ( $M=17,75$ ;  $SD= 4,10$ ).

Koreliacinė analizė parodė, kad vidinio vientisumo subskalės įverčiai stat. reikšmingai susiję su aplinkos įvaldymo įverčiais ( $r=0.72$ ,  $p=0.0002$ ), autonomijos įverčiais ( $r=0.68$  ;  $p=0.00188$ ). Dar buvo aptikta kad savivoka siejasi su gyvenimo kryptingumu ( $r=0,60$  ;  $p=0.00085$ ). Likusios sąsajos tarp ryšio su savimi ir psichologinės gerovės subskalių statistiniu reikšmingumu nepasizymėjo.

## 2.4. Duomenų apdorojimas

Interviu buvo įrašomi ir transkribuojami siekiant užtikrinti informacijos tikslumą bei koduojami naudojantis indukcinės teminės analizės metodu pagal V. Braun ir V. Clarke (2006) išskirtus 6 fazes. (nurodytos x pav.) Anot autorių, indukcinės teminės analizės procesui labai būdingas dažnas pasikartojantis grįžimas į prieš tai buvusius etapus su vis nauja įžvalga iki kol išsigrynins galutinės temos ir potemės.

Statistiniai duomenys buvo apdorojami „MS Excel“ programa.



1 pav. Teminės analizės proceso schema

1. *Pažintis su duomenimis*. Tyrimo dalyvių interviu buvo įrašomi ir transkribuojami naudojant sutartinius ženklus. Transkribuojamame tekste panaikinami visi identifikaciniai duomenys – pakeičiami vardai, datos, vietovardžiai – kurie galėtų atskleisti dalyvius. Po pirminio transkribavimo proceso interviu dar kartą perklausomas, peržiūrimi duomenys, pažymimos pauzės, balso intonacijos, juokas, atodūsiai ir kita neverbalinė informacija.
2. *Pirminių kodų generavimas*. Vyksta *in vivo*, įdėmiai skaitant tekstą ir koduojant kiekvieną prasminį segmentą pagal išryškėjančią semantinę (tekstu išreiškiamą) ar latentinę (tarp eilučių pastebimą) prasmę. Kodai ir po jais talpinamos citatos surašomi ir sunumeruojami atskiroje „Microsoft Excel“ lentelėje.
3. *Temų paieška*. Toliau didžiąja dalimi buvo dirbama su kodais. Lentelė su citatomis ir joms priskirtais kodais buvo sužymima spalvomis pagal prasmines sąsajas, ieškoma apjungiančių prasmių. Giminingos potemės apjungiamos į temas.
4. *Temų peržiūra*. Potemės ir jas apjungiančios temos dar kartą nuodugniai peržiūrimos, skaitomi interviu transkriptai, kodai patikslinami ir sugrupuojami prie temų ir potemių. Peržiūrima, ar temos ir potemės pakankamai skiriasi, kad galima jas būtų laikyti atskiromis, kaip jos siejasi su darbo tema ir keliamais uždaviniais
5. *Temų formulavimas*. Atlikus grupavimus ir peržiūras temos ir joms priskirtos potemės perkeliomos į atskirą lentelę (5 lentelė), kurioje nurodoma, kas iš dalyvių pakėlė šią temą. Temų pavadinimai koreguojami ir gryninami, kad kuo labiau atspindėtų tyrimo kontekstą bei turimų duomenų esmę.
6. *Temų aprašymas*. Kiekviena tema ir potemė yra aprašomos remiantis tyrimo dalyvių išsakytomis mintimis, kad kuo aiškiau pavaizduotų nagrinėjamos potemės niuansus. Esant poreikiui vis grįžtama tiek prie citatų ir kodų lentelės, tiek prie interviu transkriptų, siekiant užtikrinti pateikiamos informacijos taiklumą. Remiantis latentine informacija yra cituojama ar perfrazuojama ir nurodomas kodo numeris.

## **2.5. Tyrimo etika ir konfidencialumas**

Tyrimo dalyviai buvo supažindinti su tyrimo tematika, tikslais ir jo eiga. Dalyvavimas buvo visiškai savanoriškas ir neatlygintinas. Prieš pradėdant rinkti duomenis kiekvienam dalyviui buvo perskaityta informuoto sutikimo forma, ir prašoma patvirtinti, kad jie sutinka dalyvauti. Dalyviai buvo informuoti, kad bet kuriuo metu gali atsisakyti dalyvauti ar paprašyti, kad jų duomenys nebūtų naudojami. Esant pageidavimui visiems dalyviams buvo suteikta galimybė gauti daugiau informacijos apie tyrimą ir jų pačių duomenis (pvz perskaityti savo pačių interviu ar sužinoti taikomų instrumentų įverčius).

Gavus dalyvio žodinį sutikimą interviu buvo įrašomas. Siekiant užtikrinti anonimiškumą ir konfidencialumą kiekvienam dalyviui buvo priskirtas kitas vardas. Visi vietovardžiai ar kitos identifikacinės užuominos buvo pakeistos arba pašalintos iš transkripto.

Pabaigus interviu dalį dalyviai buvo prašomi užpildyti elektroninį klausimyną, kurio pirmas lapas – informuotas sutikimas dalyvauti tyrime.

### 3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

Šioje dalyje aprašomi tyrimo rezultatai. Teminės analizės būdu surinkti kodai sugrupuoti į 4 temas su potėmis,

5 lentelė. Temų ir potemių pasireiškimas dalyvių interviu

Temos ir potėmės dalyvių interviu	Erikas	Lėja	Goda	Tomas	Sandra	Ben	Marius	Karolis
<b>4.1. Ritualo samprata</b>								
4.1.1. Į išorę vs į vidų nukreipti	X				X	X	X	X
4.1.2. Individualūs vs kolektyviniai	X	X	X	X	X	X	X	X
4.1.3. Transformaciniai vs meditatyvūs	X	X	X	X		X		X
<b>4.2. Esminiai ritualo elementai</b>								
4.2.1. Ritualinė erdvė	X		X	X	X	X	X	X
4.2.2. Simboliniai artefaktai / priemonės			X	X	X	X	X	X
4.2.3. Veiksmų intencionalumas	X	X	X	X		X	X	X
4.2.4. Sakralumo patyrimas	X				X	X	X	
4.2.5. Juntamas asmeniškumas		X	X	X			X	X
<b>4.3. Įsimintinumą veikiantys aspektai</b>								
4.3.1. Asmeninė svarba/ transformatyvumas	X	X	X				X	X
4.3.2. Įrankių suteikimas ir įgalinimas		X	X			X	X	X
4.3.3. Vedimas	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>4.4. Ritualo vertė asmenybei</b>								
4.4.1. Stiprina ryšį su savimi	X	X	X	X		X	X	X
4.4.2. Stiprina ryšį su aukštesnėmis jėgom / visata	X				X	X	X	X
4.4.3. Stiprina ryšį su bendruomene	X	X		X		X	X	X
4.4.4. Įprasmina pokyčius	X	X	X	X				X

Šioje lentelėje pateikiama kurie iš dalyvų minėjo vienas ar kitas potemes savo duodamuose interviu. Duomenų analizės metu potėmė buvo išskiriama kaip atskirta tiksliai jeigu ją išskėlė bent jau pusė dalyvių.

#### 4.1. Ritualo samprata

Analizuojant dalyvių interviu duomenis pradėjo aiškėti, kad dalyviams terminas „ritualas“ priklausomai nuo konteksto reiškia skirtingus dalykus, ir „*kur mes brėšime ribą, kur ritualas, kur nėra ritualas*“ (S2) kartais tikrai gali būti sudėtinga pasakyti. Po šiuo skėtiniu terminu telpa ganėtinai platus veiklų spektras. Viena dalyvė labai gražiai abstrakčiai pabandė tai apimti, sakydama, kad ritualai tai „*veiksmi. Veiksmų seka, aplinkybės, kuriamos, daromi veiksmai, kuriamos aplinkybės. kažkas tai su motyvu, intencija, vizija, kartais tikslu. Kartais pats ritualas yra tikslas*“ (G3). Ritualas negali vykti be tikslingo veiksmų ar jų sekos, tačiau tai nėra vienintelis ritualinis elementas.

Ritualą sudaro 3 esminiai aspektai- Intencija, įsitikinimai ir veiksmai arba paprasčiau tariant „*kuo tikiu, ko noriu, ką darau. <...> Jo tikslas - atlikti veiksmą, kad suderinčiau savo įsitikinimus ir norus*“ (B27) įvardina Benas. Vadovaujantis šiuo suvokimu galima gan aiškiai pamatyti kaip ritualai „*priartina mus prie to, kuo iš tikrųjų esame*“ (M28) per pasirinktas metodikas. Ir tai, kaip parodo Karolis, net nebūtinai turi būti kažkokios įmantrios praktikos... „*Jų yra įvairių, tų ritualų - nuo pačių paprasčiausių, kaip tavo dantų valymas – ritualas-, iki daug rimtesnių, kaip dvasinis apšvalymas, ten kažkokie savęs pažinimo ritualai, garso gydymo ritualas*“ (K5). Kiekvienas einantis į šiuos patyrimus renkasi kas jam dera labiausiai – ar tai susikurti savo reguliarias sąmoningos dabarties praktikas, ar dalyvauti mistiniuose susibūrimuose miške ir bendrauti su dievais.

Didelė dalis dalyvių pažymėjo, jog tai *dažniausiai būna kažkokia atsikartojanti apeiga, kažkoks atsikartojantis veiksmas, kurį daro žmonės nuosekliai* (E9)., tad labai sudėtinga apibrėžti tiksliai kas turima omenyje, ypač kai „*jie gali būti kažkas labai mistiška ir labai metafizinio. Gali būti kažkas labai labai žemiška ir labai paprasta*“ (E10) arba kažkur tame tarpe. Toks ritualo sampratos platumas suteikia apšiai erdvės vaizduotei skleisti ir ieškoti a susikurti tai, kas asmeniškai labiausiai prijačiama.

Tyrinėjant dalyvių patyrimus išlindo 3 pagrindinės ritualų suvokimo ašys :



## ❖ Į išorę vs į vidų nukreipti

Į vidų orientuoti ritualai kartais gali atrodyti tarsi atsieti nuo išorinio pasaulio veikimo principų. Jų paskirtis skatinti vidinę procesų integraciją nepriklausomai nuo fizinio pasaulio santvarkos. „*Galbūt žmogui kuris žiūrėtų iš šono ir stebėtų tuos veiksmus iš šono atrodytų tai nesuprantama, nes tie veiksmai tarsi neturi jokio konkretaus poveikio žemiškam gyvenime, bet turi poveikį kažkokį tai kitokį.*“ (M2) – dalinasi Marius. Tokie asmeniniai ritualai savyje talpina vidinę prasmę, suprantamą tik pačiam juos atliekančiam asmeniui ar žmonėms, kurie praktikuoja panašius dalykus

Kaip paprastesnė, „žemiškesnė“ to forma yra ryto ritualai, kurie bus plačiau minimi prie individualių praktikų. Šių ritualų paskirtis yra „sugrįžti į save“ ir pažvelgti vidun. Įsiklausyti kas visgi vyksta viduje. Į vidų orientuotos ritualinės praktikos skatina būtent ryšį su savimi, „*padeda dar susijungti su savimi, su savo intuicija, savo vidiniu žinojimu, tiesiog vidiniu balsu*“ (L38), kuris padeda kurti kokybišką ryšį su išoriniu pasauliu ir aplinkiniais.

Tai veiksmai kurie atliekami sau ir dėl savęs, vedantys į vidinę harmoniją, nes „*ritualas iš esmės yra kažkas, kas sujungia intenciją ir veiksmą*“ (B2). Toks vidinis sinchronizavimas padeda stabiliau jaustis, būti labiau dėmesingu tiek sau tiek savo aplikai ir skatina vidinį vientisumą.

Į išorę einantys ritualai gali būti suprantami kaip „*kas pilnatį, kas jaunatį ar įvairiom Kosminėm dienom*“ (E9) atliekamos praktikos. Tai ritualai kurie viena ar kita forma eina į komunikaciją su dievu, aukštesnėm jėgom, gamtos elementais. Žmonės, einantys į ritualus, kurie nukreipti į išorę eina su tikėjimu ir gilia pajauta, „*jog pasaulis yra gyvas, ir mes su juo bendraujame įvairiais būdais*“ (B3). Šie ritualai skatina gilesnį susijungimą su pasauliu, kuriame dalyviai gyvena per veiksmus atliekamus liminalioje erdvėje.

Į išorę nukreipti ritualai dažniau atliekami su grupe nei individualiai, kadangi jie paremti labiau mistiniu patyrimu ir pajautimu. Šie ritualai apjungia dalyvius labiau sakraliame nei buitiniame būvyje ir leidžia kartu kurti mistinį patyrimą.

## ❖ Individualūs vs kolektyviniai

Kaip Tomas gražiai apibūdina „*Individualūs ritualai yra atliekami esant vienumoje. Tokie, kurie yra sąmoningai susikuriami, arba kurie yra netyčia atsirandantys iš kažkokių*

*veiksmų*“(T7) Didele dalimi dalyviai apie individualius ritualus kalbėjo minėdami savo įprastas kasdienes sąmoningumo praktikas, kaip pavyzdžiui užsimena Erikas, pasakodamas jog „yra *“rytas” ir yra “ryto ritualai”, ir mat kiekvienas savo ryte turime ritualus*“ (E5). Tokie asmeniniai ritualai ypač dienos pradžioje padeda giliau pajusti save ir iš centro eiti toliau.

„*Tai sukuria gylį, turinį, ir labai tokią pasimėgavimą gyvenimu*“ (G5) – dalinasi Goda. Jai individualūs ritualai tarsi įprasmina kiekvieną einamą momentą ir skatina sąmoningumą. Toks paryškintas dėmesingumas atliekamiems veiksams, pilnas dabarties įkūnijimas leidžia pastebėti žymiai daugiau elementų, aspektų ir niuansų, kurie tiesiog praslystų pro šalį. Natūralios veiklos ritualizavimas tarsi prideda gyvenimui papildomo sodrumo.

Kai kurie dalyviai, kaip pavyzdžiui Karolis, pabrėžia individualius ritualus kaip būtent labiau į save orientuotus, su kuriais „*gali sukurti tam tikrą stabilumą*“ (K52). Esant reguliariems asmeniniams ritualams daug kas tampa paprasčiau, nes įgauna konkretumo ir aiškumo. Sąmoningas atidus veiksmas nekelia papildomų abejonių esant ryšyje su savimi.

Kolektyviniai ritualai dažniausiai būna kuriami kaip kultūriniai socialinių ar astronominių reiškinų paminėjimai, kažkokios „*dienos, galbūt veiksmai kažkokie, kurie yra "visiems" suprantami ir priimtini*“ (T5). Jie apjungia dalyvius į bendrą vientisą darinį ir nuveda „*į erdvę už laiko ribų*“ (B15). Jie leidžia dalyviams apsijungti į bendruomenę, nepriklausomai nuo socialinių aspektų ar individualių skirtumų. Visi ritualo dalyviai staiga įgauna šį bendrą, ryšį kuriantį elementą.

Tokie ritualai labai skatina bendrystės pajautą, „*gali duoti ryšio kūrimą su bendruomene, su žmonėmis*“ (G45) ir esant tinkamam vedimui bei giliam dalyvio įsitraukimui giliai širdyje primena, kad „*vis dėl to šitoje žemėje mes esam sujungti su viskuo, su visa gyvybe, vieni su kitais, kaip mes... Jie kalba apie tai, kad mes gi čia viena šeima*“ (E44). Šie sakralūs bendrystės pajautimai skatina atvirumą tiek pasauliui tiek vieni kitiems ir tuo jie labai traukia žmones.

Labiau žemiško ir pragmatiško mąstymo asmenys tokius ritualus susikuria nesąmoningai, net nevadindami to ritualais. „*Vienas įdomus ritualas yra, turbūt, netgi nelabai pats šviesiausias, bet, turbūt, penktadienį vakare, kai varo į barą gerti - irgi yra ritualas.*“ (K7) Toks gan paprastas, gan populiarus savaitės pabaigos įprasminimo ir paminėjimo kolektyvinis ritualas irgi turi savo stiprią prasmę jo dalyviams. Visi susirinkę apturi bendrystės momentą, prie savaitės pabaigą, šventiškumą, socialumą ir atsitraukimą

nuo savo realybės simbolizuojančio bokalo. Toks paprastas savaitgalinis ritualas skatina draugų ir kolegų suartėjimą, kadangi vyksta atskiroje, su jų įprata buitimi nesusijusioje simbolinėje laisvės ir pasimėgavimo erdvėje.

### ❖ Transformaciniai vs meditaciniai

Transformacinius ritualus galima būtų pavadinti savęs perkūrimo, statuso kaitos ar naujo atradimo praktikas. Tokie ritualai gali būti ilgai besitęsiantys, kaip kultivuojama praktika vedanti link katarsio, „*savo psichologinė analizė, tai buvo savo filosofinė analizė, tai buvo / tas pats pakeitimas tiek išvaizdos, stiliaus, tai buvo tiesiog ilgas periodas kuriuo buvo keičiama viskas, kas netarnavo*“ (T12). Tokie patyrimai labai ryškiai gali pasitarnauti žmonėms, kurie jaučia poreikį vidiniam perversmui.

Net jei oficiali, katarsinė patyrimo dalis trunka ribotą laiko tarpą, neretai pasitaiko, kad giluminės į transformaciją ar pokytį orientuotos ritualinės praktikos suteikia „*labai labai stiprų moralinį patikrinimą ir prasivalymą*“ (E63). Jei tai ir neįveda perversmo viduje, tai bent „*gali žmonės įvesti į savęs vidinį pažinimo kelią*“ (K93) kuris paskatina tolesnį asmenybės augimą. Tokio ritualo tikslas yra tarsi „*įgijimas tam tikros būsenos arba kažkokių tai transformacijų pasiekimas*“ (L3)

Meditaciniais ritualais čia vadinamos praktikos kurios skatina ne kažkokią stiprią kaitą, o kaip tik sąmoningumą ir stabilumą dabartyje. „*Tas pats arbatos ar kavos gėrimas. Tas pats ritualas yra kava ir cigaretė. Viskas, absoliučiai bet kas yra ritualai*“ (T26) filosofuoja Tomas. Ne kažkokie konkretūs veiksmai kuria ritualą, o būtent jų įprasminimas, sąmoningumas ir „*suvokimas, kas slypi už to, ką darom*“ (B24). Meditaciniai ritualai pasižymi būtent reguliarium atsikartojimu. Tai veiklos, kurios taip natūraliai ir lengvai galėtų tapti „*autopilotinėmis*“, tačiau yra pasirenkamos atlikti sąmoningai. „*Tas pats maisto gaminimas - it's a ritual. Taip, galima aišku daryt to nesureikšminant ir praignoruoiant. Autopilotu. Bet man tai yra maži ritualai, kurie vyksta kiekvieną dieną*“ (T24) dalinasi Tomas pamąstymu apie mėgstamą kulinarinės kūrybos praktiką.

Kokybiškai atliekamos reguliarios kasdienės praktikos ne tik kad prideda stabilumo ir ugdo sąmoningumą, tačiau ir „*sukuria gylį turiniui, ir labai tokią pasimėgavimą gyvenimu.*“ (G51) Atrodo meditacinių ritualų esmė yra labiau apie būties kokybės įgalinimą ir giluminį momento išjautimą, nei kažkokių stiprių pokyčių. Tai pasijautė Godos išreikštame palyginime su patiriamu seksualiniu malonumu: „*gera metaforą būtų orgazmo skirtumas, kai*

*arba tu greitai nusfappini ar kai yra didelis buildupas, yra daug turinio. Kokybės negali palyginti.“ (G50)*

#### **4.2.Esminiai ritualo elementai**

Analizuojant dalyvių interviu kaip tema iškilo esminiai ritualo sudedamieji elementai, kurių pagalba yra kuriamas magijos efektas praktikų metu.

##### **❖ Ritualinė erdvė**

Ritualinė erdvė juntama kaip liminali ne tik teoriškai, bet ir praktiškai. Ją Benas įvardino kaip „*erdvę už laiko ribų*“ (B15), kurioje kuriamas savas atskiras pasaulis ir taisyklės. Aišku parinkta vieta ir paros laikas visgi prideda savo stiprų toną. Erdvės pasirinkimas visgi iš dalies atspindi tiek vedėją tiek pasirenkamą auditoriją.

Neretai, kiek dalinosi tyrimo dalyviai natūraliausiai tai pasijaučia simbolinėse vietose gamtoje, prietemoje, arba naktį kaip pavyzdžiui iškyla Tomo pasidalinime „*Ritualas atliktas išvažiavus vienam į mišką, ant skardžio krašto, apačioj upė. Tai buvo daroma per naktį, vasarą, kad būtų galima prabūti visą naktį. Tai buvo daroma su laužu*“ (T9). Tokia pasirinkta erdvė iškart sukuria privatumo ir mistiškumo atmosferą. Pasirinkti erdviniai simboliai jam padėjo giliau išjausti per ritualą einamą procesą.

Esant giliam asmeniniam procesui simbolinis vietos parinkimas gali turėti itin stiprų efektą dalyvio įsitraukimui. Karolis dalindamasis savo įsimintiniausio ritualo patirtimi užsiminė ir apie išskirtinį praktikos erdvės pasirinkimą: „*Vieta buvo pasirinkta ten, kur iš esmės buvo visos šitos išdaigėlės pradėtos. Aš nusprendžiau ten jas ir pabaigti.*“ (K48) Toks erdvės parinkimas leido jam grįžti ne tiek į realią vietą, tačiau ir į simbolinį pradžios tašką. Ta vieta tampa simboliškai pačia iš savęs ir gali, esant poreikiui vėl pasitarnauti „*sugrįžti, užkurti lauželį, kažkokį ritualą padaryti*“ (K49) taip suteikiant sekančiai praktikai tik daugiau vidinio prasmingumo jausmo.

Esant itin giliam įsitraukimui, Goda dalinasi kad „*kai yra intencija ir jausmas, tai tada tu pats proaktyviai kuri tą aplinką. Gali būti šiukšlyne, tualete, tau tai bus the most sacred place ever*“ (G25). Ši citata gražiai paryškina, kiek visgi yra galios pačių dalyvių rankose ir kiek erdvė gali prisipildyti, net jei ne fiziškai, tai bent psichologiškai.

Kai ritualas atliekamas kiek mažiau asmeniškai, o ritualinė erdvė kuriama labiau patyrusių profesionalų, ji ruošiama labai kryptingai ir tikslingai. Erikas dalinasi savo patirtimi stebint tokį procesą „ *Prieš ceremoniją stebėjau, kaip moteris matuoja su liniuote ir su siūlais tiksliai tiksliai kryptį, kad taip tiksliai per vidurį. Tipis turėjo būti nukreiptas tiesiai.. tiesiai tiesiai į rytus. Kryptys visos turi būti išmatuotos ir sužiūrėtos absoliučiu tikslumu*“ (E38).

### ❖ Simboliniai artefaktai / priemonės

Vienas iš pamatinių būdų kurti ritualo erdvę ir būseną yra metaforitnės simbolinės priemonės, artefaktai. Geram ritualui praverčia turėti „*visokių įdomių daikčių. kažkokių tai juostelių ten su raštais, mažiukų kažkokių medalionų tenais senoviškų*“ (M9). Per kryptingą įvairių priemonių panaudojimą vedlys kuria ritualo atmosferą, dėlioja prasmių akcentus priklausomai nuo kuriamo ritualo konteksto „*arba tos prasmės savitos, savos tau pačiam, arba bendrai priimtos sociumo, arba šiaip komunos*“ (T2).

Dalindamasi apie vieną savo labai įsimintiną ritualą Goda, kuriai gyvenimo ritualizavimas kelia daug malonumo pasidalino pamąstymu, kad „*patys naudojami artefaktai ir priemonės, tai jos visada jos gan universalios. Tai smilkomi dalykai, tai yra žvakės, tai yra rašymas tiesiog ar piešimas, tai ar kokių kitokių medijų naudojimas kurti aplinką ar uždėti intencijas. Išdėti ar kažkaip paleisti ar sukurti, nu žodžiu, variantų yra begalė.*“ (G30) Toks išdėstymas labai gražiai parodo, kad tikrai netrūksta ką galima pritaikyti ritualo metu ir gan dažnai tai būna ne vien kažkokie stabilūs statiški simboliai, tačiau priemonės saviraiškai. Žvakės ir smilkalai gali gražiai ne tik pridėti šviesios, aromato ir mistikos, bet būti ir kaip laiko sekimo objektas. Rašymas ir piešimas kaip tiek simbolinės kūrybos priemonės, tiek terapinės savęs atskleidimo priemonės gali pridėti kuriamai simbolinei praktikai gylio. Marius iš dalies dėl tokios galimybės reikštis per simbolius ritualo kūrimo ir vykdymo procesą palygino su savotišku teatru: „*kažką aš ten dariu; žvakučių ten prisidegiau, pentagramų visokių iš tų virvučių prisidėlioju <...>, ten pasileidau mantras indiškias ir tiesiog teatrą ten dariu.*“ (M11) Atrodo žmogus pats iki galo nesuprato kaip ir kas ten vyko, tačiau pasirinko būtent tuos sau žinomus simbolius, kurie tuo metu labiausiai atspindėjo iškeliamas intencijas ir turimas žinias apie tokį procesą.

Per simbolius ritualo dalyviai ar autoriai yra įgalinami atlikti veiksmus, kurie ne visada yra apčiuopiami fiziniame pasaulyje. Tai gerai iliustruoja Karolio pasidalinimas savęs išlaisvinimo per plaukų deginimą rituale: „*Sukūriau aš tą laužą ir pradėjau aš ten mėtyti*

*dredus, ir su kiekvienu įmestu dREDU aš turėjau intencija jame išvaduoti tai, kas mane slegia. Tai ką aš laikau. Tai, kas man neduoda ramybės” (K17)*

#### ❖ **Veiksmų intencionalumas**

Kaip be pažiūrėsi, ritualas yra „*veiksmų seka, kuri yra įprasmintą kažkokiais tai simboliais, asociacijom“* (L1). Ritualai, ypač meditatyvūs ritualai skatina atidumą dabarčiai ir lėtą augimą per tai. „*Tas pats maisto gaminimas – tai ritualas. Taip, galima aišku daryt to nesureikšminant ir praignoruojuant. Autopilotu. Bet man tai yra maži ritualai, kurie vyksta kiekvieną dieną“*(T24) Toks Tomo išreiškiamas požiūrius prideda grožio ir natūralaus įvertinimo tam gyvenimo procesui. Lėja išreiškia labai panašią mintį sakydama „*jeigu tu su intencija, jau sąmoningai, jau tarkim, ir vandenį verdi, ir maišai, ir žoleles plikai, tikrai tiesiog nuspalvina viską ir šiaip gražesnė spalvom, gal ir duoda tokio romantiškumo gyvenimui, tuo pačiu, bet ir įprasmina tą būti“*(L15) taip pabrėždama tą romantizuotą įprastų veiksmų jaukumą.

Vienas iš dalyvių, Benas, kalbėjo apie ritualą kaip raktą į manifestaciją – jausmą, jog galima prisitraukti bet ką, ko širdis geidžia, jei veikiama su intencija. Beno teigimu „*yra 3 pagrindiniai raktai į manifestaciją: kuo tikiu, ko noriu, ką darau. Taigi ritualo tikslas – suderinti šiuos tris dalykus. Jo tikslas - atlikti veiksmą, kad suderinčiau savo įsitikinimus ir norus.*“ (B27) remiantis tokia logika ritualai gali būti itin vertingi, nes paskatina žmones labiau atkreipti dėmesį į tai kaip sudera jų norai, veiksmai ir intencijos. Tai gražiai atliepia ir Godos pamąstymas, jog „*visų svarbiausia yra **intencija**, pabuvimas su tuo ką tu transliuoji,*“ (G40). Jeigu mes prisitraukiam tai, ką patys pateikiame į erdvę, tai suderinimas to ko norime, ko siekiame ir kur link veikiame yra nepamainomas siekiant užtikrinti gerovės ir gausos pajautimą.

#### ❖ **Sakralumo patyrimas**

Vienas iš esminių ritualo požymių, skiriantis jį nuo įprastų menų terapinių praktiškų, „*tai, kas daro tai ritualu, yra sakralumas. Ritualas turi savyje sakralumo elementą.*“ (B5) Šis aspektas prideda ritualo patyrimui tariamo mistinio atspalvio, kuris leidžia kai kuriems giliau pasinerti į patyrimą ir į ryšį plačiaja prasme. Ypač kolektyviniai, į išorę orientuoti ritualai turi polinkį pagilinti juntamą ryšį su gamta, su dievu ar su kitaip įvardinama aukštesniąja jėga. Erikas išsireiškė, kad „*kai į mėnulį žiūri, tai toksai ryšys su visa visata yra stiprinamas į išorę, į vidų*“ (E22)

„Ritualas - tai šventas bendravimas su dieviškumu. Arba su tamsiąja būtimi, jei norisi tokio varianto. Tai savotiškas bendravimas su kitapus“ (B6) dalinasi Benas. Juntamas ritualo sakralumas padeda priartėti prie labiau sakralių, nekintančių dalykų, kurie gali pasitarnauti dalyviams kaip priminimas apie turimą visatos palaikymą. Toks pajutimas padeda užmesti kontaktą su dieviška galia, kurios juntamas palaikymas gali būti kaip stiprus atramos ir vidinės tvirtybės taškas gyvenime. Erikui „*Ritualinės praktikos, netgi galėčiau turbūt dabar jau taip išsireikšti, kad yra kažkoks, tam tikras pokalbis su Dievu. Pokalbis su aukštesnėm materijom*“ (E64). Šis pokalbis gali priminti žmogui jo įgimtus žinojimus – „*ritualai yra tikra, kad tai veikia, kad yra daug dalykų ko mes nesame mokomi, bet jau gimdami atsinešame ir žinome daug dalykų*“ (M20). Toks žinojimas ir susijungimas su tuo sakralumo patyrimu labai įgalina dalyvius kurti savo patyrimą per tą vidinės dieviškumo dalelės patirtį.

#### ❖ Juntamas asmeniškumas

Kadangi ritualai vyksta liminalioje, dramatinėje erdvėje, kur dalyvių vidinis pasaulis įgauna išraišką ir pradeda veikti, jie jaučiasi ganėtinai asmeniškai, net jeigu atliekami su grupe. Fizinė erdvė praranda savo tikrumą, nes „*kai yra intencija ir jausmas, tai tada tu pats proaktyviai kuri tą aplinką. Gali būti šiukšlyne, tualete, tau tai bus the most sacred place ever*“ (G25) išreiškė Goda siekdama parodyti, kad visgi vidinė erdvė ir įsitraukimas į liminalų momentą prideda žymiai daugiau nei gerai parinktos vieta. Ir pati atliekama praktika gali būti „*visiškai standartinė, sociumo kirpimo*“, tačiau esant pakankamai stipriam įsijautimui manau ne tik Goda galėtų pasakyti patirtis buvo visiškai unikali jiems (G35).

Kiekvieno dalyvio patirtis gaunasi individuali ir skirtinga. Tai iliustruoja Godos pasidalinimas apie vieną dalyvautą ritualą: „*Aš nepatiriau ką žmonės patiria, aš patyriau savo individualų tirpą. Neišbuvau viso, man nereikėjo, bet išsinešiau dalykų. Kurie patiko, kurie nepatiko, savirefleksijos*“ (G45). Tai gražiai atspindi, kad net jei patyrimas yra juntamas kiek kitaip ir iš jo yra pasitraukiama anksčiau, labai tikėtina, kad dalyviai iš ten pasiima tai, ko jiems labiausiai reikia tuo metu. „*Tai labai stiprus energetinis dalykas, labai stiprus pėdsakas*“ (M21), kuris paliečia žmogų tiek giliai, kiek dalyviai yra pasiruošę eiti į save.

Marius dalinasi, kad pažįsta žmonių, kurie tikrai gal daugiau dėmesio skiria ritualų kūrybai, tačiau jis minėjo, jog jaučiasi, vis papuolęs į erdves kur vyksta įvairios praktikos su jausmu „*o, dabar esu ten, kur man reikia būti*“ (M6) Tas pajautimas ir pasitikėjimas vidiniu vedimu skatina giliau įsijausti ir stebėti kas šiame patyrimo jį paliečia labiausiai. Savotiškai panašią

pajatą įvardino ir Goda, sakydama „*Aš iš tarsį turėjau pajautimą how it is supposed to be. Kas veikia ir žodžiu, kaip turi būti*“ (G18). Tarsi kažkaip tas patyrimas jau būtų įvykęs ir suvokimas kaip kas veikia jau būtų viduje.

Neišvengiamai ritualai liečia dalyvių asmenybės elementus, kurie arba šiuo metu yra stipriai auginami arba kaip tik norėtų būti transformuoti. „*Tai buvo labai stipriai susieta su mano identitetu, ir tą jau tą momentą, kai to visiškai nebeliko, realiai buvo tuščia*“ (K44) išreiškė Karolis pasakodamas apie patirtą pojūtį po gilos ritualinės patirties. Tarsi atlikta praktika būtų padėjusi jam išsimesti vidines šiukšles, tačiau po to teko iš naujo persikūrinėti dalį savęs.

Šis juntamas giliai individualus poveikis kiekvienam dalyviui sukuria ganėtinai įspūdingą ir giliai apjungiantį efektą erdvėje. Po gero ritualo, kaip sako Erikas, dalyvis gali pasijausti kaip „*naujai gimęs*“ (E60).

### **4.3. Įsimintinumą / paveikumą veikiančys aspektai**

Vienas iš interviu klausimų teiravosi kas tyrimo dalyvius paskatino pasidalinti pasirinktom patirtim. Šis klausimas užvedė ant kelio, kad viena iš temų kalba apie ritualo įsimintinumo aspektus. Kaip pagrindiniai iškilo 2 esminiai aspektai : kas ir kaip veda per patyrimą ir kiek giliai asmeniškai paveiki buvo minėta patirtis.

#### **❖ Asmeninė svarba/ paveikumas/ transformatyvumas**

Tai, kiek arti kontakto su sąmonės lauku išliks atliktas ritualas labai stipriai veikia kiek nuoširdžiai dalyvis jautėsi jo praturtintas. Taip , kaip sako Lėja, „*ritualai padeda reflektuoti,*“ (L37), natūraliai įsitraukimas į juos „*duoda kažkokią transformaciją ir augimą*“ (L39), tačiau tikrai ne po visų praktikų ar paminėjimų dalyviai išsina tiek paveikti, kad kaip Tomas, po to dar 3 dienas tai integruotų.

Paveikiausi ritualai, bent remiantis tyrimo dalyviais visgi pasižymi nemažo išbandymo elementais, stipriai transformatyvūs. Po tokių ritualų dalyviai gali jaustis gavę „*labai stiprią moralinį patikrinimą ir prasivalymą*“ (E63). Po stiprių ritualinių patyrimų dalyvai gali pajusti kintančią perspektyvą. Erikas labai užsidegęs reflektavo, kad pasirinko būtent tą ritualą, ne vien dėl jo intensyvumo, (nors gyvenime sakė esąs turėjęs tikrai daug labai intensyvių



patirčių, kurios išblėso), o ir todėl, kad ta patirtis buvo ir „*mokanti, intensyviai mokanti, intensyviai, primenanti tavo, mano vietą žemėje. Iš kur aš atėjau? Kodėl atėjau? Kad esu dėkingas*“ (E62).

Toks susicentravimas ne tik su savimi, bet ir su savotiškais kūrinijos dėsniais su Eriku keliauja ir toliau, kaip vis atmintyje išskylanti liekamoji žymė. Tomas, paklaustas kodėl jis pasirinko įvardinti šią patirtį kaip įsimintiniausią atsakė gan išraiškingai teigdamas, jog, tai buvo labiausiai sąmoningai kuriamas ir daugiausiai įtakos jo gyvenime turėjęs ritualas ir kurio dėka jis dabar yra čia (T22). Tokie dramatiški drastiški pokyčių proceso įprasminimai suteikia palieka svarbią žymę ir gali tapti vieni kertinių gyvenimo momentų.

Benui jo įsimintiniausiais ritualas „*buvo baisiausias ir pats vertingiausias bei gražiausias dalykas*“ kurį jis patyrė savo gyvenime (B10). Dalyvis įvardino, jog šio patyrimo metu jis jautėsi, tarsi jį „*pirmą kartą gyvenime visiškai išmokė mylėti save*“ (B11). Toks patyrimas gali labai stipriai paveikti žmogaus savęs ir viso gyvenimo suvokimą. Neretai taip nutinka, kai ritualas pasitarnauja kaip savotiška iniciacija, kaip buvo tiek Tomui jo „laiduotuvės“, tiek Erikui pirmas patyrimas su šamanais, tiek Benui jo atgimimas, tiek Godai jos vestuvės, tiek Lėjai jos pirmas apsijungimas su Kakava. Lėja labai gražiai į šį aspektą atkreipė dėmesį sakydama „*Aišku, iš to pasakojimo dabar taip atrodo, kad čia gan eilinis kakaviškas vakaras, bet kadangi man buvo pirma ceremonija, man tikrai labai stipriai paveikė ir visas tas*“ (L21). Tas iniciacijos, naujos patirties aspektas turi savybę papildomai nuspalvinti toliau einančias patirtis ir neša nemažai svorio.

### ❖ **Įrankių suteikimas ir įgalinimas**

Viena iš priežasčių, kodėl ritualinės praktikos gali labai pasitarnauti ne tik momente, tačiau ir labiau ilgalaikėje perspektyvoje, kadangi jos nuveda dalyvius į galias vidines kerteles ir gali suteikti įrankius kaip jose išbūti arba ką su tomis energijomis, kurios buvo pastebėtos galima nuveikti. „Vis tiek mes ieškome kažkokių atsakymų, gal tiesiog atsipalaiduoti“ (K53) mąsto Karolis. Žmonės visiškai be priežasties neina nei į ritualus, nei į kažkokią kitą terapines praktikas. Jie užsiima savo reikalais, sprendžia kažkokią problemą, „pavyzdžiui, ten kažkokie projektai. Kai darai projektus ir bliamba taip kažkaip žiūri – aš kažkodėl negerai jaučiuosi“ (K71) ir natūraliai eina arba slopinti to jausmo arba ieškoti kaip galima tai sutvarkyti ir galimai net išvengti ateityje.

„Tipo, yra du keliai, arba aš bandysiu save blaškyti. Eisiu kažkur iš... į išorę arba, B, aš ramiai atsisėsiu ir nueisiu vidun pasiklausyti, ką mano smegenys sako. Ir va tas momentas, kai tu pasirenki B.“ (K72). Tas momentas giliai gydantis, kadangi tik nuėjęs į vidų žmogus gali iš tikro pajauti ko jam gal labiausiai šiame etape reikia. Dalyvaujant dramatinėse ritualinėse praktikose žmonės pratinasi kaip pasirinkti tą „B“ ir kaip jį įgalinti. „Aš, pavyzdžiui, jau dabar žinočiau kaip ir turiu jau įrankius pati savyje, kaip atrakinti tam tikrus dalykus, kaip įleisti sau jausti ir be blokų eiti į tas patirtis“ (L32) dalinasi Lėja pamąstymu apie giluminius išjautimus ir ritualuose skatinamą darbą su savimi.

Kas be kultų proceso metu, ritualai, kaip ir visos terapinės praktikos, visgi moko „*net kai tuo pačiu metu nežinia, apie ką visa tai, tiesiog leisti išbūti tą emociją ir jai plaukti iš širdies*“ (L30). Per praktikas dalyviai turi galimybę kiek labiau prisijaukinti savo vidinius procesus ir būsenas ir galimai atrasti kelrodžius tiek išorėje tiek viduje. Kartais neįprastas dramatiškas patyrimas gali padėti kiek labiau susibalansuoti ir pasitarnauti kaip „*papildoma viltis nemirti tragiškai skausminga mirtim*“ (S43), ar bent paskatinti kiek ramiau į tai žiūrėti.

Ritualai, kurie atrodo labiau nukreipti į kontaktą su gamta, dangaus kūnais, dievybėmis ar panašiais simboliais irgi gali pasitarnauti kaip vidinio kompas kalibravimo momentai. Kaip pavyzdžiui Erikas dalinasi: „Pradėjau stebėti ir pats sau sureikšminti dangų ir mėnulio fazes, ir kreipti dėmesį, kaip vis dėlto jos mane veikia ir kaip aš vis dėlto elgiuosi, ar turėčiau ar neturėčiau elgtis tam tikrom mėnulio fazėm.“ (E18) Toks mėnulio sekimas gal ir perkelia dalį savo galios į išorę, tačiau suteikia atspirties tašką ir kartais gal labai reikalingą priminimą, jog visi mes banguojam ir tikrai nėra vertai priimti sprendimų kai vandenys labai stipriai sukyla.

Be visų kitų nuostabių įgalinančių ritualų savybių, socialinis jų aspektas irgi gali būti ganėtinai lavinantis. Ne tik kad dalyviai refleksijų ir pasidalinimų metu yra skatinami įsiklausyti vieni į kitus ir atjausti. „Tokiais momentais tu gali... pasijausti girdimas. Tu gali praktikuoti savo girdėjimo įgūdžius, savo klausymo įgūdžius, savo supratimo įgūdžius“ (K54), taip tik labiau ugdydami savo emocinę brandą bei skatindami kokybišką, gilesnę ryšį su aplinkiniais. Kaip labai taikliai pastebėjo Karolis „Jūsų problemos skirtingos, dažnai, bet jos panašios savo natūra, ir tas atrodo labai įdomu, nes galite jūs tai... pasimokyti vienas iš kito“ (K79). Per atjautą ir įsiklausimą, tyrinėjant vieniems kitų vidinius pasaulius praktikų dalyviai turi galimybę mokytis ir augti kartu.

Taip mezgant ir palaikant gilesnę ryšį su savimi „tau nereikia pastoviai ieškoti kažkokios validacijos iš išorės.<...> Kai tu save priimi pats, tu žinai kažkokią tiesą apie save, kuri atėjo

tau iš tavęs“ (K95). Toks savęs patyrimas gali išlikti tvirtas bet kartu ir natūraliai ganėtinai lankstus, kadangi yra paremtas ne gynybinėmis technikomis, o savęs pažinimu ir atvirumu sau.

### ❖ Vedimas

Vienas aspektas kuris panašu labai ryškiai paveikė tai, kiek tyrimo dalyviams įsiminė patirta ritualinė praktika – paties ritualo vedimas. Ypač pirmuosius kartus. Kas veda, kaip, koku tonu, kokia emocija, kokias žinutes perduoda, arba kaip tik, kad patys turi tą vedimą pajauti iš vidaus. Lėja tai įvardino „*Tikrai manau, kad tikrai labai svarbu, kas veda tas praktikas, ritualus, nes tikrai atsiliepė tai, į kokią ryšį turi su tais ritualais ar su augalais, kurie naudojami ir atrakini kažkokius vidinius dalykus*“ (L31). Geras vedlys gali labai pasitarnauti dalyviams supažindindamas juos su procesu, nukreipdamas ar palaikydamas kai to reikia ir padėdamas surasti savo vidinius resursus ritualo metu.

Kai „*ritualą veda labai patyrę mokytojai, labai patyrę meistrai - Tai vat jų duodamos žinutės palieka įspaudą*“ (E57). „*Visa tai, ką šamanai sako, tai niekada nebūna kažkas, ko tu negirdėjai. <...> Tai yra iš seniai, seniai seniai perduodamos žinios, kurias daug kas tiesiog pamiršo*“ (E42). Tokie Eriko žodžiai vaizdžiai nurodo, kad tikri meistrai ritualinių praktikų metu nemoko dalyvių nieko naujo, jie kaip tik padeda jiems prisiminti dalykus, kuriuos jie puikiai žino, tik kad gal neiškelia į sąmonės lauką.

Svarbu aišku ne tik ir kokią informaciją vedliai perduoda dalyviams, tačiau ir kaip jie tai daro. Su kokia energija jie eina į kontaktą su dalyviais, kaip pristato ir įveda pačias atliekamas praktikas ritualo metu. „*Mano pirmas kas iškilo, tai mano pati pirma kakavos ceremonija, kurioje sudalyvavau. Ammm, nes labai patiko vedlė, jos energija, kaip jis su lengvumu visa tai veda*“ (L13) - dalinosi patyrimu Lėja. Jai tas lengvumas ir vedimo švelnus žaismingumas pasijautė labai priimtinas, tačiau tas irgi priklauso nuo dalyvių ir pačio ritualo tipo. Marius dalinosi, kad jam „*tai ten kažkokia pirtelė indėniška, ten kažkokia kakavos ceremonija tokia, kur.../ nu kažkaip / tarsi tai ritualas, bet iš kitos pusės gal čia taip tik žaidimas. Su tokiom kur palieka dvejonų ar čia tikra, ar tas žmogus kuris tą ritualą vedė ar jis čia tikras ar tik vaidina.*“ (M23) Mariaus pasidalino, kad kaip tik per lengvas ar labai sureikšmintas ceremoninis vedimas sukuria teatrališkumo ir netikrumo pojūtį.

Ritualai labai įsimena ne tik kai juose dalyvaujama kažkieno vedime, tačiau ir kai dalyviai patys jį sau kruopščiai susikuria. Pavyzdžiui Tomas, Goda ir Marius savo įsimintiniausius dramatiškus ritualus (ar bent pasiruošimą jiems) susikūrė sau patys. Jie patys rinkosi tam vietą, ruošėsi praktikas, atrinkinėjo simbolius. „*Aš iš tarsi turėjau pajautimą how it is supposed to be. Kas veikia ir žodžiu, kaip turi būti. Aš tiesiog dariau ritualinę tą pasiruošimo dalį, kas susiję su simboliais.*“ (G17) - kalbėjo apie tai Goda. „*tai bus įsimintina visam laikui, nes aš pats visą tai sukūriau. Tai atėjo iš manęs*“ (M18) - Tas jausmas, kad jis pats sau sukūrė šią patirtį tarsi pridėjo jam tikrumo ir paskatino patį Marių prisiminti savo natūralią, dramatišką, kūrybišką, magišką prigimtį.

Tomas, pasakodamas apie savo patyrimą bent kelis kartus pabrėžė šio ritualo pasiruošimo svarbą ir sąmoningai kuriamą nuodugnumą „*Buvo etapas mano gyvenime, kai aš supratau, kad senasis aš man nebetarnauja ir po ilgo pasiruošimo, linijiniu laiko matavimu apie pusę metų, gal šiek tiek daugiau, ėjau link tos savo laidotuvių, mirties dienos <...> Tai buvo savo psichologinė analizė, tai buvo savo filosofinė analizė, tai buvo / tas pats pakeitimas tiek išvaizdos, stiliaus, tai buvo tiesiog ilgas periodas kuriuo keičiau viską kas man nepatiko, netarnavo iš past me*“ (T8, T12). Toks detalus ir daugiaaspektis pasiruošimas gyvenimo pokyčio ritualui parodo, kiek šiam dalyviui jis visgi buvo svarbu ir tai paliko stiprų įsimintinumo įspaudą.

#### **4.4. Ritualo vertė asmenybei**

Ritualinės praktikos, su visais savo niuansais turi polinkį būti stipriai terapinės ir skatina žymiai gilesnį ryšio tiek su savimi tiek su aplinka pajautimą. Jos leidžia dalyviams apjungti jų norus, ketinimus ir veiksmus į vieną visumą ir suteikia progą prasmingai, sąmoningai atkreipt pažymėti gilius pokyčius gyvenime.

##### **❖ Stiprina ryšį:**

###### **○ Su savimi**

Ritualinės, kaip ir kitos metaforinės ir terapinės praktikos skatina dalyvius eiti giliau į ryšį su savimi ir vidine išmintimi. Lėja dalinosi „*Man ritualai padeda dar susijungti su savimi, su savo intuicija, savo vidiniu žinojimu, tiesiog vidiniu balsu susijungti / ir pajauti, ką man ar daryti, ar nedaryti, reikėtų tam tikrais etapais, per tą ritualą*“ (L38). Jie gali labai

pasitarnauti kai iškyla „*pasiklydimas kažkoks vidinis*“ nes padeda „*su kalibruoti tą vidinį kompasą*“ (L42) kuris veda nuoširdumo ir autentiškos saviraiškos kryptimi.

Gyvenant modernios visuomenės sukurtame dopaminu pagrįstame ratuke labai paprasta užsisukti ir nebepastebėti kur iš aplinkos susirinkti lūkesčiai ir įsitikinimai, o kur savos mintys ir patyrimas. „*Tai vat tokie ritualai, jie labai lengvai gali žmonės įvesti savęs vidinį pažinimo kelią*“ (K92), nes jie paskatina sustojimą ir introspekciją. Tai ne visada patogiu, ne visada malonu, tačiau įprastai labai vertinga. „*Aš net nežinojau, kad štai galvoju, tipo. Aš taip galvoju, bet man atrodo, autopiloto štai galvoje, kol aš nesustoju ir na, pasižiūriu, kad pas mane tokios mintys*“ dalinosi pamąstymu Karolis (K76).

Mariaus dalinasi kiek platesne beveik transcendentine, šios būsenos pajauta sakydamas „*vat per ritualus jis priartėja prie to kas aš iš tikrųjų esu. Prieš gimdamas aš jau tai buvau, po mirties aš vis tiek tai būsiu. ir mane tai kažkaip priartina kažkaip*“ (M25). Jis kalba apie juntamą priartėjimą ne tik prie to „aš“ kuris suvokiamas kaip žmogus, tačiau prie gilesnio vadinamosios „sielos“ patyrimo. Goda tokį giluminio ryšio su savimi pajautimą kuriant ar prisidedant prie ritualo kūrybos įvardina kaip „*proceso džiaugsmą, kiekvienos akimirkos euforiją, sielos maistą*“ (G43). Aišku, tai nėra būtina, tačiau tai tarsi „*buvimą pakelia laipsniu*“ (G44)

Benas dalinasi, kad būtent per savo įsimintiniausią ritualinę patirtį jį tarsi „*pirmą kartą visiškai išmokė mane mylėti save.*“ (B11) Gili ritualinė praktika paskatino atsiverti sau ir besąlygiškai priimti save su meile, taip įgalindama jį tik giliau eiti gijimo keliu. Tomas panašia nata iš kito galo pasidalino jausmu kalbėdamas apie savo laiduotuvių ritualą „*Nepasilaidojai savęs realiai, užtat padarei tai rituališkai*“ (T23).

Iš dalyvių pasidalinimų matosi, kad ritualinių praktikų suteikiama galimybė kurti gilesnį ryšį su savimi, skatina vidinį dėmesingumą, besąlyginį priėmimą ir galimybę pravalyti tuos aspektus kurie gal jau nebetarnauja. Reguliarios asmeninės ritualinės praktikos, Eriko žodžiais „*yra ryšio su savimi stiprinamas tiesiogiai. Taip, be jokių tarpininkų*“ (E21). Jos skatina dėmesingumą sau tiek tiesiogiai, kiek žmogus gali giliai tai išjausti ir per tai stiprina ne tik su savimi, bet ir „*su gamta ir visa visata iš esmės*“ (E19), kadangi žmogus aplinką gali tik tiek giliai patirti, kiek patiria save

### ○ Su aukštesnėm jėgom / visata

Vienas iš įvardintų esminių ritualo aspektų – sakralumo patyrimą, kuris gali duoti užuominą į tariamą mistinį patyrimo elementą. Ritualai ir dvasinės ar dramatinės / metaforinės praktikos gali būti itin įgalinantys ar išlaisvinantys, nes jie „tikrai suteikia stipresnį ryšį su metafizika. Su Dievu, su savastimi“ (L7). Tas aukštesnės, virš-žmogiškos galios pajutimas suteikia tam tikrą atramą, stabilumo jausmą ir „atitraukia nuo turbūt vienintelė žmonijos baimės, nes visos kitos baimės yra tiesiog vienos baimės kamufliažas - Mirties „ (S31) Sandra mini, kad jai ritualai suteikia vilties. Vilties, kuri leidžia jai ramiai domėtis šiuo pasauliu, nes jei mokslas neatras amžino gyvenimo taikant medūzos genus regeneracijai, tai galimai ritualai ir okultinės praktikos gali suteikti šį raktą.

Kai kurios metaforinės praktikos, susijusios su paleidimo praktikomis ar personifikacijos metodikomis gali suteikti jausmą, kad šalia esama būtybių, kurios nėra žmonės. Karolis, kai atlikinėjo savo įsimintiniausią paleidimo praktiką – dredu deginimo ritualą minėjo patyręs tokį jausmą. „*Buvo svečių. Ritualą stebėjo turbūt tas pats dalykas, kuris buvo sukūręs ryšį su manimi per mano plaukus*“ (K34) -kalbėjo vaikas. Jo patiriamo ritualo metu jautėsi, tarsi būtybės, skatinančios ar net siūlančios jam žalingus įpročius užmezgė su juo ryšį per plaukus ir gali būti išvalytos nebent ugnies pagalba. „*Aš negaliu jų tiesiog laikyti arba atiduoti kažkam kitam, nes jeigu aš atiduosiu jų kažkam kitam, labai galimai ta neigiama energija netgi pasidaugins*“ (K13). Toks simbolinis ryšio su nežemiškom jėgom pajutimas paskatino jaunuolį simboliškai sudeginti plaukus ir ganėtinai drastiškai pakeisti savo gyvenimo įpročius.

Kai kuriems dalyviams ritualinių praktikų metu jaučiami mistiniai patyrimai „*susiję ne su žemišku pasauliu, o su dvasiniu pasauliu*“ (M4), leidžiantis ir „*prisipildyti ne narkotiniais, o vat būtent ta savastim, Dievu, visata*“ (L43) ir pajausti dvasių priartėjimą. Kitiems tai tiesiog apsijungimo ir gilesnio ryšio su gama ir jos elementais pajautimas per ceremoninius elementus.

Erikas kaip pavyzdį pateikė indėniškos pirties ceremoniją, kur dalyviai skatinami pajausti ryšį su gamta, „*kurio metu reik išgyventi keturis raundus, skirtus kiekvienam elementui, pradedant vandeniu. Tada oras, tada ugnis, o tada žemės. Ugnies raundas karščiausias. Kada iškaitiname viską, ką jau reikia pilnai sudeginti ir paleisti. Ir tada žemės raundas, paskutinis turas, kurio metu mes jau grįžtam į žemę, nusileidžiame ant žemės ir iš esmės gimstame iš naujo*“ (E53-55). Toks visiškai natūralus ir karščiu bei maldomis paremtas patyrimas suteikia

galimybę metaforiškai pereiti pačiam į gilią regresiją ir pairti atgimimą giliame ryšyje su savimi ir gamta.

### ○ **Su bendruomene**

Bendri, labiau socialiniai ritualai skatina gilesnę ryšio ne tik su savimi, tačiau ir su bendruomene pajautą. Neretai tai būna pasikartojantys kultūriniai renginiai ar socialiai įprastos bendruomenės praktikos kur „*tu dalyvauji ir esi visuomenės dalis...*“ (T6). Taip skatinami ir palaikomi ryšiai per bendras patirtis. Ši galimybė apsijungti ir pajusti bendrystę suteikia dalyviams įgalinimo ir galios vienybėje jausmą. Erikas labai taikliai pastebėjo, sakydamas, kad „*kai yra poreikis daryti ritualą kažkokiems dievams arba dangaus kūnams, ar kaip čia beįvardinsi, tai toks ir yra jausmas, kad norisi tiesiog kuo didesnes grupes susijungusių žmonių, kad siųsti kuo didesnę energiją, kad jau net ir norisi, kad eitų ne nuo vieno, nors ir gali*“ (E26). Atrodo kuo solidese grupė vyksta tokios įgalinančios projekcinės praktikos, tuo tai turi didesnę tikimybę būti efektyvu ir tuo daugiau vilties teikia patiems dalyviams.

Labiau terapiniame-ritualiniame kontekste grupinės praktikos suteikia dalyviams gydyti vidines žaizdas susijusias su vienišumu ir atskirtimi. Lėja vaizdžiai pasidalino tokiu patyrimu pasakodama apie išjaustą moterišką bendrystę paleidžiant seniai laikomą savo moteriškos giminės linijos skausmą: „*visa bendra atmosfera giliai leido išjausti jausmus, kurių nebuvo jautusi ir kaip aš susitapatinau, vat būtent, su ta savo moteriška giminės linija ir leido tai daugiau / ryšio tam pajusti, kad nesu aš viena, o kad aš nešuosiu visą tą išmintį kartu su savimi, kas jau buvo atgyventa mano promočių.*“ (L22) Šis pajautimas paskatino tyrimo dalyvę ne tik giliau apsijungti su savo moteriška giminės linija, savo pačios moteriškumu, tačiau ir suteikė galimybę pajusti begalinį saugumą ir palaikantį ryšį iš rituale dalyvavusių moterų.

Tikrai giliai vedančios praktikos paremtos šamaniškomis metodikomis bendruomeninio ryšio pajautimą nuveda dar giliau ir primena dalyviams, kad „*iš tikrųjų visi esam tam pačiam lygyje. Toje pačioje pusėje, ta pati šeima, ir visi esam to paties molio dalis, ir reikia šito nepamiršti. Reikia šitą visada prisiminti - kad kiekvienas žmogus yra tavo brolis ir sese.*“ (E45) Toks išraiškingas Eriko pasidalinimas parodo, kaip ritualo dalyviai yra ne tik kad apjungiami į laikiną artimą bendruomenę liminalioje erdvėje, tačiau ir stipriai skatinami plėsti šį apsijungimo jausmą ir įtraukti į jį visus žmones.

Šiame socialinio susiskaldymo ir vienišumo amžiuje „*tokių dalykų niekas nemoko*“ (M19), net jei jau nemažai kas kalba... Karolis labai taikliai pastebi komentuodamas, „*juk vis tiek mes plius minus esam žmonės. Mes visi beveik tą patį išgyvenome viena ar kita forma, ir labai svarbu yra pamatyti tai, kaip kitas žmogus išgyvena iš savo perspektyvos. Kokie... kokie jo yra sunkumai, su kuriais jis šiuo metu taikosi.*“ (K59) Šis empatiškas atjaučiantis įsiklausymas ne tik teikia besidalinantiems saugumą ir taip norimą palaikymą, bet ir patiems galimybę atjausti ir pareflektuoti. „*Galite kažkuo pasidalinti, kas galbūt suklickins, arba tu kažką pasakai, ir kitam sujungi sakydamas visiškai atrodo, kitą, nesusijusį dalyką, bet vien dėl to, kad tu klausai kito tau mintyse susideda tavo problemos atsakymas. Galbūt nesusideda, bet jisai atrodo grynesnis tada.*“ (K80) Atvirumas ir nuoširdumas skatina grupės dalyvių sutelktumą ir niekada nežinia, kam iš dalyvių gal labai reikia išgirsti ar pamatyti tam tikrus dalykus.

Tiesą pasakius tie bendruomeniškumą kultyvuojujantys ritualai neturi būti kažkokie sudėtingi ar labai įmantrūs. Benas šia tema pasidalino savo pamąstymais ir patyrimu: „*Kiekvienas turi savo ritualus, žinai. Manau, kad kiekvienam būtų naudinga semtis įkvėpimo iš skirtingų kultūrų, kurti savo ritualus, kaip kad pavyzdžiui dabar man tai yra ritualas su duona ir humusu. Nuostabus ritualas. Senovinis šeimos ritualas, padeda palaikyti šeimynišką atmosferą namuose.*“ (B30) Toks paprastas ritualas ne tik kad padeda palaikyti šeimynišką atmosferą namuose, bet ir skatina reguliarius bendruomenės susibūrimus, skatinančius tolesnį ryšio palaikymą ir vystymą.

### ❖ Įprasmina pokyčius

Laiku ir vietoje atliekamos ritualinės praktikos gali labai pasitarnauti asmeninių ar socialinių pokyčių įprasminimui. „*Tai irgi gali būti ir asmeniniai ir šventiniai ritualai.*“ (L8) Jie tampa įsimintini įpratai būtent dėl temų ar įvykių su kuriuo yra susiję. Tokie ritualai gali pasižymėti stipria asmenine svarba. Neretai socialiai vertinami kaip rimtesni tokio tipo simboliniai ritualai pasižymi kiek ilgiau trunkančiu simboliniu pasiruošimu.

Kaip pavyzdį norėčiau pateikti Tomo pasidalinimą. Jo ritualinis pasiruošimas, judant link kuriamo simbolinio savo laidotuvių ritualo truko apie pusę metų. „*Ir tada pats ritualas buvo miškuose, ant skardžio krašto, prie laužo, su meditacija, muzika, ... toliau kalbėjimusi su savimi, įsitvirtinimu ties dalykų paleidimu. Na tuo metaforišku savęs palaidojimu*“ (M13), kas buvo galinga ritualo kulminacija, tačiau ne pabaiga. „*Kas dar nebuvo sakykim, tuo metu, tuo*



*metu nežinojau, kad tai nėra visas ritualas. Visas ritualas truko dar kelias dienas. po tų 3 dienų atėjo tas atgimimas“* (M14). Šis patyrimas rodo, kad net jei pati pokyčio pažymėjimo praktika gali būti trukti neilgai, tačiau tarpinė būseną gali kiek užsitęsti ir po paties ritualo gali prisireikšti šiek bei tiek laiko integracijai.

Kiti ritualai gali būti kiek mažiau reiklūs nuodugniam pasiruošimui, tačiau jų nešamas pokytis gali būti pastoviai prižiūrimas. Pavyzdžiui Godai kalbant apie įsimintiniausias patirtis iškilo būtent meilės ir artimo santykio temos ritualai – *„tai, jie iš esmės yra bonding, surišantys ritualai, tai yra atsidavimo ritualai, tai yra santuokos ritualai.“* (G8) Šio tipo ritualai ne tik pažymi dviejų žmonių ryšį, bet ir įprasmina su tuo susijusį socialinio statuso pokytį. *„Tai yra dalykas mano sąmonėje, – dalinasi Goda - pasaulyje, kuris yra, revisitinamas, tęstinis, aplankomas ir vis atnaujinamas, nes tas santykis, - nepasirenki jo vieną dieną, tu renkiesi jį kasdieną.“* (G9) Toks požiūris parodo itin dėmesingą požiūrį prasminiam pokyčiui, kuris buvo pažymimas santuokos ritualais. Šis pokytis dalyvės yra laikomas kaip vienas svarbiausių ir labiausiai prižiūrimų gyvenime.

Įvykius ar pokytį įprasminantys ritualai atneša tikrai labai stiprų poveikį, tačiau tas poveikis nebūtinai turi būti toks giliai įpareigojantis. Jis gali būti ne ką mažiau išlaisvinantis, kaip pavyzdžiui nutiko Karolio atveju. *„Aš juos (dredus) auginau keturis metus, ir atėjo visai toks laikas gyvenime, kai aš sugalvojau, kad ou, aš čia laikau savo plaukuose labai daug neigiamos energijos. Labai daug energijos, kuri man nebetarnauja, ir aš norėjau juos nusikirpti“* (K10). Toks simbolinis prikaupto svorio paleidimas gali padėti taip ir ištraukti tą juntamą vidinį svorį. *„Aš jaučiausi lyg išsivalyčiau savo galvą, taip darydamas ir savo savijautą. Man pečiam pečiuose palengvėjo. Aš jaučiausi tikrai daug lengvesnis, daug labiau savimi, ir mano galvoje viskas atrodė daug labiau sudėliota tarsi kažką žinau“* (K26).

Karolio pasidalintas dredų deginimo ritualas ne kaip kitaip nei kitų tyrimo dalyvių išreikšti pasidalinimai įvairiapusiškai parodo kaip galima metaforomis ir taip apipintą ir projekciniu metodu vadinamą ritualinę praktiką panaudoti gilesniam prasivalymui. *„Jei priskirt tam gilesnę prasmę, tu gali ateiti su tam tikrom energijom, kurias nori įdėti ten ir išlaisvinti“* (K55) dalinasi Karolis.

#### 4. DISKUSIJA IR APTARIMAS

Šiame skyriuje aptariami atlikto mišraus tyrimo, nagrinėjančio sąsajas tarp PAM vartojančio jaunimo ryšio su savimi, psichologinės gerovės patyrimo ir požiūrio į ritualines terapines praktikas. Pateikiama tyrėjos refleksija apie darbo metu kilusius procesus ir pastebėjimus bei gretinama su kitų autorių iškeltais pastebėjimais.

##### **Ritualas kaip terapinis potyris**

Menų terapija kaip moderni dėmė tarp kūrybinės išraiškos ir terapijos gali būti laikoma ganėtinai artima moderniam šamanizmui, kadangi įvairių mediumų ir priemonių pagalba suteikia dalyviams galimybę patirti pakitusios sąmonės būseną, pažvelgti į save iš šalies ir prisiliesti prie giliai užspaudžiamų procesų. Cunar (2022), nagrinėdama sąsajas tarp menų terapijos ir dvasingumo įvardina, kad pats kūrybos procesas suteikia žmogui galimybę tarsi iš šalies pažvelgti į savo reakciją į viduje tūnančius kančios ir vilties patyrimus. Viltis ir kančia didžiąja dalimi buvo laikomi dvasinėse sferose temomis. Šios pajautos, ypač patiriant sinchronizaciją su aplinka suteikia pakylėtumą, kurį galima būtų įvardinti kaip mistinį patyrimą.

Tai nėra potyris, kurį lengva apibūdinti žodžiai ar patogiu konceptualizuoti. Kančia, viltis, prasmė, laikinumas - nuo senų laikų, anot Winkelman (2005b) buvo būtent šamanų ar dvasininkų nagrinėjamos temos. Šiuo metu, kadangi tikri šamanai ar nuoširdūs, savo tiesos nebrukantys dvasininkai pasitaiko retai, dalis šių egzistencinių temų natūraliai pereina psichoterapeutams bei menų terapeutams. Kūryba suteikia dalyviui galimybę apeiti verbalizavimo poreikį ir perteikti savo patyrimą per menines priemones (Çınar, 2022). Kaip įvardino vienas tyrimo dalyvis, ritualas yra neretai tokia veiksmų ar išraiškos seka, kurios didelė dalis nesusijusių žmonių net nesuprastų. Panašiai galima būtų apibūdinti ir postmodernų performansą ar kolektyvinio išjautimo per muziką praktikas. Skirtumas tarp tokio pasibuvimo ar tiesiog kūrybinio proceso ir terapinės praktikos sudaro tai, kad terapinėje ar ritualinėje aplinkoje yra tokia neįkainojama galimybė aptarti tiek pačią kūrybą, tiek kūrinį, tiek kūrybos procesą. Ši atvira erdvė refleksijai skatina dalyvių įsitraukimą ir apsijungimą į bendruomenę bei lavina gebėjimą įsiklausyti, atjausti, reflektuoti ir patiems atsiverti.

Savęs tyrinėjimas ir pažinimas saugioje, kūrybiškoje, susitelkimo skatinančioje kolektyvinio ritualo erdvėje gali padėti dalyviui atskleisti naujų esamos vidinės dilemos aspektų, kurie esant vienatvėje, tikėtina, nebūtų pastebėti. Kitų dalyvių veiksmai, parodomos būsenos ar kitos reakcijos atveria vartus platesnei patyrimo perspektyvai ir suteikia naujų požiūrio taškų,

kas skatina žmogų gilinti ryšį su savimi. Tą įvardino ir šio tyrimo dalyvis Karolis. Didieji, neretai kolektyviniai transformaciniai ritualai praplečia perspektyvą, suteikia gilesnes naujas įžvalgas, kurios galimai vienam ateitų daug lėčiau arba išvis neateitų, tačiau individualūs meditaciniai ritualai yra tai, kur tos įžvalgos gali būti pritaikomos. Anksčiau pareigą iškelti visus šiuos aspektus turėdavo šamanai, kurių viena iš funkcijų buvo padėti išsigrįninti savęs suvokimą, integruoti socialinius vaidmenis, paryškinti viršasmeninius suvokimus ir paskatinti simbolinį mąstymą (Winkelman, 2021)

Dideli, ryškūs, giliai paveikūs potyriai neretai jaučiasi kaip ilgalaikio, lėto proceso kulminacija. Du tyrimo dalyviai šiuos ilgalaikius procesus įvardijo kaip ilgai trunkančius ritualus. Šie ritualiniai pasiruošimo procesai skatina gilesnį dalyvių savęs patyrimą ir yra juntamai atliekami su tikslu pakelti savo psichologinę gerovę. Tomas tai įvardino kaip apie metus trukusį visapusišką savęs perkūrimo procesą, kurio metu jis keitė viską, kas jam nebetarnavo. Šio proceso kulminacija jam tapo įvykęs miške ritualas, o integracija užėmė dar porą dienų. Viena iš tyrimo dalyvių dalinosi, kad jos pasiruošimas apsijungimui su partneriu buvo tarsi ryšio išnešiojimas, trukęs 9 mėnesius ir, į save įtraukęs ne vieną gilų itin atvirą pokalbį, kelias valandas trukusią meditaciją ir pernešimą per 7 tiltus. Šie procesai, kurie veda prie kulminacijos ritualo prideda visam natūralios tėkmės vyksmui ir pačiai kulminacijai daug asmeninės svarbos. Pasiruošimas stipriai veikia ritualo poveikumą ir įsimintinumą.

Patys kulminaciniai momentai yra nuostabūs, neretai arba vedami šamanų, terapeutų ar kitų specialiai pasirėngusių tam vedlių, arba yra kuriami asmeniškai sau. Šie momentai palieka labai ryškų pėdsaką, aplink kurį kuriamos palaikomosios struktūros kasdieniais meditaciniais ritualais ir/arba reguliariomis kolektyvinėmis praktikomis. Vienas dalyvių labai gerai pastebėjo, kad ritualinės praktikos labiausiai pasitarnauja dalyviams kai jos yra reguliariai kartojamos. Taip kartojant jos sukuria stabilumo jausmą naujų savybių formavimosi procese ir saugumą tyrinėjant save.

Visi tyrimo dalyviai pasižymi ganėtinai aukštais tiek ryšio su savimi, tiek psichologinės gerovės įverčiais ir anketose parodė ganėtinai nežymų psichoaktyvių medžiagų vartojimą. Aišku, šio tyrimo imtis ganėtinai specifinė ir kažko būtent tokio ir buvo tikėtasi. Tylus tyrimo lūkestis buvo patvirtinti, kad asmenys, kurie sąmoningai dalyvauja ir kuria sau ritualines praktikas nebus linkę į piktnaudžiavimą ar pastovų medžiagų vartojimą bei parodys ganėtinai aukštus ryšio su savimi įverčius. Tai labai natūraliai siejasi su DRUGNEGTA apklausos metu

gautais duomenimis, kurie parodė, jog retkarčiais vartojantys asmenys, skirtingai nuo priklausomų, pasižymės ganėtinai aukštais psichologinės gerovės įverčiais (Reneau, 2000).

Gauti duomenys patvirtino įtarimą, jog asmenys, dalyvaujantys ritualinėse praktikose ir patys sau jas kuriantys pasižymės ganėtinai aukštais ryšio su savimi ir psichologinės gerovės balais, patys dalyviai išreiškė ir praktikų metu kuriamą ryšį su bendruomene bei aukštesne jėga.

Bendruomeninės ritualinės praktikos skatina ne tik ryšio su savimi kūrimą, tačiau ir su esama bendruomene bei aukštesne jėga. Dar Turneris (1969) nagrinėdamas ritualines praktikas ir liminalią erdvę kalbėjo, kad neofitai, suburti momente tarp gyvenimo etapų, tarp seno ir naujo identitetų patiria itin gilų ryšį tarpusavyje. Senųjų praktikų suburtos grupės galėdavo išlikti beveik iki gyvenimo galo, jei patyrimas buvo pakankamai reikšmingas. Nedrįsčiau teigti, kad dramaterapinės ritualinės praktikos gali turėti panašų efektą (kolkas), tačiau jos tikrai skatina gilesnę bendruomeniškumo pajautą dalyvių tarpe. Socialinis priklausymas yra vienas iš svarbesnių apsauginių veiksnių, padedančių atsilaikyti prieš priklausomybes.

## IŠVADOS

1. Tyrimo dalyviai atskleidė 3 pagrindines ritualinės praktikos sampratos dimensijas (kryptis): orientacija (į vidų ar į išorę), atlikimo tipą (individualūs ar kolektyviniai) ir praktikos pobūdį (kulminaciniai ar meditatyvūs). Ritualų tikslas subendrinti norus, ketinimus ir veiksmus. Priklausomai nuo to ką norima suderinti pravartūs gali būti skirtingo tipo ritualai.
2. Ritualinės terapinės praktikos gali būti labai vertingos skatinant dalyvių psichologinę gerovę ir ryšį su savimi. Jos leidžia pajauti estetinę distanciją bei artimą, saugų bendruomenišką ryšį aplinkoje, esančioje tarsi už realybės ribų, taip pat užmegzti ryšį su aukštesnėmis jėgomis
3. Pagrindiniai ritualo kūrimo ir įsimintinumo aspektai – kokybiškas vedimas, simbolių panaudojimas, liminali erdvė, estetinė distancija ir juntamas pereinamasis momentas. Tie patys elementai gali būti taikomi dramos terapijos praktikose.
4. Ritualinės terapinės praktikos gali būti naudingos labai skirtingiems dalyviams, nes remiasi tiek į archajines religines ar bendruomenines apeigas, tiek į modernių psichologijos, sveikatos mokslų ir menų terapijos žinias. Jos yra vertingiausios reguliariai praktikuojant, ypač kai „įprasti“ būdai nebepadeda.
5. Tyrimo dalyviai pasižymėjo aukštais ryšio su savimi įverčiais ir ganėtinai aukštais psichologinės gerovės įverčiais. Sąsajų tarp PAM vartojimo dažnio ir intensyvumo nebuvo aptikta.

## **TYRIMO RIBOTUMAS IR REKOMENDACIJOS**

1. Dauguma tyrimų, nagrinėjančių PAM vartojančius asmenis yra paremti duomenimis gautais priklausomybių gydymo centruose, todėl nagrinėjama literatūra gali ne iki galo atitikti tyrimo dalyvių imtį.
2. Dėl nedidelės tyrimo imties psichologinės gerovės ir ryšio su savimi įverčių statistinis reikšmingumas negali būti patikrintas, vertėtų atlikti panašaus pobūdžio kiekybinį tyrimą. Būtų įdomu palyginti kaip skiriasi psichologinės gerovės įverčiai tarp nevartojančių, kartkartėmis vartojančių ir priklausomų asmenų.
3. Psichologinė gerovė ir ryšys su savimi yra stipriai susiję konstruktai, vertėtų atlikti kiek didesnės imties tyrimą kuriuo patikrintų kiek jų įverčiai tarpusavyje susiję, ar net gali nulemti vienas kitą
4. Tyrimo nagrinėjama ritualinių praktikų vertė dalyviams buvo vertinama labai abstrakčiai, kadangi vienas iš tiriamų aspektų buvo dalyvių ritualo samprata. Vertėtų atlikti tyrimą kuris nagrinėtų ritualinių praktikų vertę dalyviams pagal skirtingus jų tipus.

## **Tyrėjo Refleksija**

Apsiėmus šį projektą tikrai nesitikėjau šitaip giliai pajauti tiek paties darbo vertę, tiek ritualinių praktikų svarbą. Tyrimas buvo atliekamas su man pačiai labai patogia intimi (nes kas, turint tokią progą, praleis šansą patyrinti savo aplinką?), tačiau suteikė žymiai platesnę perspektyvą nei buvo tikėtasi.

Kadangi užsibrėžtas tikslas buvo surinkti grupę su manim jokiais papildomais ryšiais nesusijusių asmenų, kurie yra dalyvavę bent 3 ritualinėse praktikose, dalyvių atrankos procesas kiek užsitęsė. Dalis dalyvių buvo ištirti įsijautus vesti praktikas Tenerifės saloje anglų kalba. Jų interviu teko versti į lietuvių kalbą, kas pasirodė kaip labai įdomus išbandymas.

Pradėdama tyrinėti net neturėjau konkretaus suvokimo, kas man yra tie ritualai ir kaip jie veikia, buvo tik labai aiškus praktinis vaizdinys ir jausmas, kuris atrodė visiškai neatsiejamas nuo dramos terapijos. Prieš akis stovėjo visos dalyvautos, pravestos ar iš šono stebėtos praktikos, jų analogiška struktūra ir skirtumai tik taikomose technikos. Atrodė, tarsi jei galiu parašyti šį darbą, tai sau pačiai įrodysiu, jog kažką moku ir turiu teisę vesti ritualines terapines praktikas.

Duomenų rinkimo etape kiekvienas interviu širdyje uždegė gilaus įkvėpimo ugnelę. Mielai būčiau tuo užsiėmusi dar gerus pusę metų ir toliau narpliojusi, kuo skiriasi ritualų suvokimas tarp juos vedančių, juose dalyvaujančių ir nesusijusių asmenų. Smalusmas kužda, kaip be galo įdomu būtų pasikapstyti ir kaip kinta dalyvių ryšys su savimi ir psichologinės gerovės patyrimas po kokių 5 ritualinių praktikų, kaip būtų galima ištirti rimto transformacinio ritualo poveikį dalyviui lyginant su reguliariomis praktikomis. Kiekvienas interviu – nauja užuomina į dar platesnį tyrinėjimo interesą, bet kartu ir vis konkretesnis suvokimas, kas gi yra tie ritualai, kuo jie buvo tokie svarbūs per visą žmonijos istoriją, ir kodėl jų svarba išliko net ir mūsų moderniam, technikos stebuklų kupinam pasaulyje .

Visa motyvacija ir užsidegimas beveik žlugo, kai atėjo laikas atsitraukti nuo ritualinių praktikų vedimo ir bendravimo bei pasinerti į literatūros analizę ir baigiamojo darbo dėliojimą. Atrodė, kad visas mano susikurtas vidinis stabilumas, paremtas giliu bendruomeniniu ryšiu staiga subyrėjo ir teko ieškoti kiek kitokio stabilumo kuriant ryšį su savimi ir aukštesnės jėgos palaikymu. Po truputį, per reguliarius meditacinius ritualus šis projektas tapo ritualizuoto patyrimo dalimi.

Kaip žmogus, turintis polinkį į protarpinį piktnaudžiavimą PAM, prie kurių, be abejo, priskiriu ir kofeiną, ir nikotiną, ir kitas atpalaiduojančias bei stimuliuojančias medžiagas, pasirinkau į šį atsitraukimą neimti jokių papildomų pagalbinių priemonių. Tai buvo ganėtinai drąsus sprendimas, tačiau paskatino ieškoti darbe minimų pakitusių sąmonės būsenų kitais būdais. RPLC Dienos Stacionaro vadovė Vilma Andrejauskienė yra pasakiusi, jog priklausomi asmenys vartoja narkotikus, nes jie nemoka vartoti gyvenimo. Šio baigiamojo darbo procese labai giliai pajutau, ką tai iš tikro reiškia mokytis vartoti gyvenimą ir kiek vidinio darbo reikalauja tai pastoviai palaikyti.

Panašių dalykų teko išgirsti ir iš susibūrusių ritualų dalyvių, daugumai kurių buvo labai keista pajauti pakitusios sąmonės būklę bei išgyventi stiprius vidinius pasikeitimus be jokių papildomų medžiagų vartojimo.

Šios kelionės metu teko labai aiškiai pastebėti, kad yra 2 tipų tikrai blaivi narkomanai – tie kurie nevartoja nieko ir „laikosi blaivybės“ ir yra tie, kurie moka taip giliai pasimėgauti patiriama dabartimi, kad jiems net nereikia tų cheminių pagalbinių priemonių. Pirmas tipažas „kvepia“ užspaustais arba stipriai sublimuojamais, neįsąmoninamais pamatiniais psichologiniais poreikiais, antras „kvepia“ giliu savęs pažinimu ir savo poreikių pajautimu.

Ganėtinai maloniai pasijuto galimybė pasiremti mylimais ir n kartų skaitytais, sužymėtais straipsniais. Tai tapo kaip savotiškas ilgalaikis transformacinio ritualo pasiruošimas. Bakaluro darbas kėlė savyje klausimą „Kodėl mes vartojam ir kaip tai mus veikia?“, o magistro darbo tyrimas perstatė kompoziciją ir paskatino paklausti „Kodėl mums nebereikia vartoti papildomų medžiagų ir kaip mes galime paskatinti aplinkinius prisijungti vartoti gyvenimą?“

Turimos ir vis parankiojamos medžiagos analizės metu atrodė, tarsi kiekvienas poskyris yra išgyvenamas. Tarsi šiuo metu gyvenimas yra kažkur ten, toli, kol aš sėdžiu atsitraukusi liminalioje erdvėje, atokiai nuo visų savo ryšių, pomėgių, polinkių ar kitų identiteto elementų. Vieninteliai dalykai kurie yra šioje dabartyje – ryšys su gyvybės centru per gamtą, ryšio su savimi perkūrimas ir šis masyvus projektas. Nagrinėjant estetinę distanciją susikūrė ganėtinai gilus atsitraukimas nuo savo pačios patyrimo ir po truputį persijungiama į proceso stebėjimą. Narpliojant psichologinės gerovės sampratą ir nardant po straipsnius apie eudaimoniją vs hedonizmą pradėjo labai stipriai kilti gyvenimo krypties ir pašaukimo klausimai.

Ilgainiui suvokiau, kiek didelė dalis kasdienių veiksmų gali būti vienokiu ar kitokiu mastu ritualizuota: pradedant trumpu parūkimu per pertrauką, kuris tarsi padeda brūkšniį po padaryta



darbo dalimi, ir baigiant jaunaties ugnies deginimu, į kurią gali, su šokiai ir dainomis, mesti visą tai, ko nori atsisakyti, ir apsivalius, laukti, ką atneš naujas mėnuo. Man pačiai tai padėjo aiškiau suvokti savo nuotaikų, jausmų ir veiksmų motyvus ir jų tarpusavio sąsajas, suteikiant vienokiems ar kitokiems veiksams simbolinę reikšmę atrasti naujų būdų išreikšti stiprioms skausmo, įniršio ir nusivylimo emocijoms.

## LITERATŪRA

1. Bagdonas, A., Kairys, A., Liniauskaitė, A., Pakalniškienė, V. (2013) Lietuvos Gyventojų Psichologinė Gerovė ir Jos Veiksniai. Vilniaus Universiteto Leidykla.
2. Bagdonas A., Urbanavičiūtė I., Kairys A., Liniauskaitė A., Girdzijauskienė S., (2012) Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė: struktūros paieškos studentų imtyje. *Psichologija* 45, 22-41
3. Bano, Z., Naz, I., Leghari, N., Ahmed, I. (2019) Psychological well-being of substance use patient: Role of religious therapy as the treatment. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. <https://doi.org/10.12669/pjms.35.5.561>
4. Barbosa, P.C.R., Tofoli, L.F., Bogenschultz, M.P., Hoy, R., Berro, L.F., Marinho, E.A.V., Areco, K.C.N., Winkelman, M. (2018) Assessment of Alcohol and Tobacco Use Disorders Among Religious Users of Ayahuasca. *Sec. Neuropharmacology*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00136>
5. Bernardes, L., Filho, N., Noronha, A. (2018) Relationship between substance use and quality of life in a community sample of adults. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*. DOI: 10.5935/1980-6906/psicologia.v20n2p79-92
6. Bouso, J.C., Gonzalez, D., Fondevila, S., Cutchet, M., Fernandez, X., Barbosa, P.C.R., Alcazar-Corcoles, M.A., Arajuro, W.S., Barbanjo, M.J., Fabregas, J.M., Riba, J. (2012) Personality, Psychopathology, Life Attitudes and Neuropsychological Performance among Ritual Users of Ayahuasca: A Longitudinal Study. *PLoS ONE* <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0042421>
7. Boyer, P. (2020) Ingredients of ‘rituals’ and their cognitive underpinnings. *Philosophical Transactions of the Royal Society B Biological Sciences*
8. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
9. Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
10. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

11. Castleberry, A., & Nolen, A. (2018). Thematic analysis of qualitative research data: Is it as easy as it sounds? *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 10(6), 807–815. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2018.03.019>
12. Çınar, M.N. (2022) The Relationship of Art Therapy to Spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2022.7.3.180>
13. Crooks, T. (2013) Spirituality, Creativity, Identity, and Art Therapy. LMU/LLS Theses and Dissertations. <https://digitalcommons.lmu.edu/etd/61>
14. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, <https://doi.org/10.1037/a0012801>
15. Diamond, S. A. (2021). Existential Therapy and Jungian Analysis: Toward an Existential Depth Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167818809915>
16. Diaz D., Stavradi M., Blanco A., Gandarillas B., (2015) The eudaimonic component of satisfaction with life and psychological well-being in Spanish cultures. *Psicothema*. doi: 10.7334/psicothema2015.5
17. Duncan, D., White, J., Nicholson, T. (2003). Using Internet-based Surveys to Reach Hidden Populations: Case of Nonabusive Illicit Drug Users. *American journal of health behavior*. DOI: 10.5993/AJHB.27.3.2
18. Doss, M.K., Považan, M., Rosenberg, M.D., Sepeda, N.D., Davis, A.K., Finan, P.H., Smith, G.S., Pekar, J.J., Barker, P.B., Griffiths, R.R., Barrett, F.S. (2021) Psilocybin therapy increases cognitive and neural flexibility in patients with major depressive disorder. *Translational Psychiatry*. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01706-y>
19. Fábregas, J.M., Gonzalez, D., Fondevila, S., Cutchet, M., Fernandez, X., Barbosa, P.C.R., Alcazar-Corcoles, M.A., Barbanoj, M.J., Riba, J., Bauso, J. C. (2010) Assessment of addiction severity among ritual users of ayahuasca. *Drug and Alcohol Dependence*. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2010.03.024>
20. Goldberg, S.B., Pace, B.T., Nicholas, C.R., Raison, C.L., Hutson, P.R., (2020) The experimental effects of psilocybin on symptoms of anxiety and depression: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112749>
21. Harmon-Jones, E., Mills, J. (2019) An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory. *Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology* (2nd ed.). DOI: 10.1037/0000135-001

22. Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., King, L. A. (2008) Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia'. *The Journal of Positive Psychology*. DOI: 10.1080/17439760802303044
23. Kepferer, B. (2013) *Virtuality*
24. Kettner, H., Gandy, S., Haijen, E.C.H.M., Carhart-Harris, R.L. (2019) From Egoism to Ecoism: Psychedelics Increase Nature Relatedness in a State-Mediated and Context-Dependent Manner. *International Journal of Environmental Research and Public Health* . <https://doi.org/10.3390/ijerph16245147>
25. Keyes C., Shmotkin D., Ryff C. D., (2002) Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, DOI: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
26. Kirca, B. (2019) *Spiritual Dimension in Art Therapy*. *Spiritual Psychology and Counseling*, <https://dx.doi.org/10.12738/spc.2019.4.3.071>
27. Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., Nichols, A.L. (2020) Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*. <https://doi.org/10.1017/prp.2019.29>
28. Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., Nicholas, A. L. (2022a). The Importance of Awareness, Acceptance, and Alignment With the Self: A Framework for Understanding Self-Connection. *Europe's Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.5964/ejop.3707>
29. Klussmann, K., Langer, J., Nichols, A.L., Curtin, N. (2020) What's Stopping Us from Connecting with Ourselves? A Qualitative Examination of Barriers to Self-Connection. *International Journal of Applied Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00031-x>
30. Klussmann, K., Nichols, A.L., Langer, J., Curtin, N. (2020) Does Positive Affect Lead to Perceptions of Meaning in Life? The Moderating Role of Self-connection.' *European Journal of Applied Positive Psychology*. ISSN 2397-7116
31. Klussman, K., Nicholas, A. L., Curtin, N., Langer, J., Orehek, E. (2022b) Self-Connection and Well-Being: Development and Validation of a Self-Connection Scale. [doi:10.1002/ejsp.2812](https://doi.org/10.1002/ejsp.2812).
32. Landy, R. (1991) *The Drama Therapy Role Method*. Dramatherapy
33. Mate, G. (2011) *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. North Atlantic Books.

34. Mathijssen B. (2023) Ritual Worlding : Exploring the Self-and-world-making Efficacy of Rituals. *Yearbook for Ritual and Liturgical Studies*. Vol. 39 (2023) 20–44
35. Miller, P., Hyder, S., Zinkiewicz, L., Droste, N., Harris, J. (2014) Comparing subjective well-being and health-related quality of life of Australian drug users in treatment in Regional and Rural Victoria. *Drug and Alcohol Review*. 33, 651–657. DOI: 10.1111/dar.12124
36. Morgan, C., Noronha, L., Muetzelfeldt, M., Fielding, A., Curran, V. (2013) Harms and bene-fits associated with psychoactive drugs: findings of an international survey of active drug users. *Journal of Psychopharmacology*. 27(6), 497–506. DOI: 10.1177/0269881113477744
37. Nicholson, T., Duncan, D., White, J. B. (2002) Is Recreational Drug Use Normal? *Journal of substance use*. <https://doi.org/10.1080/14659890209169340>
38. Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
39. Penzik, S. (2006) On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. *The Arts in Psychotherapy*
40. Rafiq, M., Muzamil, M., Shah, S.A. (2018) Psychological Wellbeing among substance abusers and non-abusers from Kashmir. *Human Behaviour Journal Of Applied Psychology*. ISSN 0975-6582
41. Rehman, S., Rauf, K. (2021) Psychological Wellbeing Of Adult Substance Users And Non Users: A Comparative Study. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*.
42. Reneau, J., Nicholson, T., White, J. B., Duncan, D. (2000) The general well-being of recreational drug users: a survey on the WWW. *International Journal of Drug Policy*. [https://doi.org/10.1016/S0955-3959\(00\)00049-9](https://doi.org/10.1016/S0955-3959(00)00049-9)
43. Ryan R., Deci E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 55(1), 68-78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68
44. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. <http://www.jstor.org/stable/20182342>
45. Ryff, C. D., Keyes, L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

46. Sabri, F., Jencius, M., (2020) Psychological well-being of drug addicts in predicting treatment outcomes. *Humanities & Social Sciences Reviews*.  
<https://doi.org/10.18510/hssr.2020.8343>
47. Saniotis, A. (2010) Evolutionary and Anthropological Approaches Towards Understanding Human Need for Psychotropic and Mood Altering Substances. *Journal of Psychoactive Drugs*, 42(4), 477-484. DOI:10.1080/02791072.2010.10400710
48. Shalchi, B., Khooy, M. (2019) Satisfaction of Basic Psychological Needs in Patients with Substance Use Disorder and Normal Persons: A Research Based on Self-Determination Theory. *Hormozgan Medical Journal*. DOI: 10.5812/hmj.86440
49. Sheldon, K. M., Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497. DOI 10.1037/0022-3514.76.3.482.
50. Turner, V. (1969) *Liminality and Communitas. The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*
51. Waterman, A. S. (1993) Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. DOI: 10.1037/0022-3514.64.4.678
52. Wesemann, E.D., Parris, L. (2021) Exploring the Links Between Social Exclusion and Substance Use, Misuse, and Addiction. *Sec. Health Psychology*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.674743>
53. Winkelman, M. (1996) *Psychointegrator Plants: Their Roles in Human Culture and Health. Introduction to: Sacred Plants, Consciousness and Healing Cross-Cultural and Interdisciplinary Perspectives. Yearbook of Cross-Cultural Medicine and Psychotherapy*
54. Winkelman, M., (2005a) Drug Tourism or Spiritual Healing? Ayahuasca Seekers in Amazonia. *Journal of Psychoactive Drugs*.  
<https://doi.org/10.1080/02791072.2005.10399803>
55. Winkelman, M., (2005b) Spirituality and the Healing of Addictions. *Religion and Healing in America Chapter: Spirituality and the Healing of Addictions: A Shamanic Drumming Approach*, p. 475. Oxford University Press
56. Winkelman, M. (2013) Alternative and traditional medicine approaches for substance abuse programs: A shamanic approach. *International Journal of Drug Policy*. 12(4), 337-351. DOI: 10.1016/S0955-3959(01)00100-1

57. Winkelman, M., (2021) The Evolved Psychology of Psychedelic Set and Setting: Inferences Regarding the Roles of Shamanism and Entheogenic Ecopsychology. <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.619890>
58. Wojtkowiak, J. (2018) Towards a psychology of ritual: A theoretical framework of ritual transformation in a globalising world. *Culture & Psychology*
59. Wojtkowiak, J. (2022) Ritual (Re)design. Towards a Framework for Professional Ritual Making in Postsecular Context. *Yearbook for Ritual and Liturgical Studies*
60. Yin et. al. (2024) Nostalgia, Ritual Engagement, and Meaning in Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*
61. Youngwave.lt

## **PRIEDAI**

1 priedas. Informuotas sutikimas

### **INFORMUOTAS SUTIKIMAS**

Esu jungtinės VU Medicinos fakulteto ir LMTA Dramos terapijos magistrantūros II kurso studentė Aušra Galdikaitė. Šiuo metu atlieku magistrantūros tyrimą “Ritualai kaip dramaterapinės patirys. Ryšys su savimi ir psichologinė gerovė tarp į psichoaktyvių medžiagų vartojimą linkusio jaunimo” Šio tyrimo tikslas - atskleisti ritualo kaip dramaterapinio patyrimo sampratą ir vertę.

Šio tyrimo metu prašau jūsų nuoširdžiai atsakyti į kelis interviu klausimus ir atsakyti į trumpą apklausą. Interviu trunka 20-30 min, o apklausa iki 15. Interviu bus įrašomas, tačiau visi identifikaciniai duomenys – vardai vietovardžiai ar kita esminė informacija bus pakeičiama ar pašalinama iš transkripto. Šiuos duomenis matysiu tik aš ir galimai mano darbo vadovė.

Dalyvavimas šiame tyrime yra laisvanoriškas, su galimybe bet kuriuo metu atsitraukti ir paprašyti, kad gauti duomenys būtų pašalinti.

Iškilius norui tavo asmeninė medžiaga kaip pvz skalių įverčiai ar interviu transkriptas gali būti tau atsiūsti.

Pildydamas šį klausimyną toliau duodi savo sutikimą dalyvauti tyrime.



## 2 priedas. Apklauso forma

Lytis

.....

Amžius

.....

Slapyvardis

.....

Kaip dažnai dalyvauji ritualinėse praktikose,?

Beveik niekada				Kasdieną
----------------	--	--	--	----------

Kaip dažnai pats sau kuri ritualines praktikas?

Beveik niekada				Kasdieną
----------------	--	--	--	----------

Žemiau pateiktoje lentelėje pažymėk kiek per paskutinius metus tau teko vartoti šias psichoaktyvias medžiagas.

Kaip dažnai per paskutinius metus teko vartoti šias psichoaktyvias medžiagas				
	Vieną ar du kartus	Kartą per mėnesį	Kelis kartus per mėnesį	Kelis kartus per savaitę
Ceremoninę kakavą,				
Kanapes,				
Psychedelinius grybus,				
LSD,				
San Pedro,				
Ayahuasca,				
Ketaminą,				
MDMA,				
Amfetaminą,				
Alkoholiniį				

Įvertink kiek žemiau pateikti teiginiai atitinka tave.

Visiškai nesutinku	Nesutinku	Šiek tiek nesutinku	Nei taip nei ne	Šiek tiek sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
1	2	3	4	5	6	7

1. Jaučiu, kad giliai save suprantu

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2. Man lengva pastebėti ir įvardinti kaip jaučiuosi

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3. Gerai save pažįstu

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

4. Kartais nustembu kaip prastai save suprantu

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

5. Stengiuosi savęs nesmerkti

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

6. Kai randu savyje kažką, kas man nebūtinai patinka, stengiuosi tai priimti

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

7. Stengiuosi priimti savo jausmus ir įsitikinimus, net kai jie man nepatinka

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8. Man lengva sau atleisti už padarytas klaidas

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

9. Vis randu būdų, kaip užtikrinti, kad mano veiksmuose atsispindėtų kas man iš tikro svarbu

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

10. Randu būdų kaip užtikrinti, kad mano veiksmai atspindėtų tai, koks esu iš tikrųjų

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

11. Stengiuosi užtikrinti, kad mano veiksmai atitiktų mano vertybes

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

12. Stengiuosi užtikrinti, kad mano santykis su kitais žmonėmis atspindėtų mano vertybes

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Įvertink kiek žemiau pateikti teiginiai atitinka tave

Visiškai nesutinku	Nesutinku	Šiek tiek nesutinku	Nei taip nei ne	Šiek tiek sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
1	2	3	4	5	6	7

1. Man patinka didelė dalis mano asmenybės dalių

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2. kai pasižiūriu atgal - džiaugiuosi tuo, kaip dalykai susiklostė

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3. Daugybė žmonių eina per gyvenimą be tikslo. Nesijaučiu toks

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

4. Dažnai jaučiosi prislėgtas kasdienio gyvenimo reikalavimų

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

5. Jaučiuosi nusivylęs savimi ir savo gyvenimo pasiekimais

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

6. Man sudėtinga palaikyti artimus santykius. Ši sritis man kelia įtampą

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

7. Mėgaujuosi kiekviena gyvenimo diena negalvodamas per daug apie ateitį

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8. Iš esmės jaučiuosi atsakingas už dabartį kurioje gyvenu

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

9. Neblogai tvarkausi su kasdienėmis atsakomybėmis

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

10. Kartais jaučiuosi, tarsi jau nuveikiau savo gyvenime viską ką galėjau

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

11. Man gyvenimas yra nuolatinis augimo, kaitos ir mokymosi procesas

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

12. Manau, kad patirtys, kurios meta iššūkį mano dabartinei pasaulėžiūrai yra labai vertingos

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

13. Manau, kad žmonės mane apibūdintų kaip dosnų, linkusį dalintis savo laiku ir resursais

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

14. Jau prieš kurį laiką pasidaviau bandyti kažką stipriai pakeisti ar pagerinti savo gyvenime

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

15. Esu lengvai paveikiamas žmonių, kurie išreiškia stiprią nuomonę

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

16. Nesu patyręs daug šiltų ar pasitikėjimu grįstų santykių su kitais

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

17. Pasitikiu savo nuomone, net jei ji nesutampa su aplinkine

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

18. Vertinu save pagal savas vertybes, o ne svetimas

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

### 3 priedas. Teminėje analizėje išskiriamų kodų ir temų pavyzdys

	kodas	potėmė	tema
L1	Ritualas kaip simboliais ar asociacijom įprasminta veiksmų seka	Simbolinės priemonės	Esminiai ritualo elementai
L2	Ritualas kaip įvykio įprasminimas	Įprasmina pokyčius	Ritualo vertė
L3	Ritualas kaip būsenos įgalinimas ar transformavimas	Asmeninė svarba/ paveikumas/ transformatyvumas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L4	Ritualas ne būtina yra priemonė tikslui pasiekti, tačiau gali būti kaip įrankis	Įrankių suteikimas ir įgalinimas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L7	ritualai suteikia stipresnį ryšį su Dievu, su savimi ir su „metafizika“	Stiprina ryšį su aukštesne jėga	Ritualo vertė asmenybei
L8	Ritualai padeda įprasminti įvykius	Įprasmina pokyčius	Ritualo vertė
L9	Kasdienės praktikos irgi yra ritualai	Meditaciniai ritualai	Ritualo samprata
L10	Ritualai priduoja kasdienybei sakralumo	Sakralumo patyrimas	Esminiai ritualo elementai
L11	Arbatos gėrimas kaip ritualas	Meditaciniai ritualai	Ritualo samprata
L12	Kasdieniai ritualai – veiksmai atliekami sąmoningai, su intencija – priduoja gyvenimui spalvų, romantiškumo, įprasmina būti	Veiksmų intencionalumas; Meditaciniai ritualai	Esminiai ritualo elementai; Ritualo samprata
L13	Praktika įsiminė dėl vedimo	Vedimas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L14	Ritualas vedamas su lengvumu ir žaismingumu	Vedimas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L15	Ritualo eiga – informacija apie, tada kakavos dalinimas, meditacija ir dainavimo / balso atvėrimo praktikos	Praktikos ritualo metu	
L16	Sąmoningas būvis kuo labiau dabartyje su pojūčiais	Veiksmų intencionalumas	Esminiai ritualo elementai
L17	Dainavimo praktika ritualo metu	Praktikos ritualo metu	
L18	Meditacija kaip ritualo dalis	Praktikos ritualo metu	
L19	Susijungimas su moteriška linija ir dėkingumo bei skausmo išjautimas, paleidimas per ašaras	Stiprina ryšį su savimi; įrankių suteikimas ir įgalinimas	Ritualo vertė; Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L20	Balso praktikos ir pasidalinimai kaip jaučiasi apsijungime	Praktikos ritualo metu	
L22	Ritualinė aplinka įgalino išjausti ryšį su savo moterišku pradū ryšyje	Įrankių suteikimas ir įgalinimas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L23	Iniciacinė ceremonija įsiminė	Asmeninė svarba/ paveikumas/ transformatyvumas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L24	Patirties atsiminimas lydėjo toliau, į kitas ceremonijas	Asmeninė svarba/ paveikumas/ transformatyvumas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L26	Artima, panašių žmonių aplinka padeda apsijungti ir išjausti be vedimo	Stiprina ryšį su bendruomene	Ritualo vertė
L27	Moteriškos bendrystės patirtis gamtiškoje aplinkoje paliečia iki ašarų	Stiprina ryšį su bendruomene	Ritualo vertė
L28	Pirmoji patirtis „atrankino gebėjimą“ per ceremoniją išjausti	Įrankių suteikimas ir įgalinimas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L31	Santykis su praktika ar medicina yra stipriai paveikiamas to kas ir kaip veda.	Vedimas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L32	Per laiką įrankiai išsidirba	Įrankių suteikimas ir įgalinimas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L33	Geras vedlys padeda susipažinti su ritualine praktika ir pajauti kas kaip	Vedimas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys

			aspektai
L34	Nerimas, kad dėl netinkamo vedlio dalyviai gali at mesti praktiką kaip vetinkamą ar neveikiančią	Vedimas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L35	Ritualas kaip įprasminantis mėgiamas laiko praleidimas	Transformaciniai vs meditaciniai	Ritualo samprata
L36	Periodiniai ritualai prideda atskaitos tašką savirefleksijai	Stiprina ryšį su savimi;	Ritualo vertė
L37	Ritualai padeda reflektuoti	Stiprina ryšį su savimi;	Ritualo vertė
L38	Ritualai padeda susijungti su savimi ir vidiniais resursais	Stiprina ryšį su savimi; Įrankių suteikimas ir įgalinimas	Ritualo vertė; Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L39	Ritualai suteikia transformacijos ir augimo jausmą, net jei kartais vargina	Asmeninė svarba/ paveikumas/ transformatyvumas	Įsimintinumą / paveikumą veikiantys aspektai
L40	Ritualai padaro gyvenimą labiau magišku	Sakralumo patyrimas	Esminiai ritualo elementai
L41	Labiausiai pasitarnauja kai reikia prisipildyti ar susirinkti	Stiprina ryšį su savimi	Ritualo vertė
L42	Reikalingi kai jaučiasi vidinis pasiklydimas	Stiprina ryšį su savimi	Ritualo vertė
L43	Padeda prisipildyti ne narkotikais, o Dievu, savastimi ir visata	Stiprina ryšį su aukštesnėmis jėgom / visata	Ritualo vertė