

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS

IR

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (šokio-judėsio terapijos specializacija)

antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

Dvasingumo aspektas slaugos namų gyventojų šokio-judėsio terapijoje

Spirituality in Dance-Movement Therapy for Nursing Home Residents

Emilija Semaškaitė

Darbo vadovas

_____ doc. dr. Solveiga Zvicevičienė _____
(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Konsultantas

_____ doc. dr. Giedrė Bulotienė _____
(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Konsultantas

_____ doc. dr. Vilmantė Aleksienė _____
(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data _____

(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Registracijos Nr. _____

(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Studento elektroninio pašto adresas (emilija.semaskaite @stud.mf.vu.lt)

2025

TURINYS

SANTRAUKA	2
SUMMARY	2
ĮVADAS.....	4
1. VYRESNI ASMENYS ESANTYS SLAUGOS NAMUOSE: DVASINGUMO IR ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS ASPEKTU	7
1.1. Dvasingumo sąvoka	7
1.2. Senatvė ir dvasingumas	11
1.4. Šokio-judesio terapijos samprata	16
1.5. Grupinė ir individuali ŠJT terapija senyvo amžiaus asmenims.....	19
1.6. Šokio-judesio terapija ir dvasingumas	22
2. SLAUGOS NAMUOSE GYVENANČIŲ ASMENŲ DVASINGUMO RAIŠKOS, TAIKANT ŠOKIO – JUDESIO TERAPIJĄ, TYRIMAS	27
2.1. Tyrimo metodologijos pagrindimas	27
2.1.1. Tyrimo planavimas.....	28
2.1.2 Tyrimo imtis.....	29
2.1.3. Tyrimo duomenų rinkimo ir analizės metodai	30
2.1.4. Tyrimo etika	34
2.2. Tyrimo rezultatų analizė.....	35
2.2.1. Tyrimo dalyvių charakteristika	35
2.2.3. Rezultatų apibendrinimas.....	61
2.3. Apibendrinimas	78
IŠVADOS	86
REKOMENDACIJOS.....	88
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	89
PRIEDAI	96

SANTRAUKA

Baigiamojo darbo temos pavadinimas. Dvasingumo aspektas slaugos namų gyventojų šokio-judesio terapijoje

Senstant visuomenei didėja ir pagalbos poreikis šio amžiaus tarpsnio asmenims. Ypač tampa aktualūs su dvasiningumu susiję klausimai. Vyresnio amžiaus žmonėms būdinga daugiau apmąstyti ankstesnius gyvenimo etapus, galvoti apie gyvenimo prasmę ir pabaigą. Tai rodo didėjantį pagalbos poreikį sprendžiant egzistencinius klausimus. Šokio ir judesio terapija yra viena iš galimybių, pagrįsta judesiu, šokiu, sąveika ir kūrybine raiška, o tikslingai taikoma, ji taip pat padeda spręsti dvasinius klausimus. Tačiau dvasinis aspektas taikant šokio-judesio terapijos intervencijas pagyvenusio amžiaus asmenims esantiems slaugos namuose reikalauja platesnio ištirimo.

Darbo tikslas - išanalizuoti dvasingumo aspektą šokio-judesio terapijos metu vyresnio amžiaus asmenims, esantiems slaugos namuose.

Tyrimo metodai ir imtis. Tyrime dalyvavo 4 vyresnio amžiaus pacientai, esantys slaugos namuose. Tyrimo strategija - kokybinis tyrimas, atvejo analizė. Tyrimui vykdyti taikyti duomenų rinkimo metodai (pokalbis, dokumentai, stebėjimas, interviu, dienoraštis, dokumentai, „Kūno analizės“ metodika, garso įrašai) ir duomenų analizės metodai (kokybinė turinio analizė, atvejo analizė, mikroanalizė, lyginamoji analizė).

Tyrimo rezultatai ir išvados. Dvasingumo aspektas tyrime dalyvavusiems vyresniems asmenims bei esantiems slaugos namuose buvo kokybiškai aktualus ir tai pasireiškė analizuojant skirtingus dvasingumo komponentus ir su tuo susijusias temas. Dvasingumo aspekto verbali ir neverbali raiška individualioje šokio-judesio terapijoje pasireiškė taip pat skirtingai kiekvienam dalyviui. Neverbalioje raiškoje stebima tendencija pozityvia linkme, t.y. tyrimo dalyviai judesius iniciavo, kūrybiškai pritaikė, įtraukė daugiau judesių ir kūno elementų, sumažėjo stereotipinių judesių ir kt. Verbalioje raiškoje pastebėtas pokytis dialogo konstravime, t.y., tarpasmeninis bendravimas verbaliai tapo dinamiškesnis; stebima tendencija pozityvia linkme reflektuojant temą bei verbaliai dalinantis gyvenimo patyrimu ar atskleidžiant skaudžias temas bei traumines patirtis. Analizuojant dvasingumo aspektą, išvelgtas pokytis ir kituose aspektuose, kurie aktualūs vyresnio amžiaus asmenims, esantiems slaugos namuose, t.y. tarpasmeniniame bendravime, kalbos plėtotėje, emocijų kaitoje, motoriniame lavėjime, kūrybiškume, iniciatyvume, savistaboje, savirealizacijoje ir kt.

Raktiniai žodžiai – dvasingumas, vyresnio amžiaus asmenys, šokio-judesio terapija, verbali ir neverbali raiška.

SUMMARY

The title of the MA thesis. Spirituality in Dance-Movement Therapy for Nursing Home Residents

As society ages, the need for assistance increases. Spiritual issues are becoming particularly relevant at this stage of life, as people tend to reflect on their lives and think about the end of life and its meaning. This reveals a growing need for assistance in addressing existential questions. Dance movement therapy is one of the possibilities based on movement/dance, interaction, and creative expression, and when applied purposefully, it also addresses spiritual issues. However, spirituality in dance movement therapy requires further investigation among older adults in nursing homes.

The aim of the MA thesis. to analyse spirituality in dance movement therapy for nursing home residents. **Research methods and approach.** Four older patients in nursing homes participated in the study. The research strategy is qualitative research and case analysis. Data collection methods (conversation, documents, observation, interviews, diaries, documents, "Body Analysis" methodology, audio recordings) and data analysis methods (qualitative content analysis, case analysis, microanalysis, comparative analysis) were used to conduct the study.

Research results and conclusions. The aspect of spirituality was qualitatively relevant to the older people who participated in the study and those in nursing homes, and this was evident in the analysis of different components of spirituality and related topics. The verbal and nonverbal expression of spirituality in individual dance-movement therapy also manifested itself differently for each participant. In nonverbal expression, a positive trend was observed, i.e., the participants initiated movements, applied them creatively, incorporated more movements and body elements, and reduced stereotypical movements, etc. In verbal expression, a change was observed in the construction of dialogue, i.e., interpersonal communication became more dynamic; a positive trend was observed in reflecting on the topic and verbally sharing life experiences or revealing painful topics and traumatic experiences. When analyzing spirituality, changes were also observed in other aspects that are relevant to older people in nursing homes, i.e. interpersonal communication, language development, emotional changes, motor development, creativity, initiative, self-reflection, self-realization, etc.

Keywords: spirituality, older people, dance movement therapy, verbal and nonverbal expression.

IVADAS

Temos aktualumas. Lietuvoje vyresnio amžiaus asmenų daugėja. 2024 metais vyresnių žmonių (65 metų ir vyresnio amžiaus) gyveno 20 proc., o 2030 metais prognozuojama, kad nuolatinių gyventojų sudarys 23,6 proc. vyresni asmenys (Oficialios statistikos portalas, 2024). Visuomenės senėjimas atskleidžia opią problemą - didėjančią pagalbos poreikį asmenims, esantiems vyresniame amžiuje. Šiame amžiaus tarpsnyje žmonės susiduria su fiziniais ar psichosocialiniais sunkumais, o taip pat gali susidurti su visu problemų kompleksu (Drageset & Eide, 2020). Dvasiniai klausimai yra taip pat aktualūs vyresniems asmenims, juk šiame amžėjimo etape, remiantis psichosocialinės raidos modeliu (Eriksonas, 1959), žmogui būdinga apsvarstyti nugyventą gyvenimą, kyla mintys apie gyvenimo pabaigą, o su tuo susiję ir gyvenimo prasmės klausimai. Žmogų neišsprendus buvusių krizių apima nerimas, gailestis dėl beprasmiškai nugyvento gyvenimo (Perry et al., 2015). Tuo tarpu asmenys patyrę dvasingumo apraiškas pasižymi kūrybiškumu bei tvirtesniais vertybiniais įsitikinimais yra labiau įsitraukę į socialinį gyvenimą ir geriau susidoroja su sunkumais, yra atsparesni stresui (Pranckevičienė ir kt., 2012).

Taigi dvasingumo aspektas ne tik svarbus šiai amžiaus grupei, bet yra vienas esminių žmogiškosios egzistencijos sandų, tad tampa integralia holistinės pagalbos žmogui dalimi (Juškienė & Navickienė, 2021). Jis visuminis ir skirtingai apibrėžiamas reiškiny, o taip pat tyrinėjamas skirtingais aspektais (filosofiniu, psichologiniu, religiniu ir kt.), tame tarpe ir sveikatinimo srityje. Žinant, jog Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pasiūlė įtraukti dvasinę sveikatą kaip svarbų sveikatos komponentą, greta fizinės, psichinės, socialinės sveikatos, siekiant asmens sveikatinimo. Tačiau problema susijusi su klausimu – kas gali atliepti dvasinį aspektą sveikatinimo srityje, asmenims esantiems vyresniame amžiuje, kuomet verbali ir neverbali asmenų raiška yra apsunkinta?

Viena iš galimybių - ilgalaikės ar trumpalaikės globos institucijos, kuriose suteikiama įvairiapusė ir kvalifikuota pagalba, siekiant asmens esančio vyresniame amžiuje sveikatos, tame tarpe ir dvasinės gerovės. Šiose įstaigose dirba įvairių sričių specialistai, kaip slaugytojai, socialiniai darbuotojai, kurių pareigybės apima ir dvasinius paciento poreikius, t. y., iškeliamos asmens vertybės, jo individualumas, o asmuo yra vertinamas holistiniu požiūriu. Dvasinės ir/ar psichinės asmens sveikatos poreikius tikslingai gali atliepti psichologai, psichoterapeutai ir dvasiniai asistentai. Taip pat į slaugos namus dažnai integruojamos ir menų terapijos (muzikos, dailės, dramos ir šokio-judesio), kurių tikslai yra orientuoti į asmenį, apimant dvasinį aspektą ir kurių pagalba sudaroma galimybė per kūrybinę raišką atskleisti dvasingumo temą. Šokio-judesio terapija - viena iš jų, kuri remiasi holistiniu požiūriu į asmenį, o dvasingumas yra svarbi dalis. Tą pagrindžia ir šios judesiu / šokiu grindžiamos menų terapijos apibrėžtis, kurioje teigiama, kad šokio-judesio terapija (toliau –

ŠJT) – tai terapinis judesio panaudojimas siekiant vystyti emocinę, pažintinę, fizinę, socialinę ir dvasinę individo integraciją (EADMT, n.d).

Temos ištirtumas ir naujumas. Atlikus mokslinę literatūros apžvalgą, pastebimas tyrimų trūkumas šokio-judesio terapijos ir dvasingumo tema, asmenims esantiems vyresniame amžiuje, kuomet taikoma šokio-judesio terapija. Moksliniuose šaltiniuose minimas tyrimas, skirtas vyresnio amžiaus asmenims bei sergantiems depresija, taikant ŠJT jų psichinei ir dvasinei gerovei (Cheng & Lou, 2024). Šio tyrimo rezultatai, pasak autorių, atskleidė teigiamus pokyčius, t. y., sumažino depresinius simptomus bei pagerino tris su dvasingumu susijusias sritis: gyvenimo prasmę, transcendenciją ir santykius su šeima. Kituose dvejuose šaltiniuose yra aprašomi tyrimai, kur pristatomi metodai, kuriuos taiko patys ŠJT specialistai savo praktikoje. Autorių teigimu, (Grayson ir kt., 2024), pasirenkant intervencijas svarbu atsižvelgti į kliento poreikius ir jo pasaulėžiūrą, tad terapeutai taiko ritualus, pasitelkia įvairias su religija susijusias priemones, atsižvelgiant į kliento poreikius - meldžiasi, naudoja judesio meditacijas ir kt. Taip pat minima, jog terapeutai pasitelkia bendrai žinomus ŠJT metodus plėtoti kliento dvasingumą Hayes (2013). Taigi, dvasingumo aspektas yra menkai tyrinėta ŠJT sritis ir neaptikta tyrimų vyresniems asmenims, esantiems slaugos namuose, o tai šio darbo naujumas.

Pristatant šį tyrimą, kuriame siekiama atskleisti dvasingumo aspektą, svarbu apibrėžti teorinę prieigą. Šiame darbe žmogus yra suvokiamas turintis ne tik fizinį, bet ir dvasinį pradą (Trimakas, 1996), o dvasingumas pripažįstamas nepaisant asmens religingumo – kiekvienas žmogus yra savaip dvasingas (Rolheiser, 2017). Taip pat remiamasi Kontrimienės (2018) sukurtu „humanistinio dvasingumo modeliu“, kuris apima pagrindinius dvasingumo komponentus: savęs aktualizavimas; transcendavimas; gyvenimo prasmės (iš)gryninimas (skirstomi į apraiškas (6), kurios sudaro 12 rodiklių bei šių – 27 empirinių požymių). O aptariant senyvo amžiaus asmenų dvasingumą, pagalbos būdus remiamasi holistiniu požiūriu į asmenį, kuriame integruotas ir dvasinis komponentas (Verbylaitė, 2003). Šiuo tyrimu buvo siekta ištirti subjektyvius tyrimo dalyvių patyrimus ir terapinius veiksnius bei gauti duomenų apie mažai tirtą reiškinį.

Tikslas - išanalizuoti dvasingumo aspektą šokio-judesio terapijos metu vyresnio amžiaus asmenims, esantiems slaugos namuose.

Objektas – dvasingumo verbalinė ir neverbalinė raiška.

Subjektas - vyresnio amžiaus asmenys, esantys slaugos namuose.

Uždaviniai:

1. Apžvelgti dvasingumo ir senatvės sampratą.
2. Ištirti šokio-judesio terapijos taikymo galimybes dvasingumo aspektu, asmenims esantiems vyresniame amžiuje.

3. Atskleisti asmenų, gyvenančių slaugos namuose, dvasingumo verbalinę ir neverbalinę raišką, taikant individualią šokio-judėsio terapiją.

Tyrimas. Tyrimas atliktas slaugos ir palaikomojo gydymo ligoninėje „X“. Tyrime dalyvavo 4 vyresnio amžiaus asmenys (virš 65 metų). ŠJT sesijos buvo vykdomos nuo 2024-12-01 iki 2025-02-18 du kartus per savaitę. Vieno individualaus užsiėmimo trukmė nuo 20 iki 35 min.

- Pasirinktas **kokybinis tyrimas** dėl objekto, nedidelės tyrimo dalyvių imties (patogioji imtis) ir tyrėjos galimybių stebėti tiriamąjį reiškinį, dalyvaujant tyrimo procese.
- Tyrimo vykdymui taikyta **atvejo analizė**, kuri sudaro galimybę tirti reiškinius realaus gyvenimo kontekstuose.
- Tyrimui atlikti pasirinkti *duomenų rinkimo metodai* (pokalbis, dokumentai, stebėjimas, interviu, dienoraštis, dokumentai, „Kūno analizės“ metodika, garso įrašai) ir *duomenų analizės metodai* (kokybinė turinio analizė, atvejo analizė, mikroanalizė, lyginamoji analizė).

Raktiniai žodžiai – dvasingumas, vyresni asmenys, šokio-judėsio terapija, verbali ir neverbali raiška.

1. VYRESNI ASMENYS ESANTYS SLAUGOS NAMUOSE: DVASINGUMO IR ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS ASPEKTU

1.1. Dvasingumo sąvoka

Filosofinis aspektas. Dvasingumas yra sudėtinga ir daugialypė žmogaus patirties dalis, kurios samprata kito skirtingose epochose bei skirtingų ideologijų, mokslų įtakoje. Visuotinė Lietuvių enciklopedija (n. d) pateikia dvasios fenomeno apibrėžimo reikšmės kismą skirtingose epochose. Ji buvo suvokiama tiek kaip abstrakti sąvoka, tiek kaip substancija ar nemateriali būtybė. Remiantis Sodeika (n. d), antikos laikais, dvasia sieta su antgamtinė tikrove – laikoma pasaulio kūrimo ir kosmoso raidos pagrindu. Vėliau Sodeika (n. d) detalizuoja ir teigia, kad viduramžiais ji buvo suprantama kaip nemateriali, mąstanti, turinti valią jėga, pasireiškianti žmoguje. Krikščioniškas požiūris įnešė kitokį požiūrį į dvasinę dimensiją, kuomet Šv. Augustinas pirmasis įtvirtino dvasios kaip asmens sampratą, teigdamas, kad prote slypi dieviškosios dvasios šviesa (Sodeika, n. d). Naujaisiais laikais dvasios ir materijos santykį pradėjo analizuoti Descartes'as, o dvasia buvo tapatinama su protu, mąstymu, o Hegelis dvasios sąvokai suteikė absoliuto prasmę (Sodeika, n. d). (Pagano, 2016) aptaria Hėgelišką absoliuto sampratą – pasaulietinė ir sykiu giliai krikščioniška, nes sujungianti ir sutaikanti visus patirties įtrūkius. Dvasios esmė, autoriaus nuomone, slypi laisvėje, kuri tuo pačiu metu yra ir prigimtinė savybė, ir užduotis, kurią kiekviena dvasia turi realizuoti.

Psichologinis aspektas. Dvasinei žmogaus matmens sampratai turėjo įtakos ir psichologijos mokslo raida. Ši materialistiniu požiūriu apima visą žmogaus vidaus pasaulį, tiria psichines galias ir asmenybiškumo sklaidą bei asmenybės tapsmą, taip juos priskiriant psichikai (Aramavičiūtė & Martišauskienė, 2014). Dvasingumą apibrėžti bando ir psichologas Diamond (1996), teigdamas, kad dvasingumą derėtų suprasti kaip psichologinį augimą, kūrybiškumą, sąmoningumą bei emocinę brandą. Šioje vietoje svarbu paminėti psichologijos mokslo terminologijos reikšmes – žodžiai: gr. „psyche“ reiškia sielą, „logos“ - mokslą; psichologija yra mokslas apie sielą. Žmogus yra sudėtinga sistema, ne tik kūnas, bet ir psichika ir siela, teigia Vėžalienė (2018). Autorė detalizuoja, teigia, kad psichikos sistemos (jausmai, mąstymas, atmintis, intelektas ir kt.), nors ir yra tyrinėjamos psichologijos, neuromokslų, tačiau siela psichologijoje kuris laikas prarado savo reikšmę, o Vėžalienės (2018) siela ir dvasia priskiriama tai pačiai sąvokai. Tačiau dvasinis žmogaus pasaulis nėra tas pats kas psichinis, Covey (2007), kadangi dvasia nulemia psichikos ir kūno dimensijų funkcionavimą.

Derėtų paminėti ir žymųjį psichoterapeutą Franklį (2021)., kuris pažymi, kad žmogus yra trijų būties sluoksnių – fizinio, psichinio ir dvasinio, nors tai yra sunku atskirti, Frankl (2021) postuluoja,

kad psichoterapijos atmaina, psichoanalizė, siekia, kad sąmoningi taptų žmogaus sielos reiškiniai, o štai logoterapija siekia – kad sąmoningi taptų dvasios reiškiniai. Toliau logoterapijos kūrėjas (ten pat) dvasingumą sieja su žmogaus veiklos intencionalumu – tai yra žmogaus gebėjimu nukreipti savo veiksmus ir mintis į tam tikrą tikslą. Pabrėždamas, kad dvasingumas yra susijęs su žmogaus gebėjimu peržengti savo ribas (savitranscendencija) ir su sąmonės orientacija, tiek į pačią esybės prasmę, tiek į išorinius pasaulio objektus (Franklis, 2021).

Dvasingumas sveikatos aspektu. Psichologijos mokslo atstovai vieni pripažįsta ne tik žmogaus psichiką, bet ir gilesnę dimensiją – sielą, kiti skiria ir įvardina dvasią. Tačiau žinoma, kad daugelį dešimtmečių sveikata buvo vertinama remiantis tik fiziniais, psichiniais ir socialiniais kriterijais, kol Pasaulio sveikatos organizacija (PSO; angl. trumpinys – WHO) pasiūlė įtraukti ir dvasinę sveikatą – ketvirtą svarbų sveikatos komponentą. Dvasinė sveikata yra glaudžiai susijusi su kitais sveikatos aspektais (WHO, 2005). Dvasinė dimensija, pasak (Butėnaitė, 2019), padeda sprendžiant psichologines problemas, stiprinti psichikos gerovę, todėl šis aspektas tampa vis svarbesnis senyvame amžiuje neišvengiamai susiduriant su fizinėmis ligomis, netekties klausimais, negaliomis ir mirtingumu.

Prieš pereinant analizuoti dvasingumo aspektą religiniu požiūriu, norisi pabrėžti, kad dvasingumas atskirtas nuo religijos daugelyje šaltinių aprašomas kaip prasmės, vienybės, ryšio, transcendencijos, aukščiausio žmogiškojo potencialo paieškos (Pargament, 1999). Dvasingumas nėra susiaurinamas iki atskirų praktikų, kaip malda ar meditacija, nes dvasingumas yra ir vidinė stiprybė, padedanti žmogui būti atsparesniam.

Religinis aspektas. Religinė dvasingumo samprata dvasingumą nusako kaip siekį priartėti prie Dievo, kaip gilų jausmą, kad žmogus yra priklausomas nuo anapusinio pasaulio. Teologas, psichologas Paškus teigia, kad žmogus ignoruodamas transcendentinį dvasinį pasaulį (metafiziką) nusigręžia pats nuo savęs. O egzistencija arba kitaip, Dievo idėja, yra pagrindas žodžiams: laisvė, tiesa, teisybė, teisingumas, blogis ir gėris, nuodėmė ir malonė – kurie suteikia žmogaus gyvenimui prasmę ir turinį (2002 cit. iš Paškus, Ramonas, 2013). „Protas, atsiskyręs nuo tikėjimo, tampa nekompetentingas nuspręsti apie egzistencinius žmogaus gyvenimo gėrio ir blogio klausimus: absoliutus atsiribojimas nuo transcendencijos nuvertina ir nuskurdina būtį, nes realybė ir tiesa nėra vien tik empirinė, bet ir metafizinė“ (Trimakas, 1996, p. 191–200).

Tačiau svarbu paminėti, kad dvasingumas apima visus žmogaus patirties aspektus, teigia Verbylaitė (2003), todėl tai yra visuminis, tarpdisciplininis reiškinys. Autorė (ten pat) aptardama dvasingumo įvairiapusiškumą pagrindžia prieš tai išsakytą mintį: „remiantis filosofija, teologija, psichologija ir edukologija galima teigti, kad dvasingumo unikalumas yra jo dėmesys visumai, o tai

reiškia, kad kiekvienas žmogaus patirties aspektas: kūniškasis, religinis, psichologinis, istorinis, politinis, estetiškas, intelektualinis, socialinis integruojasi į dvasingumą“ (Verbylaitė, 2003, p. 85).

Žodį „dvasingumas“ sekuliarusis pasaulis pradėjo vartoti tik pastaruosius trisdešimt metų, o dauguma Vakarų pasaulio supranta ir sieja dvasingumą su ezoterika, egzotika, mistika, kažkuo kas pakylėta virš kasdienybės (Rolheiser, 2017). Teologas toliau detalizuoja (ten pat, 2017, p. 20) bei aiškina pagrindinę dvasingumo reikšmę (ne iš religijos požiūrio taško), kad kiekvienas asmuo yra dvasingas, o žmogaus dvasingumas jam teikia gyvybę arba ją naikina, kadangi „dvasingumas pasireiškia tuo kaip suvaldome savo nirtingumą“. Dvasingumas pasireiškia žmoguje nepaisant išpažįstamos religijos ar dar prieš jam atliekant vadinamas dvasines praktikas, pvz., kaip ėjimas į bažnyčią, meditacija ir pan., tuo, kad jo viduje „nenumaldomas ilgesys“, „erosas“ (ten pat, 2017, p. 21). (Rolheiser, 2017) apibendrina, kad tai, kur ši žmogaus energija yra nukreipiama, tai būtent ir lemia žmogaus dvasingumą.

Tuo įsitikinęs ir egzistencialistas May (1972) analizuodamas žmogaus meno ir smurto raišką bei įžvelgdamas, kad juos vienija tie patys impulsai – vieni sukauptą energiją išlieja/išreiškia smurtu, kiti kuriant meną, o tai – prasmės troškimas, ekstazės poreikis. Vasiliauskas (2010, p. 116-117) antrina bei teigia, kad „kiekvienas individas subjektyviai išgyvena savo santykį su pasauliu, nuolat susiduria su priešybėmis „gėris ir blogis“ ir, pasirinkdamas vieną jų, atranda ir įprasmina save. Tuo tarpu žmogaus gebėjimas žvelgti į pasaulį per savo individualių santykių prizmę sukuria prielaidas tapti dvasingam pagal savo individualų suvokimo būdą“ (ten pat, p.116-117). Todėl, kiekviename asmenyje glūdi vidinis pasaulis – jo dvasingumas, kaip teigia Rolheiser (2017) – nepaisant religingumo kiekvienas asmuo yra savaip dvasingas.

Dvasingumas – daugiabriaunis fenomenas, kaip ir jį apibrėžianti samprata yra dažnai pristatoma kaip sudaranti spektrą iš: religiniais, teistiniais idealais grindžiamos sampratos ir sekuliarios, humanistinės bei egzistencialistinės krypties, kuria dažnai yra remiamasi sudarant/kuriant dvasingumo modelius (Kontrimienė, 2018). Mokslinė literatūra pristato skirtingus dvasingumo modelius, kurie išryškina skirtingus komponentus. Pavyzdžiui, dvasingumo raiškos aprašą MacDonald (2000) skiria į šiuos: 1) kognityvinė orientacija į dvasingumą; 2) Patyriminė/fenomenologinė dimensija; 3) Paranormalūs įsitikinimai; 4) Egzistencinė gerovė; 5) Religingumas. Antrajame – „PSO gyvenimo kokybės, dvasingumo, religingumo ir asmeninių įsitikinimų modulis“ (1998) skiriamas į daugiau požymių (18), tačiau išskiriant pagrindinius 4 komponentus: transcendavimas; asmeniniai santykiai; principai, kuriais vadovaujamasi; asmeniniai religiniai įsitikinimai. Šie ir kiti mokslininkų pateikiami modeliai, pasak (Kontrimienė, 2018, p. 46), „klaidina tai, kad siūlomų komponentų ir juos sudarančių subkomponentų apibrėžtys atskiruose modeliuose sutampa tik iš dalies ir tai paaiškina, kodėl iki šiol nėra sukurta vieningo dvasingumo kaip

daugiamačio reiškinių modelio ir tyrėjams tenka (pasitelkus savą logiką) vadovautis kuriuo nors iš jau sukurtų modelių arba kurti naujus“.

Kontrimienės (2018) sukurtas „humanistinio dvasingumo modelis“ aprėpia šiuos komponentus: savęs aktualizavimas; transcendavimas; gyvenimo prasmės (iš)gryninimas. Šie komponentai yra skirstomi į apraiškas (atvirumas patirčiai, savipilda, tarpasmeniniai santykiai, transcendavimas į antgamtinę tikrovę, pakilimas į Būties egzistencinę plotmę, aukščiausia gyvenimo prasmė), kurias sudaro 12 rodiklių bei 27 empirinių požymių (žr. lentelę nr. 1).

Lentelė nr. 1

„Humanistinio dvasingumo modelio komponentų išsklaida“ (Kontrimienė, 2018).

Komponentai	Apraiškos	Rodikliai	Empiriniai požymiai
Savęs aktualizavimas	Atvirumas patirčiai	Tikrovės suvokimo brandumas	• Gebėjimas vertinti tai, kas turima. • Gebėjimas teisingai vertinti žmones. • Nebijojimas to, kas nežinoma.
		Spontaniškumas	• Natūralumas. • Tiesumas.
		Kūrybingumas	• Vidinis įkvėpimas. • Išradingumas.
		Viršūnių išgyvenimai	• Mistinės transformuojančios patirtys.
	Savipilda	Asmeninis augimas	• Savo potencialo atskleidimas. • Adekvatus požiūris į asmenines nesėkmes.
		Atsiskyrimas	• Gebėjimas pakelti vienetą. • Nepriklausymas nuo kitų nuomonės.
	Tarpasmeniniai santykiai	Bendrystė su kitais	• Artumo su žmonėmis jausmas. • Atjauta. • Rūpestis kitu žmogumi.
	Santykių gilumas	• Santykių selektyvumas. • Meile grįsti santykiai.	
2. Transcendavimas	Transcendavimas į antgamtinę tikrovę	Tikėjimas antgamtine tikrove	• Antgamtinės tikrovės pripažinimas. • Antgamtinės tikrovės išgyvenimas. • Pasitikėjimas aukštesne jėga (Dievu).
	Pakilimas į Būties egzistencinę plotmę	Savęs transcendavimas	• Gebėjimas pakilti virš savo ribotumų. • Gebėjimas peržengti susitelkimą į save.
		Holistinis požiūris į būtį	• Pasaulio tvarkos refleksavimas. • Aukščiausių Būties vertybių išgyvenimas.
3. Gyvenimo prasmės (iš)gryninimas	Aukščiausia gyvenimo prasmė	Gyvenimo įprasminimas	• Gyvenimo reikšmingumo pajauta. • Brandi gyvenimo prasmės samprata. • Aukščiausias gyvenimo tikslas.

Humanistinio dvasingumo modelis remiasi šios krypties pradininkų (Allportas, Murray ir kiti) idėjomis, kuriose teigiama, kad reikalinga analizuoti realias žmogaus gyvenimo problemas aprėpiant visą asmenybę ir numatyti praktinį problemų sprendimo būdą, atsižvelgiant į unikalią žmogaus prigimtį, jo laisvės, aukščiausiųjų vertybių, kūrybiškumo, tobulėjimo ir saviraiškos siekimą (Visuotinė lietuvių enciklopedija, n. d).

Apibendrinant dvasingumo sampratą, galima remtis viena religijos psichologo įžvalga: „Žmogus – sudėtingas: jis turi fizinį ir dvasinį pradą. Jis renkasi, kuriam pradui jis leis daugiau

pasireikšti, vystytis ir plėtotis“ (Trimakas, 1996, p. 192). Be to žmogaus esmė negali būti paaiškinta vien tik per vieną discipliną ar vieną aspektą: „<...> žmogus negali būti redukuojamas iki vien tik psichologijos ar vien tik dvasingumo“ (Kontrimienė, 2018 p. 43). Tad ir dvasingumą apibrėžti yra nelengva užduotis, nes jį galima analizuoti skirtingais mokslo aspektais, tačiau jį galima priskirti holistiniam požiūriui, kuriuo ir remiamasi šiame darbe.

1.2. Senatvė ir dvasingumas

Senėjimas – tai laipsniškas, bet netolygus fizinių požymių ir psichinių struktūrų kitimo procesas (Bagdonas ir kt., 2017). Senėjimo procesą kiekvienas žmogus priima skirtingai, bet dažniausiai yra sutelkiamas dėmesys į nugyventą gyvenimą, taip jį apmistant ir įgaunant išminties (Žukauskienė, 2012). Senėjimą žmogus priima tiek, kiek leidžia jo vidinė branda, teigia Naujanienė (2008).

Vyresnio amžiaus asmenimis sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje 2014–2023 m. veiksmų plane minima, kad senatvės ribą dažniausiai apibrėžia teisinės institucijos ir valdininkai – ji dažnai siejama su politinių institucijų nustatytu pensiniu amžiumi; asmuo pradedamas laikyti senu, net jei jo biologinė, socialinė ar psichologinė būklė vis dar yra gera. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijomis visuomenė skirstoma pagal amžių: nuo 40 iki 59 – vidutinio amžiaus žmonės, nuo 60 iki 74 metų – pagyvenę, o nuo 75 iki 90 – laikomi senais, ir vyresni kaip 90 – įvardinami ilgaamžiais. Pagal PSO (WHO, 2002) išsivysčiusių šalių senatvės pradžios riba – 65 metai. (Bagdonas ir kt., 2017) skiria žmogaus amžiaus tarpsnių seką, kurioje pažymi ir suskirsto senatvės etapus į:

- Ankstyvoji senatvė: 65 + – 74 metai;
- Vidurinioji senatvė: 75 – 84 metai;
- Vėlyvoji senatvė: 85 – 100 metų;
- Ilgaamžystė: 101+ metų.

Žvelgiant Lietuvos mastu gyventojų medianinis amžius 2019–2023 metų laikotarpyje yra – 44 metai (Oficialios statistikos portalas, 2024), todėl visuomenės senėjimas atskleidžia ateityje laukiančius iššūkius – didėjančią pagalbos poreikį senatvės sulaukusiųjų. Šiam amžiaus tarpsniui yra būdingi emociniai, fiziologiniai, psichologiniai ir socialiniai pokyčiai. „Dauguma pagyvenusių žmonių patiria sudėtingas netektis, sutuoktinio, draugų ar bendraamžių mirtis, kūno tonuso silpnėjimą bei socialinio statuso, prestižo ar pajamų mažėjimą“ (Naujanienė, 2008).

Taip pat dažnas pagyvenusio amžiaus asmuo susiduria su depresija ar depresiniais jausmais Lemme (2003). Anot autoriaus, vyresnio amžiaus žmonėms depresijos simptomai dažnai pasireiškia

nuolatinio nuovargio, silpnumo ar liūdesio jausmu, pasyvumu/ sumažėjusiu susidomėjimu, irzlumu, atminties sutrikimu, padidėjusia nemiga ar lėtiniu skausmu. Galimi rizikos veiksniai, lemiantys senyvo amžiaus asmenų gyvenimo depresijos vystymąsi, apima genetinį pažeidžiamumą, neurobiologinių pokyčių ir stresinių įvykių sąveikoje (Fiske et al., 2009). Mokslinėje literatūroje minimi senatvėje pasireiškiantys pažinimo funkcijos bei atminties sutrikimai, įvairios psichikos ir fizinės ligos, o taip pat ir vienišumas, skurdas ir kitos problemos, o tai apsunkina kelią įsilieti į bendruomenę, prarandamas susidomėjimas (Lesauskienė et al., 2017). Senatvė – tai daugialypis procesas, kuomet patiriami kompleksiniai – teigiami ir neigiami vidinio bei išorinio gyvenimo pokyčiai, teigia (Naujanienė, 2008).

Manoma, kad žmogaus amžius reikšmingai susijęs su dvasingumu, tačiau senatvė, pasak Butler (2005), kaip teigiamas natūralus žmogaus procesas bei brandos etapas yra nebevertinamas. XX a. 7-ajame dešimtmetyje įsivyravus jaunystės kultui su tuo atnešamas ir tampa gajus „eidžizmas“ – diskriminacija dėl amžiaus, o vėliau atsiranda ir sąvoka gerontofobija, reiškianti – beprožiūstinė senų žmonių baimė (ten pat). Sekuliarioje kultūroje dabar gyvenimo prasmės klausimai visuomenėje yra siejami su jaunyste, o vyresniems suaugusiesiems yra būdinga vaikytis savivertės idėjų ir laikytis įsitvėrus savo jaunystės (Pearsall, 2013). Svarbu paminėti ir prie to prisidėjusį visuomenės vartotojišką požiūrį į asmenį, kuris sumenkino žmogaus vertę, kadangi dažniausiai jis laikomas vertingu už tam tikrus atliktus darbus, nuopelnus, bet ne dėl savo asmens orumo (Ramonas, 2013). Taip pat yra pastebimas ir senų žmonių amžiaus ir vidinės brandos neatitikimas – „daugelis vyresnio amžiaus žmonių nėra psichologiškai ir dvasiškai pasirengę gyvenimo trukmės pailgėjimui ir negatyviai suvokia senatvę, neįvertindami šios gyvenimo dovanos“ (2008 cit. iš Guttmann, (Butėnaitė, 2019, p. 9).

Tačiau vyrauja ir kitas – teigiamas požiūris į senatvę – sėkmingas senėjimas, tai procesas apimantis ne tik žmogaus fiziškumą, Mockus ir Žukaitė (2012) kalba apie sėkmingo senėjimo modelį susidedantį iš 6 elementų:

- fizinis elementas, pavyzdžiui, įvairi fizinė veikla;
- psichologinis elementas. Būdingas pozityvus požiūris į gyvenimą, nepriklausomybė nuo priežiūros, atvirumas naujam patyrimui, noras keistis, emocinė raiška;
- socialinis elementas. Tai socialinių vaidmenų kaita, poilsis, pramogos;
- kognityvinis elementas. Tai naujų žinių įgijimas, pažinimo veiklos, kaip kūryba;
- finansinis saugumas;
- dvasingumas. Tai vidinė ramybė, tikėjimas, religija, nesavanaudiškas / altruistinis elgesys.

Dvasingumas taip pat susijęs su kitais svarbiais aspektais žmogaus gyvenime. Pavyzdžiui, tyrimas atskleidė, kad tiriamųjų suaugusių žmonių, kurie nurodė savo kasdieniame gyvenime patiriantys daugiau dvasingumo apraiškų, buvo kūrybiškesni, jų socialiniai santykiai buvo stipresni, jie pasižymėjo tvirtesniais vertybiniais įsitikinimais, bendrai buvo būdinga sveikatai palanki gyvensena, teigia Pranckevičienė ir kt. (2012).

Yra žinoma, kad paskutiniam žmogaus gyvenimo etapui būdingi praradimai, sveikatos silpimas, sumažėjusios galimybės, tačiau apmąstymai bei gyvenimo prasmės paieškos išlieka itin aktualios ir paprastai tik sustiprėja, teigia Eriksonas (1959), įvardindamas, kad žmogui maždaug nuo 65m. vyksta svarbus ir galutinis vidinis apsvaistymas: praeities, dabarties ir ateities (t.y. mirties). Tad dažniau kyla mintys apie gyvenimo pabaigą, prasmės klausimus (Erikson, 1959). Abejonė gyvenimo prasme nėra liguistumo požymis, nurodo Frankl (2021), kaip tik, tai „tikroji žmogiškosios būties apraiška“ (p. 74). Asmenybė bręsta visą gyvenimą, anot Eriksono, tačiau brandumas ir gyvenimo išmintis yra pasiekama senatvėje. Tačiau, jei žmogus teigiamai nėra išsprendęs buvusių krizių – darnos nejaučia, asmenį apima nerimas, gailestis dėl beprasmiškai gyvento gyvenimo (Perry et al., 2015).

Panašiai ir Trimakas (2002) analizuoja senatvėje kylančius sunkumus, teigdamas, kad ne tik žmogaus sukaupta ilgo gyvenimo patirtis turi įtakos individui dabartyje, patikslindamas, kad tai labiau – apsisprendimai, reagavimai į įvykius bei gyvenimo kelio pasirinkimai. Ypač pabrėždamas egzistencinius apsisprendimus: „ar rinkosi gyventi dvasinėje plotmėje; ar rūpinosi savimi, ar ir kitais; ar pripažino Esantįjį <...>“ (p. 279). Čia religijos psichologas dar įtraukia ir Dievo pri/pažinimą. Galiausia apibendrina asmens apsisprendimų ir jų padarinių svarbą senatvėje: jie lieka „atmintyje“ ir asmens „gelmėje“ (p. 279). Šia mintimi autorius atkreipia dėmesį į žmogaus sukaupią gyvenimo patirtį, kuri daro įtaką ne tik jo psichikai, bet ir dvasiai. Tad šiame tarpsnyje žmogui būdinga kviescionuoti gyvenimo įvykius, patirtis ir dėl jų (padarytų klaidų, negalėjimo ištaisyti) gailėtis arba pasitenkti, priimti ir džiaugtis.

Taigi, iš to kyla klausimas kaip yra rūpinamasi dvasine žmogaus sveikata brandžiam amžiuje, tada kai kyla gyvenimo prasmės klausimai, beviltiškumas ir kiti su tuo susiję neigiami jausmai? O kaip su tuo būti, kai slegia su amžėjimu susiję klausimai (prastėjanti fizinė sveikata, dažniau aplankantis viešumo jausmas ir retėjantis artimųjų ratas ir dvasiniai klausimai tampa vis aktualesni? Ir kas gali padėti asmeniui esančiame vyresniame amžiuje?

1.3. Pagalbos būdai dvasinei sveikatai slaugos namuose

Visuomenei sparčiai senstant bei susiduriant su pagalbos poreikiu, esant savarankiškumo problemoms, fizinėms ir psichinėms ligoms ar geriatrijos sindromams, vis dažniau renkamos senyvo amžiaus žmonės apgyvendinti institucinėse įstaigose (Lesauskienė, et al., 2017). Ilgalaikės/trumpalaikės globos institucijose suteikiama įvairiapusė ir kvalifikuota pagalba, užtikrinanti vyresnių asmenų gyvenimo kokybę. Pavyzdžiui, ilgalaikės globos ir slaugos paslaugos yra suprantamos kaip reabilitacijos, medicinos, socialinės paslaugos, skirtos žmonėms, turintiems funkcinį sutrikimą ar sergantiems lėtinėmis ligomis, ypač vyresniems kaip 75 metų, kurie negali savarankiškai atlikti kasdieninių gyvenimo funkcijų (Nutarimas dėl nacionalinės gyventojų senėjimo pasekmių įveikimo Strategijos patvirtinimo, 2004, p. 14). Čia yra nustatomi atvykusiojo poreikiai, slaugos ir socialinės problemos. Taip pat nemenkas dėmesys skiriamas ir dvasiniam aspektui, kuris yra neatsiejama dalis teikiant pagalbą senyvo amžiaus asmenims. Šios paslaugos dažniausiai yra teikiamos globos namuose, sveikatos priežiūros centruose, dienos centruose ar slaugos namuose.

Slaugos namai – tai socialinės globos įstaigos, kuriose teikiama nuolatinė specialistų priežiūra asmenims, kuriems dėl sveikatos būklės ar negalios reikalinga kompleksinė pagalba. Tokiose institucijose vykdoma slauga reiškia: „asmens sveikatos priežiūros dalis, apimanti sveikatos ugdymą, stiprinimą ir išsaugojimą, ligų ir rizikos veiksnių profilaktiką, sveikų ir sergančių asmenų fizinę, psichinę ir socialinę priežiūrą“ (Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymas, 2001, 24 str.). „Slaugos poreikiai – tai pagrindiniai fiziologiniai, psichologiniai ir socialiniai paciento poreikiai, kuriems patenkinti reikia kitų specialistų pagalbos (LR sveikatos apsaugos ministro 2000 m. vasario mėn. 21 d. įsakymas Nr. 100). Remiantis palaikomojo gydymo ir slaugos paslaugų teikimo reikalavimų aprašu (2012), slaugos namų darbuotojai sudaro tarpdisciplininę komandą: gydytojai, slaugytojai, slaugytojo padėjėjai, socialiniai darbuotojai, masažuotojai, kineziterapeutai, bei kiti sveikatos priežiūros specialistai. Pavyzdžiui, tai gali būti slaugos namuose dirbantys dvasiniai asistentai, sielovadininkai, šokio-judesio terapeutai ir kt.

Asmens poreikius galima tinkamai nustatyti ir juos atliepti tuomet, kai jie vertinami kaip visuma – atsižvelgiant į individo biologinius, psichologinius ir socialinius aspektus. Ištyrus visus žmogaus tris lygmenis įmanoma nuspręsti, ko iš tiesų pacientui reikia, medikamentinio gydymo, psichoterapijos ar sielogydos, o galbūt visų šių trijų atitinkamomis proporcijomis (Vėžalienė, 2018). Dvasinis aspektas yra vienas esminių žmogaus egzistencijoje, o kartu yra holistinės pagalbos žmogui dalis, teigia (Juškienė & Navickienė, 2021). Sutrikusi dvasinė pusiausvyra kiekvienam asmeniui gali pasireikšti įvairiai. Vieni pacientai labai aiškiai įvardija jiems kylančius jausmus, kiti gali nežinoti, nenumanyti ar savo būseną vertinti skeptiškai (Šeškevičius, 2011). Tad svarbu tinkamai vertinti dvasinę sveikatą ir atliepti jos poreikį. O tą daryti gali skirtingi specialistai, kurių pareigybėse integruotas šis aspektas.

Slaugos namuose pacientų dvasinius poreikius turi atliepti bei jų paisyti **socialiniai darbuotojai**. Socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu (2006, balandžio 5 d. Nr. A1-92) socialinis darbas apibrėžiamas kaip – „profesinė socialinio darbuotojo ir socialinių darbuotojų padėjėjų veikla, nukreipta ryšių tarp žmonių ir jų aplinkos pagerinimui, siekiant sustiprinti asmenų ar jų bendruomenių prisitaikymo prie aplinkos galimybes bei padėti jiems integruotis visuomenėje“. Lietuvos socialinių darbuotojų etikos kodekse (1998) pagrindinė socialinio darbo idėja apibrėžiama kaip žmogaus individualumo ir vertybių gynimas, kartu akcentuojant būtinybę gerbti jo teisę į savarankišką apsisprendimą bei gebėjimą reguliuoti savo gyvenimą. Tad suprantama, kad socialinis darbuotojas savo darbu apima ir dvasinę žmogaus sritį, kadangi darbuotojas asmenį vertina holistiniu požiūriu, iškeliamos asmens vertybės, jo individualumas.

Taip pat ir **slaugytojo darbe** svarbus dvasingumo aspektas. Užtikrinti sėkmingą dvasinę paramą ligoniui yra pabrėžiami geri santykiai tarp slaugytojo ir paciento. Pasak (Poniuškienė, 1998), tai išpildyti keliama svarbūs reikalavimai slaugytojui: laikyti pacientą asmenybe (stengtis suprasti asmeniškai); leisti išsakyti savo viltį, susikaupusius išgyvenimus, įvairias emocijas (meilę, pyktį, baimę ir kt.); slaugytojas turi būti atidus paciento norams ir stengtis juos išpildyti; rasti progą parodyti slaugytojo pripažinimą paciento atžvilgiu; slaugytojas neturi būti lyg paciento teisėjas; leisti pačiam rinktis ir priimti sprendimus; slaugytojui išlaikyti konfidencialumą (išsaugoti slaptą informaciją apie pacientą).

Psichologas ar psichoterapeutas kliento gerovę sieja su aktyviomis psichologinėmis jo paties pastangomis sau padėti, tiki žmogaus savęs pažinimo, įvairių jo funkcionavimo ypatumų įsisąmoninimo svarba (Milašiūnas, 2017). Teikiant psichologinį konsultavimą dvasinis aspektas neatsiejamas nuo holistinio požiūrio į asmenį. Pavyzdžiui, geštalto krypties terapija pabrėžia visybišką požiūrį į asmenį ir pabrėžia, jog tinkamas kontaktas suformuojamas, kuomet kai apimamos visos asmeniui svarbios sritys išryškintos Ginger'io pentogramoje : protas, emocijos, kūnas, socialinis ir dvasinis lygmuo (Lepeškieienė, 2007). Logoterapija sprendžia žmogaus egzistencinius, su prasme susijusius klausimus. Logoterapijos pradininkas V. Frankl įvardina šios krypties tikslą – kad kliento dvasios reiškiniai taptų sąmoningi Frankl (2021). „Logoterapija peržengia tą ribą, ties kuria sustoja daugelis psichoterapijos metodų. Gydydas dažnai lieka neveiksmingas, kol nepaminima prasmės problematika“(Dulskis, 2008).

Kitas pagalbos būdas – **dvasinis asistavimas, konsultavimas**. Remiantis dvasinio asistento pareigybės aprašu, pateiktu LR sveikatos apsaugos ministro įsakyme „Dėl sielovados patarnavimų teikimo sveikatos priežiūros įstaigose“ (2009 m. liepos 24 d. Įsakymo Nr. V-639), dvasinis asistavimas tai: dvasinės pagalbos teikimas; pagalba teikiant religinius patarnavimus pacientams, jų artimiesiems ir darbuotojams. Tai liturginiai veiksmai, kuriuos gali atlikti diakonas, vienuolis ar

pasaulietis, turintis raštišką vyskupo siuntimą vykdyti ligonių sielovadą į kurią įeina asmeninė ir bendra malda, užtariamoji malda, Šventojo Rašto ir kiti dvasiniai skaitymai, pagalba rengiant liturgiją, paruošimas sakramentams, malda ir patarnavimai mirties atveju arba gedint (Juškienė & Navickienė, 2021). Pasak Vėžalienės (2018), krikščioniškoje sielogydoje išskiriamos trys psichikos ligų priežastys: organiškos, dvasinės ir demoniškos. Pagrindinis skirtumas tarp psichologo, psichiatro ir dvasinio konsultanto, tas, kad dvasinis konsultantas natūralias gydymo priemones (medicina, psichiatrija) papildo antgamtiniais „malonės šaltiniais“ (malda, sakramentai) ir siekia pavesti ligą Dievui (Redin, 2010).

Slaugos namuose taip pat integruojamos ir *menų terapijos* (muzikos terapija, dailės terapija, dramos terapija, šokio-judesio terapija), kurios yra aktualios senyvo amžiaus asmenims – suprasti kylančius vidinius konfliktus, kūrybos pagalba išreikšti emocijas (Cohen, 2006). Menų terapijos, pasak (Malchiodi, 2005) yra psichoterapijos formos, kurios naudoja įvairias kūrybines raiškos priemones, tokias kaip dailė, muzika, šokis/judesys, drama, poezija ar žaidimas, siekiant padėti žmonėms išreikšti vidinius jausmus ir spręsti psichologines problemas. Menų terapijos yra veiksmingos asmenims, esantiems vyresniajame amžiuje, sergantiems demencija, Alzheimerio liga ar depresija bei kitomis ligomis (Koch ir kt., 2019)(Zeltzer et al., 2003). Menų terapija taip pat apima dvasinį komponentą, siekiant asmens sveikatos.

Taigi, slaugos namuose teikiama įvairiapusė pagalba, įskaitant ir dvasinę pagalbą, kurią teikia pradedant slaugos, socialiniais darbuotojais, dvasiniais asistentais, konsultantais ir jei reikalinga – suteikiama psichologinė pagalba. Dažną kartą į darbuotojų komandą įtraukiami ir menų (muzikos, dailės, dramos ir šokio-judesio) terapijos specialistai.

1.4. Šokio-judesio terapijos samprata

Šokio-judesio terapija (ŠJT) – tai terapinis judesio panaudojimas siekiant skatinti emocinę, pažintinę, fizinę, socialinę ir dvasinę individo integraciją, teigiama Europos šokio- judesio terapijos asociacijos (EDMT, n.d.). Šokis kaip kūno judesys ir kūrybinė raiška bei tarpasmeninė sąveika yra pagrindiniai ŠJT komponentai (ten pat). „ŠJT prielaida – protas, kūnas, emocinės būsenos ir tarpasmeniniai santykiai yra nuolatinėje sąveikoje, o kūno judėjimas atspindi vidinius procesus bei suteikia jų įvertinimo galimybes ir poveikio būdus naudojant ŠJT” (LŠJTA, 2021).

Bendrajai prasme šokis, prieš susikuriant šokio-judesio terapijai, nuo seniausių laikų buvo svarbi žmogaus gyvenimo dalis, siejamas su bendruomene, buvo naudojamas kaip priemonė jausmams išreikšti, ritualams atlikti, dvasinėms praktikoms (susisietų su gamta ar dvasinėmis

jėgomis), bendruomenės vienybei stiprinti (Floody, 2017). Šokio-judesio terapija pradedama vystyti Amerikoje šokėjos Marian Chace, kuri dirbdama psichiatrijos ligoninėje, pasak (Koch ir kt., 2019), pastebėjo teigiamą judesio poveikį pacientams (karo veteranams): sumažėjo stresas, nerimas, stiprėjo savęs suvokimas bei glaudesni santykius su kitais. Pasak (Shalem-Zafari, 2016), ŠJT pradininkai sudarė ir atskleidė šios terapijos esmę, kad kūno judesiai turi galią kaip pagrindinė neverbalinė emocijų ir vidinių asmens išgyvenimų išraiškos forma.

Šokio-judesio terapijos procese gali pasireikšti tiek išorinis, tiek ir vidinis pasauliai ir asmuo gali juos vieningai išgyventi (Chaiklin, 2017). Autorius patikslina, kad judesiu (išoriniu lygmeniu išreiškiamos emocijos, mintys ir pan., todėl tokiu būdu vidinis pasaulis yra „įkūnijamas“ – išreiškiamas judesiu ir klientas tampa vis sąmoningesnis. Šokio-judesio terapijoje yra tikima, kad kūno judesys yra žmogaus vidinių emocinių išgyvenimų atspindys, tad sąmonė reiškiasi per kūno kalbą (Levy, 1988). Tam antrina ir psichonalizės pradininkas Freudas, teigdamas, kas moka stebėti ir klausytis, supras – žmogus nors jei ir tyli, jo kūnas vis tiek kalba: kiekvienas judesys, kiekviena kūno dalis išduoda tai, ką jis nutyli (1905 cit. iš Freud, Bloom, 2006, p. 3)

Šokio-judesio terapijoje – judesys ne tik „tiltas“ sujungiantis abu pasaulius, bet jis gali būti traktuojamas kaip komunikacijos būdas arba kaip „metafora“, išreiškiamas simbolizmo forma (Zvicevičienė, 2018). Judesys gali būti minimaliai ir stipriai išreikštas, o tai priklauso nuo kliento ir nuo terapinių tikslų, teigia autorė. Tuo tarpu šokio-judesio terapeutas tikslingai formuoja procesą, siekiant kliento sąmoningo buvimo šiame procese (Bernstein; 2006, Bloom; 2007a Pallaro, cit. iš Homann, 2010, p. 81) bei stebi judesius, laikysenos, akių kontakto, kvėpavimo ir balso ir kt. pokyčius (Homann, 2010). Terapijos metu nereikalaujama šokio ar judėjimo patirtis, bet skatinama, kad klientai judėtų tiek, kiek gali, o tuo pačiu, kad pozityviai vertintų savo judėjimo galimybes ir gebėjimus (Levy, 1995). Terapijoje itin svarbu, kad klientas jaustųsi pamatytas ir suprastas (Homann 2010). O tai įmanoma tada kai terapeutas ir klientas susitinka santykyje. Terapinio santykio svarbą, kuriame atskleidžiamos vidinės ir išorinės istorijos mini ir daugelis autorių (Levy, 1988; Yalom, 2017; Sandel & Hollander, 1995).

Taip pat itin svarbu terapiniame procese užtikrinti kliento saugumą ir pasitikėjimą, o tarpusavio santykį grįsti empatija ir atjauta, tačiau tai ne visada paprastas uždavinys, ypačingai primųjų užsiėmimų metu. ŠJT terapijoje būna ir taip, anot Rappaport (2013), jog klientas nejuda, yra „sustingęs“ ir atsitraukęs nuo savo vidinių būsenų. Terapeutas turi būti pasiruošęs priimti ir kurti „palaikomą“ erdvę įvairioms kliento emocijoms, taip pat galimiems įvairiems fiziniams apribojimams ir pagal tai koreguoti ŠJT veikimo būdus (Sandel & Hollander, 1995). Su terapiniu ryšiu susiję ir užsiėmimo vedimo būdai, kuriuos pateikia Payne (2020). Itin svarbu atkreipti dėmesį į tai kiek kontrolės prisiima klientas, kiek terapeutas, kaip vyksta saviraiška ir kaip kuriasi

pasitikėjimas. Autorė mini, jog išskiriami du terapinio proceso organizavimo būdai, nors dažnai jie pasitelkiami abu, kurie yra:

1) iš išorės į vidų (angl. „outside-in“): terapeutas klientui pasiūlo temą, struktūrą, muziką. Čia terapeutas kaip „vedlys“. Tai gali padėti klientui suteikti saugumą, padėti susitelkti;

2) iš vidaus į išorę („inside-out“): kliento iniciatyva – jada dažnai spontaniškai, vedamas savo jausmų, impulsų ar vaizdinių. Terapeutas labiau lieka „liudininko“ vietoje, stebi ir palaiko. Tai didina kliento saviraišką, sąmoningumą.

Šokio-judesio terapija – efektyvi ir moksliskai pagrįsta menų terapijos sritis, kurios pagalba gerinama gyvenimo kokybė, savijauta, nuotaika, kūno dizainas ir klinikiniai rezultatai bei turi poveikį žmogaus nerimui, autizmui depresijai, demencijai, valgymo sutrikimams, krūties vėžiui, senyvo amžiaus žmonėms, rizikos grupėje esantiems paaugliams, reumatoidiniam artritui, šizofrenijai, somatiniams sutrikimams ir stresui (Koch & kt., 2019). Taip pat ŠJT veiksminga ir kitose srityse: siekiant sąmoningumo, savivertės ir asmeninės autonomijos padidėjimo; sąveikos tarp minčių, jausmų ir veiksmų atskleidimo ir patyrimo; brandesnių elgesio būdų pasirinkimo ir įtvirtinimo; emocinės ir psichologinės būsenos stabilizavimo; bendravimo galimybių, naujų elgesio modelių ir vidinių resursų atradimo ir atskleidimo; fizinio, emocinio ir/ar kognityvinio poslinkio inicijavimo; socialinio bendravimo gebėjimų vystymo; gyvenimo džiaugsmo pojūčio, geresnės ir stabilesnės emocinės ir fizinės savijautos ir kt. (LŠJTA, 2021). O to siekti galima skirtingais metodais.

Sapežinskienė ir Soraka (2016, p. 17) pateikia tris ŠJT metodų grupės darbui su klientu:

- pagal šokio ir judėjimo procesus;
- pagal šokio ir judesio stilių;
- pagal šokio ir judesio ritmą.

Atsižvelgus į klientą/pacientą ir esamą poreikį bei pritaikius tinkamą metodą, ši judesiu ir šokiu grįsta menų terapijos kryptis gali būti taikoma įvairiose srityse: „psichikos sveikatos, reabilitacijos, medicinos, švietimo ir teismo medicinos įstaigose, slaugos namuose, dienos priežiūros centruose, ligų prevencijos, sveikatos stiprinimo programose ir privačioje praktikoje“; taikoma visoms amžiaus grupėms bei „individualios, porų, šeimos ir grupinės terapijos formos“ (American Dance Therapy Association, ADTA). Taigi, ŠJT specialistai dirba su klientais turinčiais įvairaus lygio sunkumų: patiriančiais stresą, išgyvenančius emocinius sunkumus ir t.t. bei sunkiomis psichikos sveikatos problemomis, pavyzdžiui šizofrenija (Karkou & Sanderson, 2006). Šioje terapijoje klientų dalyvavimas neapbrėžiamas (ADTA).

Tad šokio-judesio terapija gali prisidėti prie geresnės vyresnio amžiaus asmenų gyvenimo kokybės gerinimo. Remiantis (Bräuninger, 2014) , atliktas tyrimas atskleidžia teigiamą ŠJT poveikį

vyresnio amžiaus žmonėms – visapusiškai prisideda prie jų gyvenimo kokybės gerinimo, padeda palaikyti ne tik fizinį aktyvumą, skatina socialinius ryšius bei aktyvų dalyvavimą įvairiose veiklose. Ir svarbu, jog ši menų terapijos sritis lanksti darbui su senyvo amžiaus klientais (Payne, 2004).

1.5. Grupinė ir individuali ŠJT terapija senyvo amžiaus asmenims

Senyvo amžiaus žmonėms šokio-judesio terapijos užsiėmimai dažniausiai vyksta bendruomenės centruose, senelių, slaugos namuose bei ligoninėse (Payne, 2004). Ir jie gali būti vedami tiek grupiniu, tiek individualiu formatu. Terapijos formos pasirinkimas glaudžiai susijęs su terapiniais tikslais, o taip pat apima įvairius teorinius metodus bei technikas pasitelkiamas priklausomai nuo terapinių tikslų (Serlin, 2010).

Grupiniai ŠJT užsiėmimai, remiantis atliktais tyrimais, senyvo amžiaus asmenims veikia teigiamai šiais aspektais: mažina izoliaciją, vienišumo jausmą, padeda užmegzti naujus kontaktus, didina pasitikėjimą, savigarbą (Bräuninger, 2014; Gayvoronskaya & Shapovalov, 2010). Grupėje taip pat vyksta ir asmeniniai pokyčiai, sprendžiami vidiniai bei išoriniai pokyčiai, Baptista & Narciso (2015) teigimu, t.y., nuo fizinių silpnųjų iki vidinių asmenybinių problemų pri/atpažinimu. Taip pat pacientams esantiems globos namuose ir patiriantiems lengvų, vidutinių depresijos simptomų bei turinčių kognityvinių sutrikimų yra nustatytas teigiamas ŠJT poveikis (Cross ir kt., 2012). Tam antrina ir kiti tyrimai, kurių rezultatai atskleidžia depresijos simptomų mažėjimą, teigia (Menezes ir kt., 2022)

Pokyčiams vykti yra itin svarbi grupė, jos atmosfera: „palaikanti, nesmerkinti“ (1958, Schmais, cit. iš Baptista ir Narciso 2015, p. 64). Tai atsispindi ir intervencijų pasirinkimuose. (Meekums, 2002) nurodo dažniausiai grupinėje ŠJT naudojamą metodą – dažnai vadinamą bendru grupiniu judėjimu. Toks judėjimas grupėje paprastai atliekamas rate, kuomet „talpinama grupės energija“ ir dalyviai gali jaustis grupės dalimi (ten pat). Taip pat dalyviai skatinami parodyti savo judesius, kuriuos dalyviai atkartoja, o asmuo labiau įsilieja į grupės vyksmą bei pajaučia savo individualumą (Payne, 2003). Šokio-judesio terapijos procesuose su vyresnio amžiaus žmonėmis, anot Payne (2003), remiamasi penkiomis kiekvienos sesijos dalimis:

1. „*Isivardinimas*“ (pradinė verbalizacija) - pirma dalis, kuomet pagyvenę žmonės susėda ratu (jei yra grupė) ir dalinasi savo emocijomis ir fizine savijauta. Tuo tarpu terapeutas atidžiai stebi dalyvius, jų kūno raišką poreikius ir aktualias temas, kurios gali būti plėtojamos užsiėmimo metu;

2. „*Pasiruošimu temai*” - antras dalis. Šioje dalyje yra skatinami didesni, viso kūno judesiai ir būtų pilniau išnaudojama erdvė. Tuo tarpu terapeutas, atidžiai stebi (dažniausiai dalyvaudamas ir judesiu procese) ir tiria individualų bei grupės judesį, emocijų vyksmą, o šią medžiagą bus galima plėtoti vėlesnėse sesijos etapuose.
3. „*Poilsis ir dalijimasis*” - trečioji dalis. Tai galimybė dalyviams pailsėti fiziškai ir pastebėti savo pokyčius, tokius kaip padažnėjęs kvėpavimas, padažnėjęs širdies ritmas bei kaip patys reagavo į judėjimą, gal iškilo prisiminimai, jausmai iš praeities ar esamuoju laiku bei tuo pasidalinti (dažniausiai porose);
4. „Temos plėtojimas” - ketvirtoji dalis, kur dalyviai skatinami labiau pasinerti į judesio dinamiką, pavyzdžiui, sustiprinti siūbavimo judesį, jį modifikuoti ir pan., siekiant išsiaiškinti, kokius prisiminimus, emocijas šie judesiai sukelia;
5. „Atsipalaidavimas ir uždarymas“ - penktoji proceso dalis. Tai fizinės ir emocinės įtampos paleidimas, kad galėtų vykti asmens integracija. Tad gali būti dirbama su kvėpavimu, laipsnišku visų kūno dalių atpalaidavimu, vaizdinių ir vizualizacijos naudojimu. Tai pat dažnai pasidalinama patirtimi žodžiu.

Reikėtų atkreipti dėmesį, kad senjorams yra itin svarbus saugumo jausmas ir aiški struktūra, nuspėjamumas, kaip teigia Cammany (2005), svarbu į užsiėmimą įvesti paprastus kartojamus ritualus, užsiėmimų pradžioje ir pabaigoje

Svarbu paminėti, kad grupinė terapijos forma turi ir savo trūkumų. Ypač, kai klientas uždaras, nesidalinantis ir/ar nesprendžiantis savo problemų, gali vengti ar būti vengiantis, jaustis pažeidžiamas dalyvaudamas su kitais terapijos dalyviais, bendrai tariant, gali neįvykti kliento pažanga (Shay, 2021). Tuo tarpu reikia rinktis individualius užsiėmimus.

Individuali terapija turi savų privalumų, vienas jų – terapeutas klientui skiria kur kas daugiau dėmesio ir laiko (Tucker & Oei, 2007). Šioje terapijos formoje tarp terapeuto ir paciento sukurama konfidenciali ir saugi aplinka, kurioje žmogus gali atvirai kalbėti apie asmeninius išgyvenimus, be baimės būti vertinamas kitų (Norcross & Wampold, 2011). Klausimai apie neišspręstas/sunkias sprendžiamas gyvenimo problemas, nepakeliamas emocijas, gyvenimo prasmės, tapatybės klausimai – egzistencinės, su dvasingumu susijusios temos, sunkūs jausmai – itin tinka individualioje terapijoje. Kaip teigia Corey (2017), individuali terapijos forma tinkama klientams, kurie susiduria su raidos krizėmis, egzistenciniais klausimais, reikšmingais gyvenimo pokyčiais. Dvasingumo temos yra ypač būdingos vyresnio amžiaus žmonėms (pagrįsta ankstesniame poskyryje). Remiantis tyrimu, individuali terapijos forma tinkama gaunantiems paliatyviają slaugą, kurioje asmenims buvo taikomi įvairūs psichoterapijos metodai (daugelis iš jų) ir tai veiksmingai sumažino šių pacientų neigiamas emocijas, nerimą, stresą, depresiją bei mirties troškimą (Kim & Woo, 2024)

Taip pat individualioje terapijoje klientui/pacientui skiriama daugiau dėmesio, bet ir individualiai parenkami ir pritaikomi metodai. Dažniausiai taikoma technika yra „atspindėjimas“, kuomet terapeutas imituoja/reaguoja į kliento judesį kurdamas empatijos, supratimo ir saugumo ryšį (Meekums, 2002). Šokio-judėsio terapijoje yra itin pabrėžiama neverbalinė komunikacija, pasak Penfield (1994 cit. iš Penfield, Meekums, 2002, p. 76), tad sesijos metu terapeutas fiziškai bei neverbaliu būdu įsitraukia ir sąveiką su klientu, tad padedama greičiau įvykti kontraperkėlimui. Individuali terapija ypač tinkama ilgaamžiams, paliatyviems pacientams. Remiantis tyrimu, gaunantiems paliatyviają slaugą asmenims taikomi psichoterapijos metodai (daugelis iš jų), veiksmingai sumažino šių pacientų neigiamas emocijas, nerimą, stresą, depresiją bei mirties troškimą (Kim & Woo, 2024).

Tyrimas atskleidžia kodėl klientai linkę rinktis individualias terapijas: tai nenorėjimas ir baimė dalintis su kitais asmenine informacija, nepasitikėjimas, nerimas dėl grupės dalyvių (Shechtman & Kiezel, 2016). Tyrime taip pat minimas terapijų skirtumas tarp individualios ir grupinės finansinė išraiška, t.y., individuali terapija yra brangesnė. Tačiau individuali terapija yra nepakeičiama asmenims susiduriantiems su kylančiais egzistenciniais klausimais. Iš kitos pusės, individualią terapiją žmogus gali atmesti dėl kilusios intymumo baimės, kuri, anot Yalom (2002), dažnai kyla iš manymo, kad jame yra kažkas nepriimtino, atmestino. Todėl, pasak autoriaus, terapinis santykis būtų pagrindinė priemonė išspręsti intymumo ir su tuo susijusias problemas. Netgi bendrai terapijoje santykis tarp terapeuto ir kliento yra vienas esminių veiksnių lemiančių sėkmę psichoterapijoje (Yalom, 2002).

Individualioje terapijoje tarp terapeuto ir paciento sukurama konfidenciali ir saugi aplinka, kurioje žmogus gali atvirai kalbėti apie asmeninius išgyvenimus, be baimės būti vertinamas kitų (Norcross & Lambert, 2019). Klausimai apie neišspręstas/sunkiai sprendžiamas gyvenimo problemas, nepakeliamas emocijas, gyvenimo prasmės, tapatybės klausimai – egzistencinės, su dvasingumu susijusios temos, sunkūs jausmai – itin tinka individualioje terapijoje. Kaip teigia Corey (2017), individuali, ypač egzistencinė psichoterapijos kryptis tinkama klientams, kurie susiduria su raidos krizėmis, egzistenciniais klausimais, reikšmingais gyvenimo pokyčiais. Dvasingumo temos yra ypač būdingos vyresnio amžiaus žmonėms (pagrįsta ankstesniame poskyryje).

Apibendrinant, galima teigti, kad abi terapijos formos yra tinkamos asmenims, esantiems vyresniame amžiuje bei turi savo privalumų ir trūkumų, tačiau terapijos forma turi būti parenkama atsižvelgiant į terapinius tikslus bei kliento/paciento galimybes dalyvauti. Grupinė terapija suteikia galimybę spręsti asmenines problemas kartu su kitais dalyviais, mokytis užmegzti ryšius ir komunikuoti, gali mažinti vienišumo jausmą. Individuali terapija gali sukelti intymumo baimę, tačiau iš terapeuto gaunama daugiau asmeninio dėmesio ir laiko. Ypatingai tinkama klientui turinčiam

vidinių neišspęstų su raida susijusių problemų, egzistencinių klausimų. Tačiau terapijoje pabrėžiamas esminis veiksnys – terapinis santykis.

Tačiau kyla klausimas apie dvasingumo aspektą ir kaip šokio-judesio terapijoje gali būti plėtojama dvasingumo tema? Ir kokie metodai pasitelkiami senyvo amžiaus žmonėms?

1.6. Šokio-judesio terapija ir dvasingumas

„Nėra kūno be sielos, nėra kūno, kuris nebūtų sielos forma“, - teigia Sri Aurobindo (Adler 1992, p. 73). Šokio-judesio terapijoje yra pripažįstama ir skatinama dvasinė asmens sveikata, tai pagrindžia ir į terapijos apibrėžimą įtrauktas dvasingumo dėmuo – tai „terapinis judesio panaudojimas siekiant skatinti emocinę, pažintinę, fizinę, *dvasinę* ir socialinę individo integraciją“, – teigiama oficialiame Europos šokio judesio terapijos asociacijos puslapyje (EADMT, n.d.). Tačiau ŠJT intervencijoje pasitelkiant dvasingumą ar religiją terapeutui privalu išlaikyti etines bei profesines ribas.

Terapeutai taikydami ŠJT intervencijas remiasi holistiniu požiūriu į žmogų ir praktikas nukreiptas į dvasingumą taiko itin atsargiai, subtiliai, o „norint geriau suprasti kliento gyvenimo sunkumus, disfunkcinį dvasingumą ir priešpriešos reakcijas, svarbu įvertinti jo religinius ir dvasinius įsitikinimus, nes dvasingumas yra giliai susijęs su žmogaus vertybėmis ir sudaro unikalią, įvairius tapatybės aspektus apjungiančią sritį“ (2012, Barnett, cit. iš Grayson et. al., 2024, p. 127). Terapeutas negali klientui primesti savo įsitikinimų, pasaulėžiūros, teigia Grayson ir kt. (2024). Terapeutas, anot autoriaus, turi būti pasiruošęs liudyti kitą, tad labai svarbu suvokti vientisumą savyje, t. y., jog jaustūsi vientisas savo kūne bei pasitelktų visus savo pojūčius būti kliento bei jo patirčių liudininku.

Dvasinė praktika gali prisidėti ir gydant pačių specialistų perdegimą, tad svarbu: priimti savo dvasingumą, siūlyti dvasinės savipagalbos strategijas; tai padeda spręsti su nerimu ir stresu susijusias emocijas bei suvaldant perdegimą, teigia Grayson ir kt. (2024). Tokiu būdu galima pasitelkti vizualinį metodą tapatybės reflektavimui – „Galios gėlė“ (angl. Power Flower), kuris leidžia geriau suprasti savo kliento pasaulėvoką, tam, kad nustatytų ar pasitelkti dvasingumą kaip kliento terapinį resursą (Grayson et al., 2024). Nemažai terapeutų pripažįsta ir plėtoja savo intervencijose įvairius su dvasingumu ar religijomis susijusius metodus bei priemones. Mokslinėje literatūroje pristatomi ir kiti įvairūs metodai, kuriuos pasitelkia šokio-judesio terapeutai, siekiant atskleisti dvasingumo temą bei kuriais jie patys naudojasi, besirengiant užsiėmimams. Pavyzdžiui, pabrėžiama „šventos erdvės“ (angl. sacred space) sąvoka, kuri akcentuojama ŠJT patyrimo – tai terapeuto proto ir dvasios erdvė, kurią tinkamai reikia paruošti prieš užsiėmimus bei minima „terapinė erdvė“, kur kiekvienas klientas

jaustųsi laisvai ir galėtų tyrinėti (Grayson et al. 2024). Autoriai (ten pat, p. 126) atskleidžia ir ritualus, kuriuos taiko šokio-judesio terapeutai ruošdamiesi darbui dvasingumo tema, tai: „(1) malda už kiekvieną klientą (2) užsiimti judesio meditacija tarp seansų; (3) įkūnyti Biblijos eilutę apie meilę, užuojautą, išmintį ar padaršinimą; (4) smilkyti patalpą žvakėmis, smilkalais ar šalaviju; arba (5) sėdėti tyloje ir (6) klausytis arba judėti pagal gospelo muziką. Svarbu gerai pažinti save, jog galėtum padėti klientui ar pacientui.

Kūrybiškumas būdamas transcendencijos potencialu, padeda pasiekti klientą ir teigiamai prisidėti prie psichikos ligų sveikimo. Kūrybinė improvizacija, anot Meekums (2002) lavina kliento gebėjimą spręsti problemas ir padeda patirti saviveiksmingumą (jausmą, kad žmogus gali veiksmingai įveikti kylančius iššūkius). Šokio pagalba žmogus tampa vientisesnis, apjungdamas savo fizinį kūną ir dvasinius siekius, o judesys šokėjui tampa priemone kūne slypinčiai gyvybinei energijai pažadinti, atkurti ir nukreipti, – teigia Mayo (2016). Autorė mini dvasingumo pradą, kuris yra kiekviename iš mūsų ir kuris yra prilyginamas vidinei energijai, kurią kiekvienas žmogus „pašauktas“ suvaldyti, nukreipti. O tikslingai taikomos ŠJT intervencijos, gali „atrakinti“ ar suvaldyti žmogaus sąmonę neverbaliu būdu. Pavyzdžiui, tai atlikti taikant autentišką judesį (angl. Authentic Movement), kurį Whitehouse remiantis psichoanalitiko Jungo aktyvios vaizduotės sąvoka, t. y., kai aktualizuojami reiškiantys vaizdiniai sąmonėje. Jungas buvo įsitikinęs, kad pasitelkiant aktyvų vaizduotės turinį, menų pagaba galima persikelti iš sąmonės į sąmonę, teigia Chodorow (1991). Tokiu būdu pacientas gali įgyti tam tikrą objektyvumą. Taip pat autentiško judesio metodo plėtotojas J. Adler, teigia, kad kliento nesąmoningas judėjimas iš kūno impulsų išreiškia sąmoningą turinį, o taip su laiku judesio pagalba vystoma asmeninė sąmonė (). Kai judama liudytojų rate (kitų terapijoje dalyvaujančiųjų, šiuo atveju nevertinamu žvilgsniu stebinčių), atsiveria galimybė bendrosios (kolektyvinės) sąmonės patyrimui. Pasak Adler (1992), judėtojo, liudytojo ir jų tarpusavio ryšio patirtys vyksta įvairiais lygmenimis – sąmonės, sąmonės bei sąmoningumo, kuris viršija kasdienį suvokimą sluoksnių.

Dar viena praktika vidiniam asmens pasauliui skleisti šokio – judesio terapijoje yra 5-kių ritmų judėjimas, trumpai apibūdinamas taip – šokant „5 ritmus“ ar kai „kūnas tampa mūsų dvasiniu keliu“. Ši intervencija apima penkis ritmus: tekėjimo (Flowing), stakato (Staccato), chaoso (Chaos), lyrinį (Lyrical) ir ramybės (Stillness), – pateikiama oficialiame internetiniame puslapyje „5Rhythms“ (n. D), teigia šios praktikos kūrėja – Gabrielle Roth. ŠJT terapeutai šią praktiką integruoja savo intervencijose (Constantin, 2018). Šokant „5 Ritmus“ galima sekti prisiminimus, mintis; ieškoti gestų ir formų; įsiklausyti į instinktus ir intuiciją. Šių judėjimo būdų pagalba kūrybiškai išreiškiamas agresyvumas ir pažeidžiamumas, emocijos, nerimas, nuoskaudos, ekstazė (5Rhythms, n.d.). Jie sujungia asmenį su jo gimimo, mirties ir atsinaujinimo ciklais ir sugrąžina į savojo kūno

išmintį bei išlaisvina dinamišką judesio gydomąją galią (5Rhythms, n.d.). Taip pat taikomos ir kitos intervencijos.

Šokio-judesio terapijoje Hayes (2013) ypač pabrėžia dvasinį sąmoningumą, todėl vedamas intervencijas grindžia transpersonalinės psichologijos kryptimi. Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras (n. D) nurodo – transpersonalinė psichologijos kryptis, tai įvairiais aspektais tirianti žmogaus dvasinių patirčių, sąmoningumo, asmeninį augimą. „Transpersonalinėje šokio-judesio terapijoje energijos, emocijų ir vaizduotės srautas per gyvą kūną yra gyvybiškai svarbi dvasinė pokyčių jėga, esanti terapijos centre“ (2013 cit. iš Hayes, LeBel, 2016, p. 41). Hayes savo praktikoje kliento sielos kelionėje išskiria/daugiausia pasitelkia metaforas, vaizdinius, archetipus (pagal Jungą), autentiško judėjimo praktiką (LeBel, 2016). Autorė teigia, kad „judesio metaforos ir vaizdiniai sutaiko priešingas archetipines energijas ir atkuria kūno ir psichikos tėkmę“ (LeBel, 2016, p. 2). ŠJT pagrindžia metaforų taikymą procese, nes ši judesiu ir šokiu grįsta menų terapijos kryptis apima du pagrindinius komponentus: judėjimo metaforą kaip pagrindinę priemonę ir kūrybinį pokyčių procesą, kuriame ši priemonė naudojama, – teigia Karkou ir kt. (2019). Improvizacijos metu judantysis pasitelkia metaforas ir simbolius, kuomet yra neverbaliai išreiškiamos ir atpažįstamos skirtingos prasmės, kurios gali būti verbalizuotos ir ištyrinėtos arba likti neižodintos, tačiau svarbios ir pastebėtos (Meekums, 2002). Šokio metu yra ne tik stebima metafora, bet judama ir „iš metaforos“, tai reiškia, pasak (Samaritter, 2009), kad judant „įeinama“ į vaizdinius ir taip metaforą šokant/judant iškyla tam tikri jausmai. Judantysis tuo pačiu metu šoka pagal metaforą – išreiškia per judesį ir šoka iš metaforos – naudoja kaip šaltinį judesio improvizacijai plėtoti. Todėl judėjimo metu metafora yra atgaivinama ir ji yra gyvai, iš naujo patiriama/išgyvenama (Samaritter, 2009), Taigi, judesys sužadina tam tikrus pojūčius, o šių pagalba atgyja realūs prisiminimai (Payne, 2004). Būtent prisiminimų iškėlimą šokio-judesio terapija gali paskatinti ir sustiprinti, o tai yra svarbus aspektas senėjimo temoje. Metaforos pasitelkimas intervencijose leidžia lengviau pasiekti labiau žmogų varginančius prisiminimus ir tuo pačiu sukurti emocinį atsiribojimą jų atžvilgiu. Taigi tokiu būdu šio nerimą keliančio turinio plėtojimas tampa labiau įtikinamas, todėl skatinami pokyčiai minčių ir jausmų lygmenyje (Meekums, 2002; Bräuninger, 2014).

Taip pat šokio-judesio terapijoje taikomos ir kitos intervencijos, kaip: Chase metodas, ritmas, papildomų priemonių ir neverbalių ritualų panaudojimas, grupiniai šokiai, kvėpavimo technikos, judesio išsididinimas, etninis šokamasis folkloras ir kt. (Zvicevičienė, 2018). Galima pasitelkti ir poetinius tekstus, vokalines dainas ir kt, kurias galima taikyti siekiant atskleisti aktualią temą, t. y., šiuo atveju – dvasingumą. Anot Meekums (2002), šokio-judesio terapijoje pasitelkiamos įvairios promonės/daiktai/rekvizitai, kurie skatina dalyvių kūrybiškumą, vaizduotę, emocijų išraišką ir sensorinę stimuliaciją, t. y., užsiėmimuose naudojami įvairaus dydžio, spalvų audiniai, elastingės

juostos, dideli bei maži sensoriniai kamuoliai, mušamieji instrumentai, mini žaislai, maži įvairūs daiktai, netgi piešiniai, nuotraukos, taip pat įvardinamos ir istorijos (įskaitant ir kliento). Taip pat pasitelkiamos ir kitos papildomos priemonės susijusios su įvairiomis religijomis, kad dvasingumo (per religijos prizmę) temą būtų galima tyrinėti įvairių tikėjimų ar pasaulėžiūrų klientams, tai: statulėlės, kristalai, gongai, eteriniai aliejai ir pan., o taip pat ir kvėpavimas, ir malda, jei klientas yra krikščionis bei išreiškia poreikį arba jei pagonis – susmilkinti šalaviją (Grayson ir kt., 2024). Svarbu suteikti galimybę klientui visa tai išreikšti per judesį: „kai žmogus jaučiasi pasimetęs, sutrikęs, išnaudojamas ar nesuprastas, yra vilties blyksnis, kuris veda į džiaugsmo pilnatvę, kai jis išreiškiamas judesiu ir šoku (Grayson ir kt., 2024, p. 126).

Šokio-judesio terapijoje yra naudojama ir muzika. Muzika nėra esminis elementas šokio-judesio terapijoje, visgi dažnai naudojama sesijose su vyresnio amžiaus žmonėmis, ar to prašo grupės nariai, ar pagal terapeuto sprendimą, – svarbu suteikti vietos neverbalinei kalbai (Gayvoronskaya & Shapovalov, 2014). Parenkant muziką reikėtų atkreipti dėmesį į kliento emocinę savijautą, siekiamą poveikį, pavyzdžiui, galbūt norima aktyvuoti prisiminimus, suteikiant galimybę jais dalytis žodžiu arba neverbaliniu būdu/ judesiu, – teigia Bräuninger (2014). Dirbant su vyresnio amžiaus žmonėmis yra rekomenduojama suteikti stipresnio ritmo muzikinį pasirinkimą, suteikiantį daugiau struktūros ir organizuotumo asmeniui ir grupei (Bräuninger, 2014). Ritmas ŠJT atlieka organizacinę funkciją, teigia Meekums (2002), kuomet priklausomai nuo pasirinkto tempo klientas gali būti stimuliuojamas arba veikti raminančiai. Tad muzikos vaidmuo, kuri gali būti įrašyta iš anksto arba sukurta/kuriama/ improvizuojama dainuojant, yra svarbi, teigia Meekums (ten pat), nes padeda išlaikyti tolygų ritmą, plėtoja.

Dvasingumo tema šokio-judesio terapijoje nėra plačiai išanalizuota bei nėra atlikta daug tyrimų. Vienas jų – Kinijoje atliktas pusiau eksperimentinis tyrimas vyresnio amžiaus asmenų patiriančių depresinių simptomų psichinei ir dvasinei gerovei, pasitelkiant „MovES“ intervenciją – šešių sesijų grupinė programa, sukurta integruojant šokio-judesio terapiją su socialinių emocinių gebėjimų ugdymo protokolu (Cheng & Lou, 2024). Tačiau, svarbu pabrėžti, kad užsiėmimus vedė ne ŠJT kvalifikuoti specialistai, bet naudojant dalyvaujamąjį „mokyk-trenerį“ (train-the-trainer) metodą, kuris leidžia specialistams vesti terapiją. Nepaisant to tyrimas atskleidžia, anot autorių, teigiamus pokyčius – sumažino depresinius simptomus bei pagerino tris su dvasingumu susijusias sritis: gyvenimo prasmę, transcendenciją ir santykius su šeima. Todėl galima daryti prielaidą, kad dvasingumo aspektų įtraukimas į ŠJT programas yra veiksmingas.

Taigi, galima teigti, kad šokio-judesio terapijoje, holistiniu požiūriu, dvasingumas yra svarbi asmens sveikatos dalis, kuris gali būti išreikštas per fizinį kūną, kai asmuo juda paskatintas savo vidinių išgyvenimų, impulsų, dažniausiai nesąmoningai, tam kad tai galėtų būti integruota sąmonės

lygmenyje. Dažnai pasitelkiamos judesio metaforos, improvizacijos, neverbalių ritualų naudojimas, pagalbinės priemonės, judesio išdidinimas ir kt. Remiantis moksline literatūra, šokio-judesio terapijos ir dvasingumo ar dvasinės sveikatos temos yra glaudžiai susijusios su asmeniniu augimu, savęs pažinimu ir kūno – psichikos – dvasios integracija, tačiau yra reikalingas ir platesnis ištyrimas, šios temos plėtojimas.

2. SLAUGOS NAMUOSE GYVENANČIŲ ASMENŲ DVASINGUMO RAIŠKOS, TAIKANT ŠOKIO – JUDESIO TERAPIJĄ, TYRIMAS

2.1. Tyrimo metodologijos pagrindimas

Dvasingumo aspektas asmenims, gyvenantiems slaugos namuose, kuomet taikoma šokio-judesio terapija – moksliskai menkai tyrinėta sritis. Empiriniu tyrimu siekiama ištirti subjektyvius tyrimo dalyvių patyrimus ir terapinius veiksnius bei gauti duomenų apie mažai tirtą reiškinį.

Tyrimo tikslas – atskleisti slaugos namuose gyvenančių asmenų dvasingumo verbalinę ir neverbalinę raišką, individualių šokio-judesio terapijų metu.

Uždaviniai:

1. Atskleisti slaugos namuose esančių asmenų dvasingumo verbalinę raišką, taikant individualią šokio-judesio terapiją;
2. Atskleisti slaugos namuose esančių asmenų dvasingumo neverbalinę raišką, taikant individualią šokio-judesio terapiją.

Tyrimui, dėl tyrimo objekto, nedidelės tiriamųjų imties ir galimybių tyrėjai reflektuoti tiriamąjį reiškinį, buvo pasirinkta kokybinio tyrimo strategija. Ši tyrimo strategija, anot Žydžiūnaitės ir Sabaliausko (2017), sudarė galimybes gilintis į prasmes, susijusias su skirtingais žmonių gyvenimų aspektais, siekiant suprasti ir atskleisti tyrimo dalyvių patirtis, jų elgsenas. Tokiuose kokybiniuose tyrimuose, pasak (Gaižauskaitė & Valavičienė, 2016)(2013) yra vertinamas reflektyvumas bei subjektyvumas, taip pat remiamasi tuo, kad nėra vieno teisingiausio atsakymo. Pasak autorių (ten pat), taikant kokybinį tyrimą būtinas „kokybinis mąstymas“, kuriuo siekiama suprasti, o ne įrodyti, nes tyrinėjamos reikšmės ir kaip reikšmės kuriamos, o tyrėjas bando suprasti tyrimo dalyvius ir jų pasaulį, - tai leidžia jiems patiems piešti savo asmeninį fenomeno „piešinį“ bei sudaro sąlygas jį pažinti.

Kokybinis tyrimas rėmėsi humanistiniu požiūriu, pabrėžiant kiekvieno asmens unikalumą bei svarbą, o procesas orientuotas į asmenį. Karkou ir Sanderson (2006) akcentuoja, kad taikant šokio-judesio terapiją humanistinės nuostatos atsiveria per: kontaktą, kongruenciją, besąlygišką pozityvų požiūrį, empatiją bei matant asmenį, o ne tik ligonį ar pacientą. Tad tyrimas buvo įgyvendinamas nedirektyviai, lanksčiai organizuojant procesą bei atsižvelgiant į asmenų, esančių vyresniame amžiuje sveikatą, o tai buvo prioritetinis tyrėjo uždavinys. Tyrėjas taip pat organizavo procesą, stebėjo jį bei buvo įsitraukęs į tyrimą, tačiau liko neutralus tyrimo rezultatų atžvilgiu.

2.1.1. Tyrimo planavimas

- **Empirinio tyrimo organizavimo darbai**

Tyrimas atliktas slaugos ir palaikomojo gydymo ligoninėje „X“. Tyrimo organizavimo klausimais pagelbėjo įstaigos darbuotojai (slaugos specialistai, sielovadininkų komanda), kurie konsultavo bei nukreipė pas galimus tyrimo dalyvius. Taip pat suteikė tyrimui reikalingų duomenų pristatant tiriamuosius bei supažindino su ligos istorijomis. Buvo aptarta tyrimo eiga ir struktūra, etikos ir konfidencialumo klausimai, tyrimo vykdymo sąlygos ir aplinkybės.

Specialistai supažindinti su šokio-judesio terapija ir jos galimybėmis šiai klientų grupei. Taip pat pristatyta programa, kuria remiantis buvo organizuoti užsiėmimai.

- **Veikla – Programa „Su judesiu ir šoku – dvasingumo keliu“**

Programos pagrindimas. Individualių šokio-judesio terapijų sesijų planą sudarė 8 užsiėmimai, susidedantys iš skirtingų temų bei tikslų. Užsiėmimams vykdyti buvo sudaryta ŠJT programa „Su judesiu ir šoku – dvasingumo keliu“ (žr. Priedą Nr. 1). Programą sudarant buvo remtasi (Kontrimienė, 2018) pristatyta dvasingumo samprata t. y. „Humanistinio dvasingumo modelio komponentai“. Šių komponentų yra 3: savęs aktualizavimas; transcendavimas; gyvenimo prasmės (iš)gryninimas, kurie skaidomi į „apraiškas“ – viso 6 (atvirumas patirčiai, savipilda, tarpasmeniniai santykiai, transcendavimas į antgamtinę tikrovę, pakilimas į Būties egzistencinę plotmę, aukščiausia gyvenimo prasmė), o šie į „empirinius požymius“, kurių sudaro 27 (plačiau, žr. p. 12). Dėl dvasingumo komponentų gausos, ŠJT pritaikyti senyvo amžiaus žmonėms gali būti sudėtinga, todėl buvo pasirinkta į programą įtraukti tik po vieną empirinį požymį atitinkančią kiekvieną dvasingumo apraišką, t. y., viso 6 temos.

Veiklos turinys. Programa susideda iš 8 skirtingų temų: 6 – po kiekvieną iš dvasingumo komponento apraiškos empirinio požymio ir papildomos 2 „susitikimo“ ir „atsisveikinimo“ temos – sesijos pradžia ir pabaiga. Taigi, veiklos turinio planas:

1. Susitikimas;
2. Gebėjimas vertinti, tai kas turima;
3. Artumo su žmonėmis jausmas;
4. Adekvatus požiūris į asmenines nesėkmes;
5. Pasitikėjimas aukštesne jėga (Dievu);
6. Aukščiausių Būties vertybių išgyvenimas;

7. Brandi gyvenimo prasmės samprata;

8. Atsisveikinimas.

- **Tyrimo laikas**

1. Individualūs susitikimai su galimais tyrimo kandidatais vyko 2024 metų lapkričio mėnesį.
2. ŠJT sesijos buvo vykdomos nuo 2024-12-01 iki 2025-02-18 du kartus per savaitę.
3. Vieno individualaus užsiėmimo trukmė nuo 20 iki 35 min.

- **Tyrimo dizaino schema**

Siekiant atskleisti slaugos namuose gyvenančių asmenų dvasingumo verbalinę ir neverbalinę raišką, individualių šokio-judesio terapijų metu, tyrimas buvo planuojamas etapiškai ir nuosekliai. Tyrimo organizavimo etapiškumas aprašytas lentelėje nr. 2.

Lentelė nr. 2

Empirinio tyrimo organizavimas

Etapai	Tyrimo etapo aprašymai
1. Tyrimo planavimas	Tyrimo organizaciniai darbai: pokalbis su įstaigos darbuotojais (slaugytojai ir sielovadininkai), dalyvių atranka, susipažinimas su tyrimo dalyvių medicininiais dokumentais.
2. Veiklos vykdymas	8 šokio-judesio terapijos ciklas, turintis savo temą, tikslą, veiklos vykdymo planą. Užsiėmimų dažnumas – 2 kartai per sav. po 20 – 35 min;
3. Tyrimo rezultatų analizavimas	Dvasingumo aspekto analizė (verbali ir neverbali raiška) ir atvejų pristatymas
4. Tyrimo rezultatų apibendrinimas	Duomenų interpretavimas, rezultatų apibendrinimas: tyrėjos apibendrinančioji refleksija; išvadų formulavimas; rekomendacijų parengimas.

2.1.2 Tyrimo imtis

Tyrėjas tyrimo imtį formuoja sąmoningai, atsižvelgdamas į konkretų tyrimo tikslą ir remdamasis aiškiai apibrėžtais kriterijais, kurie yra susiję su tiriamųjų kompetencijomis, patirtimi, tam tikrais įvykiais, specifinėmis savybėmis ar kitais tyrimui reikšmingais aspektais (Rupšienė, 2007). Formuojant šio tyrimo imtį, taikyta patogioji tikslinė tiriamųjų atranka, t. y., buvo pasitelkiami lengviausiai tyrėjui prieinami tyrimo dalyviai (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008). Šiuo atveju – įstaigos sielovadininkų pasiūlyti asmenys, kurie atitiko atrankos kriterijus:

- vyresnio amžiaus asmenys (virš 65m.);
- nesutrikusi kalba;
- raštiškas sutikimas dalyvauti tyrime.

Šių susitikimų metu dalyvauti tyrime pareiškė norą 7 slaugos namų gyventojai (6 moterys, 1 vyras). Užsiėmimų eigoje 3 dalyviai (moterys) pasitraukė iš tyrimo dėl asmeninių priežasčių (2 moterys) ir sveikatos problemų (1 moteris).

Taigi, tyrime dalyvavo 4 vyresnio amžiaus asmenys – virš 65 metų (toliau – tyrimo dalyviai) gyvenantys slaugos ir palaikomojo gydymo ligoninėje, kuriems nesutrikusi kalba (dėl galimybės verbalizuoti apie dvasingumo aspektus) bei buvo patvirtinę savo sutikimą dėl dalyvavimo (sutikimo forma prieduose Nr. 2). Tačiau tyrimo dalyvių galimybės judėti buvo skirtingos, t. y., vieni galėjo judėti su atramos pagalba ir be pagalbos arba buvo menkai judantys, t. y., gulintys tyrimo dalyviai. Dalyvių vardai užkoduoti pažymint juos inicialu, kuris nesusijęs su vardo raide. Lentelėje (Nr. 3) pateiktos dalyvių trumpos charakteristikos: dalyvis, amžius, judėjimo galimybės, lankomumas.

Lentelė nr. 3

Tyrimo dalyvių charakteristikos

Dalyvis	Amžius	Judėjimo galimybės	Lankytų ŠJT užsiėmimų skaičius
A	86 m.	Eina be pagalbos	8
L	68 m.	Gulintis	8
N	84 m.	Eina su atramos pagalba	8
U	94 m.	Eina su atramos pagalba	5

2.1.3. Tyrimo duomenų rinkimo ir analizės metodai

Tyrimo tipas. Kokybinis tyrimas įgyvendinamas pasitelkiant skirtingus tyrimo *duomenų rinkimo* (pokalbis, dokumentai, stebėjimas, interviu, dienoraštis, dokumentai, „Kūno analizės“ metodika, garso įrašai) ir *duomenų analizės* (kokybinė turinio analizė, atvejo analizė, mikroanalizė, lyginamoji analizė) metodus, siekiant atskleisti slaugos namuose gyvenančių asmenų dvasingumo verbalinę ir neverbalinę sklaidą, individualių šokio-judėsio terapijų metu. Tyrime pasitelkti šie **duomenų rinkimo metodai:**

1. Pokalbis yra vienas reikšmingiausių individualybės pažinimo būdų, o gaunama informacija papildo įvairius duomenis, reikalingus tyrimui. Anamneziniu pokalbiu yra siekiama išsiaiškinti tyrimo dalyvio ankstesnius gyvenimo, veiklos ypatumus (Bitinas, 2013).

Pokalbis vyko su slaugos ir palaikomojo gydymo ligoninės specialistais: bendrosios praktikos slaugytojais ir sielovados darbuotojais. Pokalbis vyko individualus, laisvos struktūros, teminis: buvo akcentuojama vyresnio amžiaus asmens fizinė, psichinė, socialinė bei dvasinė sveikata. Pokalbio turinys fiksuojamas pasižymint svarbiausius faktus.

2. Dokumentai – tai žmonių rašytinės veiklos produktai, kurie metodologinėje literatūroje vadinami bendru dokumentų pavadinimu (Bitinas et. al., 2008).

Šiuo atveju siekiant gauti išsamesnę informaciją apie tyrimo dalyvius buvo susipažįstama su jų ligų istorijomis – anamnezėmis, kurias pateikė vyr. slaugytojos. Iš šių dokumentų surinktos pagrindinės dalyvių diagnozės ir jų aprašymai.

3. Stebėjimas – vienas seniausių ir plačiausiai taikomų duomenų rinkimo metodų, teigia Rupšienė (2007). Stebėjimas leidžia tyrėjui gauti pirminius duomenis, suteikdamas galimybę suvokti socialinės sąveikos įvairovę ir atskleisti tai, kas dažnai lieka nutylėta arba nėra sąmoningai įvardijama informantų bei padeda susidaryti išsamesnį tiriamos problemos vaizdą (ten pat, p. 109).

Stebėjimas buvo atliekamas laisva forma, pasižymint tam tikrus duomenis, reikalingus tyrimui, kurie ypač išryškėdavo elgesyje, neverbalioje komunikacijoje arba atliepiant temą neverbaliu būdu. Stebėjimo duomenys buvo užrašomi tyrėjos dienoraštyje.

4. Interviu – bendriausia prasme, tai bendravimo tarp duomenų rinkėjo ir tyrimo dalyvio forma, kuomet pokalbis vyksta užduodant klausimus ir į juos atsakant (Gaižauskaitė & Valavičienė, 2016). Duomenys, šiam tyrimui, buvo renkami naudojantis plačiai paplitusia kokybinių interviu forma – pusiau struktūruotu interviu, atsižvelgiant į mažą tiriamųjų imtį ir tyrimo tikslą. Pusiau struktūruotas interviu, anot Bitino ir kt. (2008), remiasi interviu parengtu klausimynu, iš anksto apgalvota klausimų pateikimo seka, tačiau tyrimo eigoje tyrėjas gali papildomai užduoti į planą neįtrauktų klausimų, jeigu mano, kad taip būtų praturtinamas tyrimo turinys. Individualiems interviu

(pasitelkiama šiame tyrime) dažniausiai naudojamas lankstus klausimyno tipas, kuriuo siekiama įsigilinti į tyrimo dalyvių pasakojimus, pagal tyrimo temą, tuo tarpu tyrėjas reaguodamas į realią interviu eigą prisitaiko prie tiriamojo minčių (Gaižauskaitė & Valavičienė, 2016).

Šiam tyrimui įgyvendinti pasirinktas pusiau struktūruotas interviu. Jį įgyvendinant buvo atsižvelgta į numatytą ŠJT sesijų temą (viso 8; interviu klausimai pateikti ŠJT programos užsiėmimų apibendrinimų dalyse) ir į tyrimo dalyvių galimybes, esant vyresniame amžiuje, t.y., interviu buvo iki 15 minučių trukmės.

5. Dienoraštis – tai tyrėjo užrašai, pirmiausia, daromi stebėjimo metu – trumpi užrašai ir detalūs – atliekami pasibaigus stebėjimui (Rupšienė, 2007). Jis pildomas po kiekvienos veiklos, o aprašymai skirti tiksliai ir detaliam užfiksuoti pagrindinius faktus, nurodant jų laiką, vietą bei kontekstą.

Dienoraščio pildymas šiame tyrime buvo pasitelktas individualioms šokio–judesio terapijos sesijoms aprašyti, fiksuojant laiką, datą bei išryškėjusius ypatumus. Taip pat jame aprašomi duomenys, gauti iš pokalbių, stebėjimo ir dokumentų analizės metu.

6. „Kūno analizės“ metodika, pagal N. J. Oganiesian (žr. priedas Nr. 3) – tai judesių tyrimo parametrų metodika, kuri padeda atpažinti kaip kūnas atspindi asmens būsenas, emocijas ir socialinius santykius. Ši metodika pasitelkiama įvertinti senyvo amžiaus asmenų dalyvaujančių ŠJT užsiėmimuose neverbalinę dvasingumo raišką. Originalioje „Kūno analizės“ metodikoje judesio funkcijas sudaro 9 parametrai, susidedantys iš 37 požymių; socialinio ryšio funkcijas – 6 parametrai iš 31 požymio (Oganiesian, 2016).

Šiame tyrime atsižvelgiant į tiriamųjų galimybes, t. y., asmenis esančius vyresniame amžiuje, buvo pasitelkta adaptuota „Kūno analizės“ metodikos adaptuota versija – tiriami pasirinkti parametrai, kurie aktualūs šiam tyrimui. Taigi, pasitelkti 7 judesių funkcijos parametrai (judesio funkcijos, kūno centravimas, judesių dinamika ir stiprumas, judesio repertuaras, šokyje dalyvaujančios kūno dalys, santykis su erdve, judesių kryptys) ir 2 socialinio ryšio parametrai (gebėjimas bendrauti poroje, asmens elgesys bendravime. Judesių raiška vertinama pagal judesių išraišką balais nuo 0 iki 5: 0 - neatlieka; 1- dalinai atlieka su pagalba ; 2- atlieka užduotį pilnai su pagalba; 3- atlieka dalinai be pagalbos; 4- atlieka užduotį pilnai be pagalbos ; 5- pats inicijuoja.

7. Garso įrašai – patikimiausia kokybinio interviu informaciją fiksuoti naudojant garso įrašymo techniką (pvz., diktofoną). Šiuo būdu tiksliai, neiškraipant duomenų, užfiksuojama tekstinė informacija (Gaižauskaitė & Valavičienė, 2016). Autorių pastebėjimu (ten pat), darydami užrašus, o ne įrašinėdami patį pokalbį, nespėjame visko užfiksuoti, o kartu negalime tuo pat metu įdėmiai klausytis ir reaguoti į situaciją. Tokiu būdu galime gauti iškraipytus duomenis. Šiame tyrime buvo

gautas žodinis ir rašytinis sutikimas daryti garso įrašams, buvo atliekami dalinai (tik tiriamajam verbaliai reflektuojant). Interviu įrašui atlikti naudotasi mobilaus telefono diktofonu.

Kokybinių duomenų rinkimo metodai, pasak (Rupšienė, 2007) pasižymi bendrais bruožais, nors kiekvienas iš jų turi savitus ypatumus, priklausomai nuo tyrimo tikslo bei uždavinių, konteksto ir duomenų interpretavimo galimybių. Tuo tarpu duomenų analizės būdai, padeda apdoroti duomenis ir padaryti juos prieinamus. Gauti duomenys analizuojami ir pasitelkus šiuos **duomenų analizės** metodus:

1. Atvejo analizė. Atvejo analizės tikslas – nuodugniai ištirti pasirinktus kintamuosius ir jų sąveikas, siekiant giliau suprasti sudėtingus procesus (Heale & Twycross, 2018) ir remiasi konkreto asmens, grupės ar reiškinių nagrinėjimu jų natūralioje aplinkoje. Individualių šokio – judesio terapijos sesijų veiklai analizuoti ypač tinkamas šis duomenų analizės metodas, kadangi dažniausiai yra pasirenkamas nedidelis dalyvių skaičius išsamiam kiekvieno atvejo ištyrimui, nes tik detalai analizuojant aplinkybes galima pilnai suprasti atvejį (Hammersley, 2013). Be to, atvejų analizės ŠJT terapeutui padeda numatyti ir sudaryti galimus rezultatus, kurie apima įvairius vertinimo srities aspektus remiantis praktika grįstais įrodymais (Wigram, 2002). Taigi, siekiant geriau suvokti tiriamus reiškinius, jų procesus, tyrėjas nustato ir apjungia skirtingus duomenų aspektus į sklandžią visumą.

Atvejo analizė – pagrindinis šio tyrimo metodas. Tyrimo vykdymo eigoje duomenys buvo renkami skirtingais būdais (pokalbis, dokumentai, stebėjimas, „kūno analizės“ metodikos duomenys (pagal N. J. Oganiesian); tyrėjos dienoraščio medžiagos ištraukos), kurie suformavo išsamesnį vaizdą apie tiriamąjį.

2. Mikroanalizės metodas – nėra tiksliai apibrėžtas ir griežtai fiksuotas metodas, jis orientuotas į tyrinėjimą (). Mikroanalizė atveria daugiau galimybių išsamiai analizuoti vaizdo medžiagą ir derinti ją su kitais metodais. Tuo tarpu, atvejo analizė, pagrįsta mikroanalize, sustiprina kokybinę šio tyrimo vertę, teigia Wosh (2007). Mikroanalizė gali būti atliekama įvairiais lygiais – nuo viso proceso iki vienos sesijos ar sesijos atkarpos.

Šiame tyrime siekiama tiksliai atskleisti verbalinę raišką (dvasingumo aspektas), kuri atspindima tik toje tyrimo dalyje, kur reflektuojama į tam tikrą užsiėmimo temą.

3. Interviu teminė analizė – kokybinio tyrimo duomenų analizės metodas, kuriuo siekiama išskirti duomenyse vyraujančias temas bei jų prasmes susijusias su tyrimo klausimu (Braun & Clarke 2006). Teminės analizės metodas, pasak autorių, svarbus tuo, kad suteikia galimybę tyrėjui atlikti duomenų analizę konstruojant savo teorines prielaidas, taip neprisirišant prie sukurto teorijos.

Metodo pagrindinė medžiaga, kaip teigia Gaižauskaitė ir Valavičienė (2016), yra tekstiniai interviu duomenys gauti iš tyrimo dalyvių.

Šio tyrimo duomenims rinkti buvo naudojama pusiau struktūruoto interviu forma. Interviu garso įrašų medžiaga buvo perrašyta, o teksto dalims buvo priskirti pavadinimai ir kodai (žr. priedas Nr. 4), siekiant išlaikyti visą informaciją, susijusią su tyrimo klausimu ir išsaugoti turinio esmę. Toliau buvo atliekamas teksto kodavimas, kuris, anot Gaižauskaitė ir Valavičienė (2016), sustruktūrina interviu duomenis bei suteikia pagrindą gilesnei analizei. Kodavimo procesas buvo atliekamas naudojant „Word“ programą. Vėliau atliktas temų generavimas, temų peržiūra, jų išskyrimas ir duomenų interpretavimas. Interpretavimas vienas didžiausių iššūkių kokybinio tyrimo procese, kaip teigia Willig (2014), kadangi apima sudėtingą duomenų analizės, vertinimo ir reikšmės suteikimo procesą.

4. Lyginamoji analizė – padeda objektyviai įvertinti dviejų ar daugiau fenomenų (objektų, procesų ar procedūrų) panašumus ir skirtumus pagal tyrimo tikslus ir nustatytus analizės aspektus. Pasak Gasperovič ir Čaplinsko (2003), šis metodas leidžia identifikuoti tinkamiausius pavyzdžius, išsiaiškinti panašumų ir skirtumų priežastis, taip pat įvertinti jų poveikį tiriamiesiems reiškiniams, o galutiniame tikslu: sisteminti, suklasifikuoti ar išryškinti esminius dėsningumus tiriamoje fenomenų klasėje.

Šiuo atveju buvo lyginami ir atrenkami būdingi sutampantys anamnezinio pokalbio ir medicininių dokumentų duomenys, įvertinant poveikį bei apibendrinant radinius ir pristatant atvejus.

2.1.4. Tyrimo etika

Braun ir Clarke (2013), teigimu tyrimo etika turi būti taikoma visose tyrimo dalyse – nuo sąžiningų santykių su dalyviais ir akademinė bendruomene iki atsakingo požiūrio į aplinką, kurioje tyrimas atliekamas. Pirmiausia, tyrėjas turi pristatyti būsimam dalyviui tyrimo esmę, tyrimo etikos principų laikymąsi, informuoti apie galimą riziką bei gauti sutikimą, užtikrinant asmenų laisvą valią pasirinkti.

Jau tyrimo vykdymo pradžioje, supažindinus kandidatus su tyrimo esme ir etinėmis nuostatomis buvo gauti tyrimo dalyvių žodiniai ir raštiški sutikimai – informuoto asmens sutikimo formos. Svarbu paminėti, kad tyrimo metu dalyviams buvo pakartojama informacija apie galimybę atsitraukti iš tyrimo pranešus apie tai tyrėjui. Antra, duomenų rinkimo ir analizės metu vyravo humanistinis požiūris į dalyvius bei gautą informaciją. Buvo vengiama bet kokio pobūdžio nuvertinimo/žeminimo. Trečia, viso tyrimo metu surinkta informacija buvo nuasmeninta, užtikrinant tiriamųjų anonimiškumą ir saugumą, informacija neperduota tretiesiems asmenims, o tyrimo

rezultatai pateikiami apibendrintai, be asmeninių tiriamųjų duomenų

2.2. Tyrimo rezultatų analizė

Pirmoje tyrimo dalyje pristatomas veiklos vykdymas individualiame užsiėmime ir vykdytos veiklos tyrimo rezultatų analizė: tyrimo dalyvių charakteristika, tyrimo rezultatų analizė ir interpretacija.

Tyrimo metodai. Šioje tyrimo dalyje pasitelkti duomenų rinkimo ir duomenų analizavimo metodai bei pristatomi atvejai. Atvejo analizė parengta, remiantis skirtingais tyrimo instrumentais:

- pirma, remiantis dokumentais, stebėjimu, ištraukomis iš tyrėjos dienoraščio, pokalbio su slaugytojais ir sielovadininkais pateikiami tyrimo dalyvių aprašymai - pristatymai (2.2.1.);
- antra, analizuojant skirtingą dvasingumo temą bei taikant šokio-judesio terapiją individualiuose užsiėmimuose – atskleidžiama kiekvieno dalyvio verbali ir neverbali raiška, kuri analizuojama pasitelkiant „kūno analizės“ duomenimis, mikroanalizės duomenimis (transkribuotų garso įrašų), interviu, teminės analizės ir lyginamosios analizės duomenimis (2.2.2.).

Veiklos vykdymo tikslas – atskleisti tyrime dalyvaujančių asmenų dvasingumo verbalinę ir neverbalinę raišką, taikant individualią šokio – judesio terapiją;

Tyrimo imtis. Keturi tyrimo dalyviai: trys moterys ir vienas vyras. Parengtos keturios atvejo analizės.

Veiklos apimtis. Analizuojami 8 užsiėmimai. Juos sudaro 8 skirtingos temos: „susitikimo“ tema, 6 dvasingumo temos ir „atsisveikinimo“ tema. Pagrindinėms šešioms temoms atskleisti naudojami skaitiniai (priedas Nr. 1).

2.2.1. Tyrimo dalyvių charakteristika

1. Tyrimo dalyvė – „U“

Vyriausia tyrimo dalyvė 94 m. amžiaus moteris, kuri į slaugos namus atvyko prieš tris mėnesius. Ligos istorijoje įrašytas šlaunikaulio lūžimas, atlikta operacija prieš metus laiko, tačiau dalyvė linkusi viską atlikti savarankiškai: maitintis, dalinai atlieką kūno higieną pati ir kt. Judėjimas yra ribotas - vaikšto su vaikštyne arba lazdele. Paciento ligos aprašyme teigiama, kad tyrimo dalyvė

„U“ skundžiasi sunkiai virškinamu maistu, nemiga ir aukštu kraujo spaudimu, kuriam pakitus, pacientė atsisako dalyvauti renginiuose ar kitoje veikloje. „U“ girdi prastai, dažniausiai nešioja klausos aparatą.

Tyrimo dalyvė slaugos namuose guli trivietėje palatoje ir yra linkusi pasikalbėti ir su kitomis gyventojomis. Jei yra galimybė, lankosi slaugos namų ligoninėje aukojamose mišiose, nepraleidžia ir „Gailestingumo vainikėlio maldų“, taip pat kartas nuo karto ryte dalyvauja grupiniuose pokalbiuose su sielovadininku. Slaugytojos ir sielovadininkės šią slaugos namų gyventoją apibūdina kaip lengvai bendraujančią ir linkusią pajuokauti, o dažnas bendravimas ir dėmesys senolę nuramina. Moterį dažnai aplanko ir dukra.

2. Tyrimo dalyvis – „L“

Tai 68 m. vyras. Jam prieš 3 metus diagnozuota parkinsono liga. Pacientas gulintis, 5 mėnesiai nebevaikšto nei vienas nei su pagalba. Kartas nuo karto pasireiškia nevalingi rankų judesiai, nevalingas akių užmerkimas trunkantis nuo minutės iki pusvalandžio ar ilgiau, kalba yra itin sulėtėjusi, dažnai užtrunka kol vyras pasako pilną sakinį. Pacientas sunkiai valgo savarankiškai, todėl yra maitinamas slaugos darbuotojų. Tyrimo dalyvis „L“ paguldytas vienvietėje palatoje. Geba pats iš lėto keisti kūno padėtį, kelti nesunkius daiktus, sulenkti rankas, atsigerti iš uždaro puodelio.

Vyras intelektualus, didžiąją gyvenimo dalį dirbo atsakingą darbą. Apibūdinamas kaip šilto, draugiško, ramaus būdo. Ligoninėje pacientas mėgsta skaityti, žiūrėti televizorių, vyrui taip pat labai svarbus abipusis ryšys su žmonėmis, bendravimas. Dalyviui patinka sielovadininkų komandos narių apsilankymai, pokalbiai ir maldos kartu. Aplanko giminaičiai, žmona ir vaikai, tuomet jų dažnai yra nuvežamas į aukojamas mišias.

3. Tyrimo dalyvė – „N“

„N“ - 84 m. moteris. Didžiausi sunkumai, tai: prasidėjusi demencija (patvirtinta prieš 6 mėn.) ir prieš atvykstant į slaugos namus patirtas kojos lūžis, kuris dabar sugijo, „N“ klausia susilpnėjusi, ypač moteris blogai girdi viena ausimi, todėl nešioja klausos aparatą. Tad tyrimo dalyvei kalbėtis patogiau iš tos pusės, kuria ausimi girdi geriau. Tyrimo dalyvė vaikšto su pagalbos priemonėmis (vaikštyne, trumpus atstumus pasiremama lazda), tačiau viską yra linkusi atlikti savarankiškai. Kartais skundžiasi silpnumu, „sukasi galva“, pastebimi nevalingi galvos mažos amplitudės judesiai į šonus.

Slaugos namuose „N“ paguldyta į keturvietį kambarį, tačiau bendrauja nedaug. Pacientė apibūdinama, kaip uždaro būdo asmenybė, nelinkusi atvirauti su sielovadininkais, kartas nuo karto išsako pesimistines mintis apie dabartinio gyvenimo etapą. Taip pat yra išsakiusi savo norą grįžti į namus, kur galėtų savo buityje savimi pasirūpinti, nes čia slaugoje jaučia trūkumą kasdienio judėjimo,

sugrubusias rankas ir pasilpusias kojas. Sielovadininkai mini, kad ligoninėje aukojamose mišiose dalyvauja retai kaip ir kituose renginiuose. Dabartinis pomėgis skaityti knygas ir vaikščioti ligoninės koridoriumi. Kartais pacientę aplanko anūkė ar kita giminaitė.

4. Tyrimo dalyvė – „A“

„A“ tyrimo dalyvė – 86 m., kuri į slaugos namus atvyko prieš 5 mėnesius. Moteriai yra diagnozuota onkologija (galvos smegenų). Pacientė skausmais nesiskundžia, yra visapusiškai savarankiška. Vaikšto be pagalbos, tačiau kartais pasvaigsta galva, kai yra kambaryje stengiasi dėl kraujotakos ir geresnės savijautos daugiau gulėti, nei sėdėti. „A“ mini, kad ilgą laiką, apie 10 metų, rankas gali iškelti iki 90 laipsnių, priežasties nežino. Slaugytojos pastebi moters nuotaikų kaitą.

Tyrimo dalyvė „A“ palatoje gyvena kartu su dar dvejomis gyventojomis. Moteris sielovadininkų apibūdinama, kaip pozityvi, itin bendraujanti, nuoširdi, tikinti, uoliai praktikuojanti tikėjimą. Noriai dalyvauja organizuojamuose slaugos namų renginiuose, neseniai prisijungė į kasavaitinę grupinę mankštą vykdomą kineziterapeuto. „A“ taip pat labai mėgsta dainuoti, giedoti, o anksčiau grojo akordeonu, mėgusi šokti, keliauti. Dalyvė kartais prisijungia ir prie giedotojų mišių metu. Džiaugiasi pokalbiais su sielovadininkėmis; domisi, kelia klausimus tikėjimo tema.

2.2.2. Tyrimo rezultatų analizė ir interpretacija

1. Atvejo analizė – „U“

- **Pirmas susitikimas**

Tyrimo dalyvė „U“ pirmo susitikimo metu buvo gana nepatiki. Ji domėjosi kas tokia yra tyrėja ir kokios veiklos bus čia vykdomos. Pristačius veiklos pobūdį, sunkiai suprato jų reikšmę ir veiklas, o po kurio laiko pasisakė, kad „neturinti ką papasakoti apie gyvenimą“ bei pasiūlė dalyvavimui kitą palatos draugę. Tačiau sielovadininkė dar kartą pristatė studentę - tyrėją ir būsiančią veiklą. Tai išklausiusi dalyvė pasiklausiusi išreiškė: „nu gal pabandom, vis tiek ką aš čia ar gulėsiu, o čia vis kažką“. Ir bandė, stengėsi kurti ryšį su tyrėja. Pavyzdžiui, tik atėjus pas senolę, jei ši gulėdavo, moteris visada stengdavosi kuo greičiau atsikelti, kad pasitiktų pagarbiai atėjusįjį ir pasitvarkydavo išvaizdą bei užsidėdavo klausos aparatą.

Kalbėjimo metu dalyvė, dėl suprastėjusios klausos ar tiesiog nesuprasto vieno ar kito žodžio įdėmiai žiūrėdavo tyrėjai į akis, o nesupratusi konteksto visada prašydavo pakartoti. Moteris kalbėdama dažnai pritrūksta tinkamų žodžių išsireikšti, pavyzdžiui, siekiant pasakyti kaip jaučiasi ar pasakojant tam tikrą įvykį. Tad dažnai jos kalbą lydi posakis: „nū, kaip čia pasakyti/ius...“.

Kūno kalba pirmojo susitikimo metu taip pat buvo akcentuota: tiesi nugara palinkusi į priekį, skvarbus žvilgsnis bei pastebimos pastangos įsiklausyti. O jei ko nesupranta – susiraukia ir prašo pakartoti. Bet kartais ir nusišypso, bet nedaug gestikuliuoja. Dalyvė išsako savo nuomonę tvirtai, dažnai pabrėždama griežtesniu tonu.

- **Pirmo užsiėmimo analizė**

„Susitikimo“ temos užsiėmimo metu dalyvė atsisėdusi ant sofos, nuošalioje mūsų susitikimo vietoje sėdėjo truputį įsitempusi, įdėmiai žvelgė į tyrėją, o dar prieš sėdantis nekantravo sužinoti apie veiklos turinį. Jautėsi senolės jaudulys.

Verbali raiška. Moteris tai verbaliai įgarsino klausimu – „tai ką čia darysime?“. Pristatyta tema, kurioje bus prisimenami susitikimai su žmonėmis, susiję jausmai ir sveikinimasis kūno dalimis. Dalyvė netrukus įsijungė į pokalbį verbaliai ir pradėjo dalintis kaip bendraudavo ir kaip anksčiau gyveno. Mačiau, kad dalyvė itin stengėsi prisiminti ir dalintis, lyg įpareigota kuo daugiau pasakoti. Šią įžvalgą užtvirtino ir „U“ klausimas užsiėmimo pabaigoje, kuriuo ji domėjosi - „ar ne per mažai papasakojau?“. Taip pat svarbu pažymėti, moters individualų ypatumą, kuris gali būti susietas su prastesniais girdėjimo įgūdžiais. T. y., jeigu moteris nesuprasdavo bent vieno žodžio, jį tikslindavosi ir nepradėdavo judėti, kol iki galo nesuprasdavo kaip ir kodėl. Nepaisant įtampos šio užsiėmimo metu jautėsi dalyvės geras, pozityvus nusiteikimas, priešingai nei pirmo susitikimo metu, kuomet buvo kviečiama dalyvauti.

Tyrimo dalyvė įvardino, kad džiaugiasi susitikimais su kaimynais ir yra linkusi susitikusi apsikabinti: „apsikabinimas turbūt toks va daugiau“, - išsako pakiliu balso tonu. Dar pamini, kad su kaimynais „labai gražiai visą laiką susitinka <...>“. Pasakodama dalyvė yra įsijautusi, nuoširdi, nuotaika džiugi.

Neverbali raiška. Senolė mintį apie apsikabinimus sakydama tuo pačiu metu pasvyra, šypsodamasi sako: „va taip va“ ir stipriai apsikabina terapeutę – tyrėją. Taip pat norisi pabrėžti, kad moteris individualaus užsiėmimo metu dažnai šypsojosi.

Į pasisveikinimą su judesiu, pasitelkiant kūno dalis – dalyvė įsitraukė atlikti noriai. Judesiai buvo guvūs ir nesuvaržyti, juos atliekant dažnai nusijuokdavo. Buvo pastebima – senjorės pastangos atkartoti, taip kaip terapeutė – tyrėja inicijuoja „sveikinimosi“ judesius, tačiau pati neinicijavo judesių, t. y., nesugalvojo ir nepasiūlė. Pasisveikinimo judesį šios veiklos metu iš visų išbandytų pasirinko tokį patį, kurį mėgsta pasitelkti dažnai ir realiose gyvenimo situacijose – apsikabinti.

- **Antro užsiėmimo analizė**

Antrosios veiklos tema: „*Dėkingumo šokis*”. Ši tema padeda „iškelti” į paviršių tai ką žmogus vertina, už ką savo gyvenime yra dėkingas. Tačiau vos tik atėjusi kviesti į antrą užsiėmimą, susidūriau su trukdžiais. Tyrimo dalyvė aiškiai išdėstė verbalų „pareiškimą”, jog viską jau yra papasakojusi apie save pirmo užsiėmimo metu ir nežinanti ką daugiau galės pasakoti. Bet dalyvės neverbalus pasitikimas neatitiko verbalios išraiškos, jis buvo toks kaip ir pirmąjį kartą: greit atsisėdo ant lovos krašto ėmė tvarkytis, matėsi, kad yra pasiruošus dalyvauti. Įžvelgiau nerimavimo priežastį. Tačiau, paklausta kaip jaučiasi, kokia nuotaika šiandien, atsakė trumpai ir užtikrintai: „kaip, gerai“.

Veiklos pradžioje, į apšilimo etapą dalyvė įsitraukė bei stengėsi atlikti pratimą, vis pasitikslindama ar gerai jį daro ir ar gerai suprato. Tačiau, kūnas buvo kiek įsitempęs.

Verbali raiška. Pagrindinėje dalyje po skaitinio (žr. Priedai Nr...) buvo pateiktas klausimas apie dėkingumą į kurį dalyvė ne iš karto atsakė. Pirmi žodžiai skambėjo su nusivylimo gaidele: „ką aš galiu dėkoti... Už savo gyvenimą, tokį...“ ir buvo palydėti neverbalia išraiška - nusijuokusi užsidengė veidą plaštakomis. Paklausta kaip jaučiasi, atsakė žiūrėdama į akis, kad „gyvenimas nelengvas“. Toliau, tyrėjos nuostabai, moteris keletui sekundžių mąslų žvilgsnį nukreipė į tolį. Vėliau pradėjo dalintis ką visgi vertina gyvenime ir už ką gali padėkoti: už „sveikus vaikus ir anūkus“. Paklausta gal dar turi minčių – tyrimo dalyvė reaguoja bei verbalizuoja – už „savo namą“ ir nusijuokusi, palydi neverbalia išraiška – vėl užsidengia keletui sekundžių rankomis veidą. Paklausta, ką tai galėtų reikšti, kaip jaučiasi dėl to, atsako, kad prisiminė nepasitenkinimą dėl mokesčių. Senolės išsakytas dėkingumas namams iškėlė ir skaudų jos gyvenimo aspektą, tad dalyvė pradėjo dar plačiau apie tai pasakoti. Vėliau išsakė dėkojimą Dievui už puikų gydytoją atlikusį operaciją, po kurios gali vaikščioti. Kalbėdama apie šį aspektą dalyvė džiugiai susijaudino, itin įsijautė į iškilusius prisiminimus, tai atspindėjo pakili intonacija, gilūs įkvėpimai kas keli žodžiai ir kūno kalba, – dėkodama suplojo rankomis ir laikė sudėtas prie krūtinės. Užsiėmimui pasibaigus atvirauja, kad nors ir yra dėkinga, bet vis pagalvoja apie gyvenimo prasmę, tik nesupranta, stebisi kodėl tokie klausimai kyla, – įvardina, kad neseniai pradėjo kilti.

Neverbali raiška. Dėkingumo išraiškas judesiu dalyvei „U“ pradžioje buvo nelengva užduotis, mat ji sunkiai rado būdą tai išreikšti. Tyrėjai pasiūlius papildomą priemonę - spalvotas skareleles – dalyvė negalėjo apsispręsti kurią skarelę pasirinkti. Traukė tai vieną, tai kitą, apžiūrinėjo, sakė, nežinanti kuri jai labiausiai tinka. Tuomet tyrėja pakėlė ilgos medžiagos vėduoklę ėmė banguoti, o tai pamačiusi dalyvė panoro išbandyti, paėmusi ją viena ranka pradėjo mosuoti aukštyn-žemyn norėdama išgauti „bangas“, pradėjo plačiai šypsotis; pakiliu balsu sakė: „va taip, va taip ...“. Dalyvė labiau atsipalaidavo, pradėjo improvizuoti įvairiai keldama vėduoklę, tuo metu, kai pasidžiaugė, apsiprato su nematyta priemone, buvo pasiūlyta dar kartą pasirinkti skarelę išreikšti dėkingumą judesiu arba šokti kaip norisi. Senolė greit apsisprendė, pasirinko raudoną skarelę su

blizgančiais kuteliais. Apsigobė skara, šypsojosi, sukosi per juomenį, lingavo į šonus. Po šokio buvo kur kas džiugesnės nuotaikos, nei pradžioje ir dalinosi prisiminimais kaip anksčiau kartu su draugėmis smagiai šokdavo, dainuodavo. Po užsiėmimo padėkojo už dalyvavimą.

- **Trečio užsiėmimo analizė**

Susitikus trečiame užsiėmime – „*Santykių*“ tema tyrimo dalyvė „U“ atrodė susimąsčiusi, išsakė, kad jaučiasi per daug visko prišnekėjusi praeitose veiklose. Tad, paminėjo, kad pirma reikia daugiau laiko pagalvoti. Tačiau priminus, kad gali neskubėti atsakyti ir pagalvoti bei užsiminus apie sveikatos svarbą – atsižvelgtų pirma į savo savijautą. Dalyvė nurimo ir galėjome eiti į užsiėmimo vietą.

Verbali raiška. Paklausta kaip jaučiasi – vėl atsakė lakoniškai, bet pakiliu balsu – „gerai“. Visos veiklos metu dalyvė daugiau „įsiklausė į save“, neskubėjo atsakinėti, atrodė kur kas tikresnė, nesistengė būti „patogi“. Trečioje temoje apie santykius, tyrimo dalyvė dalinosi apie ilgesį anūkams. Anot jos, ji labai pasiilgsta ir visada laukia anūkų atvažiuojant. Verbaliai bendraujant aktyvi buvo ir kūno kalba.

Neverbali raiška. Užsiėmimo metu kūno kalba buvo laisva ir aktyvi. Neverbali kalba, nepreištaravo verbaliai, t.y., tai ką išsakė atsispindėjo judesiuose: pridėdama ranką prie širdies, kartais patrindama rankas į kojas, ar atveriant rankas delnais į viršų, o gūžčioja pečiais, jei neturi atsakymo ar yra neužtikrinta. Dalyvė vis labiau atsipalaidavusi, tai byloja jos kūno padėčių keitimas ir laisvumas.

Santykių aspektą perteikė pasiėmusi juostelę, tik iš pradžių nežinojo kaip tai parodyti. Tačiau žinant, kad parodytas pavyzdys gali paskatinti improvizuoti ir sumažinti įtampą, tyrėja pademonstravo keletą pavyzdžių. Parodytas būdas sudomino ir ji noriai ilgą juostelę apsijusė aplink save. Tada pasidalino, kad nori visada savo anūkus apsikabinti ir nepaleisti. Daugiau išbandyti kitokių būdų su juostele neišreiškė noro, greitai padėjo juostelę prie kitų priemonių, tačiau pasiūlius sugalvoti anūkams dovaną ir ją simboliškai supakuoti noriai ėmėsi veiklos rišdama kaspinę. Sakė nemokanti, - „kaip čia rišti“, bet puikiai pati be pagalbos surišo kaspinę.

Judėjime dviese su juostele dalyvė buvo įsijautusi, pradžioje kopijavo, sekė tyrėjos judesius, o vėliau ir pati inicijavo. Judesiai vis labiau plėtėsi, darėsi įvairesni, o ryšyje su terapeute dalyvavo natūraliai, tačiau mažai mezgė akių kontaktą; judėjimo metu visada žiūrėjo į judančią juostelę.

- **Septinto užsiėmimo analizė**

Tyrimo dalyvė nedalyvavo 3-juose šokio-judesio terapijos užsiėmimuose dėl pablogėjusios savijautos (padidėjusio kraujo spaudimo). Susitikimo pradžioje dalyvė išsakė, kad jaučiasi kur kas

geriau, kraujo spaudimas žemesnis, nei tuos kartus, kai atsisakė dėl silpnos savijautos dalyvauti užsiėmimuose. Dalyvė ir šio susitikimo metu nuogąstavo ką reikės kalbėti, save nuvertino, sakydama, kad „jokia iš manęs nauda, geriau pasikviesčiau jaunesnių moterų, bet patikino, jei reikia gali dalyvauti, pridėdama, kad vis geriau ir sveikatai palankiau užsiimti kažkokia veikla, nei gulėti.

Dalyvė, kaip visada atėjusi į užsiėmimą atsisėdo toje pačioje vietoje, tiesia nugara ir paklausė, kokia šiandienos veiklos tema. Šį kartą itin jautėsi dalyvės laisvumas, puikus nusiteikimas ir netgi noras judėti, apšilimo metu apšylant kūną net pati pasiūlė ir parodė keletą judesių, sakydama, kad panašiai daro ryte atlikdama savo kasdienę mankštą (atsisėdus). Tos dienos tema buvo – gyvenimo prasmė.

Verbali raiška. Po perskaityto teminio skaitinio apie gyvenimo prasmę dalyvė pirmą kartą išreiškė savo nuomonę apie skaitinį ir labai apsidžiaugė, kelis kart suplojo rankomis ir sudėtas delnas į delną prisidėjo prie burnos, akys „švytėjo“ ir tuomet ištare: „labai įdomu, tikrai“. Dalyvė buvo nuoširdžiai dėkinga už skaitinį. Kas labiausiai sudomino ir įstrigo neakcentavo, tik minėjo, kad turės ką pagalvoti. Detalizuoti prasmės savo gyvenime esamuoju metu senjorė niekaip negalėjo, tik paminėjo, kad „reikia ilgesnio laiko pagalvoti prieš atsakant į sunkius klausimus“.

Neverbali raiška. Tuomet buvo pakviesta pabandyti pasirinkti priemonių ir su jomis grojant muzikai judėti bei rasti malonius judesius. Taip pat prisiminti, jeigu bus noras ir apie girdėtą skaitinį, pagalvojant apie savo gyvenimą. Judėjimui senjorė pasitelkė papildomas priemones, t. y., pamačiusi mažą įsegamą skrybėlaitę su tinkleliu ant akių - pasiėmė ją. Tada pasiūliau ją įsisegti į plaukus, o tai pardžiugino tyrimo dalyvę. Ji apsidžiaugė ir užsidėjusi šią puošmeną ant savo galvos pasijuto laiminga. Tuomet suglaudė delnus vieną į kitą ir prisidėjusi prie burnos sukikeno. Tuo tarpu pasiūliau ir baltas „damos“ pirštines, kurias užsimovusi sakė, kad jaučiasi „kaip poniją“. Paklausus ar norėtų dabar pajudėti, pašokti atsakė kaip niekad noriai ir užtikrintai su šypsena veide: „nu tai žinoma“.

Grojant pakiliai muzikai dalyvė atsisėdusi pradėjo judėti. Judesių repertuaras buvo tikrai nemenkas: sulenktomis rankomis mojavo į šonus; sukosi korpusu; lingavo; rankas atverdavo į šalis delnais į viršų, suglausdavo ir nuleisdavo bei vėl kartodavo; pabaigoje iškėlė abi rankas, mojavo sulenkdamas per alkūnes; galva taip pat vis lingavo pagal liemens pasisukimus, o visų judesių metu plačiai šypsojosi. Po šokio dalyvė dalinosi prisiminimais, t. y., pasakojo kaip puošdavo vaikus į bažnyčią, – tai ypač priminė baltos pirštinės. Kai tik kalbėdavo senolė labai natūraliai ir aiškiai išreiškė ir kūnu, tai ką išsakydavo – buvo aktyvios rankos, galvos judesiai, pasilenkimas į priekį, atsilošimas ir netgi įvairios veido mimikos, kaip susiraukimas, nuostaba ir pan. Paklausiau ar tai galėtų būti prasmė, gyventi dėl vaikų, o gal dėl tikėjimo į Dievą, kad tai svarbus gyvenimo aspektas, dalyvė sutiko su šiomis mintimis. Tuomet pasiūliau dar kartą pajudėti, jeigu norėtų šias mintis

išreikšti, sutikusi ilgai negalvodama pasirinko ilgos medžiagos vėduoklę, ją kilnojo aukštyn - žemyn, į šonus, taip buvo susidomėjusi minutę laiko ir tuomet ėmė lankstyti sakydama „nu va, užteks“. Pasibaigus užsiėmimui minėjo, kad dabar jaučiasi geresnės nuotaikos, padėkojo. Šis užsiėmimas dalyvei, aiškiai matyti, buvo vienas iš įdomiausių ir smagiausių, sukėlusį daug gerų emocijų, o temos skaitinys suteikė peno ir minčių ateičiai.

Po šio užsiėmimo, prieš prasidedant paskutinei sesijos dienai sutikta sielovadininkė pasidalino pastebėtais šios pacientės teigiamais pokyčiais. Sielovadininkė stebėjosi pasikeitusiu „U“ bendravimu, teigė, kad per rytinius sielovadininko vedamus grupės pokalbius tam tikra tema, senolė pradėjo atviriau dalintis savo išgyvenimais, natūraliai išreikšti savo emocijas. Sielovadininkė dalinosi pokyčiu: „pastebėjau kaip „U“ išlaisvėjo, šį rytą, kitiems tylint, ji neįprastai pradėjo pasakoti kaip jaučiasi ir dėstyti savo nuomonę aptariama tema, - labai nustebau ir taip gyvai, anksčiau taip nebūdavo, manau tai tavo užsiėmimų įtaka <...>“.

- **Aštunto užsiėmimo analizė**

Dalyvė „U“ įvardino, jog savijauta – „gera“, skausmu nesiskundė ir kitų pojūčių neišsakė. Išgirdusi, kad tai paskutinis užsiėmimas truputį nustebė, pakėlė antakius sakydama „nu va kaip greit“. Visos veiklos metu buvo stebimas didesnis dalyvės susidomėjimas veikla, nors neskubėjo kalbėti verbaliai, bet savanoriškai dalinosi prisiminimais, nei nespėjus paklausti kokia jos nuomonė, taip pat neskubėjo užbaigti judėjimo, galima buvo įžvelgti, jog senjorė visiškai buvo „čia ir dabar“.

Verbali raiška. Verbalus atsakas į skaitinį atsisveikinimo tema sukėlė minčių: kaip ji jaučiasi, kai reikia ar ateina laikas kažką palikti, nors taip viskas „sutvarkyta“, kad yra visko „pabaigos“. O kai yra laikas su kažkuo atsisveikinti, paminėjo vėl vaikus ir anūkus, kad juos labai brangina ir susitikus niekad nesinori su jais skirtis. „Nelengva gyventi vienai“, – pridėdama, „bet toks gyvenimas“.

Neverbali raiška. Šios veiklos judėjimui patikusią priemonę išsirinko – raudoną minkštą kamuoliuką, kuris jai patiko, nes buvo „minkštas ir smagus“. Tyrimo dalyvė juo kūrybiškai naudojos: ritinėjo delnais, pagniaužė, žaidė perimdama iš rankos į ranką, bandė išmesti į orą ir kt.. Pabaigoje, tyrimo dalyvė buvo pakviesta simboliniam atsisveikinimui su pasirinktu daiktu. Dalyvė - 1 min. galvojo ir po to pradėjo save masažuoti kamuoliuku pradedant nuo krūtinės, pečių, vėliau kojas. „Savimasažo“ metu dalyvė garsiai pakiliu balsu pasidžiaugė: „va tai va visaip sau!.. Masažas... smagu, gerai taip“. Atsisveikinimui vieną judesį pasirinko kamuoliuko paridenimą ant žemės, lengvu rankos mostu. Paklausus, kaip dabar jaučiasi be daikto, kuris tapo lyg savu per susipažinimą, tyrinėjimą, atsakė, nenorėjusi jo paleisti, „vis tiek toks savas pasidarė, visaip taip prie savęs dariau“.

Į šią užsiėmimo pagrindinę dalį – judėjimą kamuoliuku dalyvė buvo itin įsitraukusi, patenkinta tuo ką sugalvoja ir įgyvendina „tyrinėjant“ kamuoliuką, nesijaudino ar turi atlikti kažką tikslaus, bet pati inicijavo ir sugalvojo visus judėjimo būdus.

2. Atvejo analizė – „L“

● Pirmas susitikimas

Dalyvis „L“ serga parkinsono liga. Jis visą laiką guli savo palatoje, kurioje apgyvendintas vienas. Pirmą kartą atėjus pas jį susipažinti pamačiau stipriai užmerktas akis, nesimatė nei blakstienų, truputį išsigandau, kad jis galbūt nemato. Tačiau po mūsų pokalbio, praėjus 20 minučių, pradėjo po truputį atsimerkti. Atsimerkęs, pirma pažiūrėjo prieš jį esantį langą, į medžius ir tik tada į mane ir nuoširdžiai man nusišypsojo. Tokie užsimerkimai įvyksta nevalingai, taigi dalyvis bet kuriuo metu užsimerkdavo ir atsimerkdavo dažnai liesdamas, lengvai trindamas akies vokus. Jau pirmo susitikimo metu, dalyvis atrodė nuoširdus, šiltas, noriai bendraujantis.

Verbali raiška. Vyro verbali kalba buvo itin sulėtėjusi, ne visada, bet dažnai pasakodavo po vieną ar du žodžius ir taip kol pasakydavo visą mintį. Kartais verbalią kalbą palydėdavo kelių minučių, kol atsakydavo į klausimą. Tačiau kalbą intonavo, jautėsi švelnus „giedras“ balso tonas nepaisant ar kalba po kelis žodžius ar iš karto pasakydavo keletą sakinių.

Neverbali raiška. Kūno kalba taip pat buvo iškalbinga. Tik priėjus pirmą kartą susipažinti vyras užsidengė rankomis veidą, vėliau braukė per vieną ranką (jaudindamasis), užsidėdavo ant krūtinės, pakeldavo ranką ties pakaušiu (lyg rodydamas susimąstymą). Dalyvio kūno kalba buvo nuo pirmo susitikimo metu - laisva ir išraiškinga. Dalyvio rankos judėjo kartas nuo karto nevalingai: lengvai trūkčiojo ar pakildavo, bet nepaisant to jas galėjo valdyti ir sąmoningai, pavyzdžiui, pats pasiimdavo atsigerti, pasitaisydavo patalus ir pan.

Susipažinus ir pristačius užsiėmimus dalyvis neišreiškė jokios abejonės, o iš karto sutiko dalyvauti. Bandė įsivaizduoti ir garsiai pasamprotauti pats kaip supranta ar tai kažkas panašaus į kineziterapiją, tik su pokalbiu, kurią pirmųjų užsiėmimų metu vis prisimindavo iš skaitytos literatūros ir paminėdavo kineziterapijos reikšmę ir naudą.

● Pirmo užsiėmimo analizė

Atėjus pas dalyvį į pirmą užsiėmimą radau į žiūrintį televizorių ir anot jo – nesutrukdžiau visai, nes tai buvo ne itin įdomi laida. „L“ atrodė smalsus ir, kaip sakė, „norėjo kompanijos“, nuotaika buvo „gera“.

Verbali raiška. Dalyvis nuo pat užsiėmimo pradžios (ir nepradėjus apšilimo dalies) buvo kalbus. Jis pasakojo savo ligos istoriją ir paminėjo savo pastangas sveikatą išsaugoti. Jautėsi dalyvio

noras tiesiog išsikalbėti ir bendrauti. Be to, išsakė ir savo lūkestį šių užsiėmimų atžvilgiu – tyrimo dalyvis šiose veiklose tikisi abipusio bendravimo. Vėliau prašė papasakoti kaip aš gyvenu bei papasakoti apie mokslus ir pan. Tą dieną sunkiau sekėsi įtraukti į veiklas, jautėsi dalyvio noras kontroliuoti užsiėmimą. Tačiau pabendravus 15min., dalyvis pats paklausė kaip visgi šiandien vyks užsiėmimas. Po truputį jautėsi jo verbalus įsitraukimas į tai dienai numatytą temą – „Susitikimas“. Po skaitinio numatyta tema susimąstė ir pasidalino mintimis, kad susitikti su žmonėmis labai mėgdavo, o dabar labai džiaugiasi kai yra aplankomas artimųjų.

Neverbali raiška. Apšilimo metu „L“ sunkiau įsitraukė į neverbalią raišką – nelabai noriai atliko judesius. Pakvietus dalyvį judėti pasisveikinimai su kūno dalimis (angl. “Body works” technika), tai jam sukėlė šypseną. Tyrimo dalyvis „L“ nustebo kiek daug būdų galima sugalvoti siekiant pasveikinti kūną. O paklaustas kokią kūno dalį dar nori pasveikinti – pasiūlė sveikinimąsi su alkūnėmis. Iš visų išbandytų sveikinimosi būdų labiausiai patikęs pasisveikinimas, pasak dalyvio – „duoti penkis“.

Pats užsiėmimas truko neilgai. Pradžioje dalyvis neišreiškė susidomėjimo judėjimui, patiko tik „pasisveikinimai“ kūno dalimis. Baigiantis užsiėmimui neišsakė daugiau jokių minčių, tik pakartojo, kad jaučiasi taip pat gerai bei pasidžiaugė pabendravimu.

- **Antro užsiėmimo analizė**

Šį kartą dalyvis vėl buvo nevalingai užsimerkęs, tačiau verbaliai pareiškė norą dalyvauti. „L“ informavo, jog atsimerks neužilgo. Tai ir nutiko, atsimerkė po 10 min. Tyrimo dalyvio savijauta buvo „gera“. Pradžioje jis pasidomėjo apie orą lauke, tad aptarė tai, po kurio laiko galėjome ir pajudėti. Atsisėdęs pasitaisė sėdėjimo padėtį (lova valdoma – pasikelia ir per trečdalį susilenkia) ir bandė atlikti judesius, tačiau dalyvis greitai prarado susidomėjimą ir po pusės minutės vėl paklausė kaip sekasi, kaip mokslai ir nustojo judėti. Man atsakius į pateiktus klausimus, perėjome prie temos skaitinio apie dėkingumą.

Verbali raiška. Perskaičius skaitinį sakė, kad jam įdomu, tačiau dar norisi pagalvoti. Todėl susitarėme, jog keletą minčių jis pamąstys. Tyrimo dalyvis tai atliko žiūrėdamas pro langą. Tada užklausus, ar turi minčių apie šį tekstą (dėkingumo tema) ir ar gali pasidalinti – nieko neišsakė (keletą minučių). Tuomet pertraukiau tylą klausimu - už ką galite būti dėkingas? „L“ negalėjo įvardinti, bet man paklausus ar norėtų, kad padėčiau įvardinant keletą aspektų, kad galėtų apsvarstyti ir pasirinkti ar yra už tai dėkingas, noriai sutiko - „labai gerai“. Klausiau, gal dėkingas yra tiems kas ateina jį aplankyti. Po dviejų minučių tylos jis iš po lėto atsakė, kad taip: už žmoną, draugą, kurie ateina aplankyti. Dar po kiek laiko pasakė dėkingas yra Dievui, kad gali melstis.

Neverbali raiška. Judesiai išsakytam dėkingumui buvo šie: tiesimas į priekį (žmonėms), kėlimas į viršų (Dievui). Pirmąjį judesį dėkingumui išreikšti nesugalvojo, padėjau pasiūlydama judesio variantų, vėliau kelis sugalvojo ir pats. Judesiai nors ir lėtai buvo atliekami, bet buvo matyti pastangos ir nuoširdumas. Užsiėmimui pasibaigus sakė patiko tema ir jaučiasi „kažkaip smagiau“, padėkojo.

- **Trečio užsiėmimo analizė**

Mums susitikus „L“ gulėjo atsimerkęs bei paprašė, kad pulteliu pakelčiau lovos priekinę dalį, jog būtų sėdimose pozicijoje. Šis procesas ištruko gana ilgai (5min.), kol tyrimo dalyvis surado tinkamą, patogų aukštį. Paklaustas kaip gyvena, kokia savijauta šiandien, sakė „gerai visai“ ir pasidžiaugė, kad savaitgalį atvyko lankyti giminaičiai.

Verbali raiška. Pradėjus užsiėmimą tema apie santykius su žmonėmis, „L“ po skaitinio neišsakė jokių minčių. Jis susikaupusiu žvilgsniu žvelgė pro langą. Vėliau paklaustas sakė, kad santykiai jam yra svarbi tema. Tuomet atkreipiau dėmesį, kad dalyvio dėmesys jau krypsta kažkur kitur, t. y., jis pradėjo taisyti savo gulėjimo vietą rengėsi tam, jog kviečiau išreikšti santykių aspektą su juostele.

Neverbali raiška. „L“ buvo guvus, noriai ir nesunkiai įsitraukė į veiklą su juostele. Juostelė vienu momentu jam pasirodė per ilga, tad ją trumpino palengva traukdamas į save. Be to, išsakė, kad nori artimesnio santykio, bet su kuo – neįvardino. Pasiūlius ištempti juostelę, prisimenant įtampas santykiuose, iš karto norėjo paleisti, pasakė – „nepatinka taip“. Pakoregavome užduotį ir tuomet pakavome įsivaizduojamą dovaną artimam. „L“ norėjo surišti mazgą, todėl priėmė pagalbą mazgo suformavimui. Sakė į dovaną „supakavęs“ jausmus – „šilumą ir šaltį, po lygiai“. Detalių apie šias mintis neatskleidė.

Pats inicijavo ir išreiškė idėją judesiui, kaip norėtų priemonę – juostelę panaudoti. Tai mane maloniai nustebino. Sakė, kad reikia juostelei turėti kažkokią formą ir po keleto sekundžių įvardijo – ratą. Kartu suformavome apskritimą, o dar didesnei mano nuostabai, pažiūrėjęs ilgiau, ištare: sujungti reiktų. „L“ viso užsiėmimo metu atrodė susidomėjęs ir įsitraukęs daugiau į neverbalią raišką (į judesį palydimą priemone).

- **Ketvirto užsiėmimo analizė**

Prieš prasidedant terapijos užsiėmimą „L“ snaudė, tad nenuostabu, jog atrodė kiek mieguistas, bet maloniai priėmė ir sakė nenukelti užsiėmimo ir kad tuoj jis bus žvalus. Ruošiantis veiklai, jis smalsiai paklausė apie ką šiandien kalbėsime. Šiandienos tema buvo: „sunkumai /nesėkmės“.

Pradėjus užsiėmimo apšilimą po minutės jį nutraukė, sakė: įdomu koks skaitinys šiandien. Taigi, buvo atsižvelgta į dalyvio poreikį, veikla pakoreguota bei pereita prie skaitinio skaitymo.

Verbali raiška. Skaitinys labai sudomino „L“, sakė, kad istorija labai įdomi ir matantis sakalą (skaitinyje minima), kuriam reikia į laisvę. Temai aptarti noriai pradėjo dalintis prisiminimu, t.y., jaunystėje nutikusia nesėkme. „L“ detalizavo, kad jam reikėjo palikti universitetą ir grįžti pas tėvus kuriam laikui, nes įvyko „nesmagus“ dalykas su dėstytoju. Pradėjo sakyti keletą žodžių ir kaip teigė „nutrūko mintis“. Po kelių minučių prisiminė bei paminėjo, kad nenorėjo, kad taip viskas pasisuktų... tuo metu buvo labai skaudus įvykis. Tuo metu, kai dalyvis išsakė šį sakinį netikėtai į palatą įėjo medicinos sesuo patikrinti ir paklausti dėl maitinimo. Tai nutraukė dalyvio mintis ir jis pasijuto „išmuštas iš vėžių“ dėl staigaus darbuotojos pasirodymo ir pertraukimo. Ir anot jo, daugiau šia tema nebeturėjo ką pasakyti.

Neverbali raiška. „L“ buvo pakviestas pasirinkti priemonę savo minėtai nesėkmei išreikšti. Tyrimo dalyvis rinkosi akmenukus. Juos rinkosi susidomėjęs, o pakviestas pajauti tekstūrą ir skirtingus svorius lengvai įsitraukė tai atlikti. Po to buvo paprašytas jais išreikšti tai ką pasakojo, tad „L“ pradėjo jos kruopščiai dėlioti ant patalynės ir iš akmenukų darydamas kelis apskritimus. Paklausiau ar tai sukėlė/elia kokius jausmus, pagalvojęs atsakė: „nelabai gerai“ ir pasiūlė sudėlioti vieną puslankį. Sekėsi nelengvai suimti akmenukus ir juos perkelti, tada pasiūliau padėti, sakė, kad „galima“. Sudėliotu puslankiu buvo patenkintas, sakė: „dabar geriau“.

● Penkto užsiėmimo analizė

Tą dieną „L“ buvo užsimerkęs beveik viso užsiėmimo metu. Anot jo, jis jautėsi „neblogai“, bet daugiau nieko neįvardino. Tik pasidžiaugė, kad vakar buvo išvežtas į lauką. Apšilimą pradėjo taip pat užsimerkęs, bet minėjo, kad tai jam netrukdo.

Verbali raiška. Po apšilimo sekė teminis skaitinys apie Dievą. „L“ tai patiko, jis išsakė, kad pats tiki į Dievą ir yra svarbūs tokie klausimai. Prieš pereinant į judėjimą pristačiau, kad noriu parodyti Čiurlionio keletą paveikslų, o jam reiktų išsirinkti vieną ir judėti. Bet dalyvis negalėjo atsimerkti. Tačiau neužilgo „L“ sako: „nieko tokio, galiu matyti „Karalių pasaką“, ir ėmė pasakoti ką „mato“, taigi vadinasi dalyvis puikiai žino paveikslą, atsimena ir jo pavadinimą.

Neverbali raiška. Grojant muzikai jis apie 1 min. įdėmiai klausėsi jos ir pradėjo kelti po vieną rankas. Judesių nebuvo daug, bet buvo aiškiai matyti dalyvio pasinėrimas į menamą pasaulį, kurio pojūtį itin sustiprino muzika. Veide pasirodydavo švelnus antakių suraukimas, vienu metu pakilę lūpų kampučiai ir kartas nuo karto galvos judesiai į šonus (lyg kad kažką bandytų pamatyti). Dalyvis pasibaigus judėjimui atsimerkė.

- **Šesto užsiėmimo analizė**

Atėjus vesti užsiėmimo „L“ buvo užsimerkęs, iš burnos buvo nutįsusi seilė, keletą minučių bandė susitvarkyti ir prasiblaškyti, nes sakė tikrai norintis dalyvauti. Paklaustas neatsakė kaip jaučiasi. Terapijoje labai nedaug kalbėjo, itin lėtai rinko žodžius. Tačiau kūno iškalbingumas buvo labai aktyvus ir aiškus, todėl veiklą vedžiau daugiau atsižvelgiant į tai, kaip reagavo jo kūnas. Kūnas reagavo į kiekvieną mano ar pačio išsakytą/neišsakytą mintį. Pavyzdžiui, paklausus klausimo dažnai iškeldavo ir laikydavo ranką ties pakaušiu, čiupinėjo plaukus arba, jei sudomino klausimas/mintis – prisideda prie smakro ranką, rodydamas, kad mąsto; kelis kart čiupinėjo ausį, nepilnai sukryžiuodavo rankas ant krūtinės (anksčiau tai pastebėjusi buvau tik kartą). Pradedant apšilimą teiravosi skaitinio, labai nekantravo sulaukti šios dalies, todėl apšilimo judėjimą teko sutrumpinti iki 1 min. norėjo pirma išgirsti skaitinį.

Verbali raiška. Po skaitinio, klausiant apie vertybes pasakojime ir savo gyvenime nieko nesakė. Tik po kurio laiko pradėjo šnekėti apie darbą – ankstesnę vertybę. Vėliau pasakė: „dabar jau tai ne darbas“. Apie vertybes daugiau nekalbėjo, tik tiek pasakė, kad jos yra svarbu.

Neverbali raiška. Neverbaliai bandė iškelti ranką ir užsidėti ant krūtinės, tačiau ir po ilgų bandymų (apie 7min.) nepavyko, viena ranka judėjo tik nevalingai. Tuomet pasiūliau įsiterpti, jei norėtų, švelnia skarele perbraukti per rankas, pečius, kamuoliuku pamasažuoti, - noriai sutiko. Glosčiau skarele per rankas, kaklą ir plaukus, pradėjo šypsotis, klausiau ar malonu, atsakė - „taip“ (linktelint galva). Patiko ir „masažas“ minkštu kamuoliuku. Pabaigoje padėko, sakė „smagu“. Tad nors dalyviui ir nepavyko neverbaliai išsireikšti, tačiau lengvai ir noriai ėjo į neverbalų kontaktą.

- **Septinto užsiėmimo analizė**

Septintoji tema – gyvenimo prasmė. Šiandien „L“ lengviau kalbėjo, atrodė guvesnis. Į klausimą, kaip jaučiasi atsakė neverbaliai – parodė savo judesį (iki šiol nėra inicijavęs savo nuotaikos išreiškimo judesiu). Judesys buvo rankų išplėtimas į šalis, o tai atlikdamas, nusišypsojo. Dalyvis jau sąmoningai savo jausmams, juos gebėjo išreikšti neverbaliu būdu.

Verbali raiška. Skaitinys paliko nemažą įspūdį. Paklaustas ar pats galėtų atsakyti į skaitinio klausimą, dėl ko jis gyvena? Su smalsumu kėlė retorinį klausimą - ką atsakytų pats protagonistas – rabinas? Pats savo nuomonės neišsakė. Netikėtai šiuo metu į palatą įėjo valytoja su įjungta muzika ir pertraukė užsiėmimą, išblaškė dalyvį, nors tai truko vos kelias minutes. „L“ pradėjo klausinėti: kas čia buvo atėję?, ką darė?; vėliau klausė koks šiandien oras?; ar sunku buvo atvažiuoti?; Nelengva buvo „sugražinti“ dalyvį į užsiėmimo temą. Atsakius į jo klausimus priminiau temą ir paklausiau ar dar turi minčių, o sulaukus neigiamo atsakymo, pakviečiau judėti.

Neverbali raiška. Mąstant apie girdėtą skaitinį, tyrimo dalyvis buvo pakviestas išreikšti tai judesiu. Dalyvis pasirinko papildomą priemonę – mėlyną skarelę ir grojant muzikai ją suėmęs pakėlė ir leido kristi, taip pakartojo keletą kartų, tada pasidėjo ant patalynės ir ją paprastai viena ranka čiupinėjo, apžiūrinėjo.

Verbali raiška po judėjimo. Muzikai nutilus dalyvis savo gyvenimo prasmės tiesiogiai neįvardino. Tačiau pasidalino, kad iškilo jūros vaizdinys iš Čiurlionio paveikslo ir prisiminė ankstesnę temą apie Dievą, o vėliau prašė priminti ir skaitinį. Tad galima numanyti, iš dalyvio pasidalinimų, kad jam yra dabartiniame gyvenimo etape svarbus Dievas.

- **Aštunto užsiėmimo analizė**

Paskutinio užsiėmimo metu dalyvis „L“ buvo po neseniai persirgtos ligos. Todėl minėjo, kad „kūnas dar nedraugauja“ su juo, bet yra pajėgus, o ir nukelti veiklos nenori. Užsiėmimo tema – atsisveikinimas. Dalyvis truputį nusiminė, kad šiandien baigsis užsiėmimai. Norėjo pradžioje papasakoti prisiminęs jį dominančią knygą ir paprašyti ar galėčiau paieškoti bibliotekoje. Prisiminęs apie „pabaigas“ mintį iš žurnalo prašė jį paduoti, o pavartęs nesurado ieškomos informacijos, tad perėjome prie užsiėmimo pradžios.

Verbali ir neverbali raiška. Pasidalinęs rūpimu klausimu „L“ noriai perėjo prie apšilimo ir skaitinio. Po teminio skaitinio dalinosi, kad nesmagu, kai kažkas baigiasi, reikia laiko tam priprasti. Paklaustas ar patys atsisveikinimai su žmonėmis yra sunkūs momentai, atsakė, trumpai – „taip“.

Atliekant veiklą su pasirinktu kamuoliuku, kuris, anot dalyvio, priminė anksčiau darytus pratimus, tad tyrimo dalyvis bandė papasakoti pratimų instrukcijas, patikindamas, kad dabar jau neišeis padaryti, reikia būti atsistojus. Pasakodamas labai stengėsi kuo tiksliau detalizuoti instrukciją, jautėsi svarbus, kad žino, gali paaiškinti, o jo yra klausomasi.

Neverbali raiška. Judėjimui „atsisveikinimo“ tema pasirinko geltoną lengvai pripūstą gumini kamuolį, su kuriuo anksčiau darė užduotis. Juo buvo susidomėjęs, spaudė, uždėjęs plaštaką ant kamuolio rideno. Galiausiai, atsisveikindamas su daiktu paprasčiausiai nuo kamuolio patraukė ranką ir leido nuriudėti. Sakė, kad atsisveikinti sunku nebuvo su pasirinktu daiktu.

3. Atvejo analizė – „N“

- **Pirmas susitikimas**

Tyrimo dalyvei neseniai diagnozuota demencija, tačiau šiuo metu daug ką atsimena ir paklausta dažniausiai noriai pasakoja. Tačiau dalindamasi mintimis dažnai girdisi pesimizmo

gaidelės. Dažnai traktuoja jog „viskas nugyventa“; dabartimi, senatve nėra patenkinta, nemato prasmės gyventi. Slaugos namuose pasikalba lakoniškai su viena kambario gyventoja ar gulinčiu kitoje palatoje savo vyru. Išsako liūdesį, kad neaplanko dukra, nes gyvena užsienyje. Tačiau dalyvė prastai girdi ypač su viena ausimi nors ir nešioja klausos aparatą, todėl kalbantis reikia būti tik iš vienos pusės.

Verbali raiška. Pirmasis kontaktas su tyrimo dalyve „N“ nustebino atvirumu. Kai susipažinusi bandžiau pakalbinti priėjau klausdama, kaip gyvenate? Tyrimo dalyvė atsakė piktoku tonu: „ko jūs klausiat kaip gyvenam?“ ir toliau tęsė, „nejaugi neaišku... kas čia gali būt gero“. Jau pirmojo pokalbio metu išryškėjo senolės polinkis matyti tik blogąsias gyvenimo puses, jautėsi nusivylimas dabartiniu gyvenimo etapu. Nenustebimo ir atsakymas po kvietimo į terapijos užsiėmimus. Senolė atsakė tiesiai, jog ji nieko nenorinti ir kam tie „seniai reikalingi“. Tačiau dar padrąšinus pirmiau pabandyti, galbūt padėtų prasiblaškyti, susimąsčiusi pasakė, kad reikia laiko pagalvoti, todėl susitarėme susitikti antrą kartą. Senolė sutiko pabandyti, o galiausiai lankė visus aštuonis užsiėmimus.

Neverbali raiška. „N“ mėgsta pasivaikščioti koridoriumi su vaikštyne. Judesiai nėra suvaržyti.

- **Pirmo užsiėmimo analizė**

Atėjus pakviesti pirmam užsiėmimui senjorė gulėjo, sakė, kad nelabai yra nusiteikusi, bet vis gi gali pabandyti. Taigi dalyvė atsikėlė, susisukavo plakus ir įsikibo į vaikštynę nueiti iki užsiėmimo vietos, kuri yra nuošaliai (su sofa, foteliu ir kavos staliuku). Nuotaika buvo, kaip atsakė, „nieko gero“.

Verbali raiška. Užsiėmimo pagrindinėje dalyje perskaičius skaitinį dalyvė nepasidalino mintimis apie tai ką girdėjo. Tačiau paklausta apie asmeninę patirtį kaip jaučiasi susitikus žmones, kaip juos linkusi pasveikinti neverbaliai, atsakė, kad išgyveno karus, todėl nelikusi nei apsikabinti nei apskritai turėti fizinį kontaktą, prisiminė ir plačiau ėmė pasakoti apie patirtus sunkumus. Vėliau pridėjo, kad dar priklauso sveikinimosi neverbalus būdas ir nuo žmonių, sakė turinti gerą nuojautą, jei žmogus iš piktos, nedraugiškos valios kalbina.

Užsiėmimo pabaigoje pasidžiaugė pokalbiu su „jaunu žmogumi“, bet bendrai vertino užsiėmimą kaip nepalikusį įspūdžio: „nieko tokio nebuvo“.

Neverbali raiška. Dalyvė pasakodama visą laiką sėdėjo ant kėdės pastačiusi pėdas ant žemės, o plaštakas sunėrus viena į kitą alkūnėmis padėtas ant porankių. Baigus pasakoti ir pakviesta išbandyti pasisveikinimo judesius iš pradžių nesuprato kam tai, bet paaiškinus, dalyvė sutiko pabandyti. Dalyvė

judesius atliko žiūrėdama ir kopijuodama tyrėją, neišreiškiant emocijų. Naujų sveikinimosi būdų nepasiūlė. Labiausiai patikusį neverbalų psisveikinimą įvardino – rankos paspaudimą.

- **Antro užsiėmimo analizė**

Tyrimo dalyvė „N“ pasitiko mane su šypsena. Buvo gera matyti senolę nuoširdžiai nusišypsant. „N“ dar pasiūlė pasikviesti jaunesnės moteris šiai veiklai, nes nesijautė galinti kažką naudingo papasakoti, bet toliau sutiko dalyvauti. Skausmais nesiskundė, savijauta buvo pakankamai gera, tik buvo neseniai užsnūdusi todėl sakiusi, kad reikia šiek tiek laiko truputį prasiblaškyti kol išlėto susiruoš ir tuomet galės eiti į užsiėmimo vietą.

Verbali raiška. Skaitinys nepadarė įspūdžio, sakė nelabai suprato. Todėl pateikiau keltą klausimų: ką galėtų pastebėti savo gyvenime, tai ką vertina ir už ką galėtų padėkoti. Dalyvė pradėjo dalintis, kad jau niekas nebedžiugina, dabar nėra to, kas gali būti gero. Tuomet kviečiau pastebėti pačius mažiausius dalykus, kurie yra geri jos gyvenime, tokius kaip: maistas, gali jausti jo skonį; gali dar vaikščioti; turi kur gyventi ir pan. Senjorė įsiklausiusi galiausia pati ėmėsi įvardinti panašius dalykus, kuriuos vertina savo gyvenime: sveikatą savo ir vaikų, žmones su kuriais gali pasišnekėti (ir terapeuti), išgyventą karą.

Neverbali raiška. Apšilimo metu judėjo nenoriai, susikausčiusi ir nedidelės amplitudės judesiais. Neverbaliai išreiškiant dėkingumą senjorė pasitelkė skarelę, kurią užsidėjo ant kaklo, trumpai palaikė ją galus, pažiūrėjo, pasitaisė.

Verbali raiška. Tuo metu dar įvardino, kad jaučia padėką „Dievui turbūt“. Vėl dalinosi prisiminimais apie karą sunkumus, kad jo metu mirė broliai. Paklausta ar su muzika parodytų savo judesius su pasirinkta šviesiai violetine skarele, kurie atspindėtų išsakytas padėkas, atsakė nenorinti: „jau ne tos aplinkybės... Gyvenimas nugyventas...“.

Neverbali raiška. Atsisakius dalyvei neverbaliai reikštis, pakviečiau pabandyti dviese padėkoti mano sugalvotu judesiu: pakeliant skarelę į viršų, ją palydint žvilgsniu ir ištariant: „ačiū Dievui“, - tuomet senolė sutiko ir kartu atlikom „dėkojimą“ judesiu. Pirma, žiūrėdama kopijavo judesį ir kartu jį atliko, o kitus kartus nebežiūrėjo, buvo susitelkusi į skarelę. Pabaigoje veiklos dėkojo už skirtą laiką su „senoliais“ pasišnekėti ir kad labai manęs laukia, buvo pagalvojusi: „ar ateis ta studentė dar pasišnekėt“.

Taigi, dalyvė iš pradžių negalėjo verbaliai įvardinti už ką yra dėkinga ir neverbaliu būdu tai išreikšti. Pradžioje tik simboliškai užsidėjo skarelę ant pečių, bet tuo metu įvardino padėką Dievui. Išsakytiems aspektams judėti neturėjo noro, tačiau pasiūlius kartu atlikti sugalvotą judesį neatsiribojo, dalyvė sutiko ir atliko keletą kartų.

- **Trečio užsiėmimo analizė**

Atėjus pas „N“ - tyrimo dalyvė gulėjo, o pamačiusi mane iš karto atvėrė rankas, nusišypsojo ir kėlėsi iš lovos, smalsaudama klausė apie ką šiandien kalbėsime. Nesiskundė prasta nuotaika ar sveikata. Sakė gerai bus kažkiek ir prasiblaškyti ir pajudėti, nes dabar tik gulėjo. Dalyvė buvo pozityviai nusiteikusi dalyvauti veikloje.

„N“ apšilimo metu išreiškiant savo nuotaiką judesiais su juostelėmis ant pagaliuko atrodė susidomėjusi, tačiau paklausta kaip jaučiasi ar galėtų judesiui priskirti pavadinimą, iš karto nustojo judėti, nuleido ir ranką ir surimtėjusi ieškojo žodžių savijautai apibūdinti, galiausia ištarė „nesinori nieko, kaip čia ir besijausti“.

Verbali raiška. Veiklos tema – santykiai. Dalintis apie santykius pradeda vėl prisimindama karą, kad mažai bendravo, yra nelinkusi daug bendrauti. Ligoninėje pasižneka kartais su vyru, bet nėra patenkinta santykiais su juo. Kartas nuo karto pasidalina negatyviomis mintimis; sakė, kad neturi čia gulint noro apskritai kažkuo užsiimti, niekas nebedomina; galvoja, kad jau niekas ir nepasikeis, laukia tik mirties.

Neverbali raiška. Judesio metu dalyvė pasiėmė spalvotą juostelę. Ją traukė, vyniojo artyn, paklausiau ar jai tai kažką reikštų kalbant santykių tema, pagalvojusi atsakė, kad nori artimesnio ryšio su vyru, nes santykiai pasikeitę, jis nenoriai bendrauja. Juostelę padėjo į šoną, jaučiau reikia daugiau įsitraukti, kartu judėti, nukreipti senjorės mintis pozityvumo link. Pakviečiau dviese dar kitaip išreikšti artumo poreikį, apsijuosti juostele, kartu vieną juostelę pašukti. Dalyvė noriai judėjo dviese, momentu nusišypsojo, kai sukome vieną juostelę lyg šokdynę, sakė, prisimenant vaikystę kaip šokinėdavo per šokdynę smagiai ir keletą draugių, įvardino, kad tada jaunystėje buvo geras laikas, ne kaip dabar.

Apibendrinant senjorė norėjo dalyvauti užsiėmimuose, bet per aptariamą temą pradėjo prisiminti nelengvus gyvenimo etapus, įvardino santykio trūkumą su vyru, jaučiasi abejinga viskam. Judesio metu su juostele išreiškė santykių artumo poreikį, taip pat sutiko kartu šokti su juostele, noriai dalyvavo kontakte, o šis judėjimas sukėlė pozityvius jausmus (šypsojosi) ir prisiminimus.

- **Ketvirto užsiėmimo analizė**

Dalyvė vėl pasitiko išskėstomis rankomis. Paklausus apie sveikatą išgirdau – „kas jau čia gero“, bet sveikatos negalavimais nesiskundė. Užsiėmimo tema – „nesėkmės/sunkumai“.

Verbali raiška. Dalyvė sakė, kad skaitinys buvo įdomus. Kalbant apie savo sunkumus vėl įvardino karą, kurio metu žuvo broliai; pasakojo karo aplinkybes. Tuomet mintis pakreipė į dabartį sakydama, kad ir čia ne gyvena, bet „egzistuoja“, todėl teko dalyvei priminti ir kreipti į pozityvius

dalykus, (kadangi senolė ir taip linkusi į viską žvelgti pesimistiškai) ką galėtų įvardinti gero šiandien įvykusio. Po šio trumpo minčių nukreipimo į teigiamus aspektus perėjome į judėjimą.

Neverbali raiška. Karo sunkumui išreikšti buvo pasiūlytos papildomos priemonės. Dalyvė iš priemonių pasirinko akmenukus, juos palaikė rankose, „pasvėrė“, pačiupinėjo tekstūrą. Tad pakviečiau išdėlioti juos į norimą „mozaiką“. Pagalvosi kurį laiką pradėjo dėti akmenukus į arkos formą, sakė, kad tai pastogė, o padėjusi du akmenukus prie „pastogės“ sakė, galbūt tie sunkumai, „jau praeityje“. Pakviesta pažiūrėti ar patenkinta tuo ką mato, koks pojūtis „žiūrint“ į šią išreikštą nesėkmę. Pagalvojusi, pasižiūrėjusi „N“ nebuvo patenkinta, sakė sunku prisiminti tuo įvykius, tad norėjo bandyti perstatyti akmenukus. Akmenukus dalyvė pastatė po išdėliota arka ir sakė, kur kas geriau, pagalvojusi ar pasikeitė ir reikšmė statinio, sakė, atrodo, geresnis gyvenimas užgožė tuos sunkumus ir dabar jau galima susitaikyti su jais.

Taigi, sunkumus dalyvė „N“ įvardina išgyventą karą ir jo atneštus skausmus. Tai slegia dalyvę apie juos galvojant, sukelia ir negatyvias mintis apie dabartį. Neverbaliai išraiškai renkasi sunkumą perteikti akmenukų dėliota „pastoge“ su dar šalia du padėtais akmenėliais. Nepasikeitę pojūčiai ir mintys pastačius sunkumus simbolizuojantį statinį dalyvę įkvėpė perstatyti ir tuomet sakė statinio prasmė – geresnis gyvenimas užgožė sunkumus.

• Penkto užsiėmimo analizė

Dalyvės nuotaika panaši ankstesnių susitikimų metu, t. y., liūdna, pesimistiška. Ji pasidalina, kad nuobodu, jaučia, sugrubusias rankas, kojos irgi ne taip gerai „klauso“, nes slaugos namuose, pasak „N“, mažai buitinės kasdienės veiklos; prisimena namus, kur buvo gerai ir judėdavo užsiimant namų ruošą. Jaučiasi, kad dalyvė truputį daugiau nei įprastai užsiėmimo pradžioje yra susikausčiusi ir vangiai įsitraukia į apšilimo dalį, yra uždara, nedaug dalinasi mintimis. Todėl pats užsiėmimas truko kur kas trumpiau nei įprastai (12min.).

Verbali raiška. Tema apie pasitikėjimą Dievu. „N“ dalinasi, kad tiki į Dievą ir jį suvokia kaip esantį aukščiau už viską ir priduria, kad sunku tai apibūdinti. Taip pat mini, kad Dievas, kaip nori, taip patvarko, žmogaus gyvenimą. Po skaitinio nesidalino mintimis, sakė - neturinti ką pasakyti.

Neverbali raiška. Judėjimo dalyje dalyvė pasirinko Čiurlionio paveikslą „Bičiulystė“. Moteris sunkiai įsijautė į menamą pasaulį, daugiau klausėsi patikusios muzikos, o judėti pradėjo paskatinta, kai paklausiau kaip jaučiasi, kaip galėtų išreikšti judesiu, dalyvė iškėlė rankas į priekį, o jas apšvietė saulė, šiek tiek pakėlė aukščiau ir truputį pasukiojo plaštakas per riešus, tarytum jas apžiūrėdama. Dalinosi, kad muzika graži, nieko ypatingo nebuvo ir nepatyrė.

Taigi, veikla susijusi su Čiurlionio kūryba priminė tik Čiurlionio kapo paieškas kapinėse. Po užsiėmimo jautėsi gerai.

- **Šešto užsiėmimo analizė**

Senolė susitikus dalinasi, kad buvo aplankęs sūnus. Sveikata pakankamai gera, gali dalyvauti užsiėmime. Teiravosi kaip man sekasi, kaip mokslai.

Verbali raiška. Užsiėmimo pagrindinėje dalyje po skaitinio dalyvė įvardino vertybes iš girdėtos istorijos: pasiaukojimą ir meilę. Apie savo gyvenimą kalbant mini, kad nežino, nes gyvenimo metai jau prabėgę, o dabar senatvėje neturi sveikatos. Sakė, kad dabar ne gyvenimas, o egzistavimas. Todėl pakviečiau senjorę pabandyti prisiminti ir šiame etape savo vertybes, tai kas svarbu šiuo metu, kuo gyvena. Tuomet pagalvojusi įvardino „žmogų“ (vyrą), kuriuo rūpinasi, patikslindama, kad tai pareiga svarbi gyvenime, o su vyru nėra patenkinta esamais santykiais. Antrąją vertybę įvardino – artimuosius.

Neverbali raiška. Judesiu vertybes tai pat buvo nelengva išreikšti. Dalyvė jų pati neinicijavo. Parodžiau keletą judesio išraiškos variantų ir kviečiau pakartoti kažkurį vieną, kuris atrodė jai artimesnis. Tačiau „pareigos“ vertybei išreikšti, tuomet dalyvė sugalvojo kiek kitokį judesio variantą. Jis buvo ne toks direktyvus (pagal išsakytus žodžius apie pareigą vyrui „iš reikalo“), rankas švelniai ištiesė nuo savęs, sulenktas rankas tiesė atvertais delnais. Judesyje, kurį kelis kart pati pakartojo, buvo galima įžvelgti ir pajusti šilumą, nuoširdumą, atvirumą. Pati po judėjimo pasidalino, kad jaučia ne tik pareigą padėti vyrui, bet ir prisirišimą, šilumą. Vertybei – „artimieji“ judesiu išreikšti pasiūliau atlikti menamą kito apglėbimą, pamačiusi nuoširdžiai šyptelėjo ir mano nuostabai, iš karto „apsikabino“ artimuosius ir pakartojo tai kelis kartus.

Apibendrinant pasidalinau su dalyve savo įžvalga, kad judesyje atrado ir galėjo įvardinti daugiau teigiamų jausmų vyrui nei vien pareigą rūpintis, bei svarbą artimųjų jos gyvenime, o tai atspindėjo pats kūnas. Priminiau, kaip svarbu nepamiršti savo vertybių ir pasidžiaugti gerais dalykais gyvenime, todėl dalyvė dėkojo už patarimus šio užsiėmimo metu ir linkėjo sėkmės.

- **Septinto užsiėmimo analizė**

Dalyvė pasitiko vėl išskleistomis rankomis bei džiaugėsi atėjimu. Apie sveikatą paminėjo, jog truputį skauda nugarą. Minėjo, kad laukė masažo, turėjo ateiti darbuotojas, bet nesulaukė.

Verbali raiška. „Gyvenimo prasmės“ tema dalyvė išsakė: „dabar tai gyvent ir džiaugtis gyvenimu, bet kad jau senatvė, sveikatos nėra, tai jau toks tas gyvenimas...“. Septinto užsiėmimo metu dalyvė kelis kartus prisimena ir pamini, kad reikia būti dėkingai, išreiškia dėkingumą Dievui už

sveikatą, maistą, pastogę. Tačiau taip pat sako, kad senatvė tik „egzistavimas“. Prasmės klausimų nekelia. Savo gyvenimo prasmės tiksliai neįvardina.

Neverbali raiška. Vangiai renkasi patinkančią priemonę judėjimui. Neverbali išraiška šioje veikloje pasyvi, nesugalvoja kaip galėtų atspindėti išsakytas mintis, nežino kaip jaučiasi. Padedama terapeutės ji ima judėti. Dalyvės atsakas – priima kontaktą ir įsitraukia į judėjimą pagal muziką siūbuoti į šonus, iškelti rankas, susikabinti ir vėl pasvyruoti į šalis. Tačiau dalyvei iš pradžių nepatiko pakili muzika, judėti pradėjome tik pakeitus į lyrinę muziką. Nes pakili muzika dalyvei asocijuojasi su džiaugsmu, kuris yra, anot jos, būdingas tik jaunystės laikotarpiu.

Užsiėmimas truko iki 15min. Dalyvė įsitraukė judėti tik paskatinta, parodymus tam tikrą judėjimą, bet pati noriai ėjo kontaktą. Išsakė pesimistinių minčių apie gyvenimą senatvėje, tačiau pirmą kartą pati sau įsivardino, kad reikia „džiaugtis už tai ką turi“ ir už tai išsakė dėkingumą Dievui.

- **Aštunto užsiėmimo analizė**

Atėjus pas „N“ ji gulėjo lovoje ir iš pradžių nenorėjo keltis. Net svarstė gal atidėti užsiėmimą. Bet po kelių minučių persigalvojo, sakė, vis tiek „nieko doro neveikianti“, todėl po truputį susiruošė ir pakilo eiti į veiklos vietą. Dalyvės nuotaika liūdna, vėl „nieko nesinori daryti“. Po kurio laiko pridūrė, kad šiandien knygą planuojanti paskaityti, kaip dažnai tai daranti.

Verbali raiška. Atsisveikinimo tema, po skaitinio, dalinosi mintimis apie mūsų susitikimus, išsakė padėką, kad ateidavau, skirdavau laiką išklausyti ir turėjau kantrybės, stengiausi sudominti. Pats atsisveikinimas nėra dalyvei lengvas etapas, teigia ji. Visada malonu susitikti, pavyzdžiui su artimaisiais, o gyvenime daug visko patyrė, ypač atsisveikinimų nenorinti prisiminti, nes viskas jau praėjo.

Neverbali raiška. Judėjimui pasirinko raudoną minkštą kamuoliuką, paklausta kodėl ši pasirinko, sakė daugiau nebuvo iš ko rinktis. Galima numanyti, kad ši priemonės ryški spalva iš karto patraukė „N“ akį ir todėl pasirinko, nes priemonių buvo ne viena ir įvairios. Šio judėjimo metu dalyvė įsitraukė judėti, sugalvojo ne vieną būdą kaip „pažinti“ daikto galimybes: iš pradžių gniaužė tarp delnų, sakydama, kad tai labai gerai jos „sugrubusioms“ rankoms; masažavo kamuoliuku kojas; pabandė mėtyti į žemę ir sugauti; paridentė. Tad dalyvė buvo pakankamai susidomėjusi, drąsiai ir laisvai improvizavo.

Su pasirinktu daikto atsisveikinimas „nebuvo sunkus“, sakė kad tai tik daiktas, kuriuo „pažaidė ir tiek“. Pabaigoje dar kartą nuoširdžiai dėkojo už skirtą laiką, pokalbių ir kantrybę, linkėjo sėkmės gyvenime.

4. Atvejo analizė – „A“

- **Pirmas susitikimas**

Tyrimo dalyvė „A“ susitikus pirmą kartą, sėdėjo ant lovos krašto ir kažką skaitė pasiėmusi išmanųjį telefoną, – tai šiek tiek nustebino tyrėją, kadangi vienintelė iš dalyvių naudojami technologijomis. Senjorė pasirodė išsyk guvi, besišypsanti ir noriai sutiko pasišnekėti, taip pat pareiškė norą dalyvauti tyrime. Juokdamasi sakė: „nežinau ar aš čia kažką gebėsiu, bet taip va, pašokti, pakvilioti tai tikrai noriu“. Toks moters pozityvumas, nuoširdumas bei smalsumas jautėsi ir visų užsiėmimų metu.

Neverbali raiška. Bendraujant moteris palaikė akių kontaktą, žvilgsnyje jautėsi džiugesys ir smalsumas, dažnai šypsojosi, sutikdama su išsakytomis mintimis linksėjo galva. Kūnas buvo truputį įsitempęs, pečiai lengvai pakilę, o plaštakos sudėtos viena ant kitos delnais į viršų, – tokia pozicija išliko beveik viso pokalbio metu. Ši kūno kalba „spinduliavo“ moters drovumą prieš nepažįstamąjį, kuklumą, bet kartu ir atvirumą, pozityvų nusiteikimą.

Verbali raiška. Senjorės pakili kalbėjimo intonacija taip pat atspindėjo bendrą pozityvų jos būdą. Papasakojus užsiėmimų pobūdį ir temą, senolė dalinasi mintimis: „o čia kaip sielovadininkai, mes irgi bendraujam reiškiasi apie tikėjimą, tik čia dar ir judesys bus, įdomu, nors sunku įsivaizduoti“, tuo metu taip pat parodė į Šv. Marijos paveikslėlį pastatytą ant savo staliuko, minėdama, kad jai yra svarbus tikėjimas.

Dalyvė pasakojo, kad ją aplanko giminės, bet „retokai“, todėl džiaugėsi būsima galimybe daugiau pabendrauti. Išsako simpatiją ir komplimentus tyrėjai, taip pat, kad lauks veiklų ir artimesnio susipažinimo. Pokalbiui baigiantis dalyvė rūpinasi ir inicijuoja kontaktų apsikaitimą, kad „nepasimestume viena kitos“. Galima įžvelgti, jog, dalyvė atsakingai žiūri į vykstančias veiklas ir tikrai nori dalyvauti užsiėmimuose.

- **Pirmo užsiėmimo analizė**

Prieš pirmą užsiėmimą susitikus dalyvę moteris šypsojosi, išsakė laukianti terapeutės, bet kartu ir jaudinasi, nežino kaip viskas vyks. Smalsauja ir prašo daugiau papasakoti apie save. Dalyvė sveikatos negalavimais nesiskundžia, sako, kad nuotaika „gera“. Pirmą veiklą truko 15 min, pradžioje daugiau dalyvė buvo įsitempusi, graži laikysena – tiesi nugara, bei tvarkingai suglaustos kojos, sunertos plaštakos ir palenkta galva į šoną, atrodė, kad „A“ yra susikaupusi ir svarsto kas šiandien laukia užsiėmimo metu. Pristačius eigą ir temą - „susitikimas“ dalyvės kūnas truputį atsipalaidavo. Jaučiamas dalyvės susidomėjimas ir smalsumas viso užsiėmimo metu.

Verbali raiška. Po apšilimo ir perskaityto skaitinio dalyvė vis labiau atsipalaidavo. Noriai dalinosi mintimis iš girdėto skaitinio, perpasakojo keletą sakinių, sako: „reiškias, tikrai kaip svarbu

pamatyt šalia savęs žmogų, pasisveikint...“. Džiaugiasi „pozityvia, įkvepiančia“ istorija. Susitikimo tema pasakoja iš savo gyvenimo aspektų, kad pasitaikius galimybei pabendrauja su nepažįstamais, linkusi inicijuoti pokalbius. Įvardina mėgstanti sveikintis ir neverbaliai. Dažnai apsikabina, ypač susitikus artimesnius žmones.

Neverbali raiška. Perėjus į judėjimą, į pasisveikinimą skirtingomis kūno dalimis dalyvė labai noriai įsitraukia, mezga kontaktą, daug šypsosi ir su smalsumu išbando visus pasisveikinimo būdus. Pakviesta inicijuoti judesį, sugalvoja ir savo sveikinimosi judesį. Iš visų išbandytų pasirenka labiausiai patikusį – pasisveikinimą dilbiais, paaiškindama, kad tai žaismingas ir įdomus būdas, tačiau realybėje renkasi apsikabinimą su artimais žmonėmis. Susidomėjusi veikla ir įsijautusi emociškai priduria, kad dabar slaugos gyventojus galės pajuokinti bandydama su jais pasisveikinti neverbaliai neįprastais būdais išbandytais užsiėmimo metu.

Pabaigoje dalyvė dėkoja bei juokiasi prisimindama sveikinimo būdus ir atpasakoja, tarytum, jog nepamirštų, pagrindę skaitinio mintį ir laukia kitų susitikimų bei klausia kitos veiklos temos.

- **Antro užsiėmimo analizė**

Po sunkios ligos „A“ buvo perkelta į kitą palatą, todėl pradžioje aprodė kaip dabar yra įsikūrusi, džiaugėsi nauja kambario drauge. Dalyvė dabar jaučiasi gerai, nebevargina ligos simptomai. Pradžioje užsiėmimo sėdėjo vienoje pozicijoje ir daugiau norėjo pabendrauti, klausinėjo apie tyrėjos gyvenimą. Pasikalbėjus dalyvė pati išsako pastebėjimą: „aš čia jau užvedžiau ilgai kalbas, pradėkit jau jūs...“(juokiasi).

Verbali raiška. Po skaitinio apie „dėkingumą“, „A“ nieko nelaukdama susižavėjusi istorija ima garsiai reflektuoti, kaip veikėjas būdamas aklas pastebi tai kas gera ir gražu kasdienybėje, todėl įsikvėpusi sako, „va tikrai, reikia pasimokyt, būna taip, nedėkoji už tai ką turi...“ Prideda sakydama, kad yra daugiau pozityvaus būdo asmenybė, bet kartais, kai sunku, skundžiasi, todėl prisimins šį pasakojimą ilgam laikui. Paklausta apie tai kas yra gera, vertinga jos gyvenime, įvardina gerą sveikatą, kad dar girdi ir mato įvairius metų laikus, gamtą, draugę ir pokalbius su ja, o už tai skiria dėkingumą „Dievui ir visiems“.

Neverbali raiška. Dalyvės kūnas išraiškingas įvardinant dėkingumo aspektus. Ji kartas nuo karto užsidėdavo ranką ant krūtinės, kalbėjo dažnai šypsodamasi. Pakviesta judesiu išreikšti išsakytą dėkingumą, ji pasirinko papildomą priemonę - mėlyną skarelę, kuri priminė jai jūrą. Dalyvė sakė, kad jaučiasi taip pat lengvai kaip melsva spalva. Grojant pakiliai muzikai dalyvė panoro atsistoti, su skarele rankoje pradėjo linguoti į šonus, šypsotis ir laikė ant krūtinės uždėjusi rankas. Tuomet dar paatviravo, kad nežino kaip dar galėtų išreikšti dėkingumą, bet padrąsinta jaustis laisvai ir jei nori gali užbaigti, dalyvė dar pasitelkė judesius: atverdavo rankas į šalis ir vėl sugražindavo; vėl uždėjo

rankas ant krūtinės ir kelis kart lenkėsi į priekį, norėdama išreikšti padėką nusilenkimu, kaip vėliau dalinosi. Nors „A“ išsakė, kad jautėsi susikausčiusi, atrodė nuoširdžiai judanti. Vėliau išsakė, jog tas susikaustymo jausmas galėjo būti todėl, kad ji buvo atsistojusi, baiminosi, kad nesusisuktų galva ir neparvirstų, o muzika ir veikla patiko. Pabaigoje užsiėmimo domėjosi kaip terapeutė-tyrėja išreikštų dėkingumą judesiu.

- **Trečio užsiėmimo analizė**

Atėjus trečią kartą aptikau dalyvę gulintį. Sakė ilsėjosi po pietų ir laukė užsiėmimo. Apšilimo metu, judant su juostele ant lazdelės, nežinojo kaip įvardinti ir išreikšti neverbaliai savo jausmų, bandė garsiai savęs klausti. Tuomet paėmusi kitą lazdelę pati pajudinau keletą kartų skirtingais būdais. Tuo tarpu dalyvė atidžiai stebėjo mane, ir aš pasidalinau, kaip jaučiuosi. Po keletos sekundžių, mano nuostabai, senjorė pradėjo mosuoti juostele ir sako: „aš va taip, visai geros nuotaikos“.

Verbali raiška. Dalyvė, po skaitinio santykių tema nedaug dalinosi, palyginus su praeitais kartais. Daugiau kalbėjo po judėjimo ir apibendrinimo dalyje. Pamini tai, kad santykiai svarbu, pati yra linkusi bendrauti, o dabar jau nebelaikanti pykčio ant žmonių.

Neverbali raiška. Judesio metu juostelę apžiūrinėja, traukia į save. Labiausiai patiko judėti dviese pasiėmus vienos juostelės galą. Iš pradžių, daugiau seka terapeutę, paskui atsipalaiduoja ir improvizuoja savaip, t. y., sugalvoja judėjimo būdą. Judėjimas vyksta atsistojus, dalyvei pasakius, kad bus „smagiau“. Išbandomas ir atspindėjimas, kuomet vienas juda, kitas atspindi. Šis judėjimas dalyvei sukėlė minčių, dalinasi prisiminimu, kad anksčiau, kai išsiskirdavo bendraujant nuomonės, būdavo sunku priimti kitą. Taip pat pamini, kad pradžioje judant nesuprato kaip judėti, o vėliau atsipalaidavo ir pastebi turinti daugiau energijos.

Taigi, dalyvė šios veiklos metu išsako mažiau pastebėjimų šia tema, tačiau noriai, sąmoningai ir laisvai juda, o atvirai dalinasi kilusiomis mintimis po judėjimo apibendrinimo dalyje.

- **Ketvirto užsiėmimo analizė**

Paklausta kaip jaučiasi, kokia šiandien nuotaika, atsakė: „nu gerai, kaip?“, kiek pagalvojusi pastebi: „tik aš vat nežinau kaip pasakyti, kai tu paklausi, nu kaip aš jaučiuosi, tikrai...“. „A“ nelengva įvardinti nuotaiką, savijautą, trūksta žodžių išsireikšti. Sveikata nesiskundžia, pozityviai nusiteikusi dalyvauti. Apšilimo metu keliant skarelę į viršų dalyvė skundėsi negalinti iškelti aukštai rankų; dalyvės judesio amplitudė keliant rankas į viršų yra ribota, apie 110 laipsnių. „

Verbali raiška. „Sunkumų/nesėkmių“ temos skaitinys dalyvei patiko, sako „įdomus toksai“, nori pagalvoti kaip ir kodėl aprašytas veikėjas sakalas nesirenka vėliau skristi, pakilti iš to

kas buvo sunku, pasitaikius progai. Sakė ir pati turi vidinio skausmo/ sunkumo (neįvardino); sunkumai nebeslegia taip kaip jaunystėje.

Neverbali raiška. Išreikšti neverbaliai sunkumą ar nesėkmę dalyvė pasirinko gumini „spygliuotą“ kamuoliuką. Pirma, juo ritinėjo tarp delnų, ant kojų, šiek tiek pridėjo prie krūtinės, palaikė, tada toje vietoje tarytum masažavo ir palaikė delnuose į jį žiūrėdama. Kamuoliuko dygliukus lygino su tuo kas sunku, nemalonu. Bet dalyvei neužteko vien taip pajudėti, nes anot jos, tai tik priminė įvykius ir jaučiasi „nelabai gerai“. Tada pasiūliau kamuoliuką mesti, ridenti, paslėpti ir pan., pasirinkti kaip jai norėtusi, kad tai padėtų išveikti emocijas, sukilusius prisiminimus. Kamuoliuką dar kart pačiupinėjusi nusprendė mesti kamuoliuką į žemę, pradžioje kiek varžėsi, kad netinka mėtyti tokioje vietoje, bet padrąsinta išmetė kamuoliuką tolyn ir po keleto sekundžių džiaugėsi palengvėjimu.

„A“ dalinosi stebėdamasi judesio efektyvumu: „kaip įdomu, išmesdama sau tikrai kaip palengvinau“; „net nenoriu į jį žiūrėti“. Dalyvė suprojektavo savo sunkumą į šį daiktą, todėl nebeįsivaizdavo jo net matyti.

- **Penkto užsiėmimo analizė**

Kai atėjau, dalyvė gulėjo, ilsėjosi ir kalbėjosi su savimi balsu. Neseniai buvo išėjusi į lauką, kaip sakė, „pakvėpuoti grynu oru ir pavaikščioti, todėl dabar turi keik mažiau energijos nei įprastai, tačiau yra nusiteikusi dalyvauti ir teiraujasi šiandienos veiklos temos.

Verbali raiška. Po skaitinio nusijuokia sakydama „va kaip, toks filosofinis skaitinys“ ir tema apie pasitikėjimą Dievu. „A“ pasakojo, kad yra tikinti, o tikėjimas į Dievą ypač sustiprėjo šiuose slaugos namuose bendraujant su sielovadininkais ir lankant mišias, todėl dažnai eina melstis ir išsako kaip nori daugiau vis pažinti Dievą. Dievą įvardina kaip „mylintį, gerą, gailestingą“, „visą laiką va šitai prisimenu“.

Neverbali raiška. Atskleisti temą, pasitelkiant Čiurlionio kūrybą, dalyvei neišėjo iš pirmo karto. Tačiau apibūdinant Dievą ji pasitelkia kūno kalbą, deda rankas prie krūtinės, linkčioja galva. Dalyvė vos judėjo grojant muzikai, kai reikėjo nusikelti į menamą pasaulį. Vėliau paminėjo, kad labiau įsiklausė į „turtinę“ muziką, buvo „taip širdžiai gera“. Todėl pasiūliau, jei ji norėtų, išreikšti tai ką išsakė apie Dievą ir tikėjimą dar kartą su muzika. „A“ noriai sutiko pakartoti, tik šį kartą norėjo atsistoti. Atsistojusi senjorė pradėjo judėti iš karto, pradžioje lingavo užsidėjusi abi rankas ant krūtinės, lengvai pakreipusi galvą į šoną, paskui judesiai darėsi vis platesni, atviri, į šonus skleidėsi siūbavo rankomis sinchroniškai, tuomet vėl ramesni judesiai ir užsimerkusį santūriai šypsodamasi prie krūtinės laikė plaštakas sugniaužtas viena į kitą ir kelis kart lenkėsi per juosmenį į priekį atveriant ir leidžiant rankas priešais save.

Po šio judėjimo dalyvė pasidžiaugė, kad buvo „gera“, nors ir nelengva pradžioje buvo įsijausti ir sugalvoti atitinkamus judesius, bet tam nemažai padėjo muzika. Pabaigoje jaučiasi praturtinta ir dėkoja, kad nors užsiėmimai „sunkūs“, bet „pabendravimas labai fainas, labai atsigauanu“.

- **Šešto užsiėmimo analizė**

„A“ šiandien energinga, džiugi, prieš sesiją dalinasi, kad dalyvavo pirmą kartą rytinėje kineziterapijos grupinėje mankštoje, yra apšilusi kūną, o vėliau planuoja dalyvauti koplyčioje organizuojamoje maldoje.

Verbali raiška. Vertybių tema dalyvei sukėlė itin daug minčių, kuriomis noriai dalinasi. Pirmiausia, po skaitinio, garsiai reflektavo ar pati taip galėtų pasielgti, kaip aprašytoje istorijoje veikėjas gelbėjo kitą vyrą užklupus pūgai ir savo gyvybę stūmė į dar didesnį pavojų. Mastė ar jei būtų sunku ar pati pajėgtų laikytis savo vertybės perteiktos ir istorijoje – meilės artimui; „dabar aš stengiuos atrodyti padėti, jeigu kam blogai“, - sako „A“. Patikina, kad nori „apglėbt visus, mylėt“. Senjorei ypač svarbus santykis su artimaisiais, vėliau prisimena ir skaudulius su gimine (nutrūkusiu bendravimu). Dalyvė palietusi skaudžią temą yra susijaudinusi, šneka labai įsijautusi ir apgailestauja, kad taip nutiko, nors „visiems stengiasi ir linki tik gero“. Samprotauja, kodėl šiuo metu itin vertina santykį su kitu, galvoja, kad tai dėl santykių trūkumo: „gal dėl to taip vertinu“. Tada prisimena ir kiek pralinksmeda pasakodama apie santykį su nauja slaugos namų drauge.

Neverbali raiška. Neverbaliai išreikšti savo mintis apie vertybės pasirenka juosteles ant kotelio. Iš pradžių jaučiasi įsitempus, bet po kiek laiko pradeda truputį laisviau improvizuoti. Kelia aukšty-n-žemyn, suka viršuje ir nuleidus apačioje, mosuoja į šalis prieš save. Galiausiai, po 2 minučių judėjimo su juostelėmis, sako: „turbūt jau užteks“.

Vėliau įvardina savo vertybių judesius, tai judesys, kurį dažnai pasitelkia išsakant svarbus aktualius gyvenimo aspektus. Sako, kad „bendravimas, atjauta man judesys toks prie širdies va yra“. Prisimena kaip natūraliai neverbaliu būdu išsireiškia: „santykis, nu tai ir kad ir ranka pasisveikinti ir nusišypsoti, tokie va, o judesiu, vistiek apkabini, paglostai petį“, - sako prisimindama bendravimą su drauge.

Dalyvė nemažai dalinasi svarbiomis jai vertybėmis todėl pakviečiu dar kartą judėti, gal norėtų rasti labiau patinkančią priemonę, galbūt kurios dar nebandė. „A“ ieško priemonės ir pamačiusi ilgos medžiagos vėduoklę mielai sutinka daugiau pajudėti. Grojant muzikai dalyvė šį kartą visiškai atsipalaiduoja džiaugdamasi nauja priemone, šypsosi, juokiasi, kilnoja ją aukšty-n-žemyn, bandant išgauti bangavimą, suima ir kraipo priemonę įvairiais būdais, o judesiai įvairūs: nuo plačių greitų iki nedidelių lėtų mostų. Taip judėdama dalyvė staiga stabteli pasakyti kilusią mintį, sako, džiugiu balso:

„jugi džiaugsmas man labai svarbu“. Ir pabaigoje veiklos mini, kad džiaugsmas itin svarbu jos gyvenime: „džiaugtis ir savimi, jeigu ką nors padarei gero ir irgi kitais, va, šita vertybė tikrai“.

Apibendrinant galima teigti, kad „A“ savo gyvenimo vertybes įvardino: santykius, atjautą kito (kuriuos neverbaliai reiškė pradžioje kiek abejingai vėliau laisvesniais judesiais), o trečią vertybę – džiaugsmą netikėtai prisiminė ir įvardino linksmai judėdama su ilgos medžiagos vėduokle.

- **Septinto užsiėmimo analizė**

Septintame užsiėmime „A“, nors neįvardina, bet jaučiasi jos liūdnumas, susirūpinimas, veiklos pradžioje paaiškėja, kad dalyvė susikrėtusi dėl šiandien nutikusio nemalonaus įvykio draugei. Sunkiai susikaupia apšilimo metu, bet po jo pasidaro guvesnė.

Dalyvei papasakojus šiandienos įvykį išskirtinai pasiūloma apšilimo metu pasidaryti savi masažą. Antra, galvojant apie nepaleidžiančias mintis – braukti ranka per kūną, tarytum „nuvalant“, pašalinant apsunkinančias mintis. Atlikusi dalyvė atsidūsta ir stebisi judesio efektyvumu, „tikrai palengvėjo dabar“.

Verbali raiška. Prasmės apie gyvenimą dalyvė ieško samprotaudama po girdėto skaitinio. Galvoja, kad jai labai svarbu santykiai... gal dėl kitų ji būtų gyvena. Vėliau pergalvojusi sako, jog visgi svarbiausias yra tikėjimas: „daug žinoti noriu per Dievą ir tada save labiau pažįsti“. Pamini skaitinio ištrauką ir paryškina, kad būtų skaitinys padeda apmąstyti, tai kas brangu, nes temos nelengvos reikalauja laiko permąstyti.

Neverbali raiška. Šiai prasmei perteikti judesiu, ji pasitelkia skarelę. Pradžioje ją apžiūrinėja, kilnoja palengva nepaleisdama iš rankų. Judėjimas trunka neilgai iki 1 minutės, bet, pasak dalyvės, jautė, kad viską išreiškė ką norėjo.

Interviu dalinasi įspūdžiais, kad užsiėmimas „lavina protą“, jaučiasi „labai fainai“, apibendrina patyrimus: „pradėsiu gal ir į gyvenimą dar labiau žiūrėti ir savo palengvinti gyvenimą“ ir pamini judesio reikšmę ir sudėtingumą: „pamokos ypač su judėsiu, reikia pagalvoti, kurioj vietoj man pasidaro gera“.

- **Aštunto užsiėmimo analizė**

Dalyvė „geros“ nuotaikos, sveikatos problemomis nesiskundžia. Pradžioje užsiėmimo priminus, kad tai paskutinis susitikimas truputį nuliūsta.

Verbali raiška. Sesijos pradžioje po skaitinio atsisveikinimo tema mini, kad gaila ir nelengva bus atsisveikinti po šių užsiėmimų, bet džiaugiasi, kad „gavo išminties“. Apskritai gyvenime etapus, kuomet ateina laikas atsisveikinti, įvardina nelengvus, tada užplūsta emocijos, ypač liūdesys.

Neverbali raiška. Neverbalus dalyvės judėjimas reiškiamas pasitelkus dvi raudonos ir geltonos spalvos lengvo permatomo audinio skareles. Dalyvė išsako pageidavimą judėti pagal Noreikos dainą „Švelnumas“. Juda labai jautriai, tai atsispindi švelniame, ilgesingame žvilgsnyje, šypsenoje slepiančioje pasitenkinimą ir vis pakreipiama dalyvės galva į šonus. Judesiai sklandūs ir lėti, linguoja į šonus skareles glaudžia prie krūtinės ir kartais atveria rankas. Tai buvo ne atskiri dalyvės judesiai, bet jautrus atsisveikinimo šokis.

Pabaigoje dalyvė dalinasi, kad „įdėjo“ savo jausmus; atsisveikinti nėra paprasta ir su pasirinktomis priemonėmis, apie jas sako: „čia mano jausmai sudėti dabar į šitą daiktą buvo, tai visai nelengva buvo atsisveikinti“.

2.2.3. Rezultatų apibendrinimas

1. Tyrimo dalyvė – „U“

Tyrimo dalyvė „U“ - 94 metų moteris, vaikšto pasiremama lazda ar vaikštyne, fiziškai pajėgi savimi apsirūpinti. Girdi prastai (nešioja klausos aparatą). Dalyvė pirmo susitikimo metu buvo nepatiki pasiūlymu dalyvauti tyrime, nesuprato užsiėmimų prasmės bei nuvertino savo galimybes ir tinkamumą. Tačiau plačiau papasakojus apie tyrimą ir sielovadininkei paantrinus, moteris sutiko dalyvauti. Dėl prastos savijautos (padidėjusio kraujo spaudimo) dalyvė „U“ atsisakė dalyvauti užsiėmimuose 3 kartus (IV-VI sesijose). Tad buvo analizuojamos 5 temos: 1 - „Susitikimas“; 2 - „Gebėjimas vertinti, tai kas turima“; 3- „Artumo su žmonėmis jausmas“; 7- „Brandi gyvenimo prasmės samprata“; 8- „Atsisveikinimas“.

Lentelėje (Nr. 4) pateikiama verbali raiška dvasingumo tema, t. y., ryškesni teminės analizės radiniai po individualių užsiėmimų

Lentelė nr. 4

Ryškesni teminės analizės radiniai po individualių ŠJT sesijų su dalyve „U“

Sesijų nr.	Dalyvio citatų pavyzdžiai
1.	„Gyvenu kaime, tai mes, žinot, su kaimynais labai gražiai visą laiką susitikom, niekuomet nepykstam“ (U1)
	„Jau visai kitaip gyvena žmonės“ (U2)
	„Apsikabinimas turbūt toks va daugiau. Taip visą laiką buvo kaimynai, tai apsikabinam. Kaip tu, kaip tu gyveni sakiau (pakilus balsas)“ (U5)

	„Nežinau niekuomet nepasakiau, kad man blogai. Vaikai man blogai, labai skauda arba aš nepatenkinta jūsų darbu...man viskas gerai” (U3)
	„Aš tai pagalvoju, man turi būti viskas gerai arba aš išaugau, kaip augau pas tokį ūkininką
2.	„Nu ką nu ką aš galiu dėkoti...Už savo gyvenimą, tokį...(nusijuokia)” (U7)
	„Ačiū Dievuliui už sveikus vaikus, anūkus <...>” (U8)
	„Už šituos namuos, o tai žinoma, kai išvažiuoju sakau: ačiū labai, kad prižiūrėjo. Nu žinot man, o mano tos visus va darbininkės visus geros” (U9)
	„A kaip padėkoti (nusijuokia) savo namą turiu (šypsosi)” (U10)
	„ Tiktai man labai skauda. Žinot, turiu tokią ant valdžios<...>” (U11)
	„ Jau sveikatos nėra, atmintis kartais...<...>”(U12)
	„ Vat prisimenu šokdavom daug, polkas...” (U15)
	„Nu už ką norėčiau padėkoti tėveliui, jis buvo griežtas, ale gerai išaugino”(U16)
	„O gydytojas brangusis, ačiū tau <...> Dievulis, dievulėliau, ačiū, kad aš galiu vaikščioti” (U14)
	„ Dėkinga esu, bet vis pagalvoju, kam jau man tas gyvenimas. Gal man su galva jau kažkas ne taip, kažkas darosi...” (U21)
3.	„ Visą laik, kai atvažiuoja anūkai, tai ir noris, kad būt šalia” (U22)
	„ Sako anūkėlė, babute tau visą laik sunku, ale tu neparodai, visą laiką šypsais, kad rodos tu visad džiaugies, kai mes atvažiuojam <...>” (U24)
	„Taip tiktai pagalvosi, nu kam tas gyvenimas, užtenka ir man to gyvenimo” (U28)
	„ Pagalvoji, atrodo, kur nors nueito, ale, jau neįdomu. Anksčiau nueidavau, man įdomu, o dabar kažkaip - visai kitaip” (U29)
	„ Žinot, aš šneku šneku, o paskui pagalvosiu, o taigi ne taip aš pasakiau <...>” (U31)
	„ Kad kojos neskaudėtų, nu tai dar geria pašoktau! (nusijuokia). Šokau kai kada, dabar jau neišeina” (U33)
7.	„ Būna, kad neįdomu, o būna, kad įdomu, vat šitas. Nu taip, man kažkaip... Atminsiu...” (U34)
	„ Taip, tai žinot, tuos žodžius, tai reikia pagalvoti dar. Taip nėra paprasta tema. Ne tokių metų, kad būtų, kaip čia, jaunesnė, tai gal sugebėtau greičiau, o dabar tai, sunku jau. <...>” (U35)
	„<...> pirma nebuvo iš ko, katri rūbeliai geri, tai reikėjo dukrų tris daugiausia norėjau, kad vaikučiai būtų papuošti gražiai, nu ir pati sau visą laiką taip kartu su vaikais daugiausia bažnyčių labai lankėm” (U36)
	„ Taip pagalvoju, man sunku buvo gyventi, aš visą laiką prašau, kad Dievulis man padėtų” (39)
	„Ir man atrodo, einu pasimelsti ar ką, parklupt tenai, kad vaikai nenuskriaustos būtų. Nu ir mano vaikai gerai išaugo <...>” (U40)
	„Žinote aš dabar jau, dėl ko gyvenu, dėl ko... Negaliu sugalvoti dėl ko aš gyvenu...” (U45)
	„ Dėl vaikų, norisi su vaikais dar truputį pabūt. Ir man atrodo noriu pamatyt kaip jie gyvens toliau, kaip pamatyt anūkai, kaip juos auga dabar” (U46)

	„Nu, atsiminsiu jūsų skaitymą, pagulėdama pagalvosiu... Kaip aš buvau su skrybelė kaip aš, kokia graži buvau...”(U56)
8.	„<...> Nu, kaip išvažiuoja, aš nepasiduodu, kad man sunku, ale ant širdies labai man liūdna, pabūna ir išvažiuoja. O aš ir vėl viena“(U58)
	„Užsiėmimo reikia, tai užsimirštu ir vėl priprantu prie visko ir taip...” (U59)
	„Su kamuoliuku buvo smagu, taip visai dariau, ir prie savęs, atsisveikint reikėjo vis tiek kažkaip... Aš jį gražiai paridenau“(U60)

Tyrimo dalyvė verbaliai reflektavo dvasingumo temomis, tačiau pirmuose užsiėmimuose buvo įsitempusi ir stengėsi kuo daugiau papasakoti apie save, nei apie einamą temą. Užsiėmimų metu „U“ nesupratusi ir/ar neišgirdusi temos dažnai tikslinosi, prašė paaiškinti. Labiausiai aktuali dalyvei tema – „Brandi gyvenimo prasmės samprata“. Tyrimo dalyvė ne kartą išsako, kad pastaruoju metu pagalvoja „kam tas gyvenimas“, o šios temos sesijoje džiaugiasi skaitiniu bei mini, kad turės ką pamąstyti.

Senolės dažna laikysena: tiesi nugara, „tvarkingai“ sudėtos rankos, skvarbus žvilgsnis. Neverbali raiška dvasingumo tema taip pat buvo dinamiška. Lentelėje (Nr. 5) pateikti judesio funkcijų ir bendravimo su terapeute rezultatai:

Lentelė nr. 5

Dalyvės „U“ judesio funkcijų ir bendravimo poroje rezultatai

	SESIJŲ Nr.							
JUDESIO FUNKCIJOS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Aktyvūs judesiai	5	4	5				5	5
Neaktyvūs judesiai	2	2	1				0	1
Judesių stiprumas ir dinamika								
Stiprūs	4	2	3				4	4
Silpni	0	0	1				0	1
Greiti ir staigūs	4	2	2				4	3
Lėti ir sklandūs	2	4	4				4	3
Judesio repertuaras								
Įvairovė	2	4	4				5	5
Stereotipiniai judesiai	4	3	1				0	0
Nuosavas judesių konstravimas	0	3	4				5	5

Šokyje-judesyje dalyvaujančios kūno dalys								
Rankos	5	3	4				5	5
Kojos	2	1	2				4	1
Galva	3	2	3				5	3
Korpusas	1	4	3				4	4
Judesių kryptys								
Į priekį	4	3	2				4	4
Atgal	1	2	0				1	2
Iš šono į šoną	1	5	5				5	2
Ratu	0	0	0				0	0
Įstrižai	2	1	5				3	1
Gebėjimas bendrauti poroje								
Atsiriboja	0	0	1				0	0
Priima normalų kontaktą	5	5	5				5	5
Abipusis kontaktas su terapeute	5	5	4				5	4
Perdėtas kontaktas	2	0	0				0	0
Eina į puolimą	0	0	0				0	0
Asmens elgesys bendravime								
Juda taip pat greitai, kaip terapeutė	5	5	3				4	3
Juda lėčiau, negu terapeutė	1	1	3				1	2
Laisvai kontaktuoja su terapeute	5	5	5				5	5
Mažiau kontaktiškas	0	0	1				0	0
Jam buvo komfortiška poroje	4	5	5				5	5
Jautėsi vienišas poroje	0	0	0				0	0

Judesių ir bendravimo poroje raiška vertinama balais: 0 - neatlieka; 1- dalinai atlieka su pagalba ; 2- atlieka užduotį pilnai su pagalba; 3- atlieka dalinai be pagalbos; 4- atlieka užduotį pilnai be pagalbos ; 5- pats inicijuoja.

„U” pasižymėjo aktyviais judesiais, kurie dažniausiai būdavo stiprūs, lėti ir sklandūs, dažniausiai jie būdavo nukreipti į šoną ir į priekį, pasižymintys įvairove, kurią pati inicijuodavo. Dažniausiai įtraukdavo viso kūno dalis. Stebimas abipusis, laisvas ir komfortiškas kontaktas su terapeute.

Apibendrinus visas tyrimo dalyvės „U“ sesijas galima įžvelgti, kad pirmųjų dviejų sesijų įsitraukimas buvo šiek tiek hiperbolizuotas, jaučiamos pastangos pasakoti, įtampa, noras įtikti; dalyvė vėliau (prieš III sesiją ir interviu metu) pati išreiškė savistabą: „<...> šneku, o paskui pagalvosiu, o taigi ne taip aš pasakiau“ (31). Tai atspindėjo ir judesiai poroje: dalyvė stengėsi atkartoti tiksliai terapeutės – tyrėjos judesius, amplitudės ir greitis dažniausiai sutapo, o judesių pati „nekonstravo“. Taip pat derėtų paminėti dalyvės antrojo užsiėmimo, dėkingumo tema pasidalinimus. Senolei nebuvo sunku sugalvoti už ką yra dėkinga, ką vertina savo gyvenime.

Tačiau trečiosios sesijos metu pastebimas dalyvės pokytis ne tik verbalioje raiškoje, kuomet neskubėjo pasakoti, bet jautėsi ir labiau atsipalaidavusi, toks pokytis įžvelgiamas ir neverbalios raiškos duomenyse (žr. sesijos nr. III) – dalyvė nesistengė tik atspindėti terapeutės judesių, rinkosi savo greitį, skirtingas amplitudes bei judėjo pagal savo judėjimo būdus, kūrė naujus judesius, tad kur kas sumažėjo stereotipinių judesių. Tai išliko ir per paskutinius užsiėmimus. Visose temose dalyvė bent kartą paminėti vaikų ir/ar anūkų svarbą, norą būti šalia, netgi juos sieja su gyvenimo prasme.

Prieš paskutinio užsiėmimo (VII) tema („Aukščiausių Būties vertybių išgyvenimas“) dalyvė sujaudino, tai atsiskleidė ir verbalioje ir neverbalioje senolės raiškoje. Judėjimo metu, palyginus su kitomis sesijomis, dalyvė atrodė aktyviausia, labiausiai įsitraukusi, o po girdėto skaitinio (apie gyvenimo prasmę; (žr. priedas Nr.1) guviai suplojo rankomis ir laikė prie burnos, mažiau džiugu žvilgsniu nukreiptu į tolį. Nors iš karto neturėjo atsakymo į gyvenimo prasmės klausimą, tačiau džiaugėsi prasmingu skaitiniu, kurį „atsimins, pagulėdama pagalvos“ ir judėjimo metu: „su skrybelė kaip aš, kokia graži buvau...”(U56). Interviu metu „U“ dar svarstė ir galiausia įvardino gyvenimo prasmę: dėl vaikų ir anūkų.

Svarbu paminėti ir sielovadininkės pastebėjimą apie šios dalyvės pokyčius: „pastebėjau kaip „U“ išlaisvėjo, šį rytą, kitiems tylint, ji neįprastai pradėjo pasakoti kaip jaučiasi ir dėstyti savo nuomonę aptariama tema, - labai nustebau ir taip gyvai, anksčiau taip nebūdavo, manau tai tavo užsiėmimų įtaka <...>“.

2. Tyrimo dalyvis – „L“

Dalyvis „L“ 68 m. vyras, visą laiką gulintis, serga parkinsono liga. Būdingi nevalingi rankų judesiai bei akių užsimerkimai. Dalyvio kalba yra sulėtėjusi, dažnai kalba po kelis žodžius kol išsako

visą mintį. Dalyvauti tyrime iš karto sutiko noriai ir dalyvavo visuose užsiėmimuose. Visų užsiėmimų metu buvo jaučiamas dalyvio susidomėjimas, laukimas (ypač skaitinių ir pokalbių).

Lentelėje (Nr. 6) pateikiama verbali raiška dvasingumo tema, t. y., ryškesni teminės analizės radiniai po individualių užsiėmimų.

Lentelė nr. 6

Ryškesni teminės analizės radiniai po individualių ŠJT sesijų su dalyviu „L“

Sesijų nr.	Dalyvio citatų pavyzdžiai
1.	„<...>Paspauti ranką (tyla) turbūt (tyla) turbūt man labiausiai patinka” (L1)
	„<...> patinka, anksčiau dažnai susitikdavau su artimais. O čia aš turbūt lankomiausias iš visų“ (L2)
	„Norisi abipusio bendravimo“ (L3)
2.	„M... (ilga tyla; galvoja) Dėkingas draugui, kartais ateina aplankyti...Žmona irgi” (L4)
	„<...>mano draugas yra maloningas, nepamiršta manęs” (L5)
	„Va, pratimą darėm, rankas galiu dar pajudint” (L6)
	„Ir Dievui dėkoju, tegul Dievulis išneša viską, kas sunku“ (L8)
	„Nu ir jums dėkingas, kad dar ateinat“ (L7)
3.	„norisi daugiau ryšio“ (L11)
	„Reiškia (tyla) norėjau juostelei tokios formos (ilga tyla) ratas pats savaime gali egzistuoti... be nieko (L12)
	„Jis simbolizuoja dešimts ratų įstatytų į (ilga tyla) <...> Į stiklines, tarp jų tarpai. Ratai atskiri, bet sueina į vieną ratą“ (L13)
	„<...>Aš bandžiau praitą savaitę paklaust savęs, kodėl aš galvojau tokią temą, būtent tai, kodėl man tokios mintys ateina, nes jos palieka ženklus...” (L14)
	„O, reikia turėt spalvinį foną, galvoj, kaip šitos juostelės. (ilga tyla) Ryšys turi būt abipusis“ (L15)
4.	„Buvo sunku universitete, nelabai gerai sutariau su vienu dėstytoju. Čia nieko tokio nenutiko <...> (L9)
	„Nesėkmės nėra sunkios. Man lyg tai Lietuvos paukštis balandis, kuris neša žinią“ (L10)
5.	„Buvau tarp įvairių spalvų, garsų... (tyla) <...> (L16)
	„Vis pataikai (tyla), įdomu... <...>“ (L17)
	„Tie karaliai visą laiką užsiėmę (tyla) savo muzika. Skleidžia savo muziką virš galvos“ (L18)
	„Muzika pirma sužadina viską... (ilga tyla) (L19)
	„Aš prisidėjau prie to“ (L20)

	„Įdomu, dėkoju, žinot... (ilga tyla) Pavargau jau...“(L21)
6.	„(Tyla) neblogai, kažko tokio, na, nėra dabar“ (L22)
	„(Ilga tyla) anksčiau dirbau, bet...dabar tai nedarbas iš tikrųjų“ (L23)
	„Turėtume meilės klausimais kažką paskaityt, dabar nieko nematau“(L26)
7.	„Įdomu, kaip toliau atsakytų rabinas“ (L27)
	„Matau jūros paveikslą“(L28)
	„Jūra (tyla) didinga (ilga tyla), primena Dievą“ (L29)
	„Priminkit šį skaitinį apie Dievą“(L30)
	„Tokius klausimus reikia savęs perklausinėt“ (L31)
8.	„(ilga tyla) nelengva“(L33)
	„Tai (tyla) violetinė... Su ja šviečianti saulė, reiškias, žydrai mėlyna (L36)

Tyrimo dalyvis verbaliai reflektavo ne visomis dvasingumo temomis. Tačiau dėl parkinsono ligos ir kalbos sutrikimų, susijusių su liga, interviu medžiagos su dalyviu „L“, palyginus su kitais dalyviais, yra mažiau. Labiausiai aktualios jam buvo šios temos: „gebėjimas vertinti tai kas turima“ ir „aukščiausių būties vertybių išgyvenimas“ (įvardinti dėkingumą bei vertybes galėjo tik su pagalba, t.y pateikiamais pavydžiais, todėl, tyrėjos nuomone, yra svarbi tema plėtojimui toliau); „brandi gyvenimo prasmės samprata“ ir „pasitikėjimas aukštesne jėga (Dievu)“ (pamini, kad temos įdomios (L17, 27), tema apie artumą su žmonėmis jausmą įvardina santykių su kitais poreikį (11).

Tyrimo dalyvis „L“ – stipriai apribotas judėjime dalyvis, tačiau noriai išsitraukia ir į neverbalią raišką, nors ir gulėdamas. Neverbali raiška dvasingumo tema ir bendravimo su terapeute duomenys atskleisti Lentelėje (Nr. 7) pateikti judesio funkcijų ir bendravimo su terapeute rezultatai:

Lentelė nr. 7

Dalyvio „L“ judesio funkcijų ir bendravimo poroje rezultatai

	SESIJŲ Nr.							
JUDESIO FUNKCIJOS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Aktyvūs judesiai	4	3	4	3	2	1	3	4
Neaktyvūs judesiai	2	2	2	1	2	4	2	2
Judesių stiprumas ir dinamika								
Stiprūs	2	1	1	0	0	0	1	3
Silpni	3	1	1	2	3	2	2	1
Greiti ir staigūs	2	1	0	0	0	0	0	1

Lėti ir sklandūs	3	4	3	4	2	1	4	4
Judesio repertuaras								
Įvairovė	3	3	2	2	3	1	3	3
Stereotipiniai judesiai	2	1	1	0	1	1	3	2
Nuosavas judesių konstravimas	2	1	3	1	3	1	2	3
Šokyje-judesyje dalyvaujančios kūno dalys								
Rankos	4	3	4	3	3	1	3	3
Kojos	0	0	0	0	0	0	0	0
Galva	3	2	2	1	2	0	1	1
Korpusas	1	0	1	0	0	0	0	0
Judesių kryptys								
Į priekį	4	4	4	5	3	1	1	3
Atgal	1	0	1	0	0	0	0	2
Iš šono į šoną	1	0	1	0	0	0	0	2
Ratu	0	0	0	0	0	0	0	0
Įstrižai	1	0	1	0	0	0	0	1
Gebėjimas bendrauti poroje								
Atsiriboja	0	0	0	0	0	0	0	0
Priima normalų kontaktą	5	5	5	5	4	5	4	5
Abipusis kontaktas su terapeute	4	4	5	5	0	5	4	0
Perdėtas kontaktas	0	0	0	0	0	0	0	0
Eina į puolimą	0	0	0	0	0	0	0	0
Asmens elgesys bendravime								
Juda taip pat greitai, kaip terapeutė	3	2	2	1	2	0	0	2
Juda lėčiau, negu terapeutė	3	4	3	3	4	5	4	3
Laisvai kontaktuoja su terapeute	4	5	5	5	4	5	4	5
Mažiau kontaktiškas	0	0	0	0	0	0	0	0

Jam buvo komfortiška poroje	4	0	5	5	0	5	5	0
Jautėsi vienišas poroje	0	0	0	0	0	0	0	0

Judesių ir bendravimo poroje raiška vertinama balais: 0 - neatlieka; 1- dalinai atlieka su pagalba; 2- atlieka užduotį pilnai su pagalba; 3- atlieka dalinai be pagalbos; 4- atlieka užduotį pilnai be pagalbos; 5- pats inicijuoja. „L” pasižymėjo rankų judesiais, kurie buvo labiau lėti ir silpni, nors dažnai pasižymėjo įvairove. Kontaktas su terapeute geras ir jam buvo komfortiška poroje.

Tyrimo dalyvis reiškė norą dalyvauti tyrime ir buvo susidomėjęs bei įsitraukęs (žr. lentelę L17), nors jo judėjimas ir kartais kalba buvo ribota, o tai matoma vertinimų rezultatuose. „L“ buvo ne visai patogus būti „Dėkingumo” temoje ir gana sudėtinga sugalvoti ką vertina savo gyvenime, bet pateikiant pavyzdžių, po kurio laiko įvardino. Panašiai atsispindėjo ir neverbalioje raiškoje – pradžioje buvo pasiūlyti judesių pavyzdžiai, vėliau – kūrė savo išraiškas (ses. nr. II). „Vertybių” temoje – „L“ nepasisakė (ses. Nr. VI). Labiausiai sudominusios, aktualios temos buvo „Tikėjimas antgamtine tikrove/Dievu“ (V) ir „gyvenimo prasmė“ (VII). Dalinantis verbaliai apie gyvenimo prasmę iš karto jos neįvardino, bet po kurio laiko paminėjo jūros vaizdinį, kurios didybė jam asocijavosi su Dievu (L29) ir paprašė priminti sesijos (V) skaitinį (L30).

Neverbalioje raiškoje (žr. lentelėje nr. 7) judėjimo metu aktyviausios buvo dalyvio rankos, kartais įsijungdavo ir galva, retkarčiais korpuso minimalūs judesiai. Kai tik būdavo proga visada noriai dalyvavo kontakte su terapeute – tyrėja. Net tada kai neturėjo jėgų ir judesiai buvo vos pastebimi, tačiau įsitraukė į terapeutės judėjimą (kontaktas per/su pagalbos priemone) (Nr. VI).

3. Tyrimo dalyvė – „N“

Tyrimo dalyvė „N” - 84 metai. Moteriai prasidėjusi demencija, tačiau atminties sutrikimai dar nežymūs. „N” vaikšto su pagalbos priemonėmis; suprastėjusi klausia (ypač vienos ausies); pastebimi dažni nevalingi galvos judesiai į šonus. Pirmo susitikimo metu su dalyve buvo pastebėtas pesimistinis požiūris į gyvenimą, kaip teigia ir sielovadininkė, taip pat būdingas uždarumas; su darbuotojais bendrauja vangiai.

Lentelėje (Nr. 8) pateikiama verbali raiška dvasingumo tema, t. y., ryškesni teminės analizės radiniai po individualių užsiėmimų su tyrimo dalyve „N“.

Lentelė nr. 8

Ryškesni teminės analizės radiniai po individualių ŠJT sesijų su dalyve „N“.

Sesijų nr.	Dalyvio citatų pavyzdžiai

1.	„Susitinkant nepatinka glebėsčiuotis, žinot pergyventa tiek tų karų, perversmų prie vokiečių <...> (N1)
	„ Dar priklausio nuo žmogaus, aš pastebiu žmogų ar jis nuoširdus ar melagingai veikia, va toks gyvenimas“ (N3)
	„ Paspaušti rankomis“ (N4)
2.	„ Jau nieks turbūt nesuteikia ir nesuteiks. Dukrelė išvažiavo, Amerikoje gyvena“ (N6)
	„ Dėkoju Dievui, kad vaikai sveiki. Dėkoju, kad neguliu paguldyta. Ačiū Dievui, kad dar galiu pavalgyt padoriai su šaukštu“ (N7)
	„ Jum dėkinga, kad galit dar sėdėt ir paklaust“ (N8)
	„ Jau nenoriu prisiminti praeities, kas buvo, per daug buvo liūdna ir žiauri (N11)
	„Dėkoju, kad karą išgyvenom, daug iškentėjo šeima“ (N10)
	„ Džiaugiuosi, kad anūkai užaugo, mažiukai dar proanūkai“ (N12)
	„ Dar ačiū už žmones, kuriuos Dievas turbūt pasiunčia, kad dar bent pasikalbėt galėčiau“ (N15)
	„ Prisiminiau aš jus ir pagalvojau: ar ateis ta studentė dar pasišnekėt...“ (N17)
3.	„ <...>po karo, kai dirbau, tai žiūrint su kuo bendraut, iš Lenkijos, ir Rusijos, lietuvių beveik mažai buvo. Nu tai va toks ir bendravimas buvo, iš reikalo <...> (N18)
	„ Čia su vyru pasišneku <...>“ (N20)
	„ O su kitom ten, abidvi rusės <...> Čia ligoninėje nieko nenoriu, yra kaip yra(21)
	„<...> Senatvėj jau nutrūko visi tie santykiai, kurie ir buvo. Dar susilpnėjo<...>“ (N22)
	„ Tai su kažkuo, tai norisi to ryšio“ (N25)
	„ Tik ar čia tas artumas pasireikš kada mes tuos pratimus darom“ (N24)
4.	„ Sunkumas buvo karas“ (N30)
	„ Bet jau tas viskas praėjo. Galima būtų dar gyventi, bet jau nugyventas gyvenimas, jau sveikatos nėra.“ (N33)
	„ Jau atrodo kad negyvenam, o tik egzistuojam“ (N34)
	„ pakvietėt perdėliot, priimti gal tuos du akmenis po pastogę. Apgaut galima geresniu gyvenimu. Jau nežinau ar jau kas geresnio gali būt šitam amžiui. Nėra jau sveikatos (N40)
	„ Nu pasakysiu tie sunkumai, kad atrodo viskas normalu, bet, kai pradedi galvot, tai viskas kuičiasi galvoj, atgyja tie visi blogumai“ (N35)
	„ Kas sunkiausia – praeitį, o paskui po truputį lengvėjo, gyvenimas po truputį keitėsi. Ačiū Dievui“ (N43)
5.	„Dievas... Aukščiau už viską, nežinau kaip apibūdinti“ (N44)
	„ Dievas, kaip nori, taip patvarko, gyvenimą žmogaus. Yra kaip yra <...>“ (N48)
	„ Kai klausėmės muzikos, kai paskatinot, iškėliau rankas taip, na, tai tame paveiksle šviesa, kaip tik ir saulė švietė pro langą“ (N45)
	„ Šviesa, Čiurlionio... Rasų kapinėse ieškojau jo kapo, nežinojau...“ (N46)

6.	„Mano gyvenime... Vertybių, nu tie metai praeiti, pragyventi metai, tai nieko doro, tiesiog nežinau“ (N50)
	„<...> dabar tai lieka tikrai gyventi ir džiaugtis, bet jau nėra kuo, nes jau viskas nugyventa, viskas padaryta“ (N51)
	„Šitam amžiui meilės jau nėra, tikrai kažkokia pareiga <...>“ (N53)
	„Kaip judėjom sakėt, kad lyg pastebit ir daugiau jausmų, taip yra, jauti ne tik pareigą, bet ir prisirišimą, šilumą“ (N55)
	„<...> ir vaikus ir anūkus apglėbiu, priglaudžiu“ (N58)
	„Vaikų jau nėra, nugyventa viskas. Kažkaip tai negalvoju apie tai. Galvoju, kad gyveni, tai gyvent dar, kad duota“ (N59)
	„Ačiū už patarimus, ačiū jums, linkiu jum stiprybės“ (N62)
7.	„O dabar tai gyvent ir džiaugtis gyvenimu, bet kad jau sanatvė, sveikatos nėra, tai jau toks tas gyvenimas...“ (N63)
	„Reikia džiaugtis tuo, ką turi, ką turi. Darbais išreikšti dėkingumą“ (N65)
	„Ačiū Dievui, kad dabar galim gyvent, turim ką pavalgyti, turim kur miegot. Nu ir viskas, jau daugiau nieko nereikia jau senatvėj“ (N67)
	„Džiugi muzika jau nepatinka, gyvenimas jau nugyventas, jau džiaugsmo nėra, tikrai egzistavimas <...>“ (N66)
	„Dabar, nu taip, ačiū Dievui už suteiktą gyvenimą, sveikatą, stiprybę, vienas kitą“ (N71)
8.	„<...> jeigu žinai, kad teks dar susitikt, tai viltim gyvensi, o jei atsisveikinam visai, tai jau nemalonas momentas“ (N73)
	„Jau gyvenimas nugyventas, žinokit, jau tų atsisveikinimų ir su šeimos nariais, ir su artimaisiais, ir nenoriu aš jų prisimint“ (N74)
	„Patiko pabendraut su jumis, su jauna mergaite, kurios gyvenimas dar prieš akis. Tai labai malonu susitikti ir matyt, kad žmogus veržiasi į priekį ir daro viską, kad būtų įdomu ir turininga, tie susitikimai <...>“ (76)

Tyrimo dalyvė verbaliai reflektavo ne visomis dvasingumo temomis. Daugelis temų dalyvei buvo svarbios remiantis dalyvės išsakytomis pesimistinėmis mintimis: gebėjimas vertinti tai, kas turima; artumo su žmonėmis jausmas; aukščiausių būties vertybių išgyvenimas ir brandi gyvenimo prasmės samprata.

Dalyvė „N“ turi apribotą judėjimą ir vaikšto su pagalbine priemone. Neverbali raiška dvasingumo tema ir bendravimo su terapeute duomenys atkleisti Lentelėje (Nr. 9) pateikti judesio funkcijų ir bendravimo su terapeute rezultatai:

Lentelė nr. 9

Dalyvės „N“ judesio funkcijų ir bendravimo poroje rezultatai

	SESIJŲ Nr.
--	------------

JUDESIO FUNKCIJOS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Aktyvūs judesiai	4	3	3	3	2	3	4	4
Neaktyvūs judesiai	2	3	2	2	3	1	2	1
Judesių stiprumas ir dinamika								
Stiprūs	2	0	2	3	0	3	3	4
Silpni	2	2	1	0	2	1	2	1
Greiti ir staigūs	2	0	1	2	0	3	1	3
Lėti ir sklandūs	4	3	3	3	2	3	3	2
Judesio repertuaras								
Įvairovė	2	2	3	3	2	3	2	4
Stereotipiniai judesiai	2	3	1	2	3	3	3	2
Nuosavas judesių konstravimas	0	0	2	2	0	0	1	4
Šokyje-judesyje dalyvaujančios kūno dalys								
Rankos	5	4	5	5	3	4	4	5
Kojos	3	0	1	0	0	0	1	0
Galva	2	2	2	1	1	1	2	1
Korpusas	2	1	2	2	1	2	2	1
Judesių kryptys								
Į priekį	4	3	3	4	2	3	2	3
Atgal	0	1	1	1	1	1	0	0
Iš šono į šoną	0	0	2	1	0	0	4	1
Ratu	0	0	0	0	0	0	0	0
Įstrižai	2	0	2	1	0	0	2	1
Gebėjimas bendrauti poroje								
Atsiriboja	0	0	0	0	2	1	0	0
Priima normalų kontaktą	4	4	5	5	3	4	5	5
Abipusis kontaktas su terapeute	4	4	5	5	3	4	5	5
Perdėtas kontaktas	0	0	0	0	0	0	0	0
Eina į puolimą	0	0	0	0	0	0	0	0

Asmens elgesys bendravime								
Juda taip pat greitai, kaip terapeutė	3	3	2	3	1	4	3	4
Juda lėčiau, negu terapeutė	2	3	3	1	4	3	1	2
Laisvai kontaktuoja su terapeute	5	5	5	5	3	4	5	5
Mažiau kontaktiškas	0	0	0	0	2	1	0	0
Jam buvo komfortiška poroje	4	4	5	5	3	4	5	5
Jautėsi vienišas poroje	0	0	0	0	0	0	0	0

Judesių ir bendravimo poroje raiška vertinama: 0 - neatlieka; 1- dalinai atlieka su pagalba ; 2- atlieka užduotį pilnai su pagalba; 3- atlieka dalinai be pagalbos; 4- atlieka užduotį pilnai be pagalbos ; 5- pats inicijuoja.

„N“ pasižymėjo aktyviais ir lėtais, sklandžiais judesiais, kurie buvo nukreipti į priekį. Daugiausia įsitraukė rankos, kartais galva ir korpusas. Daug stereotipinių judesių, labiau lėti ir silpni, nors pasižymėjo įvairove. Kontaktas su terapeute dažniausiai laisvas ir komfortiškas poroje.

Jau nuo pirmųjų susitikimų išryškėja dalyvės „N“ pesimistinis požiūris į gyvenimą, tačiau terapeutės – tyrėjos padedama kartais geba įvardinti už ką galėtų padėkoti. Tai atspindi ir dalyvės kūno raiška, t. y., pastebimi dažni kūno stereotipiški judesiai, dažnas „sustingęs“ kūnas, savo judesių nekuria. Tačiau, svarbu paminėti, kad paskatinta noriai įsitraukia į kontaktą, atkartoja judėjimo būdus. Dalyvė dažnai pakartoja – gyvenimas dabar yra „egzistavimas“ (N34, 66). Dabarties dalyvė nevertina, nesidžiaugia kol nėra paskatinama įžvelgti ir teigiamų dalykų, nes „viskas praeity“, kurią sieja su vaikais, darbais. Taip pat dažnai mini praeityje karo patirtus sunkumus, kurie kartas nuo karto iškyla, jei pradeda galvoti. Prasmės tema minčių verbaliai neišreiškia, o vertybes priskiria tik praeičiai, bet paskatinta įvardina, kad vertina santykius, tai atsiskleidžia ir santykių temos veikloje. Karo tema - pasikartojanti verbalioje raiškoje, kuri reikalauja ateityje daugiau dėmesio.

Tačiau paskutiniuose dviejuose užsiėmimuose (sesijos nr. VII, VII) pastebimas nedidelis dalyvės pokytis – didesnis įsitraukimas ir savistaba verbaliai ir neverbaliai. Dalyvės judesiai aktyvesni, laisvesni, įvairesni, pradeda pati sugalvoti/kurti judesius (ypač sesijoje VIII), daugiau būna „čia ir dabar“. Paskutiniuose užsiėmimuose atsiranda ir savistaba, kai dalyvė pradeda dalintis neigiamu požiūriu į senatvę, tačiau susimąsto ir išreiškia dėkingumą už tai ką turi.

4. Tyrimo dalyvė – „A“

Moteris - 86 metų, kuriai patvirtinta onkologinė liga, tačiau skausmais nesiskundžia. Dalyvė vaikšto be atramos pagalbos, kartais skundžiais svaigstančia galva. Senolė pozityvaus būdo, mėgsta bendrauti. Pirmo susitikimo metu noriai ir guviai pasitinka, smalsiai klausinėja būsiančio tyrimo niuansų ir sutinka dalyvauti ŠJT užsiėmimuose.

Lentelėje (Nr. 10) pateikiama „A“ verbali raiška dvasingumo tema, t. y., ryškesni teminės analizės radiniai po individualių užsiėmimų.

Lentelė nr. 10

Ryškesni teminės analizės radiniai po individualių ŠJT sesijų su dalyve „A“

Sesijų nr.	Dalyvio citatų pavyzdžiai
1.	„Nu, kuris čia dar pagalvoju, dabar aš rankom tai nelabai. Kiti dabar labai apsikabina <...> Su dilbiais pasisveikint buvo įdomu, artimesnis toksai“ (A1)
	„Pradėsiu norėt sveikintis su kūno dalim (juokiasi) čia bus įdomu, mano patirtis bus“ <...> (A2)
2.	„Labai patiko ir skaitinys, kokia graži ir pamokanti istorija...“ (A7)
	„Dėkoju, kad sveika dar vis tiek. Džiaugiuosi, kad ir dar girdžiu ir matau ir tokia sveikata <...> ir Dievuliui ir viesiem“ (A3)
	„Nu matau, matau saulę, matau lapus krentančius...Vienu žodžiu, dėkoju už grožį“ (A4)
	„Va dar dėkoju už muziką, labai mane, užkrečia net iki ašarų <...> (A5)
	„Turbūt aš nemoku. Gal įprasti reikia... Padėkot, nusišypsoti, nusilenkt. Pamatyt, kuris... Bet nežinau, nelabai pajaučiau pozityvo <...> (A9)
	„Oi tu man fainuolė kokia esi, tu mane užkreti (juokiasi). Aš taip žinai save budrinu, atrodo, aš išsišiepus ir išsišiepus, o tu va dar fainiau“ (A6)
3.	„Kaip judėjom dviese su juostele visaip <...> tai pavyzdžiui man anksčiau būdavo šitas sunku bendravime, kai išsiskirdavo nuomonės, negalėjau... Aš prie savo nuomonės, o reikia reikia sugebėti priimti kito nuomonę <...>“ (A20)
	„Tik per kūną parodyt savo jausmus, va šito aš nemoku“ (A21)
	„<...>tavo temos, tokios filosofinės, reikia galvon dėt. Ir galvot ir mąstyti (nusijuokia) O taip, tai atrodo, gyveni, darai, bet nepagalvoji...“ Tikrai įdomu (A29)
4.	„Nu nežinau ką aš jučiu, tu paklausi tokių, tikrai kaip aš čia...“ (A30)
	„M. Tai čia su judesiais. Aš kartais labai nusiraminu su muzika“ (A31)
	„Ypač dar ta istorija aklojo, pasakojimas patiko labai“ (A33)
	„<...> nenoriu jau žiūrėt į tą kamuoliuką, numečiau, viskas dabar ten jau yra“ (A36)
	„Gal aš savo charakteriu nustumiu tą sunkumą, manęs ne taip slegia. Tai lengviau kažką padaryt, pasakyt“ (A37)
	„Nemokėjau gyvent, nemokėjau suprast gyvenimo, bet prisimenu viską tikrai gražiai“ (A38)

	„Biški dabar mąstyt daugiau pradėjau ir šiaip, kad reikia, reikia vis tiek dar pažint daugiau gražius dalykus pažinti daugiau, matyt pas kitą, kitur matyt grožį“ (43)
5.	„Tikiu Dievulis ir mane myli ir tada man visus norisi mylėt ir man gera“ (A46)
	„gera ir man jeigu labai liūdna, vis tiek aš pasitikiu Dievulis visada labai geras, gailestingas , kaip visą laiką va šitaip prisimenu <...>“ (A47)
	„Bet gera buvo klausyt, kažkiek judėjau, bet tie garsai, taip širdžiai gera pasidaro“ (53)
	„Labai, labai tu mane praturtini, tikrai“ (A55)
	„Nu tai visados biškis įtampa, bet ačiū atsigavau ir dūšia atsigavo“ (A57)
6.	„<...> Santykiai su giminėmis, su savais yra svarbu svarbu. “(A62)
	„Ir tik tiek aš vertinu gyvenime, santykį kitų. Vieno su kitu. Gal kad trūksta man, gal dėl to taip vertinu“ (A68)
	„Reikia labai mylėti kitą, ne tik save, labai kitą mylėt, mhm. Kad net ir net ir sau padedi, kitą mylėdamas, taip labai padedi <...>(A73)
	„Tai bendravimas, atjauta man judesys toks prie širdies va yra“ (A79)
	„Dar judant taip man linksma pasidarė, va su ta vėduokle džiaugsmas supratau, kad man vertybė tikrai“ (A85)
	„<...>sunku sugalvoti, kaip išreikšti tą vat prasmės gyventi Dievui, pažinti, viską“ (A88)
7.	„<...>čia per judesį savo ir reiškia gali sau palengvinti irgi labai nuotaiką pakeisti, va tikrai šito. Aš galvoju jaučiau, bet dabar tik po truputį įsisavint pradėdu“ (A89)
	„<...>dėl savo artimųjų, tik jau mažai beliko gyvų, o taip, tai, nu ir dabar galvoju, kad jiems būtų gera. Bet ar čia mano gyvenimas? Nežinau<...>“ (A91)
	„Kas svarbiausia dabar man gyvenime...Tikėjimas, pažinti tada kai žinai, kur tau gera džiaugtis <...>“ (A93)
	„Tokia mintis atėjo dar, daug žinoti noriu per Dievą ir tada save labiau pažįsti“ (A94)
	„Kaip čia paskaitei, dirba, saugo pirmyn atgal vaikšto, tai ypač tie skaitiniai atveda į atsakymus <...>“ (A97)
	„<...> savo palengvinti gyvenimą, vis tiek čia tavo tos pamokos ypač su judėsiu, reikia pagalvoti, kurioj vietoj man pasidaro gera“ (A101)
8.	„Atsisveikinimas turėtų su liūdesiu, bet man daug išminties davė, džiaugsmas yra, vis tiek, va prisiminsiu, man gera bus prisimint“ (A102)
	„Pagal mėgiamą dainą tai Švelnumas Noreikos, buvo gera judėti“ (A105)
	„Čia mano jausmai sudėti dabar į šitą daiktą buvo, tai visai nelengva buvo atsisveikinti su juo“ (106)

Tyrimo dalyvė „A“ daug ir atvirai verbaliai reflektavo visomis dvasingumo temomis. Labiausiai aktualios jai buvo šios temos: artumo su žmonėmis jausmas (62, 68), pasitikėjimas aukštesne jėga Dievu bei gyvenimo prasmės samprata. Tačiau išsako, kad yra nelengva kūnu išreikšti/parodyti (A21, 30, 88). Verbaliuose atsakymuose jaučiamas pasitenkinimas, dėkingumas, džiugesys, draugiškumas. Tikėjimas – dalyvės „atrama“.

Tyrimo dalyvė juda be pagalbinių priemonių, nors kartais svaigsta galva. Neverbali raiška dvasingumo tema ir bendravimo su terapeute duomenys atskleisti lentelėje (Nr. 11) pateikti judesio funkcijų ir bendravimo su terapeute rezultatai:

Lentelė nr. 11

Dalyvio „A“ judesio funkcijų ir bendravimo poroje rezultatai

	SESIJŲ Nr.							
JUDESIO FUNKCIJOS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Aktyvūs judesiai	5	5	4	5	4	5	4	4
Neaktyvūs judesiai	1	2	2	1	2	1	1	1
Judesių stiprumas ir dinamika								
Stiprūs	3	1	2	2	0	2	0	0
Silpni	1	0	0	1	1	1	1	0
Greiti ir staigūs	3	1	1	3	0	1	0	0
Lėti ir sklandūs	3	5	4	3	4	4	4	5
Judesio repertuaras								
Įvairovė	4	5	3	4	4	4	3	5
Stereotipiniai judesiai	3	1	1	0	0	1	1	0
Nuosavas judesių konstravimas	2	5	3	5	4	4	3	5
Šokyje-judesyje dalyvaujančios kūno dalys								
Rankos	4	5	4	5	4	4	4	5
Kojos	2	1	0	2	1	0	0	1
Galva	2	4	1	1	2	3	2	4
Korpusas	2	4	1	2	1	2	1	3
Judesių kryptys								
Į priekį	3	5	2	4	3	3	2	3
Atgal	1	1	1	2	0	0	2	1
Iš šono į šoną	0	4	2	1	3	1	0	4
Ratu	0	0	0	0	0	0	0	0
Įstrižai	2	2	1	1	0	0	1	2

Gebėjimas bendrauti poroje								
Atsiriboja	0	0	0	0	0	0	0	0
Priima normalų kontaktą	5	5	5	5	5	0	0	5
Abipusis kontaktas su terapeute	5	5	5	5	5	0	0	5
Perdėtas kontaktas	0	0	0	0	0	0	0	0
Eina į puolimą	0	0	0	0	0	0	0	0
Asmens elgesys bendravime								
Juda taip pat greitai, kaip terapeutė	4	3	4	3	3	0	0	3
Juda lėčiau, negu terapeutė	1	3	2	2	1	0	0	3
Laisvai kontaktuoja su terapeute	5	5	5	5	5	0	0	5
Mažiau kontaktiškas	0	0	0	0	0	0	0	0
Jam buvo komfortiška poroje	5	5	5	5	5	0	0	5
Jautėsi vienišas poroje	0	0	0	0	0	0	0	0

Judesių ir bendravimo poroje raiška vertinama balais: 0 - neatlieka; 1- dalinai atlieka su pagalba ; 2- atlieka užduotį pilnai su pagalba; 3- atlieka dalinai be pagalbos; 4- atlieka užduotį pilnai be pagalbos ; 5- pats inicijuoja.

„A“ pasižymėjo aktyviais, lėtais bei sklandžiais judesiais, kurie buvo nukreipti į priekį, kartais šonus. Daugiausia ištraukė rankos ir galva, kartais kojos. Daug inicijuojamų judesių ir juda pakankamai greitai kaip terapeutė. Kontaktas su terapeute laisvas ir komfortiškas poroje.

Dalyvės „A“ gautuose verbalios ir neverbalios raiškos duomenyse galima pastebėti šių koreliaciją. Bendrai apžvelgiant duomenis dalyvė buvo itin aktyvi, smalsi ir pozityvi; atvirai dalinosi žodžiu ir tai taip pat dažniausia išreiškėdavo judesiais (buvo pakankamai laisvi, plačios amplitudės, įvairių krypčių, įtraukiant į judėjimą galvą, korpusą, kai kada judėjo ir atsistojusi). Tačiau kelis kartus dalyvė paminėjo, kad jai yra sunku suprasti kaip jaučiasi, kokia jos nuotaika ir tos sesijos metu dažniausia nežinojo/buvo sunkiau kaip išsakyta mintis išreikšti judesiu. Todėl kelis kartus buvo kviečiama pakartoti judesių išraiškas, tai atlikdavo noriai ir jau užtikrinčiau bei kūrybiškiau.

Sesijų metu išryškėjo dalyvei aktualiausios temos – „Santykiai“ bei Dievą (Dievo pažinimą). Apibendrinant sesijų metu „paliestas“ temas dalyvė atsiskleidė kaip brandi, sukaupusi gyvenimo patirtį ir ją nemažai apsvačiusi: už praeityje padarytas klaidas nekaltina nei savęs, nei kitų, yra

džiugi, dėkinga ir geba tai išreikšti, dabartinę gyvenimo prasmę sieja su santykiais ir Dievu (nori labiau pažinti). Užsiėmimų metu dalyvė dažnai pasidžiaugdavo įdomiomis, praturtinančiomis temomis/skaitiniais bei visapusiškai lavinančiomis užduotimis – kaip išreikšti mintis savo kūno judesiais/šoku.

2.3. Apibendrinimas

Šiame tyrime buvo siekiama atskleisti slaugos namuose gyvenančių vyresnių asmenų dvasingumo verbalinę ir neverbalinę raišką. Tyrimo tikslui ir uždaviniams pasiekti buvo organizuojami individualūs šokio-judesio terapijos užsiėmimai. Buvo pasirinkta atvejo analizė, kokybinio tyrimo strategija, kuri anot Žydžiūnaitės ir Sabaliausko (2017), sudaro galimybes gilintis į prasmes, susijusias su skirtingais žmonių gyvenimų aspektais, siekiant suprasti ir atskleisti tyrimo dalyvių patirtis, jų elgsenas.

Tyrime buvo siekta atskleisti dvasingumo verbalinę ir neverbalinę raišką ŠJT procese, keturiems vyresnio amžiaus asmenims, esantiems slaugos ir palaikomojo gydymo ligoninėje. Visi tyrimo dalyviai turi skirtingų sveikatos problemų (onkologija, parkinsonas, prasidėjusi demensija, po šlaunikaulio lūžio ir hipertenzija). Taip pat turintys skirtingas judėjimo galimybes: dvi tyrimo dalyvės eina su pagalbos priemonėmis, vienas – apribotas judėjime, tad visą laiką guli, dar viena – geba judėti savarankiškai. Vienijantis aspektas – visi verbaliai komunikaujantys, tik vienam tyrimo dalyviui apsinkinta verbalinė raiška dėl ligos. Individualioje šokio-judesio terapijoje buvo atskleistos 6 dvasingumo temos ir susitikimo bei atsisveikinimo temos.

Pirmoji tema – „**Susitikimai**“ atskleidė dalyvių teigiamą požiūrį į susitikimus ir prisiminimus su artimais žmonėmis. Taip pat buvo užfiksuoti ir dalyviams priimtinausi pasisveikinimo neverbaliai būdai. „U“ dalyvė džiaugiasi susitikimais, santykiais su kaimynais: *„gyvenu kaime, tai mes, žinot, su kaimynais labai gražiai visą laiką susitikom, niekuomet nepykstam“* (U1). Šiai dalyvei priimtinausia susitikus neverbaliai sveikintis apsikabinant: *„Apsikabinimas turbūt toks va daugiau. Taip visą laiką buvo kaimynai tai apsikabinam“* (pakilus balsas) (U5). Dalyvis „L“ teigia: *„<...> anksčiau dažnai susitikdavau su artimais. Čia aš turbūt lankomiausias iš visų“* (L2), o mėgiamiausias neverbalus pasisveikinimas – rankos paspaudimas (L1). Dalyvė „A“ renkasi sveikintis su terapeute neįprastu ir žaismingu būdu: *„<...> Su dilbiais pasisveikint buvo įdomu, artimesnis toksai“* (A1). Dalyvė džiaugiasi išbandytais naujais sveikinimosi kūnu būdais ir planuoja pabandyti su kitais slaugos namų gyventojais (A2). Senolė „N“ dalinasi sunkiais išgyvenimais dėl ko nemėgstanti fizinio prisilietimo: *„Susitinkant nepatinka glebėsčiuotis, žinot pergyventa tiek tų karų, perversmų prie vokiečių“* (N1), bet priduria, kad išskyrus tuos atvejus, kai pažįsta žmogų (N3).

Antroji tema – „**Gebėjimas vertinti tai kas turima**“ arba (kitai vadinama šio darbo autorės) „Dėkingumas“. Pasak Kontrimienės (2018), šis savęs aktualizavimo komponento empirinis požymis pažymi žmogaus gebėjimą vertinti tai, kas turima, o ne tik tai, kas prarasta; save aktualizuojantis žmogus (pirmasis dvasingumo komponentas), gėrįsi, vertina, mėgaujasi net kasdieną sutinkamais/patiriamais reiškiniais (ten pat). Ši tema sesijų metu dalyvių buvo plėtojama skirtingai. Pavyzdžiui, tyrimo dalyvei „N“ nebuvo lengva teigiamai vertinti savo praeitį ir ji kartas nuo karto pasidalindavo pesimistiškomis mintimis apie įvairius dabartinio gyvenimo aspektus (ir ne tik kalbant šia tema), o ką gyvenime vertina - galėjo atskleisti tik su terapeutės - tyrėjos pagalba. Neverbaliai tai išreikšti taip pat buvo sudėtinga, tačiau su pagalba neverbaliai atspindėjo. Dalyviui „L“ taip pat buvo reikalinga pagalba tiek verbalinei, tiek neverbaliai raiškai šiuo aptariamu dvasingumo aspektu. Tuo tarpu tyrimo dalyvės „U“ ir „A“ verbaliai ir neverbaliai dalinosi už ką yra dėkingos. Moterų judesiai buvo aktyvūs, pasižymėjo įvairumu ir daugiausia sklandūs, lėti, o dalyvė „A“ išsiskyrė džiugiu tonu dėkojant ir itin pozityviu žvilgsniu į gyvenimą. Dalyvė „U“ pabaigoje pokalbio atvirauja, kad jaučiasi dėkinga, tačiau šiuo metu kyla mintys apie gyvenimo prasmę: „*dėkinga esu, bet vis pagalvoju, kam jau man tas gyvenimas*“ (A21).

Trečioji tema – „**Artumo su žmonėmis jausmas**“. Remiantis dvasingumo komponentų aprašymu (Kontrimienė, 2018, p. 61), šis empirinis požymis reiškia, kad „save aktualizuojantys asmenys jaučia ypatingą bendrumo su žmonėmis jausmą“. Šie asmenys apibūdinami kaip jaučiantys tapatumą, atjautą ir prierašumą su kitais žmonėmis, bet juos kartais gali apimti ir pyktis, nekantrumas ar pasibjaurėjimas (ten pat). Senolių pasidalinimuose apie susitikimus išryškėja bendrystės, artumo su žmonėmis ar su giminėmis svarba bei poreikis bendrumo dabartiniame gyvenimo etape. Daugelį aplanko giminės, draugai arba turi su kažkuo kartas nuo karto pasišnekėti, tačiau vis tiek jaučia artumo, bendravimo poreikį. Dalyvė „N“ slaugos namuose gyvena drauge su savo sutuoktiniu, tad „*pasišneka kartais su vyru*“ (N20), bet vėliau priduria, kad santykiai pasikeitė – „*susilpnėję*“ (N22), jaučia artumo poreikį: „*[s]u kažkuo tai norisi, to ryšio... < . . . >*“ (N25). Neverbali dalyvės raiška šioje temoje buvo gana aktyvi, noriai įsitraukė į kontaktą su terapeute. Dalyvis „L“ taip pat dalinasi jaučiamu santykio poreikiu: „*norisi daugiau ryšio*“ (L11). „L“ mintį atspindėjo ir neverbali komunikacija: traukė juostelę į save – taip mažindamas atstumą, kontakte dalyvavo noriai. Dalyvė „U“ trokšta būti su anūkais (U22), visada stengiasi su jais būti pozityvi (U24), vėliau temoje apie santykius pasidalina kylančiu gyvenimo prasmės klausimu (U28). Judesiai pasižymi aktyvumu, stiprumu bei sklandumu ir lėtumu, poroje bendradarbiaujant jaučiamas daugiau dalyvės savarankiškumas, susitelkimas daugiau į save, bet yra noriai įsitraukusi. Dalyvė „A“ dalinasi atrastu pastebėjimu kilusiu judėjime su juoste poroje, kai praeityje sunkiai priėmė kito išsakytą kitokią nuomonę (A20). Dalyvauja noriai įsitraukusi, renkasi priemones, juda aktyviai. Apie bendrystę su

kitais reflektuoja nedaug, tačiau išryškėja kitoje, vertybių temoje, kad santyčiai svarbiausia vertybė ir jaučia jų trūkumą (A62, 68).

Ketvirtoji tema – „**Adekvatus požiūris į asmenines nesėkmes**“. Interviu metu atsiskleidė kiek įvairių sunkumų teko patirti tyrimo dalyviams, koks yra jų požiūris ir kas padeda per visa tai „pereiti“. Kontrimienė (2018) įvardina, kad save aktualizuojantys žmonės motyvuojami augimu, bet ne trūkumais, o esminis jų bruožas – nepriklausomybė nuo fizinės ir socialinės aplinkos, t. y., asmuo išsaugo pusiausvyrą susidurdamas su nesėkmėmis, gyvenimo iššūkiais, išmėginimais, deprivacijomis, frustracijomis. Dalyvė „N“ verbaliai reflektuoja, kad užimtumas padeda pasimiršti įvardindama karo siaubą, artimo netektį (N39); bet kai iškyla prisiminimai – vargina: „*Nu pasakysiu tie sunkumai, kad atrodo viskas normalu, bet, kai pradedi galvot, tai viskas kuičiasi galvoj, atgyja tie visi blogumai*“ (N35). Neverbaliai raiškai dalyvė rinkosi akmenukus ir juos dėliojo išreikšdama savo sunkumą ir perdėliojo – labiau priimdama tai kas buvo (43). Dalyvė „A“ sunkumo/nesėkmės verbaliai neatskleidžia, bet sako, kad turi ir jį suprojektavo judėjimo metu į kamuoliuką ir jį išveikė jį mesdama į tolį: „*<...> nenoriu jau žiūrėt į tą kamuoliuką, numėčiau, viskas dabar ten jau yra*“ (A36) ir tuomet pasijaučia geriau. tačiau savęs nesmerkia už nesėkmes: „*nemokėjau suprast gyvenimo, bet prisimenu viską tikrai gražiai*“ (A38). Dalyvis „L“ prisimena sunkumą/nesėkmę, kurią patyrė jaunystėje, kai gavo palikti trumpam universitetą, bet patikina, kad „nesėkmės nėra sunkios“ (L10), neverbaliai raiškai rinkosi akmenukus ir iš pirmo karto nesudėlioja taip kaip pačiam norėjosi/jautė - įvardino, jog „ne taip“ ir pats ėmėsi dėlioti savo idėją.

Penktoji tema – „**Pasitikėjimas aukštesne jėga (Dievu)**“. Tai yra antrojo dvasingumo komponento – transcendavimo vienas iš empirinių požymių. Humanistinio dvasingumo sampratą plėtojantys Elkins ir jo kolegos (1988) teigia, kad transcendavimo turinys gali varijuoti nuo tradicinio tikėjimo asmeniniu Dievu iki psichologinio požiūrio, kad „transcendavimas“ yra natūrali sąmoningo Aš tąsa į pasąmonės, arba Aukštesnįjį Aš“ (Kontrimienė, 2018, p. 63). Trimakas (1996) pateikia Maslow požiūrį į save realizuojančius, bet ne *transcendentes*: yra labiau praktiški, realistiški, konkretūs, pasaulietiški žmonės, kurie gyvena, veikia daugiau „čia ir dabar“ pasaulyje. Kontrimienė (2018, p. 65-66) apibendrina: „dvasinis transcendavimas atspindi asmens gebėjimą peržengti momentinę laiko, vietos ir žinojimo ribų pajautą bei pažvelgti į gyvenimą iš didesnės perspektyvos. Tokioje transcendentinėje perspektyvoje asmuo įžvelgia fundamentalią asmens ir aukštesnės jėgos vienovę, kuri yra įvairiausių gamtoje ir jo gyvenime vykstančių procesų pamatas“.

Šiame tyrime interviu metu išryškėjo, kad tikėjimas į Dievą – svarbus kiekvieno tyrimo dalyvio gyvenime. Dalyvių pasakojimuose apie tikėjimą į krikščionybės Dievą išryškėja pasitikėjimas Jo valia ir veikimu jų gyvenimuose. Dalyvė „N“ apibūdindama kokį Dievą tiki, išpažįsta Jo viešpatystę: „*< . . . > Aukščiau už viską*“ (N44;48), tačiau neverbaliai šiai dalyvei išreikšti išpažįstą tikėjimą muzikos ir paveikslų pagalba nelabai pavyko (pasirinkus Čiurlionio paveikslą

nusikelti į menamą pasaulį – judėti pagal tai ką mato ir jaučia, kuo tiki) – kelioms sekundėms iškėlė rankas į viršų, o toliau klausėsi muzikos. Kita senolė „A“ teigia: „*tikiu Dievulis ir mane myli ir tada man visus norisi mylėt ir man gera*“ (A46). Jos neverbalinė raiška buvo įvairi (siūbavo į šonus, į priekį, glaudė rankas prie krūtinės). Dalyvė „U“ nedalyvavo šioje temoje, tačiau kitoje sesijoje natūraliai atsiskleidė tikėjimas maldingumu: „*Ir man atrodo, einu pasimelsti ar ką, parklupt tenai, kad vaikai nenuskriaustos būtų*“ (U40). Dalyvis „L“ šioje sesijoje (dėl silpnesnės savijautos) reflektuoja nedaug, išsako, kad ši užsiėmimo tema kaip ir kitos jam aktualios: „Vis pataikai (tyla), įdomu“ (L17), bet daugiau dalinasi, kad įsitraukė judėdamas į menamą pasaulį, kuriame užsiėmę karaliai, skleidžia muzika ir jis prie to prisideda (L18;20). Kitose sesijose daugiau atsiskleidžia šiam dalyviui aktuali tema apie Dievą – prašo priminti skaitinį ir sieja didingą jūrą su Dievu (L30;29).

Šeštoji tema – „**Aukščiausių Būties vertybių išgyvenimas**“. Šis požymis taip pat priklauso transcendavimo komponentui. „Dvasinė dimensija yra specifiškai žmogiška dimensija, ypatinga žmogui tuo, kad joje reiškiasi pažinimas, ypač pažinimas vertybių ir tuo pačiu prasmės. Pažindamas vertybes žmogus „išeina“ iš savęs ir jų siekia“ (Trimakas, 1996, p. 158). Būties vertybes nurodo Maslow, teigdamas, kad jos panašios į tas kurias visais laikais vadinamos amžinomis tiesomis, dvasinėmis, aukščiausiomis ir religinėmis (viso 15, o šios papildomai dar išsmulkinamos) (1964, cit. iš Maslow, Trimakas, 1996, p. 106). Vertybės (kurios čia pateiktos neišskleistos): tiesa, gerumas, grožis, pilnumas, gyvumas, vienkartinumas, tobulybė, pilnumas, teisingumas, tvarka, paprastumas, turtingumas, pastangų nedėjimas (lengvumas, tobulas ir gražus functionavimas), žaismingumas, savęs pakankamumas bei prasmingumas. Įvardinami keli vertybių tipai, pagal Trimaką (1996): *kūrybinės vertybės* – įkūnijamos darbu, veikla, kūryba, - taip žmogus išeina iš savęs dėl rezultatų, tikslo; *patirties vertybės* realizuojamos per išgyvenimus (tam reikalinga atvirumo būseną) tokius kaip gėris, grožis, tiesa. Pabrėžiamas yra kito asmens vertės patyrimas – meilė; bei *laikysenos vertybė*, kai patiriama kaltė, kančia ir mirtis.

ŠJT procese buvo pateiktas skaitinys, kuriame buvo ryškiausia vertybė – artimo meilė. Ne visiems tyrimo dalyviams buvo lengva iš karto įvardinti ką laiko savo gyvenimo vertybėmis, tačiau vėliau pasidalina (išskyrus vieną – „L“), kur išryškėja vertybių kismas skirtingais gyvenimo laikotarpiais. Tyrimo dalyvė „U“ – dėl prastos savijautos nedalyvavo užsiėmime. Dalyvė „N“ pokalbio pradžioje vertino tik praeities gyvenimo etapą: „*Mano gyvenime... Vertybių, nu tie metai praeiti, pragyventi metai, tai nieko doro, tiesiog nežinau, kaip pasakyti, tiesiog egzistavimas*“ (N50). Vėliau išsakė, kad dabar santykius laiko vertybė, bet kalbant apie vyrą meilės nepripažįsta, tik pareigą, rūpestį: „Šitam amžiui meilės jau nėra, tiktai kažkokia pareiga <...>“ (N53). Dalyvė nerodė neverbalios išraiškos (nei su priemone, nei be jos), tik paskatinta parodytu pavyzdžiu atliko truputį inicijavusi – pakeitusi tiesiant rankas, jame pastebėta šiluma ir meilė; į pokytį dalyvė sureaguoja interviu metu: „*Kaip judėjom sakėt, kad lyg pastebit ir daugiau jausmų, taip yra, jauti ne tik pareigą,*

bet ir prisirišimą, šilumą“ (N55). Dalyvė „A“ anksčiau vertinusi keliones (A59, 60), senatvėje santykius ir rūpestį įvardina kaip vertybę (A62). Ypač pabrėžia ir reflektuoja apie svarbią vertybę – meilę kitam: „*Reikia labai mylėti kitą, ne tik save, labai kitą mylėt, mhm. Kad net ir net ir sau padėti, kitą mylėdamas, taip labai padėti <...>, kad jeigu jeigu kitą myli, tai ateina ta meilė*“ (A73). Judėjimo metu „A“ per džiugų smalsų įsitraukimą su nematyta priemone – ilgos medžiagos vėduokle prisiminė/atrado dar viena vertybę – džiaugsmą: „*Dar judant taip man linksma pasidarė, va su ta vėduokle džiaugsmas supratau, kad man vertybė tikrai*“ (A85). Tuo tarpu dalyvis „L“ sesijos metu verbaliai dalinasi nedaug, paminėjo, kad anksčiau vertybė buvo darbas (L23), o judesių raiška: silpna, neaktyvi, neinicijuoja. Paklaustas galbūt galėtų meilė ir santykiai būti vertybėmis atsako: „*Turėtume meilės klausimais kažką paskaityt, dabar nieko nematau*“ (L26).

Septintoji tema – „**Brandi gyvenimo prasmės samprata**“. Teigiama, kad gyvenimo beprasmybės jausmą galima prislopinti išsiblaškymu, bet ši kažkuriuo laikotarpiu, ypač vėlyvoje suaugystėje, senatvėje prasmės/beprasmybės klausimai suintensyvėja „visu rimtumu“ (Trimakas, 1996). Kontrimienė (2018, p. 72) daro išvadą apie gyvenimo prasmę: „išgrynintos gyvenimo prasmės samprata implikuoja tikėjimą aukštesne jėga ir patirties šventumą, padedančius žmogui siekti harmonijos, brandžių santykių su pasauliu ir suprasti, koku būdu pasaulis reflektuoja jo sąmonėje“. Dalyvių verbaliuose pasisakymuose atsiskleidžia kylantys gyvenimo prasmės klausimai: dalyviei – „U“, „N“), viena dalyvė „A“ tai įvardino ir užsiėmimo metu, o dalyvis „L“ dalinosi kilusiomis mintimis iš užsiėmimo. Dalyvis „L“ po užsiėmimo smalsauja – ką girdėtoje istorijoje atsakytų veikėjas (rabino buvo klausiama: „O kam tarnauji tu?“), po judėjimo vyras išsako, kad jausmai lyg jūra, kurios didingumas asocijuojasi su Dievu ir prašo priminti (apie Dievą) skaitinį. „L“ gyvenimo prasmę preadeda reflektuoti per tikėjimo prizmę. Kita dalyvė „A“ terapijos eigoje įvardino prasmę, kuri atranda tikėjime ir nori vis daugiau pažinti Dievą: „*Kas svarbiausia dabar man gyvenime...Tikėjimas, pažinti tada kai žinai, kur tau gera, džiaugtis <...>*“ (A93; 94). Neverbali raiška: skarelę lengvais judesiais kelia į orą ir paleidžia. Dalyvė „U“ dar praeitose sesijose dalinosi pradėjusiais kilti gyvenimo prasmės klausimais (U21;28). Tad apsidžiaugė girdėtu skaitiniu, tačiau sako, kad reikia laiko pagalvoti norint prasmės tema kalbėti, todėl judėjimo metu (ieškant malonių judesių su pasirinktomis priemonėmis) mąstė šia tema. Paskui dalinosi, kad priemonės priminė apie vaikus ir galiausiai sako, „*dėl vaikų, norisi su vaikais dar truputį pabūt*“ (46). Bet pridėda, kad užsiėmimas davė peno ateičiai: „*Nu, atsiminsiu jūsų skaitymą, pagulėdama pagalvosiu... Kaip aš buvau su skrybelė kaip aš, kokia graži buvau...*“ (U56). Tuo tarpu dalyvė „N“ samprotavimus apie gyvenimo prasmę išsakė ne tik šioje sesijoje, tad tai atskleidžia, jog ši tema jai yra svarbi, tačiau atsiskleidžia šią temą tik iš vienos perspektyvos - negatyvios pusės, kuomet dalyvė neigiamai vertina šį gyvenimo tarpsnį: „*Džiugi muzika jau nepatinka, gyvenimas jau nugyventas, jau džiaugsmo nėra, tiktai egzistavimas <...>*“ (N66). Bet šioje sesijoje išryškėja dalyvės savistaba pesimistiniam

požiūriui, ji išsako: „*Dabar, nu taip, ačiū Dievui už suteiktą gyvenimą, sveikatą, stiprybę, vienas kitą*“ (N71).

Aštuntoji tema – „**Atsisveikinimas**“. Atsisveikinti su žmonėmis dalyviams yra nelengva. Tai ypač aktualu dviems dalyviams („U“ ir „N“) ir tai atsispindi ir neverbalioje raiškoje. „U“ verbaliai išsireiškia „*< . . . > kai atsisveikinu, tikrai man labai sunku, kaip čia pasakyti, tą minutę, tą tą valandą man tikrai sunku. Paskui jau aš kai atsigauunu < . . . >*“ (U57), o neverbaliai atsisveikinti ji pasirenka būdą su kamuoliuku, t. y., „gražiai paridenti“ (U60). Kita senolė „N“ gyvena viltimi susitikti, nes atsisveikinimai nemalonūs: „*Jeigu žinai, kad teks dar susitikti, tai viltim gyvensi, o jei atsisveikinam visai, tai jau nemalonus momentas*“ (N73); o neverbaliai šiai dalyvei palikti priemonę nebuvo sunku. Tyrimo dalyvė „A“ pasirinko dalijimąsi išpūdžiais apie terapijas, todėl būtent šie susitikimai su terapeute nesukelia liūdesio: „*Atsisveikinimas turėtų su liūdesiu, bet man daug išminties davė, džiaugsmas yra, vis tiek, va prisiminsiu, man gera bus prisiminti*“ (A102). Dalyvė „A“ sako, kad judant su priemone į ją „sudėjo“ jausmus – „*nelengva atsisveikinti*“ (A106). Tyrimo dalyvis „L“ taip pat verbaliai išsakė, kad atsisveikinti – „nelengva“ (L33) ir rinkosi neverbalią išraišką, pasitelkiant papildomą priemonę, t. y., kamuolį paprastai paleisti iš rankos.

Taigi, galima teigti, jog dvasingumo aspektas, vyresniems asmenims esantiems slaugos namuose buvo aktualus ir buvo išreikštas šokio-judesio terapijos kontekste: verbaliai ir neverbaliai, tačiau raiška atsispindėjo kokybiškai, t.y., kiekvienam dalyviui skirtingai ir skirtingose temose, taip pat buvo plėtojama asmenų (viršutinės kūno dalies) motorika, kadangi visos ŠJT veiklos lavina smulkiają ir stambiają motoriką.

Verbali raiška. Verbali raiška buvo nuspalvinta kokybinių tyrimo dalyvių teigiamų ir neigiamų patirčių. Išryškėjo asmeninės dalyvių temos. Dalyvė „U“ verbaliai dalinasi III temoje kilusia savistaba, jog ji per daug šneki, tada susimąsto ir apgalvodama su pauzėmis dėsto mintis (U31), šis aspektas aptinkamas ir vėlesniuose susitikimuose. Atsiskleidžia ir trauminės patirtys bei varginančios temos, ypač tai aktualu dalyvei „N“, kur karo išgyvenimai lydi ne vieną procesą (N35) ir dėkingumo stoka, pastebėdama vyraujančias pesimistines mintis, tačiau dalinasi dėkingumu už tai ką turi kitų užsiėmimų temose (N65,71). Dalyvis „L“ nedaug reflektuoja verbaliai, daugiau mintys susijusios su sesijų temomis, bet pradeda (nors ir lėtai rinkdamas žodžius – dėl parkinsono ligos) daugiau reflektuoti apie judėjimą su priemonėmis, asociacijas (jūra ir Dievas; santykiai – juostelė) (L12, 28). Tyrimo dalyvei „A“ sunku įvardinti savo nuotaiką, jausmus ir nelengva sugalvoti kaip juos bei išsakyti (dalyvė A21,30, 88); tai išsako nuoširdžiai (išduoda švelnus, lyg klausantis balso tonas kaip tą padaryti). Dalyvė „A“ pakiliu ir garsesniu balso tonu vardina jaučiamą judesį įtaką savijautai – lengviau emociškai, išveiktas sunkumas per priemonės išsviedimą (A,36, 89) ir

linksmu balsu dalinasi įspūdziais judesio metu patyrusi džiaugsmą su nauja priemone (ilgos medžiagos vėduokle) – prisiminė svarbią savo vertybę (A85).

Neverbalioje raiškoje stebima visų dalyvių tendencija pozityve linkme: pradėjo ne tik atkartoti judesius, bet ir patys inicijuoti, daugiau atsirado nuosavo judesių konstravimo (dalyviai: U; L-sesijose II,V,VII,VII; N – VIII) bei kūrybiškumo juos išveikiant („*Su dilbiais pasisveikint buvo įdomu, artimesnis toksai*“ (A1), nors dalyvė „A“ kūrybiškumu pasižymėjo beveik visų sesijų metu. Tuo tarpu „N“ - tik paskutinėje sesijoje. Atsirado daugiau judesių repertuaro įvairovės, o dalyvės „A“ neverbali raiška turtinga visų sesijų metu. Sesijų eigoje tyrimo dalyviai daugiau pradėjo įtraukti ir kitas pasyvesnes kūno dalis:

- Daugiausia sklandžiais ir lėtais judesiais pasižymėjo dalyviai: „U“, „A“;
- Stereotipinių judesių mažėjo dalyviams: „U“- sesijose III, IV, V. Tačiau „N“ neverbali raiška vis dar pasižymėjo kūno susikaustymu ir rankų, kojų pozicijų išlaikymu;
- Judesių kryptys į šonus ir priekį reiškėsi dalyvei „U“, dinamiškai kito -, „A“, į priekį, kartais šonus - „L“(dėl parkinsono ligos tik rankomis, kartais galva);
- Judesių tempas pasižymėjo panašiu greičiu kaip terapeutės tyrimo dalyvėms: „U“, „A“.

Kokybiniai pokyčiai. Šokio-judesio terapijoje, atskleidžiant dvasingumo verbalią ir neverbalią raišką, pastebėta, jog plėtojosi tiek neverbali ir verbali raiška. Taip pat galima buvo įžvelgti ir kitus kokybinius pokyčius:

- kalbos plėtotė - pastebėtas pokytis verbalioje kalboje tyrimo dalyvėms: „U“, „N“;
- tarpasmeninio bendravimo plėtotė. Kontakte su terapeute jaučiamas šiltesnis ryšys, pasiilgimas, tai aktualu tyrimo visiems tyrimo dalyviams („*Prisiminiau aš jus ir pagalvojau: ar ateis ta studentė dar pasišnekėt...*“ (N17). Tačiau akivaizdžiausi tai pasireiškė tyrimo dalyvei „U“, nes klientė nuo nenoro būti terapijoje ir kontakte atsivėrė šiltam santykiui ne tik kontakte su terapeute, bet anot sielovadininkės „išlaisvėjo“ dalinantis savo jausmais, išgyvenimais ir grupėje.
- kūrybiškumas, kuris atsiskleidė neverbaliuose judesiuose bei renkantis priemones, su jomis judant, išsakant asociatyvias mintis. Pasitelktos juostelės („L“- santykiams išreikšti), asmeniniams sunkumams/nesėkmėms išreikšti: dėliojami akmenėliai (L, N), kamuoliukai (A36 ir kūno atsipalaidavimas), ilgo audinio vėduoklės („A“ - laisvai įsitraukusiai juda ir atranda/prisimena džiaugsmo vertybę, ją įvardina A85), mini įsegamą į plaukus skrybėlaitę ir baltas pirštines („N“-judėjimui prasmei judesio metu apgalvoti), ir kitos priemonės kaip skarelės, audiniai, didesni kamuoliukai;

- iniciatyvumas verbalioje ir neverbalioje raiškoje labiausiai pastebimas tyrimo dalyvei „A“, „U“
- emocijų pokytis stebimas visiems tyrimo dalyviams, nes atlieptas jų poreikis bendrauti, būti pamatytiems, išgirstiems. Akivaizdus pokytis tyrimo dalyviams „U“ ir „N“, pasikeitė nuotaikos, sumažėjo nerimastingumas ir kt.
- savirefleksija pastebimai išaugo tyrimo dalyvei „N“ nebuvo lengva teigiamai vertinti savo praeitį ir ji kartas, nes dažnai pasidalindavo pesimistiškomis mintimis, vėliau stebima šių negatyvių minčių sumažėjimas. tai ypač ryšku septintoje sesijoje pastebimas pokytis, kuomet pati nutraukia neigiamą pasisakymą ir džiaugiasi ką turi „Dabar, nu taip, ačiū Dievui už suteiktą gyvenimą, sveikatą, stiprybę, vienas kitą“ (N71). Tyrimo dalyvė „A“ pastebėjo, jog praeityje sunkiai priėmė kito išsakytą kitokią nuomonę (A20), o dabar lengvai priima terapeutės pasiūlymus.
- šokio-judesio metu išryškėjo aktualios ir trauminės temos, kurioms reikalingas tęstinis darbas: gilino poreikis dvasingumo klausimais aktualus tyrimo dalyviui „L“ (L30) ir „A“ (A94); karo tema nuolat vargina - tyrimo dalyvę „N“, dėkingumo tema - aktuali tyrimo dalyviui „L“ ir „N“; nesėkmių tema - „L“, ir „A“, kurių verbaliai neatskleidžia, tačiau neverbaliai tai įgalina; trims tyrimo santykio su artimaisiais tema– jaučia artimos bendrystės poreikį net trys tyrimo dalyviai (A68; N25; L11); tyrimo dalyvei „U“ pastaruoju metu kyla gyvenimo prasmės klausimai, anksčiau džiuginę dalykai nebetenka prasmės (U23;28;29;34;45).

Taigi remiantis apibendrinimo, galima įžvelgti, jog analizuojant dvasingumo aspektą, buvo atskleista verbali ir neverbali raiška, kuri gilino dvasingumo sampratą asmenims, esantiems vyresniame amžiuje ir atliepė su dvasingumu sietus klausimus. Taip pat tyrinėjant dvasingumo temą šokio-judesio terapijos kontekste buvo atleipti bei įžvelgti kiti individualūs poreikiai bei paliestos aktualios ir dėmesio dar reikalaujančios temos.

Tačiau tyrimas turėjo ir apribojimų. Svarbu paminėti, kad buvo pasirinkta nedidelė tiriamųjų imtis, todėl rezultatai negali būti plačiai generalizuojami. Taip pat veiklos tyrimo metu, vykdant šokio-judesio terapijos sesijas įtakos sąveikai su klientais galėjo turėti ir pradedančios terapeutės įgūdžių stoka. Detaliau atskleisti dvasingumo aspektui įtakos galėjo turėti ir neilgas tyrimo vykdymo laikas (8 sesijos), kuris buvo apribotas dėl gausėjančių virusinių ligų protrūkio ir sesijų trukmė, kuri pasirinkta tausojanti, dėl klientų amžiaus ir sveikatos galimybių.

IŠVADOS

1. Remiantis dvasingumo ir senatvės sampratų teorine analize, pažymima, jog:

1.1. Dvasingumas – žmogaus vidinio pasaulio pradas, kuris pasireiškia kiekviename asmenyje nepriklausomai nuo jo religinių ir kitų įsitikinimų. Literatūroje vieningo dvasingumo apibrėžimo nėra, tačiau dvasingumui atskleisti yra sukurtas ne vienas modelis, kuris įtraukia skirtingus aspektus. Humanistinio dvasingumo modelis šį aspektą atskleidžia remiantis humanistiniu bei holistiniu požiūriu į asmenį, apimdamas esminius žmogaus patirties aspektus (kūniškąjį, religinį, psichologinį, istorinį, politinį, estetinį, intelektualinį, socialinį) ir išskirdamas pagrindinius dvasingumo komponentus: savęs aktualizavimą, transcendavimą gyvenimo prasmės (iš)gryninimą.

1.2. Senatvė ir senėjimas tai fizinių požymių ir psichosocialinių struktūrų kitimo procesas, kurį kiekvienas žmogus priima skirtingai, bet daugumai itin aktualūs tampa gyvenimo prasmės klausimai, praeitų gyvenimo etapų apmąstymai, o neišspręstos ar neapmąstytos krizės kelia nerimą, gailestį ir kitas negatyvias mintis bei su tuo susijusias emocijas. Stiprinant dvasinę asmens sveikatą galima tikslingai padėti sutvirtinti vertybinius įsitikinimus, tapti kūrybiškesniais, įsitraukti į socialinį gyvenimą ir geriau susidoroti su sunkumais bei būti atsparesniems stresui.

2. Šokio-judesio terapija – holistinė menų terapijos kryptis. Atlikus teorinę analizę atskleista, jog dvasingumo aspektas yra svarbi sveikatinimo ir šokio-judesio terapijos dalis, kuri prisideda prie asmens dvasinės gerovės (gyvenimo prasmės, transcendencijos ir santykių gerinimo su šeima ir kt.) ir sveikatos (sumažino depresinius simptomus, nerimastingumą ir kt.) bei yra glaudžiai susijusi su asmeniniu augimu ir savęs pažinimu, o taip pat su kūno – psichikos – dvasios integracija. Tai ypač aktualu kiekvienam, tame tarpe ir vyresniems asmenims, esantiems slaugos namuose.

3. Remiantis empiriniu tyrimu galima teigti, jog:

3.1. Dvasingumo aspektas tyrime dalyvavusiems vyresniems asmenims bei esantiems slaugos namuose buvo kokybiškai aktualus ir tai pasireiškė analizuojant skirtingus dvasingumo komponentus ir su tuo susijusias temas.

3.2. Dvasingumo aspekto verbali ir neverbali raiška individualioje šokio-judesio terapijoje pasireiškė kiekvienam dalyviui skirtingai:

3.2.1. analizuojant *neverbalią raišką* stebima tendencija pozityvia linkme, t.y., tyrimo dalyviai ne tik atkartojė judesius, bet ir patys inicijavo, plėtojosi judesių repertuaras ir atsirado nuosavo judesių konstravimo elementai; tyrimo eigoje dalyviai pradėjo įtraukti ir

pasyvesnes kūno dalis (korporą, galvą ir kt.) į neverbalinę raišką dvasingumo aspektu, kurių pradžioje neįtraukdavo; sumažėjo stereotipinių judesių;

3.2.2. *Verbalioje raiškoje* pastebėtas pokytis dialogo konstravime, t.y., tarpasmeninis bendravimas verbaliai tapo dinamiškesnis (tyrimo dalyviai labiau įsitraukdavo į dialogą su terapeute-tyrėja, bendraudavo šiltesniu tonu ir pan.); stebima tendencija pozityvia linkme reflektuojant temą bei verbaliai dalinantis gyvenimo patyrimais ar atskleidžiant skaudžias bei traumines patirtis. Taip pat verbalioje raiškoje išryškėjo su dvasingumu susijusios aktualios temos (Gyvenimo prasmės/ beprasmybės, tikėjimo/Dievo pažinimo, santykių, bendrystės trūkumas, dėkingumo) ar išryškėjo dalyvių savistaba („per daug šneku“ ir kt.).

3.3. Analizuojant dvasingumo aspekto verbalią ir neverbalią raišką individualiose ŠJT sesijose, išvelgtas *pokytis ir kituose aspektuose*, kurie aktualūs vyresnio amžiaus asmenims, esantiems slaugos namuose, t.y. tarpasmeniniame bendravime, kalbos plėtotėje, emocijų kaitoje, motoriniame lavėjime, kūrybiškume, iniciatyvume, savistaboje, savirealizacijoje ir kt.

REKOMENDACIJOS

Tyrimo išvadų pagrindu suformuluoti šie pasiūlymai ir praktinės rekomendacijos:

1. Institucijoms:

- Institucijoms, organizuojančioms sveikatinimo programas, vyresnio amžiaus asmenims rekomenduojama paslaugas orientuoti į fizinę, psichikos ir socialinę sveikatą, įtraukiant ir dvasinės sveikatos stiprinimą.
- Institucijoms, teikiančioms sveikatinimo paslaugas asmenims vyresniame amžiuje bei esantiems slaugos namuose, rekomenduojama įtraukti šokio-judesio terapijos paslaugą į kompleksines sveikatinimo programas drauge su sielovadininkų komanda.

2. Šokio-judesio terapeutams:

- Šokio-judesio terapeutams rekomenduojama užtikrinti saugią psichologinę atmosferą bei sudaryti sąlygas (patogus susitikimų laikas, terapijos trukmė) vyresniems asmenims dalyvauti ŠJT užsiėmimuose pagal savo galimybes (tinkamą judėjimo intensyvumą ir būdą: gulint, sėdint, stovint ar judant bei pasitelkiant papildomas kompensuojamas technikas, užtikrinančias saugų mobilumą).
- Šokio-judesio terapeutams rekomenduojama įtraukti dvasingumo temą į darbą su vyresnio amžiaus asmenimis bei esančiais slaugos namuose terapijos programas.
- Organizuojant ŠJT procesą dvasingumo tema, rekomenduojama remtis sudaryta programa “Su judesiu ir šokiu – dvasingumo keliu” ir ją plėtoti, įtraukiant daugiau dvasingumo požymių. Temai atskleisti rekomenduojama į procesą įtraukti papildomas priemones: tekstus dvasingumo tema, simbolius ir judesio metaforas, spalvotas skareles, akmenukus ir kt.

Rekomenduojama tęsti didesnių imčių ir didesnio patikimumo ŠJT taikymo tyrimus, siekiant vyresnio amžiaus asmenų dvasingumo stiprinimo, žinant teigiamą poveikį nedidelei imčiai.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Bagdonas, A., Kairys, A., & Zamalijeva, O. (2017). Senų žmonių funkcionavimo, senatvės ir senėjimo tyrimų gairės: Biopsichosocialinio modelio prieiga. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 15, 80–102. <https://doi.org/10.15388/STEPP.2017.15.10811>
- Baptista, J. R., & Narciso, F. F. (s.a.). *Dance Movement Therapy as a Health Promotion Tool in Aging*.
- Bloom, K. (2006). *The embodied self: Movement and psychoanalysis*. Karnac.
- Bräuninger, I. (2014). Dance movement therapy with the elderly: An international Internet-based survey undertaken with practitioners. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(3), 138–153. <https://doi.org/10.1080/17432979.2014.914977>
- Butėnaitė, J. (2019). *VYRESNIO AMŽIAUS ROMOS KATALIKŲ TIKĖJIMAS: TIPAI, RAIŠKA GYVENIMO EIGOJE IR JO REIKŠMĖ PSICHOLOGINIAM ATSPARUMUI*.
- Chaiklin, S. (2017). Connecting the Practice of Dance/Movement Therapy: What Differentiates Us? *American Journal of Dance Therapy*, 39(1), 142–147. <https://doi.org/10.1007/s10465-017-9253-5>
- Cheng, C. Y.-M., & Lou, V. W. (2024). When Movement Therapy Meets Spirituality: A Quasi-Experiment. *Journal of Gerontological Social Work*, 0(0), 1–20. <https://doi.org/10.1080/01634372.2024.2342454>
- Constantin, F. A. (2018). *Gabrielle Roth's 5-Rhythms—Music, Dance and Therapy*.
- Cross, K., Flores, R., Butterfield, J., Blackman, M., & Lee, S. (2012). The Effect of Passive Listening versus Active Observation of Music and Dance Performances on Memory Recognition and Mild to Moderate Depression in Cognitively Impaired Older Adults. *Psychological Reports*, 111(2), 413–423. <https://doi.org/10.2466/10.02.13.PR0.111.5.413-423>
- Gayvoronskaya, E., & Shapovalov, D. (2010). Integrative dance/movement psychotherapy and the aging process. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 5(2), 185–196. <https://doi.org/10.1080/17432970902917901>
- Gaižauskaitė, I., & Valavičienė, N. (2016). *Socialinių tyrimų metodai: Kokybinis interviu : vadovėlis*. Valstybės Įmonė Registrų centras.
- 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>
- Juškienė, V., & Navickienė, J. (2021). DVASINIS ASISTAVIMAS KAIP INTEGRALI DVASINĖS PAGALBOS DALIS. *Mokslo ir tikėjimo dialogai. Tiltai. Priedas: Mokslo darbai*, 122–137. <https://doi.org/10.15181/mtd.v0i7.2310>
- Karkou, V., & Sanderson, P. (2006). *Arts therapies: A research-based map of the field*. Elsevier Churchill Livingstone.
- Kim, K., & Woo, J. (2024). Characteristics and Effectiveness of Individual Psychotherapy for Palliative and End-of-Life Care: A Literature Review for Randomized Controlled Trials. *Psychiatry Investigation*, 21(5), 433–448. <https://doi.org/10.30773/pi.2023.0357>

- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Levy, F. J. (Sud.). (1988). *Dance movement therapy*. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Malchiodi, C. A. (Sud.). (2005). *Expressive therapies*. Guilford Press.
- Meekums, B. (2002). *Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach*. Sage Publications.
- Menezes, A. C., Drumond, G., & Shigaef, N. (2022). Dance therapy and cognitive impairment in older people: A review of clinical data. *Dementia & Neuropsychologia*, 16(4), 373–383. <https://doi.org/10.1590/1980-5764-DN-2021-0103>
- Naujanienė, D. R. (2008). *Kliento problemų ypatumai gerontologinio socialinio darbo tyrimuose*.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy*, 48(1), 98–102. <https://doi.org/10.1037/a0022161>
- Pagano, M. (2016). Hegelio Dvasios fenomenologijos genezė ir reikšmė. *Religija ir kultūra*, 13, 20–36. <https://doi.org/10.15388/Relig.2013.13.10095>
- Poniuškienė, I. (1998). *Mirtino ligonio slauga*. <https://laiskailietuviams.lt/index.php/1998m-1-sausis/8530-mirtino-ligonio-slauga>
- Pranckevičienė, A., Žardeckaitė-Matulaitienė, K., & Gustainienė, L. (2012). Kasdienė dvasingumo raiška ir jos sąsaja su sveikatai palankia gyvensena suaugusiojo amžiuje. *SOTER: Journal of Religious Science*, 43(71). [https://doi.org/10.7220/2335-8785.43\(71\).7](https://doi.org/10.7220/2335-8785.43(71).7)
- Ramonas, A. (2013). *JAUNIMO DVASINIO UGDYMO TEOLOGINIAI IR*.
- Rupšienė, L. (2007). *Kokybinių tyrimų duomenų rinkimo metodologija*.
- Samaritter, R. (2009). The use of metaphors in dance movement therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4(1), 33–43. <https://doi.org/10.1080/17432970802682274>
- Serlin, I. A. (2010). Dance/Movement Therapy. I. B. Weiner & W. E. Craighead (Sud.), *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (1-asis leid., p. 1–2). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0250>
- Shalem-Zafari, Y. (2016). *Dance Movement Therapy, Past and Present: How History Can Inform Current Supervision*. 663–672. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.12.81>
- Shechtman, Z., & Kiezel, A. (2016). Why Do People Prefer Individual Therapy Over Group Therapy? *International Journal of Group Psychotherapy*, 66(4), 571–591. <https://doi.org/10.1080/00207284.2016.1180042>
- Tucker, M., & Oei, T. P. S. (2007). Is Group More Cost Effective than Individual Cognitive Behaviour Therapy? The Evidence is not Solid Yet. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35(01), 77. <https://doi.org/10.1017/S1352465806003134>
- Verbylaitė, D. (2003). *Dvasinio ugdymo aspektai ir problemos*.

Vėžalienė, L. (2018). *Septynios didžiosios nuodėmės psichologo kabinete*. Tyto alba. ISBN 9786094663116.

MacDonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, measurement and relation to the Five Factor Model of personality. *Journal of Personality*, 68, 153–197. Drageset, J., & Eide, G. E. (2020). Loneliness Among Cognitively Intact Residents of Nursing Homes With and Without Cancer: A 6-Year Longitudinal Study. *SAGE open nursing*, 6, 2377960820907778. DOI: 10.1177/2377960820907778.

Trimakas, V. (1996). Aukščiausi žmogaus skrydžiai. LKB TTK leidykla

Visuotinė lietuvių enciklopedija. (n.d.). *Humanistinė psichologija*. <https://www.vle.lt/straipsnis/humanistine-psichologija/>

Lietuvos statistikos departamentas. (2024). *Gyventojų skaičius ir sudėtis 2024 m.* https://osp.stat.gov.lt/paieska?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=12177868&_101_type=content&_101_urlTitle=2024-05-06-gyventoju-skaicius-ir-sudetis.

Alisauskienė, M., & Kuznecovienė, I. (2020). *Religija ir visuomenė: teorinės išvalgos ir kasdienybės praktikos*. Vytauto Didžiojo universitetas. https://www.researchgate.net/publication/340815428_Religija_ir_visuomene_Teorines_izvalgos_ir_kasdienybes_praktikos

Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras. (n. d.). *Transpersonalinė psichologija*. Visuotinė lietuvių enciklopedija.

<https://www.vle.lt/straipsnis/transpersonaline-psichologija/>

Visuotinė lietuvių enciklopedija. (n.d.). *Humanistinė psichologija*. Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas.

<https://www.vle.lt/straipsnis/humanistine-psichologija/>

Sodeika, T. (n.d.). *Dvasia*. Visuotinė lietuvių enciklopedija. <https://www.vle.lt/straipsnis/dvasia/>

Butler, R. N. (2005). *Ageism: Looking back over my shoulder*. *Generations*, 29(3), 84–86.

Lupeikienė, V. (2007). *Gešaltinės psichoterapijos teorija ir praktika*. Mokomoji knyga. Vilnius. Vilniaus Universitetas.

Floody, E.A. (2017). An Exploration of Dance Therapy, its Origins, and its Applications in Parkinson's Disease.

<https://digitalcommons.butler.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1388&context=ugtheses>

Zeltzer, B. B., Stanley, S., Melo, L., & LaPorte, K. M. (2003). Arts therapies promote wellness in elders. *Behavioral healthcare tomorrow*, 12(2), 7–12.

Sapežinskienė, L., Soraka, A. (2016). Šokio ir judesio terapijos metodai pacientams ir neįgaliems klientams: teoriniai, metodologiniai ir praktiniai ypatumai. *Biologinė psichiatrija ir psichofarmakologija*, 18(1), 14-21.

- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (Eds.). (2019). *Psychotherapy relationships that work: Volume 1: Evidence-based therapist contributions* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Zvicevičienė, S. (2018). Vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimus, ugdymas ir terapija, taikant Lietuvių šokamąjį folklorą. Daktaro disertacija. Vilnius: LEU.
- World Health Organization (WHO) (2005). *International Statistical Classification of Diseases and Health Related Problems ICD-10* (2nd ed.). Geneva, Switzerland
- Heale, R., ir Twycross, A. (2018). What is a case study? *Evid Based Nurs*, 21(1), 78
- Žydzūnaitė, V. & Sabaliauskas, S. (2017). Kokybinių tyrimų etika. Kokybiniai tyrimai. Principai ir metodai. Vilnius: Vaga.
- Ronald Rolheiser „Dvasingumo paieškos“. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2017
- Hammersley, M. (2013). *What is qualitative research?* London: Bloomsbury Academic.
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Adler, J. (1992). Kūnas ir siela. *American Journal Dance Therapy*, 14(2), 73-94. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00843835>
- Bitinas, B. (2013). *Rinktiniai edukologijos raštai. II tomas. Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas ugdymo tyrimų idėjos ir problemos*. Prieiga per internetą: <http://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:4354227/datastreams/MAIN/content>
- Bitinas, B., & Rupšienė, L. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. S. Jokužio leidykla-spaustuvė. Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacija. (n.d.). *Šokio-judesio terapija*. <https://www.lsja.lt/sokio-judesio-terapija>
- Ho, R. T. H., Fong, T. C. T., & Yip, P. S. F. (2018). Perceived stress moderates the effects of a randomized trial of dance movement therapy on diurnal cortisol slopes in breast cancer patients. *Psychoneuroendocrinology*, 87, 119–126. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.10.012>
- WHO, 2005
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research– A Practical Guide for Beginners*. SAGE.
- WILLIG, C. Interpretation and analysis. *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis*. Flick U. (ed.). London: Sage Publications Ltd., SAGE Research Methods. 2014.
- Karkou, V., & Sanderson, P. (2006). *Arts Therapies. A Research-Based Map of the Field*. Elsevier Science Limited.
- Wosh T. (2007). Microanalysis in music therapy: introduction and theoretical basis. In: *Microanalysis in Music therapy*. Ed. by T. Wosh and T. Wigram. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Naujanienė, R. (2002). Žmogaus adaptacija senstant. *Socialinė gerontologija: ištakos ir perspektyvos*. VDU. Kaunas

- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle: selected papers. International Universities Press.
- Vasiliauskas, R. (2010). Dvasinės brandos paieškos veikale *Dvasingumas žmogaus pasaulyje. Pedagogika*, (97), 116–118. <https://www.lituanistika.lt/content/25029>
- <https://etalpykla.lituanistika.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2010~1367170871282/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content>
- Autorių kolektyvas (2004) šiuolaikinė filosofija: globalizacijos amžius <https://cris.mruni.eu/server/api/core/bitstreams/f1edd210-548f-42d0-8c89-3ae18dccc80e/content>
- Diamond, S. A. (1996). Anger, Madness, and the Daimonic: The Psychological Genesis of Violence, Evil, and Creativity. USA: State University of New York Press.
- Covey, R. S. (2007). 8-asis įprotis: tobulybės link. Vilnius: Alma littera.
- Frankl, V. (2021). Sielogyda. Gydytojo rūpestis – siela. Vilnius: Vaga
- Lietuvos statistikos departamentas. (2024). *Gyventojų skaičius ir sudėtis*. Oficialiosios statistikos portalas. https://osp.stat.gov.lt/paieska?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=12177868&_101_type=content&_101_urlTitle=2024-05-06-gyventoju-skaicius-ir-sudetis
- Tarptautinė sveikatos organizacija. (2004). TFK: tarptautinė funkcionavimo, neįglumo ir sveikatos klasifikacija. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
- Žukauskienė, R. (2012). Raidos psichologija: integruotas požiūris. Vilnius: Margi raštai.
- Perry, T. E., Ruggiano, N., Shtompel, N., & Hassevoort, L. (2015). Applying Erikson's Wisdom to Self-Management Practices of Older Adults: Findings From Two Field Studies. *Research on Aging*, 37(3), 253–274. DOI: 10.1177/0164027514527974.
- Milašiūnas, R. (2017). Psichoterapija: kaip ir kodėl? Vilnius: Tyto alba.
- Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymas 2001. KEISTA: 2001 06 28 įstatymu Nr. IX-414 (nuo 2001 07 18) (Žin., 2001, Nr. 62-2225)
- Orlova, U. L. (2013). Socialiai globojamų vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybės veiksniai. *Gerontologija*, 14(2), 96–105
- Zisberg, A., Kaabiya, W., O'Siegel, E. (2015). Trait of routinization and adaptation to life in continuing care communities among older adults in Israel. *Geriatrics and Gerontology International*, 15, 501–507. <https://doi.org/10.1111/ggi.12289>
- Šeškevičius, A. (2011). *Dvasinė pagalba mirštančiajam: Praktinis vadovas*. Lietuvos paliatyviosios medicinos draugija. <https://paliatyvipagalba.lt/wpcontent/uploads/2019/05/Knyga-dvasine-pagalba-mirstanciam.pdf>
- Mockus A., Žukaitė A. 2012. Sėkmingas senėjimas: psichologinis aspektas. *Gerontologija*, 13(4): 228-234
- Pearsall P. 2013. Psichologai irgi klysta. Kaunas: Spindulys.
- Fiske, A., Wetherell, J. L., & Gatz, M. (2009). Depression in older adults. *Annual review of clinical psychology*, 5, 363–389. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.032408.153621.

Dėl palaikomojo gydymo ir slaugos paslaugos teikimo reikalavimų aprašo patvirtinimo Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. gegužės 4 d. įsakymas Nr. V-393. Vilnius. Suvestinė redakcija nuo 2019-09-10.

Kozlovas A. A., Danilova, P. I., Firsovas M. V. – Socialinis darbas. Profesinės veiklos įvadas (tarptautinis projektas) Vilnius. – 2007. ISBN – 9955 – 636 – 04 – 5.

Hoban, S. (2000). Motion and emotion: the dance/movement therapy experience. *Nursing Homes: Long Term Care Management*, 49(11), 33-34.

Payne, (2004) *Dance Movement Therapy: Theory and Practice*. Routledge.

Payne, H. (2020). *Creative dance and movement in groupwork* (2nd ed.). Routledge.

Sandel, S. L., & Hollander, A. S. (1995). Dance/Movement Therapy with aging populations. In Levy, F. J. (Ed.), *Dance and other expressive art therapies: When Words are not enough*. (p. 133-143). New York: Routledge.

Rappaport, L. (2013). *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Cammany, R. (2005). La Danza Movimiento Terapia y sus aplicaciones con los adultos mayores. In Panhofer H. (Ed.), *El cuerpo en psicoterapia. Teoría y Práctica de la Danza Movimiento Terapia* (pp. 265 – 287). Barcelona: Gedisa.

<https://www.perlego.com/book/952443/mindfulness-and-the-arts-therapies-theory-and-practice-pdf>

Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*.

Creative Therapies in Practice. London: SAGE.

Yalom, I. (2002). *The Gift of Therapy*.

<https://www.yalom.com/gift-of-therapy-chapter-4>

May, R. (1972). *Power and innocence: A search for the sources of violence* (1st ed.). W. W. Norton & Company.

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole, Cengage Learning

https://openlibrary.org/books/OL26403674M/Theory_and_Practice_of_Counseling_and_Psychotherapy

Gayvoronskaya, E., & Shapovalov, D. (2014). Integrative dance/movement psychotherapy and the aging process. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*, 5 (2), 185-196.

Menezes, A. C., Drumond, G., & Shigaef, N. (2022). Dance therapy and cognitive impairment in older people: A review of clinical data. *Dementia & Neuropsychologia*, 16(4), 373–383. <https://doi.org/10.1590/1980-5764-DN-2021-0103>

[American Dance Therapy Association](https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy) (ADTA) (n.d.)

<https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>

- Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination*. New York: Routledge.
- European Association Dance Movement Therapy. (n.d.). *What is Dance Movement Therapy (DMT)?*
<https://eadmt.com/what-is-dance-movement-therapy-dmt>
- 5Rhythms. (n.d.). *Why We Dance Them*.
<https://www.5rhythms.com/gabrielle-roths-5rhythms/why-we-dance-them/>
- Dulskis, R. (2008). *Sielogyda: tarp psichoterapijos ir religijos*.
<https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/3236f041-afc5-457b-a0ab-b17c56feaae7/content>
- Redin, M. I. (2010). *Išgydyk mane, Viešpatie: Jėzus gydo šiandien*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
- Cohen, G. (2006). Research on creativity and aging: The positive impact of the arts on health and illness. *Generations*, 30(1), 7-15.
- Lepeškienė, V. (2007). *Geštainės psichoterapijos teorija ir praktika. Mokomoji knyga*. Vilnius. Vilniaus Universitetas.
- Hayes, J. (2013). *Soul and spirit in dance movement psychotherapy: A transpersonal approach*. Jessica Kingsley Publisher

ŠJT SESIJŲ PROGRAMA

„Su judesiu ir šoku – dvasingumo keliu”

I sesija „Susitikimas”

Sesijos tikslas: santykio užmezgimas.

Apšilimas. Trukmė 5 min.

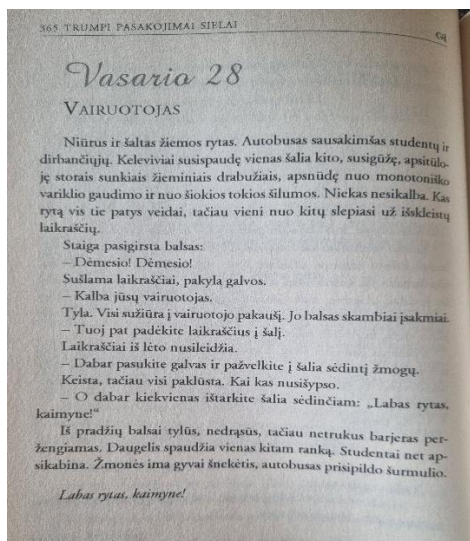
Uždavinys: susipažinti per kūno judesį.

1. Terapeutas pakviečia pasakyti savo vardą ir parodyti gestą ar judesį, kuris atspindėtų jį. Terapeutas atkartoja prisistačiusiojo vardą ir judesį ir taip pat prisistato pats.

Pagrindinė dalis. Trukmė 15 min.

Uždavinys: atrasti susitikimo judesį

1. Terapeutas perskaito susitikimo temai skirtą skaitinį.



Paklausia, kokius jausmus sukėlė tekstas? Gal priminė buvusius susitikimus/ą? Ką dažniausia jam atneša susitikimai; kokie jausmai kyla?

2. Terapeutas kviečia susitikimo pasisveikinimams. Išbandyti keletą ir išsirinkti priimtinausią; pasisveikinimo būdai: nusišypsoti, pamojuoti, linktelėti, prisiliečiant: išorine delnų puse, alkūnėmis, paspausti rankomis, „duoti penkis“, - atsižvelgiant į tai kiek dalyvis yra pajėgus judėti. Paklausti, gal

kilo dar kitokių būdų pasisveikinti skirtingomis kūno dalimis. Atrasti koks būtų priimtinausias gestas/ judesys susitikimams su terapeutu.

Užbaigimas. Trukmė 10 min.

Uždavinys: sesijos refleksija siekiant įprasminti ryšio užmezgimą

Žodžiu aptariamas užsiėmimas. Klausimai: kaip jautėsi užsiėmimo metu? Kaip jautėsi išbandant įvairius judesius susitikimui? Koks susitikimo judesys buvo priimtinausias, maloniausias, kodėl? Ar šį judesį norėtų išlaikyti kaip mūsų bendrą pasisveikinimą susitikus, prieš kiekvieną sesiją?

II sesija „Dėkingumo šokis“

Sesijos tikslas: praktikuoti dėkingumą

Apšilimas. Trukmė 10 min.

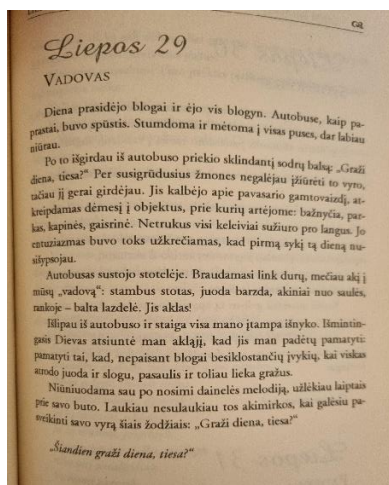
Uždavinys: Pajausti kūną.

1. Terapeutas kviečia nukreipti dėmesį į tai, kaip jaučiasi jo kūnas šiuo metu per prisilietimą; delnais prisiliesti prie savo kūno dalių (galvos, kaklo, krūtinės, pilvo, šlaunų, kelių, blauzdų), šiek tiek tose vietose sustoti/perbraukti/patrinti ar pamasažuoti, pagal tai, ko dabar norisi toje vietoje ir kiek klientas yra pajėgus.

Pagrindinė dalis. Trukmė 15 min.

Uždavinys: atrasti už ką esu dėkingas ir tai įkūnyti

1. Terapeutas perskaito skaitinį ir paklausia dalyvio ar girdėtas pasakojimas sukėlė emocijų ar minčių, jei taip, kokių?



2. Terapeutas kviečia dalyvį patogiausiai įsitaisyti, uždėti plaštakas ant krūtinės ir pagalvoti kas šiandien gero įvyko, už ką šiandien yra dėkingas.

3. Groja greito tempo pakili muzika, kvieisti pasirinkti priemonę su kuria norėtų išreikšti dėkingumą (visiems įvardintiems aspektams) šoku, jei tai per sunku, dalyvis gali įvardinti balsu ir parodyti judesį ar gestą ištartai padėkai.

Užbaigimas. Trukmė 10 min.

Uždavinys: sesijos refleksija siekiant įprasminti dėkojimo praktiką

1. Dalyvio prašoma pasidalinti kaip jautėsi sesijos metu, ar buvo sunku sugalvoti už ką yra dėkingas? Ką pasirinktas daiktas atspindėjo dėkingumo temoje, ar kažką reiškia jo spalva? Kaip jautėsi dėkingumą išreiškęs šoku? Gal jis dar sustiprėjo, o gal atvirkščiai? Šokio metu ar po jo galbūt iškilo naujų minčių už ką jaučiasi dėkingas?

III sesija „Artumas“

Sesijos tikslas: prisiminti ir įprasminti santykius su žmonėmis

Apšilimas. Trukmė 5 min.

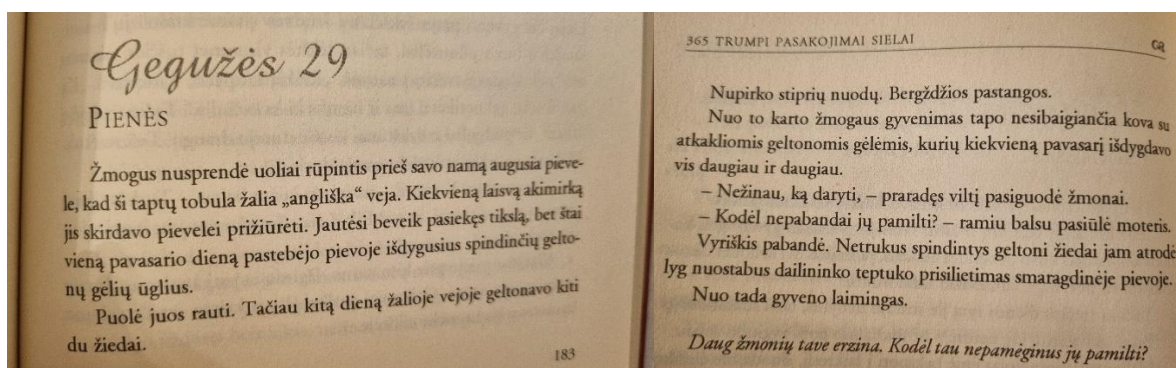
Uždavinys: atskleisti savo vidinę būseną

1. Juostelės ant kotelio pagalba dalyvio prašyti išreikšti kaip jis šiandieną jaučiasi. Judinti taip, kad atspindėtų vidinę jo būseną. Paklausti, kaip pavadintų šį savo judėjimą.

Pagrindinė dalis. Trukmė 20 min.

Uždavinys: patyrinėti turimą santykį su žmogumi (artimas ar neapžįstamas, nesvarbu)

1. Perskaityti skaitinį. Pasiteiraujama kaip dalyvis jaučiasi savo santykiuose su artimaisiais ir nedaug pažįstamais žmonėmis? Galbūt yra noro kažką pakeisti?



2. Terapeutas klientui duoda kelias ilgas juosteles apžiūrėti, ją įvairiai išbandyti: leisti juostelei kristi, apvynioti aplink ranką, ištiesti ir kt.
3. Juostelė kaip ryšio metafora. Paprašoma įsivaizduoti, su koku žmogumi ilga dovanų juostelė galėtų atspindėti jo ryšį. Gal norėtųsi apsivynioti aplink ranką, koją ar apsivyti aplink pečius, juosmenį ar ištempti, gal užrišti mazgą, ištemti abiem rankomis ar ištiesinti ir padėti. Paklausti, jei norėtųmėte

pakeisti santykį su žmogumi, kaip galėtumėte išreikšti judesiu, juostelės padėties pakeitimu? Gal menamai padovanoti kažką, pavyzdžiui, surišant kaspiną ir pan.?

4. Terapeutas kviečia abiem dalyvauti judėjime paėmus juostelę už galų. Groja vidutinio tempo muzika. Terapeutas parodo norimą judesį ir paprašo atkartoti, tuomet apsieičia, rodo judesį dalyvis. Tuomet judama laisvai nepaleidžiant juostelės. Pasiūlyti jei norisi sutrumpinti ar ištiesti juostelę.

Užbaigimas. Trukmė 10 min.

Uždavinys: pasidalinti sesijos metu kilusiais jausmais, mintimis

Kviesti senjorą rasti patogią padėtį ir pasidalinti. Ar buvo sunku perteikti ryši su žmogumi šia juoste?

Kokie judesiai, juostelės padėtis dominavo ir ką jie galėtų reikšti? Kaip jautėtės esamame ryšyje?

Santykio keitimas su menamu žmogumi, kaip keitėsi judėjimas, galbūt „pakavimas dovanos“? Kokie pojūčiai, mintys judant ryšyje su terapeutu/ įsivaizduojant, kad tai kitas žmogus terapeuto vietoje?

IV sesija. „Ne/sėkmės“

Sesijos tikslas: skatinti/atrasti adekvatų požiūrį į asmenines nesėkmes/sunkumus

Apšilimas. Trukmė 5 min.

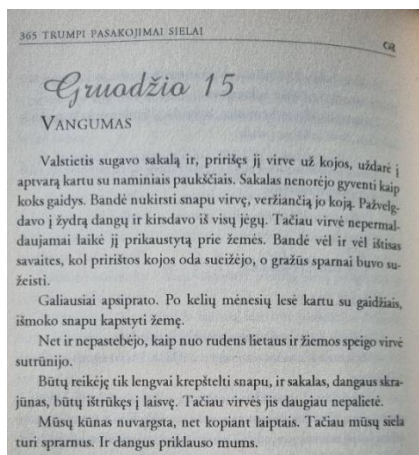
Uždavinys: suaktyvinti kūną kvėpavimo pagalba, sutelkti dėmesį į emocijas

1. Iš įvairių spalvų itin plono audinio skarelių dalyvis išsirenka šiandienos nuotaiką atspindinčią skarelę. Terapeutas kviečia išskleistą skarelę keliant aukštyn (kiek klientas pajėgus) giliai įkvėpti, o paleidžiant skarelę kristi - palengva iškvėpti „numetant“ rankas, atpalaiduojant kūną. Kartoti 3-5 kartus.

Pagrindinė dalis. Trukmė 15 min.

Uždavinys: sunkumą „perkelti“ į priemonę ir keisti požiūrį

1. Perskaityti skaitinį skirta tema. Paklausti kokias mintis ar emocijas tekstas sukėlė?



2. Paprašyti senjoro pasirinkti iš priemonių: skirtingų spalvų, tekstūrų kamuoliukų, akmenėlių, kurie simbolizuoję jo prisimintas nesėkmes/es / sunkumus. Paėmus priemonę trumpai apžiūrėti, pajusti

pirštais, pasverti rankoje, perimti iš vienos rankos į kitą, jei yra galimybė įsidėti į drabužių kišenę. Kokius dar judesius norėtusi atlikti su turima priemone.

3. Paklausti kaip šią patirtį turėdamas savyje, o dabar ir simboliškai, jaučiasi? Ar nori tai padėti toliau, koku judesiu: surasti turimam daiktui vietą, išbandant skirtingus atstumus ar numesti, paspirti, paridenti ir pan.? Ką minėta nelengva patirtis atnešė/ kokią naują stiprybę padėjo atrasti?
4. Tęsti judėjimą be priemonės, ir pakviesti atkreipti dėmesį į jausmus – kaip jaučiasi be šio sunkumo?

Užbaigimas. Trukmė 10 min.

Uždavinys: apibendrinti įvykusią sesiją pokalbiu

Dalyvis patogiai įsitaisto ir terapeutas kviečia apibendrinti vykusią sesiją. Kaip jautėsi, kai rinkosi, judėjo su priemone? Ar daikto spalva, forma turi atitikmenų įvardintam sunkumui? Kokios mintys, jausmai kilo padedant daiktą? Kaip judėjo be šio „sunkumo“, ar norėjosi dar prie jo sugrįžti? Kaip jaučiasi terapijos pabaigoje?

V sesija: „Valdovas“

Sesijos tikslas:

Apšilimas. Trukmė 5 min.

Uždavinys: įsisąmoninti savo būseną

1. Prašoma dalyvio giliau įkvėpti truputį atsilošiant ir lengvai lenktis (tiek kiek pajėgus senjoras) žemyn per nugarą, tuo pačiu lenkiant ir galvą, rankomis apsikabinti kelius arba sugniaužti po pilvu - į „kamuoliuką“, truputį pabūti šioje pozicijoje ir atsitiesti po truputį, atveriant rankas į šalis, pabūti ir šioje pozicijoje, pakartoti.

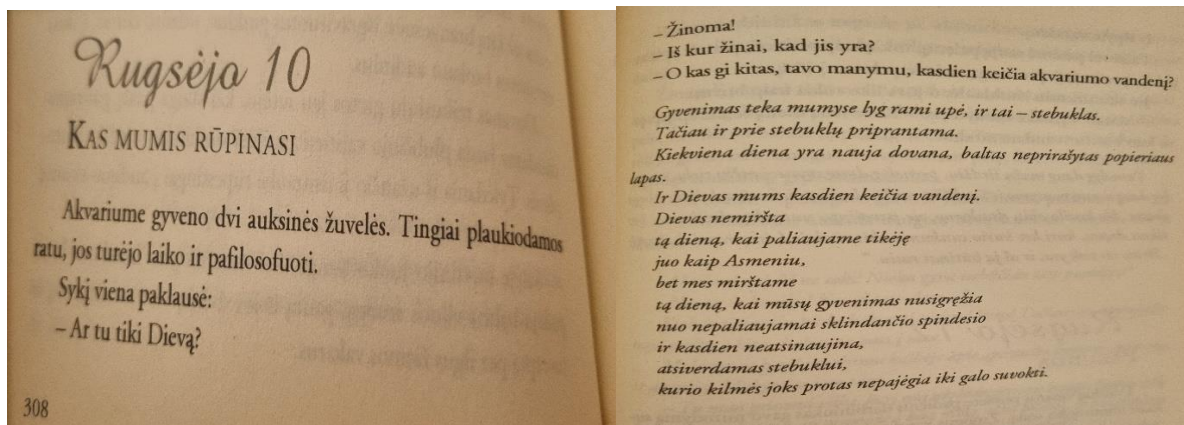
Jei senjoras guli – pratimą atlikti tik rankomis, o prispaudus rankas prie savęs pasiūlyti sekundei užsimerkti.

Terapeutas paklausia dalyvio, kurioje pozicijose šiandien jaučiasi maloniausiai.

Pagrindinė dalis. Trukmė 15 min.

Uždavinys:

1. Terapeutas perskaito skaitinį ir pasiteirauja ar dalyvis tiki aukštesne jėga/Dievu. Kaip sekasi ja pasitikėti, kad ne tik nuo jūsų ką darote ar ko nepadarote priklauso jūsų gerovė, ateitis?



2. Terapeutas parodo M.K Čiurlionio paveikslus minkštus stalo takelius) ir pakviečia išsirinkti, kuris jam atspindėtų pasaulį į kurį norėtų tartum nusikelti, jame valdo aukštesnė jėga (dievas). Groja Čiurlionio kūrinys „Jūra“. Prašoma atkreipti dėmesį į spalvas, objektus, kad įsijausti į šį „pasaulį“ ir pakviesti judėti tartum nusikėlus į šį pasaulį, jei norisi kuriam laikui užsimerkti. Priminti, jog šiame pasaulyje valdo jėga/dievas, kaip jis ten jaučiasi? Pasiūlyti įsikūnyti į jam labiausiai „užkliuvusį“, patikusį paveikslo objektą ar vietą. Koks būtų objekto judėjimas ar kaip atrodytų ta vieta, kokie jausmai vyrauja joje būnant?

Užbaigimas. Trukmė 10 min.

Uždavinys: sesijos refleksija siekiant įprasminti judėjimą

1. Pakviesti dalyvį surasti patogią poziciją, jei reikia ramiai pakvėpuoti. Pakviesti pasidalinti koks buvo menamas pasaulis, kaip jis ten jautėsi, kokie judesiai kilo? Kokios buvo spalvos? Koks ryšys buvo su dievu ar jautė jo įtaką?

VI sesija. „Vertybės“

Sesijos tikslas: savo vertybių gryninimas

Apšilimas. Trukmė 5 min.

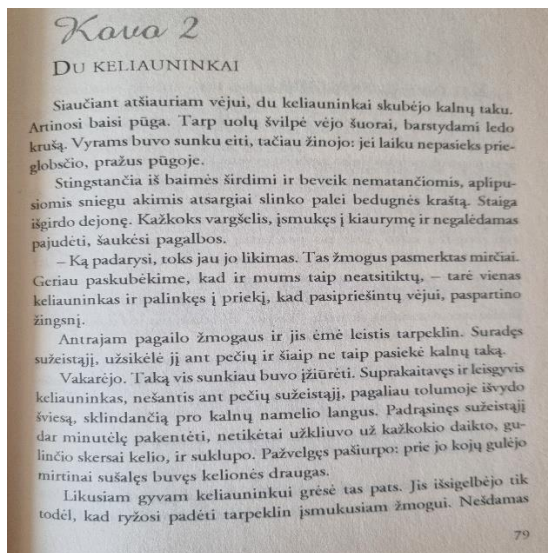
Uždavinys: Išbandyti įvairias kūno būsenas

1. Pasiteirauti kaip šiandien dalyvis jaučiasi ir pakviesti pratimui. Įtempti vieną ranką sugniaužus kumštį ir palaikyti keletą sekundžių, atpalaiduoti, pakartoti su kita ranka, tuomet pakviesti įtempti kojas (atsižvelgiant ar tai dalyvis pajėgus daryti), atpalaiduoti, tada visus kūno raumenis įtempti, atpalaiduoti. Patogioje pozicijoje ramiai pakvėpuoti. Pakviesti atrasti lengvą, tarsi plaukiantį judesį.

Pagrindinė dalis. Trukmė 15 min.

Uždavinys: įkūnyti esamas ar siektinas vertybes

1. Perskaitomas skaitinys aukščiausių žmogaus vertybių tema. Paklausiama kokias vertybes galėtų išžvelgti išgirstoje istorijoje?



sužeistąjį ant pečių, jis gerokai sukaity ir taip išlaikė kūno temperatūrą, reikalingą išgelbėti gyvybę.

2. Pakviesti senjorą pagalvoti ir įvardinti kas šiuo metu gyvenime yra svarbiausia. Pasiūlyti rasti gestą, pozą ar judesį, kuris simbolizuotų pasirinktą vertybę/es. Jei senjorui sunku sugalvoti gestą ar judesį, pasiūlyti išbandyti, pavyzdžiui, jei vertybė būtų meilė – galbūt gestas arčiau kūno prie širdies ar atveriamų rankų judesys; išmintis – gal lėtesnis, apgalvotas judesys ir pan.
3. Pakviesti apjungti įvardintų vertybių gestus/judesius į bendrą „šokį“ improvizaciją grojant lėto/greito ar vidutinio tempo muzikai (paklausti dalyvio kokios muzikos norėtų).

Užbaigimas. Trukmė 10 min.

Uždavinys: pasidalinti mintimis apie vertybių tyrinėjimą judėjime

1. Patogiai atsistėti, pakviesti senjorą pasidalinti šio užsiėmimo įspūdžiais. Kokie jausmai ar mintys kilo prisimenant tai kas yra gyvenime svarbiausia? Kaip jautėsi išreišdamas vertybes gestu/judesiu? Kaip jautėsi apjungiant visas vertybes į bendrą judėjimą, galbūt kilo kokių minčių? Ar padėjo judesys įtvirtinti, tai kas iš tiesų yra asmeniškai svarbu jūsų gyvenime?

VII sesija. „Prasmės paieškos“

Sesijos tikslas:

Apšilimas. Trukmė 5 min.

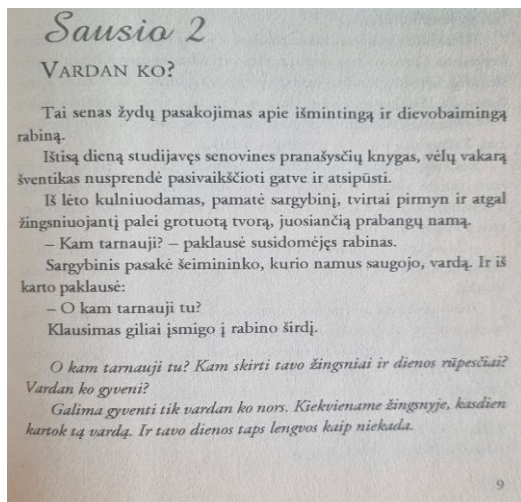
Uždavinys: atrasti kokiame judėjime šiuo metu jaučiasi geriausiai

1. Dalyvis kviečiamas „ieškoti“ koks judesys būtų priimtinesnis šiandien, judant 3 skirtingose erdvėse. Judant tarytum siauroje erdvėje (judama priglaidus rankas prie kūno), platesnėje sulenktos rankos atstumu ir trečioje kiek senolis gali plačiai judėti.

Pagrindinė dalis. Trukmė 15 min.

Uždavinys: surasti atitinkamą objektą prasmei ir ją perteikti judesiu arba ieškoti malonaus judėjimo leidžiant „plaukti“ mintims

1. Perskaitomas skaitinys. Kviečiama pasidalinti kilusiomis mintimis. Ar galėtų atsakyti į klausimus esančius šioje istorijoje?



2. Terapeutas parodo esamas priemones ir kviečia išbandyti keletą priemonių galvojant apie girdėtą tekstą. Kokie judesiai kyla mąstant apie savo gyvenimo prasmę. Pasiūlyti groti muzikai, jei dalyvis nori leisti pasirinkti.

Užbaigimas. Trukmė 10 min.

Uždavinys: įprasminti sesiją refleksija apie gyvenimo prasmę

VIII sesija „Atsisveikinimas“

Sesijos tikslas: atsisveikinti

Apšilimas. Trukmė 5 min.

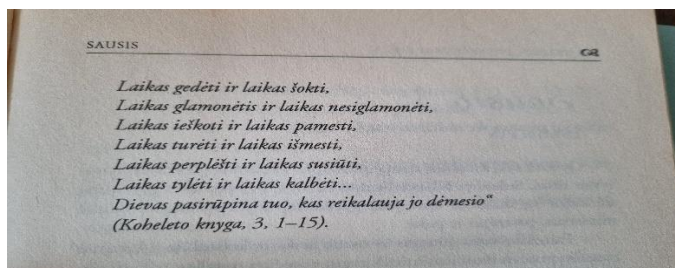
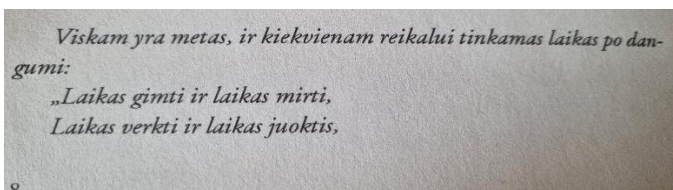
Uždavinys: kūno aktyvinimas, pajautimas

1. Paklausiama kokia spalva šiandien atspindėtų dabartinę nuotaiką. Dalyvis kviečiamas rasti patogią poziciją ir atlikti „lietutį“ barbenant pirštų galiukais nuo galvos iki kojų (kiek pasiekia). Tada delnais lengvais judesiais trinti pasiekiamas kūno dalis, jei senjoras norėtų pakviesti trečiam, kūno patapšnojimui. Paklausti, kuris buvo priimtinesnis, kaip jis jaučiasi.

Pagrindinė dalis. Trukmė 15 min.

Uždavinys: skatinti emocinę išraišką, gebėjimą atrasti teigiamų įžvalgų atsisveikinant pasitelkus papildomas priemones.

1. Perskaitomas tekstas, terapeutas paklausia kokius jausmus sukėlė šis tekstas ar sunku palikti, atsisveikinti su tuo kas buvo (žmonėmis, įvykiais, vieta, etapu, idėjomis ar daiktais).



2. Papildomos priemonės sudėtos šalia dalyvio, kviečiama jas apžiūrėti, pasirinkti vieną ir pasiimti. Tyrinėja, apžiūrinėja pasirinktą daiktą. Tyrinėjant daiktą skatinama įtraukti kuo daugiau pojūčių (uoslę, regą, klausą, lytėjimą), išbandyti įvairias priemonės panaudojimo galimybes.
3. Terapeutas įvardija, kad po minutės reikės atsisveikinti su savo turimu daiktu, kaip tai norėtų padaryti? Skiriama minutė atsisveikinti su pasirinktu daiktu.
4. Paklausiama, kaip jaučiasi. Pakviesti, kaip terapeutui ir dalyviui sugalvoti ką norėtų vienas kitam „padovanoti“ atsisveikinant, pavyzdžiui, sugalvoti palinkėjimą, sentenciją, kartu įtraukiant ir kūną.

Užbaigimas: Trukmė 10 min.

Uždavinys: sesijos refleksija žodžiu įprasminant atsisveikinimą

1. Pabaigiama sesija žodžiu aptariant kas įvyko užsiėmime, kokios mintys, jausmai kilo renkantis daiktą, kaip jautėsi, kai reikėjo atsisveikinti? kaip jaučiasi po užsiėmimo?

Informuoto asmens sutikimo forma

Tyrimo pavadinimas: Dvasingumo aspektas šokio-judesio terapijoje asmenims, esantiems slaugos namuose

Tyrėjas: Emilija Semaškaitė

Aš suprantu man pateikta informacija ir turėjau galimybę klausti bei gauti atsakymus apie tyrimą.

Aš žinau, kad mano dalyvavimas tyrime yra savanoriškas bei suprantu, kad visa mano pateikta informacija yra anonimiška ir konfidenciali.

Aš suprantu, kad galiu nutraukti savo dalyvavimą tyrime prieš jam prasidedant, o net jei ir pradėjus – galiu atsisakyti atsakyti visus man pateiktus klausimus. Aš taip pat suprantu, kad galiu atsisakyti pateikti dalį ar visą savo suteiktą informaciją iki mėnesio po dalyvavimo tyrime be priežasties.

Aš pasirinkau šį pseudonimą -(*įrašykite*) – naudojimui publikacijoje, kuriose aš būsiu įvardijamas. Tačiau aš suprantu, kad nebūtinai pavyks suteikti pseudonimą, tuo atveju man bus suteiktas kitas.

Varnelė pažymėkite dėžutes:

- ☐ Aš sutinku dalyvauti tyrime
- ☐ Aš sutinku, kad interviu bus įrašyta garsiniu formatu

Vardas, pavardė:

Parašas:

Data:

**N. J. OGANIESIAN „KŪNO ANALIZĖS“ JUDESIŲ DINAMIKOS IR SOCIALINIO
RYŠIO VERTINIMO LENTELĖ**

JUDESIO FUNKCIJOS	0-5				
Aktyvūs judesiai					
Neaktyvūs judesiai					
kūno centravimas					
Šoka ant kojų pirštų					
Šoka remdamasis pilna pėda					
Sagitaliniai judesiai					
Frontaliniai judesiai					
Šuoliai					
Judesių stiprumas ir dinamika					
Stiprūs					
Silpni					
Greiti ir staigūs					
Lėti ir sklandūs					
Judesio repertuaras					
Įvairovė					
Stereotipiniai judesiai					
Nuosavas judesių konstravimas					
Šokyje dalyvaujančios kūno dalys					
Rankos					
Kojos					
Galva					
Korpusas					
SANTYKIS SU ERDVE					
Užima visą erdvę					
Šoka tik viduryje					
Puse erdvės					
Stovi vienoje vietoje					
Judesių kryptys					
Į priekį					
Atgal					
Iš šono į šoną					
Ratu					
Įstrižai					
Lygiai					
Aukštasis					
Vidurinis					

Žemutinis					
Ant grindų					
Muzikos ir ritmo naudojimas					
Negeba sekti ritmo					
Juda savo ritmu					
Ritmiškas					
Geba kurti savo ritmą					
Atsiriboja nuo muzikos					
Kūrybiškai sąveikauja su muzika					
Gebėjimas bendrauti poroje					
Atsiriboja					
Priima normalų kontaktą					
Abipusis kontaktas su terapeute					
Perdėtas kontaktas					
Eina į puolimą					
Asmens elgesys bendravime					
Juda taip pat greitai, kaip terapeutė					
Juda lėčiau, negu terapeutė					
Laisvai kontaktuoja su terapeute					
Mažiau kontaktiškas					
Jam buvo komfortiška poroje					
Jautėsi vienišas poroje					
Darbo poroje įvertinimas					
Poroje užsimezgė draugiškus santykius					
Draugiški santykiai poroje nesusiformavo					
Poroje įsivyravo vieningas judėjimo ritmas					
Poroje nesilaikė vieningo judėjimo ritmo					
Santykis su šokiu					
Visai negeba imituoti judesių ir visai negeba mokytis įvairių šokio judesių					
Turi nedideles galimybes atkartoti judesius 4 ir geba išmokti paprastų šokio judesių					

1. DVASINIŲ ASPEKTŲ ATSPINDŽIAI SENJORŲ ĮŽVALGOSE IR PRISIMINIMUOSE

• **Susitikimai**

L2 Lankomiausias senjoras

L3 Užsiėmimuose tikisi abipusio bendravimo

L5 Brangina draugo aplankymus

N1 Karo įtaka emocijų raiškai kūnu

N20 Slaugos namuose pasiūnekėjimai su vyru

U23 Anūkams dovanoja gerą žodį

U1 Santykiai su kaimynais artimi visą laiką

U2 Dabar žmonės vienas su kitu sugyvena kitaip nei anksčiau

A22 Reiškiama pagarba

A23 Jaunimo elgesys senjorų atžvilgiu

A24 Nesupranta sūnėno elgesio bendraujant

U4 Jaunystėje patirti sunkumai užgrūdino, todėl nesiskundžia

U3 Niekada kitiems nesiskundžia

• **Dėkoti – vertinti tai, kas turima**

A3 Dėkojimas už savo sveikatą Dievui ir žmonėms

A4 Dėkoja už grožį, kurį mato

A5 Dėkinga už muzikos galią prisiliesti prie sielos, nušviesti

A7 Džiaugiasi pamokančiu skaitiniu dėkingumo tema

A15 Primena sau – reikia džiaugtis gyvenimu

A33 Įstrigo dėkingumo temos skaitinys

A39 Dėkojant kitam sugrįžta ir pačiam geresne savijauta

A41 Pasigrožėti ir pasidžiaugti gyvenimu

A45 Svarbu džiaugtis ir Dievui dėkoti – 84 metų stipri sveikata

A42 Prisiminti, džiaugtis ilgaamžiškumu – ne visiems duota ilgai gyventi

L4 Dėkingas draugui ir žmonai, kad aplanko

L6 Gera tai, kad gali judinti rankas

L7 Dėkingumas terapeutei už atėjimą

L8 Dėkojimas Dievui ir prašymas sunkumus patraukti

N6 Prarastas dėkingumas ir dukros išvykimas už Atlanto
 N7 Dėkojimas Dievui už vaikų ir savo sveikatą
 N9 Senelių namai – „didelis dalykas“
 N8 Dėkoja terapeutei už išklausymą
 N10 Padėka už išgyventą karą, jo sukeltus skausmus
 N12 Džiaugiasi už anūkus, proanūkius
 N14 Kalbėjimas „beprasmiškas“
 N15 Dėkinga Dievui, kad gali pasikalbėti
 N16 Dėkojimas studentei, kad su senoliais užsiima
 N43 Dėkoja Dievui, kad su laiku viskas lengvėjo
 N65 Reikia džiaugtis tuo ką turi ir dėkingumą rodyti darbais
 N67 Dėkojimas Dievui – turi ko reikia senatvėje: pavalgyti, pastogę
 N71 Dėkojimas už gyvenimą, sveikatą, žmogų šalia
 N26 Slaugos namuose vertina galimybę skaityti ir pasivaikščioti koridoriumi
 N68 Vaikams, anūkams reikia dirbti, džiaugtis, senjorų dalia – egzistuoti
 N59 Viskas praeityje, gyvenimas iš reikalo
 N63 Džiaugtis gyvenimu, jei sveikata gera
 N64 Senatvėje reikia nedaug
 U7 Nelengva dėkoti už nugyventą gyvenimą
 U6 Patarnavimas kitam – sielos ramybė, „neištiesta ranka“ – graužatis
 U8 Dėkojimas už vaikus, anūkus, proanūkius
 U9 Vertina slaugos namus
 U10 Džiaugsmas savo namais
 U12 Už sveikatą senatvėje sunku dėkoti
 U14 Prisimena operaciją ir dėkoja Dievui už gydytoją ir vaikščiojimą
 U16 Dėkoti tėveliui
 U18 Dabar gyventi gera, nieko nereikia – ne kaip anksčiau

- **Bendrystės su kitais svarba ir poreikis**

U22 Noras būti šalia anūkų
 U32 Šokti su anūkais
 N25 Ryšio su kitu poreikis
 N22 Santykiai su vyru pasikeitė – susilpnėjo
 L11 Santykių poreikis
 N18 Pokario metu bendravimas – iš reikalo
 N19 Su artimais bendravo nedaug
 U25 Gyvenimo taisyklė – nepykti ant kitų
 U17 Artimųjų trūkumas
 U38 Laikai pasikeitė – vaikams tėvai neturi laiko
 U41 Gyvendama viena aplanko vaikus

- **Gyvenimo sunkumai/nesėkmės ir požiūris į juos**

- U11 Skaudulys dėl mokesčių, bet susitaikė
- U20 Užmiršti tai, kas buvo blogai, bet fizinis skausmas iškelia prisiminimus
- U24 Nepaisant sunkumų džiugus laukimas anūkų ir tik pozityvūs žodžiai
- U26 Gyvenant su girtaujančiu vyru svarbu stengtis nesipykti
- U39 Sunkumuose Dievo pagalbos prašymas
- U42 Sunkiau gyventi ligai užklupus
- U49 Sielovadininkės maldos ir kunigo sakramentas, patepimas
- U50 Įkvėpta sielovadininkės žodžių nuolat meldėsi koplytėlėje
- U52 Mintys ligos išbandymo valandomis - laikas „išeiti“
- U58 Anūkų, vaikų išvažiavimas skaudus vienvakarių priminimas, kuriam nevalia pasiduoti
- U59 Kai „užimtos rankos – ramus protas“
- U51 Sunkumai po operacijos
- U61 Prisiminimai: ligos metu tik apie išėjimo valandą galvojo
- U62 Sielovadininkės malda už sveikatą – atmins kol gyvens
- A34 Reflektuoja skaitinį: gyvenimą mato niūriomis spalvomis, kai neįvertina to ką turi
- A35 Reikia prisiminti – kitų sunkumai didesni
- A37 Charakterio savybės padeda įveikti sunkumus
- A38 Savęs nekaltina už praeities klaidas
- A40 Kaltinti save – nemylėti savęs, tai lygu ir kito nemeilei
- A44 Nepasilikti savo bėdose padės galvojimas, kad kitiems būna blogiau
- A63 Nuoskauda – jaučiasi pamiršta artimųjų
- A64 Skaudulys – 3 metus visiškai giminaitis nebendrauja, kodėl?
- A65 Daryti kitam taip, kaip pats to norėtų
- A66 Skausmas dėl nutrūkusių santykių su vaikais
- A82 Įkyrią ydą ginčytis, neišklausti kito stengiasi įveikti
- A90 Sustiprėjus tikėjimui lengvėja gyvenimo naštos
- A95 Prisiminus įvykį pamąstymai apie žmogaus negerumą
- A96 Rūpestis kaip pasikeisti
- L9 Sunkumas – išvykimas namo dėl kilusių problemų universitete
- L10 Nesėkmės lyg balandis nešantis žinią
- N2 Gyvenimas karo metais
- N11 Sunkią praeitį norisi pamiršti
- N30 Įvardintas sunkumas – karas
- N31 Prisimena karo eigą, kaip ilgai tęsėsi
- N32 Jauno brolio netektis, mirė išvežtas kariauti
- N35 Sunkumai – normalu gyvenime, bet galvojant apie juos mintys įsisuka ir vargina
- N36 Pakartoja – viskas praeityje
- N39 Skausmingus išgyvenimus padeda pamiršti užimtumas
- N41 Gyventi šia diena ir pamatyti kitų sunkumus
- N47 Apie sutiktos moters gyvenimo būdą: kaip išmano – taip gyvena

- **Pasitikėjimas Dievu**

N44 Aukščiausiasis Dievas

N48 Žmogaus gyvenimas priklauso nuo Dievo

N69 Tiki į Dievą, išreiškia nežinomybę – kas po mirties

N70 Tiki – gerais darbais padarytais žemėje užsitarnaus geresnį gyvenimą po mirties

A46 Tikėjimas mylinčiu Dievu įkvepia noro mylėti kitus

A47 Dievas geras, gailestingas, vertas pasitikėjimo

A58 Prisimena skaitinį (apie Dievą)

L8 Dėkojimas Dievui ir prašymas sunkumus patraukti

L31 Aktuali tema apie Dievą – svarbu reflektuoti Dievo buvimą

L30 Prašymas priminti skaitinį (apie Dievą)

U40 Maldos už vaikus išklaustytos

U13 Stengiasi nepraleisti mišių

- **Vertybių kaita senatvėje**

N50 Neįvardina savo vertybių – viskas praėję

N52 Santykiai svarbu, tik kokie jie dabar – sunku paaiškinti

N53 Senatvėje meilės nėra, tik pareiga rūpintis

N57 Vertybė šeimos nariai: vaikai ir anūkai

N61 Svarbiausia „padorus“ gyvenimas, užauginti vaikai

A59 Ankstesnė vertybė keliauti

N56 Dalia: rūpintis vienas kitu

N54 Patarnauti rūpesčiu

N60 Nusvyra rankos rūpintis, jei kitas neįvertina

A60 Vertina praeities galimybes keliauti, nes dabar dėl sveikatos – slaugos namuose

A62 Vertybes – santykius su artimaisiais įvardina prisiminus ko prašo maldos metu

A68 Dėl santykių trūkumo šiuo metu tai svarbiausia vertybė

A73 Mylėdamas kitą, rūpindamasis kito gerove pats prisipildai meilės

A74 Svarbu padėti kitam

A81 Atjautos išraiška draugei

A67 Pasimato tik su brolio vaikais, bet visiems linki geriausio

A69 Džiaugiasi santykiu su kambario drauge

A70 Dalinasi draugės „juokais“

A71 Pergyvenimai dėl draugės

A72 Už draugės orumą

A75 Trokšta mylėti ir apkabinti visus žmones

A86 Vertybė – džiaugsmas gerais dalykais savo ir kitų gyvenime

A87 Patinka dalyvauti visur, kur linksma

L23 Vertybių kaita (darbas)

L24 Nukrypusi vertybių tema

L26 Reikalingas skaitinys santykių ir meilės vertybių perkainojimui

- **Gyvenimo prasmė – opus klausimas senatvėje**

U21 Stebisi kylančiais prasmės klausimais

U27 Duotas likimas gyventi vienai, bet jau „užtenka“

U29 Nebeįdomu „išeiti į žmones“

U28 Gyvenimo saulėlydy trūksta prasmės arba „pasisotinta“

U30 Žmogui reikia kažko norėti

U34 Įdomus, įsimintas skaitinys apie prasmę

U35 Ne jaunystė – reflektuoti greitai neišeina, o apmąstymai užsimiršta

U45 Sunku atsakyti iš karto į gyvenimo prasmės klausimą

U46 Noras gyventi dėl vaikų ir anūkų

U63 Reikalinga vaikams – dukros žodžiai po operacijos

U47 Prisimena daktaro egzistencinį klausimą – neturėjo atsakymo

U48 Troškimas „pagyventi“ veda į priekį

U53 Gyvenimą „vargti“ užtenka, bet reikia

U19 Šviesus žvilgsnis į ateitį: grįžimas į savo namus

N51 Praeitis – egzistavimas, dabartis – nėra dėl ko gyventi

N33 Galima dar gyventi, bet jau viskas praėjį ir sveikatos nėra

N34 Dabar gyvenimas toks – tik egzistuoti

N66 Džiugi muzika nepatinka, nes gyvenimas praėjį – džiaugsmo nebėra

N28 Dabartis – „kelias į niekur“, pokytis – mirtis

N21 Nieko nesinori

L27 Smalsauja skaitinio apie gyvenimo prasmę pabaigos

L14 Pastarųjų dienų klausimas – minčių atsiradimo kilmė, kurios daro žmogui įtaką

A91 Ar gyventi dėl artimųjų yra asmeninė gyvenimo prasmė?

U43 Nereikalingumo jausmas, vaikams nebevertinant darbo ir derliaus

A61 Tikisi gyventi guviau: sustiprėjusi išeiti iš slaugos namų, nes čia – tik laukti mirties

A92 Gyvenimo prasmės klausimas reikalauja laiko pagalvoti

A94 Prasmė – pažinti Dievą ir tuo pačiu save

A93 Svarbiausia tikėjimas, pažinimas ir džiaugsmas net jo nejaučiant

- **Atsisveikinimai**

N74Nebesinori tokiam amžiuje prisiminti atsisveikinimų su artimaisiais

N73 Atsisveikinti skaudu, nemalonu, jei neilgam – viltingai

N75 Su artimaisiais atsisveikinimas skaudus, bet prisiminimai geri

U57 Sunku atsisveikinti, reikia laiko nurimti

L33 Atsisveikinti nėra lengva

2. IŽVALGŲ IŠRAIŠKA KŪNO JUDESIU/ŠOKIU

• Kūno judesiai bendrystei su kitu išreikšti

- N4 Judesys pasisveikinimui kūno dalimis – „paspausti ranką“
- N3 Kaip sveikinasis priklauso nuo žmogaus: nuoširdus ar turi negerų ketinimą
- N23 Juostelės traukimas artyn – noras artumo
- N72 Atsisveikinimui kažkodėl pasirinktas raudonas kamuoliukas
- A106 Su pasirinktu daiktu atsisveikinti nelengva – „įdėti“ jausmai
- L1 Rankos paspaudimas priimtinausias
- L12 Santykių temoje juostelei suteikti apskritą formą – ratas yra vienas pats savaime
- L35 Atsisveikinimo ritualas – kamuolio paleidimas iš rankų
- L13 Rato simbolizavimo reikšmė – metaforiška
- L15 Juostelės spalvos primena poreikį - abipusio ryšio
- N27 Juostelės spalvos, kaip gyvenime – svarbios, bet slaugos namuose – nuobodybė
- U5 Apsikabinti, kaip ir sutiktus kaimynus
- U60 Kamuoliuko pajautimas, atsisveikinimas – lengvai paridenti
- A26 Bendraujant užsideda ranką ant širdies arba kitam uždeda ant peties
- A27 Daugiau pasitelkti prisilietimą bendraujant gyvai
- A20 Judėjimas dviese su juostele ir ankstesni bendravimo ypatumai sunkumai
- A1 Sveikintis kūno dalimis: įdomu su dilbiais, o apsikabinimas – realybėje

• Atskleisti dėkingumą kūno judesiu/šoku

- U33 Noras šokti kaip anksčiau
- U15 Po „dėkingumo šokio“ atgiję prisiminimai: jaunystės šokiai, dainavimas ir sunkumai
- A9 Dėkojimas judesiais nedžiugino: nemoka, nėra pratusi, baimė parvirsti
- N13 Dėkingumo judesys: skarelės apsigobimas – nesukėlė jausmų
- A10 Laisvumo trūkumas judant
- A11 Atsisėdus judėti būtų geriau
- A25 Jausmų perteikimą judesiu išreiškia tik jaunimas
- A21 Galvoja, kad jausmus išreikšti judesiu nemoka
- A8 Melsva skarelė dėkingumui išreikšti priminė jūrą
- A14 Graži muzika suvirpina sielos gelmes
- A12 Prašymas terapeutei parodyti savo dėkingumo judesį
- A13 Grožisi terapeutės dėkingumo judesiu

• Sunkumų/ nesėkmių išraiškos kūno judesiu

- N37 Sunkumų raiška akmenukų namelio dėliojime

N42 Perdėlioti akmenukai: geresnis gyvenimas užgožė praeitį
N40 Sunkumai „po pastogė“
A32 Nesėkmės paleidimas per kamuoliuko išmetimą – suteikė gerą jausmą
A30 Dažnai nežino kaip įvardinti savo nuotaiką
A36 Žiūrėti į numestą kamuoliuką, kaip į sunkumus – nesinori
A31 Muzika, giesmės padeda nusiraminti
N38 Pirminė akmenukų išdėstymo reikšmė – nežinoma, jausmas – egzistuoti
L34 Pasirinkta priemonė kamuolys priminė darytus pratimus

- **Vertybių išraiškos kūno judesiu**

N55 Judesys („rūpestis kitu“) atskleidė daugiau jausmų vyrui
N58 Susitikus apglėbti vaikus ir anūkus
A76 Vertina bendravimą, tik judesiu parodyti sunku
A79 Bendravimo, atjautos vertybių išraiška judesiu – prisidėti ranką prie širdies
A80 Santykių išraiška: šypsena, pamojavimu, apkabinimu, paglostymu
A85 Šokant su ilgos medžiagos vėduokle pradėjo džiaugtis – prisiminė svarbią vertybę
A83 Priemonė atpalaidavo, nuteikė „pakvailiojimams“
L25 Užsiėmimas nepadėjo įsivardinti/išreikšti dabartinių vertybių

- **Gyvenimo prasmės paieškos ir radiniai**

U36 Judėjimo metu su priemonę prisiminė ėjimą į bažnyčią
U37 Prisiminimai: puošti vaikus į bažnyčią
A88 Prasmės raiška su juostelėmis
A101 Įkvėpta daugiau reflektuoti gyvenimą, per judesį stebėti savijautą
L29 Jūros paveikslas – praeitos temos apie Dievą simbolis

- **Judėjimo potyriai menamame (Dievo) pasaulyje**

N45 Iškeltos rankos prieš saulę, kaip Čiurlionio paveiksle
N46 Paveikslas priminė Čiurlio kapo paieškas kapinėse
A48 Judant fantazijos pasaulyje „pasinėrė“ į muzikos klausymą
A49 Įkvėpta daugiau domėtis prasminga Čiurlionio kūryba
A52 Užsimena – reikėjo terapeutei pakartoti užduotį, gal nebūtų susitelkus tik muzikai
A50 Patinka muzika tokia kaip A. Vyšniausko
A51 Prisimena ir giria Ovidijaus V., muziką
A53 Siela atsigavo klausant Čiurlionio muzikos
L16 Čiurlionio paveikslų potyriai: spalvų ir garsų pasaulyje
L18 Įsivaizduojamame pasaulyje karaliai užsiėmę muzika

L19 Muzika sužadino mintis, vaizdinius

L20 Menamame pasaulyje įsivaizdavo prisidedantis prie jo valdymo

3. UŽSIĖMIMŲ ĮTAKA

- **Patikę, įsiminti momentai iš užsiėmimų**

N62 Dėkoja ir linki visa ko geriausio

N77 Dėkoja už pokalbius ir kantrybę senam žmogui, linki sėkmės

U64 Atsisveikinimo linkėjimai terapeutei

A6 Pastebėjimai: pozityvus terapeutės būdas įkvepia dar geresnei nuotaikai

A16 Įžvalga terapeutei: viskas dar priešaky

A17 Dėkoja už užsiėmimą ir apsikabina

A98 Dėkoja už užsiėmimus, kurie „lavina protą“

A108 Palinkėjimai terapeutei

N5 Patiko pašnekėti

N17 Prisimena ir laukia studentės pasišnekėti

N76 Patiko susitikti, bendrauti, matyti pastangas dėl kito

U56 Gyvuos prisiminimai apie skaitinį (tema prasmė) ir kaip gražiai atrodė

A2 Susidomėjusi sveikinimaisi kūno dalimis, juokauja, kad pradės su kitais taip sveikintis

A28 Įdomios užsiėmimų temos

A29 „Filosofinės“ užsiėmimų temos skatina mąstyti

L17 Užsiėmimų temos aktualios, įdomios

L21 Dėkoja už užsiėmimą (tema apie Dievą)

A105 Patiko judėti pagal mėgstamą dainą

U55 Dėkinga, nors dalyvauja nedaug

A56 Bendravimas – atgaiva

A54 Įkvėpta daugiau klausyti klasikinės muzikos

A55 Praturtinta užsiėmimų metu

A84 Jei pajėgtų dar daugiau norėtų visaip išsišokti

A103 Dėkoja – buvo gera

- **Senjorų savijauta, nuotaika po užsiėmimų**

N49 Užsiėmimas praėjo gerai, nepailgo

U31 Savistaba: neskubėti kalbėti – jaučiasi ne tiksliai išreiškusi

U44 Gerai savijautai reikalingas fizinis aktyvumas

U54 Pasikeitusi nuotaika

N29 Jaučiasi truputį prasiblaškiusi

L22 Pokytis nelabai jaučiamas

L32 Pojūčiai - dar nepasveiko po ligos

L36 Jausmo atitinkama spalva – violetinė, reiškianti „su ja šviečianti saulė“, galiausia spalva – žydrai mėlyna

L28 Po užsiėmimo jaučiasi kaip „jūra“

A18 Po užsiėmimo jaučiasi energingesnė

A18 Judėjimo pradžioje nesuprasta „atspindėjimo“ reikšmė

A43 Susimąsčiusi, nori pastebėti dar daugiau pozityvumo

A57 Užsiėmimuose įtampą visada jaučia, bet siela „pamaitinta“

A77 Užsiėmimuose „proto mankšta“

A78 Bendraujant kūno kalba aktyvi, per užsiėmimus – kūnas įsitempia

A89 Judant terapijoje nuotaika keičiasi

A107 Buvo gera dalyvauti kartu užsiėmimuose, liūdna atsisveikinti

A104 Geltona – džiaugsmas, kūno išraiška, jei galėtų – suktis

A102 Užsiėmimuose pasisėmė išminties, džiugesio – bus gera prisiminti

A97 Skaitiniai padeda apmastyti ir atsakyti

A99 Palygina sielovadininkų, terapeutų darbą

A100 Jaučiasi „fainai“, bet reikia laiko įsisąmoninti, kas vyko

N24 Ar judesys turės įtakos gyvenime?