

VILNIAUS UNIVERSITETAS, MEDICINOS FAKULTETAS
LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

*Menų terapijos (šokio-judesio terapijos specializacijos)
antrosios pakopos (magistrantūros) studijų
BAIGIAMASIS DARBAS*

**ŠNABŽDANTIS VYRIŠKUMAS: (NE)ĮKŪNYTO PAŽEIDŽIAMUMO
PATIRTYS ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS STUDIJŲ KONTEKSTE**

Studentas - Povilas Jurgaitis

Darbo vadovas – asist. dr. Toma Jasiukevičiūtė-Zelenko

Konsultantas – lekt. Raimonda Duff

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

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

Studento elektroninio pašto adresas: povilas.jurgaitis@stud.mf.vu.lt)

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
SĄVOKŲ ŽODYNAS	5
ĮVADAS.....	7
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	10
1.1. Vyriškumo samprata ir vyrų psichosocialinės sveikatos situacija	10
1.1.1 (Ne)paprasti klausimai apie asmens lytį ir tapatumą	11
1.1.2 Vyrai susiduria su problemomis, kurios kelia iššūkius sveikatai	20
1.1.3 Sunkumų etiologija – sociokultūrinės normos ir pamintas autentiškumas	23
1.1.4 Tėvo figūra berniuko raidoje ir skyrybų patirtys vaikystėje	30
1.2. „Tikrų“ vyrų, šokančių gyvenimą, paieškos	36
1.2.1 Pažeidžiamumą ir psicho-emocinį atvirumą puoselėjančios bendruomenės	36
1.2.2 Šokio-judesio terapija „šnabždantiems“ vyrams	42
1.2.3 Dvasinės sveikatos aspektas	47
2. METODOLOGIJA.....	52
2.1. Filosofinis tyrimo pagrindimas	53
2.2. Autoetnografijos metodo kontekstas	55
2.3. Autoetnografijos metodo ištakos ir samprata.....	57
2.4. Autoetnografijos vertinimo kriterijai ir tyrimo etika	62
2.5. Metodo pasirinkimo tikslingumas ir ribotumas	65
2.6. Tyrimo procesas	67
2.6.1 Tyrimo planas ir duomenų rinkimas	67
2.6.2 Duomenų analizė ir interpretavimas	69
2.6.3 Duomenų pateikimas.....	70
3. TYRIMO REZULTATAI – AUTOETNOGRAFIJA.....	73
3.1. Vyras, žaidžiantis slėpynių	76
3.2. Berniukas, ieškantis apsikabinimo	90
3.3. Sūnus paklydėlis.....	101
3.4. Žmogus, grįžtantis namo.....	111
APIBENDRINAMOJI PROCESO REFLEKSIJA	120
LITERATŪRA IR ŠALTINIAI	123

SANTRAUKA

Šis magistrinis darbas remiasi **autoetnografija** – kokybiniu tyrimo metodu, kuriame per asmeninę patirtį aprašomas tyrėjo žvilgsnis į jį supantį sociumą ir kultūrą. Tai meninės raiškos ir mokslo sintezė, kurioje sausą mokslinį determinizmą keičia skaitytojo dialogas su tyrėjo asmeninėmis gyvenimo patirčių prasmėmis. Pasitelkdamas kūrybinį rašymą, poeziją, refleksiją, tyrėjas tampa tyrimo dalyviu ir kuria naratyvą, pasakojantį asmeninę, **daugiasluoksnę istoriją**. Duomenys analizuojami bei interpretuojami įvairių socio-kultūrinių reiškinių šviesoje, o šis procesas tampa mokslinio tyrinėjimo išraiška („writing as inquiry“).

Šioje autoetnografijoje ištiriamos vyro tapsmo, (ne)įkūnyto pažeidžiamumo, savivertės ir emocijų raiškos problemos šokio-judesio terapijos (ŠJT) studijų kontekste. Temos aktualumą tyrėjas grindžia asmenine patirtimi, prasta vyrų psicho-emocinės sveikatos statistika bei paplitusiu emocinio ir socialinio uždaro fenomenu. Pateikiami argumentai, kuriais teigiama, kad tokią situaciją lemia: kultūrinis spaudimas atitikti „tvirto vyro“ normas; socio-kultūrinė vyriškumo sampratos kaita; netinkamai susiformavęs santykis su gyvenime buvusiais tėčiais/vyrais. Dėl tokių priežasčių vidiniai vyro išgyvenimai lieka nutylėti arba „šnabždantys“. Tad darbo **objektas** tyrime: autoetnografiškai aprašytas emocinės saviraiškos bei savivertės, susijusios su lyties tapatumu ir krikščioniškuoju tikėjimu patyrimas šokio-judesio terapijos studijų kontekste.

Darbe keliami apibendrinantis **klausimas**: kaip vaikystėje tėvų skyrybas išgyvenęs šokio-judesio terapijos studentas patiria emocinės saviraiškos bei savivertės, susijusios su lyties tapatumu ir krikščioniškuoju tikėjimu, procesus? Iš šio klausimo suformuojamas **tyrimo tikslas**: taikant autoetnografijos metodą, šokio-judesio terapijos studijų kontekste aprašyti (ne)įkūnytą emocinės saviraiškos bei savivertės, susijusios su lyties tapatumu patyrimą, santykyje su artimaisiais, krikščioniškuoju tikėjimu ir platesne socio-kultūrine aplinka.

Atradimai atsispindėjo trijuose pagrindiniuose motyvuose: **(1)** vyro tapsme ir įkūnyto pažeidžiamumo paieškose; **(2)** santykyje su „gyvenimo tėčiais“ – biologiniais, simboliniais, dvasiniais; **(3)** šokio-judesio terapijos ir krikščioniškojo tikėjimo sinergijoje gijimo procese. **Tyrimas galiausiai parodė** autoetnografijos metodo veiksmingumą ir gilų tyrėjo vidinį pokytį: nuo tylaus šnabždesio iki viltingos giesmės; nuo neįkūnyto iki drąsiai šokančio; nuo radikaliai įsitikinusio ir spastiško iki pažeidžiamumu grįsto ir pokyčiui atviro; nuo uždaro ir vienišumo iki atvirumo klaidai ir santykiui.

Raktiniai žodžiai: autoetnografija, šokio-judesio terapija, vyriškumas, tapatumas, pažeidžiamumas, savivertė, saviraiška, emocijų reguliacija, krikščionybė, tikėjimas.

SUMMARY

This master's thesis is grounded in autoethnography — a qualitative research method in which the researcher's personal experience becomes a lens through which the surrounding society and culture are examined. It is a synthesis of artistic expression and scientific research, where the arid determinism of conventional science is replaced by a dialogical encounter between the reader and the researcher's lived meanings. Through creative writing, poetry, and sustained reflection, the researcher becomes both participant and analyst, crafting a **multilayered narrative** of personal experience. The generated texts are then analysed and interpreted in the light of diverse sociocultural phenomena; the entire process serves as a form of scholarly inquiry often described as “writing as inquiry”.

Within this autoethnography, the thesis explores questions of manhood, (dis)embodied vulnerability, self-esteem, and emotional expression in the context of dance movement therapy (DMT) studies. Its relevance is anchored in researcher's own experience; alarming statistics on men's psycho-emotional health; and the widespread phenomenon of emotional and social isolation. The work argues that these difficulties are driven by cultural pressures to conform to radical traditional masculinity norms; shifting sociocultural definitions of manhood; and unintegrated relationships with one's various “fathers” across the lifespan. Under such pressures, men's inner experiences tend to remain muted or, at best, “whispered.”

Object of the study is the autoethnographic description of emotional self-expression and self-esteem, interwoven with sex/gender identity, Christian faith, and experienced within DMT studies. The central research question is: how does a DMT student who experienced parental divorce in childhood years navigate the processes of emotional self-expression and self-esteem as these relate to sex/gender identity and Christian faith? The aim of the study: to use autoethnographic process to describe (dis)embodied emotional self-expression and self-esteem within DMT studies, as situated in relationships with significant others, Christian faith, and the broader sociocultural environment. The findings are crystallised into three overarching motifs: **(1)** The journey of becoming a man and the search for embodied vulnerability; **(2)** Relationships with one's “life-fathers” – biological, symbolic, and spiritual; **(3)** The healing synergy of DMT and Christian faith. Ultimately, **the study demonstrates** both the efficacy of autoethnography as a research method and the researcher's profound inner transformation: from whispering quietly to singing with hope; from dis-embodied to dancing boldly; from rigid, dogmatic conviction to vulnerability-based openness to change.

Keywords: autoethnography, dance/movement therapy, masculinity, identity, vulnerability, self-esteem, self-expression, emotional regulation, Christianity, faith

SĄVOKŲ ŽODYNAS

Autoetnografija: (angl. *autoethnography*) – tai kokybinio tyrimo metodas, kilęs iš etnografinių tyrimų tradicijos, apjungiantis tris pavadinime užkoduotas dimensijas – „auto“ (asmeninis), etno“ (kultūra), „grafija“ (rašymas). Tyrėjas, pasitelkdamas savistabą, sistemingai analizuoja asmenines patirtis siekdamas suprasti platesnius sociokultūrinius ar psichologinius reiškinius. Šiuo metodu tyrėjas yra tiek analitiškas stebėtojas/vertintojas, tiek tyrimo dalyvis, atvirai pripažįstantis savo subjektyvumą ir asmeninę poziciją. Autoetnografija besiremiantis tyrėjas, suvienydamas meną ir mokslą, siekia gilesnio fenomeno supratimo, kuria naratyvą, kuris pasakoja asmeninę istoriją, o visą tai papildo mokslinė literatūra (Ellis, 2004).

Šokio-judesio terapija: (angl. *dance movement therapy*) terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją; esminiai ŠJT komponentai yra šokis kaip kūno judesys, kūrybinė išraiška ir tarpasmeninis santykis (Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacijos etikos kodeksas, 2019).

Daugiasluoksnis pasakojimas: (angl. *layered account*) tai autoetnografinio tyrimo duomenų ir jų analizės pateikimo būdas, kai autoriaus asmeninių patyrimų aprašymai yra papildomi analitiniu/refleksyviu sluoksniu ir susijusia mokslinė/metodine literatūra. Tokiu būdu atsiskleidžia procesinis autoetnografinio tyrimo pobūdis, kuomet pačiame tekste yra plėtojamas dialogas tarp – istorijų iš praeities („ten ir tada“) bei analitinio dabarties žvilgsnio („čia ir dabar“) (Ellis, 2011).

Pažeidžiamumas: (angl. *vulnerability*) tai sąmoningas ir drąsus psicho-emocinis atvirumas neapibrėžtumui ir socialinei rizikai, kai žmogus leidžia sau būti matomas ir girdimas be aiškaus žinojimo dėl galimų pasekmių. Asmuo, tapdamas pažeidžiamu, priiima galimą skausmo riziką tam, kad galėtų patirti autentišką, gyvą tarpasmeninį ryšį, saviraišką, savivertę, kūrybingumą ir gyvenimo pilnatvę (Brown, 2012).

Įkūnytumas: (angl. *embodiment*) tai tam tikras patyrimas, išgyvenamas ir suvokiamas tiesiogiai per fizinį žmogaus kūną, ne vien intelektualiai. Ši sąvoka perteikia idėją, jog mūsų emocijos, žinojimas, suvokimas nėra atskirti nuo fizinės kūno patirties, bet yra per ją tiesiogiai „išgyvenami“ – jaučiami, juntami ir išreiškiami. Šokio-judesio terapijos kontekste įkūnytas patyrimas reiškia, kad žmogus suvokia ir supranta save per kūno judesį ir kūnišką buvimą – ne tik intelektualiai stebėdamas iš šalies, bet būdamas pačiame išgyvenimo centre. Tuo tarpu neįkūnytumas (angl. *disembodiment*) apibūdina patirtį ar psicho-emocinę būseną, kuri nėra pilnai išreikšta per kūną, nėra įgavusi aiškaus kūniško ženklo ar formos (Koch & Fischman, 2011)

Psicho-emocinė sveikata: (angl. *psycho-emotional well being*) remiantis biopsichosocialiniu sveikatos modeliu, tai yra individo psichologinės ir emocinės gerovės būseną,

kuri atspindi harmoningą biologinių, psichologinių ir socialinių veiksnių sąveiką. Ji apima gebėjimą efektyviai reguliuoti emocijas, prisitaikyti prie psichinę įtampą keliančių situacijų, palaikyti pozityvius tarpasmeninius santykius ir ilgalaikį pasitenkinimą gyvenimu. Psicho-emocinė sveikata yra suprantama kaip dinamiška ir kompleksiška būseną, priklausanti nuo genetinių ir fiziologinių veiksnių, kognityvinių procesų, emocijų valdymo ir savivertės, taip pat socialinės aplinkos, įskaitant šeimą, bendruomenę ir kultūrines normas. Remiantis biopsichosocialiniu požiūriu, psicho-emocinė sveikata nėra tiesiog ligos ar simptomų nebuvimas, bet nuolatinis gerovės ir asmeninio potencialo realizavimo procesas (Poirel, 2017).

Lyties tapatumas: (angl. *sex/gender identity*) tai nevienareikšmiškai vertinama, daugiaplanė savasties dimensija, kuri savyje talpina asmens savęs suvokimą lyties požiūriu bei kyla iš sudėtingos biologinių, psichologinių, socialinių, kultūrinių ir dvasinių veiksnių sąveikos. Lyties tapatumas yra tiek įgimtas, tiek formuojasi dėl tam tikros patirties ankstyvojoje raidoje. Šioje sąvokoje esančios biologinės dispozicijos suteikia neurofiziologinį „foną“, socialinės sąveikos – normatyvines elgesio struktūras, kultūra – semantinius modelius, o dvasinis pasaulėvaizdis – egzistencinį prasmingumą. Tik integruojant visus šiuos lygmenis galima visapusiškai suprasti, kaip žmogus suvokia savo lytį, kaip ją reiškia kasdienybėje bei kokią įtaką ji turi sveikatai (Vaitoška, 2019).

Emocijų reguliacija: (angl. *emotion regulation*) tai sąmoningų ir nesąmoningų psichinių bei tarpasmeninių procesų visuma, kuria remdamasis žmogus stebi, vertina ir keičia savo emocinius išgyvenimus, jų intensyvumą, trukmę ir išraišką, kad galėtų: (a) siekti asmeninių bei socialinių tikslų, (b) palaikyti psichologinę, fiziologinę ir dvasinę pusiausvyrą ir (c) užtikrinti adaptyvų bendravimą skirtinguose kultūriniuose kontekstuose. Į ją įeina: dėmesio kontrolė, mentalizacija, savirefleksija bei įsitikinimai apie socio-kultūrines emocijų raiškos galimybes. Ši sąvoka pabrėžia, kad emocijos nėra fiksuotos reakcijos, bet dinamiški procesai, kuriuos galima modeliuoti. Emocijų reguliacija gali būti tiek adaptyvi savireguliacijos strategija, tiek sutrikdanti adaptyvumą (pvz., chroniškas emocijų slopinimas) (Aldao ir kt., 2010).

Somatinis: (angl. *somatic*) tai sąmoningai juntamas kūniškumas – kvėpavimo, pusiausvyros, raumenų tonuso, propriocepcijos ir vidaus organų „mikro-signalų“ įsivardijimas (Koch, 2019).

Santrumpos:

Šokio-judesio terapija – **ŠJT**.

Pozityviosios psichologijos ir pozityvaus vyriškumo modelis – **PPPM**.

IVADAS

Nesunku sutikti, kad gyvenimo kokybės rodikliai Vakarų pasaulyje pastaraisiais dešimtmečiais gerėja, o technologijų pažanga bei ekonominės galimybės plečiasi. Sparčiai kylantys visuomenės produktyvumo lūkesčiai ryškiai išjudina tapatumo, kultūrinio palikimo, tradicijos ir net tikrovės suvokimo pamatus. Kaip jaunas vyras, lietuvis ir „gen Z“ kartos žmogus, virpančiu kūnu išgyvenu šią kintančią tikrovę ir imu nerimauti – o kaip šie pokyčiai atsiliepia mano psichinei sveikatai? Nusikeliu į mokslinių duomenų platybes, kurios tik patvirtina mano susirūpinimą – vyrai pirmauja savižudybių, priklausomybių statistikose, o galimybė kreiptis pagalbos išlieka stigmos lygmenyje (Merone ir kt., 2022; McKenzie ir kt., 2022; Levant ir kt., 2020). Matyti, kad vyrų sveikatos sunkumai pasireiškia didesniu priklausomybių paplitimu (LaGrotta, 2021), jie dažniau nei moterys vartoja alkoholį ir narkotines medžiagas, dažniau patiria priklausomybę nuo lošimų ir interneto (Campanella, 2024). Nusikalstamumo statistika taip pat rodo vyrų dominavimą: vyrai atsakingi už maždaug 90% pasauliniu mastu įvykdomų nusikaltimų (UNODC, 2022). Kalėjimų statistika taip pat gero nežadanti: 2023 metų duomenimis, moterys sudarė tik apie 5,5 % visų įkalintų asmenų Europoje, įskaitant Lietuvą (Council of Europe, 2023). Nors pastaraisiais metais vyriškumo samprata yra giliai permąstoma ir net pradėjo vystytis vyrų psicho-emocinės ir psicho-socialinės sveikatos judėjimai – emocinės sveikatos politika Lietuvoje išlieka skurdi, todėl būtina į tai atkreipti daugiau dėmesio.

Nors paminėti vyrų sveikatos rodikliai ženkliai lenkia moterų, konkrečiai į vyrų patirtį nukreipiančių mokslinių tyrimų Lietuvoje vis dar stinga, ypač menų terapijos lauke. Šokio-judesio terapija, kaip veiksminga sveikatos gerinimo praktika, jau ilgą laiką yra „feminizuotas“ diskursas, visgi, pastarąjį dešimtmetį užsienio šalyse pradeda ryškėti pavieniai tyrimai, atkreipiantys dėmesį į vyrų psicho-emocinę sveikatą. Programa „Louder Than Words“ parodė, kad grupinis judesys sumažina agresijos protrūkių kalėjimų aplinkoje (Oktay, 2010); ADTA tarptautinis forumas ištyrė unikalią vyrų, dalyvavusių šokio-judesio terapijos sesijose, patirtį, kurioje jie galėjo analizuoti apleistumo, seksualinės prievartos ir kitų traumų situacijas (Capello, 2011); sisteminė apžvalga – „Boys Don’t Cry“, atskleidė, kad somatinės judesio praktikos padeda spręsti radikalizuotomis vyriškumo normomis užkrėstą emocinio slopinimo fenomeną (Roy, 2024).

Nors metaanalizės (Koch ir kt., 2014; 2019) patvirtina teigiamą ŠJT poveikį depresijos, emocinės įtampos ir savivertės rodikliams įvairiose populiacijose, tačiau vyriškos patirties komponentas išlieka „akląja zona“. Atlikti tyrimai rodo naudą emocijų raiškai ir kūno-psichikos integracijai įvairiose imtyse, tačiau vyriškos patirties aspektas – ypač Lietuvos kontekste – beveik neištirtas.

Palieku mokslą nuošaly ir trumpam pažvelgiu į save kaip vyrą. Apsičiupinėju, įkvėpiu ir meluoti sau negaliu: dažnai gyvenu nepaaiškinamoje įtampoje, lyg virpulyje, lyg būčiau praradęs vertę, viltį, pasitikėjimą. Puoselėti kokybiškus santykius, būti atviram tarp bendraamžių, šeimos narių dažnai nepavyksta. Dėl kažkokios priežasties „tiesiog jausti“ yra neapsakomai sudėtinga. Kodėl taip dažnai renkuosi slėpti ir neigti savo emocijas ir jausmus, kodėl kūnas dažnai rigidiškas, sustingęs ir neišraiškingas? Kodėl mano balsas pastaraisiais metais toks tylus pasidarė? Esu vyras, negi ir man gresia rimtesni sunkumai? Ar gali taip būti, kad aprašomos problemos turi kažką bendro su pačiu vyriškumu, tapatumu? O gal tai kažkaip siejasi su išgyventa asmenine patirtimi, raidos etapais, saviverte? Kaip galėčiau visa tai paaiškinti? Dar giliau įkvėpiu. Kur visus šiuo klausimus padėti? Kaip galiu juos išspręsti vientisoje darnoje?

Matydamas šiuos klausimus priešais savo akis atsiremiu į „egzotišką“ ir mokslinėje plotmėje dar šviežią terminą – autoetnografiją. Kurį laiką pabuvojęs šokio-judesio terapijos studijose supratau, kad būtent autoetnografija gali padėti aprėpti tą gausybę su vyriškumu susijusių neaiškumų. Autoetnografija leidžia jungti mokslines žinias su gyvu, įkūnytu ir refleksyviu pasakojimu. Tai sistemiškas asmeninės patirties ištirimas kūrybinio rašymo forma, siekiant suvokti socio-kultūrinį kontekstą (Ellis, 2004). Šis metodas leidžia įsikūnyti tiek į tyrėją, tiek į tyrimo dalyvio rolę ir teikia įvairiapusišką įžvalgą į tiriamą temą. Čia, kaip ir ŠJT erdvėje, refleksyvus kūnas tampa žinių radimosi vieta – tiltu tarp jausminės patirties ir žodinės išraiškos.

Nuo studijų pradžios detalai fiksuoju dienoraščius, retrospektyvius pokalbius, įvairius artefaktus, kurie per rašymo procesą tampa ir pačia mokslinio žinojimo forma (angl. *writing as inquiry*) (Richardson, 2000). Praeities epizodai susilieja su kasdienybės refleksijomis ir moksline literatūra, o šie surinkti duomenys tampa daugiasluoksniu pasakojimu (angl. *layered account*). Jame žvelgiu į mane supančią (ne)įkūnytą vyrų emocinės saviraiškos ir savivertės kultūrą. Proceso atskleidžia mano asmeninis vyro tapsmo procesas, kurį tiesiogiai veikia santykis su artimaisiais, krikščioniškuoju tikėjimu ir šokio-judesio terapijos studijomis. Savistaba, gili refleksija ir vidiniai svarstymai parodo galimas sunkumų priežastis – kaip ir kodėl mąstau, elgiuosi, jaučiuosi. Empirinis pasakojimas vystosi kaip gyvenimo kelionės naratyvas: nuo vaikystės iki dabarties laiko išieškota ir išsami konkrečių gyvenimo aspektų refleksija, atskleidžianti, kaip per laiką formavosi mano vyriškas tapatumas, profesinis kelias bei santykis su kūnu, emocijų raiška, saviverte, artimaisiais, tikėjimu, pašaukimu.

Tarptautiniu mastu autoetnografija menų terapijoje jau neblogai įsitvirtinusi, tačiau Lietuvoje ji dar beveik netaikoma. Ši mokslinė-estetinė kelionė pirmąkart lietuviškame ŠJT kontekste įkūnija vyrišką balsą, parodydama, kaip savistaba, kūno impulsai ir rašymas sykiu tampa tyrimo metodu, ir net terapine praktika.

Taigi, turint visą tai omenyje, bandydamas dar geriau apibrėžti tyrimo apimtį, formuluoju mokslinę problemą ir keliu apibendrintą klausimą: **kaip vaikystėje tėvų skyrybas išgyvenęs šokio-judesio terapijos studentas patiria emocinės saviraiškos bei savivertės, susijusios su lyties tapatumu ir krikščioniškuoju tikėjimu, procesus?**

Darbo objektas – autoetnografiškai aprašytas emocinės saviraiškos bei savivertės, susijusios su lyties tapatumu ir krikščioniškuoju tikėjimu patyrimas šokio-judesio terapijos studijų kontekste.

Darbo tikslas – taikant autoetnografijos metodą, šokio-judesio terapijos studijų kontekste aprašyti (ne)įkūnytą emocinės saviraiškos bei savivertės, susijusios su lyties tapatumu patyrimą santykyje su artimaisiais, krikščioniškuoju tikėjimu ir platesne socio-kultūrine aplinka.

Darbo uždaviniai:

1. Apžvelgti lyties tapatumo temos vystymąsi sveikatos kontekste per pastaruosius dešimtmečius ir aprašyti galimas, vyrams aktualias biopsichosocialines sunkumų priežastis, rizikos veiksnius.
2. Atskleisti grupinės ir šokio-judesio terapijos bei dvasinio lygmens taikymo galimybes vyrams, išgyvenantiems emocijų raiškos bei su lyties tapatumu susijusios savivertės sunkumus.
3. Aprašyti autoetnografijos metodologinę sampratą, jos taikymą ir sąsajas su šokio-judesio terapijos kontekstu.
4. Atkurti asmeninį, emocijas žadinantį autoetnografinį naratyvą, kuriame atsispindėtų (ne)įkūnytas tėvų skyrybų, emocijų raiškos ir vyro tapsmo patyrimas santykyje su artimaisiais, krikščioniškuoju tikėjimu, šokio-judesio terapijos studijomis ir platesne socio-kultūrine aplinka.

Papildomos tyrimo priemonės: Rengdamas savo baigiamąjį darbą kaip tyrėjas naudojausi GDI (generatyvinio dirbtinio intelekto) įrankiu sparčiai informacijos paieškai atlikti, sudėtingam ir kompleksiskam problemos ar uždavinio turiniui išsiaiškinti, taip pat teksto kalbai ir stiliui koreguoti.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Vyrishkumo samprata ir vyrų psichosocialinės sveikatos situacija

Šiame literatūros apžvalgos skyriuje aš siekiu nubrėžti teorinį kontekstą, kuriame analizuojama vyrishkumo samprata ir jos santykis su vyrų psicho-emocine, psicho-socialine sveikata. Iš pradžių trumpai pristatau pagrindines perspektyvas, kuriomis žvelgiama į asmens tapatumo lyties atžvilgiu klausimus – biologinius, psichologinius, socio-kultūrinius ir dvasinius aspektus, pabrėždamas jų tarpusavio sąveiką ir galimas įtampas. Skyriuje bandau parodyti temos plotį ir atskleisti, kad net aiškiai apibrėžta biologinė lyties tikrovė neišvengiamai persipina su socialinėmis normomis, vertybėmis ir asmens savivoka, o tai daro vyrishkumo apibrėžimą itin kompleksiską, bet pagrįstai aktualų sveikatos srityje.

Toliau šiame skyriuje pateikiu aktualius vyrų psicho-socialinės sveikatos sunkumus – didesnę savižudybių, depresijos, priklausomybių bei akademinių problemų paplitimą. Siekiu pagrįsti, jog tai nėra izoliuoti reiškiniai, nes didelę įtaką jiems turi gilesnė tapatumo, emocijų raiškos ir socialinių santykių problematika. Ypatinę dėmesį skiriu metaforoms „šnabždantis vyrishkumas“ ir „neįkūnytas pažeidžiamumas“, kuriomis perteikiu vyrų emocinį, somatinį uždarumą, vengimą ieškoti pagalbos ir socialinės izoliacijos fenomeną.

Galiausiai, aptariu vyrų sveikatos sunkumų etiologijos ir rizikos veiksnių perspektyvą. Pateikiu vyrishkumo, kaip socio-kultūrinio konstrukto, vidinius prieštaravimus, kuriuose tradiciškai vertinamos būdo savybės (kietumas, racionalumas, emocijų slopinimas) susiduria su šiuolaikinėmis vyro raiškos sampratomis (empatija, pažeidžiamumas ir tarpasmeninis jautrumas). Šią vyrishkumo raiškų įtampą nagrinėju biopsichosocialinės paradigmos rėmuose, parodydamas, kad biologiniai skirtumai (temperamentas, fiziologija) – visada veikia kartu su auklėjimu, šeimos struktūra ir platesne socialine aplinka. Taip pat, aprašau tėvo-sūnaus santykio svarbą, neigiamą skyrybų įtaką berniuko raidai ir keliu klausimą – kaip auklėjimas ir kultūrinės vyrishkumo normos gali neigiamai paveikti vyrų santykį su savo kūnu, emocijų raiška, artimais žmonėmis.

Verta paminėti, kad derinu recenzuotus medicininius šaltinius (PubMed, APA PsycInfo ir pan.) su filosofine-teologine, ypač krikščioniškąja literatūra. Medicininė/mokslinė literatūra padeda pagrįsti empirinius psicho-emocinės ir kūno sveikatos dėsningumus, o nerecenzuoti teologiniai straipsniai, knygos ir pastoraliniai žurnalai perteikia mano asmeninę, kaip tyrėjo poziciją. Tokia įvairovė būtina tam, kad suteiktų egzistencinį-dvasinį gelmės matmenį, kuris būtinas aiškinant žmogaus tapatybę, jos kaitą ir įtaką sveikatai holistiniu (visą apimančiu) požiūriu.

1.1.1 (Ne)paprasti klausimai apie asmens lytį ir tapatumą

Paradoksalu, kad iš pirmo žvilgsnio niekuo neįpareigojantis siekis atsakyti į klausimus – „kas yra vyras?“ ir „ką reiškia vyriška?“ iš tikrųjų atveria itin sudėtingą ir daugiaprasmi diskursą. Šie su asmens tapatybe susiję klausimai ypač aktualūs sveikatos mokslų kontekste, nes tiesiogiai veikia vyrų fizinę, emocinę, socialinę sveikatą (Gurian & Jantz, 2013), o norint leisti giliau į šias temas, būtina aiškiai nubrėžti konteksto ribas.

Tapatybėje slypinti unikali pasaulėžiūra, iš dalies nulemta gyvenimo patirčių, aplinkos, genetinių faktorių, kaip žinia, diktuoja žmogaus elgesį, kuris yra vienas pagrindinių biopsichosocialinę sveikatos būklę ir gyvenimo kokybę lemiančių veiksnių (Tattersall, 2005; Murniati ir kt., 2022). Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pabrėžia, kad viena iš tapatybės plotmių – lytis, daro įtaką žmonių patirčiai ir prieigai prie sveikatos priežiūros, tad būtina į ją atsižvelgti. Šioje literatūros apžvalgoje kalbėsime apie būtent vyrų sveikatą, tačiau prieš einant prie konkrečių vyrų sveikatos sunkumų niuansų ir paaiškinimų, verta paryškinti tyrimo lauką ir pasigilinti – **kas gi yra tas vyras?**

Tema kontraversiška, šiuolaikinė diskusija yra persmelkta sociokultūrinių, filosofinių ir net teologinių prieštarų ir kalba nebus pakankamai skaidri, jei nebus paliesti talpūs ir glaudžiai tarpusavyje susiję, lytį nusakantys biologiniai (hormonai, fiziologiniai požymiai), psichologiniai (smegenų struktūra, temperamentas), socialiniai-kultūriniai (normos apie vyrišką išraišką, šeimos samprata), dvasiniai (tikėjimas ir religinis lyties poveikslas) aspektai (Kaufman ir kt., 2023). Nors šio darbo rėmai leidžia atsižvelgti tik į mažą dalelę problematikos, kiek įmanoma teks kalbėti ne vien apie kūno išraišką, bet ir žmogaus būties sampratą. Neišvengiamai atsitrenkti į audringą ir jau šimtmečiais keliamą diskusiją tarp prigimties ir auklėjimo svarbos žmogaus raidoje (Chabris ir kt., 2015).

„Nors kiekviena moteris ir kiekvienas vyras yra reikšmingai veikiami auklėjimo ir kultūros, kiekviena lytis žengia į pasaulį atsinešdama tam tikrų esminių lyčių skirtumų“ (Gurian & Jantz, 2013, p. 2). Lyties samprata biologijoje gerai žinoma, stabili ir mažai kintanti, dažniausiai nustatoma pagal: chromosomas (XX arba XY); lytinius organus (vidinius ir išorinius); hormonus (pvz., testosteroną ir estrogeną); antrinius lytinius požymius (pvz., balsas, raumenų masė, krūtinės forma) (Carlson, 2018). Šiais požymiais lytis atskiriama į dvi biologiškai binarines kategorijas – vyras ir moteris. Tačiau, verta papildyti, kad tai nėra absoliutu, nes gyvojoje gamtoje pasireiškia unikalūs atvejai, patologinės būklės, kurios vadinamos interseksualumu (angl. *intersex*), kai žmogus gimsta su biologiniais požymiais, kurie neatitinka tipiško vyro ar moters apibrėžimų (Kaufman ir kt., 2023).

Pasak Jungtinių Tautų vyriausiojo žmogaus teisių komisaro biuro, šie žmonės „neatitinka tipinės binarinės vyro ir moters kūno sampratos (OHCHR) ir būklė yra laikoma reprodukcinės sistemos sutrikimu (Hughes ir kt., 2006). Šiuo atveju dėl tarpusavyje derančių genetinių, hormoninių ir aplinkos pokyčių pasireiškia tokios būklės, kaip androgenų intensyvumo sindromas (AIS), kuomet vaisius, nešantis XY chromosomų porą, yra tuo pačiu atsparus vyriškiems hormonams, o šis atsparumas sutrikdo vyriškų organų vystymąsi (Hughes ir kt., 2006). Manoma, kad tokios būklės formuojasi dar vaisiaus stadijoje ir yra glaudžiai susijusios su pokyčiais motinos kūne, kuris yra veikiamas įvairių biopsichosocialinių ir aplinkos sąlygų, o populiacijose gimusių su kitokiomis nei įprasta lytinių chromosomų kombinacijomis priskaičiuojama 0,018 % (Sax, 2002).

Šios būklės retos ir statistikos nėra visiškai tikslios, bet jų egzistavimas kelia aršių diskusijų, skatina permąstyti požiūrį į binarinės lyties koncepciją, ieškoti ne vien biologinio lyties paaiškinimo (C. Ainsworth, 2015). Verta paminėti, kad nors kai kurie autoriai pateikia medicininius būdus spręsti šią patologiją (Warne ir kt., 2005; Dayner ir kt., 2004), šiuolaikinėje kultūroje, kintant lyties ir pačiai sveikatos sampratai, yra siekių interlytiškumą laikyti „normalia“ lyties būkle – ir jos „netaisyti“, nes, kaip teigia autoriai, biologinė lytis reiškiasi spektre (C. Ainsworth, 2015). Kitame straipsnyje (Weiss, 2024) teigiama, kad kai kurie antropologai, laikantys lytį spektru, prie tokios išvados prieina iš dalies todėl, kad ieško anatominių idealų, klaidingai laikydami patologiją variacija ir painiodami nepriklausomus kintamuosius su priklausomaisiais. Matyti, kad šiuolaikiniame diskurse siekiama normalizuoti šias būkles ir keisti požiūrį į tai, ką reiškia sveikas kūnas, tačiau kyla atviras klausimas, ***kaip tuomet vertinti, kokia turėtų būti „sveika“ lyties išraiška? ar vien dėl tokių anomalijų esamumo gyvojoje gamtoje derėtų keisti tai, kaip tradiciškai suvokiame ir vertiname tai, kas yra sveika?***

Neinat per giliai į samprotavimus, verta toliau paminėti kitą lyties plotmę – neuromokslo atradimus ir psichologinį lyties aspektą. Nors lyties skirtingumą postmoderno šviesoje populiariau vertinti kaip vien socialinių konstrukcijų produktą (Morgenroth & Ryan, 2018), yra tam tikrų požymių žmogaus smegenų struktūroje ir funkcijoje (Ingallhalikar ir kt., 2014). Tyrimai rodo, kad vyrų ir moterų smegenys vidutiniškai skiriasi tam tikrais aspektais: pavyzdžiui, vyrų smegenyse dažniau pastebimas didesnis tarpregioninis jungiamumas kairėje smegenų žievės pusėje, siejamas su motoriniais ir erdviniais gebėjimais, o moterų smegenyse – ryškesnis persiklojimas tarp abiejų žievės pusių, susijęs su emocijų apdorojimu ir komunikacija (Ingallhalikar ir kt., 2014). Tai leidžia manyti, kad tam tikri lyties skirtumai gebėjimuose ir elgesyje turi biologinį pagrindą, tačiau nenustelbia konkretaus asmens unikalumo ir individualumo. Skirtumai dažnai būna nedideli, o jų interpretacija reikalauja atsargumo (Ingallhalikar ir kt., 2014). Taip pat, vyrai vidutiniškai turi didesnę bendrą smegenų tūrį, o moterys pasižymi didesniu žievės storiu ir sudėtingumu, kas gali būti susiję su

kognityviniais gebėjimais (Sowell ir kt., 2007). Be to, tyrimai rodo, kad moterų smegenys dažniau pasižymi stipresniais ryšiais tarp smegenų pusrutulių, o vyrų – viduje paskirų pusrutulių, kas gali turėti įtakos informacijos apdorojimo būdams (Liu ir kt., 2020). Tačiau šie skirtumai nėra absoliutūs, yra tyrimų, teigiančių smegenų struktūrų tinklinį/mozaikinį pasiskirstymą, kuris parodo, kad žmonės dažniau turi tiek "vyriškų", tiek "moteriškų" bruožų (Joel ir kt., 2015).

Dar viena aktuali tema – asmenybės skirtumai. Temperamentas, kaip prigimtinė elgesio stiliaus ypatybė, turi stiprų biologinį pagrindą, kuris formuojasi dar ankstyvose smegenų raidos stadijose (Rothbart, 2011). Neuromoksliniai tyrimai rodo, kad kai kurios temperamento savybės, pavyzdžiui, polinkis į riziką, impulsyvumas, reagavimas į fiziologinę įtampą – yra susijusios su skirtingu neuromediatorių (ypač serotonino, dopamino) aktyvumu, taip pat su limbinės sistemos bei kaktinės žievės skilties funkcinės brandos dinamika (Casey ir kt., 2011). Šiuose procesuose pastebimi ir tam tikri lyčių skirtumai: berniukai vidutiniškai dažniau demonstruoja didesnę aktyvumo lygį, polinkį į rizikingą elgesį, o mergaitės – stipresnę dėmesio sutelkimą ir geresnę emocijų reguliaciją (Else-Quest ir kt., 2006). Tačiau, vėlgi, šie skirtumai nėra absoliutūs – tyrimai pabrėžia, kad visi atvejai unikalūs ir yra stiprus aplinkos bei auklėjimo poveikis temperamento raiškai. Kai kurie tyrėjai teigia, kad lyčių skirtumai temperamente dažnai sustiprėja arba susilpnėja priklausomai nuo kultūrinių lūkesčių ir socializacijos praktikų (Zentner & Shiner, 2012).

Paminėjus kelis biologinius niuansus, leidžiančius daryti prielaidą apie tai, kas yra vyras, verta pažvelgti ir iš kitų perspektyvų. Skėtinis tapatybės (angl. *identity*) terminas yra visuma to, kaip žmogus suvokia save ir kaip jį atpažįsta kiti. Jį apima tiek asmeniniai (kas aš esu sau), tiek socialiniai (kas aš esu kitiems) aspektai (Erikson, 1968). Kaip teigia Erikson, tapatybė vystosi per gyvenimo patirtį ir sąveiką su aplinka, ir gali kisti. Tapatybės plotmės yra įvairios – kultūrinė, socialinė, psichologinė, biologinė, dvasinė, profesinė, o tarp jų įsiterpusi ir lyties. Žmogui, siekiančiam tapti visapusiškai integruotam, per gyvenimą svarbu įsitvirtinti šioje tapatybės plotmėje (Erikson, 1968). Daugumos žmonių atveju ši savivoka atitinka gimimo metu nustatytą biologinę, binarinę lytį. Tačiau per pastarąjį šimtmetį iškilę socialiniai judėjimai, tokie kaip feministinės studijos, LGBTQ+ teisių gynimo iniciatyvos ir queer teorijos plėtra, užkūrė tikrą pirtį moksliniuose kontekstuose ir parodė, kad tai sudėtinga, kad binariškumas, o tuo tarpu ir vyriškumas, nėra toks paprastas ir savaime suprantamas, tad tema verta gilesnio ir detalesnio ištyrimo. Siekiant atsakyti, kas yra vyras ir vyriškumas, reikėtų į klausimą pažvelgti iš socialinės-kultūrinės ir antropologinės perspektyvos.

Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos ("Gender and Health" skiltis) sąvokų aiškinimo, „vyras ir moteris“ yra labiau biologinės ir psichologinės kategorijos, o „vyriška ir moteriška“ siejama su socio-kultūriškai priimtinomis lyties tapatybės normomis. Svarbu pastebėti, kad toks lyties ir

lytinės tapatybės atskyrimas, dažnai siejamas su šiuolaikine „gender“ teorija, kuri iš dalies kilo iš ankstyvųjų Robert Stoller (1984) psichoanalitinių tyrimų. Stoller veikale „*Sex and Gender*“ pirmasis aiškiai atskyrė biologinę lytį (sex) nuo socialinės lyties (gender), teigdamas, kad lytinė tapatybė formuojasi ne tik pagal biologinius požymius, bet ir dėl psichoseksualinio vystymosi šeimos aplinkoje. Prieš tolimesnius svarstymus svarbu nepamiršti, kad Stoller‘is nematė socialinės lyties kaip sava nuožiūra pasirinkto ar laisvai konstruojamo reiškinių. Priešingai – jis laikėsi nuomonės, kad lyties tapatybė vystosi kompleksiško sąveikavimo tarp biologinių faktorių ir tėvų–vaiko santykio pagrindu. Jo teorijoje biologinė lytis išliko svarbi, o socialinė lytis buvo matoma kaip psichodinaminė adaptacija, bet ne savavališka savęs apibrėžimo forma (Stoller, 1984).

2020 m. paskelbtas recenzuotas straipsnis „Frontiers in Human Neuroscience“ žurnale pabrėžia, kad lyties tapatybės tyrimuose svarbu atsižvelgti į tiek biologinius, tiek socialinius veiksnus (Duchesne ir kt., 2020). Autoriai rekomenduoja naudoti biopsichosocialinį požiūrį, siekiant geriau suprasti, kaip lyties tapatybė veikia psichofiziologinę sveikatą, apie kurią dar vėliau išsiplėsiu. Kalbant apie socialinius lyties aspektus, jie glaudžiai susiję su biologine, psichologine realybe, kuri, kaip minėta, diktuoja elgesį, pasirinkimus, tačiau neįmanoma paneigti ir visuomenės lūkesčių, kultūrinių skirtumų, istorinio palikimo, tradicijų, religijos (Ryal ir kt. 2024). Daugelis sociologų, lyties studijų teoretikų, puoselėjančių socialinės lyties ideologiją (angl. *gender ideology*), teigia: socialinė lytis – asmens savybių, lemiančių vyrišką ir moterišką savivoką, visuma, kuri susiformuoja dėl unikalios gyvenimiškos patirties ir auklėjimo (Butler, 1990; Kimmel, 2000).

Teigiama, kad socialinę lytį galima net laisvai pasirinkti ir modeliuoti. Kai kurie sociologijos teoretikai, tokie kaip Judith Butler, Michael Kimmel, per pastaruosius dešimtmečius įgavo populiarumą, bet buvo nusiteikę gan radikaliai: jie nemano, kad minėti biologiniai išskirtinimai yra pakankamai esmingi ir siekia patvirtinti, kad lytis yra tam tikras spektras, kad įmanoma pasirinkti, koku išreikštumu žmogus yra moteris ir koku vyras, o kartais net visiškai atmesti lytį kaip kažką prigimtinio, vertingo. Šio požiūrio krašutinė išraiška kartais pasiekia absurdiškas ribas, į spektrą įtraukdama patį žmogaus, kaip kūrinio suvokimą (Pearcey, 2018). Teologė ir filosofė Nancy Pearcey teigia, kad šiuo atveju žmogus gali siekti tapatintis ne tik kaip vyras ar moteris, bet ir kaip, pavyzdžiui, gyvūnas ar daiktas (Pearcey, 2018). Postmodernusis socialinis konstruktyvizmas į lytiškumą žvelgia kaip į performatyvų aktą (angl. *gender performance*) (Butler, 1990), kuriame lyties raiška yra viso labo socialinis vaidmuo, kurį žmogus atlieka. Diskusijos itin karštos, ypač Amerikoje, Kanadoje (Duchesne ir kt., 2020), tačiau toks požiūris kelia pavojų biologinės tikrovės ištrynimui – realybei, kuri, bent jau kol kas, yra būtina žmonijos tęstinumui: vaisiaus pradėjimui vis dar reikalingas vyras ir moteris (Carlson, 2018). Biologinė lytis čia tampa ne tik simboline, bet ir būtina. Pasak Pearcey

(2018), atmetus biologinę tikrovę, žmogaus tapatybė tampa savavališka, o tai gali lemti moralinį reliatyvizmą ir socialinį nestabilumą.

Šiuolaikinėje vakarų visuomenėje vis aktyviau vyksta diskusijos apie socialinės lyties (angl. *gender*) sampratą, ypač kritiškai vertinant tradicinį lyčių binarumą. Vis dažniau pasitaiko terminai kaip „nebinarinė“, „genderqueer“ ar „lytinė tapatybė spektre“, kuriais apibūdinami asmenys, kurie nesitapatina vien tik su vyro ar moters kategorijomis lyties atžvilgiu (Richards ir kt., 2016). Šis požiūris meta iššūkį įprastam „jis“ arba „ji“ suskirstymui ir skatina platesnį, individualistinį požiūrį į tapatybę. Tyrimai rodo, kad ypač jaunesnės kartos atstovai vakarietiškoje šalyse labiau linkę vertinti lytį kaip kontinuumą, kuriame egzistuoja įvairios tarpinės tapatybės (Caenegem ir kt., 2015). Šios tendencijos dažnai susijusios su platesniais visuomeniniais pokyčiais: didėjančiu individualizmo akcentu, autonomijos ir autentiškumo siekiu bei socialinių normų reliatyvėjimu. Vis dėlto, kai kurie mokslininkai atkreipia dėmesį, kad dėl šių permainų kyla ir iššūkių – tiek teisinių, tiek sveikatos priežiūros srityse, nes tradiciniai modeliai ne visada prisitaiko prie besikeičiančių tapatybės formų (Hammack ir kt. 2021).

Stebint šiuos judėjimus, varta dar sugrįžti prie asmens psichologinių niuansų ir paminėti, kad asmenybės psichologinis unikalumas, lemiantis tam tikrą elgesį (Rothbart, 2011) ir lyties tapatumas, nusakanti tam tikrą išraišką, nors yra susijusios kategorijos – nėra tapačios. Jos, siekiant įrodyti tam tikrą tiesą, neretai suveliamos į vieną (Vance ir kt., 2015). Skirtumai temperamente ir asmenybės plotmėse nusako žmogaus, kaip tokio unikalumą, kuris matomas didelio masto spektre (Rothbart, 2011), o gender judėjime šį spektrą bandoma sulieti su lytimi ir ją taip pat laikyti spektrine kategorija (Butler, 1990).

Atsižvelgdami į asmens temperamento apibūdinimą, įvairias asmenybės teorijas, galime atskirti žmones vienus nuo kitų ir laikyti juos unikaliais kūriniais, pabrėžti jų elgesį, pasirinkimus, bet daryti tai nesuliejant jų su lytimi ir jos raiška (Weisberg ir kt., 2011). Jei vyras turi švelnų, rūpestingą būdą, tai nebūtinai kažką sako apie jo vyriškumą ir jis vis dar yra vyras, o jo psichomocinis asmenybės unikalumas nekeičia jo prigimtinių lyties tikrovės. Tačiau, kalbėti šiek tiek sudėtingiau, nes socialinėje erdvėje sakydami, kad žmogus elgiasi „vyriškai“, turime omenyje ir tai, kad tam tikri būdo bruožai ir savybės yra aktualesnės ir prigimtinais dažnesnės biologiniams vyrams (Lippa, 2010). Tad visos šios kategorijos susipynusios, bet skirtingos – svarbu įsivardinti minėtą biologinį, psichologinį skirtingumą, lemiantį nusiteikimą apie tai, kaip apibūdiname vyriškumą. Matyti, kad socialinės lyties diskursas įgauna pagreitį ir yra svarbu tęsti dialogą, tačiau nesumaišyti asmenybės unikalumo ir lyties biologinio įgimtumo kategorijų bei saugoti žmogaus, kaip tokio, autentiškumą (Feingold, 1994).

Jau paminėjau įvairius biologinius, psichologinius lyčių skirtingumą pabrėžiančius aspektus, tačiau siekiant gyvesnio ir skaidresnio mokslinio turinio, norėčiau dar išplėsti socialinę-kultūrinę perspektyvą. ***Kalbant apie socialinę lyties raišką, darosi įdomu – kokie kultūriniai, istoriniai aspektai lėmė, kad tam tikrą elgesį ir žmogaus savybes yra priimtina laikyti artimesnes vyriškumui ar moteriškumui?*** Atrodo, kad klausimas neišvengs ir egzistencinės, dvasinės dimensijos, bei mano, kaip tyrėjo, asmeninio nusiteikimo. Taip pat, turiu priminti, kad diskursas įvairus ir pateiksiu tik vieną iš galimų interpretacijos versijų.

Daugumos sociokultūrinių, biologinių veiksnių, lemiančių vyriškumo suvokimą, centre yra tai, ką galime pavadinti ir žmonijos pamatu – šeima (Köstenberger & Jones, 2010). Kaip teigia Tosh, būtent šeimoje šios plotmės susilieja ir tampa konkrečia, apčiuopiama realybe (Tosh, 2005). Šeimos kontekste gimęs kūdikis savo raidos eigoje palaipsniui pradeda suvokti save, kas jis yra, kokie vaidmenys jam skirti, kaip atrodo motina ir tėvas, kas yra vyriška, o kas – moteriška (Orenstein & Lewis, 2022). Nors per skirtingus istorijos laikotarpius ir kultūras šeimos samprata nebuvo ir nėra vienoda (Tosh, 2005), judeo-krikščioniškoje, o tuo pačiu ir didžiosios dalies Vakarų pasaulio tradicijoje, šeima kyla iš Dievo valios, jo įsteigtos santuokos, kuri apibūdinama kaip – apgalvota ir laisvai pasirinkta priesaika amžinai vyro ir moters sandorai. Tai asmeninis pašaukimas ir pasiaukojančios meilės bendrystė tarp vyro ir moters, kuri įpareigoja atverti duris naujai gyvybei (Katalikų bažnyčios katekizmas, 1994, §2201–2203). Remiantis krikščioniškuoju požiūriu, šeima yra pamatinis žmonijos dėsnis, atspindintis darną visoje kūrinijoje ir nusakantis, kaip turi atrodyti žmonių elgesys, išraiška (Köstenberger & Jones, 2010). Jame būtinas veikiamasis yra laisvas žmogaus pasirinkimas, kviečiantis pasikliauti Dievo valia (Katalikų bažnyčios katekizmas, 1994, §1601/1627).

Šeima yra ta vieta, kurioje perduodamos ne tik vertybės, bet ir formuojamas tapatumas (Orenstein & Lewis, 2022). Vaiko auginimas šiuo atveju yra sutuoktinių tarpusavio žaismas, kuriuo jie rodo pavyzdį, prisiima motinos ir tėvo vaidmenis bei privalo įvykdyti savo rolei taikytinus specifinius uždavinius (Köstenberger & Jones, 2010). Šios rolės sukuria sąlygas, kad vaiko raidos ir auginimo procesas vyktų sklandžiai, kad vystytųsi esminės vaiko sveikatą lemiančios sritys – kognityviniai, emociniai, motoriniai, socialiniai, dvasiniai įgūdžiai (Frosch ir kt., 2019). Tam tikra, tiek sąmoningai pasirinkta, tiek pasąmoninė/prigimtinė motinos ir tėvo binarinė lyties raiška šeimoje nėra atsitiktinė – ji padeda vaikui sveikai formuotis, pažinti save ir pasaulio taisykles (Köstenberger & Jones, 2010; Gurian & Jantz, 2013;).

Tačiau ***kodėl šeimos tema aktuali, norint suprasti tai, kaip formuojasi kultūrinės nuostatos apie vyriškumą?*** Rolės, kurias vaiko auginimo procese prisiima sutuoktiniai, savyje talpina ir tam tikrus, išskirtinius asmens būdo bruožus, kurie socialinėje plotmėje prilyginami tam, ką vadiname vyriška ir moteriška. Motinos vaidmuo tradiciškai siejamas su gebėjimu išnešioti, maitinti bei rūpintis

kūdikiu ir jo emociniu saugumu – šiam vaidmeniui svarbios tokios savybės kaip švelnumas, rūpestingumas, empatija, kantrybė ir ištvermė (Feldman, 2007). Tyrimai rodo, kad motinų jautrumas ir prieinamumas yra ypač svarbūs formuojantis saugiam prierašumui vaikystėje (Ainsworth ir kt., 1978). Tėvo įsitraukimas dažnai tradiciškai siejamas su apsauga, finansiniu stabilumu, aprūpinimu, struktūros kūrimu, problemų sprendimu, o šiam vaidmeniui būdingos tokios savybės kaip racionalumas, tvirtumas, tikslingumas, greita orientacija, nuožmumas ir atsakingumas (Pleck, 2010; Lamb, 2010). Psichologiniai tyrimai patvirtina, kad skirtingi tėvų vaidmenys, pagrįsti jų individualiomis stiprybėmis, prisideda prie visapusiškos vaiko raidos – tiek kognityvinės, tiek emocinės, tiek socialinės (Cabrera ir kt., 2018). Prie viso to dera ir minėta biologinė realybė, atskirianti vyro ir moters kūnus, leidžiančius efektyviau siekti specifinių, rolei aktualių tikslų (Baron-Cohen, 2003). Tad, darau prielaidą, kad dėl šio šeimoje vykstančio rolių pasiskirstymo, neatsiejamo nuo biologinių, psichologinių, raidos ir socio-kultūrinių veiksnių, tokie ir panašūs asmenybės nusakantys būdvardžiai tampa asocijuotini su vyriškumu ir moteriškumu.

Tačiau svarbu suprasti, kad šios savybės nėra griežtai išskirtinės vienai ar kitai lyčiai – jos priklauso visiems žmonėms, neskaitant jų biologinės variacijos (Joel ir kt., 2015). Visi minėti, tiek būdo, tiek fiziologiniai bruožai nėra savaimė vien moteriški ar vyriški. **Lytis šiuo atveju nepasisavina tam tikros socialinės asmens organizacijos.** Būdo bruožai ir įvairi socialinė sąvoka išraiška gali būti universaliai būdinga kiekvienam žmogui, atitinkamai nuo gyvenimo situacijos ir nebūtinai priklausančiai nuo to, ar jis vyras, ar moteris (Joel ir kt., 2015). Kaip teigia Joel, kiekvienas žmogus, nepriklausomai nuo lyties gali pasižymėti didesne fizine jėga ar, tarkim, atjautos gebėjimu. Todėl, kitaip tariant, tai, ką kultūriškai suvokiame apie moteriškumą ir vyriškumą, kas yra vyras ir moteris, kyla iš biologinių, fiziologinių niuansų, papildančių tai, kas aktualu šeimos situacijoje auginant sveiką, pilnavertišką vaiką (Cabrera ir kt., 2018). Problemos kyla, kai minėtos vyro ir moters rolės yra radikalizuojamos ir suabsoliutinamos, tokiu būdu kultūroje formuojasi stereotipas ir pradedama ieškoti šių bruožų žmoguje, atmetant jo unikalumą (Levant ir kt., 2020) (nes jei esi vyras, tai „privalai“ pasižymėti vyriškomis savybėmis – bet apie tai šiek tiek vėliau).

Toliau norėčiau nusikelti į kultūrinius veiksnius. Nors istoriškai vyriškumas dažniau buvo siejamas su tokiomis savybėmis kaip aprūpinimas, fizinė jėga, racionalumas, gebėjimas apsaugoti ir veikti ryžtingai, šiuolaikinėje visuomenėje vis dažniau išryškinamos ir kitos vyriškumo dimensijos – emocinis sąmoningumas, pažeidžiamumo pripažinimas, santykių jautrumas ir empatija (Levant ir kt., 2020). Ar tai reiškia, kad vyriškumas „sumoteriškėjo“? Galbūt tai atspindi sampratos brandą –

vyriškumas ne nyksta, o tampa labiau integruotas¹, įgauna visapusiškesnę, gilesnę išraišką? Krikščioniškoji pasaulėžiūra siūlo tvirtą atsaką į šią įtampą tarp „senųjų ir naujųjų“ vyriškumo standartų. Biblijoje vyras vaizduojamas ne tik kaip karys ar karalius, bet ir kaip tarnas, tėvas, sūnus, kaip kenčiantis žmogus, kuris nesigėdija ašarų. Kristus – Dievo Sūnus – yra tobulas pavyzdys, kaip susijungia galia ir jautrumas, drąsa ir švelnumas (Fil 2:5–8; Mt 26:38–39). Tokia vyriškumo samprata ragina ne siekti stereotipinio idealo, bet gyventi pagal prigimtinių pasaulimų – tapti tuo, kuo Dievas kviečia būti (Pr. 1:27; Katalikų bažnyčios katekizmas, 1994, §2333).

Biblija pabrėžia, kad vyras ir moteris sukurti vienodai vertingi, bet skirtingi pagal misiją. Tiek Pradžios knygoje (Pr 1:27), tiek Naujojo Testamento tekstuose (Ef 5:25–33) vyrui priskiriamas pasaulimas mylėti, saugoti, aukotis. Tokia misija reikalauja ne tik fizinės, bet ir dvasinės stiprybės, savitvartos, atjautos. Michael Gurian ir Gregory Jantz (2013) pabrėžia, kad vyrai ir moterys yra lygūs Dievo akyse, tačiau jie yra skirtingi, o Nancy Pearcey (2018) rašo, kad lytis nėra atsitiktinė – tai Dievo kūrinio prasmės dalis, turinti ne tik biologinę, bet ir egzistencinę krūvį. Tai aiškiai oponuoja gender teorijai, kuri lytinę tapatybę traktuoja kaip kintamą ir individualų pasirinkimą, reikšmingai atskirtą nuo biologinės kūno tikrovės. Tikintysis gali pagrįstai kelti klausimus – ***ar žmogaus tapatybė tikrai yra vien tik jo individualių, vidinių troškimų rezultatas; ar vis dėlto jo kūnas liudija apie Dievo sukurtą ir neatsitiktinai įrašytą pasaulimą būti vyru ar moterimi?*** Apaštalo Pauliaus žodžiai – „*Nebėra nei žydo, nei graiko, nei vergo, nei laisvojo, nei vyro, nei moters – visi jūs esate viena Kristuje Jėzuje*“ (Gal 3, 28) liudija ne apie lyčių panaikinimą, bet apie jų vienybę vertėje ir pasaulyje. Šis teiginys nereiškia, kad vyrai ir moterys yra vienodi ar neturintys skirtumų, bet atskleidžia Dievo sumanymą, kad jie vienas kitą papildytų ir tarpusavyje praturtintų (Gurian & Jantz, 2013).

2024 m. balandžio 8 d. Vatikano Tikėjimo mokymo dikasterija paskelbė dokumentą „Dignitas Infinita“ (liet. „*Begalinė orumo vertė*“), kuriame išreiškiamas susirūpinimas dėl gender teorijos keliamo pavojaus lyties sąvokai, žmogaus orumui ir šeimos sampratai. 58 punkte pabrėžiama, kad gender teorija paneigia lytinį skirtumą, kuris yra būtinas abipusiškumui ir vaisingumui. Šiame dokumente taip pat akcentuojama, kad nors biologinę lytį (sex) ir socialinę-kultūrinę vaidmenį (gender) galima skirti, tačiau negalima jų perskirti, tarsi jie būtų nepriklausomi vienas nuo kito. Toks

¹ Integruotas (angl. *integrated*) – tai procesas, kurio metu skirtingi žmogaus funkcionavimo lygmenys susijungia į darniai veikiančią visumą. Kitaip tariant, judesio metu išgyvenami sensoriniai impulsai, motorinės schemos, kognityvinės reikšmės, emocinės būsenos ir tarpasmeniniai ryšiai yra sujungiami į darniai veikiančią kūno-psichikos sistemą; toks funkcinis vientisumas leidžia sąmoningai reguliuoti afektus, nuosekliai mąstyti, laisvai judėti ir palaikyti adekvačius socialinius santykius (Payne, 2009).

požiūris, kaip teigiama dokumente, griaua šeimos antropologinį pagrindą ir kelia grėsmę pačiam žmogaus orumui.

Visgi, nors pabrėžiu tradicinį – krikščioniškąjį žvilgsnį ir esu nusiteikęs gan kritiškai, verta pažvelgti ir iš įvairesnių perspektyvų. Kai kurie šiuolaikiniai moksliniai tyrimai rodo, kad vaikų psichosocialinė raida nepriklauso nuo tėvų lytinės orientacijos ar šeimos struktūros (Mazrekaj ir kt., 2022). Svarbiausi veiksniai yra emocinis saugumas, meilė ir rūpestis, kuriuos vaikas patiria šeimoje. Tyrimai rodo, kad vaikai, augantys vienalytėse, neheteronormatyviose (angl. *non-binary*) šeimose, pasižymi panašiais psichosocialiniais rodikliais kaip ir vaikai iš heteroseksualių šeimų (Bos ir kt., 2018). Kiti tyrimai rodo priešingą patirtį (Marks, 2012). Psichiatras, psichoterapeutas, teologijos profesorius Gintautas Vaitoška straipsnyje (2025) teigia: „*reprezentatyvus Mark Regnerus Naujos šeimos struktūros tyrimas atskleidė, kad vienalyčių porų užauginti vaikai rečiau buvo įsidarbinę, dažniau kentėjo nuo depresijos, turėjo daugiau seksualinių partnerių, dažniau patyrė seksualinę prievartą ir neigiamai atsiliepė apie savo vaikystę*“ (Regnerus, 2012).

Nors tyrimai rodo, kad šeimos santykių kokybė ir tėvų gebėjimas užtikrinti vaikui saugią ir mylinčią aplinką yra lemiami vaiko gerovei, kyla klausimai – ***ar šeimos struktūra yra svarbesnė už jos kokybę? Ar emocinė sauga, meilė ir rūpestis gali kompensuoti binarinio modelio ir biologinių tėvų nebuvimą?*** Šioje diskusijoje akivaizdžiai iškyla pasaulėžiūrinis skirtumas. Tikinčiajam šeima yra Dievo sandora – meilės ir gyvybės bendrystė tarp vyro, moters ir Dievo (Pr. 1:27). Netikinčiajam šeima gali būti suvokiama kaip dinamiškas, permainingas atviras socialinis konstruktas, kuriame lytis pasireiškia kaip spektrinė identifikacija (Butler, 1990). Galbūt vakarų visuomenė išsivystė ir nebereikia binariško požiūrio, nes kinta lyties rolės, kinta kasdienybė, vystosi technologijos, o būties suvokimas įgauna postmodernią prasmę? Krikščioniškasis požiūris pabrėžia, kad žmogaus orumas kyla iš kūno ir sielos vienovės. Kūnas nėra vien tik biologinė struktūra ar mechaninė sistema – jis yra esminė žmogaus tapatybės išraiška ir Dievo kūrybos ženklas. Pasak Katalikų Bažnyčios katekizmo, „kiekvienas, vyras ar moteris, turėtų pripažinti ir priimti savo lytinę tapatybę“ (Catechism of the Catholic Church, 1993, §2333). Tai reiškia ne tik biologinių skirtumų priėmimą, bet ir dvasinį supratimą apie kūniškumo reikšmę. Amžinąjį atilsį per šias Šv. Velykas nugulęs Popiežius Pranciškus savo enciklikoje „*Laudato Si*“ primena: „*Kūrinija yra pirma mūsų ir laikytina dovana. Sykiu esame pašaukti sergėti savo žmogystę, o tai pirmiausia reiškia gerbti ją tokią, kokia ji buvo sukurta*“ (Francis, 2015, §115 *Laudato si*’).

Taigi, apibendrinant šį „įvairiaplotį“ skyrių, kuriuo bandžiau trumpai atverti kontekstą, grįžtu prie klausimo – ***kas tuomet yra vyras ir vyriškumas?*** Nelengva taip paprastai atsakyti ir sutarti. Literatūroje matyti itin plati įvairovė lyties matymo perspektyvų, kurias galima išplėsti, tačiau manau,

kad aptartos medžiagos užtenka, siekiant įsilieti į temą. Taip pat, dėl apimties reikalavimų negaliu išplėtoti visko ir pateikiu tik vieną iš versijų, kurią, turbūt, derėtų oponuoti tam, kad dialogas nesustotų. Žydų filosofo ir teologo Martino Buberio (1923) žodžiais – „*Žmogus tampa tik santykyje*“. Turbūt aišku, kad šiame magistro darbe negaliu likti neutralus ir savo subjektyvią poziciją derinu su krikščioniškąja, kuria jokiais būdais nesitikiu diskriminuoti patirčių įvairovės. Nors egzistuoja įvairios lyties supratimo koncepcijos ir siekiant skaidrumo ir aiškumo būtina kalbėti įvairiais pjūviais, tyrime neišvengsiu savo asmeninės pasaulėžiūros atspalvio. Tad tai, ką aprašau yra daugiau apie asmeninį žvilgsnį, vertybinį požiūrį į literatūrą, į tai, kas yra lytis ir tapatybė. Užbaigiant skyrių Vatikano tikėjimo mokymo dikasterija:

„Šis pamatinis skirtumas yra ne tik didžiausias, kokį tik galime įsivaizduoti, bet ir gražiausias bei galingiausias: vyro ir moters poroje jis pasiekia nuostabiausią abipusiškumą ir taip kildina mus nepaliaujamai žavintį stebuklą – taip į pasaulį ateina naujos žmogiškosios būtybės. (...) Kiekvienas žmogiškasis asmuo tik tada, kai gali pripažinti ir priimti šį abipusiškumą grindžiamą skirtingumą, tampa pajėgus iki galo suvokti save, savo orumą ir tapatybę“ (58).

1.1.2 Vyrai susiduria su problemomis, kurios kelia iššūkius sveikatai

Taigi, jau aišku, kad pabrėžiu tradicinį supratimą apie lytį ir su abejone žvelgiu į šiuolaikinę, postmodernią gender teorijos poziciją. Kad ir kaip „paprastai“ skamba klausimas „*kas yra vyriška?*“, tyrime laikausi binarinės pozicijos, kad moterys ir vyrai yra lygūs Dievo akivaizdoje, bet skirtingi tiek biologine prasme, tiek būties ar egzistenciniu pašaukimu. Visgi, šio darbo kontekste nėra taip svarbu išryškinti, kaip kinta lyties samprata. Tad kyla klausimas – ***apie ką visa tai? Kur tuomet tikroji tyrimo problema?*** Ir čia norėčiau grįžti prie psichosocialinės sveikatos temų. Problema yra tame, kad vyrai susiduria su dideliais sveikatos iššūkiais.

„Pavojingiausias vyras – ne tas, kuris turi galią, o tas, kuris jaučiasi bejėgis.“ – Michael Gurian (Gurian, 2010). Kuomet žvelgiau į įvairaus pobūdžio literatūrą, pastebėjau ne vieną garsiai šaukiančią antraštę – „*vyrai patiria krizę!*“, „*vyriškumas miršta!*“, „*turime padėti šiuolaikiniams vyrams!*“, „*kas nutiko su mūsų vyrais?*“ (Levant ir kt., 2020; Frederick ir kt., 2022). Lengva pagalvoti, kad vyrai turbūt tikrai susiduria su tam tikrais iššūkiais? Iš kitos pusės, pažiūrėjęs į veidrodį aš kartais giliai išgyvenu šiuos žodžius ir abejonių nekylo. Prieš neriant gilyn, derėtų šiek tiek plačiau panagrinėti, kaip gi vyrams sekasi bendrame pasauliniame kontekste.

Vyrauja menkas viešas sąmoningumas ir nepakankamas tyrimų, adresuojančių jų sveikatą kiekis (Merone ir kt., 2022). Vyriškos savižudybės problema vis dažniau įvardijama kaip „*snabzdanti epidemija*“ dėl esminio indėlio į vyrų mirtingumą ir jos paplitimo masto. Statistika rimta: nors

bendrame Europos kontekste pagrindinėmis mirties priežastimis išlieka – širdies ligos (27,1 mirties atvejai 100 000 gyventojų); nelaimingi atsitikimai (21,4); plaučių vėžys (18,0), savižudybė ir nežinomos priežasties įvykiai 2021 metais buvo pagrindinė mirties priežastis vyrams iki 34 metų Jungtinėje Karalystėje (Office for National Statistics UK). Australijoje vyrai nusizudo tris kartus dažniau nei moterys, JAV – 3,5 karto dažniau, o 2021 m. duomenimis, vyrai sudarė daugiau nei 75 % visų savižudybių atvejų ES (PSO 2025). Pasaulinis vyrų savižudybių rodiklis 2021 m. buvo 12,3 atvejo 100 000 gyventojų, daugiau nei dvigubai didesnis nei moterų, kurių rodiklis siekė 5,9 atvejo, o 2023 metais vyrų savižudybių rodiklis buvo maždaug keturis kartus didesnis nei moterų (Eurostat 2023). Vyrai sudaro apie 50 % gyventojų, tačiau beveik 80 % visų savižudybių priklauso jiems. Indijoje ši problema ypač opi – šalis pirmauja pagal absoliutų savižudybių aukų skaičių, o vyrų ir moterų savižudybių santykis ten siekia 2:1 (GBD 2022). Lietuvoje vyrai sudaro daugiau kaip 80% visų savižudybės aukų (Higienos institutas 2022). Šie duomenys atskleidžia ne tik sveikatos sistemos spragas, bet ir giluminę vyrų psichinės sveikatos krizę. Ronald Levant (2020) pažymi, kad vyrų psichikos sveikatos problemos dažnai pablogėja dėl socialinių kliūčių – pagalbos ieškojimo stigmatizavimo, emocinės paramos trūkumo, nepakankamo sveikatos resursų prieinamumo. Dėl šių barjerų vyrai dažnai patiria ilgalaikį vidinį psichologinį spaudimą, kuris neretai baigiasi kraštutiniais sprendimais, tokiais kaip savižudybė (Levant ir kt., 2020).

Vyrų depresijos problema yra sisteminga – dauguma vyrų, kenčiančių nuo depresijos, nesiima veiksmų ieškoti pagalbos, nes yra veikiami vyraujančios stigmos apie psichikos sveikatą (McKenzie ir kt., 2022). Vienas iš ryškiausių to įrodymų – depresija sergantys vyrai, nors serga rečiau nei moterys, keturis kartus dažniau nei moterys pasirenka pasitraukti iš gyvenimo (Seidler ir kt., 2016). Vyrai ir berniukai reikšmingai viršija moteris visose išorinio, per destruktivų elgesį pasireiškiančio, tipo psichikos sutrikimų kategorijose, ypač su smurtu susijusiose apraiškose (Baker & Shand, 2017). Šie duomenys atskleidžia ne tik individualias vyrų kančias, bet ir jų poveikį visuomenei – šeimai, bendruomenei, vaikams. Taip pat, Lietuvoje tik apie 20% kreipimusi į psichologinę pagalbą yra inicijuoti vyrų, likusią daugumą sudaro moterys (Global Gender Gap Report 2023).

Greta savižudybių ir depresijos rodiklių vis daugiau dėmesio sulaukia ir kiti socialiniai, ekonominiai bei biologiniai vyrų sveikatos aspektai, rodantys sisteminių atotrūkį nuo moterų (Merone ir kt., 2022). Viena ryškiausių tendencijų – vyrų išsilavinimo atotrūkis. Daugelyje šalių, įskaitant Lietuvą ir kitas Europos Sąjungos valstybes, moterys jau kurį laiką lenkia vyrus pagal aukštojo mokslo baigimo rodiklius (Eurostat, 2024). Pavyzdžiui, Eurostat 2022 m. duomenimis, 25–34 m. amžiaus grupėje aukštąjį išsilavinimą turėjo 47 % moterų ir tik 36 % vyrų. Šis skirtumas turi tiesioginį poveikį vyrų galimybėms darbo rinkoje ir prisideda prie didėjančio socialinio bei ekonominio

pažeidžiamumo. Prastesnis išsilavinimas įprastai susijęs su didesne nedarbo, skurdo ir blogesnės sveikatos rizika (GBD 2024). Darbingumo kontekste vyrai taip pat susiduria su sudėtinga realybe. Lietuvoje, kaip ir kitose išsivysčiusiose valstybėse, vyrų mirtingumas nuo su darbu susijusių traumų, nelaimingų atsitikimų ar sveikatos sutrikimų ženkliai viršija moterų (Lietuvos sveikatos statistika 2022). Be to, vyrų sveikatos būklė lemia ir trumpesnę gyvenimo trukmę: PSO (2023) duomenimis, Europoje vyrų gyvenimo trukmė vidutiniškai 5–7 metais trumpesnė nei moterų, o Lietuvoje šis skirtumas vienas didžiausių – net apie 9 metus.

Dar viena svarbi, bet dažnai pamirštama sritis – vyrų vaisingumo situacija. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad vyrų vaisingumas tiesiogiai koreliuoja su jų psichosocialine sveikata (de Vries ir kt., 2024). Naujausi tyrimai rodo nerimą keliančias tendencijas: spermos kokybė pasaulyje per pastaruosius kelis dešimtmečius sumažėjo beveik per pusę (Levine ir kt., 2017), o naujausi tyrimai patvirtina, kad tendencija tęsiasi (Levine ir kt., 2023). Šis pokytis, siejamas su gyvenimo būdu, aplinkos teršalais ir psichologine įtampa, rodo, kad vyrų reprodukcinė sveikata tampa vis pažeidžiamesnė (Tesarik, 2025). Tai taip pat turi ilgalaikių pasekmių tiek šeimos kūrimui, tiek visuomenės demografinėi raidai. Šios statistikos ragina keisti ne tik sveikatos politiką, bet ir visuomenės požiūrį į vyriškumą, jo išraiškas bei pagalbos ieškojimo normalizavimą.

Vyrų sveikatos sunkumai pasireiškia ir didesniu priklausomybių paplitimu (LaGrotta, 2021). Vyrai dažniau nei moterys vartoja alkoholį ir narkotines medžiagas, dažniau patiria priklausomybę nuo lošimų ir interneto (Campanella, 2024). Nusikalstamumo statistika taip pat rodo vyrų dominavimą: vyrai atsakingi už maždaug 90% pasauliniu mastu įvykdomų nusikaltimų (UNODC, 2022). Kalėjimų statistika taip pat rodo vyrų dominavimą. 2023 m. duomenimis, moterys sudarė tik apie 5,5 % visų įkalintų asmenų Europoje, įskaitant Lietuvą (Council of Europe 2023).

Vienas gilesnių vyrų emocinių sunkumų rodiklių – neurotiniai, psichosomatiniai sutrikimai. Dažna aleksitimija, kuomet negebama atpažinti, suprasti ir reikšti savo emocijų (Taylor & Bagby, 2012). Aleksitimija siejama su padidėjusia savižudybės rizika (Hemming ir kt., 2019; De Berardis ir kt., 2018), depresija (Astudillo, 2014), priklausomybėmis (Dalbudak ir kt., 2013). Ji yra dažnesnė tarp vyrų (Mendia ir kt., 2024). Moterys statistiškai geriau geba atpažinti išorines emocines būsenas (Hamaideh ir kt., 2017), tuo tarpu vyrams sunkiau išreikšti savo jausmus, juos įsivardinti (Hiirola ir kt., 2017). Be to, jie linkę slopinti vidines emocijas patirtis, sutelkdami dėmesį į išorę (Kret & De Gelder, 2012).

Taigi matyti, kad vyrų sveikatos tematika yra itin aktuali, vyrai patiria įvairių sveikatos sunkumų ir pastebimas sistemiškas atotrūkis nuo moterų tam tikrose srityse. Tačiau darau prielaidą, kad paminėti duomenys yra simptomai esančių gilesnių, pamatinių problemų, į kurias verta

pasigilinti. Dalį jų šiame tyrime pavadinau „*šnabždančiu vyriškumu*“ ir „*neįkūnytų pažeidžiamumu*“. Kitaip tariant, tai vyrų psicho-emocinis uždarumas, kuris dažnai pasireiškia sunkumais reiškiant jausmus, ribotu emociniu bendravimu bei nenoru ieškoti pagalbos. Taip pat, yra vienas iš pagrindinių veiksnių, lemiančių jų socialinę izoliaciją. Tyrimai rodo, kad šie reiškiniai yra tiesiogiai susiję su blogesniais vyrų psichinės ir fizinės sveikatos rodikliais bei trumpesne gyvenimo trukme, palyginti su moterimis (Seidler ir kt., 2016), ir tai trumpai aptarsiu kitame poskyryje.

1.1.3 Sunkumų etiologija – sociokultūrinės normos ir pamintas autentiškumas

Tad kyla klausimas – *kaip galima būtų apibūdinti ir paaiškinti vyrams aktualius sveikatos sunkumus?* Socialinė izoliacija yra vienas pagrindinių veiksnių, prisidedančių prie padidėjusių savižudybių, depresijos ir kitų sutrikimų rodiklių tarp vyrų (Seidler ir kt., 2021; Oliffe ir kt., 2019). Šio magistrinio darbo pavadinimo pirmoji dalis – „*šnabždantis vyriškumas*“ – yra simbolinė nuoroda į tyrime slypinčią, su vyrais susijusią psicho-emocinę problematiką ir gali padėti lengviau susigaudyti. Žodis „*šnabždantis*“ yra talpus, jame susilieja ir veiksmazodžio, ir būdvardžio ypatybės, todėl verta išsigryninti jo prasmę šiame kontekste. Gramatiniu požiūriu tai veikiamasis dalyvis, reiškiantis daikto ypatybę, kylančią iš jo paties veiksmo. Šnabždėti – tai kalbėti labai tyliai, vos girdimai, tarsi turinys būtų konfidencialus, jautrus ar intymus. Tokia kalbėjimo forma dažnai taikoma iš pagarbos tylai, siekiant neišgąsdinti, neįžeisti, o kartais net paslėpti sumišimą ar gėdą prieš galimą išorinį vertinimą. Šnabždėjimo metu kūnas dažniausiai būna sustingęs į vieną poziciją, tarsi žmogus bandytų tapti nematomas, susiliesti su aplinka.

Tačiau kodėl vyrų sveikatos problemos ir šnabždėjimas turi kažką bendro? Jei vyriškumas tradiciniame vakarų visuomenės kultūriniame kontekste siejamas su specifinėmis pirmame poskyryje aptartomis, teigiamomis būdo savybėmis, nurodančiomis į vyro tvirtumą, stiprumą, pajėgumą, atsakingumą, tai „*šnabždantis vyriškumas*“ šiuo atveju apibrėžia priešingą situaciją, tam tikrą „dar nesubrendusį“ vyriškumą – vyro uždarumą:

- **Emocijų, jausmų neigimą ir slėpimą.** Tai būseną, kai jautrus vidinis turinys slopinamas, vengiamas arba neigiamas (Myles & Merlo, 2021; DeSantis ir kt., 2024). Vyras atmeta bet kokią galimybę išreikšti jautrumą, jausmingumą, komunikabilumą, švelnumą, įvairias mintis ir idėjas, jaučiasi praradęs savo vertę, abejingas aplinkiniams žmonėms ir jį supančiam pasauliui (Dalbudak ir kt., 2013).

Šis šnabždesys simbolizuoja tiek emocinio turinio buvimą, tiek jo slaptumą. Taip pat, tai gali būti laikina būseną, kai vyriškumas dar formuojasi, dar neatrado balso arba saugios erdvės būti išsakytas. Tuo tarpu žodžių junginys „*neįkūnytas pažeidžiamumas*“ šiame kontekste reiškia fizinės

formos dar neįgavusį vidinį autentiškumą. Žmogus sąmoningai ar nesąmoningai neleidžia sau išgyventi jautraus vidinio turinio kūniškai, blokuoja jausmų raišką, ignoruoja kūno signalus, disocijuoja (Sutin & Stockdale, 2011). Tai susiję su emociniu uždarymu – atsiskyrimu nuo somatinio patyrimo. „Embodiment“ (liet. *įkūnytumas*) reiškia ne tik tai, kad žmogus turi kūną, bet kad jis gyvena kaip kūniška būtybė – kūnas nėra tik daiktas ar objektas, bet pagrindinė terpė, per kurią vyksta suvokiamas. Fenomenologiškai kalbant ir remiantis Marley Ponty ("Phenomenology of Perception" 1945) mintimis, įkūnytumas reiškia, kad mūsų sąmonė ir kūnas yra nedalomi – mąstome, jaučiame, išgyvename ir net kuriame prasmę būdami kūniški. Kūnas yra viso žmogiško patyrimo centras, kuriame išgyvenama tapatybė, santykiai, emocijos. Neįkūnyto pažeidžiamumo metafora šiuo atveju reiškia atjungtumą nuo kūniško buvimo ir išgyvenimo (angl. *disembodiment*). Tai gali puikiai papildyti šią vyrų uždarymo situaciją ir atsiliiepti kaip komorbidšką somatinę būklę:

- **Rigidiška, spastiška ir sustingusi kūno raiška.** Tai būseną, kai žmogaus viduje esantis psichoemocinis turinys neparodomas fiziniais kūno ženklais (Rosenberg ir kt., 2020). Arba kitaip, tai vidinė patirtis, kuri lieka nesusijungusi su kūnu, netampanti fiziologine ar somatine raiška (Duquette, 2020). Sumažėja spontaniškumas, lankstumas, kūrybinė išraiška, sunkiau prisitaikyti, adaptuotis. Kūnas tampa neišraiškingas, sustingsta, yra nepajėgus laisvai judėti.

Taip pat, toks šnabzdėjimas gali reikšti ir vyriškumą, kuris dar „šnabžda“, dar nėra „subrendęs“ ir laukia „garsiau save išreikšti“, nes dėl tam tikros priežasties yra žmogaus tapatumui (savęs suvokimui) svetimas (Levant ir kt., 2020). Paminėtos psicho-emocinės, savęs suvokimo problemos apsunkina saviraišką ir skatina socialinę izoliaciją. Tad matyti, kad šio magistrinio darbo kontekste tarpusavyje susipina fiziniai, emociniai, pažintiniai, socialiniai vyrų funkcinės veiklos tiriamieji veiksniai.

Remiantis LBMS (Laban/Bartenieff Movement System) sistema, o ypač jos Effort (liet. *judesio pastangos*) ir Space (liet. *orientacijos erdvėje*) komponentais, „neįkūnytas pažeidžiamumas“ galėtų būti interpretuojamas kaip judesio ribotumas arba disbalansas tarp vidinio turinio ir jo išraiškos per kūną. Effort (liet. *judesio pastangos*) perspektyvoje:

- **Weight** (liet. *svorio kategorija*): judesys gali būti lengvas, „pakilęs nuo žemės“, nestabilus, tarsi būtų baiminamasi pilnai „įsiremti“ į jausmą ar situaciją. Tai gali reikšti atsitraukimą nuo intensyvių emocijų, padidėjusią kūno įtampą.
- **Time** (liet. *greičio kategorija*): vyras gali būti vėluojantis savo judėjimu arba išsiblaškęs – vengiantis greitų, ryžtingų judesio impulsų.

- **Space** (liet. dėmesio į aplinką kategorija): erdvės pojūtis apribotas, siauras – žmogus juda mažame asmeniniame burbule (angl. *personal space*), vengdamas išskleisti dėmesį į išorinę, aplinką.
- **Flow** (liet. *tėkmės kategorija*): pertraukta arba sustingusi judesio tėkmė, nenuosekli, tarsi žmogus nuolat bando suvaldyti judesį.

Taip pat, remiantis space (liet. *orientacijos erdvėje*) perspektyva, galima būtų teigti, kad judėjimas išreikštas į save, vyksta daugiau asmeninėje erdvėje (angl. *innersphere*), yra linijinis arba neturintis aiškos krypties – žmogus vengia ryškaus, kryptingo judesio į aplinką ar kitą žmogų.

Be abejonės, ne visi vyrai, kurie susiduria su sveikatos sunkumais pasižymi tokiomis būklėmis. Tačiau kai kurie, kaip minėta, yra emociškai uždari, vengia gilaus bendravimo, praranda savivertę, neturi saviraiškos gebėjimo, jų kūnai negeba laisvai judėti, patiria somatinę disociaciją (Myles & Merlo, 2021). Tad siekiant pokyčio svarbu sužinoti, ***kodėl kai kurie vyrai tam tikra prasme yra „pasimetę“, uždari, kodėl jiems sunku kalbėti apie jausmus ir perteikti paslankų, emocingą ir šokantį kūną?*** Vienas tokio uždaro paaiškinimų siejasi su psicho-emocinių ribų neišreikštumu, kuris kyla iš nesutapimo su krašutinėmis kultūrinėmis vyriškumo normomis, arba – priešingai – iš besąlyginio tapatinimosi su jomis, atmetant viską, kas laikoma „nevyriška“ (Levant ir kt., 2020). Kitaip tariant, literatūroje matyti, kad kai kurie teoretikai aprašomų sunkumų priežastingumą sieja su tam tikru kraštutiniu ir klaidingai išreikštu požiūriu į tai, kaip socio-kultūriškai pateikiamos vyriškumo normos/standartai (Levant ir kt., 2020)

Prieš tai dar itin svarbu prisiminti jau aprašytą šiuolaikinį lyties sampratos kontekstą – pastaraisiais dešimtmečiais postmodernioje kultūroje vyriškumo samprata yra giliai ir audringai permąstoma (Levant ir kt., 2020). Šis „šnabždantis vyriškumas“ (kaip tarsi neišreikštas, sustingęs, apmiręs, arba varžantis) ir vyraujantys su lyties samprata susiję mąstymo pokyčiai skatina sumišimą, įvairius nesusipratimus, kurie dar labiau apsunkina vystomą temą. Warren Farrell savo knygoje „The Boy Crisis“ (2018) teigia, kad berniukai ir vyrai susiduria su tapatybės krize, nes trūksta aiškaus vyriškumo modelio.

Nors lytis yra giliai įsiterpusi į žmogaus būties konsteliaciją, vyriškumo studijos yra palyginti nauja sritis, atsiradusi tik prieš maždaug 40–60 metų (Smiler, 2004). Vyrų sveikata yra specifinis diskursas psichologijoje – išvystytas Ronald Levant, kartu su kitais autoriais, tokiais kaip David W. McMillan, Stephen Garfield. Savo knygoje „The Tough Standard: The Hard Truths About Masculinity and Violence“, buvęs Amerikos psichologų asociacijos prezidentas Ronald Levant apibrėžia socialiai reiškiamą vyriškumą taip: „*minčių, jausmų ir elgesio visuma, kuri paprastai laikoma tinkama berniukams ir vyrams, tačiau ne visuomet jiems palanki*“ (Levant & Pryor, 2020, p.

3). Jis teigia, kad lyties rolės šiandien yra labiau nei bet kada anksčiau lanksčios, ir yra daug skirtingų būdų, kaip vyras gali išreikšti savo vyriškumą. Vis dėlto, tam tikroje vakarų visuomenės dalyje vyraujanti kraštutinė „tradicinė vyriškumo samprata“, išlieka dominuojanti (Levant ir Pryor, 2020, p. 12). Ji sukelia tokius elgesio lūkesčius vyrams, kurie padidina riziką kilti minėtiems psichosocialiniams sunkumams (Levant ir kt., 2020).

Taip pat, tam tikros feministinio judėjimo atšakos į šią radikalizuotą tradicinio vyriškumo sampratos versiją nukreipia dar intensyvesnius, neigiamus žvilgsnius, ir bet kas, kas siejasi su bendrai vyriškumu tampa atmetina, metama į šiukšlių dėžę ir nurašoma „toksiškam vyriškumui“ (angl. *toxic masculinity*). Christina Hoff Sommers knygoje „The War Against Boys“ (2000) teigia, kad dalis šiuolaikinio feminizmo naratyvų ne tik ignoruoja berniukų ir vyrų problemas, bet ir skatina priešišką požiūrį į vyriškumą kaip tokį. Nancy R. Pearcey knygoje „The Toxic War on Masculinity“ (2023) argumentuoja, kad kultūrinis nusiteikimas prieš vyriškumą pasiekė tašką, kai tradicinių judeo-krikščioniškųjų vyriškumo normų laikymasis yra klaidingai tapatinamas su prievarta, dominavimu ar mizoginija. Tokias mintis palaiko įvairūs mąstytojai ir tyrėjai, pabrėždami, kad problema slypi ne pačiame vyriškume, o klaidingai interpretuojamose kultūrinėse normose, kurios riboja emocinę raišką ir skatina žalingus elgesio modelius (Levant ir kt., 2020). Ir tai tik dar labiau įaudrina ir taip stipriai įkaitusį temos klimatą. Pagal standartizuotus lyčių normų rodiklius (angl. Male Role Norms Scale) sukurtus Thompson & Pleck (1986), tradicinis vyras apibūdinamas taip:

- Tiek fiziškai, tiek emociškai stiprus; kietas; drąsus ir nerodantis silpnumo ar skausmo;
- Jam svarbus statusas ir galia, ir jis turi pelnyti kitų pagarbą, o atverto pažeidžiamumo išraiška laikoma „silpnumo“ ženklu.
- Jis yra šeimos galva, šeimos maitintojas ir visada pasiruošęs lytiniam santykiui;
- Smurtą ir agresyvų elgesį jis supranta kaip vyriškumo išraišką ir atmeta visas veiklas, kurios laikomos „moteriškomis“;
- Jam emocijų, susijusių su pažeidžiamumu ar rūpesčiu, rodymas nėra „vyriška“, nes vaikystėje jis buvo mokomas neverkti, o globėjai greičiau sureaguodavo į jo pykčio protrūkius nei į liūdesį ar nerimą;

Verta paminėti su tokio vyriškumo raiška susijusią sąvoką – stereotipinis mąstymas. Tai tam tikros kognityvinės generalizacijos (įsitikinimai, lūkesčiai) apie asmens ar grupės narių savybes ir ypatumus (VLE). Psichologai Susan Fiske ir Shelley Taylor teigia, kad žmonės linkę naudoti pažintinius trumpinius, tokius kaip stereotipai, siekdami sumažinti pažintinę apkrovą, o tai leidžia greičiau apdoroti informaciją, priimti sprendimus, susiorientuoti aplinkoje, ypač sudėtingose ar neaiškiose situacijose (Fiske & Taylor, 2020). Stereotipai supaprastina suvokimą, tačiau jie dažnai būna perdėti, labiau neigiami nei teigiami ir sunkiai pasiduodantys pokyčiams (APA Dictionary of

Psychology). Stereotipai apie vyriškumą gali pasireikšti neigiama forma, kai asmens unikalumas ir išskirtinumas pakeičiamas griežtai apibrėžtomis, priimtinomis normomis, pavyzdžiui: vyrai nešoka, neverkia, nejaučia skausmo (Levant ir kt., 2020). Problema kyla, kai formuojasi perdėtas spaudimas atitikti nustatytas normas, kurios nedera su asmens unikalios būtimi, jo savybėmis. Vyrų vidinis konfliktas tarp visuomenės lūkesių, tradicinės "kietumo" normos ir tikrų emocinių poreikių lemia emocinę izoliaciją, sumažėjusį socialinį palaikymą ir galų gale – sveikatos pablogėjimą (Seidler ir kt., 2016). Stereotipai skatina lyginimąsi, o jei fiziniai ir būdo bruožai neatitinka socio-kultūriškai priimtinos normos, pasiduodama į savikritiką, vyras jaučiasi nepakankamas, praranda savivertę (Watters & Higgins, 2024).

Kita, David Brannon (1984) sukurta vyriškumo normų skalė (angl. *Brannon Masculinity Scale, BMS*), kaip matyti literatūroje (Levant ir kt., 2020), pabrėžia išskirtinai keturis tokius kraštutinius normatyvus:

1. **Jokio „moteriškumo“** (angl. *No Sissy Stuff*) – vyrai neturi būti moteriški, vengiamas jautrumas, švelnumas, o bet kokios emocijos neigiamos, slepiamos.
2. **Dominuojantis ir svarbus asmuo** (angl. *The Big Wheel*) – vyrai turi siekti būti gerbiami už savo pasiekimus, jie visada viską moka, visada gali ir yra savarankiški.
3. **Tvirtas kaip ąžuolas** (angl. *The Sturdy Oak*) – vyrai neturi rodyti fizinio silpnumo, yra fiziškai visuomet pajėgūs.
4. **Konkurencingai reiškiantis savo nuomonę** (angl. *Give 'em Hell*) – vyrai geba įtaigiai kalbėti, ieško nuotykių ir rizikos, o prireikus – gali pasitelkti fizinį, emocinį smurtą.

Heilman tradicinius įvaizdžius apibendrina simboliniu terminu „vyras dėžutėje“ (angl. „*The Man Box*“), nurodančiu ribojantį ir griežtą elgesio modelį, kurio tikimasi iš vyrų (Heilman ir kt., 2004). Asmenys, gyvenantys šioje „dėžutėje“, patiria spaudimą atitikti tam tikrus socialinius lūkesčius – būti stipriais, nepriklausomais, emociškai uždariais ir visada kontroliuojančiais. Tokie lūkesčiai ne tik apriboja autentišką saviraišką, bet ir sukelia vidinį konfliktą. Levant ir Pryor (2020) dar griežčiau įvardija šį reiškinį – jų teigimu, berniukai ir vyrai tam tikru gyvenimo momentu yra tiesiog „įkalinami vyriškumu“, nes tradicinės normos tampa neišvengiamos ir privalomos, kad nebelieka kitų būdų save išreikšti (p. 2). Šis „vyriškumo kalėjimas“ – apibūdina ne tik socialinį spaudimą, bet ir gilų emocinį bei psichologinį diskomfortą, kylantį vyrui esant nuolatinėje įtampoje tarp visuomenės primetamų vaidmenų ir savo autentiškų jausmų bei poreikių (Levant ir kt., 2020). Tai represinė patirtis, slopinanti individualumą ir neleidžianti laisvai iškūnyti jautrumo, pažeidžiamumo ar artumo – bruožų, kurie yra ne mažiau žmogiški nei, tarkim, jėga ar ryžtingumas.

Wong ir kolegų (2017) tyrimas parodė, kad kuo labiau vyrai stengiasi atitikti tradicines vyriškumo normas – tokias kaip emocinis užsisklendimas, nepriklausomumas, dominuojantis elgesys

ir stiprybės demonstravimas – tuo prastesni jų psichikos sveikatos rodikliai. Tyrimas taip pat atskleidė, jog stipresnis tradicinių vyriškumo normų internalizavimas reikšmingai sumažina tikimybę, kad vyrai kreipsis pagalbos susidūrę su emociniais sunkumais ar psichologiniais sutrikimais. Galima daryti prielaidą, kad tokios normos ne tik kenkia vidinei vyrų gerovei, bet ir trukdo laiku gauti reikiamą paramą (Wong ir kt., 2017). Vyrų dažniau auklėjami labiau susitelkti į materialius ir instrumentinius aspektus, o su viešu emociniu išraiškingumu susijusias sritis – slopinti, pavyzdžiui, 2020 metų tyrimas atskleidė, kad stipresnis vyriško tvirtumo (angl. *masculine toughness*) idealizavimas koreliavo su didesniu žalingų medžiagų vartojimu ir mažesniu polinkiu kreiptis pagalbos, ypač susidūrus su depresija (Sileo & Kershaw, 2020). Taip pat, tikėjimas vyriškumo trapumu (angl. *precarious manhood*), kas reikštų įsitikinimą, kad vyriškumą reikia nuolat įrodinėti ir ginti – gali lemti aukštesnį vyrų patiriamą psicho-emocinės įtampos lygį, o tai ilgainiui prisideda prie prastesnės sveikatos dėl padidėjusio streso hormonų poveikio organizmui (Himmelstein ir kt., 2019).

Verta paminėti, kad gėdos jausmas daro didžiulę įtaką vyrams, ypač tais atvejais, kai jie pažeidžia jiems primetamas vyriškumo normas, kurias tikimasi įtraukti į jų tapatybę (Stanaland ir kt., 2023). Ši vidinė kolizija tarp tikrųjų jausmų ir socialinių lūkesčių tampa reikšminga tyrinėjant vyrų psichosocialinę savijautą. Wright ženkliai prisidėjo prie šios temos analizės vyrų psichologijoje, pabrėždamas, kad gėda ir ją lydinčios emocijos, tokios kaip pažeminimas ar kaltė, vyrams kelia itin didelį diskomfortą dėl jų nesuderinamumo su tradiciniu vyriškumo įvaizdžiu (O’Leary & Wright, 1986). Tokios emocijos, kurios visuomenėje laikomos silpnumo ženklais, dažnai yra atmetamos arba slopinamos, nes neatitinka normatyvinio vyriškumo (Osherson & Krugman, 1990). Pasak Wright, siekdami susidoroti su gėda, vyrai dažnai pasitelkia perteklines psichines gynybas, tokias kaip intelektualizacija, racionalizacija, reakcinis formavimas, izoliacija, tapatinimasis su agresoriumi, inversija, perkompensavimas, didybės manija, nuvertinimas ir idealizavimas (O’Leary & Wright, 1986; Stanaland ir kt., 2023). Šios gynybos formos yra svarbios, nes jos ne tik slopina vidinius impulsus ar konfliktus; tokie psichologiniai mechanizmai dažnai yra susiję su obsesiniu-kompulsiniu sutrikimu, agresijos, narcisizmo, ir paranojos psichopatologijomis (Blatt & Blass, 1992). Taigi, gėda tampa ne tik emocija, bet ir sveikatos rizika, kuri reikalauja gilesnio supratimo ir jautresnio požiūrio į vyriškumo normas bei jų įtaką vyrų psichinei sveikatai.

Nors moterų judėjimai pasiekė esmingų laimėjimų, suteikė tam tikrą pagrindą suprasti ir priimti besikeičiančius lyčių vaidmenis – įteisino prigimtines moterų teises ir laisves – nuošalyje liko į stereotipinius rėmus įsispraudę vyrai, kurie susiduria su kintančios visuomenės spaudimu (Levant ir kt., 2020). Tam tikrose terpėse vyrams net įteikiama „kolonizuotojo“, „patriarcho“ etiketė, atmetama bet kas tradiciškai siejama su vyriškumu, vyrai kviečiami tam tikra prasme „gailėtis“ dėl

savo smurtiškos prigimties (Pearcey, 2018). Akivaizdu, kad tiek stereotipai, tiek radikalus nusiteikimas prieš vyriškumo koncepciją tik pakursto jau paminėto emocinio uždaro, nuslopintos savivertės ir saviraiškos, kūno spastiškumo ugnį. Įdomu, kad kai kuriuose socio-kultūriniuose burbuluose vyrų vaidmenys pasikeitė ir net persivertė. Iš heteroseksualių vyrų pradėta tikėtis, kad jie elgtųsi taip, kaip būtų priešinga paminėtoms tradicinėms vyriškumo normoms, pavyzdžiui, daugiau užsiimti vaikų priežiūra, išreikšti emocijas ir jausmus, ieškoti psichologinės pagalbos, būti sukalbamiems (Levant ir kt., 2020). Levant teigia, kad vyrams, kurie buvo auklėti laikytis kraštutiniai tradicinės raiškos normų, toks pokytis sukėlė sumišimą. Susiliejusios linijos tarp to, kas yra vyriška ir moteriška, palieka kai kuriuos iš jų be aiškaus supratimo apie tai, kas jie tokie ir kaip turėtų save išreikšti, įprasminti. Prisideda ir jau pirmame poskyryje aptartas skirtingas požiūris į tai, kokios turėtų būti vyro ir moters rolės šeimoje.

Pastarieji laikai rodo, kad jau nepakankamai aišku, kaip apdoroti savo prigimtine ir išgyventą vyriškumo patirtį (Pearcey, 2018). Kaip teigia Pearcey, lengviausia pasiduoti į kraštutinumus – visiškai radikalią tradicinio vyriškumo (angl. *macho man*) versiją, arba, savo vyrišką prigimtį tiesiog užslopinti, paslėpti ir prisišlieti prie kitokios savasties. Tačiau tokie sprendimai nėra visad efektyvūs, tad derėtų ieškoti pusiausvyros ir integruoto požiūrio į vyriškos raiškos sampratą (Levant ir kt., 2020) apie kurią dar išsiplėsiu vėliau.

Nors visi paminėti vyriškumo normatyvai aktualūs, kaip jau minėta, pats savaime vyriškumo normų laikymasis nebūtinai lemia neigiamas pasekmes – problemos dažniau kyla tada, kai šių normų laikomasi pernelyg griežtai, radikalizuojant savo lyties tapatybę, kai iškeliamas tik vienintelis, siauras būdas būti vyru (Cole & Ingram, 2020). Nesudėtinga sutikti su tyrėjais, kad besąlygiškas jų laikymasis nėra palankus sveikatai – įspraudžia į siaurus rėmus, suvaržo, skatina nepagarbų elgesį su aplinka. Tačiau galima teigti, kad tam tikroje aplinkoje dauguma paminėtų teiginių yra ir vertingi, puoselėtini ir įgauna teigiamą atspalvį (McDermott ir kt., 2019). Siekiant pusiausvyros verta pabrėžti, kad kiekvieno iš paminėtų normatyvų esmėje esti ir palankios vyriškumo išraiškos, tinkančios bene kiekvienam žmogui, nepriklausomai nuo lyties (Pearcey, 2018). Autoriai teigia, kad kai kurių vyriškumo normų laikymasis, pavyzdžiui, rizikos prisiėmimas, drąsa ir savarankiškumas, vyrams gali būti naudingas (Cole & Ingram, 2020).

Stebint literatūrą gali pasirodyti, kad šiuolaikinė vyriškumo analizė reikalauja ne tik kritikos tradicinių normų atžvilgiu, bet ir gebėjimo atpažinti jose slypinčias vertybes, kurios tam tikrose situacijose gali būti prasmingos ir psichologiškai naudingos. Kaip pažymi Ronald Levant, kai kurie tradicinio vyriškumo apibūdinimai, esant tinkamam kontekstui, prisideda prie vyrų psicho-socialinės gerovės (Levant & Richmond, 2007). Autorius pateikia pavyzdžių: **emocijų slopinimas** – dažnai kritikuojamas kaip suvaržantis vyriškumo elementas, tačiau tam tikrais atvejais, kaip, pavyzdžiui,

karinė tarnyba ar situacijos, kuriose sprendžiamas gyvybės ir mirties klausimas, gali būti būtinas emocinės savikontrolės aspektas, leidžiantis susitelkti ir veikti konstruktyviai; **savarankiškumas** – taip pat dažnai siejamas su tradiciniu vyriškumu – iš tikrųjų yra brandaus žmogaus atributas, leidžiantis efektyviai spręsti problemas, siekti tikslų ir išlaikyti psichologinį atsparumą²; **fizinis pajėgumas** ne tik reikalingas įvairiose praktinėse gyvenimo situacijose, bet ir stiprina savivertę, leidžia apsaugoti save ir kitus; **kognityviniai gebėjimai**, tokie kaip planavimas, analizė ar strateginis mąstymas, suteikia gyvenimui struktūrą, padeda išvengti skausmingų klaidų ir įgyti stabilumo. Galiausiai, **polinkis į nuotykius ir riziką** – dažnai laikomas berniukams būdingu bruožu – prisideda prie asmeninio augimo, kūrybingumo ir atradimo džiaugsmo. Todėl šie tradiciškai „vyriški“ bruožai turėtų būti vertinami ne vien per patologijos prizmę, bet ir integruojami į sveiką asmens tapatybės ir socialinio funkcionavimo modelį (Levant & Richmond, 2007).

Apibendrinant, vyrų sveikatos rodiklių (depresijos, priklausomybių, savižudybės paplitimo) pablogėjimą lemia „šnabzdantis vyriškumas“ ir „neįkūnytas pažeidžiamumas“ – emocinis uždarumas, socialinė izoliacija, somatiniai sutrikimai ir menkesnis pagalbos ieškojimas. Tai palaiko griežtas socio-kultūrinių vyriškumo normų internalizavimas (Seidler et al., 2021; Wong et al., 2017). Pastebima socio-kultūrinė įtampa: kai kurie vyrai pasikliauja „vyro dėžutėje“ modeliu, kuris yra stereotipiškai stigmatizuojantis, reikalaujantis kraštutinio kietumo, savarankiškumo ir emocijų slopinimo. Iš kitos pusės, tokia vyriškumo raiška kelia keblumų tik tada, kai pasiekia radikalius kraštutinumus. Bet to, pastaraisiais dešimtmečiais vyriškumo raiška įgauna naują atspalvį: pripažįstamas pažeidžiamumas, švelnumas, jautrumas, artimų ryšių kūrimas, o šie bruožai reiškiasi kaip apsauginis veiksnys, mažinantis psicho-emocinės įtampos bei sveikatos rizikų tikimybę (Levant & Pryor, 2020). Vyrų sveikatos sunkumų šaknis glūdi ne pačioje vyriškoje prigimtyje, bet kultūriškai paveldėtame konflikte atitikti siaurą „kietumo“ standartą, kuris pamina pamatinį žmogaus poreikį į autentiškumą bei saugaus ryšio su kitais kūrimą.

1.1.4 Tėvo figūra berniuko raidoje ir skyrybų patirtys vaikystėje

Aptarus su vyriškumu susijusių socio-kultūrinių normų ir stereotipų aktualumą ir poveikį vyrų psicho-emocinei ir socialinei sveikatai, toliau norėčiau paminėti dar vieną svarbų rizikos veiksnių,

² Psichologinis atsparumas (angl. *resilience*) – tai įkūnytas, sąmoningas ir dinamiškas vidinis procesas, kai asmuo geba: reguliuoti autonominės nervų sistemos pusiausvyrą; paversti įtampą keliančią situaciją į augimą skatinančią kūrybinę energiją; atkurti saugumo, tapatumo ir prasmės jausmą; sustiprinti savireguliaciją, saviveiksmingumą bei viltį. Psichologiškai atsparus žmogus per empatišką ryšį ir socialinį atspindėjimą geba megzti santykius, lanksčiai prisitaikyti prie iššūkių ir tvariai klestėti fiziniu, emociniu, kognityviniu ir socialiniu lygmenimis (Karoly & Ruehlman, 2006).

kylantį iš vaiko raidos psichologijos srities. Warren Farrell (2018) pabrėžia, kad šiuolaikinėje visuomenėje berniukai dažnai auga be tėvų ir vyriškų autoritetų, o tai lemia emocinius ir socialinius sunkumus. Tad keliu klausimą: ***Ar tiesa, kad daugelis sunkumų, susijusių su emociniu uždaramu gali būti siejami su netinkamai besiformuojančiu tėvo ir sūnaus santykiu vaikystėje, dėl kurio berniukas neįgauna teigiamo savęs kaip vyro vaizdo?***

Ši tema mane liečia asmeniškai ir gilios refleksijos būdu atsispindės empirinėje dalyje. Girdėdamas savo artimojoje aplinkoje esančių draugų, bendraamžių, vyresnių žmonių skaudžias šeimos santykių istorijas, iškėliau sau klausimą – ***ar vaikystėje ir paauglystėje mes tikrai pažinome savo tėčius?***

Michael E. Lamb knygoje „The Role of the Father in Child Development“ (2010) pažymi, kad tėvo vaidmuo vakarų kultūrose pastaraisiais dešimtmečiais gerokai pasikeitė – nuo tradicinio ekonominio aprūpintojo prie aktyvesnio globėjo, kuris tiesiogiai įsitraukia į vaiko auklėjimą, emocinę paramą ir rūpinimąsi. Kad ir kokie pokyčiai vyko, neįmanoma nuneigti tėvo svarbos vaiko raidos procesui. Lamb teigia, kad tėvo įsitraukimo kokybė ir nuoseklumas yra esminis vaiko raidos elementas, ypač socialinių, emocinių ir kognityvinių gebėjimų vystymuisi, o tai nuaidi ir vėlesniame suaugusiojo gyvenime. Tačiau atsivertus statistikas, tendencijos rodo, kad vaikai dažnai auga su vienu augintoju ir be aktyviai įsitraukiančio tėvo. Remiantis 2020 m. Eurostat duomenimis, iš 195,4 milijono namų ūkių beveik trečdalis (29 %) turėjo vaikų, apie 14 % šių namų ūkių (7,8 milijono) buvo vieniši tėvai su vaikais, sudarantys 4 % visų ES namų ūkių. 2021 m. duomenimis, Lietuvoje buvo 1,2 mln. namų ūkių, iš kurių 29 % sudarė šeimos su vaikais; tarp jų, vieniši tėvai su vaikais sudarė 5,7%, o tai yra 65 488 vaikai iki 18 metų. Tai rodo, kad Lietuvoje vienišų tėvų su vaikais namų ūkių dalis yra didesnė nei ES vidurkis.

Vaiko raidai šie skaičiai reiškia ne tik statistiką, bet ir patiriamus gilius emocinius bei psichologinius sunkumus (Lamb, 2010). Be šio globėjo, berniukas praranda ne tik emocinę atramą, bet ir galimybę išmokti tinkamai reguliuoti jausmus, kas gali sąlygoti psichinės sveikatos problemas – depresiją, nerimą, agresyvumą (Addis & Mahalik, 2003). Tyrimai aiškiai rodo, kad aktyvus ir nuoseklus tėvo dalyvavimas berniuko gyvenime stiprina saugų prierašumą, gerina socialinius įgūdžius ir mažina psichosocialinių sunkumų riziką (Adamsons & Johnson, 2013). Kaip teigia autoriai, kokybiškas tėvo įsitraukimas, santykio puoselėjimas gali leisti vaikui pajusti emocinę atramą, jog jis yra priimamas toks, koks yra. Jei tėvas aktyviai domisi vaiku, mažesnė rizika vaikui slopinti emocijų raišką, patirti gėdos jausmą. Kaip teigia Adamsons, tėvo dalyvavimas savo fiziniu ir emociniu artumu, įvairaus pobūdžio žaidimų veiklomis ir gebėjimas jautriai reaguoti į emocinius poreikius tampa esminiu berniuko gebėjimo tvarkytis su įvairiomis įtampomis ir sunkumais veiksmu.

Lamb (2010) pabrėžia, kad tėvo įsitraukimas prognozuoja geresnę savireguliaciją, socialinę kompetenciją.

Metaanalizė, apėmusi 201 tūkst. šeimų, patvirtino, kad tėvo įsitraukimas stipriausiai susijęs su vaikų socialine gerove ir gerokai retesnėmis emocijų problemomis (Adamsons & Johnson, 2013). Kita sisteminė apžvalga teigia, kad tėvo nebuvimas, panašiai kaip skurdas, didina psichosocialinių sunkumų riziką iki pilnametystės (McLanahan ir kt., 2013). Kiti tyrėjai, apibendrindami tyrimų duomenis atskleidžia, kad berniukams, augantiems be tėvo, 3 kartus dažniau skiriamos elgesio sutrikimų diagnozės, 80–90 % mokyklinių drausmės atvejų tenka berniukams, o savižudybių skaičius tarp jų yra 4 kartus didesnis nei tarp mergaičių (Gurian & Jantz, 2013).

Svarbu ne vien tai, kad tėvas yra ryšyje, bet ir santykio kokybė. Yra keletas svarbių veiksnių, dėl kurių itin svarbu berniukui priimti jį kaip teigiamą pavyzdį. Berniukas, stebėdamas priimantį ir emociškai reaguojantį tėvą mokosi lyties pastovumo, o tai sumažina tapatybės neapibrėžtumą (Turiel, 1966). Jei tėtis nėra paniuręs, prislėgtas ar piktas, abipusis susidomėjimas ir ryšys auga berniukas siekia susitapatinti su savo tėvu. Kai tėvas emociškai nutolęs ar nedalyvaujantis vaiko gyvenime, berniukai dažnai išgyvena itin sudėtingus emocinius konfliktus – meilės ir artumo troškimą, kuris susimaišęs su stipriu pykčiu ir atstūmimo jausmu (Lamb, 2010). Tyrimų duomenimis, berniukai, neturintys artimo ryšio su tėvu, dažnai nesaugiai prisiriša ir jaučia ambivalentiškus jausmus – jie ilgisi tėviško pripažinimo, tačiau tuo pat metu patiria pyktį dėl nesaugumo, nepastovumo (Lamb, 2010). Rūpestingas tėvas tampa „gyvu veidrodžiu“, kuriame vaikas gali matyti ir įsisavinti tiek fizinės stiprybės, tiek emocinio jautrumo išraiškas (Pleck, 2010; Cabrera ir kt., 2018).

Kalbant apie lytį, savęs suvokimas lytinės tapatybės atžvilgiu pradeda formuotis jau ankstyvoje vaikystėje ir yra glaudžiai susijęs su vaiko santykiu su tėvu (Ruble ir kt., 2007). Teigiama, kad berniukas mėgdžioja tėvą ir jau baigdamas antruosius gyvenimo metus yra išsiugdęs tvirtus vyriškos tapatybės pamatus – jis yra berniukas ir jam patinka juo būti, jaučiasi laimingas, o su bendraamžiais jaučiasi kaip lygus su lygiu (Bowlby, 1988; Erikson, 1968). Ryšio metu vystosi socialinis atspindėjimo fenomenas – sūnus įgauna patvirtinimą, kad jo vyriškumas yra vertingas ir mylimas, o tai koreliuoja su aukštesne saviverte (Pollack, 1998). Pagal socialinio mokymosi teoriją (Bandura, 1977), vaikai mokosi per stebėjimą ir mėgdžiojimą. Berniukai dažnai imituoja tėvus ir vyresnius brolius kaip pagrindinius vyriškumo modelius. Šis modeliavimas yra kertinis identiteto, įskaitant lyties, formavimosi aspektas (Kindler & Zimmermann, 2008). Tėčio pavyzdžiu perimamos priimtinos emocijų raiškos formos, o jų stoka siejama su aleksitimija, suprastėjusia emocijų reguliacija (Levant ir kt., 2020). Tie berniukai, kurie nesijaučia esą berniukai yra labiau linkę izoliuotis, turi aukštesnę nerimo lygį (angl. – separation anxiety – sunkiau atsiskiria nuo tėvų ar lieka vieni). Taip pat, yra labiau egocentriški ir mažiau patenkinti gyvenimu. (Zucker 1997). Vaikas,

jausdamasis saugiai dėl savo lyties tapatybės, išmoka laisvai reikšti jausmus, priimti save ir kurti sveikus santykius su kitais žmonėmis (Pollack, 1998).

Siejant ankstyvuosius vaiko raidos etapus su tradiciniais vyriškumo stereotipais, pastebima, jog vaikas, neatitinkantis šeimos ar visuomenės keliamų lūkesčių, gali patirti gilią emocinę sumaištį, savigraužą ir tapatumo krizę (Levant ir kt., 2020). Savo knygoje Ronaldas Levantas pateikia istoriją: „*Tėtis įvažiavo į kiemą, tryse stovintys vaikai laukė, kol jis pasisveikins su jais. Jis pirmiausia apkabino ir pabučiavo vieną dukterį, paskui kitą, o jo 5-erių metų sūnui tare: - Ne, Timmy, vyrai to nedaro.*“ (Levant ir kt., 2020). Tyrimai rodo, kad berniukai, jaučiantys neatitikimą „tikro berniuko“ įvaizdžiui, kurio modelį pradeda suvokti šeimoje, dažnai išgyvena didesnę psichologinę įtampą, nerimą, žemesnę savivertę ir socialinę izoliaciją, taip pat patiria sunkumų formuojant savo tapatybę ir mezgant ryšius su bendraamžiais (Egan & Perry, 2001).

Itin svarbi tėvo emocinė sveikata, pasaulėvaizdis, nes tai turi didelę įtaką ir tolimesniam sūnaus gyvenimui (Lamb, 2010). Dažnai, nuo pat mažens berniukams įprasta girdėti tokias frazes kaip „būk vyras“, „tikri vyrai neverkia“ ar „būk tvirtas“, dėl to slopinami tikrieji emociniai išgyvenimai, tokie kaip liūdesys, baimė ar pažeidžiamumas, tuo tarpu agresyvesnės reakcijos ar emocinis atsiribojimas yra toleruojami ar net skatinami (Lamb, 2010). Berniukai greitai išmoka užslėpti autentiškus savo jausmus, prisitaikydami prie aplinkos spaudimo ir siekdami socialinio pritarimo, dažnai užsidėdami tariamo tvirtumo, humoro ar abejingumo kaukę (Levant ir kt., 2020). Šis emocijų slopinimas ilgainiui gali tapti ne tik asmeniniu išgyvenimu, bet ir gilumine psichosocialine problema (Lamb, 2010).

Tėvo gebėjimas nuoširdžiai džiaugtis sūnaus vyriškumu, nereiskia stereotipinio, į dėžutę įkalinančio vaizdinio atitikimo, priešingai, tėvas išreiškia berniuko pripažinimą, palaikymą bei kuria saugią emocinę erdvę, kurioje vaikas gali laisvai išreikšti savo jausmus ir individualumą (Lamb, 2010). Berniukai dažnai kenčia nuo vadinamosios „lytinės kodo tylos“ – vidinio spaudimo slėpti jautrumą, švelnumą, emocionalumą, todėl itin svarbu vertinti įvairias vyriškumo formas bei išraiškas (Pollack, 1998). Tėvas, kuris savo sūnų palaiko kaip unikalų, autentišką asmenį, padeda jam išsiugdyti tvirtą emocinę sveikatą ir savęs priėmimą (Lamb, 2010). Tik empatiškas ir atviras tėvo požiūris gali užtikrinti, kad berniukas užaugs laisvas būti savimi, atviras pasauliui ir emociškai brandus vyras (Lamb, 2010). Galiausiai, tėvas, kuris pats ugdo savyje atvirą, jautrą ir reflektuojantį vyriškumą, siunčia žinutę, kad būti vyru reiškia įvairovę: jausti, saugoti, pasirūpinti, būti pažeidžiamam ir tvirtai reikšti savo nuomonę – visa yra lygiavertiškai svarbu (Levant ir kt., 2020).

Galvodamas apie savo asmeninę, kaip tyrėjo patirtį, norėčiau dar trumpai paminėti ir tėvų skyrybų daromą įtaką vaiko raidos eigai. Skyrybų poveikis berniuko raidai itin skausmingas ir kompleksiškas. Neviltis, pyktis, nerimas, sumaištis, bejėgiškumas, vienišumas, tai tipiški išgyvenimai vaikui (Lamb, 2010). Tėvų išsiskyrimas dažniausiai reiškia, kad vaikai lieka gyventi su motina – Lietuvoje taip nutinka daugiau nei 50 % išsituokusių porų, turinčių nepilnamečių vaikų (Maslauskaitė & Tereškinas, 2020). Lietuvos tyrėjų atlikti atskleidžia, kad itin konfliktiškos skyrybos, kai tėvai nesugeba bendradarbiauti vaiko auklėjimo klausimais, lemia reikšmingą jų emocinę įtampą ir izoliuotumą: vaikai dažnai užsisklendžia ir slopina bet kokią išraišką, nes turi ištverti įtampą dėl naujos šeimos situacijos.

Berniukai, kuriems po skyrybų trūksta reguliaraus bendravimo su tėvu, susiduria su tapatybės formavimo iššūkiais, emocijų slopinimo problemomis, gali būti linkę į agresiją ar uždarumą, nes neturi galimybės emociškai „atsiremti“ į tėvišką figūrą (Maslauskaitė & Tereškinas, 2020). Skyrybos nutraukia arba ženkliai apriboja paminėtą susitapatinimo su tėvų procesą: net jei santykis ir lieka bent fragmentiškas (trumpi „savaitgalio tėčio“ susitikimai), emocinė komunikacija nesivysto tęstinai, o šeimos dinamikoje gali įsitvirtinti „tėvo mitas“, kai berniukas idealizuoja arba pasmerkia/nuvertina nesančią figūrą (Lamb, 2010). Berniukas netenka realaus, kasdienio santykio, kuriame formuotųsi brandus vyriškumas.

Svarbu pabrėžti, kad neigiamas skyrybų poveikis gali būti sušvelnintas tik tuomet, kai abu tėvai aktyviai dalyvauja berniuko auklėjime ir geba bendrauti, orientuodamiesi į vaiko poreikius, o ne savo tarpusavio konfliktus (Maslauskaitė & Tereškinas, 2020). Tėvų skyrybų atveju ar partnerystės iširimo atveju, santykių tęstinumas su vaiku turi teigiamos įtakos vaiko emocinei, socialinei gerovėms, jo akademiniams pasiekimams bei elgesiui (Adamsons & Johnson, 2013). Tyrimuose teigiama, kad kai skyrybų metu išsaugomas stabilus ryšys su abiem tėvais, vaikų psichinė gerovė ir emocinė raida mažiau paveikiamos neigiamų išgyvenimų (Adamsons & Johnson, 2013). Itin svarbu palaikyti nuolatinį (ne epizodinį) tėvų bendravimą po skyrybų. Lietuvos tyrimai rodo, kad „naujosios tėvystės“ modelis, kai tėvas aktyviai derina aprūpintojo ir auklėtojo vaidmenis, labiausiai sumažina skyrybų žalą (Maslauskaitė & Kuconytė, 2016). Programos, kurios moko berniukus įvardyti jausmus ir kuria „saugų konteinerį“ emocijoms, atlieka prevencinę funkciją vyrų psichikos sveikatai (Adamsons & Johnson, 2013).

Galiausiai, skyrybų atveju globėjai dažnai nebėra saugi emocinė atrama, daugelis jaunuolių ima ieškoti alternatyvių vystymosi ir tapatybės formavimosi erdvių, dažniausiai – skaitmeninėje erdvėje (D’Onofrio & Emery, 2019). Deja, virtualus pasaulis neretai tampa vieta, kurioje dominuoja nerealūs lūkesčiai ir paviršutiniški įvaizdžiai (Bonfanti ir kt., 2025). Socialiniai tinklai spaudžia jaunuolius kurti tobulą, tačiau netikrą identitetą, skatindami savęs lyginimą su kitais, o tai tik didina

nepasitenkinimą savimi ir menkina autentiškumą (Bonfanti ir kt., 2025). Ypač berniukai susiduria su pavojumi susitapatinti su ekstremaliomis vyriškumo figūromis, kurios dažnai pasižymi emocijų slopinimu, agresyvumu ar nerealiais galios idealais (D’Onofrio & Emery, 2019). Vatikano tikėjimo mokymo dikasterijos (2024) paskelbtas dokumentas „Dignitas Infinita“ perspėja, kad skaitmeninė aplinka tampa ne tik izoliacijos ir vienatvės, bet ir manipuliacijos bei išnaudojimo erdve, kurioje klesti naujos smurto formos, tokios kaip kibernetinis priekabiavimas, pornografijos ar priklausomybių sklaida. Teigiama, kad didėjant virtualių ryšių kiekiui, mažėja tikro ir gilaus žmonių tarpusavio santykio kokybė – pagarba kitam žmogui fragmentuojasi, o atstumą ir anonimiškumą skatinanti skaitmeninė komunikacija leidžia begėdiškai įsibrauti į kitų asmenų privatumą, taip dar labiau žalojant besiformuojančią asmenybę.

Apibendrinant, tvirto, nuoseklaus ir emociškai prieinamo tėvo dalyvavimas yra vienas svarbiausių berniuko psicho-socialinės raidos apsauginių veiksnių, nuaidinčių ir vėlesniame gyvenime. Tyrimai rodo, kad tėvo dalyvavimas stiprina saugų prierašumą, savireguliaciją ir socialinius įgūdžius, o tokio santykio stoka siejama su didesne depresijos ir savižudybės rizika (Lamb, 2010). Visgi, beveik kas šeštas vaikas ES ir daugiau nei 65 tūkst. Lietuvos vaikų auga vieno globotojo namų ūkyje, kas sutrikdo berniuko lyties tapatybės formavimąsi, didina gėdos ir emocinio uždarumo tikimybę. Šią situaciją apsunkina tėvų skyrybų atvejis, kuomet vaikas nepatiria kokybiško tarpasmeninio santykio šeimoje. Netekęs „gyvo veidrodžio“ berniukas dažnai persikelia į virtualias erdves, kuriose ieško vyriškumo modelių, tačiau susiduria su žalingais galios idealais ir rizika įsitraukti į priklausomybes, smurto naratyvus. Tėvo gebėjimas priimti sūnaus pažeidžiamumą, skatinant saugiai išreikšti kylančius jausmus, tampa lemiamu psicho-socialinės sveikatos apsaugos faktoriumi. Emociškai atviras tėtis perduoda žinią, kad vyriškumas apima įvairialypę saviraišką.

1.2. „Tikrų” vyrų, šokančių gyvenimą, paieškos

Šiame skyriuje aš analitiškai nagrinėju, kaip nuo psicho-emocinio ir somatinio uždaro būsena, galima pereiti prie autentiško, išraiškingo, įkūnyto ir gyvybingai „šokančio gyvenimą“ vyriškumo. Skyriuje išskleidžiu tarpusavyje susijusias temas, kurios teikia vientisą ir daugialypę žvilgsnio perspektyvą į vyrų sveikatos stiprinimą. Pristatau pagrindines intervencines kryptis, kurios gali padėti vyrams megzti autentišką santykį su savimi bei palaikančia bendruomene.

Remdamasis pozityviosios psichologijos principais bei į klientą orientuotu požiūriu pristatau stiprybėmis grįstas vyrų psichoterapines/savipagalbos grupes, kuriose yra skatinamas pažeidžiamumas, empatija, ir tarpusavio palaikymas bei permąstomi įsitikinimai apie vyriškumo normas. Aptariu praktinius metodus, kaip šiose grupėse gali būti skatinamas vyrų emocinis atsivėrimas, mažinama gėda, ugdomas emocinis raštingumas ir kuriama pozityvi bendruomenės atmosfera, leidžianti vyrams atskleisti „kilniąsias vyriškumo savybes“.

Toliau, gilinsiuosi į šokio-judėsio terapijos potencialą dirbant su vyrais, patiriančiais emocijų reguliacijos sunkumus bei kūno rigidiškumą, neišraiškingumą. Šiame poskyryje pabrėžiu, kaip kūrybinis judesys, somatinis sąmoningumas ir improvizacija leidžia integruoti užspaustus vidinius išgyvenimus į fizinę kūno raišką, taip mažinant depresiją, socialinį uždaramą bei gerinant savireguliaciją, savęs suvokimą. Pristatau praktinius ŠJT metodus, kurie padeda vyrams įkūnyti pažeidžiamumą bei atkurti autentišką ryšį su savimi ir kitais.

Galiausiai, skyrių išplečiu dvasinės sveikatos aspektu, pristatydamas krikščioniškąją ir egzistencinę perspektyvas, kurios suteikia papildomą gelmės ir prasmės sluoksnį. Čia integruoju įvairių autorių įžvalgas, parodydamas, kaip vyriškumas gali būti suvokiamas ne tik kaip psichologinė ar socialinė kategorija, lemianti sveikatą, bet ir kaip dvasinė kelionė į gyvenimo pilnatvę. Atkreipiu dėmesį į tai, kaip dvasinės praktikos terapijoje, tokios kaip malda, kontempliacija ir tarnystė bendruomenei, padeda vyrams atrasti ir išgyventi gilų santykį su Dievu, atkurti pasitikėjimą, teigiamą savo lyties vaizdą bei lemia ne tik gerą savijautą, bet ir gilų išgijimą.

1.2.1 Pažeidžiamumą ir psicho-emocinį atvirumą puoselėjančios bendruomenės

Kaip jau minėjau, dėl visuomenėje vyraujančių lyties sampratos pokyčių, normų apie vyriškumą naštos ir tam tikrų vaikystės patirčių, kai kurie vyrai išgyvena tiek psicho-emocinio, tiek socialinio uždaro būklės, kurios veda prie įvairiausių sveikatos sunkumų ir sutrikimų (Myles & Merlo, 2021; Dalbudak ir kt., 2013; Lamb, 2010). Kyla klausimas, tai *kokiu būdu vyrai gali pradėti džiaugsmingai šokti ir švęsti gyvenimo dovaną? Kokias intervencines priemones reikėtų siekti*

įterpti į sveikatos specialistų arsenalą? Matyti, kad pagrindinis siekis turėtų būti nukreiptas į perėjimą **nuo uždarumo** („šnabždančio vyriškumo“ ir „neįkūnyto pažeidžiamumo“), **į atvirumą** („autentišką vyriškumą“ ir „įkūnytą pažeidžiamumą“). Arba kitaip – pereiti nuo emocijų, jausmų neigimo ir slėpimo (kuomet jautrus vidinis turinys slopinamas, vengiamas arba neigiamas) į autentišką vidinę reguliaciją – gyvą, nesumeluotą atsiskleidimą palaikančiai bendruomenei (Englar-Carlson, 2014). Nuo rigidiškos, spastiškos ir sustingusios kūno raiškos (kuomet viduje esantis psichomocinis turinys neparodomas fiziniais kūno ženklais) į išraiškingą, paslankų ir kūrybingai šokantį kūną. Kitaip tariant, intervencinės priemonės turėtų atsižvelgti į esančią gyvą, bet slopinamą ir dar neįkūnytą vyriškumo formą, kuri nori būti išgirsta – ne visuomenės, o, pirmiausia – paties žmogaus ir palaikančios bendruomenės. Jos turėtų kviesti pripažinti sudėtingą, daugiabalsį, jautrų vyro vidinį pasaulį ir ieškoti jam erdvės būti visokiam (Levant ir kt., 2020).

Brené Brown, remdamasi daugiau nei dešimtmetį trukusiais tyrimais apie gėdą ir pažeidžiamumą, atveria paradoksalią tiesą: tai, ką esame įpratę laikyti silpnumu, iš tiesų yra drąsos šerdis (Brown, 2015). Pažeidžiamumas, pasak jos, – tai sąmoningas pasirinkimas pasirodyti be šarvų: įžengti į neapibrėžtumą, riziką ir emocinį atvirumą, užuot slapsčiusis po perfekcionizmo, ciniško humoro ar abejingumo kaukėmis. „*Tik pripažindami savo netobulumą galime patirti kūrybingumą, ryšį ir prasmę, tik leisdami sau klysti tampame pakankamai stiprūs augti*“ (p. 50). Vyriškumo kontekste tai itin aktualu, nes tradiciniu požiūriu, drąsa matuojama baimės nebuvimu. Kaip teigia Brown, jei pokyčio procese pavysta atsistoti tarpduryje tarp baimės ir veiksmo ir ištarti: „*Aš čia, visa širdimi*“, tai pažeidžiamumas tampa ne grėsme, o giliausiu mūsų žmogiškumo šaltiniu ir tikruoju vidinės stiprybės įrodymu.

Aštuntajame XX a. dešimtmetyje psichologijoje atsirado nauja sritis, siekianti pakeisti požiūrį į žmogų, vadinama pozityviaja psichologija. Ši kryptis siekė sutelkti dėmesį į žmogaus dorybes, stiprybes ir tai, kaip gyvenimą būtų galima padaryti prasmingesnį, priešinant tendencijai, kad ilgą laiką psichologija daugiausia dėmesio skyrė žmogaus trūkumams ir patologijoms (Kiselica & Englar-Carlson, 2010). Pastaraisiais metais buvo dedamos pastangos įtraukti šį požiūrį ir į vyriškumo bei vyrų psichikos sveikatos tyrimus (Cole & Ingram, 2020).

Dar prieš tai, verta paminėti vieną iš šio judėjimo pradininkų. Carl Rogers į klientą orientuotos psichologijos ašis yra prigimtinis žmogaus gebėjimas aktualizuoti save – mokytis, augti ir visapusiškai realizuoti savo potencialą, jei tik aplinka suteikia besąlygišką teigiamą pagarbą, empatiją, o terapeuto laikysena yra kongruentiška (vidų atitinkanti) (Rogers, 1961). Kiekvienas individas laikomas iš prigimties vertingu ir pajėgiu priimti atsakomybę už savo pasirinkimus, kurių pasekmės tenka jam pačiam. Jei šis modelis taikomas terapijoje, pagrindinis tikslas – padėti klientui sąmoningai suvokti jausmus, suderinti „aš-vaizdą“ su konkrečiu patyrimu ir priimti autentiškus

sprendimus (Rogers, 1961). Šį procesą terapijos metu skatina pozityvus terapinis ryšys, grindžiamas pasitikėjimu, šiluma ir atviru emociniu prieinamumu, kuriame klientas ir terapeutas laikomi lygiaverčiais atsakomybės nešėjais (Cain, 2010). Praktikoje tai reiškia įdėmų jausmų, pojūčių stebėjimą ir įsisąmoninimą, nes tik suvokdamas kūniškas ir emocines reakcijas žmogus gali konstruktyviai reguliuoti elgesį ir aktyviai įsitraukti į bendruomenę (Tudor & Worrall, 2006).

Nors siekiai aktualūs vyrų sveikatos kontekste, verta trumpai atkreipti dėmesį į kritikų komentarus. Kai kurie tyrėjai atkreipia dėmesį, kad idealizuota besąlygiška priėmimo atmosfera terapijoje ne visada atspindi realaus pasaulio sąlygas, kuriose tenka vienaip ar kitaip gyventi, ir tai, kritikų teigimu, riboja metodo taikymą (Kensit, 2000). Kensit kelia klasuimą: „*Nors C. Rogers pabrėžė, kad priėmimas dar nereikia pritarimo, kur turėtume nubrėžti ribą?*“ (p. 349). Taip pat, jei terapijoje pabrėžiamas autentiškų troškimų realizavimas ir nenubrėžiami „objektyvūs“ moralės kriterijai, lengviau pateisinti ir destruktivius pasirinkimus (Kensit, 2000). Nepaisant polemikos, pabrėžtas empatijos, kongruentiškumo ir besąlygiškos pagarbos trejetas iš esmės persmelkė šiuolaikinę humanistinę bei pozityviąją psichologiją ir iki šiol išlieka kertiniu terapinio santykio modeliu įvairiose psichoterapijos mokyklose (Karkou ir kt., 2022; Norcross & Lambert, 2019).

Grįžtant prie vyrų sveikatos, 2018 m. Amerikos psichologų asociacija paskelbė „Gaires psichologinei praktikai su berniukais ir vyrais“, kurios remiasi daugiau nei 40 metų tyrimais (APA, 2018). Šios gairės sulaukė didelio dėmesio (Ferguson, 2023) ir kol kas yra vienintelis tikslingai sistemizuotas darbo metodų su vyrų psicho-emociniais sunkumais šaltinis. Verta paminėti, kad gairės daugelio buvo perskaitytos kaip pačių vyrų ir vyriškumo kritika (Addis & Hoffman, 2020). Kaip savo straipsnyje teigia Ferguson: „*gairės, skirtos vyrų ir berniukų psichikos sveikatos priežiūrai, greitai tapo prieštaringos, nes kilo susirūpinimas, jog jos menkina vyrus ir berniukus, ypač tuos, kurie laikosi tradicinių vertybių. Jos siekia primesti progresyvias ar feministines lyties normas bei ideologijas, užuot išlikusios sutelktos į klinikinę gerovę ir empatiją*“. Savo knygoje „Of Boys and Men“ Reeves (2022) kritikavo APA gaires, pabrėždamas, kad jose neatsižvelgiama į biologinius veiksnius, darančius įtaką vyrų elgesiui, ir sutiko su Ferguson pastabomis, kad vis dar pasigendama dėmesio teigiamiems vyriškumo aspektams.

Nors kritika pagrįsta ir metodinė priemonė neapima visų aktualių problemų bei neatsižvelgia į tam tikrus svarbius aspektus, APA (2018) teigia, kad **veiksmingos yra į stiprybės orientuotos, tik vyrams skirtos terapinės grupės, padedančios ugdyti tarpusavio ryšius ir tarpusavio palaikymą, kartu tyrinėjant įsitikinimus apie elgesio normas**. O tai sudėtinga, nes pagalbos ieškojimo rizika pernelyg didelė vyrams (Vogel & Heath, 2016). Kreiptis dėl psichikos sveikatos sunkumų reiškia pasikliauti kitu žmogumi ir pripažinti problemą, susijusią su jausmais – abu šie veiksmai prieštarauja tradicinėms vyriškumo normoms, tokioms kaip „savarankiškumas“, „kietumas“, „dominavimas“ ir

„emocijų ribojimas“ (Levant ir kt., 2020). Visgi, jei vyrui pavyksta ryžtis iššūkiui, yra pakankamas kiekis būdų pokyčiui pasiekti.

Svarbu paminėti, kad šioms grupėms vystyti pasiūlytas „pozityviosios psichologijos ir pozityvaus vyriškumo“ (PPPM) modelis (Kiselica & Englar-Carlson, 2010). Tai į klientą orientuotos terapijos šaknimis grįstas, į stiprybes orientuotas konsultavimo vyrams požiūris, skirtas atliepti socialinės izoliacijos ir jausmų neigimo iššūkius, kuriuos veikia lyties vaidmens įtampos ir konfliktai, kurias patiria daugelis vyrų (Kiselica ir kt., 2016). PPPM atmeta mintį, kad vyriškumas savaime yra problematiškas ar kad vyrai yra „nefunkcionalūs, pažeisti ir emociškai atsiriboję dėl ydingo vystymosi“ (Kiselica ir kt., 2016, p. 125). Nors neatmetami tam tikri iššūkiai ir jų galimos priežastys, dėmesys sutelkiamas į vyrų potencialą tobulėti ir prisidėti prie visuomenės gerovės. Šis požiūris pabrėžia adaptyvias vyriškumo stiprybes – tai, ką autoriai vadina „kilniomis vyriškumo savybėmis“, kuriomis skatinama komunikuoti grupiniame terapiniame kontekste (Kiselica ir kt., 2016, p. 124):

- rūpestis kitais, tarnystės formos;
- atsakinga tėvystė, aprūpintojo vaidmuo;
- savarankiškumas;
- pagarbą visiems žmonėms;
- drąsą ir rizikos priėmimą saugant kitus;
- naštos pasidalinimas siekiant bendro tikslo;
- humoro praktikavimas ir herojiškumas.

Kaip jau minėta, dauguma vyrų gali skeptiškai vertinti grupinę terapiją (Vogel & Heath, 2016). Vidinė stigma, noras vengti bet kokio „moterišku“ laikomo elgesio ir poreikis išlaikyti kontrolę gali lemti vyrų nenorą atsiverti, dalytis savo emocijomis (Strokoff ir kt., 2016). Visgi, sėkmės atveju, darbas grupėje jiems gali būti ypač veiksmingas (mažinti uždarumą, gėdos jausmą), dėl esminio terapinio veiksnio: įsisąmoninto požiūrio, kad žmogus neprivalo likti vienas savo sunkumuose (Kiselica & Englar-Carlson, 2010). 2022 m. tyrime pastebėta, jog 396 vyrai, pažiūrėję vaizdo įrašą apie depresiją sergantį jauną vyrą, išreiškė palankesnę požiūrį į siekį ieškoti psichologinės pagalbos, kas leidžia manyti, kad tik vyrams skirtos grupės, kuriose dalijamasi panašiomis istorijomis, gali būti ypač naudingos jų psicho-emocinei sveikatai (Keum & Ogrodniczuk, 2023). Pabrėžiama, kad kai vyrai atsiduria tarp žmonių, kuriais pasitiki, patys tampa pasitikinčiais.

APA gairėse teigiama, kad grupinių užsiėmimų metu derėtų taikyti psichoedukaciją, kaip paskatinimą formuoti sveikus elgesio įpročius bei šviesti apie tai, kaip vyriškumo normos gali riboti savivertę ir saviraišką (Duffey & Haberstroh, 2014). Siūloma pradėti nuo švietimo, nes išankstinė jausmus ir pažeidžiamumą akcentuojanti kalba gali būti neveiksminga vyrams, kurie vengia kreiptis pagalbos, kadangi tai jie vertina kaip „silpnumo“ požymį (Duffey & Haberstroh, 2014). Taip pat,

siūloma rengti užsiėmimus neformalioje aplinkoje, kuriuose terapeutas dalijasi asmenine patirtimi ir skatina tai daryti kitus (Englar-Carlson, 2014). Šaltiniai dar papildo rekomendacijomis: svarbu pradėti nuo įvairių fizinių, komandiškumą skatinančių veiklų, nukreiptų į konkretų tikslą, o tik vėliau, užmezgus glaudesnius ryšius ir terapinį santykį, prieiti prie jausmų įsivardinimo ir raiškos. Vyrai, kurie tvirtai įsitikinę dėl savo „kieto“ būdo, geriau įsitraukia, kai jiems pirmiausia pasiūlomos konkrečios, įgūdžiais grindžiamos užduotys (Englar-Carlson, 2014). Be to, dalyviams verta pasiūlyti grupėje naujai apibrėžti vyriškumą, suteikti jam papildomą perspektyvą, kuri pagrįstą „leidimą“ rūpintis bei megzti artimesnius ryšius (Nordin ir kt., 2024). Užuoat sutelkus dėmesį į tai, ką vyrai daro netinkamai (kas dažnai sukelia gynybines reakcijas) vienas iš būdų padėti jiems atpažinti savo stiprybes, yra pasiūlyti įsivaizduoti „galimus vyriškumus“, t. y. palyginti savo idealų vyriškąjį „aš“ su realiuoju ir apmąstyti būsimus elgesio bei tapatybės tikslus.

Gairėse dar pabrėžiama, kad terapeutas privalo užtikrinti saugią ir palaikančią grupės atmosferą (Englar-Carlson, 2014). Tokiu atveju, esant empatiškam ir gyvam buvimui, galima ištaisyti emocinę patirtį – vyras, jausdamas grupės ir terapeuto palaikymą išdrįsta garsiai įvardyti arba atlikti tai, kas jam kelia gėdą, ir įsitikina, kad jo atvirumas nesukelia neigiamų pasekmių (Kiselica & Englar-Carlson, 2010). Siekiant įtraukti vyrus, grupėje rekomenduojamos veiklos, akcentuojančios neverbalinę sąveiką, ritmo kūrimą, vaidmenų žaidimą, fizinį aktyvumą ir vaizduotės pratimus, o Potencialios temos galėtų būti: vyriškumo apibrėžimas; elgesio viešumoje ir privačiai skirtumai; gėdos jausmai pažeidžiant savo įsitikinimus; proto–kūno sąsajos nagrinėjimas (Vogel & Heath, 2016). Itin svarbus aspektas šiose metodinėse gairėse, kurį turėtų gebėti iškomunikuoti terapeutai: sprendimas kreiptis pagalbos yra drąsos ir vidinės jėgos, o ne silpnumo ženklas (Englar-Carlson, 2014). Be to, grupėje verta vyrams priminti, kad gebėjimas pasirūpinti savo emocine, fizine sveikata, sudaro geresnes prielaidas pasirūpinti kitais (Strokoff ir kt., 2016). PPPM rekomenduojama daryti vyrus aktyviais ir bendradarbiaujančiais terapijos dalyviais, bet neužošti jų poreikio būti atsakingais už savo sveikimo procesą (Englar-Carlson, 2014). Dirbdami tiek individualiai, tiek grupėje, konsultantai turi nepamiršti, kad jausmų atskleidimas vyrams, išmokytiems slopinti emocijas, gali būti ypač naudingas, bet kantrybės reikalaujantis procesas, todėl skatinti atsiverti derėtų palaipsniui (Englar-Carlson, 2014).

Pastarojo dešimtmečio „vyriškos sveikatos renesansas“ ryškiausiai matomas per „*men's circles*“ (liet. „vyrų ratai“) – savipagalbos grupes Australijoje, Šiaurės Amerikoje, Skandinavijoje, o dabar ir Lietuvoje. Pats faktas, kad tūkstančiai vyrų laisvalaikio susėda ratu kalbėti apie emocijas, liudija platesnį virsmą: daliai vyrų nebeužtenka tradicinio individualizmo – jie ieško bendruomenės, kuri leistų nusimesti „privalomo kietumo“ šarvus. Žinoma, ne visi vyrai patiria krizę, bet statistika ryškiai atskiria grupę, kuriai būtina pagalba (Levant ir kt., 2020). Lietuvoje jau kurį laiką bręsta nauja

vyrų bendrystės kultūra. Tokios iniciatyvos kaip „Gentys“ ir „Vyrų kalvės akademija“ suburia vyrus į saugias, savitarpio pasitikėjimu grįstas grupes, kuriose jie kviečiami atvirai kalbėti apie savo baimes, santykius, tėvystę, emocinį uždaramą bei ieškoti konstruktyvių būdų augti. „Genčių“ modelis remiasi reguliariais ratu susėdusių vyrų susitikimais, kuriuose svarbiausia – lygiavertis klausymasis ir patirties dalijimasis be vertinimo, o „Vyrų kalvės akademija“ papildomai integruoja praktinius fizinio ir emocinio atsparumo ugdymo užsiėmimus, padedančius peržengti tradicinio „tvirtumo“ stereotipus. Šios grupės įkūnija literatūroje aprašytą savitarpio paramos principo svarbą – vyrai, supratę, kad jų sunkumai nėra išskirtiniai, patiria gėdos sumažėjimą, tampa emociškai ir kūniškai atviresni, o drąsa dalytis jausmais tampa nauju stiprybės apibrėžimu (Englar-Carlson, 2014).

Šioms gairėms dar norėčiau suteikti papildomą Biblinę perspektyvą, kuri, remiantis rašytojo ir teologo John Eldrege (2001) mintimis, nupasakoja tai, koks vyriškumas yra įsteigtas kiekvieno vyro prigimtyje ir galėtų būti terapinės grupės idėjinis/vertybinis pagrindas. Kaip teigia Gurian (2013): „*Mes gyvename kultūroje, kuri pamiršo daugybę esminių dieviškojo sumanymo aspektų, veikiančių berniuko, vyro kūne ir sieloje*“ (p. 7). Eldrege primena, kad vyro kūne esti užkoduoti troškimai – **1) kovoti kovą, 2) patirti nuotyki, 3) sergėti grožį.**

- **Kova** – ne brutalus dominavimas, o vidinis ir išorinis pasiryžimas stoti ten, kur blogis žeidžia gyvybę: ginti silpnesnį, nugalėti priklausomybę, ištvirti atsakomybę už šeimą.
- **Nuotykis** – tai nuolatinis žvilgsnis už horizontų: pasiryžimas rizikuoti, pasineri į kūrybą, tarnauti, leisti Dvasiai vesti į teritorijas, kuriose nėra išankstinio žemėlapių.
- **Grožio sergėjimas** – tai pašaukimas atsiliepti į artimųjų, bendruomenės ar net pačios kūrinijos trapumą; tai švelnumo stiprybė, kuri skatina pagarbą.

Perteikiant šiuos idėjinius pamatus per PPPM modelį, gauname ne tik „pozityvias vyriškas stiprybes“, bet ir egzistencinę kryptį: **kova** – dorybių ugdymas, **nuotykis** – augimo ir pasitikėjimo erdvė, **gelbėjimas** – savęs aukojimo ir dovanojimo meilės darbas. Tokiu būdu vyriškumas tampa ne tik psichologinių resursų rinkinys, bet ir teologinis kelias: drąsiai atsiverti (pažeidžiamumas), ryžtingai veikti (nuotykis), gailestingai tarnauti (gelbėjimas). Jei pozityvusis vyriškumas drąsą apibrėžia kaip gebėjimą emociškai atsiverti, Eldredge prideda, kad tokia drąsa įgauna pilnatvę tik asmeninio santykio su Kūrėju nuotykyje, kur pažeidžiamumas tampa tikėjimo aktu – „atsiduodu ir atsiveriu, nes pasitikiu“. Taip Eldrege siūlomas modelis ir PPPM susilieja: vyras slopinamus emocinius, fizinius, socialinius troškimus, perkeičia į kilnią, rizikingą kovą už gėrį ir to siekia palaikomas atjaučiančios bendruomenės. Ši kova veda ne į saviraiškos narciziškumą, o į moraliai susivokusią brolių bendrystę Dievo akivaizdoje.

Eldrege mintis atliepia ir itin didelio populiarumo susilaukęs J. Peterson, kuris, pasak Wong (2019), turiningai jungia ir integruoja tradicines judeo-krikščioniškas dorybes su egzistencine pozityvia psichologija ir siūlo praktinį, prasme grįstą atsaką vyrų „pasimetimo“ kultūroje. Jo žinia: rasti prasmingą mūšį (karjerą, tarnystę, kūrybą), prisiimti pareigą, tarnystę ir taip atgauti orumą. Tai tampa tiltu tarp tradicinių dorybių ir modernios psichologijos, skatinančios vyrus išdrįsti burtis į bendruomenes, kuriose galėtų atsiverti ir mokytis tapti brandžiais, emociškai raštingais, atsakingais partneriais (Hirsh ir kt., 2012).

Apibendrinant, vyrams, siekiantiems psicho-emocinės sveikatos, svarbu įsitraukti į palaikančią, pažeidžiamumą puoselėjančią vyrų bendruomenę, kurioje prigimtinė jėga ir veiklus, ryžtingas būdas būtų derinami su emociniu raštingumu (Kiselica & Englar-Carlson, 2010). Į prigimtines stiprybes orientuotos PPPM grupės padeda tai pasiekti: fizinė veikla bei atviras dalijimasis pamažu tirpdo gėdos barjerus ir teikia terpę drąsiai atsiverti. Brené Brown (2015) primena, kad pažeidžiamumas iš tiesų yra drąsos šerdis ir ragina kurti erdves, kuriose jausmų raiška suvokiama kaip stiprybė. Itin dera ir Johno Eldredge (2001) įžvalga, jog kiekviename vyre glūdi trys Dievo dovanoti troškimai – „kovoti teisingą kovą, leisti į nuotykių ir sergėti grožį“. Kai vyrų grupės suteikia saugią areną šioms troškimo kryptims išsireikšti, atsiranda tiltas tarp tradicinės jėgos, jautrumo ir evangelinės meilės. Tokiu būdu gimsta brandus, autentiškas vyriškumas, kuriame „tvirtas stuburas“ ir „atvira širdis“ integruojasi.

1.2.2 Šokio-judesio terapija „šnabždantiems“ vyrams

Be jau paminėtų pozityviosios psichologijos terapinių gairių, kurios yra veiksmingos dirbant su uždariais ir psicho-emocinius sunkumus patiriančiais vyrais, dar verta giliau paliesti ir fizinės raiškos plotmę, ieškoti terpės išraiškingam, paslankiam ir šokančiam kūnui. Kaip teigia Sabine Koch (2012) įkūnytumo praktikų skatinimas, padeda įsiklausyti į savo kūną, atgauti prigimtinę judėjimo dovaną, atpažinti emocijas per pojūčius, išreikšti tai, kas žodžiais sunkiai pasiekama. Kūrybingas judėjimas padeda išlaisvinti emocinę įtampą, stiprina santykį ne vien su savimi, bet ir artima aplinka (McKenzie ir kt., 2018). Tad kyla klausimas – ***kaip padėti vyrams integruotai įkūnyti neišreikštas ir užspaustas emocijas patirtis grupėje?***

Šiuo atveju norėčiau nukreipti žvilgsnį į menų terapijos sritį, kurios tikslas rehabilitacijoje pasak Karkou (2019) – „*per kūrybinę raišką sudaryti žmogui galimybę saugiai tyrinėti, įvardyti ir transformuoti savo patirtis, taip skatinant holistinę, fizinę, emocinę, kognityvinę, socialinę ir dvasinę gerovės integraciją bei teigiamą pokytį kasdieniame gyvenime*“ (p. 5).

Viena iš menų terapijos krypčių - šokio-judesio terapija (ŠJT), yra unikali terapijos forma, nes suteikia galimybę siekti terapinių tikslų per įkūnytus, neverbalinius aspektus, turinti savitus etikos kodeksus, metodikas ir yra sveikatos priežiūros sistemos dalis (Karkou & Sanderson, 2006). Kaip rašoma Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacijos puslapyje, šokio-judesio terapija – tai terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją, jos esminiai komponentai yra šokis kaip kūno judesys, kūrybinė išraiška ir tarpasmeninis santykis. ŠJT gali suteikti dar išsamesnį ir konkretesnį vaizdą, dirbant su vyrų grupėmis, nes joje pabrėžiamas dėmesys į vidinį kūno psicho-emocinį patyrimą ir integraciją su išorine kūno raiška per kūrybinį judesį (Lauffenburger, 2020). Tokiai vyrų grupei, siekiančiai įveikti psicho-socialinius sunkumus, tai itin aktualu, nes vidinio „aš“ ir „aš santykiyje su kitu“ integracija bei šių aspektų išorinis įkūnijimas gali sustiprinti nuoseklesnį savęs suvokimą, priėmimą (Pallaro, 1996). Tyrimai rodo, kad ši intervencija sumažina depresijos, socialinio uždarumo simptomus ir pagerina introspekcijos procesą, teigiamą kūno vaizdą (Bastoni ir kt., 2023)

ŠJT nuo pat savo ištakų buvo apibrėžiama kaip „dialogas“ tarp skirtingų psichologijos krypčių ir meno praktikų – kūno psichoterapijos, psichoanalizės, humanistinės, kognityvinės-elgesio ir todėl ji dažnai interpretuojama kaip integruotas, eklektiškas modelis, jungiantis meną ir psichoterapiją į vientisą, bet lanksčią sistemą (Karkou & Sanderson, 2006). Toks požiūris suteikia kelis aiškius privalumus: terapeutas gali pasirinkti metodus, kurie geriausiai tinka konkrečiai situacijai ir terapinis repertuaras išsiplečia, nes leidžiama remtis skirtingomis paradigmomis. Be to, pats klientas tampa terapijos „bendrakūrėju“, nes jo patirtys ir poreikiai realiu laiku formuoja intervencijos eigą (Karkou ir kt., 2019).

Vis dėlto, eklektiškas priėjimas turi ir trūkumų. Teigiama, kad jis dalinai remiasi post-modernaus socialinio konstruktyvizmo judėjimo pamatu, kuriame dažnai besąlygiškai priimama įvairovė be ypatingų ribų ir atskaitos taškas įvertinimui tampa nevienalytis; taip pat, rizikuojama jungti tarpusavyje prieštaringas praktikas, kurių terapeutas giliai neperpranta, todėl kyla metodologinių klaidų bei etinių klausimų (Schott, 1992). Iš kitos pusės, ŠJT stiprybė slypi jos kūrybingume ir gebėjime prisitaikyti prie kliento, tad, kad integracija nevirstų teoriniu ir praktiniu chaosu, kaip teigia Karkou, svarbu aiškiai įvardyti metodų ribas, patikimas vertinimo priemonės (Karkou & Sanderson, 2006).

Tęsiant apie ŠJT panaudojimą vyrų grupėse, Meekums, viena pagrindinių srities praktikių, ryžtingai kovojančių su skepticizmu, kad „šokis negali būti mokslas“, savo knygoje (2002) teigia, kad istoriškai ŠJT šaknys siekia XX a. pradžios eksperimentines šokio praktikas, tačiau kaip formalizuota psichoterapijos disciplina išsikristalizavo XX a. 8-ajame dešimtmetyje JAV ir JK. Šiandien ją reglamentuoja tokios profesinės organizacijos kaip *American Dance Therapy Association* bei

nacionalines Europos asociacijas vienijanti European Dance Movement Therapy Association. Pastaraisiais dešimtmečiais vis augantis randomizuotų kontroliuojamų tyrimų skaičius rodo kliniškai reikšmingą ŠJT ir kūrybingo judėjimo poveikį mažinant įvairius psicho-emocinius ir socialinius sveikatos sunkumus (Koch ir kt., 2019).

Siekiant geriau suprasti ir nusibrėžti ŠJT „žemėlapi“, svarbu aiškiai atskirti šią psichoterapijos kryptį nuo terapinio šokio disciplinos. Terapinis šokis siūlo estetinę ar rekreacinę judesio patyrimą – jis padeda reguliuoti, raminti nervų sistemą, lavina kūno sąmoningumą, stiprina fizinės kūno galimybes (Karkou & Sanderson, 2006). ŠJT tuo tarpu papildomai gilinasi į psichinės sveikatos sunkumų etiologiją ir gydo per kūrybinį judesį, pasitelkdama įvairių psichoterapijos mokyklų žinias, tiek psichodinaminę, kognityvinę-elgesio, tiek humanistinę požiūrius, priklausomai nuo terapinės situacijos. Autorės sutardamos teigia, kad judesys tampa metaforine kalba, atskleidžiančia sąmoninius procesus, o šiems reiškiniams dažniausiai būtina grupės dinamika – saugi erdvė įvairiems vidiniams, išoriniams konfliktams ir neužbaigtoms istorijoms iškilti.

Nors yra įvairių būdų praktikuoti šią sritį, savo knygoje Meekums pateikia ŠJT ašis – keturis teorinius ramsčius. **Pirmasis** – Body-Mind Centering (BMC), pabrėžiantis anatominius judesio vystymosi šaltinius. **Antrasis** – Laban/Bartenieff Movement System (LBMS), suteikiantis įrankius kūno, erdvės, pastangų ir formos analizėms bei leidžiantis objektyviai vertinti pokytį ir formuluoti terapinius tikslus. **Trečiasis** ramstis – ritmingumas ir rato šokiai pagal M. Chace, kurie grupėje kuria bendrystę, struktūrą ir afektų ko-reguliaciją³. **Ketvirtasis** – M. Whitehouse, J. Adler autentiškas judesys ir autentiško judesio disciplina, kurioje liudijamas spontaniškas, iš vidaus kylantis judesys kitų akivaizdoje ir skatinamas gilaus sąmoningumo ir kūno-psichikos integracijos procesas. Iš šių pamatų išauga **pagrindiniai ŠJT principai**:

- (1) **Kūnas ir protas sudaro vieną ekosistemą** – judesio kokybė tiesiogiai veikia emocijų raišką ir autonominės nervų sistemos pusiausvyrą.
- (2) **Judesys atspindi asmenybę ir vidinius tiek sąmoningus, tiek sąmoningus procesus** – sukauptos gyvenimo istorijos lyg „raumenų autobiografija“, reiškiasi per judesį, gestus ir laikyseną.
- (3) **Santykis kuriamas neverbaliai** – per atspindėjimą, ritmą ir kinestetinę empatiją.
- (4) **Tiriama simbolinė/metaforinė kalba** – kuri per judesį ir kalbą padeda saugiai tirti gilius sąmoningus turinius.

³ Ko-reguliacija (angl. *co-regulation*) – tai per kinestetinę empatiją, veidrodinį atspindėjimą ir ritminį sinchronizavimą vykstantis autonominės nervų sistemos, afektų ir elgesio suderinimo procesas tarp terapeuto ir kliento (ar grupės narių), kuriame dalyviai per neverbalinius signalus tarpusavyje „derinasi“. Abipusiškai sujungiami širdies ir kvėpavimo ritmai, emocinis tonas bei motoriniai impulsai, o tai ilgainiui teikia fiziologinį saugumo pagrindą, skatina socialinę ryšį ir sudaro sąlygas tolesnei savireguliacijai (Hartwell, 2025).

(5) **Improvizacija ir kūrybingumas** – plečia ribas, eksperimentuodamas klientas patiria naujas būties galimybes ir kuria alternatyvius elgesio scenarijus (Meekums, 2002).

ŠJT pabrėžiami tam tikri veiksmi, skatinantys ugdyti kūno pojūčių suvokimą ir įkūnyti jautraus vidinio turinio virsmą (Christopher ir kt., 2025; Payne, 1992). Pavyzdžiui: dėmesio sutelkimas į kvėpavimo ritmą; sąmoningas vidinių pojūčių stebėjimas; ritmo kūrimas su įvairiomis kūno dalimis; paskirų kūno dalių judinimas ir derinimas; priešpriešų judesyje tyrinėjimas. Tokie veiksmi gali padėti atverti jausmų ir emocijų pažinimą per kūną taip perkeltiant pasąmoninį turinį į sąmonės, apdorojimo lygmenį (Pallaro, 1996). Dar kitaip tai vadinama – interocepcija ir propriocepcija – kūno judėjimo ir vidinių kūno pojūčių, tokių kaip širdies plakimas, kūno temperatūra, skausmas ir jausmų įsisąmoninimas (Koch ir kt., 2019; Hindi, 2012). ŠJT tai ugdoma tyrinėjant pojūčių-minčių-jausmų sąsajas, sekant kylančias kūno patirtis įsivardinti ir išreikšti judesiu (Hindi, 2012). Tokio sensorinio-somatinio sąmoningumo lavinimas padeda atrasti ir glaudesnę ryšį tarp asmeninės patirties ir grupės dinamikos bei gilinti teigiamą terapinį poveikį turintį terapinį ryšį (Christopher & Tamplin, 2022). Kitaip tariant, teikiama galimybė atpažinti emocijų kūniškus signalus, geriau suvokti save bei tobulinti savireguliacijos gebėjimus (Christopher & Tamplin, 2022).

Efektyvus būdas kreipti šokio-judesio terapijos procesą, pagal Meekums, tai „gilus pojūčio“ (angl. *felt sense*) judesio praktika, išvystyta Eugene Gendlin. Tai somatinė praktika – gilus propriocepcinis ir interocepcinis kūno pojūčių, judėjimo, vietos erdvėje ir emocijų suvokimas, kuriam asmuo dar nėra suformavęs konkrečios žodinės forma (Meekums, 2002). Tai penkių žingsnių procesas, kurio metu per gilią savistabą⁴ geriau suvokiamas ir įvardijamas vidinis kūno turinys, kylančios patirtys. Remiantis šiomis, gairėmis svarbu: išvystyti ryškesnį jausmų ir emocijų suvokimą ir valdymą; per skirtingus judėjimo ritmus mokintis priimti, laikyti ir paleisti judesio impulsus; įtvirtinti psicho-emocinių resursų⁵ žodyną. Procesas apibūdinamas taip:

1) **Įsikūnijimas** – dėmesys nukreipiamas nuo minčių, vaizduotės į pojūčius ir kūno dalis. Sulėtėjama, skatinama pašalinti nereikalingus judesius ir atkreipti dėmesį į kvėpavimą ir širdies ritmą. Skatinama pastebėti subtilius kūne vykstančius procesus, įtampas, impulsus.

⁴ Savistaba (angl. *introspection*) – tai tai sąmoningas, kryptingas vidinių minčių, emocijų, kūniškų pojūčių ir elgesio stebėjimas, kurio metu asmuo yra ir stebėtojas, ir tas, kuris patiria. Psichologijos enciklopedijose savistaba traktuojama kaip pirmojo asmens duomenų rinkimo metodas ir bazinis savirefleksijos įgūdis, leidžiantis žmogui sukaupti informaciją apie patį save, o vėliau reguliuoti elgesį bei priimti sprendimus (Brown ir kt. 2020)

⁵ Psichologinės išgalės (angl. *resources*) – tai vidinės, sveikatą saugančios ir stiprinančios asmens galimybės, kurios yra šaltinis ir priemonė susidoroti su sudėtingomis situacijomis ar pasiekti vertingų tikslų. Tai gali apimti gebėjimus, įgūdžius, žinias, patirtį, gabumus, stiprybes ir asmens elgesio modelius. Psichologinių išteklių stiprinimas yra esminis sveikatos reabilitacijos tikslas, lemiantis sėkmingą prisitaikymą“ (Peter ir kt., 2012)

2) **Gilesnis patyrimas** – dar labiau sutelkiamas dėmesys į kūno pojūčius, leidžiama laisvai kilti emocijoms ir jausmas į paviršių nesiekiant suteikti jiems racionalių reikšmės.

3) **Kūno išraiška** – pojūčiams, mintims ir jausmams suteikiama fizinė forma – vietoje įžodrinimo, skatinamas iš gilaus kūno patyrimo kylantis judėjimas. Skatinama sulaukti momento, kai kūnas pats pradės judėti, per daug neplanuojant ir nekontroliuojant impulsų. Tai gali būti labai mažas judesys arba didelis, svorio perkėlimas ar gestas.

4) **Žodinė forma** – patirtys išreiškiamos žodinėmis metaforomis, įvairiais struktūruotais sakiniiais. Gilinama savivoka, dirbama porose, grupėse ar savarankiškai.

5) **Integracija** – stiprinamos kūno, jausmų ir minčių sąsajos, kuriamos prasmės. Įžvalgoms veda prie vidaus ir išorės suderinamumo, santykio transformacijos.

Vyrų grupių kontekste būtų svarbu ne vien įvirtinti santykį su savo kūno patirtimis, bet ir užmegzti terapinį santykį per judesio pratimus, gerbiant asmenines ribas, galimybes. Mary Whitehouse sukūrė tai, kas šiandien vadinama Autentiškuoju judesiu, kurį papildomai vystė Janet Adler. Praktikos metu klientai, vadovaudamiesi sąmoningais vidiniais impulsais, gali per spontanišką judesį giliau pažinti save, poroje ar grupėje liudyti kūrybingą judėjimą (Koch & Fischman, 2011). Terapinis vyksmas vystomas tarp judėtojo ir liudininko(-ų), kurie su atjauta stebi judėjimą. Saugioje, palaikančio terapeuto-kliento-grupės santykio sukurtoje aplinkoje judantysis įsiklauso į kūno pojūčius, jausmus bei vaizduotės žaislą ir laukia impulso judėti. Klientas stebi momentus, kai „yra judinamas“ ir „pats juda“; sąmonė susijungia su sąmone, vidiniai savasties elementai įgauna matomą formą ir gali būti stebimi bei aiškinami (Koch & Fischman, 2011). Stebėtojas (liudininkas) šią patirtį lydi empatiškai, be vertinimų ar savo asmeninių judesio impulsų. Judesiui pasibaigus judančiojo patirtys įvairiais būdais atspindimos, vyksta refleksija. Judantysis vyras, patyręs ką reiškia būti matomam be išankstinio nusiteikimo apie tai, kaip turi atrodyti judėjimas, vėliau ugdo gebėjimą pats save stebėti – taip stiprinama savimonė, emocijų reguliacija ir tapatumo jausmas (Hindi, 2012).

Galiausiai, verta paminėti vyrams aktualų emocijų slopinimo fenomeną, kuris lemia kūno neišraiškingumą, į kurį galima atkreipti dėmesį ŠJT sesijose. Duomenys rodo, kad vyrų polinkis nesireikšti emocijų yra susijęs su prastesniu emocijų reguliavimu (Levant ir kt., 2020). Emocinio nuslopavimo strategijos, ilgainiui didina depresijos, agresijos ir rizikingo elgesio tikimybę (Low ir kt., 2017). Emocijos žmogaus kūnui yra funkcinis įrankis, teikiantis informaciją apie aplinką ir motyvuojantis elgesį, kuris gali palengvinti prisitaikymą prie įtampų keliančių įvykių ir nuolat kintančios aplinkos (Sheibani ir kt., 2019). Jei terapijos kryptis yra pereiti iš uždaro į atvirumą, tai reiškia – perkeisti emocijų slopinimo strategiją į lankstesnę emocijų reguliacijos procesą, arba, pakeisti vyro vidinę „numatytąją programą“ (Gross & Levenson, 1993). Praeituose skyriuose minėta,

kad vyras, tikėtina, automatiškai „spaudžia pauzės mygtuką“ kiekvienai nepatogiai psicho-emocinei patirčiai – pykčiui, skausmui, liūdesiui, baimei, gėdai, o šie vidiniai impulsai, jei tinkamai neišreikšti ir nereguliuoti, lieka kūne kaip psichosomatinė įtampa. Tyrimuose teigiama, kad kai slopiname vidinį turinį (angl. *response-focused suppression*), emocijos somatiškai neišnyksta: fiziologinis aktyvumas kyla, patiriama didesnė emocinė įtampa, nors veidas lieka „ramus“ (Gross & Levenson, 1993). Tokia patirtis skatina kortizolio lygio didėjimą, išauga į nerimą, žmogus ieško nusiramino kitais pavidalais, priklausomybės formomis, izoliuojasi (Tyra ir kt., 2025; Quartana ir kt., 2009). Tyrimai rodo, kad lėtinė slopinimo strategija didina fiziologinę įtampą ir mažina subjektyvų ryšį su kitais (Gross & Levenson, 1993).

Emocijų reguliacija yra sudėtinis procesas, per kurį žmonės išmoka valdyti savo elgesį bei emocijas arba prisitaikyti prie jų, siekiant išlaikyti emocinę pusiausvyrą (Gross & Levenson, 1993). Emocijų reguliacija susideda iš trijų komponentų: emocijų kontrolė (socialiai netinkamų emocinių išraiškų nebuvimas), emocijų atpažinimas (emocijų aptikimas ir supratimas, stiprinant teigiamą afektą, o neigiamą – silpninant), situacinis atsakas (tinkamas ir racionalus sureagavimas socialinėse situacijose) (Gervinskaitė-Paulaitienė, 2014). Pakartotinis vertinimas (angl. *cognitive reappraisal*) yra viena plačiausiai tyrinėjamų emocijų reguliacijos strategijų (Gross & Levenson, 1993). Pakartotinis vertinimas apima emocijas sukeliančių situacijų pakartotinį interpretavimą, keičiant mąstymo būdą apie nerimą keliančią situaciją, siekiant susilpninti neigiamą poveikį (Sivers ir kt., 2014). Kitaip tariant, sąmonės pagalba suteikti nepageidautinas emocijas keliančiai situacijai, visai kitą kontekstą – išmokstama naujai interpretuoti tam tikrų situacijų žmonių reiškinių supratimą, kuris teikia visapusiško integruotumo jausmą (Sivers ir kt., 2014). Kadangi pakartotinis vertinimas taikomas dar prieš atsirandant emocijai ir apima kognityvinių situacijos vertinimų keitimą, ši strategija gali padėti išgyventi neigiamų emocijų atsiradimą arba sumažinti jų intensyvumą (Wright ir kt., 2025).

Apibendrinant, šokio-judesio terapija suteikia „šnabzdantiems“ vyrams saugią erdvę per kūną išgirsti ir išreikšti vidinį turinį. Kūrybiškas, spontaniškas judesys suteikia užspaustoms emocijoms fizinę formą, taip apeinant įprastas gynybas. Empiriniai tyrimai rodo, kad ŠJT grupėse pagerėja vyrų emocijų suvokimas, savireguliacija ir teigiamas kūno vaizdas, mažėja depresijos požymiai, todėl judesio kalba tampa tiltu tarp „užspausto“ vidinio pasaulio ir autentiškos, somatiškai įkūnytą saviraiškos.

1.2.3 Dvasinės sveikatos aspektas

Kaip teigiama Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacijos puslapyje: „Šokio-judesio terapija (ŠJT) – tai terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę

ir socialinę asmens integraciją“. Jei visi aspektai buvo daugiau ar mažiau paliesti praeituose skyriuose, kyla klausimas, *ką reiškia šiame kontekste esanti dvasinė asmens integracija ir kodėl ji svarbi vyrams?*

Daniel Sulmasy pristatydamas biopsichosocialinio-dvasinio modelio koncepciją teigia, kad sveikatą apima ne tik fiziologiniai ar psichologiniai procesai, bet ir egzistencinis sluoksnis – klausimai apie būties tikslą, vertę ir prasmę (Sulmasy, 2002, p. 26). Vien psichologijos kategorijomis šių „didžiųjų klausimų“ dažnai neįmanoma iki galo apibrėžti, todėl prireikia platesnio – dvasinio, filosofinio žvilgsnio (Boreham & Schutte, 2023). Viktoras Franklis (1946) pabrėžė, kad žmogus iš prigimties siekia „valios prasmei“, o jei ši motyvacija nuslopinama, kyla egzistencinis vakuumas, kuris ilgainiui pasireiškia ir psichologiniais, ir somatiniais sutrikimais. Tyrimai rodo, kad aiškus gyvenimo tikslas ir prasmingumas koreliuoja su mažesniu depresijos bei nerimo lygiu, aukštesniu subjektyviu gerovės pojūčiu ir netgi ilgesne gyvenimo trukme (Boreham & Schutte, 2023). Integruotas požiūris, apjungiantis psichologiją su egzistenciniais ir dvasiniais klodais, padeda vyrams ne tik „gerai funkcionuoti“, bet ir gyventi kryptingai, patiriant gilesnę vidinę pilnatvę. Perfrazuojant žymaus akademiko, apologeto ir istoriko C. S. Lewis (1952) mintis galima teigti, kad žmoguje yra Dievo dydžio skylė, kurią tik Dievas gali užpildyti.

Yra gausu mokslinių įrodymų, patvirtinančių, kad dvasinių ir religinių praktikų integravimas į psichoterapines disciplinas reikšmingai prisideda prie psichikos sveikatos gerėjimo – mažina depresiją, nerimą, priklausomybes ir stiprina vidinius išteklius, emocinę gerovę bei gyvenimo pilnatvės pojūtį (Gonçalves ir kt., 2017; Sena ir kt., 2021; Vieten ir kt., 2023). Amerikos šokio-judesio terapijos asociacijos puslapyje galima aptikti skirsnį, kuriame specifiskai pateikti straipsniai kreipiantys dėmesį į dvasinį ir tikėjimo aspektus psichoterapinėje erdvėje. Angela Grayson (2024) Amerikos šokio-judesio terapijos žurnale rašo, kad terapeutus vienija įsitikinimas, kad dvasingumas ir religingumas gali būti prasmingai integruotas į ŠJT praktiką, stiprinant ryšį su savimi, kūnu ir bendruomene. Nors žodis „dvasinis“ gali reikšti įvairius dalykus ir yra įvairių religinių formų, pastebėta, jog šios tapatumo formos dažnai lieka „nematomas“ klinikinėje praktikoje (Grayson ir kt., 2024). Straipsnyje paminėti autoriai dalijasi savo profesine praktika, kuri atspindi skirtingas dvasines tradicijas ir jų raišką klinikinėje, terapinėje erdvėje bei kaip per maldą, meditaciją, ritualus, judesį, pagarbią tylą kuria „sakralias erdves“. Kaip teigia autorė, klientas tokioje erdvėje gali išreikšti savo dvasinius, religinius poreikius, kuomet judesys tampa malda, o tam tikri ritualai padeda klientams atstatyti ryšį su savo tikėjimu. Šio straipsnio kontekste dvasingumas suprantamas kaip gilus, ne visada aiškiai išreikštas ryšys su pasauliu, o religija – tai kultūriškai įtvirtinta sistema, apimanti tikėjimą ir ritualus (Eckersley, 2007). Taip pat pabrėžiama etiška laikysena – dvasingumas niekada nėra primetamas klientui, o pasiūlomas kaip galimybė, jei jis to nori (Chang & Boyd, 2016).

Angela Grayson, pasitelkdama krikščioniškas praktikas pabrėžia sakralios terapinės erdvės kūrimą: „*Dalis mano, kaip šokio-judesio terapijos specialistės praktikos yra sakralios/šventos erdvės sukūrimas/palaikymas klientams. Aš, vedama savo krikščioniškojo tikėjimo, sąmoningai ir pagal poreikį, ruošiū terapinę aplinką, kurioje kiekvienas klientas jaustųsi saugus ištirti savo asmeninį dvasios santykį tiek žodžiu, tiek per judesį. Kai kurios iš ritualinių praktikų, kurias taikau kurdama šventą erdvę, apima: (1) maldą už kiekvieną klientą peržiūrint dienos susitikimų grafiką; (2) šlovinimą per įvairias judesio formas tarp sesijų; (3) Biblijos naratyvų ir eilučių apie meilę, užuojautą, išmintį ar padrąšinimą įkūnijimą; (4) sakralų patalpos paruošimą įvairiai atributais; (5) tylos praktiką ir kontempliaciją; (6) evangelinės muzikos klausymą arba judėjimą pagal ją. Šokio tarnystės tikslas yra interpretuoti Biblijos eilutes, praktikuoti maldas, kontempliaciją ir krikščioniškos muzikos įkūnijimą per judesį taip, kaip dvasininkai – pastoriai, pamokslininkai ar kunigai – perteikia šią žinių žodžiu.*“ (p. 126). Kas išreiškiama per judesį, kyla iš giliausios žmogaus vidinės būsenos, tad improvizuotas judesys šiame kontekste, kuris yra ir vienas iš pagrindinių ŠJT praktikos ašių, kyla iš asmens tikėjimo gelmių ir yra viso sakralaus judėjimo pamatas (Chang & Boyd, 2016).

Kyla klausimas – ***kodėl dvasinis aspektas svarbus vyru sveikatos kontekste?*** Tyrimai rodo, kad dvasinių temų įtraukimas į psichoterapines disciplinas vyrams, kurių santykis su tėvu vaikystėje buvo nutrūkęs ar neatlieptas, gali tapti svarbiu „tiltu“ – saugia, simboline erdve, kurioje atstatomas bazinis pasitikėjimo jausmas ir mažinama vidinė gėda (Granqvist ir kt., 2020). Tyrėjai pastebi, jog dvasinis ryšys neretai funkcionuoja kaip kompensacinė „saugi bazė“, galinti perimti ankstyvo tėviško prisirišimo funkcijas. Kontroliuojamuose tyrimuose nustatyta, kad vyrai, dalyvavę dvasiškai integruotoje kognityvinėje elgesio terapijoje, lyginant su standartine terapija, patyrė didesnę atleidimą tėvams ir mažesnę depresijos lygį (Pargament ir kt., 2014; Pearce ir kt., 2015). Tam tikrų dvasinių išteklių (maldos, kontempliacijos, šlovinimo, šventinių tekstų refleksijos) įtraukimas padidina užuojautą sau ir sumažina gėdos bei nepilnavertiškumo jausmus vyrams, patyrusiems tėvišką atstūmimą (Granqvist ir kt., 2020).

Nors, kaip jau minėjau, esti įvairių dvasinio suvokimo formų, ieškodamas atsakymo į šį klausimą remiuosi krikščioniško tikėjimo pamatais. Jie siejasi su įvardytais tyrimais, nes išreikšta tėviškai besąlygiška Dievo meilė ir įsikūnijusio Jėzaus pavyzdys, tampa tuoju „tiltu“, kuris vyrams gali padėti užpildyti vaikystėje neišgyventą saugų santykį su tėvu. Dvasios sveikata čia reiškia gyvą ryšį su Kūrėju, suvokimą, kad vyras yra mylimas ne už pasiekimus, o tiesiog būdamas. Taip pat, kai trūksta pavyzdžio artimojoje aplinkoje, tai kvietimas sekti tobulo autoriteto pėdomis, su kuriuo galėtų tapatintis. Tokiu atveju vyras terapijoje raginamas ne tik „gerai funkcionuoti“, bet šventėti – savo stiprybes ir gyvenimą pavesti Meilės logikai ir tarnauti kitiems (Beck, 2006). Krikščionybėje

pabrėžiama drąsa visapusiškai atsiverti, tiek sau, tiek artimui, tiek Dievo malonei: „*jūs pažinsite tiesą ir tiesa padarys jus laisvus*“ (Jn 8:32). Šio atsivėrimo ir atsivertimo šviesoje vyro tapatybė pradeda kilti iš tokio kūniškumo, kuris siejamas su pašaukimu tarnauti kaip Kristus (Ef 5:25).

Helen Land (2015) knygoje „*Spirituality, Religion, and Faith in Psychotherapy*“ pabrėžia religijos bei dvasingumo reikšmę psichikos sveikatai, o ekspresyviai meno terapijas kviečia laikyti tiltu tarp kūno, proto ir dvasios. Šis požiūris ypač vertingas vyrams: per improvizuotą judesį, rašymą ar muzikos ritmą jie gali saugiai tyrinėti gyvą dvasinį santykį, o tai terapinėje erdvėje gali atkartoti ankstyvuosius prisirišimo modelius. Tokiu būdu, vedamas Biblijos tiesų, asmuo gali atkurti prarastą pasitikėjimą (Granqvist ir kt., 2020). Kaip straipsnyje teigia psichiatras ir psichoterapeutas Gintautas Vaitoška (2019), „*pozityvioji psichologija, išryškindama savo naujumą dėl dėkingumo praktikų, kontempliacijos, bendruomenės svarbos nepralengia tradicinių tikėjimo praktikų; tai, ką siūlo šiuolaikinės psichoterapijos, savyje jau nuo seno neša religinės bendruomenės; skirtumas tas, kad atsakomybe dalinamasi ne vien su savimi ir žmonėmis, bet aukštesniąją jėga*“.

Krikščioniškas dialogas su pozityviaja psichologija gali vykti ir išplečia psichoterapijos horizontą: bendruomeniškumas išreiškiamas per pašaukimą santykiui su Dievu, kuriame atgimsta atgailos ir atleidimo gylis bei gimsta drąsą pripažinti klaidas ir save dovanoti šalia esantiems (Granqvist ir kt., 2020). Taip pat, naujai įgaunami psichologiniai ištekliai gali būti laikomi Dievo veikimo dovanomis, kurios bus atsakingai puoselėjamos. Be to, nors savarankiškas įsitraukimas būtinas, vien savų jėgų gali nepakakti – krikščionybė teikia paramą, malonę ir atpirkimą (2 Kor 5:18–20). Toks integruotas kelias padeda vyrams ne tik stiprinti savireguliaciją ar atsparumą, bet ir patirti tikrą vidinį išgijimą – per tikėjimą, nuolankumą, ištikimybę ir atsakomybę už bendruomenę.

Apibendrinant šį poskyrį galima teigti, kad dvasinė dimensija itin aktuali terapijoje, nes papildo biopsichosocialinį modelį prasmės, tikėjimo ir egzistencinio ryšio su „didesniu už save“ paieškomis. Šokio-judesio terapijoje ši plotmė tampa jungtimi tarp kūno ir jautraus vidinio pasaulio. Tyrimai rodo, kad dvasinių, religinių praktikų įtraukimas mažina depresiją ir gėdą, stiprina savireguliaciją bei gyvenimo kryptingumą. Vyrams, patyrusiems tėviškos figūros trūkumą, tai veikia kaip „tiltas“, padedantis atkurti pasitikėjimą ir teigiamą savo lyties vaizdą: Dievo, kaip tobulo Tėvo vaizdinys kompensuoja ankstyvo prisirišimo spragas, kviečia patirti įvairialypį vyriškumą. Krikščioniškoje tradicijoje dvasingumas tampa ne priedu prie terapijos, o jos šerdimi: Dievas, kaip mylintis Tėvas, suteikia besąlygišką priėmimą, Jėzus, kaip vyriškumo etalonas, rodo tarnaujančios drąsos kelią, o Šventoji Dvasia kviečia kūną, protą ir širdį šokti viename išgydančiame ritme. Galiausiai, toks krikščioniškojo tikėjimo sluoksnis terapijoje yra malonės dovana.

LITERATŪROS APŽVALGOS APIBENDRINIMAS:

Peržvelgiant šią literatūros apžvalgą norisi pabrėžti keletą svarbių niuansų, kurie leis paprasčiau susiorientuoti tolimesniuose darbo skyriuose – metodologijos aprašyme ir empirinėje dalyje, kurioje pateiksiu savo asmeninėje patirtyje išsisknijusių visų aptartų temų perspektyvą.

Jei tyrimo procesą lengviausia įsivaizduoti kaip tiesią liniją ir kryptingą ėjimą nuo taško a iki taško b, kokybinis priėjimas teikia daugiau judėjimo laisvės. Į literatūros apžvalgą susiruošiau nešinas įvairių klausimų, kuriuos tyrimo eigoje nuolat pildžiau. Tai paskatino nukrypti į netikėtus posūkius ir aklavietes, tačiau padėjo susidaryti aiškesnę žemėlapi.

Nors pirmasis apžvalgos skyrius, primenantis vyriškumo „detektyvą“, apraizgė šio tyrimo temą įvairiausio storio, tekstūrų ir spalvų siūlais – buvo būtinas. Siekiau parodyti, kad tai daugiasluoksnis reiškiny: atvėriau platų temos lauką, kuriame matyti, kaip biologiniai faktai laisvai įsilieja į kultūrinius naratyvus, o dvasiniai klausimai praturtina psichologines įžvalgas; ir tik vėliau redukavau žvilgsnį į konkrečius sveikatos klausimus. Manau, kad tai parodo mano, kaip tyrėjo etišką laikyseną: daugiabalsiškumas palieka vietos diskusijai, tačiau galima įžvelgti ir ribą tarp empirinių duomenų ir vertybinės pozicijos.

Apžvalgoje pažvelgiau į sustingusius pečius, nebylias burnas, dešimtmečiais neišverktas ašaras, kurias slepia migloti debesys – savižudybių bangos, priklausomybių labirintai, sulinkusios tėvo-sūnaus linijos. Kitaip tariant, aprašiau galimus, vyrams aktualius biopsichosocialinius sunkumus, jų priežastis, rizikos veiksnius, kurių šerdyje: emocijų, jausmų neigimas ir slėpimas bei rigidiška, spastiška ir sustingusi kūno raiška. Skyrių papildžiau griežtų socio-kultūrinių vyriškumo normų internalizavimo fenomenu ir tvirto, nuoseklaus bei emociškai prieinamo tėvo dalyvavimo vaiko raidoje svarbos aspektu, kuomet užtikrinamas saugus prisirišimas, savireguliacijos ir socialinių įgūdžių vystymasis. Mokslas liudija: nesivystantys santykiai šeimoje, stereotipinis „kietumas“ ir gėda lemia nelankstų kūną ir neramią širdį.

Kitame skyriuje atskleidžiau būdus, kuriais „tikri“ vyrai gali pradėti „šokti gyvenimą“. Parodžiau grupinės, šokio-judesio terapijos ir dvasinio lygmens taikymo galimybes vyrams, išgyvenantiems emocijų raiškos bei su lyties tapatumu susijusios savivertės sunkumus. Aprašiau, kokiomis sąlygomis vyriškumas iš naujo mokosi kvėpuoti: įsitraukimas į palaikančią, į veiklą orientuotą, pažeidžiamumą puoselėjančią vyrų bendruomenę, kurioje prigimtinė jėga, veiklumas ir ryžtingumas yra derinami su emociniu raštingumu, lemia brandų, autentišką vyriškumą, kuriame „tvirtas stuburas“ ir „atvira širdis“ integruojasi. Taip pat aprašiau, kaip krikščioniškojo tikėjimo šviesa tampa švyturiu vyrams – teikia gaires ne tik kaip gerai „funkcionuoti“, bet ir bręsti meilėje, tarnystėje, Dvasios malonėje.

2. METODOLOGIJA

Turiu prisipažinti, kad akademinė erdvė mane gąsdina nuo pirmojo pasivaikščiojimo universiteto koridoriais. O gal ir nuo dar seniau. Mat senelis iš tėčio pusės – profesorius ir emeritas. Nors retai matėmės, stebėjau jį nuo vaikystės ir manyje niekaip neišsisprendė klausimas – ***tai kas tas mokslininkas ir ką jis veikia?*** Vidinis vaikas pasakytų, kad jis panašus į mistinį veikėją, pravarde – „*Suaugulius Protingulius*“. Jo kūnas liesas ir šaltas, balsas skardus ir šiek tiek nejauku, net baugu prie jo būti. Bet savotiškai saugu ir net ramina. Jo veidas sako, kad jis žino ką ir kaip reikia padaryti, jo buvimas net savaime teikia prasmės ir vertės jausmą.

Vedamas neaiškaus polėkio į Vilniaus universitetą užsukau ir ten pasilikau beveik iš karto po to, kai tapau scenos menų studijų absolventu LMTA. Nors jau buvau paragavęs akademinio rašymo, atsinešiau spalvingą, šiek tiek naivų, jautraus menininko vaizduotėje nusipieštą „rimto“ mokslo įvaizdį – tokio didingo, visą žinančio, neaprėpiamo, sunkiai prieinamo. Sveikatos mokslai atrodė būtent tokie. Tada dar nesupratau, kad tokį pažinimo matymą galima būtų gretinti pozityvizmui, kuriuo, remiantis sociologo Auguste Comte mintimis teigiama, kad „*vienintelis tikro žinojimo šaltinis yra empiriniai mokslai, o mokslo uždavinys yra deterministiškas faktų aprašymas, bet ne jų aiškinimas (...) individas veikia pagal esamas sąlygas, faktus, o jo valia nieko pakeisti negali, visi tikrovės reiškiniai yra dėsningai ir objektyviai nulemti priežastinių ryšių*“ (Kardelis, 2017 p. 67). Atrodo, kad laikas universitete netiesiogiai sujungė mane su seneliu. Visad norėjau su juo daugiau pabendrauti. Ar tiesiog pabūti kartu.

Betoninis grindinys, per kurį studijuodamas žingsniavau beveik kasdien, atrodė kiek minkštesnis, nei ta menamai griežta, objektyvi, tiksli, faktinė ir racionaliai pagrįsta mokslinė butis. Teko beveik iš karto šokti prie išankstinių išvadų – čia reikės žinoti ir suprasti, pagrįsti ir paaiškinti, būti užtikrintam ir teigti. Jausmus ir savąjį „aš“ reikės palaikyti sukauptai. Mintyse neabejojau, kad šie dalykai yra studentavimo duona, tačiau stebėjau vis garsėjantį šnabždesį savyje – „***ar esu pakankamai pajėgus prisijaukinti šią aštrios logikos ir visokeriopo žinojimo kryptį?***“ Sakytiau – kūną stingdantis klausimas. Atrodė, kad nepasižymiu tokiomis asmenybės dovanomis, kurios leistų stotį į kovą su metodologinėmis ir filosofinėmis „Lochneso“ pabaisomis, vis vien, su dideliu ryžtu pakėliau bures ir leidausi į mokslo vandenį.

Laimei, susidūrimas su tyrimų metodologijos literatūra, kurioje tiesiogiai narpliojamos mano įvardijamos abejonės ir klausimai, parodė, kad reikalai po truputėlį dėlios ir į vietas. Neaprėpiama galybė kryptių nusistovėjo ties patogia diada – kiekybine ir kokybine tyrimų samprata, kurią dar išplėsiu šiame skyriuje. Tai vienas kitą papildantys, bet ir atsveriantys socialinių, sveikatos mokslų požūriai. Šios sampratos šviesoje užgimė ir autoetnografijos sąvoka. Atsivėrusi perspektyva

parodė, kad moksliniai koridoriai veda ir iki širdžiai artimų, jausmus ir subjektyvią interpretaciją gerbiančių kambarėlių. Pradžioje pasigirdęs keistas disonansas tarp jautrių menų terapijos melodijų ir preciziškų, tikslių sveikatos mokslų ritmų, pradėjo įgauti vientisą, integruotą, ir harmoningą simfonijos skambesį. Karen A. Studd (2019) remdamasi Laban-Bartenieff judėjimo sistema, kalba apie „judesio kontinuumus“ (angl. *movement continuums*) – tai yra spektrai, kuriuose žmogus juda tarp polių: kontrolė – laisvė, struktūra – ekspresija, išorė – vidus. Ji teigia, kad būtent gebėjimas sąmoningai būti spektro kraštutiniuose ir tarp jų suteikia asmeniui saugumo ir adaptacijos pojūtį. Šokio-judesio terapijos teoretikės Bonnie Meekums (2008) ir Sabine C. Koch (2006) sutinka, kad pažinimas dažnai apribojamas kognityviniais įgūdžiais, bet turėtų apimti ir kūno judesį bei emocijų raišką – moksle ir terapijoje būtina integruoti jausmus su logika, nes tik per šią sintezę įvyksta tikrasis supratimas ir gydymas. Tokios integracijos siekis atveda mane prie esminio tyrimo metodo pasirinkimo klausimo, kurį aptarsiu vėliau.

2.1. Filosofinis tyrimo pagrindimas

Tai dalis, kurioje apibūdinsiu tyrimo logines prielaidas, paradigmą arba epistemologinę ir ontologinę tyrimo pamatą. Kaip žinia, kiekvienas metodologinis pagrindimas remiasi tam tikra nuomone apie tai, kas yra realybė ir kaip ją galime pažinti (Guba & Lincoln, 2005). Šią nuomonę būtina pabrėžti ir paaiškinti siekiant tyrimo skaidrumo ir prieinamumo. Taip pat, tai priemonė, kuri savaime pagrindžia metodinius tyrimo pasirinkimus (Pernecky, 2016).

Po nerimastingo plaukiojimo (kaip įvardijo šio darbo vadovė pirmojoje kokybių tyrimų metodologijos paskaitoje) „*mąstymo slinkčių ir žmogaus sielos tyrinėjimų*“ vandenyse, išsivardinau, kad šis tyrimas yra grindžiamas interpretacine paradigma. Ja teigiama, kad nors realybę galime objektyviai ir fiksuotai apibrėžti, ji yra ir socialiai, kultūriškai veikiama bei privalomai derinama su asmeninėmis ir kolektyvinėmis įkūnytomis patirtimis, kurios yra subjektyvios (Ellis ir kt., 2011).

Per interpretatyvųjį požiūrį, siekiant suprasti žmogaus elgesį, tarpasmeninius santykius ir socialinius reiškinius, atsižvelgiama į subjektyvių prasmių kūrimą. Skirtingai nuo pozityvistinės krypties, interpretatyvistai daugiausiai dėmesio skiria žmogaus specifiskų ir unikalių patirčių perspektyvos supratimui, jos aprašymui. Šiuo požiūriu pripažįstama, kad žinios yra kuriamos per kalbą, tarpasmeninius santykius ir kultūrą, o tyrėjo subjektyvumas, išreikštas per refleksyvų mąstymą ir kritinį analizavimą, itin vertingas, nes suteikia naujų įžvalgų apie tikrovę, žmogaus vietą sociume (Flick, 2022). Interpretacinė paradigma nagrinėja asmenį, subjektyvų jo žmogiškosios patirties pasaulį, stengiasi suprasti žmogaus vidų (Kardelis, 2017). Kaip vėliau bus matyti, tai svarbu autoetnografinio tyrimo kontekste, nes jame kaip tyrėjas ir kaip tyrimo dalyvis giliai reflektuosiu savo

asmeninę, į kultūrinį kontekstą įsiterpusią, įkūnytą patirtį, susijusią su kūno tapatumu, emocijų raiška, tėvų skyrybų patirtimis, šokio-judesio terapijos studijomis, tikėjimu, religija (Ellis ir kt., 2011). Kitaip tariant, nebūsiu neutralus ir vien iš šalies stebintis vertintojas, bet aktyvus dalyvis, giliai išgyvenantis tyrinėjamą temą.

Svarbu paminėti ir hermeneutikos mąstytojus, tokius kaip Hans-Georg Gadamer ir Paul Ricoeur, kurie pabrėžė interpretacijos esminę reikšmę žmogaus suvokimui (Ricoeur, 1984). Jie pasisakė už tai, kad subjektyvi interpretacija nėra tik intelektualus įgūdis, bet ir esminis būdas, kuriuo žmonės supranta juos supantį pasaulį bei gali daryti svarbias išvadas. Autorių darbai atskleidžia ir tai, kad nors reikšmė visada yra perteikiama per interpretaciją, tai nereiškia, kad nėra tikrovės ar tiesos savaime – tiesiog jos pažinimas visada įvyksta per sociokultūrinį kontekstą (Gadamer ir kt., 1975). Kaip vėliau bus matoma detalesniame autoetnografijos tyrimo metodo, dalinai statomo ant šio filosofinio pagrindo, aprašyme, šie filosofai sutardami teigia, kad bet koks supratimas visada yra veikiamas istorinių ir kultūrinių kontekstų, o šio supratimo procesas yra giliai įsišaknijęs objektyvioje tikrovėje, kurioje ir vyksta dialogas tarp interpretuotojo ir (autoetnografijos atveju) asmeninės patirties (Ellis ir kt., 2011).

Ši interpretatyvi subjektyvumo pozicija derinama ir su fenomenologinėms prielaidoms, kuriomis, remiantis Marleu Ponty (Ponty, 1945) mintimis, pabrėžiama – „*Nothing determines me from outside, not because nothing acts upon me, but, on the contrary, because I am from the start outside myself and open to the world*“ (p. 409), kas reikštų, kad negalime studijuoti individo vakuume, jis nuolatos yra veikiamas aplinkos, per percepciją, pojūčius, santykius, o tai lemia ir jo pasirinkimus. Tiesiogiai išgyventa, subjektyvi, kūniška patirtis (angl. *lived experience*) yra reikšminga, nes atskleidžia asmeninę pasaulėžiūrą, kuri yra patikimas, susidomėjimo vertas ir autentiškas žinių šaltinis (Finlay, 2010). Taip pat, šioje fenomenologijoje perspektyvoje nesiekama teigti, kad duomenys yra „teisingas“ atsakymas, labiau, vienas iš galimų situacijos variantų.

Visgi, nors individualistinė, iš dalies socialiai konstruojama ir subjektyvi tyrėjo pozicija yra šios mano pasirinktos paradigmos epistemologinis pamatas, turiu pabrėžti, kad svarbu ieškoti būdų jį suderinti su šiam tyrimui aktualiu, jį papildančiu dvasiniu ontologiniu matmeniu. Kad ir kaip dvejojau, ar verta atkreipti dėmesį į šį sluoksnį savo tyrime, nėra abejonės, kad jis yra realus, reikšmingas ir pripildytas egzistencinio, dieviško prasmingumo. Kaip teigia pripažinimą pelnęs anglikonų vyskupas, Oksfordo profesorius Nicholas Thomas Wright knygoje „*Tiesiog Geroji Naujiena*“ (2006, p. 5), turint tokį tikrovės ir jos pažinimo požiūrį drąsu teigti, kad subjektyviai patiriama realybė nėra vien atsitiktinė, bet pasižyminti įgimtu prasmingumu, verte ir šventumu Dievo kūrinijos akivaizdoje. Papildydamas teologo, literatūros kritiko ir eseisto Clive Staples Lewis (1952) mintis teigia, kad žmonės nėra izoliuoti arba nepriklausomi, vien savo subjektyvias prasmes kuriantys

veikėjai, bet sukurti tiek materialiniam, tiek dvasiniam ryšiui (angl. *connectedness*), per kurį jiems reiškiasi tikrovės prasmė. Šis tarpusavio ryšio supratimas rodo, kad esti objektyvi kūrinija, o jos fenomenai, kad ir formuojami socio-kultūrinės aplinkos ir žmonių laisvų pasirinkimų, yra didesnio dieviško plano dalis. Todėl žmogaus pažinimas reiškiasi ne vien per asmeninę, įkūnytą socialinio konteksto patirtį, bet ir santykį dvasiniu lygmeniu, o tai yra šventa ir esminga žmogaus klestėjimui.

Teologas ir akademikas John Swinton (2006, p. 6) įpina šią krikščioniškąją perspektyvą į kokybinių tyrimų metodologiją, kurioje tikrovė nėra vien socialinė konstrukcija, bet ir giliai įsišaknijusi tikėjimo santykyje su monoteistiniu, moralinį kompasą teikiančiu Kūrėju. Savo tyrimą kreipiu linkme, kuri pasisako už tai, kad egzistuoja galutinė, apčiuopiama ontologinė tiesa, kuri gali būti subjektyviai patiriama interpretaciniu būdu – per įvairaus pobūdžio santykį su pasauliu ir kitais žmonėmis. Tačiau, priešingai nei teigtų socialinio konstruktyvizmo atstovai (Burr, 2004, p. 5), ši tiesa nėra vien atsitiktinė ar abstrakti socialinio susitarimo išraiška. Tai atliepia mano tyrimą neišvengiamai veikiančią asmeninę krikščioniško tikėjimo poziciją, jog tiesa yra ne tik pažintina, bet ir „išgyvenama“ (Jn 14:6). Mano autoetnografinės istorijos, nors atskleidžia tapatybės, psichoemocinės sveikatos raiškos suvokimą sociume ir kultūroje, talpina ir dvasinį lygmenį, kuriame esu tiesiogiai veikiamas savo tikėjimo pažiūrų. Tai dera su interpretatyviu požiūriu, kuriame pripažįstama, kad žmogaus patirtis yra unikali, kontekstuali ir įprasminama per įvairaus pobūdžio ryšį (Flick, 2022; Ellis ir kt., 2011; Swinton & Mowat, 2006). Taikant autoetnografijos metodą, kuriame asmeninė patirtis vertinama kaip žinių šaltinis, bus matyti, kaip mano asmenybės raida, pasaulėžiūra ir kontekstualūs ryšiai atsiskleidžia refleksyviame, tikėjimo persmelktame pasakojime (Finlay, 2002).

Trumpai apibendrinant, mano tyrimo žinojimo koncepcija grindžiama interpretatyvizmu, o ontologinę poziciją papildoma krikščioniškasis realizmas, kuris leidžia kalbėti apie pažintinę, prasmingą, Dievo kūrinijai priklausančią tikrovę. Toks derinys man leidžia remtis asmenine patirtimi taikant autoetnografinį metodą, bet nepamesti jos prasmės platesniame ontologiniame kontekste.

Suteikęs šiam darbui trumpą filosofinį pagrindimą, toliau norėčiau konkrečiau apibrėžti pasirinkto tyrimo metodo – autoetnografijos kontekstą, dar labiau susiaurinti ir sukonkretinti tam tikrą mokslino žemėlapiu stebėjimo vietą – kokybinę paradigmą. Taip pat, pateikti pačiai metodologijai svarbių teoretikų mintis, kurios kaip tyrėja palaikė mane viso proceso metu.

2.2. Autoetnografijos metodo kontekstas

Tai kas ta kiekybė ir kokybė tyrimuose? Kaip teigia K. Kardelis (2017), ne visada yra sutariama dėl šių sąvokų vieningo vartojimo, nes įvairių tradicijų, mokyklų ir disciplinų tyrėjai pasisako už tam tikrą, dažnai išsiskiriantį, socialinės realybės suvokimą, metodo vartojimo

galimybes, reikšmingumą. Dėl to svarbu atkreipti dėmesį į praėjusiame poskyryje paliestą filosofinį tyrimo pamatą. Kol kiekybistai dažniausiai tyrimuose stengiasi patvirtinti hipotezes, dėsningumus, skaičiuoti ir teigti visuotinumą, kokybiniai tyrimai dažnai apima ilgalaikį tyrimo objekto stebėjimą, kurio tikslas „*giliai ir detaliai suprasti asmenį, jo elgesį ir jautimus bei fizinės, socialinės ir psichologinės aplinkos poveikį jam*“ (p. 327). Tai artima etnografiniams tyrimams, kuriuose remiamasi tam tikros žmonių grupės stebėjimu ir tiesioginiu tyrėjo dalyvavimu veikloje. Tokių tyrimų tikslas – suprasti sudėtingą ir subtilų procesą, sąveiką ir elgesį (Smith & Glass, 1987). Autorių teigimu, stengiamasi atskleisti, kas konkrečiai įvyko tam tikroje socialinėje erdvėje, kaip buvo bendraujama, ką nutikimai reiškė. Šie ypatumai nurodo ir tai, kad į reiškinius pažvelgiama toje socialinėje realybėje gyvenančių žmonių akimis (Kardelis, 2017). Kokybiniai tyrimai dažnai vadinami interpretaciniais, o tai reiškia, kad pabrėžiamas tyrėjų siekis interpretuoti reiškinius prasmėmis, kurias jiems suteikia tiriami žmonės (Gall ir kt., 1996). Kitaip tariant, kokybiniuose tyrimuose siekiama suprasti, kaip individai suvokia bei aiškina pasaulį ir kaip individualiai kuriamos prasmės lemia jų elgesį, arba, suprasti psichologiškai turtingą ir gilų asmenų elgesį ir išgyvenimus.

Kokybiniai tyrimai yra tyrimų kryptis, orientuota ne į įrodymų paiešką ar rezultatų apibendrinimą, bet į gilesnį fenomenų supratimą, įsigilinimą į žmonių patirtis, reikšmių kūrimą ir pasaulio suvokimo būdus (Braun & Clarke, 2013). Tad tyrėjai nesiekia pateikti vienintelės tiesos, kaip tik, pabrėžiamos perspektyvos, ir leidžiama nupasakoti unikalų savo fenomeno vaizdinį. Autoriai teigia, kad šio tipo tyrimai leidžia atskleisti patyrimo kompleksiskumą ir unikalumą, nes išlaiko autentišką kontekstą, neužgoždami jo standartizuotu matavimu (Braun & Clarke, 2013).

Taip pat, svarbu pabrėžti indukcinį principą, esantį kokybiniuose tyrimuose. Ir tai reiškia, kad pirma atkreipiamas dėmesys į konkrečios situacijos stebėjimą ir tik po to kuriami bendriniai modeliai, todėl tyrimo pradžioje nėra apmaštos tyrimo organizacinės struktūros (Kardelis, 2017). „*Kokybinių tyrimų metodai yra lankstūs, nes orientuoti į interpretaciją, o ne matavimus, į procesą, bet ne į išvadą, atkreipia dėmesį į situacijos ir elgesio ryšį, kuris turi didžiausios įtakos patirties formulavimui*“ (p. 332). Indukcija leidžia tyrėjui judėti iš vidaus, nuo asmeninės, įkūnytos patirties prie platesnių įžvalgų, kurios ne primetamos tyrimui iš anksto, bet atsiskleidžia per tyrimo eigą. Tai ypač svarbu autoetnografijoje, kurioje tyrėjas pats tampa „duomenų šaltiniu“, o lankstumas, jautrumas kontekstui tampa kartinėmis tyrimo savybėmis (Ellis ir kt., 2011). Be to, tyrėjas ir tyrimo dalyvis telpa viename asmenyje, žongliruojančiame tarp šių vaidmenų, o įžvalgos ir apibendrinimai atsiskleidžia būtent rašymo proceso metu (angl. *writing as inquiry*) (Richardson, 2000).

Turiu pabrėžti, kad mano tyrimo pozicija gali pasirodyti prieštaringa. Taip yra todėl, kad stengiuosi integruoti epistemologinį kokybinių tyrimų požiūrį su tam tikrais kiekybinių tyrimų ontologiniais aspektais, susijusiais su objektyvumo samprata. Nors akademinėje terpėje egzistuoja

nevienodas šių metodų santykio suvokimas (Kardelis, 2017), man kiekybinis aspektas svarbus tik tiek, kiek jis leidžia pripažinti objektyvios tikrovės galimybę. Ir tai jau būtų panašu į subjektyvų realizmą (Maxwell, 2012). Tai išskiriu sąmoningai, nes kritiškai vertinu kai kuriuos (itin populiarius autoetnografiniuose tyrimuose) socialinio konstruktyvizmo bruožus – ypač tuos, kuriais linkstama į kraštutinį reliatyvizmą, kuomet bet kokia tiesa tampa individualaus ar grupinio susitarimo rezultatu, o ne turinti atramą tikrovėje (Elder-Vass, 2012). Toks požiūris, nors ir vertingas kaip priemonė suprasti, kaip formuojasi socialinės reikšmės, gali sumenkinti žmogaus orumo, prigimties ir moralinės atsakomybės sampratą. Taip pat, turiu paminėti kanadiečių filosofą ir epistemologą Ian Hacking (1999, p. 58), kuris kritikuoja tam tikras konstruktyvizmo idėjas. Jis neneigia, kad socialiniai veiksniai turi įtakos tam, kaip mes suprantame pasaulį, tačiau tai suabsoliutinus, kyla grėsmė nuvertinti objektyvų pažinimą ar ignoruoti materialią realybę. Nors dažnai socialinis konstruktyvizmas yra naudingas analitinis įrankis, kai tampa ideologiniu dogmatizmu, rizikuojama prarasti ryšį su empirinėmis, biologinėmis ar materialinėmis realijomis.

Matyti, kad šiame tyrime atsiranda tam tikra metodologinė įtampa. Nors neatmetu objektyvios tiesos ir tikrovės ontologinio egzistavimo, nesiekiu jos pagrįsti statistiniais duomenimis ar aiškiai nusakyti priežastinių ryšių, tai būtų jau kiekybinio tyrimo epistemologinė apimtis. Toks kiekybiškas pažinimo siekis užgožtų mano tyrimo proceso spalvingumą, vingius, netikėtumus, o kaip pastebi Ronai (1995): „*tradiciniai socialiniai tyrimai yra neasmeniški – jie neatskleidžia intuityvių šuolių, klaidingų pradžių, neapibrėžtų pabaigų ir laimingų atsitiktinumų, kurie iš tikrųjų ir sudaro tyrimo patirtį*“ (p. 421). Vietoje to, siekiu išsamiai ir jautriai aprašyti savo išgyventą, autoetnografinę patirtį, susijusią su kūnu, tarpasmeniniais santykiais, tapatybe ir tikėjimu, tokią, kuri yra įsiterpusią į platesnį socio-kultūrinį kontekstą. Nors autoetnografijos metodas taip pat yra paveiktas paminėtos postmodernios konstruktyvistinės minties bangų, kaip teigia Kardelis (2017), „*svarbu yra ne tai, ar moksliniai tyrimai ir požiūriai yra nesuderinami, ar papildantys vieni kitus, bet tai, kiek jie padeda mokslininkams daryti atradimus*“ (p. 341).

2.3. Autoetnografijos metodo ištakos ir samprata

Metodologinių gairių nubrėžimas – tai sudėtingas, bet būtinas veiksmas, ypač kai pasirenkamas mažiau tradicinis, bet vis labiau akademinį pripažinimą įgyjantis metodas kaip autoetnografija. Rašant ją, svarbia dalimi tampa jos istorinis gimimas ir vystymasis. Kaip teigia Poulos (2021), 19 amžiaus pirmojoje pusėje antropologai išvystė etnografinį priėjimą prie tyrimų, kuomet sistemiškai gilinamasi į konkrečias kultūrines praktikas. Buvo pastebėta, kad išorinis tyrėjo neutralus žvilgsnis ir „nedalyvavimas“ tiriamoje kultūroje nesuteikė pakankamai turtingos

medžiagos, tad ilgainiui pasitelktas ir tyrėjo išgyventos patirties apibūdinimas (Geertz, 1973). Egzotiškas posūkis įgavo pagreitį 1980-aisiais, kai tyrėjai ėmė eksperimentuoti į tyrimų kontekstą įtraukdami asmeninius, gyvus pasakojimus (Ellis, 1999). Kaip teigia Poulos (2021): „*Etnografija savyje išvystė ir „auto“ sluoksnį, tad tyrėjo įsitraukimo į tyrimą klausimas buvo išspręstas – tyrėjas tapo esminiu veikėju, o jo unikalus balsas svarbiu duomenų šaltiniu. Taip radosi gyvesni, gilesni, turtingesni sociokultūrinių reiškinių liudijimai*“ (p. 9).

Autoetnografija, nors kilusi iš antropologų (ir vėliau sociologų) darbų, atlaisvina šio metodo pasirinkimo kelią ir kitų įvairiausių sričių tyrėjams. Viena iš tokių sričių – sveikatos mokslai, kur autoetnografija vis dažniau taikoma siekiant giliau suprasti iš vienos pusės – pacientų subjektų ligos ir sveikimo patyrimą ar iš kitos pusės – gydymo specialistų, medikų profesinę patirtį. Pavyzdžiui, autoetnografiniai tyrimai analizuoja onkologinių pacientų gyvenimus (Adams ir kt., 2017), psichikos sveikatos iššūkius (Ellis, 1999), chroniškų ligų valdymą (Sparkles, 2004), ar net gydytojų profesinius bei asmeninius išgyvenimus sveikatos priežiūros sistemoje (Muncey, 2010). Šis metodas taip pat taikomas dvasinės sveikatos tyrimuose – pavyzdžiui, siekiant reflektuoti asmenines tikėjimo krizes, dvasinės prasmės paieškas ligos ar netekties kontekste, arba tyrinėjant gydymosi procesą per dvasinius išgyvenimus (Bochner & Ellis, 2016). Tokiu būdu autoetnografija tampa ne tik tyrimo metodu, bet ir erdve egzistencinei, dvasinei refleksijai.

Jones, Adams ir Ellis (Holman Jones ir kt., 2013) mintys dera su Poulos (2021), kad istorinėje perspektyvoje svarbu išskleisti kelis pagrindinius veikiamuosius, dėl kurių kokybinis autoetnografijos metodas pradėjo tiesti kuklų takelį visos mokslinės automagistralės ruožuose.

1) ***XXa. pradžios moksliniai judėjimai pasiūlo prieš tai buvusiai pozityvistinei minčiai konkurencingą varžovą – interpretatyviąją paradigmą, kuriai aktualūs buvo būtent kokybiniai tyrimai.*** Nors kiekybinė tyrimų kryptis gali pabrėžti bendrinius žmonijos bruožus, išskirtinai aprėpti didelį kiekį respondentų duomenų ir teigti universalius apibendrintus teiginius, kokybinis matymas kaip atsvara leidžia pažvelgti į specifinį, mikroskopinį asmens unikalumą ir išryškinti žmogų kaip dinamišką, nuolat kintančią ir nuspėjamą būtybę (Kardelis, 2017). Interpretacinėje paradigmoje, taikant autoetnografijos metodą svarbu išsiaiškinti, kaip aš, kaip tyrimo dalyvis patiriu ir interpretuoju savo asmeninę istoriją, kuri paliečia fizines, psichines ir dvasines kūno dimensijas. Autoetnografijos interpretacinis pagrindas sąlygoja, kad tyrėjas pateikia vieną savo paties istorijos interpretacijos versiją, remdamasis platesniu visuomeniniu, kultūriniu kontekstu. Tai refleksyvus procesas, teikiantis pasirinktoms temoms gylio (Ricoeur, 1984).

2) Antras veikiamasis – ***vis labiau tyrimuose priimamas asmeninis naratyvas, kuriame literatūriškai atsiskleidžia estetiškumas, emocionalumas ir kūno patyrimas.*** Tyrimų reprezentatyvumo aspektas patyrė pokyčio bangą, nes imta kalbėti apie estetinę, emocinę, kūnišką

tyrimo dalyvių patirtį, kuri dažnai buvo nevertinama. Tai beveik meninis kūrinys, kuriame sausą mokslinį determinizmą keičia skaitytojo dialogas su tyrėjo asmeninėmis gyvenimo patirčių prasmėmis. Tikslas yra pasakoti savo istoriją, kurios turinys paskatins skaitytoją jausti ir išgyventi ne vien ją, bet atsigręžti ir į savo gyvenimo kelionę. Rinktis tokius žodžius, kurių akivaizdoje bus visu kūnu išgyventa tai, apie ką yra rašoma. Kaip teigia Gregory Bateson (1973), „*tai socialinių mokslų ir literatūros švelnaus susidūrimo taškas, kuriame tyrėjas įsijaučia į menininko rolę ir derina kasdienybėje patiriamus vidinius ir išorinius įvykius*“ (p. 128). Kitaip tariant, tai socialinių mokslų praktika, kurioje išgyventa asmeninė tyrėjo akademinė patirtis nėra atsiejama nuo pačio kasdieninio gyvenimo vyksmo.

Tad darosi aišku, kad autoetnografijos, kaip kokybinių tyrimų metodo, kilusio iš vidinės patirties tyrimų tradicijos (Ellis ir kt., 2011) pagrindinis konceptualizuojantis elementas – ***tai per asmeninę patirtį aprašytas tyrėjo žvilgsnis į jį supantį sociumą ir kultūrą***. Šioje aprašomoje unikaloje patirtyje dažnai atsispindi estetinė ir kūrybinė išraiška per poeziją, prozą, judesį, fotografiją ir įvairius asmeninius gyvenimo artefaktus (Spry, 2016). Turint tai omenyje, gali šmėstelėti mintis, kad šis tyrimo metodas primena autobiografinį naratyvą. Ir tai būtų tiesa, jei aprašomi emociniai, fiziniai išgyvenimai nebūtų apšviečiami ir peržvelgiami dar bendresnėje, analizuojamai temai aktualioje kultūrinių fenomenų bei praktikų šviesoje. Kaip teigia autoriai, kitaip nei autobiografijos, šie darbai yra matomi kaip „socio-kultūriškai sąmoningesni“ (Holman Jones ir kt., 2013, p. 23).

Kaip teigia autoetnografijos praktikai (Holman ir kt., 2013): „*Autoetnografija prisišliejo prie judėjimo, kuris reiškėsi kaip siekis pripažinti giluminės asmens patirties svarbą tyrimuose, parodant, kad asmeninis išgyvenimas yra reikšmingas ir leidžia geriau suprasti socio-kultūrinį gyvenimą (...) kitaip nei pozityvistų užmojai, ji nesiekia objektyvaus validumo ir nepretenduoja tapti patikimiausiu metodu tiesos parodymui, o neria į asmens gilumą*“ (p. 33). Neatsiejamas autoetnografijos privalumas yra tai, kad autorius pateikia unikalaus pločio ir gylio tyrimo medžiagą apie savo asmeninę patirtį, kurios nepavyktų atskleisti remiantis kitais tyrimų metodais ar atrasti esančioje literatūroje (Chang, 2016).

Kaip studentui ir tyrėjui, pirmą kartą susidūrusiam su šiuo terminu prireikė nemažai laiko, iki pilnesnio metodologinio žemėlapių ištyrimo. Pastebėjau, kad geriau susiorientuoti padėjo štai šis Ellis (2011) aprašomas, vizualiai lengvai aprėpiamas aiškinimas, kuriuo žodis išskleidžiamas į paskiras semantines dalis:

1) "Auto" = per asmenį/savąjį „aš“

Ši dalis reiškia, kad tyrimas remiasi tyrėjo asmenine patirtimi. Autoetnografijoje tyrėjas nėra neutralus stebėtojas – jis tampa ir tyrimo objektu, ir subjektu. „Auto“ nurodo, kad tyrimo pradinė medžiaga yra asmeninis gyvenimas: prisiminimai, jutimai, kūno patirtys, emocijos. Tai leidžia tyrėjui

gilintis į tai, kas jam svarbu, tačiau kartu šią patirtį reflektuoti kaip prasmingą tyrimo aprėptį. Ellis (1999) teigia, kad autoetnografija leidžia pasakoti asmenišką istoriją su akademiniu sąmoningumu – tai reiškia, kad savirefleksija čia nėra savitikslių, bet yra metodologiškai įprasminama. Poulos (2021) išskleidžia straipsnį apie autoetnografiškai aprašytų prisiminimų svarbą siekiant terapinio pokyčio: „*Trauminio prisiminimo, atkurto rašymo metu, prasmės suvokimas atveria kelią gilesniam supratimui apie užslopintų prisiminimų poveikį, taip pat, parodo rašymo kaip tyrimo metodo galimą terapinį potencialą*“ (p. 10).

2) "Etno" = kultūrinis/etninis

Ši dalis nukreipia žvilgsnį į platesnį kontekstą – visuomenę, grupes, tradicijas, normas, kultūrinius įsitikinimus. Nors tyrimas prasideda nuo „aš“, jis neapsiriboja vien tik asmeniniu lygmeniu. Autoetnografijoje svarbu, kad asmeninė patirtis būtų matoma kaip įsišaknijusi socialinėse, kultūrinėse, istorinėse aplinkybėse. Tai reiškia, kad asmeninės istorijos analizė siejama su tuo, kaip veikia kultūriniai pasakojimai, socialinės struktūros, kolektyviniai diskursai. Kaip sako Holman Jones (2013), autoetnografija yra ne tik rašymas apie save, bet ir kultūros aprašymas per save. Šioje autoetnografijoje „etno“ dimensija didžiąja dalimi iškyla per psichologinę literatūrą ir mano krikščionišką kultūrinį pagrindą, kuriame Biblinės istorijos veikia ne tik kaip teologiniai atskaitos taškai, bet ir kaip interpretaciniai rėmai, per kuriuos suvokiu savo įkūnytą patirtį. Bibliniai pasakojimai, tokie kaip sūnaus paklydėlio istorija, yra metaforinio suvokimo dalis, per kurią konstruoju prasmę, tapatybę ir santykio pajautą. Taip pat, ryškus mano, kaip vyro, sūnaus, šokėjo santykis su pačia gimtųjų tapatumo dalimi, kuri yra veikiamą visuotinai besireiškiančių socio-kultūrinių stereotipų.

3) "Grafija" = rašymas

Trečiasis komponentas pabrėžia, kad žinios kuriamos per naratyvą (angl. *writing as inquiry*). Rašymas autoetnografijoje nėra tik ataskaita apie tai, kas patirta – jis yra kūrybinis, išgyvenimo ir analizės aktas. Rašant kuriamas santykis tarp savitojo „aš“ (angl. *self*) ir kultūros, tarp asmeninio (angl. *personal*) ir kolektyvinio. Šiame procese itin svarbus stiliaus pasirinkimas – pasakojimas gali būti poetiškas, fragmentiškas, laiško forma, dialogas su savimi ar net sceninis tekstas. Tokia forma leidžia ne tik perteikti informaciją, bet ir kviečia skaitytoją išgyventi, „įsijausti“ į tyrėjo patirtį. Ellis ir Bochner (2011) rašo, kad autoetnografijos procesas yra „*žmogiškas veiksmas, kuriame tyrimo etika, estetika ir empatija susilieja į vieną*“ (p. 744).

Kokybinių tyrimų krypties akademikė Carolyn Ellis didžiąją dalį savo profesinio susidomėjimo skyrusi autoetnografijos metodo formulavimui kalba ir apie jo gretimumą etnografijai (Ellis, 1999). Pagrindinis jos, kaip autoetnografijos sampratą kuriančios akademikės siekis – suteikti

etnografijai autobiografinį ir estetinį sluoksnius, kurie išplėstų skaitytojo perspektyvą ir labiau priartintų prie tiriamo fenomeno gylio. Ji skatina:

„Šią kryptį pasirinkusius tyrėjus priimti ir atverti pažeidžiamas savo asmenybės ir asmeninės patirties puses, nenuneigti asmeninių jausmų, kūno pojūčių, dvasios polėkio ir aprašyti asmens gilumą žadinančias istorijas, kurios įprasmina mus supančią realybę.“ (p. 135).

Ji ragina nukreipti atjaučiantį žvilgsnį į konkrečias istorijas, atverti intymiausias, prasmes iškeliančias gyvenimo detales (Ellis, 1999). Taip pat, jos metodologiniuose svarstymuose pažymima, kad šis metodas gali padėti geriau suprasti asmeninius įpročius, ieškoti asmeninių iššūkių įveikos būdų, o atvertas dialogas su skaitytoju gali paskatinti moralinių ir etinių dilemų sprendimo variantus. Kaip teigia pati autorė:

„Autoetnografijos rašymas dosnus tuo, kad gali padėti suprasti savo giliąsias, dažnai užslėptas puses. Tai svarbu, nes nuodugnesnį savęs suvokimą iš paskos seka ir įsijautimas į mus supančius žmones, o gilūs žmogiškieji santykiai juk ir įprasmina mūsų gyvenimus, leidžia pilniau įsijausti, gyventi“ (p. 669).

Minėtoje literatūroje minimas ir papildomas bruožas, kuris išskiria šio kokybinio mokslinio tyrimo pobūdį nuo kitų panašių, fenomenologinių, į asmens patirties gylį orientuotų tyrimų. ***Čia ieškoma abipusio, atsakomojo santykio su skaitytoju*** (Ellis, 1999). Autoetnografijoje matome aiškų ir sąmoningą atsigręžimą į kitus – tiek per siūlomą įžvalgą tiems, kurie gali atpažinti save kito patirtyje, tiek per siekį, kad kiti taptų liudininkais vidinių kovų ir išgyvenimų. Remiamasi skaitytojo atsaku į naujomis akimis patiriamą istoriją. Ellis teigia: *„Jei tyrėjas sugeba atverti savo pažeidžiamumo kerteles, skaitytojas atsako tuo pačiu“* (p. 670). Tokio susidūrimo metu ypač vertinama skaitytojo atsakomybė pateikiamam tekstui – empirinė medžiaga nėra pasyviai priimama, skaitytojas kviečiamas aktyviai įsitraukti į turinio atsiskleidimą, tapti vienu iš patirtį formuojančių veikėjų, tapti „veikiamu ir veikiančiu“.

Tad visi šie aptarti bruožai atliepia kokybinės tyrimo metodologijos poreikius: sukurti specifines žinojimo formas bei buvimo pasaulyje būdus, į kuriuos įtraukiamas kūrybingumas, asmens išskirtinumas, emocijų raiška, kūno pajutimas bei yra remiamasi atsakomybės, rūpestingumo jausmais. Taigi, turint visą tai omenyje, ***pagrindinis empirinis mano, kaip tyrėjo tikslas yra paveikti, įdomi, estetiška, įkultūrinta, viltinga nata girdima asmeninė istorija*** (Tracy, 2012).

2.4. Autoetnografijos vertinimo kriterijai ir tyrimo etika

Kad ir kaip pagrįstai skambėtų autoetnografijos metodo apibūdinimas, be struktūruotos galimybės jį vertinti, būtų beveik neįmanoma dalykiškai diskutuoti. Prieš aptariant bet kokius vertinimo kriterijus, būtinas, kaip teigia Levit (2018), metodinis vientisumas (angl. *methodological integrity*) – kai tyrimo dizainas ir jo procedūros remia tyrimo problemą ir išsikeltus uždavinius bei yra apibrėžta tyrimo filosofinė paradigma. Nors Kardelis (2017, p. 333) teigia: „*kadangi tyrėjas yra „instrumentas“, tai subjektyvus vertinimas yra esminis, nes jo požiūris į supratimo analizę yra pagrindinis kontrolės elementas kokybiniuose tyrimuose*“, vis tiek galime sudaryti ir apčiuopiamus vertinimo įrankius. Kaip teigia Poulos (2021), turbūt geriausiai juos apibūdina Lauriel Richardson (2000), o jie yra tokie:

1. Realus įnašas į temos vystymą. Ar tekstas prisideda prie supratimo apie socio-kultūrinį gyvenimą? Ar tyrėjas rodo teoriškai ir kūniškai pagrįstą pasaulėžiūrą, jos perspektyvą? Kaip ši perspektyva atsiskleidžia konstruojamame tekste?

2. Estetiškumas. Ar šis darbas sėkmingas iš estetinės pusės? Ar tekstas yra pakankamai meniškas? Ar suteikiama galimybė skaitytojui įsitraukti į kūrybinę interpretaciją? Ar jis kompleksiškas, jį nenuobodu skaityti?

3. Refleksyvumas. Kaip atsiskleidžia autoriaus santykis su pasirinkta tema? Kaip autoriaus skirtingų lygių sąmoningumas pasireiškia jo tekste? Ar pakankamai adekvati tyrėjo savivoka ir atskleistas nuovokus pažeidžiamumas?

4. Poveikis. Ar tekstas žadina mano emocijas? Ar įtraukia intelektualiai? Ar tekstas padeda iškelti naujus klausimus, ar skatina mane imtis veiksmų, rašyti?

5. Realybės išraiška. Ar šis darbas padeda pajauti unikalų išgyventą patyrimą? Tam gali būti naudojami dramatiški prisiminimai, neįprastos frazės, stiprios metaforos, kurios skaitytojams padeda įvykius išgyventi kartu su autoriumi.

Bitinas (2006) papildė tyrimo kokybės kriterijus, kurie tinka ir autoetnografijos atveju. Tyrimas įgauna svorio, jei: duomenų rinkimo trukmė ilga; duomenys yra tiesiogiai prieinami; tyrėjas yra savikritiškas; pateikiamos tikslios, kontekstui aktualios detalės; klausimai aptariami teoriškai; giliai pagrindžiamas problemos aktualumas. Sarah J. Tracy (2012) siūlo panašius kriterijus, kurie padeda įvertinti visus kokybinius tyrimus: aktuali tema; turtingi duomenys; nuoširdus tyrėjo nusiteikimas; teorinis patikimumas; paveikus tekstas; reikšmingas indėlis į temos vystymą; etiškai sąmoningas; suderintas tekstas. Visgi, nėra vienintelio ir teisingo būdo analizuoti ir interpretuoti

kokybinius tyrimo duomenis, bet jei atsižvelgta į tikslą ir išsikeltas tyrimo klausimas, matysis, kiek tai buvo pasiekta (Cohen ir kt., 2009).

Toliau, verta labai trumpai priminti bendrinę, istorinę tyrimų etikos raidą. Reaguodamas į manipuliatyvių ir piktnaudžiaujančių tyrimų praktikų vykdymą, JAV Kongresas 1974 m. priėmė „Nacionalinį Tyrimų Aktą“ (angl. National Research Act). Šis aktas numatė tyrimų komisijos (National Commission for the Protection of Human Subjects of Research) sudarymą tyrimo dalyvių apsaugai užtikrinti. Netrukus ši komisija parengė Belmonto ataskaitą (angl. *The Belmont Report*), kurioje apibendrinami pagrindiniai etiniai principai ir gairės, taikomos atliekant tyrimus su žmonėmis. Pagrindiniai principai yra šie: **asmens pagarba** – tyrimo dalyviai turi būti laikomi autonomiškais asmenybėmis, o tiems, kurių autonomija sumažėjusi, turi būti taikomos papildomos apsaugos priemonės; **geranoriškumas** – tyrimas turi užtikrinti dalyvio gerovę, vengti žalos ir maksimaliai padidinti galimą naudą su tyrimu susijusiems asmenims; **teisingumas** – tyrimo nauda ir našta turi būti paskirstyta sąžiningai tarp visų dalyvių grupių.

Į šiuos paminėtus etinius kriterijus atsižvelgiu vystydamas autoetnografinį tyrimą. Verta paminėti ir dar keletą svarbių aspektų, tokių kaip – **santykio etika** (angl. *relational ethics*). Ji geriausiai atspindi daugumos autoetnografų etinį nusiteikimą, ypač tada, kai į tyrimą įtraukiami kiti žmonės, jų istorijos (Ellis ir kt., 2011). Impulsas „**nedaryti žalos**“ (angl. *do no harm*) yra esminis etinis tikslas. Kaip ir bet kokiame moksliniame tyrime, privalau įvertinti galimą riziką sau ir kitiems, nes atsakomybė nukreipta ne vien į mane, bet turint omenyje potencialius skaitytojus. Tai ypač liečia asmenis, esančius artimiausioje mano aplinkoje, nes pateikiu nemažą kiekį prisiminimų iš tolimes praeities. Siekiant didžiausio įmanomo santykio etiškumo, visi šiame darbe esančių asmenų vardai yra pakeisti, stengiasi apsieiti be konkrečių, itin detalių asmenybės apibūdinimų. Papildant tai, Lapadat (2017) pabrėžia papildomus etinius taškus: 1) nedaryti žalos sau ir kitiems; 2) konsultuotis su bioetikos komisija ar kt. institucijomis; 3) proceso metu gauti sutikimus ir numatyti galimas etines pasekmes; 4) nepateikti viešai to, ko, kas nebūtų parodoma tekste minimiems asmenims; 5) nenuvertinti publikuoto teksto įtakos ateities gyvenimui. Rezultatų dalyje atsiskleis mano atvira ir pažeidžiama pozicija, traumuojančios patirtys ir vidiniai konfliktai. Tai, be abejo, kelia riziką, nes gali sukelti ryškų emocinį, fiziologinį atsaką, net išsekinti skaitytoją. Todėl kviečiu skaitytoją atsakingai pažvelgti į savo galimybes.

Taip pat, remiantis teologų bei apologetų indėliu į Biblijos naratyvo atskleidimą (Lewis, 1952; Wright, 2006; Craig, 2008; McGrath, 2013), papildau ir savo religiniu supratimu, jog esti privalomos pamatinės moralinės vertybės, kurios yra: **rūpestingumas, nuolankumas, orumas**. Krikščioniškoji etika, kaip įkūnyta Jėzaus mokyme (Mt. 5), ragina elgtis su žmogumi kaip su

asmeniui, turinčiu Dievo suteiktą orumą ir neginčijamą vertę. Tai reikalauja empatijos, jautrumo bei atsakomybės kiekvieno tyrimo dalyvio atžvilgiu, viso tyrimo metu ir po jo. Dvasinė mano laikysena šiame procese tampa neatsiejama nuo tyrimo etikos: sąmoningai siekiu, kad mano atvirumas būtų grįstas tarnyste, kurios metu išgyventa patirtis būtų šviesa ir paguoda skaitytojui. Todėl tyrimas nėra vien mokslinis veiksmas – tai ir tikėjimo aktas, kuriame stengiuosi likti ištikimas širdžiai, sąžinei ir Jėzaus etikai, kviečiančiai „*kalbėti tiesą su meile*“ (Ef 4,15). Remiuosi dėkingumu, atsakomybe ir pagarba kiekvienam tyrime minimam asmeniui, taip pat – sau pačiam, kaip tyrėjui ir žmogui, sukurtam pagal Dievo atvaizdą.

Autoetnografiniuose tyrimuose nėra lengva taikyti vienodus etinius kriterijus visiems atvejams, tačiau, kaip jau minėta, egzistuoja bendros gairės, padedančios įvertinti tyrimo etiškumą. Svarbu nepamiršti ir dar kelių niuansų. Rašymo metu būtina atkreipti dėmesį į: *koks laikotarpis aprašomas* (ar tai dabartiniai įvykiai, ar praeities patirtys), *kokio pobūdžio yra nagrinėjama tema* (ar ji gali būti jautri, prieštaringa), ir *kokį vaidmenį kiti asmenys užima pasakojime* (ar jie tik epizodiškai paminimi, ar tampa reikšmingais istorijos veikėjais) (Holman ir kt., 2013). Savo tyrime žodinius leidimus naudoti jautrų turinį gavau rašymo proceso metu, temai savaime kreipiant mane ten, kur apima gilus susidomėjimas. Dauguma tų, kurie vienaip ar kitaip įsipina į naratyvą, yra mano artimieji. Supažindinau juos su medžiaga po to, kai tekstas buvo jau beveik pilnai paruoštas.

Ellis (1999) primena, kad nors autoetnografija reikalauja drąsos ir atvirumo akistatoje su kitu, kaip tyrėjas ir dalyvis privalau mintyje laikyti ir savo psichoemocines ribas bei gebėjimą tvarkytis su pasekmėmis, kurias gali sukelti atvirumo aktas. Todėl etinė atsakomybė apima ne tik siekį pasirūpinti asmenimis, kurie yra minimi pasakojimuose, bet ir pagarbią laikyseną savo paties atžvilgiu. Viso tyrimo metu vis iš naujo įsitikinu, ar pasirūpinau savo emociniu saugumu, nuolat klausiu savęs: „ar aš nesužeidžiu savęs šiuo procesu?“ (Holman ir kt., 2013). Etiškumą prieš save padeda išlaikyti ir tai, kad turiu refleksijos erdvę bei palaikančią bendruomenę, žmones, su kuriais galiu pasidalinti tyrimo procese išskylančiais sunkumais. Šiuo atveju tai pokalbiai su kitais autoetnografiją rašančiais studentais, artimiausiais šeimos nariais, darbo vadovais bei santykis asmeniniu dvasinės sveikatos lygmeniu (Biblijos naratyvai, apologetų ir autoritetingų tikinčiųjų mintys, kurios suteikia įvairiapusę atramą ir paramą).

Tad atrodo, kad etika šiame tyrime nėra tik išorinis tyrimo reikalavimas – tai širdies būseną, kurioje derinasi mokslinis atsakingumas ir dvasinis jautrumas. Mano tikslas – kalbėti atvirai, bet pagarbiai, liudyti išgyventą tikrovę taip, kad joje neprapultų nei artimo orumas, nei mano paties trapumas.

2.5. Metodo pasirinkimo tikslingumas ir ribotumas

Ellis (2011) samprotauja, kad autoetnografija dažnai kyla iš giluminio asmeninio poreikio suteikti prasmę savo patirtims, ypač toms, kurios yra emociškai intensyvios ir neleidžia gyvenimui sklandžiai tekėti. Dažnai nutinka, kad autoetnografija nebūna tyrėjo strateginis pasirinkimas. Ir kad ir kaip keistai tai beskambėtų, „metodas pasišaukia savo tyrėją“ – tokį žmogų, kuriam žūt būt reikia suprasti, liudyti ir išgyti. Taip nutiko ir mano atveju. Pirmas susidūrimas su metodu šokio-judesio terapijos studijų viduryje buvo susižavėjimo paliestas. Vėliau sekė gilios abejonės ir bandymas juo nusikratyti. Ir visgi, dabar aiškiai matau – šis metodas mane pasirinko neatsitiktinai.

Kaip žinia, autoetnografija yra apie asmeninį naratyvą – apie giliai įkūnytą, autentiškai išgyventą ir jautriai papasakotą istoriją (Ellis, 1999). Galima teigti, kad žmogus yra būtybė, kuri žinojimą ir supratimą sieja su gebėjimu pasakoti istorijas. Walter Fisher (1985) teigia, kad žmogaus patirtys dažnai yra išgyvenamos kaip viena tęstinė istorija, kuri per atmintį ir judėjimą apima praeitį, dabartį ir ateitį. Net esminiai mūsų gyvenimo momentai – tapatybės formavimasis, siekiai, vertybiniai pasirinkimai – dažniausiai įgyja prasmę naratyviniame kontekste ir tampa vertingais tikrovės argumentais.

Šokio-judesio terapijos centre visada yra žmogus ir jo istorija. Profesinėje praktikoje svarbu ne tik gebėti reflektuoti ir kūrybingai taikyti metodus, bet ir atpažinti savo paties įtaką terapiniam procesui – suprasti, kaip asmeniniai jausmai, vertybės, veiksmai ir istorija formuoja santykį su klientu (Koch, 2006). Štai kodėl meno terapeuto veiklos apraše (V-2740 Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. balandžio 23 d. įsakymo Nr. V-457) pabrėžiama, kad svarbi terapeuto kompetencijos dalis yra gebėjimas kritiškai vertinti save ir savo poveikį klientui. Carl Rogers (1961), kurio humanistinė psichologija yra šokio-judesio terapijos pamatas, pabrėžė kiekvienos asmenybės unikalumą bei būtinybę išlaisvinti ją iš abejonių ir vidinių konfliktų. Terapeuto tikslas, jo nuomone, yra padėti atskleisti ir priimti asmens istoriją, tokią, kokia ji yra. Šiuo požiūriu autoetnografija tampa ne tik tyrimo, bet ir asmeninės bei profesinės refleksijos būdas. Ji skatina empatišką įsijautimą į savo ir kito pasaulį, ugdo jautrumą, sąmoningumą ir tvirtą vidinę laikyseną, kuri būtina tiek terapiniame, tiek moksliniame kontekste. Tad rašydamas autoetnografiškai šokio-judesio terapeutas tampa įvairiai lygmenimis integruotas, pasiruošęs susidurti su sveikatos kontekste kylančiais iššūkiais, prisiimti atsakomybę ne vien už save, bet ir kitus (Meekums, 2008). Be to, kūnas yra centrinė figūra šokio-judesio terapijoje, padeda mums komunikuoti, susikalbėti (Wengrower, 2015), o, kaip teigia Adams (2017), autoetnografijoje kūnas yra žinių radimosi vieta, per jį reiškiasi mūsų unikali istorija.

Henri Nouwen (1979), kalbėdamas apie „susižeidusio gelbėtoją“ (angl. *wounded healer*) archetipinį vaidmenį, teigia, kad tik tas, kuris pats susidūrė su pažeidžiamumu ir skausmu, gali būti

gyvos paguodos nešėjas kitiems. Šis principas ypač aktualus autoetnografiniame tyrime, kuriame tyrėjas atsiveria kaip kenčiantis, tačiau ir kaip gydantis liudytojas. Tai ypač vertinga šokio-judesio terapijos srityje, kur terapeuto vidinė būseną, istoriją ir kūniškas išgyvenimas turi tiesioginę įtaką profesinei praktikai (Meekums, 2008). Tyrimo eigoje aš iš naujo susipažįstu su savo vyriškumu, emocijų raiška, kinta mano santykis su artimaisiais. Šie dalykai yra tiesiogiai veikiami tikėjimo dovanos, šokio-judesio terapijos studijų konteksto, gilaus įkūnyto smalsumo ir tikiu, kad lems mano, kaip šokio-judesio terapeuto tapatybės tolimesnę vystymąsi.

Kalbant apie autoetnografijos metodo ribotumą, jis, kaip ir bet kokie kiti tyrimo metodai nėra tobulas ar atsakymas į visus svarbius klausimus. Atliekant kokybinius tyrimus, didžiausias iššūkis kyla tuomet, kai siekiama atrasti vieningą sutarimą tarp daugybės unikalių, nuo asmens situacijos ir konteksto priklausančių interpretacijų (Kardelis, 2017). Teigiama, kad dažnai abejojama dėl duomenų, gautų etnografiniu būdu. Sudėtinga pagrįsti jų mokslinę vertę, nes tyrimų aprašyme neatsiskleidžia socialinio proceso paaiškinimas. „*Kyla nemažas šališkumo pavojus atliekant kokybinių tyrimą, nes jame esminiu dalyku tampa ne tyrimo instrumentas, bet tyrėjas, kuris kaip galutinis vertintojas sprendžia, ar surinkti duomenys yra tinkami*“ (p. 329).

Autoetnografijos metodo teoretikai primena tai, ką dauguma kokybistų kalbėtų apie atvejo analizę. Tyrėjas autoetnografijoje per asmeninę patirtį giliai aprašo savo žvilgsnį į jį supantį socialumą ir kultūrą. Privati, pažeidžiama, tyrėjo patirties ir asmenybės pusė yra atveriamą, tačiau kelia iššūkį, nes tampa kritikos objektu dėl pernelyg išreikšto subjektyvumo (Delamont, 2009). Taip pat, emociškai įsitraukus į asmeninę praeities išgyvenimą tampa itin sudėtinga nuo jo atsitraukti ir analitiškai pažvelgti iš sociokultūrinės perspektyvos. Todėl, nors rašau apie savo patirtis tada, kai jos vis dar gyvos, giliau jas analizuoju tik tuomet, kai susiformuoja tam tikras psychoemocinis atstumas. Kaip teigia Ellis (1999) svarbu gebėti matyti savo istoriją taip, kaip ją mato aplinkiniai. Perskaičius ne vieną autoetnografijos magistrinį darbą matyti, kad studentų susidomėjimą vienija Ellis (2004) citata, kurioje ji pateikia švelnų ir refleksyvų atsaką kritiškai nusiteikusiems:

„*Naivu būtų manyti, kad tyrėjas gali išlikti visiškai nuošalus nuo tyrimo objekto, tarsi jo paties patirtys neturėtų jokios įtakos. Mūsų veiksmai, santykiai ir įsitraukimas reikalauja nuolatinės refleksijos. Jei priimame, kad kultūra veikia kiekvieną iš mūsų, tampa akivaizdu, kad ir autoetnografija yra neišvengiamai susijusi su platesniu pasauliu – ji nėra tik asmeninė istorija, bet ir kultūrinis, socialinis veidrodis*“ (p. 34).

Tiems, kurie teigia, jog autoetnografija viso labo tik asmeninės terapijos apraiška, nieko bendro neturinti su skaitytoju, būtų galima priminti, kad pateikiami duomenys yra ne vien emocijų ir minčių raiška, bet patirties pasidalinimas su skaitytoju. Taip pat, tai nėra momentinis atpasakojimas, bet refleksyvus procesas, o santykis su turiniu vyksta ne vien asmeniškai, bet kviečiant skaitytoją į dialogą, turint omenyje jo savitą ir unikalų žvilgsnį (Ellis, 2004).

2.6. Tyrimo procesas

2.6.1 Tyrimo planas ir duomenų rinkimas

Metodologiniame autoetnografijos rinkinyje (Holman ir kt., 2013) Stacy Holman Jones, Tony Adams ir Carolyn Ellis sutaria, kad jos sudarymo procesas daugumai tyrėjų nebuvo vien būdas pažinti pasaulį, bet ir buvimo jame išraiška, o ši pareikalavo ne vien racionaliai įforminto, bet ir emocijomis prisodrinto bei refleksyvaus įsitraukimo. Tai reiškia, kad autoetnografija ragina giliai analizuoti asmeninę patirtį, įsiterpusią į kultūrinį, socialinį, biologinį, etninį gyvenimo sluoksnius ir atskleisti vidinius svarstymus, kurie parodytų, kaip ir kodėl yra mąstoma, elgiamasi ir jaučiamasi.

Aptariant šią metodologijos dalį, verta prisiminti, kad autoetnografija, nors ir yra konkretus mokslinis metodas, įrėmintas gilioje filosofinėje ir metodologinėje tradicijoje, savo esme primena džiazą muziką. Kaip rašo Poulos (2021), autoetnografija yra improvizacinė mokslinių tyrimų technika – ji kuria, laviruoja, atsako į akimirkos kvietimą, bet visada išlieka struktūros gairėse. Ji nėra griežtai reglamentuota ar įtvirtinta kanoninėse taisyklėse (tai būtų artima klasikinei muzikai), bet pasižymi laisvumu, kuris leidžia tyrėjui kurti autentišką, jautrų ir gyvą naratyvą. Toks metodinis lankstumas leidžia tyrėjui pasinerti į tai, ką Mihaly Csikszentmihalyi (1990) apibrėžia kaip „tėkmės“ (angl. *flow*) būseną – visišką įsitraukimą į kūrybinį ar veiklos procesą, kuomet pradingsta laiko pojūtis, o pats veiksmas tampa prasmingas savaime. Autoetnografijoje planas ir struktūra veikia kaip orientacinės gairės, tačiau svarbiausia – tyrėjo nuoširdumas, sąžiningumas ir gebėjimas autentiškai būti procese, sekti vidinį impulsą ir pasitikėti naratyvine logika. Tiriamojo reiškinių apibūdinimas daug priklauso nuo mano kalbinės patirties, gebėjimo formuluoti ir reikšti mintis, todėl tekstas yra unikalus ir autentiškas (Kardelis, 2017).

Poulos (2021) siūlo tyrimo plano struktūros gaires, kurios, turint omenyje autoetnografijos nenusipėjamumą bruožą, procese keičiasi ir taikosi prie konkrečių tyrėjo poreikių. Remiantis ja aš formuoju visus savo tyrimo proceso etapus. Duomenų rinkimo metu, per įvairius mediumus (angl. *mediums*) susiduriu su praeities išgyvenimais ir suteikiu jiems gilų autoetnografinį ištyrimą. Kaip jau minėta, autoetnografija dažnai nėra vientisas procesas ir yra itin imlus laikui (Chang, 2016).

Prieš tai dar turiu atkreipti dėmesį į planavimo gaires. Autoetnografinis tyrimas suvokiamas kaip „daugiasluoksnis pasakojimas“ (angl. *layered account*), kuriame dėmesys krypsta į **praeities išgyvenimų sluoksnį** – „ten ir tada“ ir į **savistabos sluoksnį** – „čia ir dabar“, kuriame atsiskleidžia mano santykis su pateikiamais duomenimis (Chang, 2016). Taip pat yra ir trečiasis sluoksnis, kuomet aš, kaip tyrėjas įtraukiu **išorinės kilmės duomenis**. Jie apima pokalbius su kitais žmonėmis, įvairių tekstinių ar vizualinių šaltinių analizę bei literatūros įtraukimą. Šis papildomas sluoksnis mano tyrime padeda išplėsti pasakojimą – jis kontekstualiai teikia perspektyvą, leidžia patikrinti ar pakoreguoti asmenines patirtis bei refleksijas, padeda užpildyti atminties spragas, įprasmina asmeninę istoriją platesniame kultūriniame kontekste, jungia mane su tikėjimo mokymu. Savo tyrimo duomenis tikslingai pradėjau rinkti studijų laikotarpio viduryje, kai sužinojau apie šį tyrimo metodą. Ilgainiui nusistovėjo, kad atkreipiu dėmesį į asmeninę vyriškumo raišką santykiuose su aplinka, kultūra, tikėjimu bei stebiu emocijų reguliacijos vyksmą, susiduriant su artimaisiais, studijų kontekstu.

Duomenų rinkimo etape, vis dar esu pasimetęs didžiuliame asmeniniu duomenų kiekyje ir neturiu aiškios, suderintos istorijos, bet remiuosi šiais, tarpusavyje vis persipinančiais žingsniais (Poulos, 2021) iki kol pasieksiu aiškesnę ir per prasmių visumą man asmeniškai darniai apsijungiančią istorijos versiją:

- 1) Kasdienybės stebėjimas – sąmoningas įsijautimas į kasdienybės reiškinius.
- 2) Pojūčių ir emocijų fiksavimas – juslinė, įkūnyta introspekcija.
- 3) Aktualių klausimų formulavimas – vidiniai impulsai, vedantys link gilesnio suvokimo.

Kasdienybės stebėjimas. Tyrimo medžiaga kuriasi pati savaime kasdieniame mano jausmų, minčių, atminties ir patirčių introspektyviame stebėjime. Kaip tyrėjas, veikiamas sociokultūrinės aplinkos, tampa sąmoningai atviras žmogiškam ryšiui, kylantiems prisiminimams, įvairiems artefaktams (naratyvai, interviu medžiaga, nuotraukos, vaizdo įrašai, dokumentai, dienoraščiai, lauko užrašai, stebėjimo duomenys, socialinių tinklų medžiaga/susirašinėjimai, meno ar saviraiškos kūriniai, savirefleksijos medžiaga, buitiniai nutikimai (Kardelis, 2017)). Tai kitaip vadinama „sąmoningu įsijautimu“ (angl. *mindful attentiveness*) (Berry, 2011), kuomet kaip tyrėjas, aš giliai stebiu įvairaus pobūdžio santykio fenomenus, tiek su savimi, tiek su artima aplinka, tiek su kultūriniais reiškiniais. Tai gebėjimas, kurį stengiuosi išlaikyti viso tyrimo metu, ne vien duomenų rinkimo etape. Taip pat, tokių įsisąmonintų reiškinių šviesoje kylančias įžvalgas renkuosi dar detaliau ištirti, jas aprašau, nuolat pasižyminiu. Žinoma, ieškau ir estetinio suderinamumo, leidžiu sau skaityti aktualią literatūrą. Kitaip tariant, siekiu įkūnyto dėmesingumo sau, aplinkai ir praeities prisiminimams (angl. *embodied being*).

2) **Pojūčių ir emocijų fiksavimas.** Aprašyto įkūnyto stebėjimo metu atveriamą galimybę visai juslinei informacijai patekti į sąmonės lauką. Siekiu aprašyti ją kuo tiksliau tam, kad mano tema

įgautų aiškumo ir sustiprintų kylančių įžvalgų svorį (Goodall, 2000). Bandau įkūnytai ir kuo konkrečiau atkurti tai, ką reiškė būti praeities įvykyje. Nors sąmonė dažnai „prikuria“ papildomų detalių, kurie neatspindi praėjusios tikrovės, jie neužgožia duomenų esmės, tad susidaro reikiamas buvusių santykių psychoemocinis vaizdas. Be to, atmenu ne vien asmeninius afektus, bet ir tai, kokia buvo aplinkos atmosfera. Nevengiu savo kūno patyrimų jungti su situacijomis, kuriose kalbėjau su tyrimui aktualiais žmonėmis. Taip pat, neužmirštu ir savistabos sluoksnio (Ellis, 2004), kaip tyrėjas bandau atskirti savo dabarties emocinę būseną nuo to, kas vyko iškelto prisiminimo metu. Lyg „iš paukščio skrydžio“ žvilgsniu brėžiu ribą tarp savęs ir aprašomo įvykio.

3) **Aktualių klausimų formulavimas.** Kaip teigia Poulos (2021), taip ir aš dirbdamas su asmenine medžiaga susiduriu su klausimais, kurie pasirodo galintys dar labiau išplėsti pasirinktas rūpimas temas. Jei man padeda taikyti tyrimą įvairiausiomis kryptimis ir sukaupti papildomų įžvalgų. Nuolat pasitikrinu – ką aš noriu sužinoti; kokie praeities fenomenai jautrina mano dėmesį; kodėl man tai įdomu? Kartais klausimai mane nukelia į visiškai netikėtus patyrimus, sukelia tokių įžvalgų, kurių jokiais būdais nesugebėčiau iš anksto numatyti. Įkūnyto stebėjimo pagalba aš leidžiuosi į kelionę, kuri leidžia giliau ir iš esmės aprašyti gyvenimo vingius. Mano atveju klausimai buvo – ***kodėl mano balsas užspaustas; kokios yra slopinamų emocijų priežastys; kaip jaučiuosi būdamas šalia kitų vyrų; kokie Biblijos naratyvai mane veikia tiesiogiai; ką reiškia mano įkūnyta savivertė; kokia yra mano tėvų skyrybų paslaptis; kuo santykis su patėviu yra reikšmingas mano gyvenime?***

Dar verta priminti, kad duomenų rinkimas nenutrūksta vystosi nuo pat tyrimo inicijavimo etapo ir tęsiasi, kai yra įgavęs pagreitį (Chang, 2016). Toliau, verta apibūdinti surinktų duomenų analizės ir interpretavimo etapą.

2.6.2 Duomenų analizė ir interpretavimas

Autoetnografiškai nenutolsta nuo platesnio fenomenologinių tyrimų konteksto ir analizės bei interpretavimo gaires formuoja remiantis būtent šia tradicija (Smith, 2005). Svarbūs yra keturi etapai. **Pirmuoju etapu** pasineriama į išsamų surinktų duomenų skaitymą siekiant susidaryti visuminį požiūrį į tiriamojo asmenybę ir suprasti, kas jam yra svarbu. **Antrame etape** suformuluojamos pirminės temos, orientuojamasi į tai, kas tyrėjui yra svarbu ir prasminga. Čia aktualu ne temų pasikartojimo dažnis (kas būtų priimtina teminės analizės kontekste), bet tyrimo dalyvio supratimas, kad būtent tos patirtys yra svarbiausios, prasmingiausios. **Trečias etapas** apima pastangas išvelgti sąsajas tarp aprašytų temų – tyrėjas įvairiai jungia, grupuoja. Tyrėjas geba atsišlieti nuo asmeninių duomenų ir įvertinti turinį per įvairias socialines prizmes. Rašymo procese temos stebėjimo kampas yra nuolatiniam judėjimui – nusikelia į praeitį, grįžta į dabartį, o riba, skirianti asmenį lygmenį nuo

sociokultūrinio tampa stipriai susiliejęsi (Reed-Danahay, 2021). **Ketvirtame etape** temos sumuojamos, aprašomos ir apibūdinamos numatant jų tarpusavio sąsajas, ieškoma estetiškumo ir patogumo skaitant. „*Jame bandomas atkurti holistinis situacijos vaizdas – ne kaip atskirų kintamųjų rinkinio išdava, bet kaip išgyventa patirtis socialinėje aplinkoje*“ (Kardelis, 2017, p. 329). Remdamasis šiais etapais, galiu sudaryti holistinį situacijos vaizdą ir kokybiškai išskirti išgyventą patirtį socialinėje erdvėje.

Kaip jau minėta, teksto rašymo procesas autoetnografijoje yra ir būdas sužinoti, pasiekti svarbias įžvalgas, kurios suteikia temai aiškumo. Duomenų rinkimas, analizė ir interpretavimas yra tarpusavyje persipynę – atradimai leidžia suvokti temą rašomu tekstu, kuris yra nuolat koreguojamas, tikslinamas ir konkretinamas (Richardson, 2000). Analizę ir interpretavimą autoetnografijoje galima suprasti ir dar šiek tiek kitaip. Poulos (2021) teigia, kad išskylantys duomenys tikrinami procesu, kuris vadinamas „sistemišku reflektavimu“ (angl. *systematic reflexivity*). Tyrimo metu sudarinėjama lauko užrašų, asmeninių dienoraščių ir įvairių kitų rašytinių tekstų dėlionė. Kiekviena dalelė atspindi aprašytų vietovių, įvykių, žmonių, susitikimų, artefaktų, prisiminimų, emocijų, pojūčių momentą, iš kurių sudarau tekstus. Kuriasi naujos prasmės, medžiaga įgauna skaidrumo ir aiškumo, darosi konkretnesnis ne vien mano asmeninis kūno žemėlapis, bet ir sociokultūrinio lauko, kuriame esu, detalės.

Šis refleksyvumas yra tyrimą kreipiantis veiksnys. Tyrimas leidžia vis naujai klausti, ar tyrimo kryptis, užduodami klausimai pakankamai prasiskverbia pro gynybos mechanizmus, baimes, neužtikrintumo sluoksnius. Toks požiūris kviečia persvarstyti ir praeityje teigtus sprendimus, iš naujo klausti kas esu ir koku žmogumi noriu tapti (Holman ir kt., 2013). Jennifer Mason (1996) nuomone, tai procesas, per kurį žmogus pažįsta savo paties psichinius veiksmus ir būsenas, o tai yra asmens mąstymas apie tai, kas vyksta jo paties sąmonėje. Todėl per tyrime besiskleidžiančią refleksiją tyrėjas ne tik tampa sudėtine tiriamosios realybės dalimi, bet ir keičiasi pats (Gall ir kt., 1996). Naujos žinios ir įžvalgos kuriasi nuolatiniame kisme tarp veiksmo ir refleksijos. Yra vertinamas pokyčio ir asmens vidinės transformacijos potencialas, kuomet tyrėjas susiduria su savo išgyventų patirčių įsisąmoninimu (Denzin & Giardina, 2016). Kitaip tariant, refleksyvumo pagalba suprantu ir savo vietą kultūroje, įvardinu savo santykį su ja.

2.6.3 Duomenų pateikimas

Literatūroje aprašomi įvairūs būdai, kaip autoetnografiniame tyrime pateikiami surinkti, išanalizuoti ir interpretuoti duomenys. Kai kurie autoriai (Ellis, 2004; Poulos, 2021) siūlo pasakoti per persipinančias kasdienybės akimirkas, per išgyventą patirtį ar net per stilizuotas poetines formas.

Kiti tyrėjai savo patirtį įprasmina viso gyvenimo tėkmėje. Pavyzdžiui, (Boylorn & Orbe, 2013) rašo apie tai, kaip gyvenimas mažame Pietų JAV miestelyje ir kolektyvinis auklėjimas stiprių juodaodžių moterų apsuptyje suformavo jos pasaulėjautą. Metta (2010) remiasi savo smurto šeimoje patirtimi ir analizuoja, kaip ši patirtis paveikė jos žvilgsnį į pasaulį, santykį su vaikais bei darbą psichoterapeute.

Mano tyrime pasakojimas vystosi kaip gyvenimo kelionės naratyvas (angl. *life narrative*). Autoetnografiniai pasakojimai dažnai atspindi gyvenimo eigą, parodydami, kaip ankstesnės patirtys formuoja vėlesnes prasmes (Ellis, 2004). Tyrime ieškau esminių momentų, padėjusių suvokti pasirinktos temos aktualumą. Iš esmės, tai nuo vaikystės iki dabarties patirčių išieškota išsami konkrečių gyvenimo aspektų refleksija, atskleidžianti, kaip per laiką formavosi mano vyriška tapatybė, profesinis kelias, santykis su kūnu, tikėjimu ir pasaulimu.

Nors tyrimo metu išbandžiau keletą skirtingų struktūrų, galiausiai pasirinkau klasikinę naratyvinę keturių žingsnių paradigmą, kurią papildžiau stilistiniais elementais (Poulos, 2021). Joje pasakotojas (aš) susiduria su iššūkiu – vidiniu konfliktu, trauma, netektimi – kuris veikia kaip pasakojimo antagonistas. Eigoje istorija vystosi link katarsiškos kulminacijos, kurioje įvyksta asmeninis virsmas, o pasakojimas baigiasi viltinga, išlaisvinančia atomazga. Tokia struktūra primena Joseph (Campbell, 2004)) aprašytą „herojaus kelionę“ (angl. *the hero's journey*), kurioje pagrindinis veikėjas pereina per išbandymus, susiduria su „priešais“, sutinka „padėjėjus“ ir galiausiai sugrįžta į kasdienybę transformuotas, išmintingesnis, net jei sužeistas. Visgi, ši iš pirmo žvilgsnio banali istorija – ne tik apie vidinį veikėjo pokytį, bet yra ir kvietimas skaitytojui užmegzti dialogą su savo paties vidiniu pasauliu, atrasti užslėptus jausmus, prisiminimus, kurie gali paskatinti spręsti kasdienes sunkumus ir keistis (Ellis, 2004).

Kaip buvo paminėta ankstesniuose skyriuose, pasirinkau daugiasluoksnį pasakojimą (angl. *layered account*) (Holman ir kt., 2013), kuris leidžia perteikti tyrimo duomenis per kelias perspektyvas – reflektuojant skirtingas laiko tėkmės plotmes, subjektyvius žvilgsnius, asmenybės kismą, kūniškus pojūčius ir egzistencinį santykį su Dievu. Šiame pasakojime persipina kelios svarbios tyrimo temos: (1) Vyriškos tapatybės formavimasis ir santykis su „gyvenimo tėčiais“ – biologiniais, simboliniais, dvasiniais; (2) Šokio-judesio terapijos studijų poveikis – įkūnytas emocijų reguliacijos procesas, besikeičianti savivoka, atsivėrusi autentiška saviraiška; (3) Krikščioniškojo tikėjimo kelionė – Dievo dosnumo, gyvenimo vertės ir šventumo patirtis arba tyrimas kaip dvasinė praktika ir tikėjimo liudijimas.

Rašymas man buvo ir įkūnytas sužinojimo procesas (angl. *embodied writing*) – jame dalyvavo ne tik mano mintys, bet ir prisiminimais bei jausmais kalbantis kūnas (Adams ir kt., 2017). Teologinėje šviesoje tai dar pagilėjo: Dievo įsikūnijimas žmogaus pavidale (angl. *Incarnation*)

paliudijo, kad kūnas – tai dvasinio susitikimo vieta (Jn. 1-14). Tad tai ir liudijimas, kad Dievas veikia mūsų kasdienybėje, kad kūnas gali tapti pažinimo, gijimo ir atpirkimo vieta (Craig, 2008).

Ši autoetnografija – ne tik mokslinis užmojis, bet ir tam tikra šiuolaikinė liudijimo forma, kurioje įkultūrinta asmeninė patirtis tampa Dievo malonės ir atpirkimo ženklu. Refleksyvumas, kuris yra autoetnografijos šerdis, čia tampa dvasinio patyrimo ir teologinio mąstymo forma (Swinton & Mowat, 2006). Šioje šviesoje mano tekstas – tai bandymas pažeidžiamai liudyti Dievo artumą per gyvenimo įtrūkius, kurie parodo besikeičiančią ir integruotą biopsichosocialinę-dvasinę gerovę. Galiausiai, siekiu, kad mano autoetnografija būtų ne tik semantinis, bet ir kūniškai performatyvus reiškinys. Kaip rašo Poulos (2021), tyrėjai kviečiami ne tik kurti paveikius naratyvus, bet ir ieškoti įvairių būdų jais dalintis. Remdamasis Spry (2016) mintimis, kad tyrimas gali būti ne tik tekstas, bet ir performatyvus veiksmas, siekiu savo kūrinį išreikšti ir per estetiškai nuspalvintą kūno judesį – choreografiją, kuri pateikiama vaizdo įrašo forma, kurioje integruojasi tyrimo procesas ir atradimai.

Autoetnografija padėjo man nusikelti į skaudžią paslaptį, kuri, apšviesta dieviško gailestingumo, sugrąžino trūkstamas gyvenimo spalvas bei įrėmino tolimesnės kelionės tiesoje vagas. Kaip rašoma apaštalo Pauliaus laiške: „*Gana tau mano malonės, nes mano galybė tampa tobula silpnume. Todėl aš mielčiau noru girtiusi silpnumais, kad Kristaus galybė apsigyventų manyje*“ (2 Kor, 12:9-10). Tikiu, kad toks daugialypis pateikimas gali atverti naujas pažinimo ir tikėjimo formas ne vien manyje. Viliuosi, kad šis pasakojimas palies ir skaitytojas jame atpažins ir savo paties kelionės aidus – prisiminimus, kurie dar laukia drovaus šnabždesio.

Taigi, aptaręs literatūrą, pateikęs metodologines gaires ir siekdamas įvykdyti norimą empirinį autoetnografinį tyrimą formuoju:

Empirinio tyrimo tikslą: Atkurti asmeninį, emocijas žadinantį autoetnografinį naratyvą, kuriame atsispindėtų (ne)įkūnytas tėvų skyrybų, emocijų raiškos ir vyro tapsmo patyrimas santykiuose su artimaisiais, krikščioniškuoju tikėjimu, šokio-judesio terapijos studijomis ir platesne sociokultūrine aplinka.

Empirinio tyrimo uždavinius:

1. Atkurti subjektyvią, daugiasluoksnę istoriją, kurioje atsispindėtų (ne)įkūnytas emocijų raiškos ir vyriško tapsmo patyrimas.
2. Papildyti temą santykio perspektyvomis: su artimaisiais, krikščioniškuoju tikėjimu ir platesne sociokultūrine aplinka.
3. Refleksyviai aprašyti įkūnyto buvimo (savivertės ir saviraiškos) kasdienybėje potencialą remiantis šokio-judesio terapijos disciplina ir studijų kontekstu.

3. TYRIMO REZULTATAI – AUTOETNOGRAFIJA

PROLOGAS

Tiesa padarys jus laisvus. Tiesa mane padarys laisvą. Tiesa apsigyvens manyje ir ten iškuops viską. Viską sutvarkys. Iššluostys ir išskalbs. Išsiurbs taip gerai, kaip siurbia mano tėtis. Bendromis jėgomis nuglostysime dulkių sluoksnius nuo savų širdžių. Greičiausiai mums prireiks vandens. Tegul jis bėga, tegul akys daro tai, ką reikia padaryti. Štai, aš paruošęs tiesai jaukų kambarėlį. Kol kas ji tik laikinas svečias, bet kada nors tai pasikeis. Šiaip, jau ilgai laukiu, bet turbūt reikės dar palaukti. Esu kantrus. Kiek reikės, dar būsiu kaip moku, ar kaip esu išmokęs. Kartais pameluosiu sau ir tau, bet nepamesiu tikėjimo mumis ir naujais būdais būti. Dar kartais pameluosiu, nes sielai reikia laiko. Juk:

„Kūnas tai skrenda lėktuvais, važiuoja traukiniais, keliauja dideliais greičiais,

Bet siela visada eina pėsčia.

Kai kur nors nukeliaujam, tai reikia palaukti, kol siela ateina pėsčia.

Ir tada jau iš tikrųjų pradedam būti.

Tiesiog reikia laiko.“

(Aut. Jurga Ivanauskaitė)

Mano tėčiui ir man dar reikia laiko. Mums reikia laiko kartu, būti dviese. Kaip vyrui su vyru. Neskubėti pabėgti į savo gyvenimus. Eiti pažvejoti ar neveikti nieko ir tiesiog būti šalia, dviese. Jausti dviese. Tiesiog būti ir jausti. Ir mes sulauksim savo laiko. Aš tikiu.

<...>

„Laikau ištiestą kartono gabalėlį priešais save. Ant jo didelėmis raidėmis parašyta – „MACON“. Kaitrūs saulės spinduliai jau kelias valandas degina mano veidą. Vandens gertuvėje nebėra. Tikty bet kas. Karštis toks žiaurus, atrodo, kad už penkiasdešimties metrų stovinčios degalinės žarnelės pilsto nuostabaus skonio gėrimą. Jau vasara ir tai mano pirmoji išvyka į Prancūziją. Dar būdamas Vilniuje nusprendžiau, kad keliausiu autostopu. Galėčiau rinktis traukinį, bet po intensyvaus studijų etapo kūnas trokšta netikėtų nutikimų. Pravažiuojantys žmonės tik pažiūri į mane pro priekinį stiklą ir susigūžta pečiais. Nesu tikras, ar buvo gera mintis pasirinkti būtent šį išvažiavimą į magistralę. Nesvarbu. Nors jau vidudienis, dar turiu laiko ir tikslas aiškus – bent iki vėlaus vakaro nusigauti iki Taize kaimelio. Nėra kur skubėti.

(...)

Jau vienuolikta diena čia. Neabejotinai sparčiai įsigyvenau į bendruomenės gyvenimo ritmą. Nereikia nei kiek stengtis, patirtys čia vystosi savaime. Dar kelios minutės ir vėl suskambs varpai. Tris kartus per dieną jie ir aštuoniasdešimt vienuolių kviečia visą gausybę tikinčiųjų ir smalsiųjų nutraukti veiklas ir susirinkti didelėje erdvėje pamaldoms. Tuoj ir aš prisijungsiu prie jų. Būsiu rūpestingai apglėbtas tūkstančio giedančių balsų. Norisi atsidurti ten šiek tiek anksčiau. Per šį trumpą laiką spėjau pamėgti keletą vietelių bažnyčioje, kur giesmės suskamba man dar negirdėto gylio tonu. Galbūt jau šįkart mano drovų šnabždesį padrąsins naujai atgimstančios balso stygos? Jei tik leisčiausi būti vedamas... Aš džiaugiuosi, nes kūną tuojau užpildys Laudate Dominus ir Kyrie Eleison.

Šią savaitę jau nenaudoju mobiliojo telefono, kuris per dienas ilsisi mano vasariškoje pilvūzinėje. Tereikia valandas sužinoti, o visas likęs dėmesys į tai, kas vyksta šiame gyvos gamtos lopinėlyje, kažkur Prancūzijos pietryčiuose. Net trinantys basučių šonai ne tokie rėžiantys. Kaip man gera čia būti. Kokia tai dovana – akimirkai nutolti nuo miesto, buities, veiklų, bet žinoti, kad tai pauzė, kuri leis dar pilniau būti savo namų burbulo dalimi... Akimirkai sugrįžti į savo sielos namus ir leisti gyvenimui susigulėti. Ryškiai mintyse įsirežė per Biblijos grupelių susitikimus kalbėjusio brolio Mathew žodžiai – „Einant laikui pabandykite pajusti, kaip kūno indas, perpildytas neskaidraus, šurmuliu nuspalvino vandens po truputį skaidrėja ir ertmę naujai užpildo Dievo žodis“.

Nesu tikras kaip, bet man šviesėja akyse. Ir ne vien dėl saulės čia šviesu, bet ir dėl rimstančio vidaus. Dabar nereikia niekur būti, tik čia. Pasitikėti šios vietos vedimu. Vis tvirčiau priimti tikėjimo dovaną, kurią įsileidau į kūno namus dar visai neseniai. Pasirūpinti ja. Tereikia būti čia ir priimti, leistis būti vedamam.

Štai ir varpai. Metas judėti į vidudienio maldą. Išsitraukiu telefoną, kad dar geriau užtvirtinčiau kūno laikrodį, bandantį susikalibruoti su aplinka. Viskas tvarkoje. Pažvelgiu į atgyjančių žmonių spiečius, pėdinančius bažnyčios linkme. Žengiu kartu, o su šia inercija dar iš įpročio, beveik automatu pažvelgiu į telefone esantį kalendorių. Dar ramiau, kai jame matau tik vieną žodį, besitęsiantį per pusę mėnesio ilgį. „Laikas Taize“. Nusišypsau. Toliau einu, bet pažvelgiu į telefono ekraną dar kartelį, kad įsitikinčiau šios dovanos tikrumu. Staiga sustabdau spartų žingsnį. Žmonės aplinkui mane toliau juda, skuba užsiimti vietą, o aš sustingstu. Viename mėnesio langelyje pastebiu skirtinga spalva pažymėtus kelis žodžius. „Patėvio gimtadienis“. Och, kaip galėjau pamiršti jo gimtadienį? Jau praėjo kelios dienos, o aš taip ir neparašiau žinutės. Nepasižymiu punktualumu. Žodžiais ir iškalbingumu taip pat. Gal dėl to delsiau? Ai, nesvarbu, juk geriau vėliau nei niekada, tiesa?

Neturiu daug laiko iki pamaldų pradžios, bet privalau parašyti sveikinimą dabar. Dar spėsiu! Ir nieko baisaus, kad vėluoju pasveikinti jį. Staigiai atveriu kontaktų sąrašą ir išsirenku vardą.

Sulėtinęs žingsnį išskleidžiu ekrano klaviatūrą ir paleidžiu pirštus į darbą. Nei sekundės nesuabejoju savo tekstu:

„Labas. Su praėjusiu gimtadieniu, Tėt. Linkiu sveikatos kelionėms ateityje ir ramybės. Atleisk, kad pavėluotai, nuo sekmadienio pradėjau tylos savaitę ir štai dabar gavau prieigą prie telefono. Paskambinsiu jums sekmadienį“.

Tėt? Negi aš parašiau – Tėt? Lyg ir turėtų kilti šis klausimas, bet nekyla. Kaip man taip paprastai pavyko atverti širdį? Esu įsitikinęs. Jis mano tėtis. Ir aš esu jo sūnus. Tai bent žodis! Turbūt buvo užspaustas šurmulio sluoksniais ir štai išniro iš tylos. Žinoma, jam to pasakyti į akis dar nedrįsčiau, bet tai jau šis tas! Jis tėtis, aš sūnus, mes abu vyrai. Didingiausias mano žodis skirtas jam. Ir pats svarbiausias. Kokie tie svarbiausi žodžiai, kuriuos ištariam savo artimiesiems? Turbūt reikėjo visų tų septyniolikos metų, kad pagaliau priimčiau. Mama sakė, kad jis susigraudino, kai skaitė žinutę. Man dar nesakė. Gal kada nors skaitysime Bibliją drauge? Kada mes liūdėsime ir būsime jautrūs vienas šalia kito? Kada liudysime vienas kito širdis?

(...)

Man 25 metai ir esu šokio-judesio terapijos magistrantas. Įsibėgėjus trečiam magistro studijų semestruui supratau, kad autoetnografinis metodas pasirinko mane ir jau niekur nepabėgsiu. Teks rašyti, kad ir kaip klampiai per pelkę, bet iki galo. Matote, gyvenimo kelionėje pamečiau savo balsą. Nešiau jį kaip porcelianinį arbatinuką ir šukės pasklido kelyje. Laikas tęsiasi, aš klaidžioju, bijau, nerimauju, nesuprantu, nes ieškau būdo susigražinti pasimetusias daleles. Aš mėgstu arbatą, noriu toliau gaminti ją, dalintis ja, noriu gyventi savo gyvenimą, tačiau kūną apėmė abejonės šnabždesys.

Po truputį imuosi iniciatyvos pokyčiui ir suprantu, kad vien savo jėgomis nepajėgsiu arbatinio atgaivinti. Po truputį renku porceliano daleles, po truputį iš naujo pažįstu savo gyvenimo atkarpas ir suprantu, kad vienam tikrai nepavyks. Reikės paprašyti pagalbos tų, kurie arčiausiai. Vis plačiau atveriu akis į mane supančią aplinką ir viliuosi, kad procesas vyksta. Tyliai, pašnibždomis, o rašymas – tai būdas sužinoti. Būdas pažinti priežastis, dėl kurių mano balsas toks tylus. Kas slepiasi po juo? Kodėl nepavyksta žengti ir sakyti – aš čia, pilna širdimi?

Noriu kalbėti apie tėčius ir apie vyrus, kurie jaučia, kurie ieško būdų atverti savo užslėptas, užspaustas, apleistas kūno ertmes. O labiausiai, tai apie vieną labai svarbų žodį – pažeidžiamumą. Apie tai, kuo buvau apdovanotas tik įžengęs į šį pasaulį, bet einant laikui – užmiršau. Šis ypatingas bruožas primena apie paprasčiausią žmogiškumą ir teikia prieigą prie pasiaukojimu grįstų santykių. Atrasti jį savyje ir priimti galime vedami drąsos, tačiau daugumai, dėl įvairiausių priežasčių, dažniausiai skaudžiu, ji nėra taip lengvai prieinama. O ir jos vien neužtenka, nes iki vidinės esmės dar tenka brautis per gyvenimu užgyventą, tūkstančiais sluoksnių užklotą dirvą. Atkelti šiuos sluoksnius, prisikasti ir atverti savo vidų reikalauja darbo, kurio ne visi yra pasiryžę imtis. Juk gresia

didžiulis pavojus susižeisti. Tačiau kad ir kokia pavojinga ši kelionė, ji esminga. Turbūt dėl to, nes leidžia įvairiausiais būdais patirti tai, ką vadiname Tiesa.

Tai, kaip iki šiol vystėsi manoji tiesos kelionė aš ir norėčiau pasidalinti. Ar kada nors galėjau pagalvoti, kad pasakyti – „pasiilgau“, „man reikia pagalbos“, „esi man svarbus“, reikalauti didžiulių pajėgumų? Ar ištarti „bijau ir nežinau ką daryti, norėčiau, kad mane apkabintum“ – yra įmanoma? Ar tiesiog būti nuoširdžiai, be melo ir apgavystės – būti širdimi? Ką aš išgyvenau, kad tai pasidarė taip sudėtinga? Kokios gyvenimo patirtys lydėjo mane iki šio autoetnografijos proceso? Galbūt kažko neišgyvenau, praleidau, pražiūrėjau? Kodėl slepiu save ir taip dažnai meluoju apie mintis, jausmus, savo vidų? Kodėl taip sunku būna tiesiog būti su kitu, išjausti ribas?

Autoetnografija yra didele dalimi savanaudiškas darbas. Reikia ir taip. Įsivardinau, kad tai savęs pažinimo metas, o išėjimas iš asmeninės erdvės ir taikymas tegul seka iš paskos. Tai laiptelis į tiesą su savimi, su jausmais, su kūnu, su aplinka ir pasirinkimais. Žingsnis į tiesą ne vien su savimi, kūrinija, bet ir Kūrėju. Galimybė atverti tai, kam žūt būt reikia dienos šviesos. Tikiu, kad šiose pastraipose esantys žodžiai, skaitytojo dosnumas ir galimybė atsiverti, kad ir kaip nepatogu būtų, paskatins asmeninę psicho-emocinę pažangą, kuri padės labiau dalyvauti, įsitraukti, tarnauti, puoselėti, kurti. Padės gyventi man dovanotą gyvenimą – nesumeluotą.

Rašau ir viliuosi, kad šio balto lapo milimetrai, arai ir hektarai bus papildoma erdvė užmegzti dialogą su skaitytoju, kurio esatis apšvies mano porceliano daleles, gulinčias slaptose. Greičiausiai nerasite čia didžių žygdarbių ar katarsiško išgyvenimo. Tai trumpas, apsakymą primenantis, tarpusavyje apsivijusių gyvenimo istorijų atpasakojimas, kuriame susipainiojęs jaunas vyras bando pažinti autentiškumą dengiančius sluoksnius. Tai tėvų skyrybų ir vyriškumo detektyvas. Tai jaučiančio, unikalaus ir nesumeluoto Dievo kūrinio paieškos. Tai nerangus bandymas atverti skaudulius, siekiant sveikesnės emocinės raiškos. Tai ir pažeidžiamumo kelionė, kurios šerdyje berniukas, ieškantis apsikabinimo. Tai susitikimas su gyvenimo tėčiais bei liudijimas apie tikėjimo stebuklą ir jo paslaptis.

Būtent, tai apie *vyrą, berniuką, sūnų* ir apie *žmogų*, ieškančią savo balso.

3.1. Vyras, žaidžiantis slėpynių

Man 5 metai. Visai neseniai persikėlėme gyventi šiek tiek už miesto. Toks mažas berniukas kaip aš apie tai visai dar negalvoja, bet gyvename gerai. Tėtis pastatė mums namą, iš post-sovietinių pelenų naujai atgimusioje valstybėje. Kokia tai privilegija!

Nors nestatė savomis rankomis, bet visą dūšią atidavė mūsų namams. Atmenant suprantu, kad gal kiek per daug atidavė... Mažai jį per dienas mačiau, bet visuomet jaučiau vyrišką jo esatį. Jo

rūpestį. Gavęs gera darbą vadovaujančiose pozicijose jis kantriai kopė į šeimos kalną. Diena iš dienos, kol aš ir vyresnioji sesė augome greta, darbščios ir pasiaukojančios mamos glėbyje.

Esu dar mažas, bet jau matau, kad vyrams reikia kalnų. Tokių, kuriuos jie galėtų įveikti. Kalvos neužpildys jų akių. Jiems reikia neregimos paslapties, kovos ir nuotykių. Didelės aukštumos. Gal ne veltui Adomas buvo sukurtas tyruose, gyvoje ir pavojingoje laukymėje, kuri toli gražu neprimena švaraus namų parketo ar priešais televizorių stovinčio fotelio. Besirinkdamas kalną, į kurį kopti, mano tėtis, matyt, pervertino savo vyriškas jėgas.

Mano tėtis yra vyras ir aš, mažas berniukas stebintis jį, tai žinau. Jis geba pažaboti instrumentus. Jis pažaboja eržilą, kuris nusilenkia jo valiai. Jis yra vedlys. Vyras numato kryptį ir priima sprendimus, imasi visokiausių purvinų darbų. Jis pakelia skausmą, jo odos paviršius storas. Galąsdamas peilį, jis liečia ašmenis tačiau jie negeba prasiskverbti. Oda kieta ir atspari. Šia tvirtumo dovana jam pavesta dalintis su pasauliu. Jis išlaikytojas. Jei šaižaus vėjo ar vasaros kaitros metu galėtų savo odos paviršiumi apglėbti savo šeimą, jis taip ir padarytų. Tačiau vyrui pavesta ne vien fizinė jėga, jis apdovanotas ir protu. Kad apglėbtų mylimuosius savo kūno šiluma jis stato namus. Tvirtais mūrais padengia žemę, iškelia sienas, padengia stogą ir visa tai tampa jo kūnu. Tvirtu, atlaikančiu, saugančiu. Jis yra ir šių namų ūkio šeimininkas. Jis privalo būti tvirtas, kad namo sienos išliktų tiesios ir tvirtos, kad apsaugotų ir taptų užuovėja, priedanga šeimai.

Aš dar mažas, bet matau, kad namo sienas reikia prižiūrėti, rūpintis jų ilgaamžiškumu. Namo sienas prakalbinti gali tik joms lygus varžovas. Pažaboti namo sienas gali tvirto vyro rankos. Kūjai. Veržlės. Replės. Prižiūrėdamas namus jis pažaboja ir savyje tūnančius demonus. Jis suvaldo juos ir visą aplinką, jis yra atsakingas. Stebiu savo tėtį ir galvoju – „kažin, gal ir aš kada nors sugebėsiu toks būti?“

(...)

Man 5 metai. Skaidrus žiemos metas ir pro automobilio langus su vyresniąją seserimi stebime spindinčius sniego laukus. Važiuojame plentu su naujutėlaičiu tėčio džipu. Jis vairuoja. Kiekvienas posūkis man, kaip atrakcionų parkas, primenantis Palangos ir Basanavičiaus gatvės vaizdus. Automobilio galinės sėdynės, ant kurių saugiai sėdime neprisisegę su seserimi, yra odinės ir slidžios. Tėtis leidžia mums atsiklaupiti ant kelių ir žiūrėti pro galinį langą. Automobilis rieda sparčiai. Kai tėtis įveikinėja posūkius, ant savo kelių mes su sese čiuožiame per visą galinių sėdynių ilgį. Čiuožiame kaip ant ledo, tai į kairę, tai į dešinę. Slystame ir vis užkrentame vienas ant kito. Užkrentame ir krykštaujame iš džiaugsmo. Mes juokiamės ir linksminamės. Vis pažvelgiu į jo akis, spindinčias galinio veidrodėlio stikle. Jis mano tėtis. Jis pasirūpins. Pasivažinėjimais su juo geriau už bet kokius atrakcionus. Kaip mums gera važinėti su tėčiu. Su juo taip smagu būna.

<...>

Man 25 ir galvoju apie visus pasaulio tėčius. Kas jie tokie? Iš ko jie padaryti? Kodėl jie tokie sukurti? Kokie jie vyrai? Galvoju apie savuosius tėčius ir kažkaip norisi pasislėpti. Kai buvau mažas, kokių penkių ar šešių metų, daug laiko leisdavau pas močiutę svečiuose. Tenai turėjau labai mėgstamą vietelę, kurioje slėpdavausi. Kai tik sukildavo nemalonūs jausmai – supykdavau, nusivildavau ar liūdėdavau – pirmiausia bėgdavau tenai pabūti – po senais ir girgždančiais laiptais. Negalėdavau pakęsti, kai mane matydavo ką nors jaučiantį. Tik kas nors sukyla, aš šmurkšt po laiptais ir slepiuosi, nieko nelaukiu svečiuose. Bendrauju tik su mažais voruokais, tūnančiais kampo tamsoje. Kad ir kaip bandytumėte, manęs niekaip iš ten neiškrapštytumėte. Turbūt man labai reikėdavo su savimi pabūti, susitvarkyti savo vidinius reikalus savarankiškai. Kaip senelis sakydavo – juk aš tvirtas vyriokas!

Štai po dvidešimties metų tapau suaugusiu žmogumi. Darželis, vaikystės laikas šeimoje ir bandymas tapatintis su tėčiu, rodosi, jau tolimi prisiminimai. Tik iš slapstymosi taip ir neišaugau. Ir balsas kažko vis dažniau ima slėptis, kalbu pašnibždomis, sukaupiai. Štai bendrauju su mylimasis žmonėmis ir juntų, kaip po mažų slepiasi kūno dalys. Senų ir girgždančių laiptų šalia jau nėra, tad tenka imtis kitų priemonių. Taip norisi pabėgti, bet stoviu it įmūrytas. Kūnas lėtai keičiasi. Slepiasi balsas, slepiasi akys. Slepiasi lūpos. Pečiai slepia krūtinę, kurioje širdžiai trūksta vietos plakti. Trūksta oro. Kam kvėpuoti? Pasislepia net mano kūno svoris. Jokiais būdais negaliu parodyti, kad tai vyksta, pernelyg pavojinga atsiskleisti. Aptirpsta visas kūnas. Kūno dalys po truputį palieka mane vieną, kad gravitacija jau vos veikia mane. Jie žiūri į mane, bet man jau metas. Kažką sako, aš linksiu, bet jau skrendu kaip pūkas. Kaip pūkelis. Nutūpsiu ten, kur papūs. Nei vyriokas, nei vyras, bet pūkelis. Štai dar viena oro srovė. Atrodo, kad sukuosi ratais. Gal taip ir turi būti? Slepiu save ir bijau. Užspaudžiu save, užkietinu save, paslepiu visą tiesą, kad tik kiti nesužinotų. Jei tapsiu pažeidžiamas, tai mane sutrips, mane išjuoks, būsiu kvailys. Privalau laikyti jausmus slaptoje.

<...>

Man vis dar 5 metai. Namų aplinka nėra vienintelė vieta, kurioje po truputį sodinu savo istoriją. Einu į darželį. Nenoriu eiti į darželį. Mama kiekvieną rytą mane palieka šioje vietoje. Ji turi eiti į darbą. Ji sakė, kad kitais metais jau eisiu į mokyklą. Ji sako „darželis yra tavo darbas, Poviliuk, šiek tiek kitoks, bet tau reikia čia pabūti“. Liūdžiu, bet nesuabejoju, reikia, tai reikia. Jos žodžiai paguodžia, nuramina turbūt dėl to, kad juk jau dirbu, esu bent kiek panašesnis į suaugusįjį. Norėčiau būti toks tvirtas ir dirbti darbą, visai kaip mano tėtis ir mama.

Darželis kaip darželis, visi žaidžia ant kilimo, visokių žaislų pridėta, o man labiausiai patinka raudonas robotukas. Jis vienintelis toks čia. Sėdime visi prie stalo, valgome pietus. Visi berniukai su juo nori pažaisti. Jie stengiasi kuo greičiau pavalgyti, kad tik spėtų pirmieji paimti robotuką iš lentynos. Jie pilnais žandais kemša maistą ir nuožmiu žvilgsniu taikosi nugriebti prizą. Kas bus pirmasis? Aš irgi norėčiau su robotuku pažaisti. Negi turiu taip skubėti? Gal galime

pasidalinti? Argi vienintelis būdas yra kimšti? Juk esu berniukas, esu kaip ir jie. Turiu paskubėti ir prisiderinti. Kitaip negalėsiu žaisti. Berniukai turi varžytis, kad gautų tai, ko jiems reikia.

<...>

Šiandien į darželį atėjau nešinas kai kuom ypatingu. Dar vakar droviai užėjau į sesės kambarį ir sakau jai:

- *Sese, o gal tu galėtum man duoti kokį nors nereikalingą žiedą?*
- *Kam tau jo reikia?*
- *Ai, šiaip.*

Ir štai. Kaip ir kiekvieną dieną su visa darželio grupe išėjome į lauką. Mano galvoje sukasi vienintelis tikslas. Pasikviesti Kotryną prie pušelių ir įteikti jai mėlyną akmenėliu papuoštą dovaną. Stoviu, laikiu jos, bandau įsitikinti, kad niekas nemato. Paprašiau geriausio draugo, kad ją pakviestų. Slepiauosi po didelėmis pušelių šakomis ir laikiu jos ateinant. Širdis nerami, ką jai pasakyti? Man ji labai patinka, ji daili mergaitė. Ji ateis čia ir mes kartu pabūsime slapta, tarp pušelių.

Matau, kaip iš už darželio sienos kampo pagaliau pasirodo jos siluetas ir ji artėja link manęs. Spaudžiu žiedelį savo delnuose ir šiek tiek nerimauju. Ji priartėja.

- *Va, žiūrėk ką turiu. Kotryna, ar priimsi iš manęs šį žiedą?*

Skambu kaip tikras princas, ką tik nugalabijęs slibiną. Turbūt trūko tik grakštaus pritūpimo ant vieno kelio. Šitą dalį užmiršau. Kaip aš puikiai moku žaisti suaugusįjį! Puikiai žinote, kaip pasaka toliau tęsiasi. Jis ją pabučiuoja ir...

- *Ačiū, man reikia pagalvoti.*

Pagriebusi žiedą jį nuskuodžia į draugių būrį ir kažką krizendama aptarinėja. Šito neplanavau, kaip ji gali šitaip abejoti mano dovana? Kodėl jos juokiasi iš manęs ten stovėdamos? Ar ką ne taip pasakiau? Man tiesiog Kotryna labai patinka, ar kažką ne taip padariau? Tėtis dovanoja visokias dovanas mamai, juk taip reikia, ar ne? Bet kažkaip gėda. Gerai, kad aplinkui daug pušelių, yra kur pasislėpti. Gal nereikėjo šitaip atverti savo širdies? Ką visa grupė dabar pagalvos? Keistuolis?

<...>

Štai man 25 metai. Jau suaugęs, bet vis keistuolis, nes prieš kelis metus pradėjau vadinti save šiuolaikinio šokio menininku. Baugiau šiuolaikinio šokio studijas LMTA, kelią sau kaip ir pasiklojau, tik giliai suabejojau karjeros pasirinkimu. Kaip toks slapukas kaip aš gali imti ir šokti ant scenos? Iškart po studijų gyvenimo kūrybos atvedė mane į Vilniaus Universitetą, į šokio-judesio terapijos programą. Ne dėl to, kad sveikatinimasis ir savęs tyrinėjimas tapo naujuoju dešimtmečio kultu ir didžiuoju „trendu“ pradėjau studijas. Tiesa sakant, gerai nežinojau, kas yra šokio-judesio terapija. Betėjau. Blaškomas gilių tapatybės abejonių žengiau per universiteto slenkstį ir atsidūriau šaunių moterų grupelėje.

Pirmojo susitikimo metu pradėjo aiškėti kur papuoliau. Čia reikės jausti. Čia reikės kalbėti apie jausmus. Čia reikės atverti vidų ir gilintis į psicho-emocinę sveikatą. Na kurgi, juk nieko apie tai neišmanau. Juk esu vyras, o čia vien moterys. Tai ką čia veikiu? Nepraėjo nei mėnesis, o aš pradėjau regzti planą, kaip galėčiau greičiau pasprukti. Kad ir kiek progų pabėgti turėjau, nepaleido vidinis smalsumas. O visgi, kas tie jausmai? Kaip jie veikia? Ką reiškia resursai? Kas ta saugi emocinė erdvė? Emocijų raiška? Kongruentiškumas? Ko-reguliacija? Vidinė integracija? Gydanti šokio galia? Privalau išsiaiškinti.

Ramybės nedavė ir dar vienas svarbus klausimas – o kur visi vyrai? Kur jausmais besidomintys, šokio žingsniu judantys vyrai? Kodėl aplinkui mane šioje programoje vien moterys? Juk akivaizdu, nereikia enciklopedijos vartyti, kad pamatyčiau, koks sudėtingas reikalas vyrui yra tos emocijos ir jausmai. Ką gali vyras pasakyti apie jausmus? Būdamas autoetnografiniame procese imu baltą popieriaus lapą ir rašau:

„Patikėkit, aš beveik medikas, studijuju medicinos fakultete ir žinau geriau už jus. Žinau kas sukelia visus simptomus. Man nereikia jūsų pagalbos. Esu vyras. Viską žinau, man nereikia jausti. Esu teisus. Man 25 ir mano patėvis – buvęs chirurgas, jis irgi žino geriau už kitus. Manau, kad mes panašūs. Panašiai vienas kito bijom, panašiai esam geresni vienas už kitą. Kartais pasikalbam kaip vyras su vyru:

- *Kaip gyveni.*
- *Gera.*
- *Viskas gerai.*
- *Viskas gerai.*
- *Gera.*
- *Tai gerai.*“

O ką daugiau ten kalbėti? Vyrams pokalbiai su „gerai ir blogai“ tuo ir pasibaigia. Susiimi ir darai tai, ką reikia padaryti. Mažiau kalbų, daugiau darbų.

Ir kas galėjo pagalvoti, kad kalbėti apie save, apie jausmus, jautrų vidinį turinį gali būti taip sudėtinga? Štai kiekvieną savaitę ateinu į šokio-judesio terapijos moterų grupelę ir prakaituoju, nes pasidalinimo rate reikia atsakyti į (ne)paprastą klausimą – ***Na, o kaip tu šiandien laikaisi, Povilai?*** Kaip aš laikausi? Rodykite greičiau, kur šiame pastate yra laiptai, nes aš nešdinuosi iš čia.

Gal vyrams ir nereikia jausti? Ir šiaip, kas tie vyrai? Kokie jie turi būti?

<...>

Man vis dar 5 metai. Po pietų miegas darželyje buvo privalomas. Negalėjau pakęsti pietų miego. Kiekvieną kartą reikėdavo valandą laiko gulėti ir laukti kol tai baigsis. Tiesiog guliu ir svajoju,

bandau apsimesti, kad sapnuoju. Ir apsimesti buvo būtina, nes jei tik išskleisiu garselį ar pajudinsiu antklodę, kaip mat pasigirs skardus ir įniršio kupinas – „užmerkiam akis!“.

Prieš kiekvieną tokį poguliuką tekdavo atlikti labai paprastas procedūras. Kai tik pasigirdavo pietų miego skambutis, kiekvienas pasiimdavome savo kėdutes ir nešdavome jas ant didelio kilimo. Lygiai susistatydavome jas šalia viena kitos, nusirengdavome ir pakabindavome drabužėlius ant atlošo. Kelnytes sulankstydavome o kojines palikdavome ant grindų. Gražiai, tvarkingai, visi savo vietose. Tuomet pusnuogiai, su triusikėliais skuosdavome į didelę miegamą patalpą, kur šalia viena kitos buvo sustatyta didelė galybė lovelių. Šmurkšt po antklode ir čiūčia liūlia „Kad man mirtina tyla!“ – pasigirdavo iš priekio, kur prie didelio rašomojo stalo sėdėjo grupės auklėtoja.

Visi guli. Tyla mirtina. Guliu ir nieko nepadarysi, tokia tvarka. Darželyje reikia laikytis tvarkos, nes auklėtojoms gali nepatikti. Jos gali supykti. Pavyzdžiui taip, kaip anądien, kai Vytenis bandė prajuokinti visą grupę šokinėdamas ant lovos, bet nurimo, kai gavo keletą kirčių per užpakalį su savo paties šlepete. Kai auklėtojos supyksta, būna baisu. Nevalia elgtis ne pagal taisykles, nes skaudės. Šitas jau aišku. Nereikia baigti mokyklos, kad suprastum paprasčiausią tiesą – elgsiesi ne pagal taisykles – kentėsi.

Tik štai kartą aš tai visai užmiršau. Gulėjau lovelėje ir kaip jau esu pripratęs bandžiau išlaukti, kol baigsis ši nuobodybė. Langinių kraštelius jau apžiūrėjau, su vorais lubų voratinkliuose irgi akimis pabendravau, kelis kart bandžiau užmigti – nepavyko, apie alijošiaus augalus, stovinčius ant siaurų palangių, spėjau sukurti keletą juokingų istorijų. Net su pirštais jau pažaidžiau skraidynių. Atrodo, viskas išbandyta, o ant lubų kabantis laikrodis virš auklėtojos galvos nejuda ir tiek.

Užsinorėjau liesti savo pimpaliuką, nes būna malonu, kai jį pakutenu, lyg trumpam nusikeliu į šiltą vonią, kurioje mano nugarytę minkšta kempine prausia mama su tėčiu. Tačiau jau nediršau liesti, nes kartą pasigirdo: „Povilai, staigiai trauki rankas iš po kaldros!“. Daugiau komentarų nereikėjo, žinutę kaip mat supratau. Nebenoriu tokios gėdos.

Tą kart pamačiau, kad šalia manęs gulinti mergaitė irgi nemiega. Ji žvalgosi, kaip ir aš žvalgausi. Pamatėme vienas kito akis. Ji daili. Pasidarė labai smalsu, ką reiškia paliesti mergaitės tarpkojį. Laikas pradėjo lėtėti, o mintyse daugiau nieko neliko, kaip tik ši vienintelė smalsumą žadinanti mintis. Nepamenu kaip, bet mano ranka ten ir atsidūrė, o ji tik žiūrėjo man į akis, kiek abejingai, bet ramiai. Atrodė, kad atradau kažką tokio neapsakomai įdomaus ir nesuprantamo. Kas tai per forma? Kodėl čia kieta, o čia minkšta? Kodėl taip malonu liesti kitą? Bandžiau pašnibždėti jai kažką, paklausti. Štai berniukas, štai mergaitė. Ar tai viskas?

Mano anatominiai, ne, tarp-galaktiniai, atradimai netruko labai ilgai. Per sekundę visą kūnelį sugriebė šaltis. Antklodė atsidūrė ant grindų, o mano riešą surakino tvirti auklėtojos pirštai.

Vis dar skrydžio režime skriejau iš lovytės ne savo noru. Tipenau basomis sparčiau nei tie voraiukai ant lubų. Pamačiau raudoną auklėtojos veidą, kuris buvo panašus į prisirpusį pomidorą. Saugokitės tuoj sprogs! Aptaškys pusę kambario savo sultimis! Juk žinote kaip vaikai nemėgsta pomidorų sulčių!

Bet komentarų nebuvo. Skriejau iki pat auklėtojos stalo. Ji atitempė mane priešais visus. Nutrenkė į patį kambario centrą ir tiek. Juk nusipelniau. Kaip galėjau pamiršti, juk negalima elgtis ne pagal taisykles. Kvailys. Kaip galėjau pamiršti. Greičiausiai šlakelis tų pykčio sulčių aptasė ir mane, nes pasidariau rausvas. Tačiau tai buvo gėdos spalva, kuri plito per visą kūną ir karštai šildė. Prasidėjusi žanduose plito visur, iki pat kelių, gal net kaulų smegenų. Nors tiek gerai, vien su triusikėliais būtų šalta čia stovėti. Gaila, kad neužsidėjau pižamos. Gal būtų kiek drąsiau čia prieš visus stovėti.

Visi žiūri į mane, bet aš nežiūriu į juos. Grindų šaltis stiprus ir stipresnis už mano pėdutes, jis plinta vis aukščiau. Darosi šalta, aš mažėju. Traukiuosi. Turbūt visi vaikai garsiai kvatotų iš manęs, šito nuogaliaus nedorėlio, jei būtų leista, bet prisibijo auklėtojos. Turbūt visi galvoja, kad esu keistuolis ir vertas bausmės. Nežinau ką daryti. Jau padariau pakankamai. Nemalonu čia būti, nebenoriu čia stovėti. Sustingęs ir tiek. Pralaidus ir permatomas. Jų žvilgsniai perveria mano kūną, jie kaip adatos įsmeigtos į mano sąnarius. Negaliu pajudėti. Noriu pas mama ir tėtį. Reikia tiesiog išbūti. Taip turi būti. Esu to vertas. Esu blogas. Tyrinėti nevalia. Būti smalsiu nevalia. Visi vaikai laiko save ir savo smalsumą sau. Kiti juokiasi iš manęs, aš toks apgailėtinas. Nevalia elgtis ne pagal taisykles visi juoksis, nebedraugaus su manimi, būsiu blogas. Esu blogas...

<...>

Man 25, studijuojau šokio-judesio terapiją ir jau neblogai žinau, ką reiškia žodis psicho-emocinė trauma. Tai nėra vien nereikšmingas įvykis, nutikęs kažkur giliai praeityje. Trauma apsigyvena mumyse – kūno atmintyje, sąmonės vaizdiniuose ir pačiuose subtiliausiuose kasdienybės pojūčiuose. Psichoterapeutė ir šokio-judesio terapijos praktikė Bonnie Meekums pabrėžia, jog kūnas yra gyvas mūsų kasdienybės patirčių atspindys, kuris niekuomet neužmiršta. Kūnas yra tarsi knyga, kurioje užrašytos visi mūsų gyvenimas – džiaugsmingi, skausmingi, jautrūs, kasdieniai ir netikėti patyrimai. Psichodinaminės psichoterapijos mokyklos šalininkai pasakytų, kad dalis tų patyrimų, tuo tarpu ir skaudžių, tampa giliai paslėpti nuo mūsų sąmonės. Kai žmogus siekia geriau pažinti savo kūną, išsiaiškinti elgesio, minčių ir jausmų priežastis, vienareikšmiškai turės susidurti su tomis giliai užslėptomis traumomis. Pažinti jas, tai skaityti savo kūno knygos užmirštus skyrius. Skaityti subtilius kūno ženklus ir tylią judesio kalbą iš vidaus.

Meekums teigia, kad kiekviena patirta trauma, nesvarbu, didelė ar maža, turi galią formuoti mūsų gyvenimą. Sunkūs išgyvenimai nenuveina į praeitį nepastebėti – jie lieka mūsų nervų sistemoje, raumenų atmintyje, sąmonės kuriamų sapnų žaismėje ir net kūno laikysenoje. Pasak Meekums,

traumuojančios patirtys įsispaudžia į mus tarsi nematomos žymės, kurios subtiliai reguliuoja mūsų elgesį, jausmus, sprendimus ir santykius. Dažnai tai vyksta be sąmoningo suvokimo, tačiau pasekmės yra juntamos: nerimas, baimė, vengimas, uždarumas, nepaaiškinami emocijų pliūpsniai, psichosomatiniai skausmai.

Ir tiesa ta, kad visi žmonės turi savo istoriją, visi turi vienokių ar kitokių traumų. Žmonės pragyvena ilgus, laimingus gyvenimus niekuomet taip ir nepakalbėję apie jas. O kai kuriems, traumos pažinimas tampa neišvengiama, gyvenimą trunkančia išgijimo kelione. Kai kurios iš jų yra itin skaudžios ir sudėtingos, kitos – mažesnės, beveik nepastebimos, bet – visos vienodai reikšmingos. Kiekviena vidinė žaizda yra verta švelnaus dėmesio ir reikalauja brangiai kainuojančių jėgų. Jei drąsa pripažinti ir noras pažinti vidinį sužeistumą ateina, jos integravimas į savo gyvenimo istoriją leidžia gyti.

Studijuojau ir kažkur giliai pasąmonėje mąstau – gal ir aš sugebėčiau drąsiai pažvelgti į savo vidų, savo žaizdas? Galbūt, tai padėtų man suprasti, kodėl pastaraisiais metais vis tyliau kalbu, vis sunkiau būnu šalia žmonių, vis sunkiau atsiveriu? Galbūt, tai susiję su mano vyrišku tapatumu? O galbūt su gyvenimo tėčiais? Galbūt, nebūtinai turiu būti bėgliu, o uždarumą galiu perkeisti į gilų jausmų pažinimą? Kodėl darau vienokius ar kitokius sprendimus, kurie mane stabdo, nutolina, izoliuoja? Imu baltą popieriaus lapą ir rašau:

Man 7. Pirma klasė. Tėvų skyrybos įvyko staiga. Jos vyko. Visi kažkodėl bandė tai nusišluoti, bet juk akivaizdu buvo net pirmokui, jos vyko. Kopiamas kalnas tėčiui, matyt, pagaliau atskleidė tikrąsias savo keteras. Čia mes kartu, o štai jau gyvename atskirai. Metams laiko apsigyvenome senelių namuose, kol tėtis kažkur bastėsi ir toliau statė savo tvirtovę už miesto. Gal po tuos tyrų laukus bastėsi? Tai buvo laikas, kai pasaulį pagaliau apjuosė interneto ryšys ir jis buvo pirmasis, kuris bandė tuo pasinaudoti. Steigė telekomunikacijų kompaniją ir iš Vokietijos siuntėsi naujutėlaičius telefonus. Pasaulis pagaliau pasijuto esantis ryšyje. Tik mūsų šeimoje jis kažkaip nesivystė. Trikdžiai neleido skaidriai girdėti balsų šeimoje.

Bet gyvenimas man neatrodė labai prastas. Gyventi pas senelius tuos metus po skyrybų buvo gera. Sėdžiu pas močiutę virtuvėje. Beveik pasakų namely. Močiutės kažkaip sugeba gyvenimą patalpinti į spalvingą pasaką ir apgludinti šiurkščius dienų kontūrus. Burokėlių sriuba kunkuliuoja, o jos skonis kaip iš brolių grimų pasakų, kurias ji skaito prieš miegą. Sėdžiu jos virtuvėje. Mano kojos vos siekia grindis ir aš laikiu to garuojančio puodo gardumyno. Riebus šaukštas grietinės akyse teksteli ir širdis beveik sustoja. Tikra pasaka. Ir nė motais, kad tai paprastas, cigarečių kvapu prisotintas rūšys, ar, kad tėtis kažkur dingęs. Esu saugus ir džiaugiuosi, kad turiu šeimą, kol per storulę teliko dėžę groja „Pervyj Kanal“.

(...)

Štai dabar gyvenam pas senelius. Mano mamos tėtis, mano senelis, kurį, būdamas 7 metų, beveik kiekvieną dieną matau irgi vyras. Jo rankos tikrai kaip kūjai. Manosios jose atrodo kaip mažyčiai, aštrūs vinukai. Su tokias dažnai žaidžiu jo garaže. Kartą sukaliau laivelį ir negalėjau patikėti, kad vyro rankos gali daryti šitokius stebuklus. Vyro rankos gali padaryti tiek daug. Jei tinkamai jas pakreipsiu, paprasčiausi objektai gali virsti į gyvas pasakas. Tai ne vien kieti ir tvirti pirštai, bet kartais tylūs ir švelnūs. Šnabždantys pirštai. Guodžiantys ir glostantys mano nugarytę.

Puikiai supratau, kad šios rankos gali daryti viską. Net sužeisti jos gali. Kartais jos tampa nevaldomos ir susipainioja. Kartais jos trenkia į stalą. Kartais jos ima tuos šlykščius spirituotus gėrimus ir visiškai susipainioja. Kartais jos pirštuose laiko tuos baltus tabako vyniotinius, kurie puikiai derinasi prie akių, ilgesingai žvelgiančių pro langą. Kartais rankos tampa nematomos, paskęsta kišenėse ar tiesiog kažkur dingsta ištiesai savaitei. Kartais jos kiaurą dieną maigo televizoriaus pultelį. O kartais įnirtingai ridena žoliapjovę. Jos kalba žymiai garsiau nei vyro burna ir lūpos. Jos nudirba visą darbą, kurį galėtų atlikti kalbantis liežuvis. Jos kartais ima daryti ir šlykščius dalykus, net verčia sakyti šlykščius dalykus. Vyras turi būti atsargus, kad jo rankos nesusipainiotų. Mažam berniukui tai labai aišku. Berniuko rankos yra lygiai tokios pat ypatingos ir gali tapti kažkuo neįtikėtinu. Vyro rankos yra atsakingos ir nereikia daug kalbėti.

<...>

Visgi, mano tėčiui tos rankos kažkodėl ėmė ir susipainiojo. Man 25 ir vis dar nesuprantu, kodėl mano tėčiui šiek tiek pasimaišė? Iki šiol man puikiai sekėsi slėpti šį klausimą, tačiau greičiausiai jau atėjo jam laikas... Būdamas mažas aš puikiai mačiau, ką daro vyro rankos, bet niekaip negalėjau pamatyti, kas darosi vyro galvoje. Juk vyras mažai kalba. Jis dirba ir daro tai, ką reikia padaryti. Nėra laiko tuščiai laidyti žodžius.

<...>

„Štai man jau 8. Kur mano tėtis? Kodėl jis taip retai pasirodo? Kur jis slepiasi? Šiandien jis pasiims mane po mokyklos ir kažką veiksime drauge. Niekaip nesuprantu, kodėl jau nebegyvename drauge? Šiandien važiuosime su jo džipu. Man šiek tiek baisu ir neramu, nes tie pasivažinėjimai jau nebėra tokie smagūs, kaip būdavo anksčiau. Kas dedasi? Kažkas vyksta. Gal nieko tokio, pasitikiu suaugusiais. Jie žino ir rūpinasi ir aš galiu jais pasitikėti.

<...>

Man 25 ir aš studijuoju šokio-judesio terapiją. Negaliu sprukti, nes vis dar neišsiaiškinau, kaipgi tas vyras gali jausti? Kiekvieną savaitę, it šaltu dušu tyrinėju šį klausimą „check in“, arba kitaip – pasidalinimų ratuose. Kokie jie pavojingi ir baisūs. Kaip baisu tiesiog imti ir kalbėti apie save, savo jausmus, mintis, patyrimus. Tie žmonės esantys rate vėl žiūrės į mane. Niekur jau nepasislėpsiu. Sėdėsime ratu ir jie mane matys, viską matys, niekaip negalėsiu paslėpti, teks viską parodyti. Čia vien

„gerai ar blogai“ neužtenka. Negaliu kitaip, tegul mano kūnas pabus blizgančiu manekenu, kol pagaliau išdrįsiu ir rasiu atsakymus.

Ir ne vien susipažinimo ratai, bendrai, žmonių žvilgsniai kažkokie baisūs pasidarė. Jie visi bando pamatyti mane. Tik kodėl taip baisu? Kas bus, jei jų žvilgsniai prasiskverbs pro mano jautrią odą ir ims kelti į paviršių gėdingus, jautrius dalykus? Aš verkšiu, bet vyrai juk negali verkti. O gal nieko nenutiks? Juk čia suaugę ir atsakingi žmonės, stebintys ir girdintys vieni kitus. Dovanojantys savo dėmesį, kuris šiais socialinių medijų laikais tapo prabangos preke, nešančia turtus. Būtent, dėmesį perka ir parduoda, ištisos rinkos kaunasi dėl vartotojų dėmesio. Visi nori būti pamatyti ir išgirsti. Tik ne aš tuose pasidalinimo ratuose. Turbūt bijau suklysti, nes vyrai juk neklysta, jie daro tai, ką reikia padaryti. Esu įsitikinęs – jei vyras kalba, tai geriau įsitikina, kad turi ką pasakyti. O šita aplinka juk apie jausmus – gal tuomet geriau patylėsiu.

(...)

Studijos intensyvos, tikrai kietas riešutėlis... Sklaidydamas grupinės psichoterapijos literatūrą vis iš naujo mintimis pergalvoju aprašomą momentą terapijoje – emocinį atsiskleidimą. Irving D. Yalom rašo, kad psichoterapinėje grupėje šis momentas panašus į „vidinį saulėtęjį“, kai vienas narys drįsta prabilti apie gėdą, skausmą ar troškimą, visa grupė nušvinta nauju saugumo ir atvirumo spindesiu (Yalom, 2005). Corey (2021) pabrėžia, jog tokio atsivėrimo akivaizdoje įsijungia grupės „gijimo mechanizmai“ – tarpusavio parama, nuoširdumas, pasitikėjimas ir iškyla galimybė korekcinei emocinei patirčiai.

Autoriai primena, kad atsiskleidimas reikalauja nemažos „psichologinės rizikos“ (Jourard, 1997) – tuo momentu suaktyvėja autonominė nervų sistema, todėl kūnas dažnai reaguoja taip, lyg stotų į kovą ar ruošųsi bėgti. Polyvagalinė teorija, kurią išplėtojo Stephen-as W. Porges (2011), dar labiau nušviečia šį tarpų emocinio atsiskleidimo momentą grupėje. Pagal šią teoriją mūsų autonominę nervų sistemą valdo trys tarpusavyje susijungusios reakcijos gairės: ventralinė klajoklio (angl. *ventral*) šaka, kuri skatina ramų socialinį įsitraukimą; simpatinė sistema, kuri įjungia kovos/bėgimo parengtį; ir dorsalinė klajoklio (angl. *dorsal*) šaka, kuri kreipia į sustingimą, uždarumą ir atsijungimą nuo vykstančios situacijos. Kai grupės lyderis atkreipia dėmesį į pamatinius tris klientų poreikius – konteksto žinojimą (angl. *context*), galimybę pasirinkti (angl. *choice*) ir erdvę siekti santykio (angl. *connection*) – kuria saugią aplinką, kurioje dalyvių nervų sistemos ima slinkti į ventralinę šaką. Būtent tada, sako Deb Dana (2018), atsiranda biologinis „leidimas“ dalyvauti, kalbėti ir atsiskleisti: kvėpavimas gilėja, balso tonas švelnėja, o akių kontaktas tampa lengvesnis.

Tuo tarpu vyrams atsiskleidimo rizika yra žymiai didesnė. Addis ir Mahalik (2003) rodo, kad tradicinės vyriškumo normos („būk stiprus, kontroliuok, nesiskųsk“) tiesiogiai prognozuoja mažesnę

emocinį atvirumą grupėje. Nenuostabu, kad vyrai dažniau renkasi tylą, gynybines reakcijas, humoro kaukę ar intelektualizavimą, užuot prisipažinę: „aš bijau“, „man skauda“, „aš nesuprantu“. Kai kurie vyrai yra giliai paveikti socio-kultūrinės aplinkos, kuri dažnai liepia nuolat išbūti simpatinėje budrumo zonoje („būk pasiruošęs, neatsiskleisk“). Jei tik pasigirsta kritika, ironija, kita neigiama reakcija, kūnas akimirksniu reaguoja: įsijungia simpatinė sistema, kuri lemia gynybinius mechanizmus, arba, dorsalinė – iššaukia tylų sustingimą („geriau nieko nesakysiu“).

<...>

Man 8 ir galvoju, kad tėčiui turbūt patiko gražios moterys. Šiandien pagaliau vėl susitiksiu. Tai mūsų laikas kartu ir koks jis brangus... Tėtis sugalvojo nusivežti mane ant stovėjimo aikštelės stogo. Pasiėmė mane po futbolo treniruotės ir užkilome kur miesto panorama gražiai matosi. Jis išjungė variklį, dar kažkam paskambinti turėjo. Mano mintyse kažkur plaukštėsi klausimas, kurį jam turėjau užduoti, bet taip ir liko paraštėse. Nedrįsau. Kodėl mes nebegyvename kartu kaip šeima? Kodėl aš nematau jūsų kartu su mama? Stovim plačioje stovėjimo aikštelėje, saulė gražiai šviečia, nors jaučiuosi kažkaip nepatogiai. Šiek tiek raižo pilvą. Negaliu suprasti, o ką mes čia veikiam? Kur mano mama? Tiesiog sėdim čia, aš ir jis.

Dabar negaliu atminti nei jo balso, nei jo veido, nei judesių. Beveik nieko nepamenu, tik kad savo telefone jis įjungė pusnuogės moters su bikiniu nuotraukas ir paklausė: „Na, kaip tau ši?“

Aš tik nusišypsojau, išraudau, bet nors ir būdamas vaikas gerai supratau, kad kažkas čia ne taip. Kodėl ten ne mano mamos nuotrauka? Kodėl ne mūsų šeimos kalėdinė nuotrauka, kurią dar visai neseniai žiūrėjau su mama? Kodėl jis manęs klausia apie kažkokios nuogos moters išvaizdą? „Na nežinau, graži“ – atsakiau. Ir viskas. Daugiau nieko. Drovu, nepatogu. Vyrai patinka žiūrėti į gražias moteris. Jis žiūri į gražias moteris ir šypsosi, aptarinėja jų įlinkimus. Ar tadien jis norėjo įsitikinti, kad esu „normalus“? Kas tuo metu vyko jo galvoje? Kas vyksta vyro galvoje, kai jis nusprendžia skirtis su savo žmona? Kodėl tai vyksta? Kas yra vyras? Ką jis jaučia?

(...)

Kol gyvenau pas senelius, kurį laiką tėtis vienas gyveno savo dideliame name ir nežinia į kokią kalną jis kopė. Bet tikrai ne šeimos. Kartais mes su tėčiu dar susitikdavom. Jis išdygdavo lyg iš niekur. Tie metai, kai gyvenome pas senelius prabėgo sparčiai iki kol mes su mama ir seserimi jau galėjome grįžti į tėčio rankomis pastatytą namą. Turbūt užtruko, kol galutinai baigėsi teisminiai procesai. Tik namas liko be šeimininko. Negi man vienam dabar teks jį pažaboti? Juk dabar aš vienintelis vyras šiame name. Aš dar per mažas... Argi sugebėsiu savo vaikiškais pirštais pasirūpinti šeima? Pažaboti šio namo sienas? Gal jis dar grįš? Tėti, grįžk gyventi pas mus.

Štai praėjo dar metai ir matau, kad tėtis gyvena vienas, kažkur pilaitės daugiabutyje. Kartais susitinku su tėčiu, o šiandien likau nakvoti tame jo išnuomotame bute. Leisti su juo laiką kažkaip

keista. Mano vaiko protui dar nesuprantamas vienišumo, nerimo ir erzulio tvaikas. Atsikėlėme ryte ir dabar darysime tai, ką daro visi normalūs vyrai. Sportuosime. Stiprinsime savo raumenų masę. Kaip skruzdėliukas seku kiekvieną jo žingsnį ir bandau daryti taip, kaip jis man rodo. Savo gležnomis rankytėmis apčiuopiu svarmens skersinį ir kaip įmanydamas stenu jį kuo aukščiau. Negaliu pasižiūrėti. Esu vyras. Stebiu savo tėtį, varvinantį prakaitą prie svarmenų ir esu gan aiškiai įsitikinęs. Vyras turi būti stiprus.“

<...>

Man 25. Sėdžiu tuose šokio-judesio terapijos studijų pasidalinimo ratuose ir prakaituoju taip, tarsi kilnočiau tuos svarmenis. Čia juk nereikia kilnoti svarmenų. Čia juos reikėtų nusimesti nuo savo pečių. Juk grupiškai giliai supranta ir geba priimti. Kada pagaliau tai įsisąmoninsiu? Gal ir gerai, kad nereikia kilnoti, vis tiek jų nepakelčiau, nes skrendu kaip pūkas. Kaip pūkelis. Nors, geriau pagalvojus, atrodo, kad lengviau būtų kilnoti tuos tėčio svarmenis, nei kalbėti apie savo jausmus. Sunku atsiverti ir parodyti kas viduje, vyras juk gali susitvarkyti pats. O koks turi būti tas vyras? Viena aišku – joks tai ne pūkelis. Jis tvirtas, kaip uola. Žavus ir gebantis sudominti. Jis ima ir pasako tai, ką reikia pasakyti, tai, ką galvoja. Jis drąsus. Jis nebijo. Jis net nejaučia. Išvis jam niekas nebaisu. Šitas pasaulis yra jo aikštelė. Jam priklauso jo paties gyvenimas ir visi aplinkui esantys objektai ir žmonės. Jis valdo juos. Kaip jis pasakys, taip ir bus. Jo oda yra suregzta iš anglies pluošto, o rankos – tai kūjai. Jis vadovauja ir neturi laiko jausmams. Nėra laiko jausti, nes reikia dirbti. Nėra laiko pasikalbėti, nes darbas išvargina vyro pečius. Dar po 25 metų matyt jau tikrai suprasiu, kas tas vyras. Susitiksiu su rimtais vyrais ir išlenksim po 50. Bet kol kas man 25 ir esu veikiamas įvairiausių stereotipų. Visai įmanomais būdais bandžiau nesupainioti savo rankų, kaip nutiko tėčiui, bet kuo labiau aš vyras, tuo labiau jaučiuosi susipainiojęs. Imu baltą popieriaus lapą ir dar prirašau:

„Negyvenu pilnai, lyg užspaustai.

Gaunu dovanai, bet sustingęs negyvai.

Mane matai, ko abejingai žvilgsnį nusukai?

Viskas man gerai. Viskas man gerai. Viskas man gerai.

Nepatirtos patirtys, neapčiuoptieji pamatai.

Neįdomus, tylus, matyt slopins ilgai.

Ištirps pabaigoje.

Išnyks.

Kokie dar palaikai?

Bet šiaip, kaip ir neblogai, kaip ir normaliai.“

Man 25 ir aš klausiu – iš kur tas manyje esantis vyro ir jausmų raiškos vidinis konfliktas, po truputį kylantis į paviršių? Mano viduje jis pinasi įvairiausiais būdais. Kaip susiraizgęs siūlas apriša mano asmenybės kontūrus ir išgyventas patirtis su socialiniu kontekstu – tuo burbulu, kuriame sėjau savo gyvenimą.

<...>

„Man vis dar 8. Suskamba skambutis. Pagaliau! Po visų šių pamokų galėsiu pažaisiti su kamuoliu. Kūno kultūra yra viena iš mano mėgstamiausių pamokų. O šiandien ji dar ir paskutinė pamoka. Ar gali būti kas nors geriau? Stveriu kuprinę, visą savo mantą ir bandau prasibrauti pro klasiokų spiečių į mokyklos koridorių. Visi skuba. Nusigauti į priešingą mokyklos korpusą yra didžiulis darbas. O ypač antrokui. Nesu Fernandas Magelanas, bet nusigauti iki sporto salės, tai beveik irtis per ramųjį vandenyną. Tik šis vandenynas nėra toks jau ramus. Kurgi, čia kaip zoologijos sodas, kuriame įvairiausių spalvų, tipų, amžių ir dydžių gyvūnai suleisti į vieną aptvarą. Martyno Mažvydo vidurinė mokykla yra mano geografinių atradimų vieta.

Štai durys, dar keli posūkiai į dešinę, vienas į kairę, staigus kampo nukirtimas ir prieisiu laiptus. Jie veda į sporto salę. Galiu jau beveik užuosti tą naujai nudažytą salės grindų kvapą ir giliai aidinčius riksmus didžiulės erdvės apstybėje. Šokliuoju laiptais aukštyn. Kokia laimė!

Priartėjus prie salės durų mano minties džiaugsmus, kaip ir kiekvieną kartą esant čia, nutraukia nemalonūs šleikštulys. Prieš prasidedant pamokai turėsiu pereiti vieną ne itin kultūringą etapą. Berniukų persirengimo kambarėlį. Įvairių klasių moksleiviai ten susirenka. Šiek tiek sujuda pilvas apie tai pagalvojus. Kodėl berniukai, susitikę vienoje patalpoje staigiai tampa šiurkščiai besilinksminančiomis šunbeždžionėmis? Štai, vienas sugalvoja nulaužti visu kabliukus, kitam parūpo užkimšti kriauklę, o trečias, surinkęs visų kuprines bando jas užmesti kur aukštai, kad niekas nepasiektų. Dar vienas atsineša žaislinį dujų pistoletą, kitas sugalvoja sudeginti sąsiuvinį ar su šlapiu rankšluosčiu šiurkščiu mostu „pabučiuoti“ kitų šlaunikaulius. O dar tie keiksmožodžiai ir nešvanki kalba... Gal čia tik Pilaitėje taip? Totalus chaosas ir aš pačiame jo centre.

Bandau kuo greičiau persirengti ir prisitaikyti prie vykstančio veiksmo. Kaip ir smagu. Man visai neblogai pavyksta žaisti jų žaidimą. Šūksniais prisidedu, ploju kai reikia, juokiuosi kai reikia, bandau neišsišokti. Jei išsišoksiu, netyčia galiu tapti kieno nors varžovu. Tai džiunglių taisyklės. Čia reikia išgyventi. Kartais reikia apsimesti. Būna, taip gerai vaidinu, kad net pats patikiu esąs žavusis Jhonny Bravo.

Tik ne šį kartą. Visus savo daiktus pakabinu ten, kur dar yra vietos. Nusimetu drabužius, saugiai sudedu juos į kuprinės didįjį skyrelį ir iš sportinio krepšio išsitraukiu aprangą. Kol rišiuosi sportbačius išgirstu:

- „Žiūrėkit, Povilas dedasi savo aukštakulnius, visai kaip mergaitė, Povilai, gal pašoksi mums striptizą?“.

Pasigirsta ir krizenimas. Jau ne pirmą kartą tai girdžiu ir neskubu sureaguoti. Ne visi čia esantys žino, kad po pamokų einu į sportinių šokių būrelį. Mama pasiūlė ten eiti. Iš pradžių spyriojausi, bet man ten labai patiko šokti su mergaitėmis poroje. Ir berniukų šokančių keletas yra. Bet koks normalus berniukas sugalvotų eiti į šokius? Futbolas, krepšinis ar tinklinis šioje „šaikeleje“ yra vieninteliai judesio pasirinkimai. Jei ne, koks tu vyras? Sekundę dar pamąstau ką atsakyti. Daugelis berniukų žvilgsnių atrodo susidomėję ir laukia naujai gimstančios konfrontacijos. Esu įsitikinęs, nei vieno iš čia esančių berniukų tėčiai nešoka. Jie stato namus, jie taiso automobilius, jie valdo verslus, bet ko jau ko, tikrai neužsiima kažkokiais šokiais. Mano tėtis irgi nešoka, jis veda mane į futbolą, į karate ir rodo seksualių moterų nuotraukas. Jis neturi laiko šokiams...

- Aš jau neinu į šokius, pradėjau lankyti futbolą – tvirtai atšauku.

Šie žodžiai turėtų būti tai, ką jie nori girdėti. Žinoma, tai tik iš dalies tiesa, bet ištaręs juos turėčiau būti saugus.

- „Jo, taip ir patikėjau, o tai kas tada šitam juodam maiše? Ar tik ne češkaitės raudonai kepuraitei?“.

Krizenimas intensyvėja. Jis nukreipia savo pirštą tiesiai į mano šokių batų maišelį, kabantį ant įlenkto kabliuko. Specialiai pasiūti, dailūs, už savaitės bus konkursas, kur šoksime čiačia ir džiaivą. Dabar jie paslėpti juodame maišelyje. Kaip galėjau būti toks kvailas ir atsitempti juos čia. Reikėjo paslėpti kurs nors ant palangės prie aktų salės.

- „Čia futbolo batai“ – nedvejodamas atšauku.

Kito atsakymo nėra, jei jie sužinos, kas ten iš tiesų, būsiu sumaltas į miltus, sugėdintas. Jie nepriims manęs į komandą, negalėsiu žaisti kvadrato ir liksiu užribyje. Tai būtų jau katastrofa.

- „Taip ir patikėjau, atidaryk ir parodyk tada tuo savo butsus“.

Viskas. Dabar tai bus. Neišsisuksiu. Kūnas, nors tvirtai įsitvėręs į žemės paviršių po truputį apleidžia gynybas. Aš matau, kad išeities čia nėra. Teks apsikvailinti. Kaip įmanydamas dar bandau atsikirsti, bet vis daugiau žvilgsnių atsuktų į mane. Visų akys didėja ir kaip hienos laukia atskleistos melagystės, už kurią gresia saldus pasišaipymas.

Laimei, mane išgelbsti skambutis ir dialogas nusikerta nesibaigęs. Visi berniukai bėga į sporto salę ir aš kartu su jais. Kitą kartą reikia būti atsargesniam. “

<...>

Man 25. Skrajodamas atminties žaismėje įsitikinu, kad per gyvenimą puikiai išmokau slėptis. Kurgi, galėčiau įsteigti slėpynių institutą. Tačiau šokio-judesio terapijos studijos kviečia į visai kitą kelionę. Po truputį tampu pakeleiviu. Kaip galėčiau išmokti priimti save, su visais nelygumais ir

klaidomis? Aš nebenoriu slėptis, pavargau nuo paviršutiniško normalumo ir jausmų neigimo. Gal dėl to ir esu terapiniame kelyje, šiose studijose? Noriu išmokti priimti kylančius jausmus, patyrimus ir su jais vesti skaidrų ir nuoseklų dialogą. Šis gimstantis vidinės tiesos, atvirumo ir nuogumo poreikis manyje reiškiasi įvairiausiais būdais, bet itin ryškiai matyti, kai tiesiog sėdu prie balto lapo ir leidžiu kūrybingumui vesti mane:

„Aš gimiau nuogas. Patikėkit. Ir jūs tokie buvot. Pažiūrėjau į atspindį tų visų žmonių akyse ir pradėjau rengtis. Man 25. Nematau galo šiems sluoksniams. Sluoksniams? Po truputį tampu svogūnu, kuris pūna. Pūna ties ketvirtu juosmens slanksteliu. Nejaugi tapsiu bestuburių maistu? O gal pats toks esu? Tiesiog palikit sluoksnius ramybėj. Ne, nepalikit. Sugrįžkit. Viskas man gerai. Jei pjausit, tai verksit. Ne, verksiu aš. Aš tik sluoksniuotas svogūnas. Rimi ar Iki. Ai, iki greito. Pala, po kiek, klausiat? Na ką jūs, nereikia taip šiurkščiai. Gal galit švelniau? Nepjaukit, o lupkit. Geriau nurengsiu. Ar dar? Ne, geriau visi nusirenkim.

Sluoksnis po sluoksnio. Rengiamės. Sluoksnis po sluoksnio. Sluoksnis po sluoksnio. Tiesiog nusimeskim tuos sluoksnius nuo savo veidų. Sluoksnis po sluoksnio. Sluoksnis po sluoksnio. Jaučiat ritmą? Sluoksnis po sluoksnio. Sluoksnis po sluoksnio. Sluoksnis po sluoksnio. O taip! Sluoksnis po sluoksnio. Sluoksnis po sluoksnio. Tatata Tata . Tatata Tata . Tatata Tata . Tatata Tata . Tatata Tata . Jaučiat kaip krenta? Sluoksnis po sluoksnio. Šokit ir viskas. Sluoksnis po sluoksnio. Sluoksnis po sluoksnio. Jums puikiai sekas. Sluoksnis po sluoksnio. Verkit ar pykit, kąskit, nurykit. Juokitės, verkit. Iš savęs, dėl manęs. Lupkit tuos sluoksnius, kol gimsit naujai. Jūs gimėt naujai. Nuogi, gražūs Adomo ir Ievos vaikai. Mažutėliai. Šokėjai“.

3.2. Berniukas, ieškantis apsikabinimo

Man 25 ir dabar jau iš tikrųjų uždėjau žiedą mergaitei. Moteriai, kuriai noriu padovanoti savo širdį. Ačiū Dievui, kad ji šalia ir galime vienas prie kito būti žmonėmis. Liko vos keli mėnesiai iki vieno svarbiausių mano gyvenimo sprendimų, kai Dievo ir artimųjų akivaizdoje pasižadėsiu pavesti savo kūną gyvenimo žmogui. Tapsiu vyru? Jau esu vyras, bet čia kitaip. Dar negaliu apsaityti šios naujos, nepatirtos realybės sandaros, bet tikrai aišku, kad jos svorį jaučiu iš anksto. Džiaugiuosi, ir esu dėkingas, kad jį laikau, tai daugiau nei toks vyras kaip aš kada nors galėtų tikėtis. Tačiau, tikėjimą artėjančio jungtųjų įvykio, šios dovanos realumu ir autentiškumu trikdo tai, kad kai man buvo 6, mano tėčiui kažkas nepavyko. O juk esu savo tėčio sūnus? Ar gali taip būti, kad ir man tai gresia? Juk skyrybų ciklo rizika yra stipri, tyrimai rodo, kad išsiskyrusių tėvų vaikai patys dažniau patiria skyrybas (DeBoer, 2001).

Manau, kad atėjo laikas susipažinti su paslėptomis kūno istorijomis. Galbūt tai suteiks aiškesnių įžvalgų apie kylančius iššūkius su atvirumu kasdienybėje? Gal geriau suprasiu, kas tas jaučiantis vyras? Atrodo, kad skyrybų spalvų ryškumas taip giliai įsiterpęs į mano asmenybės žemėlapius, kad užgožia šalia esančias dalis – vyriškumą, kūno suvokimą, emocijų raišką, santykius ir pasirinkimus. Vėl imu baltą popieriaus lapą ir leidžiu vaizduotei toliau skalauti mano skaudulius:

„Esu puikus melagis. Kai buvau mažas privalgiau melo iki soties. Tėvų skyrybų metu buvo tikras švedišką stalą. Man 8 ir valgau sau negalvodamas. Valgau ir nė nenutuokiu, kad užaugęs būsiu kaip Piteris Penas. Man atrodo, kad jau pavyko, nes jaučiuosi kaip mažas berniukas, virtuosiškai gebantis aplenkti gyvenimą keičiančius pasirinkimus. Tuos sunkius sprendimus. Suklysti eigoje. Bijau pažvelgti tiesiai į akis ir ištarti – nežinau, kas tu esi. Tapti vyru? Vyru, kuris ryžtingai nupjautų slibinui galvą.

Mama, tu mylėjai mane, kad būčiau drąsus. Tai kodėl jaučiu baimę? Tu mylėjai mane ir saugojai nuo tiesos. Bandei paslėpti vyrą ir moterį, perskeltą perpus. Tu darei, ką galėjai. Apipylei mane savo meilės vaisėmis. Nuspalvinai mano pasakų pasaulį. Tik kaip jame atsirado šis vyras? Kas šis vyras, kuris vaikšto mūsų namuose? Kodėl jis miega su mano mama? Aš nenoriu jo čia. Kur tėvelis. Kada jis grįš.

Mama, žinau, kad tu myli mane. Mylėjai mane, kad būčiau drąsus. Bet ar gali vyras jaustis drąsus taip, kaip jis jaučia baimę? Vaikas juk tiki ir pasitiki, krauna į save viską, kas padėta ant stalo. Aš tik norėjau tėvelio apsikabinimo. Jie darė, tai ką galėjo geriausiai, ir aš suprantu. Bet ar galiu priimti?

Privalgiau melo. Ir pilvas dabar pilnas. Bet kažkodėl per pastaruosius metus stipriai liesėjau, traukiuosi. Tiek valgau, bet kaip nepanašėjau į Melą Gibsoną, taip nepanašėjau. O jis tai vyras. Ir aš norėčiau būti vyru. Bet abu melai valgo mane iš vidaus. Dabar aš lengvas kaip pūkelis. Man 25. O, žinau, liesėjau, nes atėjo laikas dalintis tuo, ką užgyvenau. Man puikiai sekasi dalintis melu. Traukiu jį iš savo vidaus. Gal jei pakankamai meluosiu, jo ten nebeliks? Tada būsiu laisvas.

Esu dosnus. Dažnai beveik pats tikiu tuo, ką sakau. Melas yra šiurkštus. Kai jis spraudžiasi per mano gerklę, sužeidžia jos sieneles. Balso stygos nusilpo, o balsas prikimo. Povilai, kodėl tavo toks tylus balsas? Nežinau, bet tikrai ne dėl to, kad meluoju apie jausmus, ar dėl to, kad įtikčiau. Meluoju. Matot, kaip lengva jus apgauti. Aš apgavikas. Man atrodo, kad meluoju tam, kad manęs nesužeistų. Juk skauda sakyti tiesą.“

<...>

Rašau autoetnografiją, giliai atsidūstu ir stengiuosi įsitikinti, kad mano istorija įdomi ir aš galiu ją pasakoti. Vis geriau suprantu, kad manyje esantys abejonės balsai meluoja. Jau žinau, jau

įteigiau sau, kad mano istorija įdomi ir aš galiu ją pasakoti. Nuo to bus geriau. Tad leidžiu kūrybingumui dar toliau vesti mane:

Galvoje plūsta mintys, kurios ieško šviesos. Dienos ar tokios, kuri gimusi iš Dieviškosios. Jų daug, joms reikia kažkur pasidėti. Šios mintys virsta žodžiais. Žodžiai virsta veiksmis. Veiksmai virsta įpročiais, o įpročiai virsta mano likimu. Tai kodėl aš sustojęs ties pirmuoju virsmu? Aš juk kalbu, bet jie manęs negirdi. Kalbėk garsiau. Alio, atsibuskite, aš čia. Klausau? Labas, mano vardas Povilas, aš tavo sūnus. Aliooo? Dabar turiu kitą tėtį. ... Tėvelį danguje. Pyp, pyp, pyp.

Štai ir paskambinau, nieko gero. Grįžtu prie to meilės dovanomis nukloto vaisių stalo. Kodėl per šventes ar šeimos susibūrimuose būna taip nejauku? Kažkaip nejauku, nedrąsu. Sėdžiu sustingęs ir tiek. Povilai, ko toks tylus? Nu Poviliukas tai tik sėdi ir klauso. Tu geras klausytojas. Tu moki išklausyti. Pasakyk ką nors. Ką sakei? Kalbėk garsiau. Garso, daugiau garso. Stipriau, žinau, kad gali. Tu kaip liežuvį prarijęs. Liežuvį. Liežuvį.

Normalus aš bičas. Žmogus kaip žmogus. Čia prieš jus stovi žmogus. Čia yra žmogus. Yra kojos. Yra galva. Yra plaštakos ir speneliai. Yra nugara ir blauzdos. Yra pėdos. Yra pirštai. Yra net kapiliarai, votys, veidrodiniai neuronai, nagai ir bamba. Jis yra vyras, tik truputi yra. Yra skrandis ir kasos fermentai. Yra lūpos, burna ir dantys ir seilės ir... Yra širdis. Palaukite. Nėra liežuvio. Kur jis? Kur liežuvis? Nėra liežuvio pošimtis pypkių! Skelbkite visuotinę paiešką ir visą kavaleriją kvieskit. Ant kojų gaisrininkus ir slaptąsias pajėgas. Visai nejuokinga, rimtas reikalas čia. (skaitytojo širdies ritmas pagreitėja). Viskas yra vietoj, o liežuvio tai nėra. Skambinkit užsienio reikalų ministrui ir keičiam konstituciją, nes kažkas nufyrino liežuvį... Alio? Klausau? Kažkas prarijo liežuvį! Ką padarė? Prarijo liežuvį! Kaip tai prarijo? Koks kvailys galėjo imti ir jį praryti? Na va, buvo – nebėra. Ištirpo skrandžio sultyse. Suvirškino vargšelį. O geras buvo, paklusnus, nei žodelio neištars. Sudiev, liežuvi. Daugiau jau nebepasimatysim.

<...>

Rašymas yra galingas procesas, atveriantis duris į mūsų vidinio pasaulio gelmes. Pasak Adam Young (2021), sąmoningai reflektuodami ir į žodžius sudėdami savo gyvenimo istorijas, mes stipriname savo smegenų neuroninius ryšius. Kiekvieną kartą, kai drąsiai įvardijame patirtą skausmą, nusivylimą ar sužeidimą, jau atliekame didžiąją, kone 70 procentų, darbo dalį, vedančią į gijimą. Jeigu savo išgyvenimais dar išdrįstame pasidalinti su žmonėmis, kurie geba mus suprasti, priimti ir išgirsti, neuronų ryšiai dar labiau sutvirtėja.

Taip pat, rašymas tampa ne tik savęs pažinimo, bet ir santykio su žmonėmis kūrimo priemone, leidžiančia mums jaustis mažiau izoliuotais, labiau suprastais ir palaikomais. Tačiau, kaip teigia Young, svarbu suprasti, jog rašymas nereiškia skausmo panaikinimo – greičiau jis mus ruošia tolimesnei kelionei. Į žodžius sudėdami savo patirtis, mes tampame stipresni, integruotesni ir pilnesni

gyvybės kūriniai, pasirengę susidurti su iššūkiais. Rašymas mus moko drąsiai susitikti su gyvenimo sunkumais, aiškiau juos įsivardinti bei leidžia tapti ištvermingesniems. Tai yra asmeninės stiprybės ir atsparumo ugdymas, dovanojantis mums autentiškesnį gyvenimą ir gilesnę vidinę ramybę.

<...>

Man 9. Šiandien į mūsų namą atvažiuos svečias. Saulius vardu. Mama sakė, kad jis naujas jos draugas. Mama tu ką, tau gal irgi pasimaišė? Tau manęs neužtenka? Yra gi vyras namuose, viskas tvarkoje. Galiu pasirūpinti mumis visais, tavimi ir sese. Kam dar kažkokie kiti vyrai mūsų namuose?

Nieko nepadarysiu. Tyliu ir laikiu, ką gyvenimas atneš. O atnešė ne kažką itin malonaus. Pirmi susitikimai tokie nemalonūs būna. Kam jų iš vis reikia. Gal galima tiesiog visus pirmus susitikimus praleisti ir gyventi taip, lyg jau gerus keletą metų pažįstame vieni kitus? Deja, reikia susidurti su tuo nepatogumu.

Baisu tai pripažinti, bet pirmasis susitikimas su Saulium tikrai nebuvo geras. Stoviu tarpdury pasislėpęs už mamos kojų ir laikiu. Vėlus vakaras, ruduo, Į kiemą įvažiuoja automobilis, sustoja. Iš jo išlipa vyras ir jauna, gal 10 metų amžiaus mergina. Turbūt jo dukra. Jie artėja, šiek tiek neramu. Norisi pasislėpti. Ateina ir sesė, visi sveikinasi. Jis tiesia man ranką ir ieško mano akių, bet aš slepiuosi už mamos kojų. Kažkur giliai galvoju – „tu nesi mano tėtis, tad nešdinkis iš čia!“. Gerai pamenu pirmąją pravarde, kurią man jis tada suteikė ir nešiojosi kone iki pilnametystės. „Pavlikas Matrosovas, kuris bučiavo arkliui subinę“. Bučiavo arkliui subinę? Ką čia reiškia? Ar čia jis taip kviečia mane būti jo draugu? Kodėl ši nemaloni Tado Blindos nuotykių iškarpa? Aišku, būdamas toks mažas dar nežinau, kad tas Tadas Blinda. Niekada taip ir neklausiau jo, prie ko čia tas Matrosovas. Kodėl šis personažas, kurio mano ausys niekada nėra girdėjusios?

Nemeluosiu, būdamas vaiku tada pasijutau kaip iškrypusiais dantim ir kreivomis kojomis stovintis asilas. Jaučiau gėdą. Iš karto pajutau, kad šis vyras grėsmingas. Ar dėl to, kad slėpiausi už mamos kojų šis juokelis jam kilo? Vyras būna grėsmingi, net pavojingi ir laido nemalonus juokelius. Jie sarkastiški ir šiurkštūs. Ar ir aš turėčiau toks būti? Žinau, jis darė tai, ką tuo metu galėjo geriausiai. Visų meilės kalbos skirtingais būdais reiškiasi, o kai kuriems žmonėms tiesiog reikia daugiau laiko artimiau susipažinti.

(...)

Neilgai trunka iki kol šis vyras apsigyvena mūsų namuose. Lyg ir susitaikau su šia nauja tikrove. Nepatinka man jis, bet nieko nepadarysi. Jis moka tvarkytis, jis moka su dalgiu nušienauti pievelę, jis neblogai tvarkosi su įrankiais ir yra gan tvirtas. Gal ir pavyks su juo susidraugauti? Kaip nors. Aš tvirtas, kad ir ką jaučiu, jau sugebu to neparodyti, nejausti, užspausti ir pasitikti gyvenimą tokį, koks jis yra. Jei šis vyras turi gyventi mūsų namuose, tebūnie. Pasitikiu savo mama.

Na gerai, ne visuomet pavyksta užspausti. Man 9. Vakaraais dažnai palendu po lova, kad niekas negirdėtų. Ir verkiu. Verkiu ir viskas. Nesuprantu kodėl verkiu, ašaros tiesiog bėga. Norėčiau, kad mane kažkas apkabintų, bet jau po truputį tampu vyru, o vyrai to juk nedaro. Vyrai tvirti. Kur tėtis, kada jis grįš? Ar šis vyras naujasis mano tėtis? Man skauda kažkur ties krūtine. Ašaros rieda kaip pupelės. Guliu po lova, slepiuosi nuo pasaulio, kuris man pradeda visai nebepatikti. Guliu, ašaros teka pro mano smilkinį ir užtvindo ausis. Nieko nematau ir nieko negirdžiu. Tik nepavyksta nejausti. Kaip nejausti to, ką jaučiu?

<...>

Man 25. Studijuojau šokio-judesio terapiją ir kiekvieną savaitę sėdžiu pasidalinimo ratuose, kuriuose aptarinėjame sudėtingus metodologinius terapijos niuansus. Klausau, lyg ir suprantu, tik niekaip negaliu išmesti minties, kad aplinkui mane vien moterys. Ir vėl klausi: kur vyrai? Kur jaučiantys vyrai? Kur visi vyrai, kur jie slepiasi? Gal yra koks slaptas vyrų klubas, prašau, parodykite man jį. Gal einu ne ta kryptimi, ne ant to kelio papuoliau? Kur vyrai? Kokie jie turi būti? Kur vyrai, kurie nenuvilia ir kuriais galima pasitikėti? Gal tokie net neegzistuoja? Jei dauguma vyrų nuvilia, į ką tuomet atsiremti? Net jei ir sutinku vyrus, prie jų būti kažkaip nemalonu, nepatogu. Yra keletas draugų vyrų, su kuriais randam kalbą. Gal dėl to, kad jie irgi bando jausti? Gal ir jie patyrę kažką panašaus?

<...>

Vyrai dažnai nedrįsta peržengti terapijos slenksčio, žengti į savo vidinio pasaulio gelmes (Addis, 2003). Neretai jie įsitikinę, kad terapija – tai moteriškas užsiėmimas, skirtas jautriems, jaučiantiems ar net „silpniems“. Už šių durų kai kurie vyrai vis dar jaučiasi svetimi ar net nepageidaujami svečiai, nes pernelyg sudėtinga perprasti psicho-emocinę kūno struktūrą.

Vyrai dažnai renkasi kelius, kurie atrodo aiškūs, konkretūs, apčiuopiami, racionaliai paaiškinami. Iš dalies tai yra ir vyriškosios prigimties atributas. Todėl nenuostabu, jog tarp „STEM“ sričių – tikslųjų mokslų, technologijų, inžinerijos, matematikos – dominuoja būtent vyrai. Kaip teigia Reves (2022) jie dažnai renkasi tokius kelius, kur emocijos užleidžia vietą logikai, problemos yra aiškios, o atsakymai – greiti ir konkretūs. Tuo tarpu „HEAL“ profesijose – sveikatos priežiūros, edukacijos, meno ir terapijos srityse – dažniau sutinkamos moterys. Čia vertinamas rūpestingumas, atjauta, gebėjimas klausytis ir kantriai lydėti kitą žmogų per vidinio augimo labirintus.

Vyrai ne taip dažnai renkasi emocinio pažinimo kelią, nes šis reikalauja pasiryžimo pažvelgti į savo pažeidžiamumą. Tai nėra paprasta užduotis kultūroje, kuri nuolat primena, kad vyriškumas – tai stiprumas, o stiprumas – emocijų kontrolė ir suvaldymas. Ši įsišaknijusi samprata kuria gilią prarają tarp vyro ir jo paties emocinio pasaulio, todėl terapija vyrui atrodo kaip kelionė į nežinomą, neracionalią teritoriją, kurią saugiau palikti neaplankytą.

Saugioje aplinkoje vyrai gali pirmą kartą pajusti, kad atsivėrimas nebūtinai baigsis atmetimu. Štai kodėl Corey (2021) pabrėžia, kad psichoterapinės grupės erdvė turi būti tarsi „ventralinės šakos oazė“, kviečianti nurimti, išlaikyti ryšį, atsipalaiduoti. Kaip teigia grupinės psichoterapijos tyrimai (Seidler et al., 2018), kai bent vienas dalyvis sulaužo tylą, kiti vyrai ima matyti atsivėrimą ne kaip silpnumo, bet drąsos ženklą. Būtent čia gimsta esminis psicho-emocinio pokyčio elementas: dalijantis jautriu vidumi aktyvuojamos smegenų grandinės, atsakingos už socialinį įsitraukimą. Išsiskiria oksitocinas, slopinama įtampos reakcija ir asmuo patiria naują vidinio suderinamumo (konguentiško) pojūtį (Badenoch, 2017).

<...>

Nežinau, ar tai sutapimas, kad būtent tuo metu, kai pradėjau šokio-judesio terapijos studijas, pradėjau atvirumo ir savo pažeidžiamumo pažinimo kelionę. Dar niekada nesu išdrįsęs taip įdėmiai žvelgti į šiuos skaudžius prisiminimus. Negi ir mama nieko nesuprato apie tėčio sunkumus? Gal ir aš būsiu kaip jis? Man patinka vairuoti. Kai man buvo 6 jis man padovanojo žaislinį džipą. Dabar visai norėčiau nusipirkti tikrą džipą. Keturių varomų. Po truputį plinku, visai kaip ir jis. Obuolys nuo obels. Gal tai narkotinės medžiagos? Su kokiais žmonėmis jis buvo susidėjęs? Kaip sunku atsiminti jo veidą, jo balsą, visą jį. Bet kartais atmintis grįžta ir aš verkiu. Man 25 ir vis dar graudžiai raudu savo kambarėlyje. Vyrai irgi verkia. Kad tik nieks nepamatytų kaip raudu, kaip man skaudu. Vyrai neverkia. Vyrai nieko nejaučia. Turiu paslėpti šiuos prisiminimus. Kam jų reikia? Jei pakankamai stipriai nustumsiu į šalį, patikėsiu, kad jų ten nėra ir nieko niekada nebuvo.

<...>

„Man 12. Mano tėtis, nors didžiąją dalį vaikystės buvo šalia, dabar kaip vaiduoklis pradėjo vaidintis. Tai šen, tai ten. Tai yr, tai nēr. Mama jau gyvena su nauju vyru mūsų namuose. Tokia ta nauja realybė ir aš ją ryžtingai priimu.

Riedu Teodoro Narbuto gatve su 47 autobusu. Visai neseniai jie atnaujino visą viešojo transporto sistemą. Ir Panoramos prekybos centrą jau stato. Augu kartu su besikeičiančiu miestu, po truputį didėja mano akiratis ir matau jau ne vien savo asmeninį daržą.

Po pamokų lekiu į krepšinio treniruotę. Taip, pradėjau lankyti krepšinį. Prastai ten sekas, bet visi klasiškai eina į krepšinį. Treniruotėse jau ne taip baisu pasakyti, kad šoku. Perėjau į breiką. Man labai patinka šokti. Berniukai šokantys breiką yra normalūs. Ten sukasi ant galvos ir daro visokiausius triukus. Stovi ant rankų ir groja „repo muziką“. Su tokia etikete galiu ramus praeiti pro bet kokią „šaiką“ mokykloje. Dar prisideda tai, kad esu šiek tiek tamsesnės odos. Pro šalį einantys berniukai mokykloje, turbūt prisiklausę 2Paco ir The Tribe Called Quest su pasididžiavimu man šaukia – „whats up, nigga?“. Esu saugus. Manau, kad atradau tikrai puikią nišą savo kūrybingumui

skleistis, turint omenyje savo socialinį burbulą. Tą „normaliais būdais“ užtvindytą pilaitės vidurinės mokyklos rajoną.

Važiuoju autobusu ir šaudau sau varnas pro langą. Ausinukuose groja nuostabūs James Brown ir mintyse kartojuosi įvairiausius breiko judesius, mat, už savaitės artėja gatvės šokių kovos. Sėdžiu ant pačios galinės sėdynės, pačiame centre, kur puikiai matyti visa armonikinio autobuso erdvė. Žmonių šiandien nemažai, beveik visos kėdės užimtose. Sustojame stotelėje, daug išlipa, daug ir įlipa. Nematau jų veidų, bet viena figūra kažkodėl patraukia mano dėmesį. Pala, negi tai tėtis? Ar čia tikrai jis? Nemeluosiu, sekundei sustoja širdis. Sulėtėja laikas, kaip tuose fantastiniuose filmuose skrendant kulkoms. Paskutinį kartą jį mačiau vaikų teisių apsaugos tarnybos koridoriuose. Atmintis, kai socialinės darbuotojos akiplėšiškai tardė mane su sese apie mūsų meilę tėvams, dar šviežia ir neišblėsus. Kai kruvinų ašarų pilnomis akimis nesugebėjau atsisukti į koridoriuje tolstantį tėčio kūną. Kai jis paliko mane su skaudžiai pjaunančiu, lyg bažnyčioje aidinčiu sakiniu – „iki pasimatymo, sūnau“.

Ir štai jis vėl čia. 47 autobuso salone. Jaučiuosi kaip dykumoje sustingęs driežas, kurį ką tik pastebėjo vanago akys. Jo akys tikrai pastebėjo mane. Štai jis juda mano linkme. Gelbėkit mane. Ne, ne, aš juk vyras, viskas bus gerai, tereikia susikaupti, ištersiu visa tai.

Jis artėja. Jau ruošiuosi, kaip jis prieis ir kažką pasakys. Gal mes apsikabinsim? O gal paklaus kaip man sekas? Nieko tokio neįvyksta. Jis tiesiog prisėda šalia. Jis net nežiūri į mane. Išsitraukia telefoną, pradeda kažkam skambinti. Išdidžiai šypsosi. Net vaikui akivaizdi jo vaidybiška povyza. Lyg skambintų užsienio reikalų ministrui, pasitarti dėl didėjančios propagandos grėsmės valstybės suverenumui. Gal įsidarbino slaptoju agentu? Ką aš žinau, aš tik vaikas, sėdžiu šalia jo visas sustingęs. Gal kažką man pirmam pasakyti? Ne, tiesiog apsimesiu, kad manęs čia nėra ir jo nematau. O kas daugiau lieka?

Štai važiuojame aš ir jis, skriejame Teodoro Narbuto kalnu. Po tiek metų pagaliau susitikom. Tiesiog sėdim šalia lyg niekur nieko. Mes nepažįstami žmonės. Eiliniai autobuso keleiviai. Tėt, gal parodyk tas moteris su bikiniais, aš jau paauglys, žinau apie ką visa tai.

Po kelių stotelių išlipu giliai nusivylęs, nieko nei pasakęs, nei išgirdęs. Niekam nepasakoju apie tai ir gyvenu sau toliau. Tai paskutinis kartas, kai jį matau. Paskutinis toks mūsų artimas pabuvimas šalia, kaip tėčio ir sūnaus, dviejų tvirtų vyrų, kurie neturi laiko jausti.

Koks vyras gali šitaip elgtis? Ką jis vartoja, kas jam negerai? Būdamas vaikas pradėdau nesuprasti kokie turi būti vyrai, išvis, kodėl jie tokie nenuspėjami, nepatikimi ar net išsikraustę iš proto? Jie tikri beždžionpalaikiai. Nepatikimi velnio išperos. Ar visų tėčiai tokie? Ir aš norėčiau kada nors tapti tėčiu. Tapti vyru.

<...>

Kaip teigia Meekums (2019), tikro vidinio išgijimo pirmasis etapas yra savo istorijos priėmimas, suteikiant vietos tam, ko gyvenime nepasirinkome. Tam reikia dar vieno svarbaus bruožo – kūrybingos drąsos, kuri primena, kad galime rinktis. Sunkumų akivaizdoje galime sustoti ir pasitraukti arba stengtis susidoroti su iššūkiais. Kad ir ką pasirinktume, būtent sunkumų akivaizdoje pabunda kiekvieno iš mūsų unikalios galimybės ir sugebėjimai, apie kuriuos net nepagalvojome, kurių nežinojome turį. Manau, kad aš privalau atkapstyti savo tėčių istorijas, kurios užsilikusios mano kūno atmintyje...

<...>

Man 13. Aš ir mano patėvis esame šokėjai. Kiekvieną savaitę, kartais net tris kart į savaitę namuose jis šoka su savo siurbliu. Paima jis tą siurblių, sugriebia kaip kokią beisbolo lazda, o ši užgroja. Pirmyn atgal. Pirmyn ir atgal. Atrodo, kad jis ne dulkes siurbia, o parketą bando nugremžt. Man atrodo, kad jis siurblių myli labiau nei mane. Vyras yra namų šeimininkas, jis rūpinasi savo ūkiu. Jis tvirtas ir griežtas. Jis vyras. Tiesą sakant, jau šiek tiek pasimečiau, koks tas „tikras“ vyras.

Blemba, Sauliau, suprantu gi, tvarka yra svarbu. Manau, kad tu esi pats tvarkingiausias tėtis ir esi man pavyzdys. Kiekvieną dieną tave stebiu ir bandau būti vyras. Aš bandau. Tik kodėl neatsimenu nei vieno karto, kai ateitum ir pakalbėtum su manimi apie mano jausmus. Būdamas paauglys aš to neprašau. Ir gailiuosi. Nes vėliau turbūt bijosiu tai padaryti dar labiau. Žinau, tavo tėtis to irgi nedarė. Ir gal tavo tėčio tėtis. Ir tėčio, tėčio tėtis. Ir visi tėčiai. O dar seniau tai gal iš vis toks dalykas kaip jausmai neegzistavo? Ypač pas vyrus. Esam ir savo protėvių vaikai.

Taip tėt, džiugu, kad domiesi, jaučiuosi neblogai, tik šiek tiek sustingęs ir vienišas, norėčiau, kad mane kas nors apkabintų. Bijau tavęs, bet norėčiau pabūti glėbyje. Tavo glėbyje. Tikrai, norėčiau tave apkabinti, ištirpti tavo jaukiame, šiltume, kantrybėje. Juk tokias savybes tikrai turi. Ar ne? Ateičiau paprašyti patarimo. Pailsėti glėby. Atsiremčiau, o tu luptum mano sluoksnius. Tėt, nebenoriu būti sluoksniuotas svogūnas. Noriu būti žmogumi.

(...)

Man jau 15. Girdžiu užesį. Patėvis jau siurbia. Širšinas jau užia su ginklu rankoje. Atidaro duris, nusitaiko. Pasiduodu, kas man, aš tik pūkelis. Jau kelios valandos, kaip pramiegojau šeštadienio ritualus. Tvarkymosi ritualus. Mama, turbūt perėmusi mano močiutės žodžius visad primena „ką gali daryti tuoj, niekad nesakyk rytoj“. Rytoj. Rytoj. Mam, susitvarkom rytoj. Tokia sunki savaitė buvo mokykloje, pusiau patenkinamai parašyti kontroliniai, ir dar tos praleistos pamokos. O čia reikia tvarkytis. Pailsėkim. Blemba, tiesiog pabūkim.

Bet šias mintis tenka palikti patale. Užkloti ir paslėpti. Kaip galėčiau drįsti tai išsakyti? Nesu tikras ar pats gerai suprantu, ko iš tiesų man reikia, aš dar vaikas. Mamai, patyrusiai skyrybas, nepritekluije ir dviem tuščiais skrandžiais šalia, tenka ištvirti tai, kas man nepasiekiamo.

Nesipriešinu, kaip galėčiau. Greičiau kelkis. Turi būti tvarka. Aš nirštu, supykęs einu kur niekas nemato ir slepiuosi, slepiuosi kaip tada pas močiutę. Kai susitvarkysiu, galėsiu užsidaryti ir pabūti sau vienas, žaisti kompiuterinius žaidimus, pasinerti į virtualų, fantastinį nuotykių pasaulį, užsimiršti. Šis nuostabus draugas apglėbs mane, apkabins ir man nieko daugiau nereikės. Slepiuosi savo niekados šaly.

Tėt, tu puikiai valdai siurblij, tik praleidai vieną vietelę, štai čia. Va čia. Ar nematai? Ties aorta, ties kairiuoju širdies skilveliu. Ten daug dulkių prisikaupė... Tėt, tiesiog ateik prie manęs pasikalbėti kada nors. Paklausk kaip sekėsi dienoje, pasidomėk manimi. Tiesiog būk šalia ir atjauk. Kad ir reikės žodis po žodį, vis tiek pabandyk ir bandyk. Nepavyks – bandyk. Tiek dažnai, kiek įmanoma. Suartėkim. Žinau, kad esu nekalbus, mane reikia kalbinti. Eikim pažvejoti. Aš tik noriu tavo apsikabinimo. Noriu tėtiško apsikabinimo. Žinau, tu nori, kad būčiau geriausias. Kad būčiau vyras.

<...>

Man 25 ir rašydamas autoetnografiją ieškau įvairiausių būdų prieiti prie tų giliai šnabždančių istorijų. Atrodo, kad kylantys klausimai apie vyriškumą ir gyvenimo nutikimai, kuriuose skleidžiasi santykiai su gyvenimo tėčiais, atveria prieigą prie mano psicho-emocinio uždaro priežasčių. Praeities pasakojimai su dabarties refleksija susiveja į vieną susipainiojusį darinį. Dar nesu tikras, kur tai nuves, bet, kaip minėjau, esu viltyje.

Iš vaikystės namų pasiėmiau savo tėčio man dovanotą granito akmenį ir pasistačiau ant palangės. Jis padovanojo man jį dar prieš skyrybas, kai buvau penkių ar šešių metų. Mat, jo tėtis, mano senelis, žymus geologas. Vilniaus Universiteto profesorius ir emeritas. Daiktai pereina iš kartos į kartą. Jausmai irgi? Nežinau, ką veiksiu su šiuo akmeniu. Dabar jis stovi ant mano palangės. Tai yra atsiminimas su juo. O tų atsiminimų juk tiek nedaug. Nežinau, koks mano santykis su jais. Deficitiniai prisiminimai. Ar turėčiau jų atsikratyti? Pamenu, kažkada skyrybų metu jis pasikvietė mane ir prabilo: „Jei tau nereikia šito akmens, tai tu man jį atiduok“.

Bet pasilikau. Ir kam jam reikėjo to prakeikto akmens gabalo? Manęs nereikėjo, o akmens gabalo tai reikėjo. Ką jis būtų veikęs su šia bedvase ir besiele materija? Galbūt, taip niekada ir nesužinosiu. Bet akmuo svarbus. Nežinau kodėl, bet svarbus.

<...>

Artefaktai, kurie jungia mus su praeitimi, nėra tik daiktai – tai mūsų vidinių istorijų liudytojai, prisiminimų saugotojai, suteikiantys tylų, bet reikšmingą balsą mūsų patirtims. Kaip rašo psichologė Sherry Turkle (2007), mes investuojame į daiktus emocines prasmes ir simbolius, kuriuos sunku išreikšti žodžiais. Jie yra nepaprastai svarbūs mūsų identiteto ir psichologinės integracijos kelionėje. Autoetnografijoje artefaktai tampa ne tik objektu, apie kurį pasakojame, bet ir pačiu pasakojimu – jie

padeda sujungti asmenines patirtis su platesniu kultūriniu kontekstu, leidžia geriau suprasti mūsų vidines realybes ir jų sąsajas su aplinka (Chang, 2008).

Mano tėčio akmuo nėra vien tik šaltas daiktas ant palangės – manau, kad jis simbolizuoja tėtį, kuris mano vidiniame pasaulyje tapo panašus į akmenį: nejautrus, sustingęs, neprieinamas, tarsi negyvas. Pasak Carla Willig (2016), simboliniai artefaktai gali būti itin svarbūs, nes jie leidžia pamatyti ir pajusti tai, kas liko neįsisąmoninta, kas skauda, ką žodžiais išreikšti dar per sunku. Akmuo tampa gyvu priminimu, leidžiančiu nuolat grįžti prie santykio su tėčiu. Leidžia grįžti ir prie emocinio proceso, kuris dar nėra iki galo išgyventas.

Kaip turėčiau su šiuo daiktu elgtis? Psichologinė literatūra (Meekums, 2002; Turkle, 2007) siūlo šiuos objektus naudoti kaip refleksijos priemones. Neskubėti atsikratyti, bet ir neužrakinti tik kaip nebylaus liudytojo. Svarbu švelniai ir kantriai išsiaiškinti, ką artefaktas man kalba, kokius jausmus kelia. Svarbu rašyti apie jį, kalbėtis su juo, įsiklausti, stebėti keliamus kūno pojūčius. Autorės teigia, kad autoetnografiniame procese svarbu leisti sau išgyventi ir pajusti visą emocijų spektrą, kuris gali iškilti. Tik taip artefaktas gali tapti ne praeitį įkalinančiu objektu, bet išlaisvinimo simboliu. Galbūt ateis laikas, kai pajausiu, kad akmuo nustojo simbolizuoti tik skausmą ir sustingimą. Galbūt jis taps simboliu kelionės, kurioje esu dabar – kelionės, vedančios į gilų emocinį pažinimą, atleidimą ir integraciją.

<...>

Man 25, esu jau suaugęs ir vis labiau pastebiu, kad kai kurie žmonės tampa mano tėčiais. Kartais net visas pasaulis tampa pripildytas jų. Visi jie grėsmingi ir mane sugėdins. Netikėtai užklups iš už kampo ir man skaudės. Sėdžiu tuose susipažinimo ratuose ir visų veidai vienodi. Jie tuoj mane aprėks, sugėdins, sumažins. Reikia tik apsimesti ir suvaidinti, kad viskas gerai. Nes aš juk vyras. Reikia laikytis tvarkos ir kaip nors išplauksiu. Sunku būti prie visų šių susimaišiusių tėčių. Jie mane sužeis. Baisu būti prie jų. Kad tik jie nepradėtų rėkti, kad tik nesugraudintų manęs, kad tik jiems neužkliūčiau už akių. Apkaltins mane. Vengiu visų, kurie man tampa mano tėčiais. Vengiu ir vyriškumo. Bijau pasirodyti prieš juos netinkamas ar negalintis, ar nesuprantantis, ar kvailas. Nes jie iš manęs pasijuoks, nuvertins, paneigs. Nes esu nieko vertas. Nieko vertas. Nevertas. Geriau neegzistuoti. Kaip baisu būti pažeidžiamam... Aš bijojau savo tėčių ir vis dar bijau. Imu baltą lapą ir leidžiu kūrybingumui vesti mane:

„Ašaros yra kaip švėstas vanduo, kaip krizmos aliejus.

Mano patėvis netiki Dievu. Nėra nieko švento.

Aš vyras.

Atsiprašau kad verkiu.

Tekėkit, ašarėlės. Prašau, nebūkit tokios drovios.

Išlyskit, jau saugu,

Jau laikas.

Kiek galima taip atsiprašinėti?

Kad tiesiog esam.“

<...>

Dabar man 16. Gyvenimas pradeda nusistovėti. Paauglystės pikas jau po truputį leidžiasi žemyn. Visas socialinis gyvenimas vyksta internete. Net šeimą internetas gali atstoti. Su tėvais man vis dar sunku užmegzti santykį. Nesijaučiu pajėgus kaip nors inicijuoti saitus. Beveik kiekvieną dieną grįžtu po mokyklos ir įsijungiu kompiuterinį žaidimą. Gyvas malonumas paskęsti fantazijų pasaulyje. Ten nėra sudėtingų klausimų, ten nėra mano skaudulių, ten nėra pikto patėvio balso ir namų darbų. Žaisdamas GTA, CounterStrike ar LeagueOfLegends galiu užsimiršti. Paskęstu į apsčiai nuotykių erdvę, kurioje galiu kurti gyvenimą tokį, kokio tik noriu. Ten galiu būti kuom tik tai noriu. Štai aš vyras, dėvintis metalinius šarvus, štai kazokų karys. Dabar aš įžymus boksininkas, britų snaiperis, taikus statybininkas, seksuali stiuardėsė, F1 lenktynininkas...

Tapatybių sąrašas ilgas. Ten galiu išlieti visas susikaupusias mintis ir emocijas. Piktas komentaras žaidimo pokalbių skiltyje, tai kasdienybė. Čia virtuali erdvė, galiu elgtis kaip panorėjęs, niekas man nieko nepadarys. Kraujas, srūvantis mano venomis, kai sušaudome visus priešus ir užkovojujame jų bazę, suteikia šildantį ekstazės pojūtį. Visi kūno pojūčiai, žaidžiant žaidimus maloniai apkabina mano kūną ir aš jaučiuosi saugus, laimingas. Kaip vyras galiu nukeliauti į tuos Adomo tyrus vienu mygtuko paspaudimu. Man to pilnai užtenka. Poreikis žaisti yra nenumaldomas. Virtualioje erdvėje verda tikras gyvenimas, pilnas aštrių pojūčių ir reiškiamų jausmų. Kasdienybė, palyginus, yra nuobodybė ir neverta per daug gilintis.

Turiu ir dar vieną būdą surasti taip trokštamą saugumo pojūtį. Internetas pilnas visokiausių įdomybių ir aš turiu neribotą prieigą. Vyrui patinka gražios moterys. Tereikia į paieškos laukelį suvesti – „sexy“, „nude“ ar net „milf“. Paauglys, naršantis internete jau puikiai išmano vyro ir moters anatomiją. Jis žino kaip tai daroma geriau už bet kokį universiteto profesorių. Štai vyras, štai moteris, jie pasisukę taip, jie atrodo taip, jie daro tą ir tą, juda štai taip, dydžiai tokie ir tokie, aha, gražu. Gera ir malonu žiūrėti į tai. Čia, turbūt, taip ir realiame gyvenime vyksta, tiesa? Aš puikus slapukas, užklasinėje veikloje užsiimu ne vien šokių būreliais, bet einu papildomą modulį apie vyro ir moters santykius. Ateityje pravers. Įsijungęs „mode inkognito“, galiu daryti tai visur. Vyras yra tas, kuris dominuoja. Vyras puikiai moka nuslėpti. Mano išmaniajame telefone yra viso pasaulio

pornografinis žurnalas. Ir tai tiesiog malonu. Sunkumą keliantys santykiai šeimoje ar mokykloje ne motais, kai turiu prieigą prie ištiso pasaulio komforto.“

<...>

Anna Lembke (2021) knygoje „Dopamino tauta“ (angl. „*Dopamine nation*“), apibūdina dabartinę visuomenę kaip „dopamino kartą“. Tai greitojo atlygio kultūra, kuri stipriai keičia gilumines dopaminergines smegenų struktūras. Pasaulis nerimui įveikti siūlo milžinišką katalogą prekių ir malonumų – viskas pasiekama vos kelių paspaudimų atstumu. Žmonių nerimas yra tapęs milijardinę vertę turinčia preke. Tačiau kodėl žmonės renkasi tokius lengvus pabėgimus nuo savo jausmų? Kodėl renkasi įsijungti ekraną, užmiršti save priklausomybių migloje, užuot drąsiai pažvelgę savo baimei ir nerimui į akis? Galbūt, todėl, kad baisu suklysti, susidurti su skausmu? Kaip įmanoma išdrįsti pažvelgti į savo baimes? Kaip išdrįsti pripažinti klaidas? Kaip vietoje bėgimo į „ramybės prekybcentrį“, galima pasirinkti paprasčiausią apsikabinimą? Galbūt, mums ir mūsų vaikams tiesiog reikia šilto, autentiško, tėviško apsikabinimo, tokio, kurio pasaulio nerimo katalogas negali parduoti?

Man 25 ir atrodo, kad išgyventi tėvų skyrybas man buvo tarsi staiga atsidurti audringame okeane be gelbėjimosi rato. Einant metams pasaulis po truputį skeldėjo, o saugumo jausmas išgaravo. Aš desperatiškai ėmiau ieškoti vietos, kur galėčiau bent trumpam pasislėpti, atgauti kvapą, pajauti, kad vėl esu gyvas ir vertas dėmesio. Vietos, kuri malšina vidinį skausmą ir nerimą. Deja, kai kurie pasirinkimai tik sustiprino mano vidinį chaosą, nes išoriniai malonumai tik laikinai paslėpdavo gilų vidinį nesaugumą. Nepastebėjau, kaip pasimečiau tarp nuolatinių bandymų numalšinti tą keistą nerimą, kuris lydėjo nuo pat akimirkos, kai išgirdau žodį „skyrybos“. Kaip vaikas ir paauglys nusiramino ieškojau ten, kur jo iš tiesų nebuvo, o būdamas giliai uždaras ir savarankiškas „vyras“, nepriėmiau patarimų, suaugusiųjų dėmesio. Niekas negalėjo prasiskverbti pro mano vidines sienas ir neparodė, kad galbūt man tiesiog reikia šilto, tylaus apsikabinimo.

3.3. Sūnus paklydėlis

Man 25 metai. Skaitau psichologės, psichoterapeutės Linos Vėžlienės straipsnį „Bernardinai.lt“ puslapyje ir giliai suabejoju savo rašymo procesu. Kaip atrasti savianalizės pusiausvyrą? Kaip kalbėti apie išgyvenimus tiek, kiek reikia, nei per daug, nei per mažai? Faktas, kad šis rašymas man yra terapinis procesas. Bet jei psichoterapiją prilyginame vaistams, kuriuos geriame esant ligai, ar pastebėsiu, kai suvartosiu dozę, kuri iš vaisto pavirs į nuodą? Kitais žodžiais, kaip ir kiekvienas vaistas, terapija gali turėti šalutinį poveikį. Šalutinis terapijų poveikis – pernelyg gilus ir skrupulingas savęs analizavimas, kur net mažiausias vidinis žaismas tampa vertas giliausio dėmesio. Tokiu atveju pats sau pasidarau toks įdomus, kad prarandu santykį su tikrove, su aplinka, svarbiais

žmonėmis. Gal ir atrodo, kad plečiu savo suvokimą, bet tikrovėje tik siaurinu savo žvilgsnį ir neaprepiu kitų esmingų gyvenimo dalių. Siekiu to, kas mano sveikatą paverčia didžiausiu gyvenimo tikslu. Tai ribų klausimas, kuriam reikės detalesnio ištirimo. Viliuosi, kad šie autoetnografiniai postringavimai nėra toks nutolimas nuo pasaulio. Galutinis tikslas juk yra labiau dalyvauti, būti dalimi. Kaip Froidas įsitikino savo saulėlydyje – galime paskirti visą laiką savianalizei, bet geriausiu atveju pastebėti tik 5 procentus. Nepaleidžiu šių minčių, tegul jos vystosi manyje. Tegul jos jautrina mano kritinį žvilgsnį, kuris padeda kiek iš toliau pažvelgti į kylančias problemas.

<...>

Man 25. Mes automobilyje. Riedame Ukmergės gatve. Ji puikiai vairuoja. Mano sesė yra tvirtos, pasitikėjimą spinduliuojančios moters pavyzdys. Prie jos saugu. Viskuo bus pasirūpinta. Nors automobilio skleidžiamas garsas žymiai užkilęs, pedalas dar atlaiko jos tvirtą pėdos spaudimą. Ji tokia susikaupusi ir žviri. Atrodo, kad šiandien galėtų išlipti, pakelti šį automobilį, mane jame ir žymiai greičiau nuvyktume ten, kur vykstame. Tik aš nežinau kur šiandien važiuojame. Nesvarbu, pasitikiu ja. Aš saugiai įsmigęs į keleivio sėdynės formas. Tik diržas, esantis čia tam, kad apsaugotų mano gyvybę, per stipriai remiasi į krūtinkaulį. Tikrai, šiandien jaučiu jį juosiantį mane labiau nei įprastai. Lyg kažkas turėtų nutikti.

Stebiu ją, klausau jos kalbos ir negaliu mintyse išspręsti, kuo jos su mama tokios panašios? Norėčiau būti kaip ji. Mūsų šeimoje moterys pasižymi išskirtiniu gebėjimu valdyti situacijas. Turbūt gera būti užtikrintam, tvirtam, tiesiai einančiam. Imtis iniciatyvos, perimti atsakomybes. Net močiutė, taip niekados ir nenuvykusi į Regitros egzaminą, valdė eismo situacijas. Visuose kasdieniuose reisuose, kai su seneliu vežiodavo mėsos produktus per miesto viešbučius ir mokyklas. Nors sėdėdavo keleivio sėdynėje, visados vairavo ji.

Šiandienos situacija kitokia. Vairuoja sesė, o aš tik sėdžiu. Jaunesniuolu broliuku bus pasirūpinta. Ji visados pasirūpindavo manimi. Nereikia nieko daryti, tik būti. Kartais palinksėti, kartais atsakyti, bet šiaip, tik darytis pro langą ir pasikliauti likimu. „Ko tokia įsitempusi?“ – norisi paklausti. Bet žodžiai nevirsta kūnu. Kažkodėl neatrodo, kad verta gilintis, juk ji ir taip moka pasirūpinti savimi. Esu tikras, kad tai, kaip ji elgiasi turi priežastį, kuria ji pasirūpins pati. Ji žino, ką daro.

Kol atrodo, kad su šiuo Toyota Yaris riedėsime amžinai, greitis nejučia pradeda mažėti. Pasidaro keista, nes dar prieš kelias minutes, žvilgtelėjęs į kuro rodyklę įsitikinau, kad niekur nusukti nereikės. Įcentrinę jėgą pagavęs automobilis mus lengvai užsupa ir kartu su šia jėga aš pažvelgiu į jos veidą. „Čia labai greitai, vieną dalyką reikia paimti“ – neatsisukusi ištaria ji. Gerai, saugu, mielai praleisiu dar papildomas kelias minutes šiame automobilyje su ja. Šioje saugumo salelėje.

Bandydamas užbėgti įvykiams už akių, mintyse po truputį lipdau jau gerai pažįstamą sakinį: „aš pabūsiu mašinoj“. Keista, kad kaskart jis lipdosi vis sunkiau ir sunkiau. Automobilis įvažiuoja į aikštelę, po truputį stoja, matyti dideli dujų balionai, kelios fūros ir įprastas, labai nuobodus degalinės pastatas. Kol delsiu ištarti savo „paruoštuką“, akys pagauna reklamų stendą. Patogu užlaikyti savo žvilgsnį į jį. Dar galiu atidėti šiek tiek gėdingą ir iniciatyva nepasižymintį gestą. Reklamos yra puikus būdas nukreipti dėmesį nuo to, kas esminga. Užsimiršti, nutolti nuo savęs. Šlovė rūpestingiesiems reklamų kūrėjams, kurie žino savo vartotojų ydas ir nereikšmingais lozungais praturtina nykias kasdienybes!

Kažkas būtent tokio nuostabaus parašyta ir šioje reklamoje. Nesvarbu kas, bet spalvos gražiai suderintos. Kol žiūriu automobilis stoja. Dar kelias sekundes galiu pasigrožėti bereikšmiu vaizdu. Žinau ką reikia pasakyti. Automobilis pagaliau nebejuda, galva ir lūpos pradeda suktis į seserį, tik akys kažkodėl neseka iš paskos. Lūpos šiek tiek prasiveria, bet akys lieka įsmeigtos tiesiai. Ne, ne dėl reklamos. Ten stovi žmogus. Kone vienintelė siela šioje apmirusioje degalinės aikštelėje. Pilkas ir šiek tiek susiliejęs asmens siluetas stipriai išsiskiria spalvingos reklamos fone. Dar užtrunka, kol akyse pilnai išryškėja vaizdas. Ten juk tėtis. Atpažinčiau jį kaip nieką kitą. Ten tikrai jis.

Netrunka nei sekundės, kol mano kūnas prabyla pirmutinis. Kaklas, pro kurį turėtų tekėti kraujas ir deguonis į smegenis, užblokuoja bet kokią eismą. Rankų pirštai griebtų sesės dilbį ir maldautų, kad ši taptų šio užstrigusio eismo kontroliere. Bet kaip galėtų, ji juk apgavo mane, ji juk žinojo, kur važiuojame, bet nieko nesakė. Aš nemačiau šio „piliečio“ jau kiek? 15 metų? Daugiau nei pusę savo gyvenimo. O štai jis čia. Nuobodžiausioje pasaulio degalinėje. Tikrai norėčiau jį kada nors sutikti, na bet tik ne šitaip. Dar nesu pasiruošęs. Visas kūnas įsitempia ir rengiasi sparčiai nešdintis iš čia. Pasprukti kuo toliau ir greičiau. Matau, kaip pilkoji figūra lėtai artėja prie automobilio. Tas saugos diržas, turintis apsaugoti mano gyvybę, dabar sukelia mirtiną pavojų. Staigiai praveriu automobilio dureles, bet jis nenori manęs paleisti. Šiandien visi mane apgaudinėja!

Blaškausi, kol galiausiai išsilaisvinu. Iššoku pro duris, vis sekundės dalimis atsigręžiu į reklamos stendo pusę. Bandau apsimesti, kad manęs čia nėra. Protas beveik autopilotu pasikliauja kūno impulsų vedimu. Nerangiai einu į priešingą pusę ir pasislepiu už automobilio galo. Kvailystė, bet tai geriausia ką mano kūnas gali šiuo metu išspausti. Jaučiuosi kaip chameleonas. Jei pakankamai stenėsiu, pasikeis kūno spalva ir manęs nepamatys. Bet vienintelis galimas pigmentas šią akimirką – išberto pelėsinio sūrio baltumas. Gal toks net neegzistuoja. Gerai jam, ir aš norėčiau dabar neegzistuoti. Bet tenka tupėti čia. Tenka priimti, kad reikia kažką daryti. Gal bėgti? Negaliu čia pasilikti. Taip, gera mintis. Bėgti kuo toliau, kuo greičiau! Pas močiutę po laiptais. Suprantu, kad reikia tai daryti dabar, arba niekada. Gal sesė padės? Tačiau čia tokia situacija, kur kiekvienas už save.

Nieko nelaukęs atsistoju, bet nebėgu. Protas jau nuskuodęs už kampo, bet kūnas kažkodėl ramiais žingsniais eina tėčio linkme. Kaip magnetas traukia mane. Povilai, ką tu darai?! Negaliu sau pasipriešinti. Darosi aišku, kad mūsų keliai susikirs čia ir dabar. Po kiek laiko? Ką jis veikė visus tuos metus? Ką turėčiau jam pasakyti? Kodėl čia, kodėl dabar?

Artėjame vien prie kito. Vis ryškiau jį matau. Negi jis nepasikeitęs? Mano nuostabai, jo apranga padori, švari. Tvarkingai susišukavęs, aukštas, eisena tiesi. Ar tokį jį ir prisimenu? Veide matyti ryškus susirūpinimas, papildytas nuolankaus tikslingumo. Matydamas visą tai bandau nepamiršti jausti. Kad ir ką jaučiu, tai, ką matau, turėtų šiek tiek nuraminti mane. Bet šiandien mintys ir kūno veiksmai tiesiog nederą tarpusavy. 10, 9, 8, 7, 6...

Liko gal penki metrai iki planetų susidūrimo, o mano kūnas staiga keičia stotą. Kūno raumenis užplūsta nenumaldomas kiekis jėgų. Kraujas srūva mano venomis. Nesuprantu, kad vyksta. Dabar aš įtūžęs jautis. Ne, panašiau į kiemo marozikuą iš kurio pasišaipę, o jis, tuo visiems gerai pažįstamu Pilaitės rajono žingsniu, pasileido į taikinį. Ir nusitaikė tiesiai į veidą.

Pirmąsias į darbą paleidžiu rankas. Prieš pusę metų pradėjau lankyti Muay-Thai, tad puikiai žinau, kaip tai daroma. Kojos neatsilieka. Aš studentas, pačiame jėgų žydėjime. Tiesiog talžau ir moju, ir spiriu, ir duodu viską, ką tik turiu geriausio. Visas kūnas dirba įsijuosęs, tik niekaip negaliu tėčio sužeisti. Pabūklų šurmulyje spėju pastebėti, kad jis lyg ir norėtų kažką pasakyti. Jokiais būdai negaliu suteikti jam šios prabangos, nes bet kokie jo žodžiai pakirstų mane. Aš parklupčiau ir mes abu pradėtume skęsti mano ašarų vandenyje. Kaip mažytis berniukas sėdėčiau jų pripildytoje vonioje ir jis praustų mano nugarytę. Šiltu vandeniu. Negaliu leisti tam įvykti. Negi gali būti taip sunku jį tiesiog ištrinti iš vaizdo? Kodėl jis priešinasi ir atlaiko mano smūgius? Taip neturėtų būti. Net nustūmus jį toliau, jis panašiai smūgiuodamas sugrįžta į mane. Kaip jis drįsta mane taip pulti? Niekada gyvenime nebuvau patyręs iš jo nieko panašaus. Dabar patiriu jį visu pajėgumu ir man per daug. Taip negali būti, čia nėra tiesa. Čia tik paprasta ir nuobodi degalinė. Sese, prašau, važiuokim iš čia.

<...>

Ačiū Dievui, šis prisiminimas, buvo tik kelis kartus pasikartojęs sapnas. Tai įvyko tik mano vaizduotėje, bet manau, kad atskleidžia svarbius dalykus. O kas būtų, jei iš tiesų jį sutikčiau? Galbūt niekada ir nesužinosiu. Bet norėčiau. Akistatos su tėčiais jautrios ir sudėtingos. Kol mano tėtis dar gyvas, turbūt nebus ramybės. Turiu ne viena tėtį. Turiu daug tėčių. Visą pasaulį tėčių. Vieną kartais matau, apie kitą kartais išgirstu šeimos susitikimuose. Prie stalo kartais girdžiu šeimą aptarinėjant, kaip jis sugalvoja pašaudyti šratiniu šautuvu miesto centre ar išeina iš kavinės nesusimokėjęs, ar yra gelbėjamas iš policijos komisariato. Štai jis Anglijoje, štai jis Vokietijoje. Štai ten, štai šen. Štai senelis pasakoja, kad jis dirba taksistu Vilniaus mieste. Gal kada nors įlipsiu į jo taksi? Galėsime nuvažiuoti kur ant stovėjimo aikštelės stogo, nuveikti šį bei tą. Ne, dabar jis jau kažkur kitur. Kaip vėjas plaukstosi

po pasaulį. Nežinomos yra šio vyro srovės. Gal jis irgi pūkelis? Gal jis už mano lango? Gal nusitaikęs į mane savo šratiniu šautuvu? Prie šeimos stalo, kai kalbame apie jį, jaučiuosi kaip granito akmenėlis, negaliu ištarti nei žodžio, kūnas sustingęs, nes privalau sulaikyti ašaras. Puikiai išmokau jų neparodyti. Vyras tvirtas, jis nerodo jausmų ir neverkia. Kas tie jausmai prieš jo „karboninę“ odą ir plieninius pirštus? Imu baltą lapą ir mano vaizduotė toliau piešia vaizdinius:

Man 21. Esu šokio meno srities studentas. Nepastovus gyvenimo ritmas persekioja mane. Jau kelios dienos kaip nuo jo slapstausi. Kažkoku nežinomu būdu atsiradau požeminėje stovėjimo aikštelėje. O tai reiškia, kad buvau pagautas. Nepastovumas pagavo mane. Kodėl nepastebėjau to? Kodėl pasidaviau į užmarštį ir nenuoseklumą? Kodėl ir vėl esu pametęs kryptį? Koks vėjas atpūtė mane čia. Šį jauną pūkelį. Mažai kas į požeminę aikštelę užsuka „tiesiog pabūti“. O aš esu. Gera čia slėptis, tylu, ramu. Stoviu lyg pabudęs iš gilaus miego. Sustingęs ir aptirpęs. Laikau rankose kamerą, nes tuoj kažką filmuosiu. Esu vienas ir man to užtenka. Bet kodėl čia? Tai mano istorija, bet nesijaučiu jos savininku, labiau – iš šalies stebinčiu liudininku, kuriam tereikia sėdėti ir tylėti. Išbūti.

Buvimas čia primena tuos sunkius rytus, kai nepavyksta išlipti iš patalo, kai nėra jokios prasmės iš jo lipti. Pasaulis man visai nebepatinka. Pasaulis yra atšiauri vieta, kam stengtis? Šioje aikštelėje beveik tuščia, tik keli prabangūs automobiliai ir gūdus ventiliacijos angų konsonansas. Purto šaltis, o drėgmė skausminga, persmelkia sąnarių kapsules. Lubos čia tokios žemos, kone traiško mano kūną prie žemės. Negaliu pakęsti šių luminescencinių šviestuvų. Jų dūzgesys neleidžia susikaupti, tuoj pragręš smilkinyje skylutę, iš kurios pradės veržtis kažkas, ko šiai vietai visai netrūksta. Aš stoviu ir niekaip negaliu suvokti, kaip čia patekau. Gal jau reikėtų ieškoti išėjimo. Gal jau metas nešdintis iš čia. Dar truputėlį. Noriu atsiminti, kaip čia patekau. Sunku susikaupti. Drėgnų grindų lyg žalsvo perlo spindesys ruošia kūną gynybai ir nežada nieko prabangaus ar malonaus. Atrodo, lyg būčiau patekęs į pernelyg ilgą odontologo kabineto priimamąjį. Tik šviesos blankesnės. Pas ką čia vizitas? Dar ne laikas. Stoviu. Atsidaro gretimos durys.

- Povilas Jurgaitis? – nepakeldama akių nuo bloknoto kreipiasi seselė.
- Taip, tai aš, - staigiai atsisukęs suklūstu.
- Užeikit, chirurgas jau pasiruošęs.

Artėja automobilis. Visai dideliu greičiu jis važiuoja link manęs. Tos fluorescencinės lempos vis dar zyzia. Jau gana. Replės jau burnoje. Gydytojas mano tėčių veidu. Jo akys kaip tie spindintys, keturių varomų džipo žibintai, lekiantys tiesiai į mane. Seselė šypsosi. Ji pradeda nusirenginėti. Gal raunam iš čia?

Kas tai per kūnas. Tai ne aš. Ar toks turi būti vyro kūnas?

Išsigandęs žiūriu ir nesuprantu – dabar aš paplūdimyje prie Baltijos jūros. Kaip čia patekau? Delnais sugriebiu saują smėlio, tačiau bejėgiškumo pagautas kūnas pradeda mažėti. Jis traukiasi,

liesėja. Mažėjančios rankos nebegali aprėpti delnuose esančio smėlio ir šis byra vis sparčiau. Aš mažėju, o išorėje esantys objektai didėja ir tampa grėsmingais milžinais. Dieną pasiveja naktis ir pajūris paskęsta tamsoje. Vien tamsa. Vis mažėdamas krentu į savo byrančių smilčių krūvelę ir skėstu joje. Akmenys jau ne akmenėliai, vis sunkėja, riedėdami savo aštriomis briaunomis pjausto mano odą. Traiško mane it riešutą. Šalia esančios bangos pradeda kilti tiek, kad primena Čiurlionio jūros sonatą 5. Nėra jokios išeities išsigelbėti, o tik laukti riksmo ir dantų griežimo.

Nepažabota vaizduotė piešia toliau. Kažkur tolumoje pasigirsta žemas balsas. Nežymiai įsiterpia į besiplaikstančio vėjo skrodimo šaižulį. Pernelyg tamsu, kad būtų galima įžvelgti būtybės kontūrus. Ji artėja, girdžiu žingsnius, jos balsas monotoniškai kyla. Iš pradžių buvęs įdomus, net smagus, dabar sukelia mirtiną išgąstį. Būtybė žada pasisavinti mane, pagriebti ir sukramtyti išpuvusiais, bet dar aštriais dantimis. Ir galiausiai atrodo, kad tai pabaiga, aš mirsiu ir daugiau nieko. Jau nebegaliu nieko padaryti. Amžinai skęsiu vienas šiame skausmo ir baimės karste, kur vien dantų griežimas.

<...>

Man 21. Esu pačiame menų studijų įkarštyje Lietuvos Muzikos ir Teatro Akademijoje. Nors dar praėjusiais metais įstojau į psichologiją Vilniaus universitete, kažkodėl nusprendžiau, kad tai ne man. Nusprendžiau, kad būsiu šokėjas. Kokia laivė! Dabar galėsiu kurti gyvenimą tokį, kokio aš noriu. Sukurti save. Aš. Aš. Aš... Aš pats geriau žinau.

Štai ką tik baigiau pirmą kursą ir meninio pasaulio plotmės pradėjo rodyti savo unikalų žavesį. Niekas kitas nėra taip svarbu, kaip patirti ir pamatyti tai, ką šiuolaikinis šokis gali pasiūlyti. Stačia galva nerių į jį, o šeimą, buvusių pomėgius dedu į stalčių, nustumiu į šoną kaip ne tokius aktualius, neįdomius, nesvarbius dalykus.

Pažvelgus iš šono giliau, tai matyti labai liūdnas ir vienišas jaunuolis. Gal kiek paslaptingas ir žavus, bet vienišas. Jis moka apsimetinėti, jis moka būti santūrus ir malonus. Jam jau nebesvarbu ar jis vyras ar moteris. Menininkai nesisvaido šiomis atgyvenusiomis kategorijomis. Jie pakylėję virš moralės ir sklendžia ant savo prašmatnių fenomenologinių sparnų. Visi gali būti kuom nori, lytis juk yra tik socialinis konstruktas. Menininkai turi privilegiją iš aukšto žvelgti į tai, ką paprasti žmonės vadina tiesiog gyvenimu. Nėra nei gerai, nei blogai, yra tiesiog – patirtys. Ir aš galiu toks būti. Koks tik panorėsiu.

Šiuolaikinis šokis yra mano tikėjimas. Vyrų juk irgi šoka, tiesa? Po paskaitų valandas leidžiu auditorijose, kur galiu nevaržomai fantazuoti iki nakties. Kartais su kurso draugais, bet dažniau vienas. Nuovargis slegia, bet fikcijoje galiu pasislėpti. Šią užuovėjos erdvę galiu užpildyti vaizdiniais, kurie veržiasi iš vidaus gilumų ir šviečia unikaliais sceniniais sprendimais. Bet aš jų nesisavinu, tiesiog leidžiu jiems vykti, nevertindamas pasekmių ir neieškodamas priežasčių. Čia galima rėkti,

spjaudytis, lakstyti, visaip kvailioti ir niekas nieko nepagalvos. Nes teatre juk viskas galima. Kaip man gera pagaliau nusimesti visas tas socialines kategorijas nuo savo kūno. Lupu sluoksnius nesidairydamas atgal ir kuriu savo asmeninę gyvenimo ideologiją. Čia galiu būti vienas ir pasislėpti beribėje teatro erdvėje.

Čia šokėjo kūnas yra begalinio potencialo masė. Ir šiame mano naivame mene yra begalės tiesos, tik sąmoningumo trūksta. Nors einu vedamas kūrybinio polėkio, impulso ir tai suteikia įdomių kūrybinių sprendimų, kažko lyg trūksta. Ko trūksta? Kažkas verda, bet pilnai nesuprantu patiekalų skonio. Tiesiog leidžiu vykti, bet įstrigęs migloje. Kuriu ir vis bandau prisikasti, tik nesu tikras prie ko. Ką aš čia veikiu? Ko aš ieškau? Ko man taip trūksta? Klausiu, bet nesitikiu atsakymų.

(...)

Man 21. Štai aš vėl teatro erdvėje. Taip tylu ir tamsu. Galiu keisti ją kaip panorėjęs, galiu kontroliuoti ją. Niekas nemato, esu vienas ir man to užtenka. Galiu kontroliuoti šių sienų dydį, plotį ir tekstūrą. Kaip gera, kad galiu valdyti šį orą, šį laiką čia. Tereikia užsimerkti ir pradėti judėti. Pajungti vaizduotę ir judėti. Visa aplinkui mane pradės keistis tiek, kiek leis mano protas. Tik vienas aš būsiu šio naujojo vaizdinio šeimnininkas. Aš.

Taip ir padarau. Užsimerkiu, giliai įkvepiu, pajuntu visą kūną, kuris, rodos, tuoj atsiplės nuo žemės paviršiaus. Drėgnas oras kutena mano plaučius. Po truputį suprantu, kur patenku. Tai jau ne teatro erdvė, tai kažkas asmeniško. Pėdos basos, jaučiu kaip kažkas kutena jas. Aš stoviu ant minkštutėlės žemės. Čia mano paauglystės namų valdos. Patėvis turbūt dar vakar šviežiai nušienavo pievelę. Mūsų namo sklypas platus ir minkštas. Jau seniai buvau svečiuose. Atrodo, kad stoviu ant puraus, ką tik išplauto ir kvepiančio kilimo. Mano patėvis pedantas. Vėjas lengvai kedeną mano pakaušį ir džiovina susikaupusį vasaros prakaitą. Stoviu basomis pėdomis, saulė maloniai šildo ir negaliu nesišypsoti. Dideliais mostais pradėdau šuoliuoti per erdvę. Atsispiriu nuo vejų it nuo tramplyno. Krentu ir vėl šoku aukštyn. Ridenuosi per rankas ir ritmiškai pliaukšiu jomis. Aš tiesiog šoku ir nieko man nereikia. Raumenys prabyla lengvai diegiančiu spaudimu, kvėpavimas pagreitėja, o gerklėje jaučiu rūgštų drėskimą nuo oro. Nuvargęs krentu ant nugaros ir visu kūnu išsitiesiu palei žemę.

Giliai kvėpuoju, mano šonkauliai ritmiškai leidžiasi žemys ir aukštyn. Plaučiai glosto mano širdį. Guliu išsitiesęs ir ilsiuosi. Žemės paviršius glosto mano nugarą. Prakaito lašai teka per ausis. Pasidaro taip gera ir malonu tiesiog čia gulėti. Tiesiog būti ant žemės. Ant minkštos žolės. Drąsiai dedu savo dešinįjį delną ant jos ir kaip šviežiai išskalbtą patalynę užsimetu ant savo kūno. Patėvio nušienautos žolės sluoksnis apkamšo mano odos paviršių. Guliu jaukiame patale, taip gera ir šilta. Beveik kaip mamytės pilve. Membrana apima mane. Apkabina mane. Žolė glosto mano nugarą. Man nieko daugiau nereikia tik šio glėbio.

Žolė ir patėvio šviežiai nušienauta pievelė švelniai glosto mane. Aš suvyniotas joje kaip į kokią vyniotinį ar išvežti ruošiamą kilimą. Jau reikėtų pajudėti, bet glėbys mane spaudžia stipriai. Pradedu muistytis, siekdamas ištrūkti, bet šis kilimas manęs nepaleidžia. Bandau ištiesti rankas ar sulenkti kojas, bet esu visiškai įstrigęs. Kas per velnias? Paleiskit mane. Paleiskit pasakiau!

Bet jie manęs negirdi. Jaučiu, kaip kojas vis stipriau traiško nenumaldomas spaudimas. Spaudžia liemenį ir pečius. Visas kūnas įstrigęs. Nieko negaliu padaryti. Lyg iš tamsos milžiniška ranka staiga paima mane kaip pūkelį ir visą suvyniotą spraudžia tarp vyriškos rankos pirštų. Burna apžioja mano galvą, kuri įstringa tarp seilėmis suvilgytų lūpų. Pasigirsta nežymus spragtelėjimas ir kai jau suprantu, kas dedasi, imu šaukti. Muistausi kaip galėdamas stipriau, bet jie manęs negirdi. Kodėl čia aplinkui visi šie žmonės? Aš nežinau kas jie tokie. Šie milžinai stovi ant kalvos ir skęsta tirštuose dūmuose. Jie pučia tirštą orą iš savo plaučių ir po truputį tirpsta. Naktiniai miesto žybsniai ir automobilių žibintų spinduliai po tuputį tirpdo jų veidus, kol pavirsta į ekspresionistinį klyksmą. Visi juokiasi, bet man tai visai nepatinka. Žaižaruojanti liepsna po tuputį tirpdo ir mane, visą suvyniotą, kaip kilimą. Šito milžino veidas kažką primena. Negi tai aš? Tirpsta pėdos, keliai, klubai ir šonkauliai. Visi organai lydos 600 laipsnių Celsijaus žaismėje. Kodėl mėnulis toks didelis šiandien? Atrodo, kad jis parįs mane visą. Štai tas pragariškas jausmas ir akmenys, pjaustantys mano odą. Atrodo, kad nevaldau savo kūno. Esu čia ne savo noru. Kas tai per migla? Nebenoriu čia būti. Kaupiasi ašaros, gniutulas gerklėje užstrigęs ir jau nebeatskiriu apie ką visa tai. Kodėl tas gniutulas taip skaudžiai aiži mano gerklėje? Jis tuoj pasisavins ne vien mano balsą, bet visą mane. Aš žiopčiosiu, bet jie manęs negirdės. Kur mano balsas, sugražinkit liežuvį! Paleiskit mane. Sugražinkit tą kitą, ką tik buvusį, šviesų vasaros vaizdinį. Kur mano tėčio dailiai nuskusta veja? Noriu dar pagulėti joje. Tegul jo veja vėl apkabina mane. Dar noriu pabūti tame glėbyje. Bet aš tik teatro erdvėje. Visai ne savo tėčio prižiūretame sklype. Šios šaltos grindys yra mano veja.

<...>

Man 22 ir pirmą kartą atsiduriu pas psichoterapeutę kabinete. Nebūčiau patikėjęs, kad galiu priimti tokį sprendimą, bet Orvidų sodyboje pradėtos rašymo praktikos, matyt, sujudino kažką manyje. Nežinau kodėl, bet nusprendžiau imti sąsiuvinį į rankas ir pradėti nuo sakinio: „Reikia pradėti rašyti ir mintys tiesiog pačios ateis“.

Štai sėdžiu terapeutės kabinete, nepraeina nei penkios minutės ir aš apsiverkiu. Kaip sakoma: gera pradžia – pusė darbo. Per artėjančius dvejus metus, tai vienintelis kartas, kai tai įvyksta pas ją svečiuose. Vėliau taip ir nebepralaužiu ledų. Galbūt tik to karto ir reikėjo, kad manyje užgimtų polėkis kvestionuoti savo slapstymosi įprotį?

Pasakoju ir juntų, kaip lūpų šonai linksta žemyn ir pradeda slėptis, kaip nesugebu nulaikyti tvirto ir tiesaus žvilgsnio, kaip raudonuoju ir kūną muša stiprus prakaitas. Kodėl taip sunku

prisipažinti, atsiverti ir tapti pažeidžiamam? Esu pas ją kabinete, bet noriu pasislėpti kur nors už fotelio. Jaučiuosi kažkoks nepakankamas, kažkoks ne iki galo žmogus. Pasakoju, kaip baisu būti atviram prie artimiausių žmonių, kad tik jie nepamatytų, kas dedasi mano viduje, kad tik jiems neužkliūčiau už akių, kad tik jie nepagalvotų, kad su manimi kažkas ne taip. Vedamas jos ramaus ir susidomėjusio žvilgsnio bandau suprasti, kodėl taip baisu parodyti tikrąjį savo vidų kitiems, kodėl jaučiuosi netinkamas ar negalintis ar nesuprantantis ar kvailas... Sėdžiu ir svarstau – kiek vyrų norėtų tiesiog apkabinti savo tėčius? O kiek iš jų patys tapo tėčiais? Kiek iš jų nebeturi galimybės su jais tiesiog pabūti? Kiek sūnų trokšta pajusti tėčio šilumą, kurios galbūt niekada neturėjo galimybės pažinti?

<...>

Man 25 ir dar niekada gyvenime nesu skaitęs Biblijos taip, kaip ją skaitau pastaraisiais metais. Kurgi, aš jos iš vis niekad neskaičiau. Ką toks menininkas kaip aš gali veikti su šią atgyvena? Turbūt gilus sutapimas, kad ją kruopščiai tyrinėjau nuo to laiko, kai pradėjau šokio-judesio terapijos studijas. Neįtikėtinas stebuklas, kad vedamas nuoširdaus smalsumo ir kritiškumo, vos paėmęs ją į savo rankas, aš nebeturėjau kur dėtis. Pėdomis įsirėžiau į žemės paviršių ir įsišaknijau. Aš įtikėjau! Taip, įtikėjau! Jėzaus akivaizdoje kiekvieną dieną vis naujai tampu nepajudinamas. Tai tik popierius ir rašalas, bet žodžiai beribiai. Jų turinys aptraukia mano kūną papildomu odos sluoksniu. Jaučiuosi atsparus, saugus ir tvirtas, nes tai ypatinga knyga, aš tikiu.

Skaitau ne vien akimis, bet ir plaučiais. Giliai kvėpuoju, žodžiai skverbiasi į mane, užpildo giliausias kūno ertmes, tas tuščias ertmes, kuriose visuomet kažko trūko. Plaučiai giliau alsuoja ir glosto sušalusią širdį. Esu nekantrus, norėčiau vienu ypu imti ir viską išgerti, bet taip nieko nebus. Be nuolankios ramybės laiko, visų metaforų ir simbolių grožis man liks neprieinamas. Jau žinau, kad čia įtvirtintos žinios apie tikrąją mano, kaip žmogaus prigimtį. Pažįstu pamažu. Nebesu vien biocheminis atsitiktinumas, vien netikėtas šansas visoje apstybėj. Dabar laikau neaprėpiamą gylį savo rankose ir jis man kalba. Atskleidžia tai, ko nežinojau norįs, ką nežinojau turįs. Man nebeužtenka gamtamokslio vadovėlio ar prašmatnių teorijų, aš trokštu širdies kalbos. Tikėjimo dvasia kalba mano širdžiai su kaupu ir kiek galiu, tiek priimu. Štai ji užpildo tas tuščias ertmes, pasiekia mano praeities prisiminimus, mano skaudulius, į kuriuos pagaliau galiu leisti nedvejodamas. Skaitau ir žodžiai apglėbia mane. Juk dangiškas Tėvelis visuomet buvo čia! Tereikėjo atverti duris. Tereikėjo ištarti taip, tikiu ir esu Tavo:

„Jėzus kalbėjo toliau: „Vienas žmogus turėjo du sūnus. Kartą jaunesnysis tarė tėvui: „Tėve, atiduok man priklausančią palikimo dalį“. Tėvas padalijo sūnums turtą. Netrukus jaunėlis, susiėmęs savo dalį, iškeliavo į tolimą šalį. Ten, palaidai gyvendamas, išėikvojo savo lobį.

Kai viską išleido, toje šalyje kilo baisus badas, ir jis pradėjo stokoti. Tada nuėjo pas vieną šalies gyventoją ir stojo jam tarnauti. Tasai jį pasiuntė į laukus kiaulių ganyti. Jis geidė prikimšti pilvą bent ankščių jovalo, kurį ėdė kiaulės, tačiau nė to jam neduodavo. Tada susimąstė ir tarė: „Kiek mano tėvo samdinių apsčiai turi duonos, o aš čia mirštu iš bado! Kelsiuosi, eisiu pas tėvą ir sakysiu: Tėve, nusidėjau dangui ir tau. Nesu vertas vadintis tavo sūnumi. Priimk mane bent samdiniu!“. Jis pasiryžo ir iškeliavo pas tėvą.

Tėvas pažino jį iš tolo, labai susigraudino, pribėgo prie jo, puolė ant kaklo ir pabučiavo. O sūnus prabilo: „Tėve, nusidėjau dangui ir tau. Nebesu vertas vadintis tavo sūnumi...“. Bet tėvas įsakė tarnams: „Kuo greičiau atneškite geriausią drabužį ir apvilkite jį. Užmaukite jam ant piršto žiedą, apaukite kojas! Atveskite nupenėtą veršį ir papjaukite! Puotaukime, linksminkimės! Nes šis mano sūnus buvo miręs ir vėl atgijo, buvo pražuvęs ir atsirado“. Ir jie pradėjo linksmintis.

Tuo metu vyresnysis sūnus buvo laukuose. Eidamas namo ir prisiartinęs prie sodybos, išgirdo muziką ir šokius. Jis pasišaukė tarną ir paklausė, kas čia dedasi. Tas jam atsakė: „Sugrįžo tavo brolis, tai tėvas liepė papjauti nupenėtą veršį, kad sulaukė jo sveiko“. Tada šis supyko ir nenorėjo eiti namo. Tėvas išėjęs pradėjo vadinti jį vidun. O jis atkirto tėvui: „Štai jau tiek metų tau tarnauju ir niekad tavo įsakymo neperžengiau, o tu man nė karto nesi davęs nė ožiuko pasilinksminti su draugais. Bet vos tik sugrįžo šitas tavo sūnus, prarijęs tavąjį turtą su kekšėmis, tu tuojau jam papjovei nupenėtą veršį“. Tėvas atsakė: „Vaikeli, tu visuomet su manimi, ir visa, kas mano, yra ir tavo. Bet reikėjo puotauti bei linksmintis, nes tavo brolis buvo miręs ir vėl atgijo, buvo žuvęs ir atsirado!“ (Lk 15:11-32).

<...>

Man 25. Vis kartoju šį skaičių ir nepaleidžiu minties, kad tai nėra vien skaičius. Tai mano gyvenimas. Tėvelio dovana. Kristaus šviesa užpildė Dievo dydžio skylę, visą gyvenimą nedavusią man ramybės. Pagaliau suradau tai, ko man iš tiesų trūko – Tėtį, kuris niekuomet neapleidžia, kuris kviečia eiti į savo kambarėlį, užsimerkti ir giedoti tyloje:

„Pas mano Tėvą duonos apsčiai.

Aš kelsiuos ir eisiu pas Jį.

Jis iš tolo pažins, susigraudins.

Pas mano Tėvą duonos apsčiai...“

Atmerkiu akis, apsidairau. Tai savaime nesuprantama. Nuostaba užplūsta mano veidą. Kokios retos šios akimirkos. Šiurpuliukai nuplauna kūną skersai ir išilgai. Dilgčioja nosies galiukas, graudinuosi. Išplėstomis, akimis žvelgiu į savo plaštakų kontūrus ir dar kartą įsitikinu – čia juk man

Tėvelio padovanotas gyvenimas! Šis žodis talpus, bet telpa delnuose kaip pajūrio smiltys. Kietos ir minkštos, šiurkščios ir švelnios. Smėlis birus. Jis mano delnuose, aš jaučiu. Jo nedaug, bet jaučiu. Negaliu leisti jam išbyrėti. Aš laikau tuos mikroskopinius akmenėlius savo delnuose taip kruopščiai, kaip drugelį ar mažytę varlę, pagautą po lietaus. Stoviu ir laikau. Bangos sau, o aš saugau savo smiltis. Ir man pavyks, nes Tėvas kantrus, mylintis ir gailestingas. Esu besąlygiškai priimtas toks, koks esu, su visomis savo traumomis, klaidomis, priklausomybėmis, baimėmis ir skausmais. Aš tikiu.

3.4. Žmogus, grįžtantis namo

„Man vėl 5. Darželyje mano geriausias draugas – Džiugas. Jis irgi gimęs balandžio mėnesį. Mes leidžiam laiką kartu ir man atrodo, kad taip bus visą likusį gyvenimą. Šiandien vėl išėjome su visa grupe pažaisti į lauką. Nuostabus pavasario kvapas šiandien džiugina mus. Bet ne tai mums svarbiausia. Dauguma vaikų prie smėlio dėžės ar kažkur landžioja tarp pušelių, o mes su Džiugu dviese dūkstam ant aukštos, sidabrinės čiuożyklos. Sėdu ant žiemišką įsalą dar laikančios čiuożyklos skardos ir ruošiuosi skrydžiui. Džiugas, beveik prisiglaudęs, laukia eilėje man už nugaros. Kaip gera turėti draugą. Prieš man pasileidžiant žemyn netikėtai ištaria:

- Palauk! Povilai, turiu tau kai ką.

Aš suklūstu ir smalsiu žvilgsniu pažvelgiu į jį. Iš kišenės jis išsitraukia nedidelį akmenėlį.

- Štai, imk.

Aš ištiesiu ranką ir akmenėlis atsiduria mano delnuose. Nesupratęs žinutės dar kartą pažvelgiu į jį ir jis sako:

- Jei labai norėsi, šitas akmenėlis gali tapti tavo draugu. Tereikia ji stipriai laikyti delnuose ir laukti, kol sušils. O kai sušils, tada jau būsit niekada neišskiriami.“

(...)

Kas, jei ne vaikai, yra mūsų pasaulio išmintis ir išgelbėjimas? Atverti galime vien švelniai. Prisiliesti jautriais pirštais. Šnabždančiais pirštais. „Leiskite mažutėlius ir nedrauskite jiems ateiti pas mane, nes tokių yra dangaus karalystė“ (Mt 19:14).

<...>

Man 25 ir manau, kad pažeidžiamumas yra labai didelis žodis. Toks didelis, kad jau niekaip nepaslėpsiu jo bandydamas užstoti vidinėmis sienomis. Tad tenka po mažų, vis drąsiau leisti sau atidengti jį. Pastaruoju metu patiriu, kad ryžtis kalbėti apie vidinius išgyvenimus yra būtina. Ryžtis tapti pažeidžiamam ir atsiskleisti yra laiptelis naujam buvimui ir emocinei laisvei. Kaip jau pastebėjau, tai yra ir vienas kertinių šokio-judesio terapijos ir net bendriau, psichoterapijos žingsnių, o ruoštis

jam galime įvairiausiais būdais. Studijų metu, rašydamas refleksijas, pradėjau matyti vis aiškėjantį ir į dienos šviesą išskylantį pažeidžiamumo, savivertės, saviraiškos ir savęs priėmimo vystymosi procesą:

Man 25. Susitikimas ir pirmasis susidūrimas su studijų grupe prasidėjo nuo stiprios abejonės. Dar prieš šį potyrį į erdvę atėjau su atvirumu, susikaupimu ir lengvu nuovargiu. Dienos eigoje tiesiogėjau į priekį ir dariau tai, ką buvau suplanavęs, nesileidau į gilią refleksiją ir nesisistengiau įsivardinti kaip jaučiuosi. Ėjau „automatu“. Iš dabartinės perspektyvos žvelgiant atgal pamenu – šiek tiek skubėjau, norėjau visur suspėti, o kylančio nerimo apraiškas – sustingusias galūnes, sukeltus pečius, prikimusį balsą, skausmą kažkur ties L3 slanksteliu, (kaip esu įpratęs) slopinau, neigiau ir „tildžiau“ savo sąmonės balsu. Vengiau susidurti su bet kuo, kas galėtų pakišti koją kelyje, nes „viskas turi klostytis gerai“. Daug laiko leidau savo mintyse, nėjau į artimą kontaktą su aplinka, buvau daugiau pasyvus stebėtojas. Manau, šią būseną gerai nupieštų tokia diena, kai vaikštinėjai po apytuštą jūros krantą, jūra stipriai ošia, žuvėdros nerimsta, o apsiniaukęs dangus siunčia silpną vėjo gūšį ir šaukia rūkui tolumoje.

Štai jau esu paskaitoje ir pro duris žengia sesijos vedėjas. Matau jį pirmą kartą. Staigiai sukykla abejonė. Beveik iš karto pajuntu stiprią atstūmimo reakciją. Viduje vedu dialogą – „čia bus kažkas keisto, ezoteriško ir neįkandamo mano pradedančiojo gilintis į terapijas protui“. Pradėjo kilti klausimai – kas tai per žmogus, apie ką jis galvoja, ką jis čia veikia? Jau aiškiai galiu įvardinti, kad kyla abejonė ir nerimas – kad lengva nebus. Atrodo, kad visas mano dėmesys privalo būti įsmeigtas į jo judesius ir žodžius, nes gali netikėtai kilti grėsmė. Tai gali skambėti, kaip mano negebėjimas išlaikyti ribos, pasidavimas į iracionalią baimę. Kūnas nori priešintis žodžiams, pasiūlymams ir verčia kritiškai, beveik neigiamai žvelgti į besikuriančią situaciją. Visgi, laikiau pusiausvyrą, o mano vidinis balsas toliau ramina ir neleidžia visiškai nutolti, kviečia dalyvauti.

Pirminis kontaktas su grupe ir pirmasis susipažinimo ratas dar labiau veikia mane. Jau kurį laiką bandau paaiškinti sau, kodėl susipažinimai ir rato pokalbiai būna tokie sudėtingi. Kai matau, kad artėja mano eilė dalintis savimi, mintimis, jausmais ar atsakyti į klausimą – „su kuo šiandien ateinu į susitikimą?“, kūnas pradeda stipriai reaguoti. Man baisu atsiverti. Juntu, kaip širdies ritmas ir spaudimas sukykla, darosi sunku kvėpuoti, o mintys nesivysto, dingsta visi žodžiai, kuriuos bandau paruošti iki ateis eilė kalbėti. Krūtinę užspaudžia trylikos atmosferų slėgis. Širdis tampa įkyria palaikymo komandos šokėja, o dėmesys kaip to hormonais užtvindyto centro įžaidėjo. Tiesiog trukdo susikaupti. Kūnas pradeda mažėti, kambaryje esančių žmonių kiekis staigiai patrigubėja ir atrodo, kad negaliu leisti sau kaip nors sureaguoti į kūno pokyčius ar bandyti išreikšti kylančias emocijas ženklais. Kad ir kaip norėčiau pasakyti apie ką dabar esu, nėra galimybės – nei žodžių, nei judesių, kūnas tiesiog sustingsta ir bando apsimesti esą „viskas gerai, viskas under control“. Atrodo, kad pasąmonėje užsifiksavo – „turi būti viskas gerai, nes negaliu gaisiti kitų laiko savimi, geriau paslėpti

save, užsimaskuoti, paslėpti savo pažeidžiamumą, nes – o jei kiti sureaguos kaip nors siaubingai smerkiančiai ir būsiu sugėdintas dar labiau, tai kils nepakeliamos emocijos ir pasirodysiu kitų akyse silpnas ir nieko vertas“.

Panašiai vyksta ir dabar. Atėjo mano eilė kalbėti, o aš jau verdu savo košėje. Bandau kažką sakyti, bet jau aišku, kad ši įtampa visiškai sutrikdys mano atmintį ir aš nieko neatsiminsiu kai visa tai baigsis. Įtampa kerta visoms kūno ląstelėms. Mintimis skrajoju po sudaužytų veidrodžių karalystę, vis negalėdamas išsirinkti, kurį iš tų iškreiptų savo paties atspindžių pasirinkti. Mane piktina tai, kad negaliu prisiminti. Čia beveik kaip skanauti ledus per plastikinį maišelį. Siaubinga!

Kalbu ir jau tikiuosi eilė ateis kažkam kitam kalbėti, bet apie mane pradeda gan detalčiai domėtis užsiėmimo vedėjas, apie mano būseną. Jaučiausi provokuojamas, bet kažkur giliai mintyse palaikau save ir galvoju – „man pavyks, aš išbūsiu šioje konfrontacijoje ir dėmesio centre“. Tai juk ne pirmas kartas. Aš galiu. Aš leidžiuosi į pokalbį ir bandau kuo neutraliau atsakyti į klausimus. Leidžiu situacijai pačiai mane vesti. Aš tikiu. Aš pasitikiu. Viskas bus gerai. Jis kviečia tapti dėmesio centru. O ką kiti pagalvos? O jei man nepavyks ir būsiu sugėdintas? Stebiu save ir žinau, kad dabar esu matomas ir niekur nedingsiu. Dar kažkur giliai mintyse galvoju – „baisu, bet taip jau yra. Ar man pavyks? Pavyks. Pavyks“.

Nesu tikras kaip, bet kūnas po mažu ima atsileisti. Giliai kvėpuoju ir atveriu žvilgsnį. Leidžiuosi būti vedamas. Štai leidžiu sau kalbėti. Leidžiu sau pasidalinti savo mintimis ir jausmais. Kalbu, kad jaučiuosi nepatogiai, kad jaučiu nerimą. Tiesiog dalinuosi vidumi ir tiek. Gan tyliai, sukaupčiai ir droviai išsakiau, kad mane šiek tiek neramina jo apranga ir manieros, kad nesijaučiu saugiai, kad man nepatogu dabar ir nesijaučiu gerai. Galvoju sau – oho, negi aš tikrai tai sugebėjau pasakyti? Negi sugebėjau atverti savo vidų? Ir visi jie matė mane tokį – pažeidžiamą?

Gal ir atrodo nieko rimto, bet čia labai rimta. Žinoma, patirtis tuo nesibaigia. Atrodo, kad jis lengvai perskaito mane, mato mane, nuoširdžiai bando įsigilinti į mane. Nesu pratęs, kad taip įdėmiai gilintųsi į mane, kad kiaurai perskrostų akimis ir paliestų pasislėpusias ląsteles. Jos tokios jautrios būna. Tokios mažos lyginant su mane stebinčiomis apuoko akimis. Kasdienybėje lengva pasislėpti, suvaidinti, praslusti, o štai čia kitaip. Bet juk tai mano pasirinkimas, jei neatsiversiu, tai nebus ir ryšio, o ji juk atvira mūsų ryšiui. Aš tikiu.

Girdžiu, kaip jis kviečia mane dalintis, nenutolti, nepabėgti, o vėliau, surasti, kuris žmogus šiame kambaryje būtų mano saugumo salelė, tas kuris prižiūrėtų, kad nenuolčiau per daug ir išlikčiau čia ir dabar. Aklai pasikliaunu jo pasiūlymu. Kaip įmanydamas stengiuosi leisti būti matomas. Aš matomas, aš čia priešais visus toks, koks esu ir viskas su tuo yra gerai. Pasirenku šalia sėdinčią, gerai pažįstamą kursiokę. Mintyse dar lengvai priešinuosiu – „Na ką jūs, nesureikšminkit, nereikia dramatizuoti, nėra man taip jau blogai, galiu ir pats susitvarkyti, juk esu vyras“. Šie žodžiai

primena mano mėgstamus mąstymo įpročius, bet mano paties melas man po truputį aiškėja. Dar bandau paneigti, kad esu ir galiu tapti pažeidžiamas, bet viduje jau po truputį mezgasi tinklas, ant kurio ilsisi žodžiai – „mano atvirumas yra stiprybės, jokių būdu ne silpnumo ženklas“. Nors vaikystėje ar paauglystėje ar kažkada praeityje patyriau sunkių akimirų, kuri tapo mano kūno dalimi, įpročiu ar įsitikinimu, dabar jau esu besiruošiantis pokyčiui.

Štai dėmesys jau nusisuko nuo manęs, kūnas pradėjo rimti. Kaip džiugu, kad išgyvenau šią situaciją, kad nepabėgau, kad pasirinkau susidurti su iššūkiu ir šiek tiek atsiverti, kad ir kaip pradinukiškai. Kitą kartą man dar geriau pavyks. Aš tikiu.

<...>

Man 25, studijuojau šokio-judesio terapiją ir jau bandau gyventi tiesoje su savimi. Dirbu su savo vidumi, emocijų raiška, bandau kurti nuoširdžius santykius su artimais žmonėmis ir atrandu, kad dauguma sunkumų susiję su mano gyvenime buvusiais ir nebuvusiais vyrais. Aš studijuojau šokio-judesio terapiją ir ji tikrai veikia. Nežinau, kas konkrečiai, bet veikia. Ne viskas patinka, bet veikia. Studijos veikia kaip terapija, per kurią savo skaudulius prisijaukinu. Skaidriau įvardinu juos. Pamatau save iš šalies ir paprasčiausiai sakau – taip, tai buvo, tai vyksta. O kas toliau?

Vyriškumo temą aš įsileidžiu vis naujai. Vis naujai bandau save įtikinti – kitą kartą, kai pajausiu baimę, kai kūnas pradės stingti ir bus sunku išlaikyti akių kontaktą, aš tai išsakysiu. Priminsiu sau kodėl čia esu, kas šie žmonės, kas tai per istorija. Pasidalinsiu savo vidumi, ieškosiu ryšio. Tai mano istorija. Esu už ją atsakingas. Nenoriu į tamsą. Juk grėsmė iš tiesų nėra tokia didelė ir aš greitesnis už ją. Neleisiu jai užgožti mano kūrybingumo.

Bonnie Meekums (2002) rašo, kad šokio-judesio terapija gali tapti veiksminga priemone pažeidžiamumo kelionėje. Ji suteikia progą išgirsti savo kūno istoriją, leisti sau per judesį ir pojūčių pažinimą išlaisvinti įstrigusius įpročius, kuriems galbūt dar nėra tinkamų žodžių. Tai kelionė į vidinį, psicho-emocinį pasaulį, kurį dažnai baisu pažinti, nes sveikimas nėra tiesi linija, tai lyg kalnai su keteromis, pakilimais ir nusileidimais. Tokioje terapinėje erdvėje, kuri yra apgyvendinta jaučiančių, palaikančių, atsakingų žmonių, gali gimti nauja, autentiška, įkūnyta laisvė, kuri įgalina ir integruoja supratingumą, atvirumą, atsakingumą, atjautą ir pasitikėjimą. Leidžia drąsiai žvelgti į savo asmeninę istoriją ir įžvelgti neįkainojamas pamokas.

Manau, kad tai yra ta pati kūrybinė drąsa, kokią parodė paralitiko bičiuliai, kurie jį, norėdami parodyti Jėzui, nuleido pro stogą (Lk 5:17–26). Sunkumai nesustabdė jų drąsos ir atkaklumo. Jie buvo įsitikinę, kad Jėzus gali išgelbėti ligonį: „*Nerasdami pro kur įnešti dėl žmonių gausybės, jie užlipo ant plokščiaastogio ir, praėmę plytas, nuleido jį kartu su neštuvais žemyn į vidų ties Jėzumi. Matydamas jų tikėjimą, jis tarė: Žmogau, tavo nuodėmės tau atleistos!*“. Jėzus įvertino kūrybingą,

bendruomenišką tikėjimą, su kuriuo tie žmonės stengėsi atgabenti pas jį savo sergantį bičiulį, su viltimi išgyti.

<...>

Man 24. Jau pusdienį giliai kvėpuoju, purtau galūnes ir taikau visas įmanomas nusiramino technikas, nes šiandien vakare bus kai kas labai ypatingo. Pirmą kartą pakviečiau patėvį susitikti vienu du. Sunku tuo patikėti, kaip galėjau taip imti ir pasiūlyti? Visais įmanomais būdais bandau pasipriešinti savo norui kur nors pabėgti. Į kokią tolimą šalį staigiai nuskristi ir išsijungti telefoną. Svajoju, kaip čia uždėti grotas ant savo namų langų, kad tik niekas negalėtų patekti vidun. Nes juk gali nutikti visko: o jei bus ašarų, o jei bus gėda ir nepatogu, o jei nesuprasiu jo, o jei būsiu nepakankamas, nepakankamai vyras, o jei, o jei, o jei... Giliai, su garsu dūsauju, bandau akimis žvelgti kaip įmanoma aukščiau, atveriu krūtinę. Vidiniu balsu tūkstantį kartų atmenu kur esu, kas tai per vieta, kieno tai istorija ir apie ką visa tai. Meldžiuosi ir laikau atviras duris Dvasios veikimui. Juntu svorį, kiek tik įmanoma bandau šaknytis į grindis, bet ir kristi į pasitikinčias rankas. Esu drąsus ir galintis, vertas ir mylimas toks, koks esu.

Ir ne vien savo jėgomis ruošiuosi artėjančiam susitikimui. Šią bandančią prasiskverbti drąsą jau beveik metus laiko trąšomis džiugina draugas iš praėjusių metų studijų. Jis aktorius ir tikras klounados meistras. Vakaraus jis beldžiasi man į langą ir kviečia žaisti gyvenimą. Net jei esu giliai suglumęs ar uždaras, jis braunasi pro mano sienas. Dar gerai nesuprantu kaip, bet kiekvieną kartą jam pavyksta iš už tų sienų iškelti mylinčią, jaučiančią ir džiaugsmingą šypseną. Kaip gera atsiremti, kai viduje nebėra jėgų pakilti, stotis, eiti, daryti. Žinoti, kad šalia esantys yra atsakomybės vedami. Visomis kitomis dienomis draugą papildė mano gyvenimo mylimoji, kurios jaukus apkabinimas išstipdė vidinę žiemą ir kedeną mano proto dirvą. Savo tikru, tyru, ir nesumeluotu dėmesiu bei jautriais delnais ji laiko mano apsunkusią širdį. Akimis sugeria visą melą – kantriai, tyliai, rūpestingai. Negaliu nesutikti – kai esame tarp pasitikinčių, patys tampame pasitikinčiais... Ar tai ne stebuklas, būti apdovanotam kūrybingumu, lengvumu dėmesingumu ir atvirumu gydančiais žmonėmis?

(...)

Štai pasigirsta beldimas į duris. Per kūną perbėga šiurpulys, bet laikausi. Jis mano tėtis, o aš jo sūnus. Kokia tai dovana. Mes abu esam vyrai ir tiek. Kada jau imsime jautriai liudyti savo širdis vienas priešais kitą?

(...)

Štai sėdime aš ir jis.

Liudijame akis ir kambario tylą.

Mes bandome.

Du paprasti žmonės, paprasti vyrai,

Atradę laiko pabūti, pasijausti...

Kada, jeigu ne dabar?

(...)

Dar prieš jam išeinant tvirtai, „vyriškai“ apsikabiname, atsisveikiname viltingomis akimis. Šiandien pirmą kartą sėdėjome vienu du ir gėrėme jazminų arbatą tyliame kambaryje. Pirmą kartą išdrįsau pasikviesti jį susitikti. Ir nieko blogo nenutiko. Sėdėjome, gėrėme arbatą ir tiesiog kalbėjome. Abu drovūs, bet nusiteikę. Gera turėti tėtį, su kuriuo galima tiesiog pabūti, kad ir šiek tiek įsitempusiu kūnu. Jaučiau, kad galiu nubrėžti ribą ties savimi ir jo jausmais. Kad neprivalau prisiimti sau, bet galiu rinktis išlikti atviras. Galiu žvelgti kaip draugas. Susidraugauti su savo tėčiu.

Jau 17 metų stebiu jį ir atrodo, kad tik dabar pamačiau. Susirūpinusi veido mimika kalba tikrus dalykus. Joje ryškiai įsirežusios pastangos, atsakomybė ir ištvermingumas. Gal net laiko sau trūkumas. Atrodo, kad pagaliau suprantu jį. Suprantu, kad jis myli. Jis būna šalia taip, kaip moka, ar yra išmokęs. Juk galiu atjausti. Mano nuostabai, mano patėvis irgi toks pat tylus, kaip ir aš. Tylėdamas jis visomis išgalėmis aukojasi dėl savo šeimos. Jis yra vyras ir daugelį teigiamų savybių pasėjo mano gyvenimo dirvoje. Tikiu, kad vieną dieną mūsų ašarų vanduo sudrėkins šį dirvožemį, iš kurio skleisis toks vyriškumas, kuris nebijo jaustis. Gal reikės net paprakaituoti, bet dirvai būtinos mineralinės medžiagos. Gal bus nemalonaus purvo, bet vaisiai auga geriau, kai žemė yra tręšiama.

Aš tikiu. Kai kitą kartą susitiksiu, norėčiau savo tėčio paklausti:

- *Koks tavo laimingiausias prisiminimas su mumis?*
- *Ką tu galvoji apie mane?*
- *Kaip tu jautiesi būdamas šalia manęs?*
- *Ko tu labiausiai norėtum iš manęs? Ko tikiesi iš manęs?*
- *Kada labiausiai didžiavausi manimi?*
- *Koks gražiausias dalykas, kurį tau kada nors padariau?*
- *Kodėl kartais pyksti ant manęs?*
- *Kas yra vyras?*
- *Kokią svarbiausią gyvenimo pamoką tu išmokai?*
- *Kokį dalyką norėtum, kad prisiminčiau, kai tavęs jau nebus?*

<...>

Man 25 ir galvoju apie visus pasaulio tėčius. Gal ir naivu, bet kodėl gi jie tokie sukurti? Akyse iškyla Šv. Juozapo figūra. Biblijoje jis parodomas, kaip mylintis ir pasiaukojantis vyras. Jis buvo Marijos sužadėtinis ir Jėzaus tėvas. Šventojoje Šeimoje jis pilnai atsidavęs dovanojo save, savo gyvenimą ir savo darbą. Jis savo žmogiškąjį pašaukimą mylėti šeimą pavertė antgamtiniu

pasiaukojimu – kaip įmanydamas ir nekvestionuodamas tarnavo Dievo įsteigtam planui, auginti jo namuose esantį Mesiją.

Kad ir koks svarbus veikėjas Biblijoje yra Juozapas, jis neištaria nei žodžio, išlieka beveik nepastebimas savo kasdieniu, diskretišku ir paslėptu buvimu. Juozapas buvo dailidė, kuris dorai dirbo, kad išlaikytų savo šeimą. Jis tylus ir savo uoliu pasišventimu ryškiai stebina mane. Skaitau apie jį, bandau nusipiešti jo asmenybės paveikslą, kuriame išvelgiu drąsų ir tvirtą bei švelnų ir gailestingą vyrą. Jėzus matė Juozapą kaip mylintį tėvą, kaip tą, kuris atspindi švelnų Dievo gailestingumą. Šventąjį Juozapą Dievas pašaukė tarnauti savo tėvystė, kuriai jis pašventė save ir su pasitikėjimu atsidavė didžiajam atpirkimo slėpiniui.

Argi ne tiesa, kad tėčiai yra mūsų tylūs herojai, nešantys šeimos svorį ant savo nugarų? Ir jie ne dažnai yra pastebimi už tai ko iš tiesų yra verti ar ko nusipelno. Ne visiems pavyksta, visokių tėčių būna. Visokių vyrų būna. Visi jie besąlygiškai verti Dievo meilės ir artumo.

<...>

Man 25 ir pradedu suprasti. Ir ne vien suprasti, bet ir pajauti. Šis autoetnografinis procesas, vykstantis šokio-judesio terapijos studijų kontekste, panašus į seną, subtilų japonų meną – „Kintsugi“. Tai meno forma, kurioje kantriai ir kruopščiai sujungiamos sudužusios keramikos dalelės. Jos sukljuojamos aukso, sidabro ir platinos mišiniu. Tokiu būdu, objektas gali vėl gyvuoti bei pasakoti pasididžiavimo, orumo ir grožio kupiną istoriją. Manau, kad manasis arbatinis, sudužęs į daugybę skausmingų fragmentų, taip pat bus sujungtas aukso gyslelėmis. Jos išryškins kiekvieną ypatingą nutikimą ir mane pavers stipresniu, brandesniu žmogumi. Dėl mano pastangų, artimų žmonių pagalbos bei skaitytojo dosnumo, arbatinis taps dar gražesnis, o arbata dar sodresnė ir kvapnesnė.

Tad po truputį klijuoju daleles, žvelgiu į savo autoetnografinio proceso plotmes ir tikiu, kad esu apdovanotas tėčiais. Visokiais ir unikaliais. Jie mane mokina kaip niekas kitas. Visi saviti, visi tėčiai. Turiu ne vieną ir esu apdovanotas. Nors vienas iš jų dar slapstosi ir kol kas mūsų santykiuose nėra išrišimo, tegul istorija tęsiasi. Viliuosi, kad tas akmuo, jo dovanotas ir nugulęs ant širdies, išties taps mano draugu. Aš pasistengsiu patirti savo istoriją pilna širdimi ir nesumeluotai. O dėl kito žemiškojo tėčio – esu įsitikinęs – jis iš tiesų nori su manimi praleisti laiką. Aš žinau, kad jam rūpiu. Kad jis savo meilę išreiškia būdais, kurie man kartais kelia skausmą. Bet tai meilė, nerangi, bet meilė. Kas turi įvykti, kad būčiau visiškai saugus prie jo? Kada vėl būsime šalia ir su atjauta liudysime vienas kito širdis?

Klausimų dar daug ir visi jie svarbūs. Nors į didįjį „Kodėl?“ jau radau atsakymą, dar yra daug ką nuveikti. Tačiau ramu, nes sudedu savo viltį į Kūrėją, kuris teikia pasirinkimą ir pasitiki. Džiugu, nes jis dosnus dovanomis, kurių buvimas teikia neabejotiną prasmę. Su Juo esu tvirtas, saugus ir ramus, galiu būti toks vyras, kokį Jis mane sukūrė. Juk jau esu vyras ir nereikia matuotis

papildų įsitikinimų apie vyrus. Šią vyrišką tapatybę, slypinčią mano viduje, aš galiu pažinti tiek, kiek susipažinsiu su Kristumi, esančiu mano širdyje. Tik taip galiu atrasti savyje esantį unikalų, gražų, nesumeluotą vyriškumą; kreipdamas žvilgsnį į tai, koks žmogus ir vyras buvo Jėzus: atsakingas, jautrus, kantrus, priimantis, darbštus, pasiaukojantis, mylintis...

Nors labai dažnai klystu, esu neteisingas ir paskendęs puikybės, tikiu, kad sugebėsiu priimti save su visais nelygumais, nes Kūrėjas tai daro tobulai ir gailestingai: „*Ateikite pas mane visi, kurie vargstate ir esate prislėgti; aš jus atgaivinsiu! Imkite ant savo pečių mano jungą ir mokykitės iš manęs, nes aš romus ir nuolankios širdies, ir jūs rasite savo sieloms atgaivą. Mano jungas švelnus, mano našta lengva*“ (Mt. 11:28-30).

Tad kad ir kokie skauduliai, esu apdovanotas tobulai mylinčio Dievo rūpestingumu, kuris atleidžia, užpildo ir nuramina. Kuris teikia vidinių išgalių ir jėgų nešti visus gyvenimo akmenis. Kuris kviečia būti supratingu, priimančiu ir pasiaukojančiu. Viltį laikiu susitikimo su visais tėčiais, su visais gyvenimo vyrais ir, galbūt, tai ne vien mano valioje. Žvelgdamas į nudirbtą darbą sėdu prie balto popieriaus lapo ir rašau:

Man 25. dabar mano jūra nurimus ir tos smiltys delnuose vis tvirčiau laikosi. Laikau jas šalia tų, kuriais mokausi pasitikėti. Kai buvau mažas smiltis saugojo mano tėvai. Tada galėjau dūkti, žaisti ir šėlioti paplūdimyje. Plačiai išplėtęs rankas į dangų šypsojau saulei, varčiausi kūliais, strikinėjau, o jūros ošimas apglėbęs laikė mano šokį. Buvo visko, bet laimė ir džiaugsmas sergėjo nerūpestingą dienų žaismę. Tėvai tada laikė mano smiltis. Išpylę dalį savųjų priglaudė manąsias savo delnuose. Juk vaiko rankytės dar per mažos visas sutalpinti. Metai iš metų augau beribėje kopų šviesoje, apsuptas laiko smilčių. Atvirais delnais sėmiau oro gūsius, beveik ant sparnų kilau ir leidausi. Murgdžiausi smėlyje. Visas laikas tada priklausė tam mažam paplūdimio kunigaikščiui, žaidžiančiam gyvenimą.

Dabar man 25. Jau keli metai, kaip pats laikau savo smiltis. Galima būtų pasakyti, kad jau seniai metas, bet mano lėtas būdas. Man užtrunka, kol suprantu. Gal pernelyg uždelstai, bet gan tvirtai jaučiu, kad smiltys jau mano delnuose. Kaip jos sugebėjo taip staigiai atsidurti mano delnuose aš negaliu taip raiškiai prisiminti ir paaiškinti. Bet dabar aš laikau. Kažkaip nepatogu, galvojau bus lengviau. Nors ne, visai negalvojau, o kaip galėjau, tėvai nešė jas taip nepastebimai, taip ilgai. Nešu ir jau spėjau kelis kart užkliūti, paberti kelis saikus. Turbūt ir jiems taip ne kartą buvo. Dar išmoksiu. Negaliu jų taip neatsakingai išbarstyti. Jų tik tiek tėra. Kaip jų nepamesti? Dar leiskit padūkti po saule, kas nors, palaikykite mano smiltis. Nors ne, ką aš sau galvoju, neatiduosiu jų. Tai juk mano gyvenimas. Tai mano smiltys. Vienintelės tokios. Gavau dovanai. Dovanai suteikė progą jas trumpam palaikyti. Nesukūriau jų, tik laikau ir stebiu, kaip po truputį byra. Tegul byra tyliai ir švelniai. Šnabždantis smilčių garsas ramina mano širdį. Taip ir turi būti.

Laikau jas ir ne pirmą kartą įsitikinu, kad visos suskaičiuotos. Tiek, kiek telpa delnuose. Visos suskaičiuotos. Kiekvienas krintantis akmenėlis verčia spausti delnus vis stipriau. Nenoriu jų pamesti. O kiek dar liko? Negaliu praverti delnų ir pažiūrėt, išbyrės. O ir nereikia. Galiu pasitikėti. Aš pasitikiu. Ten jų tiek, kiek ir turi būti. Nei daugiau, nei mažiau.

Nors stoviu jūros pakrantėje, kur nesuskaičiuojama galybė akmenėlių, po savo kojomis galiu lengvai atskirti tas savąsias pabirusias smiltis. Jos unikalios. Matau tas, kurios jau iškrito. Maždaug 788 480 251 akmenėlis. O tai būtų 13 141 337 minutės. Čia beveik 219 022 valandos. 9126 dienos. 304 mėnesiai. 25 metai. Tiek daug akmenėlių ir nei vieno vienodo. Delnuose dar yra, aš jaučiu. Gal jau laikas? Laikas kam? Gyvenimui! Laikas plaukti, laikas eiti, nešti, spausti, keltis, žiūrėti, matyti, girdėti, juoktis, dėti, taupyti, pamesti, atrasti, išgirsti, pamilti, nurimti, sakyti... Tikėti. Neskubėkim. Skubėkim lėtai. Pastaruosius du metus magistro studijose sau kartoju – skubėti lėtai. Ką tai reiškia? Kaip tai įmanoma? „Tu dar toks jaunas, tau visas gyvenimas prieš akis“. Sutinku, gyvenimas čia, priešais mano akis, mano ausis, nosį ir odos paviršių. Jis čia ir dabar. Jis visada čia, kad ir kiek išbyrėjo. Tereikia sustoti, gal užsimerkti, giliai įkvėpti, pajusti kūno svorį, pėdas įremti į žemę. Tiesiog pabūti. Gal net pašokti. Gal net imti ir atveri balsą. Leiskite patirti amžinai jauną gyvenimą. Kada, jeigu ne dabar? Kada daugiau šokti, jeigu ne dabar?

Stoviu prie jūros su savo smiltimis rankose ir džiaugiuosi, nes prie jos ašaros neatrodo tokios didelės. Žemė būtų sausa, jei ne žmonių ašaros. Kad ir kurioje žemyno dalyje būčiau, ašaros giliai įsigeria ir formuoja galingas upes. Srovė teka į šį apstų džiaugsmo ir liūdesio vandenį priešais mane. Gera būti prie šio vandens ir jausti kartu, pasijausti žmogumi. Jausti ir atviru balsu giedoti:

*„Tu galinga upė,
Srovė vis tekanti,
Tu esi versmė gausinga,
Mane nuplaunanti.
Nurimk,
Žinok,
Aš esu.
Leisk bangoms dužt,
Į mane.
Gailestingumu ir
Meile gilia“*

APIBENDRINAMOJI PROCESO REFLEKSIJA

EPILOGAS

Kaip žinia, autoetnografija yra gyvas ir kartu su tyrėjo asmenybe kintantis procesas, todėl formuluoti tvirtas, konkrečias ir galutines išvadas nėra taip paprasta. Užuoat pateikęs „rezultatus“, kviečiu refleksyviai liudyti išgyventą asmeninę patirtį, kuri įgauna atramą teorijoje. Pripažįstu, kad žinios yra kontekstinės ir laikinos, todėl parodau subjektyvią svarstymų logiką ir palieku erdvės tolimesniam dialogui.

Norisi pabrėžti, kad sunku patikėti, kiek daug buvo nueita nuo to momento, kuris ir paskatino atlikti šį tyrimą – išsikėlto klausimo: „*o kas slepiasi po mano užspaustu balsu?*“. Ši autoetnografija, tai per asmeninę patirtį aprašytas žvilgsnis į mane supančią (ne)įkūnytą vyrų emocinės saviraiškos ir savivertės kultūrą. Per šį žvilgsnį atskleidė mano asmeninis vyro tapsmo procesas, kurį tiesiogiai veikė santykis su artimaisiais, krikščioniškuoju tikėjimu ir šokio-judesio terapijos studijomis. Savistaba, gili refleksija ir vidiniai svarstymai parodė, kaip ir kodėl mąstau, elgiuosi, jaučiuosi. Rašymo procese temos stebėjimo kampas buvo nuolatiniam judėjimui – tai nusikeldavo į praeitį, tai vėl grįždavo į dabartį, o riba, skirianti asmenį lygmenį ir įtvirtintas biopsichosocialines sveikatos žinias buvo susiliejęs. Todėl duomenų rinkimas, analizė ir interpretavimas buvo tarpusavyje persipynę – tekstas buvo nuolat koreguojamas, tikslinamas ir konkretinamas, kol įgavo galutinę formą.

Šiame tyrime empirinis pasakojimas vystėsi kaip gyvenimo kelionės naratyvas, kuris tiesiogiai diktavo literatūros apžvalgoje išdėstytus skyrius, kurių medžiaga lyg rikošetu atgalios veikė mano dramatinį tekstą. Taip pat, giliai ištirta autoetnografijos metodologinė plotmė, padėjo susivokti epistemologiniuose ir ontologiniuose klausimuose bei išlaikyti vientisumą tyrime. Empirinis tekstas procese tapo nuo vaikystės iki dabarties laiko išieškota išsamia konkrečių gyvenimo aspektų refleksija, atskleidžiančia, kaip per laiką formavosi mano vyriškas tapatumas, profesinis kelias bei santykis su kūnu, emocijų raiška, saviverte, artimaisiais, tikėjimu, pašaukimu. Ši autoetnografija padėjo rasti žodžius ir balsą vidiniams skauduliams, kurie kantriai šnabždėjo. **Tad visame tyrime persipynė jau minėti, talpūs motyvai, kurie iššaukė manyje gimusį (bet jokiais būdai ne galutinį) pokytį:**

(1) Vyro tapsmas ir įkūnyto pažeidžiamumo paieškos:

Tyrimu išgyvenau, kaip tradicinės „tvirto vyro“ nuostatos (kontrolė, saviraiškos slopinimas, emocinis uždarumas) buvo „išspręstos“ rašymo, literatūros skaitymo ir gilios refleksijos būdu. Įvairiausių vaizdingų metaforų, gyvenimo atkarpų pažinimo pagalba emocinė raiška buvo integruota

į menamus stereotipinius įsitikinimus, kurie persikeitė į žmogišką būsenų ir bruožų įvairovę. Gilus vyro sąvokos ištyrimas praplėtė žvilgsnį, o tai sumažino vidinį sumišimą ir leido pasijausti saugiau. Autoetnografinė refleksija paskatino lūžį: pažeidžiamumas ir emocinis atvirumas įgavo drąsos motyvą ir pametė prieš tai buvusią silpnumo konotaciją. Noras izoliuotis, paslėpti jautrų vidinį turinį savistabos pagalba tapo galimybe megzti artimus, gyvus ir autentiškus ryšius. Suvokiau, kad sveikatos sunkumų šaknis glūdi ne pačioje vyriškoje prigimtyje (kuri, beje, vakarų kultūroje yra užmiršta), bet kultūriškai paveldėtame konflikte atitikti siaurą, radikalų „kietumo“ standartą, kuris pamina pamatinį žmogaus poreikį į autentiškumą bei saugaus ryšio su kitais kūrimą. Be to, įsitikinau „tvirtą stuburą“ ir „atvirą širdį“ nešančios vyriškos kompanijos/grupelės būtinybe mano asmeniniame gyvenime. Tokia, kurioje vyriškumo idealas primena medį – giliai įsišaknijusį tikrovės dirvoje, bet atvirai judantį kultūros vėjuose; tvirtą kamieną, bet pralaidų tekėjimui, kuris drąsiai pražysta jausmais; šakomis besistiebiančią dangaus apstybę, tačiau teikiančią pavėsį/atokvėpį bendrystės žemei.

(2) Santykis su „gyvenimo tėčiais“ – biologiniais, simboliniais, dvasiniais:

Tyrime pastebėjau tėvo figūros svarbą savo, kaip vyro, psicho-emocinės ir fizinės raiškos raidai. Tiek literatūra, tiek asmeninė patirtis patvirtino, kad tvirto, nuoseklaus ir emociškai prieinamo tėvo dalyvavimas yra itin svarbus, nes stiprina saugų prierašumą, savireguliaciją ir socialinius įgūdžius. Tėvo gebėjimas priimti sūnaus pažeidžiamumą, skatinant saugiai išreikšti kylančius jausmus, tampa lemiamu psicho-socialinės sveikatos apsaugos faktoriumi. Gyvenimo eigoje netekęs „gyvo veidrodžio“ patyriau tam tikrus trauminius įspaudus savo kūno atmintyje, kurie virto somatinėmis reakcijomis (pakirstu balsu, negiliu kvėpavimu, uždara laikysena, lengvu kūno svoriu, fiziniu skausmu). Šokio-judesio terapijos studijų aplinka ir dvasinė tikėjimo kelionė nutiesė tiltą į susitaikymo su šiomis būklėmis kelią. Neigiama tėvo vaizdinio įvairovė (nesančio, chaotiško, pedantiško, jausmų nereiškančio, atšiauraus, grėsmingo), virto į vientisą suvokimą, koks tėvas yra sektinas pavyzdys mano tolesniame, asmeniniame gyvenime: besąlygiškai priimantis, visados atviras, pasiaukojantis, atsakingai mylintis. Autoetnografijos procesas parodė, kad tik išdrįsęs susidurti su iššūkiu „susitikti“ su kiekvienu tėčiu (gyvu, simboliu ar vidiniu), galiu ugdyti autentišką vyriškumą, gebėjimą būti šalia vyrų/artimųjų, priimti pagalbą, nustatyti ribas, reikšti emocijas, gyventi tiesoje.

(3) Šokio-judesio terapijos ir krikščioniškojo tikėjimo sinergija gijimo procese:

Tyrimo procese išgyvenau terapijos studijų ir tikėjimo dvasios sąveiką, kuri padėjo visapusiškai integruotis: patirti stabilesnę emocijų reguliaciją, skaidresnę savivoką, autentišką saviraišką. Kitaip tariant, įtikėjimo procesas, einantis šalia ŠJT studijų leido giliau pažvelgti į sunkumus, juos spręsti. Ši autoetnografija tapo tikėjimo liudijimu, kalbančiu apie Dievo dosnumą, gyvenimo vertę ir šventėjimo svarbą. Įkūnytai įsitikinau, kad kūrybiškas, spontaniškas judesys teikia užspaustoms emocijoms fizinę formą ir leidžia „apeiti“ įprastas gynybas, socialinį uždarumą.

Pagerėjo emocijų suvokimas, savireguliacija, o fizinė ir žodinė kalba pasidarė viltingesnė, nuoseklesnė. Kūrybinė judesio kalba tapo tiltu tarp „užspausto“ vidinio pasaulio ir autentiškos, somatiškai sąmoningos saviraiškos. Studijų patirtys ir greta deranti įtikėjimo kelionė padėjo atsekti, įvardinti ir palaipsniui perrašyti įstrigusius skaudulius. Krikščioniškojo Dievo, kaip tobulo Tėvo vaizdinys kompensavo ankstyvojo prisirišimo spragas ir pakvietė patirti įvairialypį, drąsiai šokantį vyriškumą. Biblijos naratyvai, Jėzaus mokymas ir gyvenimo pavyzdys tapo „tiltu“ tarp manęs ir neišspręstų vidinių konfliktų. Jis padėjo atkurti pasitikėjimą ir teigiamą savo tapatybės vaizdą. Krikščioniškas tikėjimas galiausiai tapo visa ko šerdimi: įsitikinau, kad Dievas, kaip mylintis Tėvas, suteikia besąlygišką priėmimą, Jėzus, kaip vyriškumo etalonas, rodo tarnaujančios drąsos, pasiaukojimo ir meilės kelią, o Šventoji Dvasia kviečia kūną, protą ir širdį šokti viename išgydančiame malonės ritme. Kitaip tariant, tikėjimas tapo tuo „auksiniu porceliano šukių glaistu“, suteikė egzistencinę prasmę ir kryptį. Galiausiai, autoritetų saugotas „gyvenimo smiltys“ ryžausi perimti į savo rankas, o jų nešimas – nebe našta, bet dovanai suteiktas pašaukimas vystyti brandų ir jaučiantį vyriškumą, kuris mokosi priimti kaip Jėzus.

Man 25. Esu jaunas ir dar neturiu įgūdžio, bet atrodo, kad šokio-judesio terapijos studijų kontekste vykęs autoetnografinis procesas pastūmėjo mažais žingsniais artėti prie didžių suvokimų. Manau, kad tie trys paminėti motyvai pateikia vieną iš galimų atsakymo variantų į tyrimo pradžioje išsikeltą kokybinį klausimą: *kaip vaikystėje tėvų skyrybas išgyvenęs šokio-judesio terapijos studentas patiria emocinės saviraiškos bei savivertės, susijusios su lyties tapatumu ir krikščioniškuoju tikėjimu, procesus?* Motyvai nurodo vidinį pokytį – nuo traumos atpažinimo, gilaus jos ištyrimo, vyro tapatybės de-konstrukcijos ir psicho-socialinių sunkumų → iki integracijos, kai kūno, jausmų ir sielos ašys susivienija į autentišką, dialogui atvirą vyriškumo šokį bei santykio su gyvenimo tėčiais skaidrumą. Nuo tyliai šnabždančio iki viltingai giedančio; nuo neįkūnyto iki drąsiai šokančio; nuo radikaliai įsitikinusio ir spastiško iki pažeidžiamumu grįsto ir pokyčiui atviro; nuo uždarumo ir vienišumo iki atvirumo klaidai ir santykiui.

Tikiu, kad tai yra žodžiai kurie ir toliau lydės manyje pokytį link stipresnio, skaidresnio integruotumo. Aš tikiu. Ir kai tikiu, kad jau esu pasiryžęs pažvelgti tiesai į akis ir galiu būti matomas, girdimas – susidūręs su sunkumais priimsiu juos ir save tokį, koks esu. Su atjauta. Juk aplinkoje vyraujančios grėsmės nėra tokios didelės, kai esu visokeriopai apglėbtas besąlygiškai nusiteikusia ir tobula Kristaus meile. Jo akivaizdoje esu unikalus kūrinys, visuomet laukiamas, visuomet mylimas.

LITERATŪRA IR ŠALTINIAI

- Adams, T. E., Ellis, C., & Jones, S. H. (2017). Autoethnography. *The International Encyclopedia of Communication Research Methods* (p. 1–11). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118901731.iecrm0011>
- Adamsons, K., & Johnson, S. K. (2013). An updated and expanded meta-analysis of nonresident fathering and child well-being. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 27(4), 589–599. <https://doi.org/10.1037/a0033786>
- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Ainsworth, C. (2015). Sex redefined. *Nature*, 518(7539), 288–291. <https://doi.org/10.1038/518288a>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation* (p. xviii, 391). Lawrence Erlbaum.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- APA Dictionary of Psychology (2020) <https://dictionary.apa.org/>
- APA Guidelines for Psychological Practice with Boys and Men (2018) <https://doi.org/10.1037/e505472019-001>
- Baker, P., & Shand, T. (2017). Men's health: Time for a new approach to policy and practice? *Journal of Global Health*, 7(1), 010306. <https://doi.org/10.7189/jogh.07.010306>
- Baron-Cohen, S. (2003). *The essential difference: The truth about the male and female brain* (p. xiii, 271). Basic Books.
- Bastoni, I., Guerrini Usubini, A., Gobetti, M., Sanna, M., Pagnoncelli, G., Ubaldi, L., Villa, V., Castelnuevo, G., Sartorio, A., & Mendolicchio, L. (2023). Let the Body Talk: Preliminary Data of an Open Trial of Dance Movement Therapy for Eating Disorders. *Journal of Clinical Medicine*, 13(1), 5. <https://doi.org/10.3390/jcm13010005>
- Bateson, G. (1973). Steps to an Ecology of Mind. *The Western Political Quarterly*, 26(2), 345. <https://doi.org/10.2307/446833>
- Beck, R. (2006). God as a Secure Base: Attachment to God and Theological Exploration. *Journal of Psychology and Theology*, 34(2), 125–132. <https://doi.org/10.1177/009164710603400202>
- Berry, K., & Clair, R. P. (2011). Contestation and Opportunity in Reflexivity: An Introduction. *Cultural Studies ↔ Critical Methodologies*, 11(2), 95–97. <https://doi.org/10.1177/1532708611401326>
- Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: Sistema ir procesas*. Kronta.
- Blatt, S. J., & Blass, R. B. (1992). Relatedness and self-definition: Two primary dimensions in personality development, psychopathology, and psychotherapy. *Interface of psychoanalysis and psychology* (p. 399–428). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10118-018>
- Bochner, A., & Ellis, C. (2016). *Evocative Autoethnography: Writing Lives and Telling Stories*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545417>
- Boylorn, R. M., & Orbe, M. P. (2013). *Critical Autoethnography*. New York - Routledge, <https://doi.org/10.4324/9781315431253>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>
- Boreham, I. D., & Schutte, N. S. (2023). The relationship between purpose in life and depression and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 79(12), 2736–2767. <https://doi.org/10.1002/jclp.23576>
- Bornstein, M. H. (2019). Parenting infants. *Handbook of parenting: Children and parenting, Vol. 1, 3rd ed* (p. 3–55). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780429440847-1>

- Bos, H. M. W., Kuyper, L., & Gartrell, N. K. (2018). A Population-Based Comparison of Female and Male Same-Sex Parent and Different-Sex Parent Households. *Family Process*, 57(1), 148–164. <https://doi.org/10.1111/famp.12278>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development* (p. xii, 205). Basic Books.
- Brannon, R., & Juni, S. (1984). A scale for measuring attitudes about masculinity. *Psychological Documents*, <https://doi.org/10.1007/BF02651094>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners* (First published). SAGE.
- Brown, B. (2015). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Penguin Publishing Group.
- Burr, V. (2004). *Social Constructionism* (2nd). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203694992>
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.
- Cabrera, N. J., Volling, B. L., & Barr, R. (2018). Fathers Are Parents, Too! Widening the Lens on Parenting for Children's Development. *Child Development Perspectives*, 12(3), 152–157. <https://doi.org/10.1111/cdep.12275>
- Cain, D. J. (2010). *Person-centered psychotherapies* (p. 193). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/17330-000>
- Campanella, S. (2024). Addictive behaviors: Decades of research, but still so many questions! *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1485118>
- Campbell, J. (2004). *The Hero with a Thousand Faces*. Princeton University Press.
- Carlson. (2018). *Human Embryology and Developmental Biology*. <https://shop.elsevier.com/books/human-embryology-and-developmental-biology/carlson/978-0-323-52375-2>
- Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., Jonides, J., Berman, M. G., Wilson, N. L., Teslovich, T., Glover, G., Zayas, V., Mischel, W., & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(36), 14998–15003. <https://doi.org/10.1073/pnas.1108561108>
- Chabris, C. F., Lee, J. J., Cesarini, D., Benjamin, D. J., & Laibson, D. I. (2015). The Fourth Law of Behavior Genetics. *Current Directions in Psychological Science*, 24(4), 304–312. <https://doi.org/10.1177/0963721415580430>
- Chang, H. (2016). *Autoethnography as Method*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315433370>
- Chang, H., & Boyd, D. (Sud.). (2016). *Spirituality in Higher Education: Autoethnographies*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315419817>
- Christopher, N., & Tamplin, J. (2022). The use of kinesthetic empathy with adults living with treatment resistant depression: A survey study. *American Journal of Dance Therapy*, 44(2), 115–142. <https://doi.org/10.1007/s10465-022-09371-4>
- Christopher, N., Tamplin, J., Dumaresq, E., & Goodill, S. (2025). Investigating the effects of group dance movement therapy sessions in adults living with treatment resistant depression: A mixed method case series. *The Arts in Psychotherapy*, 93, 102270. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102270>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2009). *Research methods in education* (6. ed., reprint). Routledge.
- Cole, B. P., & Ingram, P. B. (2020). Where do I turn for help? Gender role conflict, self-stigma, and college men's help-seeking for depression. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(3), 441–452. <https://doi.org/10.1037/men0000245>
- Craig, W. L. (2008). *Reasonable Faith: Christian Truth and Apologetics*. Crossway Books.
- Cziksentmihalyi, M. (1990). *Flow – The Psychology of optimal experience*. Harper and Row
- Dayner, J. E., Lee, P. A., & Houk, C. P. (2004). Medical treatment of intersex: Parental perspectives. *The Journal of Urology*, 172(4 Pt 2), 1762–1765; discussion 1765. <https://doi.org/10.1097/01.ju.0000138519.12573.3a>

- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H., & Yildirim, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(4), 272–278. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0390>
- De Berardis, D., Fornaro, M., Valchera, A., Cavuto, M., Perna, G., Di Nicola, M., Serafini, G., Carano, A., Pompili, M., Vellante, F., Orsolini, L., Fiengo, A., Ventriglio, A., Yong-Ku, K., Martinotti, G., Di Giannantonio, M., & Tomasetti, C. (2018). Eradicating Suicide at Its Roots: Preclinical Bases and Clinical Evidence of the Efficacy of Ketamine in the Treatment of Suicidal Behaviors. *International Journal of Molecular Sciences*, 19(10), 2888. <https://doi.org/10.3390/ijms19102888>
- de Brito Sena, M. A., Damiano, R. F., Lucchetti, G., & Peres, M. F. P. (2021). Defining Spirituality in Healthcare: A Systematic Review and Conceptual Framework. *Frontiers in Psychology*, 12, 756080. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756080>
- de Vries, C. E. J., Veerman-Verweij, E. M., van den Hoogen, A., de Man-van Ginkel, J. M., & Ockhuijsen, H. D. L. (2024). The psychosocial impact of male infertility on men undergoing ICSI treatment: A qualitative study. *Reproductive Health*, 21(1), 26. <https://doi.org/10.1186/s12978-024-01749-6>
- Delamont, S. (2009). The only honest thing: Autoethnography, reflexivity and small crises in fieldwork. *Ethnography and Education*, 4(1), 51–63. <https://doi.org/10.1080/17457820802703507>
- Denise A Kensit. (2000). *Rogerian theory: A critique of the effectiveness of pure client-centred therapy: Counselling Psychology Quarterly: Vol 13, No 4*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/713658499>
- Denzin, N. K., & Giardina, M. D. (2016). *Qualitative Inquiry Outside the Academy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315421339>
- DeSantis, A. J., Eshelman, L. R., & Messman, T. L. (2024). Emotional Dysregulation, Anger, and Masculinity in Men Who Have Experienced Lifetime Sexual Violence. *Journal of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1177/08862605241301790>
- D’Onofrio, B., & Emery, R. (2019). Parental divorce or separation and children’s mental health. *World Psychiatry*, 18(1), 100–101. <https://doi.org/10.1002/wps.20590>
- Duchesne, A., Pletzer, B., Pavlova, M. A., Lai, M.-C., & Einstein, G. (2020). Editorial: Bridging Gaps Between Sex and Gender in Neurosciences. *Frontiers in Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00561>
- Duffey, T., & Haberstroh, S. (2014). Developmental relational counseling: Applications for counseling men. *Journal of Counseling & Development*, 92(1), 104–113. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00136.x>
- Duquette, P. (2020). More Than Words Can Say: A Multi-Disciplinary Consideration of the Psychotherapeutic Evaluation and Treatment of Alexithymia. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 433. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00433>
- Eckersley, R. M. (2007). Culture, spirituality, religion and health: Looking at the big picture. *The Medical Journal of Australia*, 186(S10), S54-S56. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01042.x>
- Egan, S. K., & Perry, D. G. (2001). Gender identity: A multidimensional analysis with implications for psychosocial adjustment. *Developmental Psychology*, 37(4), 451–463. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.4.451>
- Elder-Vass, D. (2012). *The Reality of Social Construction*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139169202>
- Eldredge, J. (2001). *Wild at Heart: Discovering the Secret of a Man’s Soul*. T. Nelson.
- Ellis, C. (1999). Heartful Autoethnography. *Qualitative Health Research*, 9(5), 669–683. <https://doi.org/10.1177/104973299129122153>
- Ellis, C. (2004). *The ethnographic I: A methodological novel about autoethnography* (p. xx, 427). AltaMira Press.
- Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: An Overview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.17169/fqs-12.1.1589>
- Else-Quest, N. M., Hyde, J. S., Goldsmith, H. H., & Van Hulle, C. A. (2006). Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(1), 33–72. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.33>

- Englar-Carlson, M. (2014). Introduction: A primer on counseling men. *A counselor's guide to working with men* (p. 1–31). American Counseling Association.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Co.
- EU education statistics (2024, gegužės 27) <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20240527-1>
- EU Deaths by suicide (2023, rugsėjis 8). <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/edn-20230908-3>
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 429–456. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.429>
- Feldman, R. (2007). Parent-infant synchrony and the construction of shared timing; physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 48(3–4), 329–354. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01701.x>
- Ferguson, C. J. (2023). The American Psychological Association's Practice Guidelines for Men and Boys: Are they hurting rather than helping male mental wellness? *New Ideas in Psychology*, 68, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100984>
- Finlay, L. (2002). „Outing“ the researcher: The provenance, process and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12(4), 531–545. <https://doi.org/10.1177/104973202129120052>
- Finlay, L. (2010). A Review of: “Todres, L. (2007). Embodied enquiry: Phenomenological touchstones for research, psychotherapy and spirituality.”: Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan. 201 pages, ISBN 978-0-230-51775-2 (hardcover). *The Humanistic Psychologist*, 38(4), 375–381. <https://doi.org/10.1080/08873267.2010.523286>
- Fisher, W. R. (1985). The narrative paradigm: An elaboration. *Communication Monographs*, 52(4), 347–367. <https://doi.org/10.1080/03637758509376117>
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2020). *Social cognition: From brains to culture* (4-asis leid.). SAGE Publications.
- Flick, U. (2022). *The SAGE Handbook of Qualitative Research Design*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781529770278>
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Frederick, D. A., Tylka, T. L., Rodgers, R. F., Convertino, L., Pennesi, J.-L., Parent, M. C., Brown, T. A., Compas, E. J., Cook-Cottone, C. P., Crerand, C. E., Malcarne, V. L., Nagata, J. M., Perez, M., Pila, E., Schaefer, L. M., Thompson, J. K., & Murray, S. B. (2022). Pathways from sociocultural and objectification constructs to body satisfaction among men: The U.S. Body Project I. *Body Image*, 41, 84–96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.01.018>
- Frosch, C. A., Schoppe-Sullivan, S. J., & O'Banion, D. D. (2019). Parenting and Child Development: A Relational Health Perspective. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15(1), 45–59. <https://doi.org/10.1177/1559827619849028>
- Gadamer, H.-G., Weinsheimer, J. C., & Gadamer, H.-G. (1975). *Truth and method* (reprint). Continuum.
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (1996). *Educational research: An introduction*, 6th ed (p. xxii, 788). Longman Publishing.
- GBD Results - Institute for Health Metrics and Evaluation. (2025 m. gegužės 1 d.), <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results>
- Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures*. Basic Books
- Gender and health (2025 m. balandžio 30 d.), <https://www.who.int/health-topics/gender>
- Gervinskaitė-Paulaitienė, L. (2014). *Vaikų mentalizacijos vertinimas: Galimybės ir iššūkiai*. VU
- Gintautas Vaitoška. (2019). *Homoseksualumas: Ko nebeleidžiama pasakyti? : psichologiniai, medicininiai, moraliniai ir socialiniai potraukio tai pačiai gimčiai aspektai*. Artuma.
- Global Burden of Disease (GBD) (2025 m. gegužės 1 d.), <https://www.healthdata.org/research-analysis/gbd>

- Global Gender Gap Report 2023* - World Economic Forum (2025 m. gegužės 1 d.), <https://www.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2023/>
- Gonçalves, J. P. de B., Lucchetti, G., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2017). Complementary religious and spiritual interventions in physical health and quality of life: A systematic review of randomized controlled clinical trials. *PLoS ONE*, 12(10), e0186539. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186539>
- Goodall, H. L. (2000). *Writing the New Ethnography*. Rowman & Littlefield.
- Grayson, A. M., Furcron, C., Hugill, T., Lerman, P. F., Stillson, V., & Weinstock, M. (2024). Dance of the Soul: Integrating Spirituality and Religious Practices in Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 46(2), 124–134. <https://doi.org/10.1007/s10465-024-09405-z>
- Granqvist, P., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2020). An attachment theory perspective on religion and spirituality. *The science of religion, spirituality, and existentialism* (p. 175–186). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817204-9.00014-7>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.64.6.970>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (2005). Paradigmatic Controversies, Contradictions, and Emerging Confluences. *The Sage handbook of qualitative research*, 3rd ed (p. 191–215). Sage Publications Ltd.
- Gurian, M. (2010). *Boys and Girls Learn Differently! A Guide for Teachers and Parents*. John Wiley & Sons.
- Gurian, M., & Jantz, D. G. L. (2013). *Raising Boys by Design: What the Bible and Brain Science Reveal About What Your Son Needs to Thrive*. Crown Publishing Group.
- Hacking, I. (1999). *The Social Construction of What?* Harvard University Press.
- Hamaideh, S. H., Al-Omari, H., & Al-Modallal, H. (2017). Nursing students' perceived stress and coping behaviors in clinical training in Saudi Arabia. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 26(3), 197–203. <https://doi.org/10.3109/09638237.2016.1139067>
- Hammack, P. L., Hughes, S. D., Atwood, J. M., Cohen, E. M., & Clark, R. C. (2021). *Gender and Sexual Identity in Adolescence: A Mixed-Methods Study of Labeling in Diverse Community Settings*. <https://doi.org/10.1177/07435584211000315>
- Heilman, M. E., Wallen, A. S., Fuchs, D., & Tamkins, M. M. (2004). Penalties for success: Reactions to women who succeed at male gender-typed tasks. *The Journal of Applied Psychology*, 89(3), 416–427. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.3.416>
- Hemming, L., Taylor, P., Haddock, G., Shaw, J., & Pratt, D. (2019). A systematic review and meta-analysis of the association between alexithymia and suicide ideation and behaviour. *Journal of Affective Disorders*, 254, 34–48. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.013>
- Hiirola, A., Pirkola, S., Karukivi, M., Markkula, N., Bagby, R. M., Joukamaa, M., Jula, A., Kronholm, E., Saarijärvi, S., Salminen, J. K., Suvisaari, J., Taylor, G., & Mattila, A. K. (2017). An evaluation of the absolute and relative stability of alexithymia over 11 years in a Finnish general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 95, 81–87. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.02.007>
- Himmelstein, M. S., Puhl, R. M., & Quinn, D. M. (2019). Overlooked and Understudied: Health Consequences of Weight Stigma in Men. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 27(10), 1598–1605. <https://doi.org/10.1002/oby.22599>
- Hindi, F. S. (2012). How Attention to Interoception Can Inform Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 34(2), 129–140. <https://doi.org/10.1007/s10465-012-9136-8>
- Hirsh, J. B., Mar, R. A., & Peterson, J. B. (2012). Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological Review*, 119(2), 304–320. <https://doi.org/10.1037/a0026767>
- Holman Jones, S., Adams, T. E., & Ellis, C. (2013). *Handbook of autoethnography*. Left Coast press.

- Hughes, I. A., Houk, C., Ahmed, S. F., Lee, P. A., & Lawson Wilkins Pediatric Endocrine Society/European Society for Paediatric Endocrinology Consensus Group. (2006). Consensus statement on management of intersex disorders. *Journal of Pediatric Urology*, 2(3), 148–162. <https://doi.org/10.1016/j.jpuro.2006.03.004>
- Index statistics - United Nations, Office on Drugs and Crime (2025 m. gegužės 1 d.), [//www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/statistics/index.html](http://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/statistics/index.html)
- Ingahalikar, M., Smith, A., Parker, D., Satterthwaite, T. D., Elliott, M. A., Ruparel, K., Hakonarson, H., Gur, R. E., Gur, R. C., & Verma, R. (2014). Sex differences in the structural connectome of the human brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(2), 823–828. <https://doi.org/10.1073/pnas.1316909110>
- Joel, D., Berman, Z., Tavor, I., Wexler, N., Gaber, O., Stein, Y., Shefi, N., Pool, J., Urchs, S., Margulies, D. S., Liem, F., Hänggi, J., Jäncke, L., & Assaf, Y. (2015). Sex beyond the genitalia: The human brain mosaic. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(50), 15468–15473. <https://doi.org/10.1073/pnas.1509654112>
- Kardelis, K. (2017). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai: Edukologija ir kiti socialiniai mokslai : vadovėlis* (6-asis patais. ir papild. leid. leid.). Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
- Karkou, V., Aithal, S., Zubala, A., & Meekums, B. (2019). Effectiveness of Dance Movement Therapy in the Treatment of Adults With Depression: A Systematic Review With Meta-Analyses. *Frontiers in Psychology*, 10, 936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00936>
- Karkou, V., Omylinska-Thurston, J., Parsons, A., Nair, K., Starkey, J., Haslam, S., Thurston, S., & Marshall, L. D. (2022). Bringing creative psychotherapies to primary NHS Mental Health Services in the UK: A feasibility study on patient and staff experiences of arts for the blues workshops delivered at Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) services. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(3), 616–628. <https://doi.org/10.1002/capr.12544>
- Karkou, V., & Sanderson, P. (2006). *Arts therapies: A research-based map of the field*. Elsevier Churchill Livingstone.
- Katalikų bažnyčios katekizmas. (1994). *Catechism of the Catholic Church*. Pauline Books & Media.
- Kaufman, M. R., Eschliman, E. L., & Karver, T. S. (2023). Differentiating sex and gender in health research to achieve gender equity. *Bulletin of the World Health Organization*, 101(10), 666–671. <https://doi.org/10.2471/BLT.22.289310>
- Keum, B. T., & Ogrodniczuk, J. S. (2023). The Role of First-Person Depression Storytelling Online Video on Men’s Self-Stigma of Seeking Help, Traditional Masculinity Ideology, and Psychological Help-Seeking Attitudes. *The Journal of Men’s Studies*, 31(2), 241–260. <https://doi.org/10.1177/10608265221108511>
- Kimmel, M. S. (2000). *The Gendered Society*. Oxford University Press.
- Kindler, H., & Zimmermann, P. (2008). A wider view of attachment and exploration: The influence of mothers and fathers on the development of psychological security from infancy to young adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 857–879). The Guilford Press.
- Kiselica, M. S., Benton-Wright, S., & Englar-Carlson, M. (2016). Accentuating positive masculinity: A new foundation for the psychology of boys, men, and masculinity. *APA handbook of men and masculinities* (p. 123–143). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14594-006>
- Kiselica, M. S., & Englar-Carlson, M. (2010). Identifying, affirming, and building upon male strengths: The positive psychology/positive masculinity model of psychotherapy with boys and men. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(3), 276–287. <https://doi.org/10.1037/a0021159>
- Koch, S. C. [Fuchs. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*. Aicr.84. John Benjamins Publishing Company. <https://benjamins.com/catalog/aicr.84>
- Koch, S. C., & Braeuninger, I. (2006). International Dance/Movement Therapy Research: Recent Findings and Perspectives. *American Journal of Dance Therapy*, 28(2), 127–136. <https://doi.org/10.1007/s10465-006-9019-y>

- Koch, S. C., & Fischman, D. (2011). Embodied Enactive Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33(1), 57–72. <https://doi.org/10.1007/s10465-011-9108-4>
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Köstenberger, A. J., & Jones, D. W. (2010). *God, Marriage, and Family: Rebuilding the Biblical Foundation*. Crossway.
- Kret, M. E., & De Gelder, B. (2012). A review on sex differences in processing emotional signals. *Neuropsychologia*, 50(7), 1211–1221. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2011.12.022>
- LaGrotta, C. (2021). Gender Differences in Addiction. *Current Addiction Reports*, 8(1), 64–70. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00355-x>
- Lamb, M. E. (2010). How do fathers influence children’s development? Let me count the ways. *The role of the father in child development*, 5th ed (p. 1–26). John Wiley & Sons, Inc.
- Land, H. (2015). *Spirituality, religion, and faith in psychotherapy: Evidence-based expressive methods for mind, brain, and body* (p. xv, 399). Lyceum Books.
- Lapadat, J. C. (2017). Ethics in Autoethnography and Collaborative Autoethnography. *Qualitative Inquiry*, 23(8), 589–603. <https://doi.org/10.1177/1077800417704462>
- Laudato si’ 2015 - Francis* (2025 m. gegužės 1 d.), https://www.vatican.va/content/francesco/en/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html
- Lauffenburger, S. K. (2020). ‘Something more’: The unique features of dance movement therapy/psychotherapy. *American Journal of Dance Therapy*, 42(1), 16–32. <https://doi.org/10.1007/s10465-020-09321-y>
- Lerner, R. (2001). *No Basis: What the Studies Don’t Tell Us About Same-Sex Parenting*. Marriage Law Project
- Levant, R. F., Pryor, S., Levant, R. F., & Pryor, S. (2020). *The Tough Standard: The Hard Truths About Masculinity and Violence*. Oxford University Press.
- Levant, R. F., & Richmond, K. (2007). A review of research on masculinity ideologies using the Male Role Norms Inventory. *The Journal of Men’s Studies*, 15(2), 130–146. <https://doi.org/10.3149/jms.1502.130>
- Levine, H., Jørgensen, N., Martino-Andrade, A., Mendiola, J., Weksler-Derri, D., Jolles, M., Pinotti, R., & Swan, S. H. (2023). Temporal trends in sperm count: A systematic review and meta-regression analysis of samples collected globally in the 20th and 21st centuries. *Human Reproduction Update*, 29(2), 157–176. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmac035>
- Levine, H., Jørgensen, N., Martino-Andrade, A., Mendiola, J., Weksler-Derri, D., Mindlis, I., Pinotti, R., & Swan, S. H. (2017). Temporal trends in sperm count: A systematic review and meta-regression analysis. *Human Reproduction Update*, 23(6), 646–659. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmx022>
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/amp0000151>
- Lewis, C. S. (1952). *Mere Christianity*. HarperCollins Publishers.
- Lippa, R. A. (2010). Sex differences in personality traits and gender-related occupational preferences across 53 nations: Testing evolutionary and social-environmental theories. *Archives of Sexual Behavior*, 39(3), 619–636. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9380-7>
- Liu, S., Seidlitz, J., Blumenthal, J. D., Clasen, L. S., & Raznahan, A. (2020). Integrative structural, functional, and transcriptomic analyses of sex-biased brain organization in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(31), 18788–18798. <https://doi.org/10.1073/pnas.1919091117>

- Low, R. S. T., Overall, N. C., Hammond, M. D., & Girmé, Y. U. (2017). Emotional suppression during personal goal pursuit impedes goal strivings and achievement. *Emotion (Washington, D.C.)*, 17(2), 208–223. <https://doi.org/10.1037/emo0000218>
- Marks, L. (2012). Same-sex parenting and children's outcomes: A closer examination of the American psychological association's brief on lesbian and gay parenting. *Social Science Research*, 41(4), 735–751. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.03.006>
- Martin Buber - "I and thou" (2025 m. gegužės 1 d.), <https://theanarchistlibrary.org/mirror/m/mb/martin-buber-i-and-thou.lt.pdf>
- Maslauskaitė, A., & Kuconytė, D. (2016). Būti tėvu po skyrybų: Tėvo kontaktai su nepilnamečiais vaikais. *Kultūra ir visuomenė: Socialinių tyrimų žurnalas* (Numeris 7(1), p. 11–32). <https://www.lituanistika.lt/content/66971>
- Maslauskaitė, A., & Tereškinas, A. (2020). Quality of non-resident father-child relationships: Between „caring for“ and „caring about“. *Divorce in Europe: New insights in trends, causes and consequences of relation break-ups / editor Dimitri Mortelmans* (p. 291–311). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-25838-2_14
- Mason, J. (1996). *Qualitative researching* (p. 180). Sage Publications, Inc.
- Maxwell, J. A. (2010) - A. Tashakkori and C. Teddlie (Eds.), *SAGE Handbook of Mixed Methods in Social and Behavioral Research*, (p. 145-167) 2nd ed. Sage Publications,
- Mazrekaj, D., Fischer, M. M., & Bos, H. M. W. (2022). Behavioral Outcomes of Children with Same-Sex Parents in The Netherlands. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5922. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105922>
- McDermott, R. C., Pietrantonio, K. R., Browning, B. R., McKelvey, D. K., Jones, Z. K., Booth, N. R., & Sevig, T. D. (2019). In search of positive masculine role norms: Testing the positive psychology positive masculinity paradigm. *Psychology of Men & Masculinities*, 20(1), 12–22. <https://doi.org/10.1037/men0000160>
- McGrath, A. E. (2013). *Christian History: An Introduction*. John Wiley & Sons.
- McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, Social Connectedness, and Mental Health: Men's Diverse Patterns of Practice. *American Journal of Men's Health*, 12(5), 1247–1261. <https://doi.org/10.1177/1557988318772732>
- McKenzie, S. K., Oliffe, J. L., Black, A., & Collings, S. (2022). Men's Experiences of Mental Illness Stigma Across the Lifespan: A Scoping Review. *American Journal of Men's Health*, 16(1), 15579883221074789. <https://doi.org/10.1177/15579883221074789>
- McLanahan, S., Tach, L., & Schneider, D. (2013). The Causal Effects of Father Absence. *Annual Review of Sociology*, 39(Volume 39, 2013), 399–427. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-071312-145704>
- Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446217986>
- Meekums, B. (2008). Embodied narratives in becoming a counselling trainer: An autoethnographic study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 36(3), 287–301. <https://doi.org/10.1080/03069880802088952>
- Mendia, J., Zumeta, L. N., Cusi, O., Pascual, A., Alonso-Arbiol, I., Díaz, V., & Páez, D. (2024). Gender differences in alexithymia: Insights from an Updated Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences*, 227, 112710. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112710>
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phenomenology of perception* Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203720714>
- Merone, L., Tsey, K., Russell, D., & Nagle, C. (2022). Sex Inequalities in Medical Research: A Systematic Scoping Review of the Literature. *Women's Health Reports*, 3(1), 49–59. <https://doi.org/10.1089/whr.2021.0083>
- Metta, M. (2010). *Writing Against, Alongside and Beyond Memory: Lifewriting as Reflexive, Poststructuralist Feminist Research Practice*. Peter Lang

- Myles, L. A. M., & Merlo, E. M. (2021). Alexithymia and Physical Outcomes in Psychosomatic Subjects: A Cross-Sectional Study. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.22543/7674.81.P8693>
- Morgenroth, T., & Ryan, M. K. (2018). Gender Trouble in Social Psychology: How Can Butler's Work Inform Experimental Social Psychologists' Conceptualization of Gender? *Frontiers in Psychology*, 9, 1320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01320>
- Muncey, T. (2010). *Creating Autoethnographies*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446268339>
- Murniati, N., Al Aufa, B., Kusuma, D., & Kamso, S. (2022). A Scoping Review on Biopsychosocial Predictors of Mental Health among Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), Article 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710909>
- New International Version - The Bible (2011) BibleGateway.com. <http://www.biblegateway.com/versions/>
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2019). Evidence-based psychotherapy relationships: The third task force. *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based therapist contributions*, Vol. 1, 3rd ed (p. 1–23). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190843953.003.0001>
- Nordin, T., Degerstedt, F., & Granholm Valmari, E. (2024). A Scoping Review of Masculinity Norms and Their Interplay With Loneliness and Social Connectedness Among Men in Western Societies. *American Journal of Men's Health*, 18(6), 15579883241304585. <https://doi.org/10.1177/15579883241304585>
- Nouwen, H. J. M. (1979). *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society*. Random House Publishing Group.
- O'Leary, J., & Wright, F. (1986). *Shame and Gender Issues in Pathological Narcissism*. 327-339 Copyright 1986, Lawrence Erlbaum Associates, Inc
- Oliffe, J. L., Rossnagel, E., Seidler, Z. E., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S., & Rice, S. M. (2019). Men's Depression and Suicide. *Current Psychiatry Reports*, 21(10), 103. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1088-y>
- Orenstein, G. A., & Lewis, L. (2025). Erikson's Stages of Psychosocial Development. *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/>
- Osherson, S., & Krugman, S. (1990). Men, shame, and psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27(3), 327–339. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.27.3.327>
- Payne, H. (2009). *Dance Movement Therapy: Theory and Practice*. London Routledge
- Pallaro, P. (1996). Self and body-self: Dance/movement therapy and the development of object relations. *The Arts in Psychotherapy*, 23(2), 113–119. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(95\)00061-5](https://doi.org/10.1016/0197-4556(95)00061-5)
- Pargament, K. I., Lomax, J. W., McGee, J. S., & Fang, Q. (2014). Sacred moments in psychotherapy from the perspectives of mental health providers and clients: Prevalence, predictors, and consequences. *Spirituality in Clinical Practice*, 1(4), 248–262. <https://doi.org/10.1037/scp0000043>
- Pearce, M. J., Koenig, H. G., Robins, C. J., Nelson, B., Shaw, S. F., Cohen, H. J., & King, M. B. (2015). Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 52(1), 56–66. <https://doi.org/10.1037/a0036448>
- Pearcey, N. R. (2018). *Love Thy Body: Answering Hard Questions about Life and Sexuality*. Baker Books.
- Pernecky, T. (2016). *Epistemology and Metaphysics for Qualitative Research*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781473982956>
- Pleck, J. H. (2010). Paternal involvement: Revised conceptualization and theoretical linkages with child outcomes. *The role of the father in child development*, 5th ed (p. 58–93). John Wiley & Sons, Inc.
- Poirel, E. (2017). Psychological benefits of physical activity for optimal mental health. 42(1), 147–164. Sante Mentale Au Quebec,
- Pollack, W. S. (1998). Mourning, melancholia, and masculinity: Recognizing and treating depression in men. *New psychotherapy for men* (p. 147–166). John Wiley & Sons, Inc.
- Poulos, C. N. (2021). *Essentials of autoethnography*. American Psychological Association.

- Prison overcrowding in Europe: *Council of Europe's annual penal statistics for 2023* (2025 m. gegužės 1 d.), <https://www.coe.int/en/web/portal/-/prison-overcrowding-remains-a-problem-in-europe-council-of-europe-s-annual-penal-statistics-for-2023>
- Quartana, P. J., Campbell, C. M., & Edwards, R. R. (2009). Pain catastrophizing: A critical review. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 9(5), 745–758. <https://doi.org/10.1586/ern.09.34>
- Reed-Danahay, D. (2021). *Auto/ethnography: Rewriting the Self and the Social*. Routledge.
- Reeves, R. V. (2022). *Of Boys and Men: Why the Modern Male Is Struggling, Why It Matters, and What to Do about It*. Brookings Institution Press.
- Regnerus, M. (2012). *New Family Structures Study* [Dataset]. Inter-university Consortium for Political and Social Research. <https://doi.org/10.3886/ICPSR34392.v1>
- Rogers, P. G. (1974). *H.R.7724 - 93rd Congress: National Research Act* (1973-05-10) <https://www.congress.gov/bill/93rd-congress/house-bill/7724>
- Richards, C., Bouman, W. P., Seal, L., Barker, M. J., Nieder, T. O., & T'Sjoen, G. (2016). Non-binary or genderqueer genders. *International Review of Psychiatry (Abingdon, England)*, 28(1), 95–102. <https://doi.org/10.3109/09540261.2015.1106446>
- Richardson, L. (2000). Evaluating Ethnography. *Qualitative Inquiry*, 6(2), 253–255. <https://doi.org/10.1177/107780040000600207>
- Ricoeur, P. (1984). The Model of the Text: Meaningful Action Considered As a Text. 51(1/2), 185–218. *Social Research*,
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A Therapists View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin
- Ronai, C. R. (1995). Multiple reflections of child sex abuse: An argument for a layered account. *Journal of Contemporary Ethnography*, 23(4), 395–426. <https://doi.org/10.1177/089124195023004001>
- Rosa, B. A. (2014). Alexithymia in Eating Disorders. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/264708075_Alexithymia_in_Eating_Disorders
- Rosenberg, N., Ihme, K., Lichev, V., Sacher, J., Rufer, M., Grabe, H. J., Kugel, H., Pampel, A., Lepsien, J., Kersting, A., Villringer, A., & Suslow, T. (2020). Alexithymia and automatic processing of facial emotions: Behavioral and neural findings. *BMC Neuroscience*, 21, 23. <https://doi.org/10.1186/s12868-020-00572-6>
- Rothbart, M. K. (2011). *Becoming who we are: Temperament and personality in development* (p. xi, 324). Guilford Press.
- Ruble, D. N., Taylor, L. J., Cyphers, L., Greulich, F. K., Lurye, L. E., & Shrout, P. E. (2007). The role of gender constancy in early gender development. *Child Development*, 78(4), 1121–1136. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01056.x>
- Sax, L. (2002). How Common Is Intersex? A Response to Anne Fausto-Sterling. *The Journal of Sex Research*, 39(3), 174–178.
- Schott, R. L. (1992). Abraham Maslow, humanistic psychology, and organization leadership: A Jungian perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 32(1), 106–120. <https://doi.org/10.1177/0022167892321008>
- Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 49, 106–118. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.002>
- Seidler, Z. E., Wilson, M. J., Kealy, D., Oliffe, J. L., Ogrodniczuk, J. S., & Rice, S. M. (2021). Men's Dropout From Mental Health Services: Results From a Survey of Australian Men Across the Life Span. *American Journal of Men's Health*, 15(3), 15579883211014776. <https://doi.org/10.1177/15579883211014776>
- Sheibani, H., Sheibani, K. A., Amreei, N. N., & Masrour, M. J. (2019). An Investigation of the Effects of the Acceptance and Commitment Therapy in Groups on the Cognitive Strategies of Emotion Regulation and Self-Control in Coronary Heart Disease Patients. *Journal of Medicine and Life*, 12(4), 361–367. <https://doi.org/10.25122/jml-2019-0035>

- Sileo, K. M., & Kershaw, T. S. (2020). Dimensions of Masculine Norms, Depression, and Mental Health Service Utilization: Results From a Prospective Cohort Study Among Emerging Adult Men in the United States. *American Journal of Men's Health*, 14(1), 1557988320906980. <https://doi.org/10.1177/1557988320906980>
- Silvers, J. A., Buhle, J. T., & Ochsner, K. N. (2014). The neuroscience of emotion regulation: Basic mechanisms and their role in development, aging, and psychopathology. *The Oxford handbook of cognitive neuroscience*, Vol. 2: *The cutting edges* (p. 52–78). Oxford University Press.
- Smiler, A. P. (2004). Thirty years after the discovery of gender: Psychological concepts and measures of masculinity. *Sex Roles: A Journal of Research*, 50(1–2), 15–26. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000011069.02279.4c>
- Smith, D. E. (2005). *Institutional Ethnography: A Sociology for People*. Rowman Altamira.
- Smith, M. L., & Glass, G. V. (1987). *Research and Evaluation in Education and the Social Sciences*. Prentice-Hall.
- Socialinis stereotipas - Žodynas (2025 m. gegužės 1 d.), <https://www.vle.lt/straipsnis/socialinis-stereotipas/>
- Sowell, E. R., Peterson, B. S., Kan, E., Woods, R. P., Yoshii, J., Bansal, R., Xu, D., Zhu, H., Thompson, P. M., & Toga, A. W. (2007). Sex Differences in Cortical Thickness Mapped in 176 Healthy Individuals between 7 and 87 Years of Age. *Cerebral cortex (New York, N.Y. : 1991)*, 17(7), 1550–1560. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhl066>
- Sparkles, A. C. (2004). *Gypsy Identity and Orientations to Space—Martin P. Levinson, Andrew C. Sparkes, 2004*. Gauta 2025 m. balandžio 22 d., <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0891241604269323?icid=int.sj-full-text.similar-articles.7>
- Spry, T. (2016). *Body, Paper, Stage: Writing and Performing Autoethnography*. <https://doi.org/10.4324/9781315432816>
- Srikanth Ryal, Yuan Zhang, & Carlo de los Angeles. (2024). *Deep learning models reveal replicable, generalizable, and behaviorally relevant sex differences in human functional brain organization PNAS*. <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2310012121>
- Stanaland, A., Gaither, S., & Gassman-Pines, A. (2023). When Is Masculinity „Fragile“? An Expectancy-Discrepancy-Threat Model of Masculine Identity. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 27(4), 359–377. <https://doi.org/10.1177/10888683221141176>
- Statistics/Eurostat(2025m.gegužės2d.),https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/explore/all/popul?lang=en&subtheme=dsb.dsb_p.dsb_pgali&display=list&sort=category&extractionId=ilc_hch13
- Statistika - savižudybės (2025 m. gegužės 1 d.), <https://www.hi.lt/savizudybiu-prevencijos-skyrius-statistika/>
- Stoller, R. J. (1984). *Sex and gender: The development of masculinity and femininity*. Karnac Books. <http://site.ebrary.com/id/10428095>
- Strokoff, J., Halford, T. C., & Owen, J. (2016). Men and psychotherapy. *APA handbook of men and masculinities* (p. 753–774). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14594-034>
- Studd, K., Bernardet, U., Fdili Alaoui, S., Bradley, K., Pasquier, P., & Schiphorst, T. (2019). Assessing the reliability of the Laban Movement Analysis system. *PloS One*, 14(6), e0218179–e0218179. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218179>
- Suicide statistics (2025 m. gegužės 1 d.), <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Suicides in England and Wales, Office for National Statistics (2025 m. gegužės 1 d.), <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/suicidesint heunitedkingdom/2023>
- Sulmasy, D. P. (2002). A Biopsychosocial-Spiritual Model for the Care of Patients at the End of Life. *The Gerontologist*, 42(suppl_3), 24–33. https://doi.org/10.1093/geront/42.suppl_3.24
- Sutin, A. R., & Stockdale, G. D. (2011). Trait Dissociation and the Subjective Affective, Motivational, and Phenomenological Experience of Self-Defining Memories. *Journal of Personality*, 79(5), 939–963. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00708.x>

- Swinton, J., & Mowat, H. (2006). *Practical Theology and Qualitative Research*. SCM Press. <https://abdn.elsevierpure.com/en/publications/practical-theology-and-qualitative-research>
- Šokio-judesio terapija - LŠJA (2025 m. gegužės 2 d.), <https://www.lsjta.lt/sokio-judesio-terapija>
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2012). The alexithymia personality dimension. *The Oxford handbook of personality disorders* (p. 648–673). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199735013.013.0030>
- Tesarik, J. (2025). Lifestyle and Environmental Factors Affecting Male Fertility, Individual Predisposition, Prevention, and Intervention. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(6), 2797. <https://doi.org/10.3390/ijms26062797>
- Thompson, E. H., & Pleck, J. H. (1986). The structure of male role norms. *American Behavioral Scientist*, 29(5), 531–543. <https://doi.org/10.1177/000276486029005003>
- Tyra, A. T., Young, D. A., & Ginty, A. T. (2025). The impact of experimentally instructed suppression on cardiovascular habituation during repeated stress. *Biological Psychology*, 196, 109007. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2025.109007>
- Tosh, J. (2005). *Manliness and Masculinities in Nineteenth-century Britain: Essays on Gender, Family, and Empire*. Pearson Education.
- Tracy, S. J. (2012). *Qualitative Research Methods: Collecting Evidence, Crafting Analysis, Communicating Impact*. John Wiley & Sons.
- Tudor, K., & Worrall, M. (2006). *Person-Centred therapy: A clinical philosophy* (p. 305). Routledge.
- Turiel, E. (1966). An experimental test of the sequentiality of developmental stages in the child's moral judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(6), 611–618. <https://doi.org/10.1037/h0023280>
- V-2740 Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. Balandžio 23 d. Įsakymo Nr. V-457, (2025 m. balandžio 22 d.), <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/6dc154012fd811eb8c97e01ffe050e1c>
- Van Caenegem, E., Wierckx, K., Taes, Y., Schreiner, T., Vandewalle, S., Toye, K., Lapauw, B., Kaufman, J.-M., & T'Sjoen, G. (2015). Body composition, bone turnover, and bone mass in trans men during testosterone treatment: 1-year follow-up data from a prospective case-controlled study (ENIGI). *European Journal of Endocrinology*, 172(2), 163–171. <https://doi.org/10.1530/EJE-14-0586>
- Vance, S. R., Halpern-Felsher, B. L., & Rosenthal, S. M. (2015). Health Care Providers' Comfort With and Barriers to Care of Transgender Youth. *Journal of Adolescent Health*, 56(2), 251–253. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.11.002>
- Vieten, C., Oxhandler, H. K., Pearce, M., Fry, N., Tanega, C., & Pargament, K. (2023). Mental health professionals' perspectives on the relevance of religion and spirituality to mental health care. *BMC Psychology*, 11, 439. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01466-y>
- Vogel, D. L., & Heath, P. J. (2016). Men, masculinities, and help-seeking patterns. *APA handbook of men and masculinities* (p. 685–707). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14594-031>
- Warne, G. L., Grover, S., & Zajac, J. D. (2005). Hormonal therapies for individuals with intersex conditions: Protocol for use. *Treatments in Endocrinology*, 4(1), 19–29. <https://doi.org/10.2165/00024677-200504010-00003>
- Watters, S., & Higgins, A. (2024). Muscle dysmorphia: An under-recognised aspect of body dissatisfaction in men. *British Journal of Nursing (Mark Allen Publishing)*, 33(12), 584–588. <https://doi.org/10.12968/bjon.2023.0176>
- Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). Gender Differences in Personality across the Ten Aspects of the Big Five. *Frontiers in Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00178>
- Weiss, E. (2024). No Bones About It: Sex Is Binary. *Archives of Sexual Behavior*, 53(5), 1595–1608. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02851-3>
- Wengrower, H., & Hart, A. (2015). Dance movement therapy groups for children with behavioral disorders. Wengrower, H. (2015). In Elias Kourkoutas & Angie Hart (Eds.). *Innovative Practice and Interventions for Children and*

Adolescents with Psychosocial Difficulties and Disabilities. Cambridge/Newcastle Upon Tyne, UK: Cambridge Scholar Publications. 390-414.

- Wong, Y. J., Ho, M.-H. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. K. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology, 64*(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/cou0000176>
- Wong, P. T. P. (2019). Assessing Jordan B. Peterson’s contribution to the psychology of wellbeing: A book review of 12 Rules for Life. *International Journal of Wellbeing, 9*(1), Article 1. <https://doi.org/10.5502/ijw.v9i1.829>
- Wright, N. T. (2006). *Simply Christian: Why Christianity makes sense*. San Francisco, Calif: HarperSanFrancisco. <http://archive.org/details/simplychristianw00ntwr>
- Wright, R. N., Adcock, R. A., & LaBar, K. S. (2025). Learning emotion regulation: An integrative framework. *Psychological Review, 132*(1), 173–203. <https://doi.org/10.1037/rev0000506>
- Zentner, M., & Shiner, R. L. (2012). Fifty years of progress in temperament research: A synthesis of major themes, findings, and challenges and a look forward. *Handbook of temperament* (p. 673–700). The Guilford Press.