

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS

IR

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos dailės terapijos specializacijos

antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

Menopauzės patirčių refleksijos dailės terapijoje

Reflections on the Experiences of Menopause in Art Therapy

Laura Meilūnė

Darbo vadovė: dr. Agnė Matulaitė

Darbo konsultantė: lekt. Dalia Stiklerienė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data _____

Registracijos Nr. _____

laura.meilune@stud.mf.vu.lt

2025

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SĄVOKŲ IR SANTRUMPŲ ŽODYNĖLIS	7
ĮVADAS	8
1. MENOPAUZĖS PATIRČIŲ SUVOKIMAS: TARP BIOLOGIJOS IR KULTŪROS	10
1.1 Demografinė perspektyva ir menopauzės trukmė.....	10
1.2 Biomedicininis požiūris į menopauzę	10
1.3 Subjektyvios menopauzės patirtys	11
1.3.1 Kultūrinis kontekstas	11
1.4 Menopauzės stigmatizacija	12
1.5 Refleksija kaip patirties išskleidimo būdas	13
1.6 Dailės terapija, kaip vaizdinė refleksijos forma.....	13
1.7 Empirinių tyrimų apžvalga: dailės terapija ir menopauzė	14
1.8 Kūrybine raiška grįstas tyrimas ir multimodalinė analizė	15
2. MENOPAUZĖS REFLEKSIJOS DAILĖS TERAPIJOJE: EMPIRINĖ ANALIZĖ	17
2.1 Tyrimo metodologija.....	17
2.2 Tyrėjos vaidmuo	18
2.3 Duomenų rinkimo metodai ir analizė.....	19
2.4 Tyrimo dalyvės	19
2.5 Tyrimo organizavimas	20
2.6 Dailės terapijos sesijų planas, temos ir struktūra	20
2.7 Tyrimo etiniai principai ir konfidencialumo užtikrinimas	22
2.8 Tyrimo rezultatai: teminė analizė	23
2.8.1 Temų ir potemių schema	23
2.8.2 „Iš tiesų – bijau.“	24
2.8.3 Esu kita, tačiau „manęs naujos dar nesimato“	29

2.8.4 Galvodama apie mirtį iš tiesų mokausi gyventi	35
2.8.5 Ramybę ir įkvėpimą randu gamtos cikluose	38
2.9 Tyrimo rezultatų aptarimas	41
2.9.1 Praradimų refleksijos.....	42
2.9.2 Kelionės į save refleksijos.....	44
2.9.3 Įsigalėjimo refleksijos	46
2.9.4 Refleksijos apie palaikymo šaltinius	49
2.9.5 Menopauzė šiuolaikiniame mene ir tyrimo dalyvių patirtyse	51
2.9.6 Tyrimo ribotumai	52
IŠVADOS	54
REKOMENDACIJOS	55
LITERATŪRA	56
PRIEDAI	62

SANTRAUKA

Menopauzė iki šiol dažniausiai tyrinėta kaip biologinis reiškiny, mažiau dėmesio skiriant moterų subjektyviems išgyvenimams. Šiame tyrime analizuojamos asmeninės moterų patirtys, kurios reflektuojamos pasitelkiant dailės terapiją. Lietuvoje nėra plačiai žinomų tyrimų, kurie gilintųsi į menopauzės patirtis dailės terapijos kontekste.

Tyrimo tikslas – atskleisti moterų, patiriančių menopauzę, patirtis dailės terapijoje.

Tyrimo uždaviniai: 1. Aprašyti ir struktūruoti temas, susijusias su menopauzės patirtimis, išryškėjusias dailės terapijos procese; 2. Nagrinėti, kaip vizualiniai kūriniai atskleidžia menopauzės patirtis ir sąveikauja su refleksijomis raštu.

Metodai. Atliktas kokybinis tyrimas, grindžiamas fenomenologine prieiga. Taikyta indukcinė teminė analizė bei kūrybine raiška grįsto tyrimo (art – based – research) principai. Duomenys rinkti per šešias grupinės dailės terapijos sesijas. Analizuoti vizualiniai kūriniai, refleksijos raštu ir tyrėjo dienoraštis. Tyrime taikytas multimodalus analizės būdas – refleksijos raštu ir kūriniai analizuoti kaip viena kitą papildančios raiškos formos.

Rezultatai. Analizė atskleidė keturias pagrindines temines grupes: „Iš tiesų – bijau“, Esu kita, tačiau „manęs naujos dar nesimato“, „Galvodama apie mirtį iš tiesų mokausi gyventi“, „Ramybę ir įkvėpimą“ randu gamtos cikluose.

Tyrimo dinamikoje išryškėjo kryptis – nuo baimės ir simbolinės mirties link aktyvesnio santykio su savimi, kūnu ir laiku. Kūriniai ir refleksijos raštu veikė kaip viena kitą papildančios raiškos formos, padėjusios dalyvėms išreikšti, apmąstyti ir transformuoti savo patirtis.

Išvados. Tyrimo dalyvių menopauzės patirtys atsiskleidė kaip daugiasluoksnės – apimančios fizinius, emocinius, socialinius ir egzistencinius aspektus. Analizėje išryškėjo keturios temos, atspindinčios simbolinės mirties ir praradimų, tapatumo pokyčių, įsigalėjimo bei vidinių resursų ieškojimo patirtis. Taip pat tyrime išskirtos įžvalgos apie vizualinės kūrybos ir rašytinių refleksijų sąveiką dailės terapijos procese.

Raktažodžiai: dailės terapija, menopauzė, perimenopauzė, moterų patirtys, kokybinis tyrimas

ABSTRACT

Menopause is often approached as a biological phenomenon, with little focus on women's subjective experiences. This study explores these experiences through the process of art therapy. There appears to be limited research on menopause and art therapy in Lithuania to date.

The aim of this study was to explore the experiences of women undergoing menopause in the context of art therapy.

Objectives: 1. To describe and organize themes related to menopausal experiences that emerged during the art therapy process; 2. To examine how visual expressions reflect these experiences and interact with written reflections.

Methods. This qualitative, phenomenological study applied inductive thematic analysis and art – based – research principles. Data were collected during six group art therapy sessions and included visual expressions, written reflections, and the researcher's journal. A multimodal analytical approach was used – written and visual data were interpreted as complementary forms of expression.

Results. The analysis revealed four key thematic groups: „The truth is – I'm afraid.“, I am different, but „my new self is not yet visible“, „Thinking about death teaches me to live“, and „I find peace and inspiration in nature's cycles.“ Throughout the art therapy process, a trajectory emerged – from fear and symbolic death toward relationship: with oneself, the body, and time. Visual expressions and written reflections functioned as complementary means of articulating, exploring, and transforming their experience.

Conclusions. The menopausal experiences of the study participants appeared as multilayered – involving physical, emotional, social, and existential aspects. The analysis revealed four main themes related to symbolic death and loss, changes in identity, empowerment, and the search for inner resources. The study also highlighted insights into the interaction between visual creative work and written reflections within the context of art therapy.

Keywords: art therapy, menopause, perimenopause, women's experiences, qualitative study.

PADĖKA

Nuoširdžiai dėkoju dr. Agnei Matulaitei už padėsinimą pasirinkus šią temą ir už ramybę viso proceso metu. Jos sutikimas tapti darbo vadove įkvėpė drąsos – vargu ar kitu atveju būtų pakakę ryžto gilintis į menopauzės temą.

Taip pat dėkoju darbo konsultantei lektorei Daliai Stiklerienei – už skirtą laiką ir palaikančius žodžius baigiamajame etape. Jie man buvo labai reikalingi.

Esu dėkinga Dovilei Jankauskienei už geranoriškumą ir vertingus patarimus, nepaisant to, kad nebuvo oficiali konsultantė.

Ypatinga padėka – mano vyrui Ignui, už kantrybę, ramybę ir kavą.

Galiausiai – ačiū visiems, kurie bent truputį prisidėjo tuo, kad šis darbas gimtų be papildomo streso.

SĄVOKŲ IR SANTRUMPŲ ŽODYNĖLIS

Menopauzė – natūralus moters organizmo pokytis, žymintis reprodukcinio laikotarpio pabaigą.

Perimenopauzė – laikotarpis prieš menopauzę, kai pradeda ryškėti hormoniniai pokyčiai ir su jais susiję simptomai.

Dailės terapija – viena meno terapijos sričių, skirta fizinei ir psichikos sveikatai stiprinti per kūrybinį procesą, vaizdinę raišką ir terapinį santykį.

Teminė analizė – kokybinis duomenų analizės metodas, leidžiantis identifikuoti, analizuoti ir interpretuoti pasikartojančias temas.

Multimodali analizė – analizės būdas, apimantis skirtingas raiškos formas, pvz., tekstą ir vizualinius kūrinius, kurios interpretuojamos kaip papildančios viena kitą.

Liminalumas – perėjimo būseną tarp dviejų identitetų, statusų ar gyvenimo etapų; būdinga nestabilumui ir neapibrėžtumui.

Refleksija – sąmoningas patirties apmąstymas, padedantis įvardyti jausmus, mintis ir vidinius išgyvenimus. Šiame tyrime refleksija reiškėsi kaip rašytiniai dalyvių apmąstymai po dailės terapijos sesijų, padėję geriau suprasti kūrybiniame procese atsiskleidusias asmenines reikšmes.

IVADAS

Menopauzė – neišvengiamas moters gyvenimo etapas, kuris pastaraisiais metais vis dažniau sulaukia mokslininkų ir visuomenės dėmesio (Keye et al., 2023). Prognozuojama, kad iki 2030 metų pasaulyje menopauzę patirs daugiau nei 1,2 milijardo moterų (Kuck & Hogervorst, 2024). Mokslinė literatūra ir dauguma iki šiol atliktų tyrimų orientuota į fizinius menopauzės simptomus ir jų poveikį gyvenimo kokybei. Tyrimų, siekiančių giliau suprasti menopauzės patirtis vis dar nedaug, ir jie gana riboti. Išlieka klausimas – *kaip* moterys išgyvena šiuos pokyčius ir *kaip* apie juos kalba?

Dailės terapija galėtų būti tinkamas būdas subtilioms menopauzės patirtims tyrinėti. Kūrybiniame procese svarbus iš sąmonės kylantis turinys, leidžiantis prisiliesti prie autentiškų jausmų ir išgyvenimų, kuriuos gali būti sunku pasiekti įprastais tyrimo metodais – klausimynais ar vertinimo skalėmis.

Asmeninė motyvacija gilintis į šią temą kilo antro kurso metu, atlikus mini tyrimą, kuriame analizavau moterų, išgyvenančių menopauzę, patirtis remiantis pusiau struktūruotais interviu. Rezultatai nustebino kompleksiskumu ir paskatino ieškoti gilesnio šios patirties supratimo. Šią kryptį dar labiau sustiprino prof. Rūtos J. Nadišauskienės mintis, jog menopauzė išlieka menkai pažinta tiek visuomenėje, tiek medicinos bendruomenėje, ir dažnai apipinta mitais (Newson, 2020).

Šiame tyrime dėmesys skiriamas ne medicininiams menopauzės aspektams, o „gyvoms“ patirtims – tam, kaip moterys pačios išgyvena, reflektuoja ir pasakoja apie šį etapą. Tyrimo tikslas – leisti šioms istorijoms atsiskleisti kūrybiniame procese, vengiant išankstinių interpretacijų. Manau, kad gilinti supratimą apie menopauzės patirtis yra prasminga, nes tik taip galima užpildyti spragas, susijusias su menopauzės tyrinėjimu ir praplėsti supratimą apie šį gyvenimo etapą. Tikiuosi, kad šis darbas sukurs teorinį pagrindą ir padės kurti dailės terapijos metodus, tikslingai ir efektyviai pritaikomus praktikoje.

Tyrimo metu buvo sąmoningai siekta vengti išankstinių prielaidų, todėl mokslinė literatūra plačiau nagrinėta jau po pirminės duomenų analizės. Tai padėjo išlaikyti atvirą žvilgsnį ir remtis tiesiogine patirtimi su tyrinėjama tema.

Lietuvoje nėra plačiai žinomų ar publikuotų tyrimų, tiesiogiai nagrinėjančių menopauzės patirtis dailės terapijoje. Šis darbas, apimantis teorinę, metodologinę ir empirinę dalis, yra skirtas šios temos analizei.

Tyrimo tipas: kokybinis, indukcinis tyrimas, grindžiamas fenomenologine prieiga ir konstruktyvistine epistemologija. Tyrime taikyta teminė analizė bei kūrybine raiška grįsto tyrimo (*art – based research, ABR*) principai.

Tyrimo metodai:

- Duomenų rinkimas – refleksijos raštu, vizualiniai kūriniai, tyrėjos dienoraštis.
- Duomenų analizė – indukcinė teminė analizė, integruojant vizualinę ir tekstinę raišką.

Tyrimas atliktas 2024 m. lapkričio – gruodžio mėn. Žvėryno meno terapijos studijoje Vilniuje. Tyrime dalyvavo 6 moterys, patiriančios (peri)menopauzę. Dalyvės lankėsi šešiose kas savaitinėse dailės terapijos sesijose per šešių savaičių laikotarpį, kuriose reflektavo savo patirtis per kūrybą ir rašytines refleksijas.

Tyrimo objektas: tyrimo dalyvių menopauzės patirtys dailės terapijos procese.

Tyrimo tikslas: atskleisti moterų, patiriančių menopauzę, patirtis dailės terapijoje.

Tyrimo klausimai:

1. Kokios svarbiausios temos, susijusios su menopauze, išryškėjo tyrimo dalyvių refleksijose taikant dailės terapiją?
2. Kaip dailės terapijos procese kito refleksijose išryškėjusios temos?
3. Kaip vizualiniai kūriniai kartu su rašytinėmis refleksijomis padėjo atskleisti menopauzės patirtis?

Tyrimo uždaviniai:

1. Aprašyti ir struktūruoti temas, susijusias su menopauzės patirtimis, išryškėjusias dailės terapijos procese.
2. Nagrinėti, kaip vizualiniai kūriniai dailės terapijoje atskleidžia menopauzės patirtis ir sąveikauja su refleksijomis raštu.

1. MENOPAUZĖS PATIRČIŲ SUVOKIMAS: TARP BIOLOGIJOS IR KULTŪROS

1.1 Demografinė perspektyva ir menopauzės trukmė

Ilgėjant moterų gyvenimo trukmei, amžius, kada prasideda menopauzė nepasikeitė, todėl menopauzę patiriančių moterų skaičius pasaulyje nuolat auga (Namazi et al., 2019). Atsižvelgiant į tai, kad vidutinė tikėtina moters gyvenimo trukmė Lietuvoje 2023 m. siekė 81,71 metų (Valstybės duomenų agentūra, 2024), galima teigti, kad trečdalį savo gyvenimo jos praleidžia jau įžengusios į menopauzės etapą. Natūrali menopauzė, apibrėžiama kaip menstruacijų pabaiga dėl išnykusios folikulinės kiaušidžių funkcijos fiksuojama vidutiniškai 51 metų amžiaus moterims (Riach & Jack, 2021). Šis periodas yra susijęs su biologiniais, psichologiniais ir somatiniais pokyčiais, turinčiais įtakos moters sveikatai ir gerovei (Dahlgren et al., 2023).

1.2 Biomedicininis požiūris į menopauzę

Talaulikar (2022) atliktoje literatūros apžvalgoje atkreipiamas dėmesys į plačią menopauzės simptomatiką – nuo vazomotorinių ir somatinių sutrikimų iki psichologinių ir kognityvinių sunkumų, tokių kaip nuotaikų svyravimai ar atminties pablogėjimas. Nors autorius pabrėžia individualios patirties svarbą, analizė vis dėl to susitelkia į klinikinius aspektus, palikdama psichosocialinę patirtį ir kultūrinius niuansus mažiau išplėtotus. Tokia prieiga riboja galimybę į menopauzę žvelgti kaip į daugiasluoksnį reiškinį, kurio reikšmė formuojama ne tik biologiniu, bet ir sociokultūriniu lygmeniu.

Panaši tendencija pastebima ir Santoro et al. (2021) literatūros apžvalgoje, kurioje išryškinami perimenopauzės fiziologiniai procesai bei simptomų įvairovė. Autoriai pabrėžia hormonų, rasės ir socialinių – ekonominių veiksnių įtaką menopauzės eigai, tačiau emociniai ir socialiniai pokyčiai lieka menkai paliesti. Tiek ši, tiek Talaulikar (2022) literatūros apžvalga daugiausia prisideda prie medicininio diskurso plėtojimo, o subjektyvios menopauzės patirtys nėra giliau analizuojamos.

Kuck ir Hogervorst (2024) tyrimas, atliktas su 272 moterimis Jungtinėje Karalystėje, analizavo depresijos, nerimo, streso bei atminties sutrikimų paplitimą menopauzės etape. Rezultatai parodė, kad perimenopauzėje moterys dažniau patiria psichologinį diskomfortą nei kitais menopauzės etapais (– pre, postmenopauzė). Tačiau kai analizėje buvo papildomai įvertintas moterų amžius,

menopauzės stadijos reikšmė daugeliu atvejų sumažėjo. Tai rodo, kad emociniai sunkumai nėra nulemti vien menopauzės, o susiję ir su tokiais veiksniais kaip stresas, pasitikėjimas savimi, gyvenimo aplinkybės. Nors šis tyrimas padeda suprasti simptomų dinamiką, jame nėra gilinamasi į tai, kaip pačios moterys išgyvena ir supranta šį laikotarpį.

Visuose aptartuose tyrimuose dominuoja biomedicininis požiūris, kuriame moters kūnas suprantamas kaip koreguotinas mechanizmas. Net kai remiamasi biopsichosocialiniu modeliu, dėmesio centre išlieka fiziologiniai simptomai, o psichologiniai ir socialiniai aspektai lieka nuošaly. Toks priėjimas apsunkina galimybę suprasti menopauzę kaip asmeniškai išgyvenamą procesą.

1.3 Subjektyvios menopauzės patirtys

Visgi pastaraisiais metais atsiranda tyrimų, siekiančių atskleisti menopauzės patirtis ne tik kaip simptomų visumą, bet kaip kompleksiską, asmeniškai išgyvenamą procesą.

Refaei et al. (2022) atliktas kokybinis tyrimas Irane, kuriame taikyta turinio analizės metodologija, gilinasi į moterų subjektyvias patirtis menopauzės perėjimo laikotarpiu. Dalyvių pasakojimai atskleidė dalyvių nerimą ir baimę dėl senėjimo, tapatybės pokyčių, emocinių svyravimų ir pasikeitusių santykių su artimaisiais. Šie duomenys rodo, kad menopauzės laikotarpis moterų suvokiamas kaip psichologinis ir socialinis pokytis. Panaši kokybinė prieiga pasirinkta ir šiame tyrime, siekiant leisti patirtims atsiskleisti natūraliai, be išankstinių vertinimų.

Kitas kokybinis tyrimas, kurio tikslas buvo atskleisti vidutinio amžiaus Italijos moterų psichosocialines patirtis parodė teigiamų šio etapo aspektų (Cappellini & Covelli, 2025). Tyrime dalyvavo aštuonios moterys, kurių amžius (51–62 metai) atitinka tipinį menopauzės laikotarpį. Nors menopauzė nebuvo pagrindinė analizės tema, ji įvardyta kaip itin svarbus veiksnys tyrimo kontekste. Taikant interpretacinę fenomenologinę analizę išryškėjo trys pagrindinės temos: asmeninis augimas, santykiai su kitais ir kūrybiškas savęs suvokimas. Tyrimas nebuvo iš anksto orientuotas į pozityvias patirties puses, tačiau moterų pasakojimuose atsiskleidė teigiami aspektai – kūrybiškesnis požiūris į save ir gilesnis savęs pažinimas. Šis tyrimas svarbus tuo, kad siūlo naujų įžvalgų apie tai, kaip vidutinis amžius gali tapti laikotarpiu asmeniniam augimui, kas yra retai akcentuojama kalbant apie vidutinio amžiaus moterų patirtis.

1.3.1 Kultūrinis kontekstas

Kultūrinį menopauzės patirties kontekstą atskleidžia Ilankoon ir kt. (2021) kokybinis tyrimas Šri Lankoje. Tyrime, kuriame dalyvavo 20 moterų, taikytas turinio analizės metodas, o tyrimo prieiga

rėmėsi konstruktyvistine epistemologija – siekta atskleisti, kaip moterys pačios suvokia menopauzės patirčių prasmę kultūriniame kontekste. Išryškėjo trys pagrindinės temos: „Žengimas į naują etapą“, „Menopauzės valdymas“ ir „Tai nėra gyvenimo pabaiga“. Dalyvės apie menopauzę kalbėjo kaip apie natūralų gyvenimo etapą, kurį jos pasitinka pasitelkdamos religines praktikas ar bendraudamos su artimaisiais. Pastebėta, kad menopauzės patirčių išgyvenimai kinta – dauguma dalyvių jau buvo postmenopauzės etape, todėl jų pasakojimuose dominavo ne krizė, o prisitaikymas ir naujo etapo priėmimas. Laiko distancija, regis, leidžia šį laikotarpį reflektuoti ramiau – kaip natūralią, gyvenimo tėkmėje integruotą patirtį.

Panašų požiūrį, bet platesniame teoriniame kontekste, išplėtoja Susan Mattern (Mattern, 2019) knygoje *The Slow Moon Climbs*. Autorė analizuoja, kaip skirtingos visuomenės interpretuoja menopauzę – kai kuriose ji siejama su išmintimi ir naujais socialiniais vaidmenimis. Autorė taip pat pristato „senelės hipotezę“, pagal kurią moters gyvenimas po reprodukcinio amžiaus turi evoliucinę vertę – vyresnės moterys prisideda prie šeimos ir bendruomenės išlikimo. Mattern kritiškai žvelgia į vakarietišką tendenciją akcentuoti biologinius ir medicininius aspektus, pamirštant platesnį socialinį ir kultūrinį menopauzės kontekstą. Ši perspektyva padeda suprasti menopauzę ne tik kaip fiziologinį pokytį, bet ir kaip prasmingą gyvenimo etapą, kurio reikšmė formuojama kultūriškai.

1.4 Menopauzės stigmatizacija

Nors menopauzė yra natūralus gyvenimo etapas, visuomenėje jis vis dar aptiriamas gana fragmentiškai. Nacionalinio JAV tyrimo rezultatai (Dahlgren et al., 2023) rodo, kad šiame etape patiriama gėda ir stigmatizacija yra dažnas reiškinys. Tyrime dalyvavo 214 moterų patiriančių menopauzę. Net 82,7% respondenčių nurodė patyrusios stigmatizaciją, o 37,4% – gėdos jausmą dėl menopauzės simptomų. Tyrimas taip pat parodė, kad šie jausmai buvo labiau išreikšti tarp jaunesnių ir aukštesnį išsilavinimą turinčių moterų.

Šie duomenys rodo, kad menopauzės patirtį formuoja ne tik fiziologiniai pokyčiai, bet ir visuomenėje vyraujantys požiūriai, kuriuose menopauzė, dažnu atveju, vis dar mažai aptariama tema, apie kurią ne visada drąsu ir patogiu kalbėti.

Dahlgren ir kt. (2023) tyrimas yra vienas iš nedaugelio recenzuotų mokslinių šaltinių, empiriškai nagrinėjančių menopauzės stigmatizaciją. Dauguma kitų šia tema publikuotų tekstų (pvz., žurnalistiniai profiliai ar ekspertiniai komentarai) neturi aiškos metodologinės bazės, todėl šiame darbe jie nėra įtraukti. Šiame darbe menopauzės stigmatizacija nėra plėtojama kaip atskiras analizės

objektas, bet įtraukiama kontekstualiai – kaip vienas iš aspektų, formuojančių subjektyvias moterų patirtis menopauzės laikotarpiu.

Papildomą požiūrį į šį reiškinį pateikia straipsnio „*Menopause: a global health and wellbeing issue that needs urgent attention*“ autoriai (Delanerolle et al., 2025) ir patvirtina, kad apie menopauzę retai kalbama atvirai. Anot jų, stigma gali lemti emocinę įtampą, socialinę izoliaciją ir net pasitraukimą iš darbo rinkos. Vis dėlto, nors straipsnyje keliama svarbūs klausimai, dauguma teiginių pateikiami bendrais bruožais – be aiškių duomenų ar konkrečių tyrimų apie tai, kaip moterys išgyvena šias patirtis kasdienybėje. Todėl jis labiau tinka kaip konteksto šaltinis, bet ne pagrindas analizuoti asmeninius išgyvenimus. Šis ribotumas dar kartą parodo, kad norint suprasti menopauzės patirtis, reikia gilinti supratimą apie individualius patyrimus, kuriems reflektuoti gali padėti dailės terapija, kaip emociškai saugus išraiškos būdas.

1.5 Refleksija kaip patirties išskleidimo būdas

Refleksija – tai sąmoningas patirties apmąstymas, leidžiantis žmogui ne tik suprasti, bet ir įprasminti tai, ką jis patyrė. Kaip teigia Boud ir kt. (1985) reflektavimas leidžia grįžti prie išgyventos patirties, ją analizuoti ir kurti naujas prasmes. Ardelt ir Grunwald (2018) pabrėžia, kad refleksija ypač svarbi sudėtingais gyvenimo laikotarpiais – ji stiprina psichologinį atsparumą, savivoką ir skatina asmeninį augimą. Anot autorių, reflektavimas prisideda prie gijimo procesų, ypač kai susiduriama su pokyčiais, netektimis ar vidiniais konfliktais. Menopauzės etape, kuris yra lydimas fizinių, o kartais ir emocinių pokyčių, savirefleksija gali būti vienas iš būdų pokyčiams suvokti ir priimti. Tačiau refleksijos procesas nebūtinai įvyksta spontaniškai – tam gali prireikti saugios vietos sustoti ir įsiklausyti į save. Viena iš galimų erdvių tokiam tikslui – dailės terapija.

1.6 Dailės terapija, kaip vaizdinė refleksijos forma

Dailės terapija – viena iš meno terapijos krypčių, apimančių vizualinį meną ir psichologinį palaikymą, siekiant stiprinti paciento gerovę (LR sveikatos apsaugos ministerija, 2022). Tai struktūruota praktika, kurioje pagrindinė raiškos ir komunikacijos priemonė yra kūrybinis procesas. Ji grindžiama mintimi, kad kūrybinė išraiška gali padėti pasiekti vidinius psichinius turinius, kurie sunkiai įvardijami žodžiais, tačiau atsiskleidžia per vaizdus, formas, simbolius ir spalvas (Dalley, 2004).

Kaip neverbalinė ir simbolinė saviraiškos forma, dailės terapija yra reikšminga reflektuojant patirtis, kurios yra jautrios, prieštaringos ar užslopintos. Tyrimai rodo, kad kūrybinis procesas padeda išreikšti emocijas, kurti ryšį su savimi ir kitais bei skatina savivoką (Regev & Cohen – Yatziv, 2018). Nors dailės terapija gali būti taikoma kaip gydymo metodas, šiame darbe ji suvokiama pirmiausia kaip refleksijos erdvė, kurioje moterų patirtys gali natūraliai iškilti, būti išreikštos ir apmąstytos.

Piešinių reikšmės dažnai išryškėja per refleksiją – žiūrint į savo kūrinių atsiveria nauji matymo kampai, emociniai niuansai ar asociacijos. Tokiu būdu vaizdinė raiška ir žodinė refleksija papildo viena kitą ir leidžia atsiskleisti naujoms prasmėms (Boud, 1985).

Kaip pažymi Dalley (2004), dailės terapijoje kūriniai tampa vizualine kalba tarp sąmonės ir pasąmonės – tarsi simboliniu žemėlapiu, leidžiančiu išreikšti tai, kas jaučiama, bet dar nėra įvardyta. Menopauzės laikotarpiu, kai patirtys gali būti prieštaringos, jautrios ar sunkiai verbalizuojamos, vizualinė kalba suteikia galimybę jas perteikti netiesioginiu būdu.

1.7 Empirinių tyrimų apžvalga: dailės terapija ir menopauzė

Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad dailės terapija, apjungianti kūrybinį procesą ir psichoterapiją, gali būti vienas iš alternatyvių būdų padėti moterims valdyti menopauzės simptomus ir gerinti gyvenimo kokybę.

2020 metais atliktas tyrimas, siekiant įvertinti dailės terapijos poveikį Irano moterų, patiriančių menopauzę, gyvensenai. Tyrimo dalyvėms buvo taikyta sąmoningumu grįstos dailės terapijos intervencija (*mindfulness based art therapy, MBAT*). Rezultatai parodė reikšmingus streso simptomų sumažėjimo rodiklius ir su sveikata susijusius gyvenimo būdo aspektų pagerėjimą (Jalambadani, 2020). Vis dėl to svarbu atkreipti dėmesį, kad tyrimas atliktas specifiniame kultūriniame kontekste, turėjo ribotą imtį ir trumpą stebėjimo laikotarpį, todėl jo išvados negali būti lengvai pritaikomos platesnei populiacijai. Be to, tyrime nebuvo atskirai analizuojama, kokią įtaką rezultatams turėjo dailės terapija, o kokią – sąmoningumo praktikos, todėl šių komponentų poveikis išlieka iki galo neišskirtas.

Dieterich ir kt. (2024) pilotiniame tyrime buvo siekta įvertinti integruotos menų terapijos ir mitybos programos poveikį pomenopauzė išgyvenančioms moterims. Kūrybinėse sesijose dalyvės užsiėmė įvairiomis meninės raiškos praktikomis, įskaitant dailės terapiją ir šokio bei judesio terapiją. Dalyvės teigė, kad meninė saviraiška padėjo joms geriau pažinti save, išreikšti jausmus ir labiau pasitikėti savo kūnu. Nors tyrimo imtis buvo maža (trys moterys), rezultatai leidžia svarstyti, kad

multimodalinė kūrybinė intervencija gali būti naudinga fiziologinei ir psichosocialinei moterų, išgyvenančių menopauzę sveikatai.

Moriarty ir kt., (2025) tyrimas parodė, kad dalyvavimas kūrybinėse dirbtuvėse (rašymas, piešimas, šokis) padeda moterims reflektuoti menopauzės patirtis ir palaikyti emocinę gerovę, nors šios veiklos nebuvo taikomos kaip struktūruota dailės terapijos intervencija.

Nors dailės terapijos poveikis emocinei gerovei menopauzės metu vertinamas palankiai, dauguma tyrimų pasižymi mažomis imtimis, trumpalaike trukme ir metodologiniu nevientisumu. Kaip pažymi Shukla ir kt. (2022), dažnai sudėtinga įvertinti, kokį poveikį lėmė būtent dailės terapija, kadangi ji dažnai taikoma kartu su kitomis priemonėmis – farmakoterapija, mitybos, fizinio aktyvumo, ar kitomis programomis. Šiame kontekste itin svarbūs tyrimai, kuriuose dailės terapija taikoma kaip savarankiška intervencija. Mano tyrimo metodika leidžia analizuoti rašytinę refleksiją ir vaizdinę kūrybą – abi raiškos formos integruotos dailės terapijos rėmuose. Tai suteikia galimybę nuosekliai gilintis į tai, kaip menopauzės patirtys atsiskleidžia per kūrybinį procesą ir refleksiją, kai dailės terapija taikoma kaip vienintelė, kitomis priemonėmis nepapildyta intervencija.

1.8 Kūrybine raiška grįstas tyrimas ir multimodalinė analizė

Kūrybine raiška grįsto tyrimo principai (*art-based-research, ABR*) ir multimodalinė analizė taikomi tyrimuose, kuriuose nagrinėjamos sudėtingos, emociškai jautrios, ar sunkiai verbalizuojamos patirtys. Ši prieiga leidžia tyrėjams dirbti su įvairiomis duomenų formomis – tekstinėmis, vizualinėmis, refleksinėmis, kaip vieninga prasmų visuma. Pasak Leavy (2020), kūrybine raiška grįstas tyrimas išplečia prasmės konstravimo supratimą, suteikdamas galimybę įtraukti neverbalines patirties formas. Phoenix ir Chamberlain (2025) pabrėžia, kad tai nėra papildomų duomenų rinkimo technika, bet savarankiška tyrimo paradigma, tinkama tyrinėti subjektyvias, emociniu ir kultūriniu požiūriu jautrias patirtis. Tokiuose tyrimuose vaizdinė, literatūrinė ar performatyvi raiška analizuojama ne kaip iliustracija, o kaip lygiavertis prasmės šaltinis (Phoenix & Chamberlain, 2025).

Multimodalinė analizė taip pat taikoma tada, kai patirtys yra daugiasluoksnės – aprėpiančios emocinius, socialinius ar kultūrinius aspektus. Jewitt (2009) teigia, kad skirtingi modalumai, tokie kaip tekstas, vaizdas, garsas, judesys, perteikia skirtingas prasmės formas, todėl turi būti analizuojami ne atskirai, o tarpusavio sąveikoje.

Tokia prieiga pasitelkta, pavyzdžiui, Gerber ir kt. (2018) tyrime, kuriame dalyviai patyrę trauminius įvykius, piešė ir reflektavo raštu. Šie duomenys buvo analizuojami kaip viena kitą papildančios raiškos formos, padedančios atskleisti vidinius išgyvenimus. Chilton ir Scotti (2014)

tyrime dalyvės kūrė kolažus, kuriais išreiškė patirtis apie socialinių vaidmenų kaitą. Meninė raiška čia buvo analizuojama ne kaip estetiškas objektas, o kaip savarankiški duomenys, padedantys tirti tai, kas nepasakoma žodžiais.

Šie pavyzdžiai rodo, kad multimodalinė analizė ir kūrybine raiška grįstas tyrimas yra prasminga strategija tyrinėjant individualias, emociškai stiprias ir kultūriškai jautrias patirtis. Tokios prieigos leidžia išvengti vienpusiškų interpretacijų, o tai yra aktualu tyrinėjant tokias asmeniškai ir stigmatizuotas temas kaip menopauzė.

Apibendrinimas. Nors daugelis mokslinių tyrimų orientuojasi į simptomų valdymą ar gydymą, vis daugiau dėmesio skiriama ir subjektyviam šio laikotarpio išgyvenimui. Dailės terapijos kontekste šios patirtys atsiskleidžia kaip asmeninė, neverbalinė, simbolinė išraiška. Šiame darbe siekiama suprasti kaip moterys, dalyvaujančios dailės terapijos procese, patiria menopauzės etapą – kokios temos iškyla, kaip reiškiasi ir kam pačios dalyvės suteikia reikšmę.

Kūrybinės raiškos vaidmuo menopauzės patirčių refleksijose mokslinėje literatūroje kol kas tyrinėjamas retai. Dailės terapija šiame kontekste dažniausiai apibūdinama kaip priemonė stresui mažinti ar bendrai savijautai stiprinti. Šis darbas prisideda prie jau atliktų tyrimų, pasiūlydamas požiūrį į dailės terapiją kaip erdvę, kurioje natūraliai atsiskleidžia moterų išgyvenimai: jų autentiška kalba, jausmai, vaizdiniai ir simboliai. Tyrimas siekia ne įvertinti poveikį, o suprasti unikalias, subjektyvias patirtis, išreikštas per žodines refleksijas ir kūrybinį procesą.

2. MENOPAUZĖS REFLEKSIJOS DAILĖS TERAPIJOJE: EMPIRINĖ ANALIZĖ

2.1 Tyrimo metodologija

Teorinis tyrimo pagrindimas. Šiam darbui pasirinktas kokybinis tyrimo metodas todėl, kad jis leidžia gilintis į subjektyvias dalyvių patirtis ir asmeninius išgyvenimus. Menopauzė – daugiasluoksnė, individualiai išgyvenama patirtis, kurios emocinė ir egzistencinė reikšmė sunkiai aprėpiama taikant kiekybinius ar standartizuotus metodus (Denzin, 2011).

Dailės terapija šiame tyrime buvo taikoma kaip intervencija, skatinanti savirefleksiją ir leidžianti gilintis į menopauzės patirtis per kūrybinę raišką.

Tyrime taikyta teminė analizė pagal Braun ir Clarke (2006) modelį, kuris leidžia sistemingai atskleisti temas, susijusias su dalyvių patirtimis. Tyrimo analizė grindžiama konstruktyvistine epistemologija. Tai reiškia, kad prasmės yra kuriamos per kalbą, kultūrą ir asmeninį kontekstą, o ne randamos objektyviai. Analizė remiasi indukcinę logika ir fenomenologiniu požiūriu, siekiant atskleisti unikalią dalyvių patirtį. Ieškoma ne objektyvių reikšmių, bet subjektyvių prasmų, atsiskleidžiančių dalyvių kūryboje ir refleksijose.

Tyrime taikytas multimodulus duomenų analizės būdas (Bezemer & Jewitt, 2010; Flewitt et al., 2014; Kress, 2010) – refleksijos raštu ir vizualiniai kūriniai nagrinėti kaip viena kitą papildančios raiškos formos.

Vizualiniai kūriniai analizuojami remiantis kūrybine raiška grįsto tyrimo (*arts – based – research, ABR*) principais (Leavy, 2020; McNiff, 2013). Tai reiškia, kad buvo atsižvelgta į kūrinių simbolines, spalvines, naratyvines prasmes bei tyrimo dalyvių sensorinę patirtį, pasireiškiančių per kūrybą. Kūrybiniai darbai buvo integruoti į analizės procesą lygiagrečiai su rašytinėmis refleksijomis. Nors lietuvių kalboje šis metodas kartais verčiamas kaip „menu grįstas tyrimas“, šiame darbe sąmoningai vartojamas terminas „kūrybine raiška grįstas“, nes jis tiksliau atspindi dailės terapijos esmę – čia dėmesys skiriamas ne meniniam rezultatui, o saviraiškai, nepriklausomai nuo estetinių kriterijų.

Vizualiniai darbai nebuvo analizuojami atskirai, taikant teminę ar formalią elementų analizę, nors tokia buvo pradinė tyrimo kryptis. Šis sprendimas metodologiškai pagrįstas: pastebėta, kad dalyvių refleksijose natūraliai atsispindėjo vizualinių darbų interpretacijos, jų simbolika, spalviniai pasirinkimai, emociniai akcentai ir paties kūrybinio proceso patirtis. Todėl nuspręsta taikyti integruotą metodą, kuris leidžia vizualinius kūrinius ir refleksijas raštu vertinti kaip vieną visumą.

Atsižvelgiant į tyrimo kokybinį, multimodalinį pobūdį ir kūrybine raiška grįsto tyrimo principus, giliau analizuoti pasirinkti tie vizualiniai darbai, kuriuose išryškėjo simbolinės jungtys su refleksijomis ar ypatingas emocinis krūvis. Kaip teigia Leavy (2020), kūrybine raiška grįstas tyrimas nesiekia apibendrinti visos medžiagos, o veikiau gilintis į individualią raišką kaip prasmių konstravimo būdą, atsirandantį kūrybinio proceso metu.

Analizuojant vizualius kūrinius pagal kūrybine raiška grįsto tyrimo principus, buvo stebimi šie aspektai:

- Simbolika;
- Spalvų pasirinkimai;
- Formos, kompozicija ir kūrinio objektų dinamika;
- Naratyviniai elementai;
- Sensoriniai aspektai (tekstūros, judesys);
- Kūrybinis procesas (intensyvumas, dinamika, kūno kalba)

Teorinė šio darbo dalis pateikta kaip iliustratyvus kontekstas, padedantis atskleisti menopauzės patirties daugialypumą, tačiau ne kaip išsami ar sisteminė literatūros apžvalga. Toks pasirinkimas buvo sąmoningas – siekta išlaikyti tyrėjo atvirumą prasmei, kylančiai iš pačių dalyvių išgyvenimų. Teorinis fonas parengtas jau po pirminės duomenų analizės, siekiant pagrįsti ir kontekstualizuoti empirinėje dalyje išryškėjusias temas, o ne jas apspręsti iš anksto.

2.2 Tyrėjos vaidmuo

Tyrėja atliko dvigubą vaidmenį – dailės terapijos sesijų vedėjos ir tyrėjos. Siekiant sumažinti tyrėjos įtaką duomenims verbalinės refleksijos nebuvo įrašomos, analizei pasitelktos tik refleksijos raštu ir vizualiniai darbai. Be to, buvo vedamas tyrėjos dienoraštis, kuriame fiksuoti asmeniniai pastebėjimai, refleksijos apie grupės dinamiką, dalyvių kūno kalbą ir emocines reakcijas. Šis dienoraštis taip pat leido sąmoningai stebėti savo, kaip tyrėjos, neišvengiamą subjektyvumą viso proceso metu – nuo problemos formulavimo iki rezultatų interpretacijos.

2.3 Duomenų rinkimo metodai ir analizė

Duomenys tyrimui buvo renkami trim būdais:

- dalyvių refleksijos raštu;
- vizualiniai darbai, sukurti sesijų metu;
- tyrėjos dienoraštis.

Refleksijos raštu buvo renkamos po kiekvienos sesijos kūrybinės dalies, dar iki prasidedant verbalinei refleksijai grupėje. Tai leido fiksuoti pirmines, autentiškas dalyvių mintis, neįtakotas kitų grupės dalyvių pasisakymų. Analizė prasidėjo nuo refleksijų raštu kodavimo, vėliau šie kodai papildyti vizualinių kūrinių elementais, kurie buvo nagrinėjami kontekste su dalyvių užrašytais refleksijomis. Vizualinė analizė apėmė simboliką, koloritą, formas, naratyvą, kūrybinio proceso aspektus bei kūno kalbą.

2.4 Tyrimo dalyvės

Tyrimo dalyvavo 6 moterys, savanoriškai atsiliepusios į vizualų skelbimą socialiniuose tinkluose (1a priedas), kuris išsamiai pristatytas tekstu (1b priedas). Tokia atranka pasirinkta siekiant pasiekti tiriamąją auditoriją – moteris, kurios pačios identifikuoja, kad išgyvena su menopauze susijusius pokyčius. Pasirinkta nedidelė imtis, vadovaujantis kokybinio tyrimo logika – tyrimo tikslas nėra reprezentuoti visą populiaciją, bet atskleisti gilumines individualias patirtis. Visos tyrimo dalyvės subjektyviai patiria (peri)menopauzės simptomus.

Amžiaus intervalas 45–65 metai buvo pasirinktas remiantis mokslinėje literatūroje pateiktais duomenimis (Rostami – Moez et al., 2023) kurie nurodo, kad menopauzė paprastai prasideda apie 50 metus, o pirmieji simptomai gali pasireikšti jau nuo 45 metų.

Atrankos kriterijai:

- Subjektyviai patiriami (peri)menopauzės simptomai.
- Amžius: 45–65 m.
- Galimybė dalyvauti pilname dailės terapijos sesijų cikle (iš viso – šešios sesijos).

Tyrimo dalyvės nebuvo skirstomos pagal menopauzės fiziologinį etapą (peri – ar postmenopauzė). Pagrindinis atrankos kriterijus – subjektyvi menopauzės patirtis. Toks sprendimas leido sutelkti dėmesį į individualias patirtis dailės terapijoje, o ne į medicininius ar hormoninius aspektus.

2.5 Tyrimo organizavimas

Dailės terapijos sesijų ciklas vyko 2024 m. lapkričio – gruodžio mėn., Žvėryno meno terapijos studijoje, Vilniuje. Iš viso – 6 savaitinės dailės terapijos sesijos, kiekvienos sesijos trukmė – 1,5 val. Sesijos orientuotos į nedirektyvią praktiką, leidžiančią dalyvėms laisvai reikšti savo patirtis per vizualinę kūrybą ir refleksijas.

Kūrybinės užduotys buvo formuluojamos taip, kad sietųsi su menopauzės tema, tačiau būtų pakankamai atviros ir nediktuotų konkrečios krypties. Kiekvienoje dailės terapijos sesijoje buvo siūlomos skirtingos dailės priemonės ar technikos, siekiant paskatinti kuo įvairesnes sensorines ir emocines patirtis.

Po kūrybinės kiekvienos sesijos dalies dalyvės buvo kviečiamos užrašyti refleksiją, remiantis atviru klausimu – “mano santykis su menopauze dabar”. Ši refleksijos forma buvo ta pati visose sesijose ir padėjo gilinti menopauzės patirties suvokimą vadovaujantis fenomenologiniu principu – permąstyti patirtį “čia ir dabar”.

2.6 Dailės terapijos sesijų planas, temos ir struktūra

Sesijos truko 1,5 val ir turėjo pastovią struktūrą – trumpas susitikimo ratas, kūrybinė dalis, refleksija raštu, refleksija žodžiu, apibendrinimas. Ši nuosekli forma padėjo kurti saugią erdvę ir leido stebėti patirties raidą laiko perspektyvoj. Tuo pačiu, struktūra buvo lanksti ir derinama prie grupės dinamikos „čia ir dabar“.

1 lentelė. Kūrybinio proceso struktūra: dailės terapijos sesijų tikslai, instrukcijos ir priemonės.

Sesija	Tema/Tikslas	Dailės priemonės	Kūrybinė dalis ir refleksija raštu
1.	Susipažinimas su grupe, dailės terapijos procesu.	Įvairios: pastelė, guašas, flomasteriai, pieštukai, vaškinės kreidelės, akvarelė ir kt.	Apšilimo užduotis: išbandyti įvairias dailės priemones be tikslo suskurti objektą. Instrukcija kūrybai: Užrašyti savo vardą trimis skirtingomis dailės priemonėmis. Refleksija: pasidalinti savo vardo istorija.
2.	Asociacijos – įvedimas į menopauzės temą.	Įvairios: pastelė, guašas, flomasteriai, pieštukai, vaškinės kreidelės, akvarelė ir kt.	Instrukcija refleksijai ir kūrybai: 5 minutes nesustojant rašyti asociacijas susijusias su žodžiu menopauzė. Išsirinkti svarbiausią/dažniausiai pasikartojančią. Ją vizualizuoti pasirinktomis priemonėmis. Refleksija raštu.
3.	Tamsioji ir šviesioji menopauzės pusės. Temos tyrinėjimas.	Juodas / baltas didesnio formato (A2) popierius, įvairios priemonės pasirinktinai.	Instrukcija: pasirinkti popieriaus formatą (galima sumažinti), pavaizduoti kontrastingus menopauzės aspektus. Refleksija raštu.
4.	Aš ir menopauzė – sensorinė patirtis.	Molis, sausos gėlės. Tyli muzika.	Instrukcija: modeliuoti molį jutimiškai, intuityviai. Refleksija raštu.
5.	Mano gyvenimo kelias – menopauzė kaip stotelė jame.	Įvairios: pastelė, guašas, flomasteriai, pieštukai, vaškinės kreidelės, akvarelė.	Instrukcija: pavaizduoti gyvenimo kelią, pažymėti jame menopauzės etapą. Refleksija raštu.
6.	Mano santykis su menopauze dabar. Ciklo patirčių integracija.	Žurnalų iškarpos, žurnalai, žirkklės, klijai, popierius.	Instrukcija: pavaizduoti savo santykį su menopauze. Technika – koliažas iš žurnalų iškarpų. Refleksija raštu.

2.7 Tyrimo etiniai principai ir konfidencialumo užtikrinimas

Tyrimas buvo atliktas laikantis socialinių ir humanitarinių mokslų etikos. Visos tyrimo dalyvės buvo supažindintos su tyrimo tikslu, eiga, duomenų rinkimo ir naudojimo principais bei pasirašė informuoto sutikimo formą (2 priedas). Siekiant užtikrinti dalyvių anonimiškumą visi vardai yra pakeisti. Tyrimo metu buvo stengiamasi užtikrinti saugią, pagarbią ir palaikančią atmosferą.

Lentelėje pateikta atrinkta informacija apie tyrimo dalyves – tik tie biografiniai ir patirties aspektai, kurie gali būti reikšmingi menopauzės patirtims dailės terapijoje atskleisti.

2 lentelė. Informacija apie tyrimo dalyvius.

Vardas	Amžius	Patiriamų peri(menopauzės) simptomų trukmė	Šeimyninė padėtis
Agnė	45 metai	Perimenopauzės simptomai 9 mėn.	Ištekėjusi, turi vaiką.
Ramunė	51 metai	Menopauzėje 4 metai (gydoma hormonų terapija)	Išsiskyrusi, turi mokyklinio amžiaus vaiką.
Simona	46 metai	Perimenopauzė truko apie metus; menopauzėje 1,5 metų.	Netekėjusi, vaikų neturi.
Lina	47 metai	Perimenopauzėje 2 metus	Ištekėjusi, turi suaugusių vaikų.
Brigita	47 metai	Perimenopauzėje 1 metus	Ištekėjusi, turi suaugusių vaikų.
Auksė	47 metai	Menopauzėje keletą metų	Ištekėjusi, vaikų neturi.

2.8 Tyrimo rezultatai: teminė analizė

Šis tyrimas orientuotas į subjektyvų, giluminį moterų patyrimą. Analizėje sąmoningai paliktas eseistinis, refleksyvus tonas. Pateikiamos dalyvių citatos bei aprašomi kūrinių fragmentai, siekiant atskleisti ir išlaikyti autentišką jų balsą. Šis pasirinkimas pagrįstas fenomenologinio požiūrio nuostata, kad tyrėjo užduotis – ne tik paaiškinti, bet ir „išgirsti“ patirtį, taip, kaip ją jaučia ir supranta tyrimo dalyvės.

Analizėje taikyta teminė analizė, o duomenys interpretuojami vadovaujantis kūrybine raiška grįsto tyrimo ir multimodalumo principais – refleksijos raštu ir kūriniai analizuoti kaip vienas kitą papildančios patirties formos.

Analizės procese išryškėjo kelios kartinės temos, atspindinčios moterų menopauzės patirtis dailės terapijos procese – jų emocinius, simbolinius ir egzistencinius aspektus.

2.8.1 Temų ir potemių schema

1. „Iš tiesų – bijau.“

- Mano laikas senka.
- Ar aš nykstu?
- Tik dabar suvokiu, ko netekau iš tikrųjų.

2. Esu kita, tačiau „manęs naujos dar nesimato“.

- Man reikia laiko ir erdvės priimti pokyčius.
- Kuo aš tapsiu?
- Pusiaukelėje noriu sudėti taškus ir pradėti iš naujo.

3. Galvodama apie mirtį iš tiesų mokausi gyventi.

- Esu daugiau nei vystantis kūnas.
- Ką branginti galiu dabar?
- Esu svarbi pati sau. Auksinis mano laikas – mano rankose.

4. Ramybę ir įkvėpimą randu gamtos cikleose.

- Aš – gamtos dalis.
- „Eglėms šilta kartu“ – ilgiuosi moterų bendrystės.

Tyrėjos dienoraštis prieš pradedant tyrimą.

2024 10 05

Prieš pradedant analizę noriu užfiksuoti savo vidinę būseną. Jaučiu, kad turiu lūkesčių išgirsti įvairias patirtis, tačiau gal jos bus pernelyg vienodos? Man svarbu išlaikyti atvirumą, būti stebėtoja, palydove – šalia, bet ne centre. Kadangi tyrimas dar neprasidėjęs, sąmoningai stebiu savo norą gilintis į emocinę menopauzės etapo pusę. Stengiuosi išlikti atvira ir kitoms kryptims, net jei tema plėtosis biologinių menopauzės aspektų kryptimi. Labiausiai mane domina menopauzė kaip pereinamas laikotarpis – kaip vyksta pokyčiai, jei jie išties vyksta, suprasti jų intensyvumą, pobūdį. Tikiu, kad tai atskleisti įmanoma tik per „gyvas patirtis“, užčiuopus jų panašumus ir skirtumus. Esu pasiruošusi susidurti su tuo, kad kai kurios dalyvės gali nesureikšminti menopauzės temos ar nenorės jos analizuoti gilesniu emociniu lygmeniu. Tikiu, kad kiekviena patirtis turi vidinę logiką ir prasmę, kurią svarbu išgirsti ir užfiksuoti. Esu pasiryžusi ne forsuoti, o priimti tai, kas procese iškils natūraliai. Klausimai sau: kodėl menopauzė tokia socialiai „tyli“ tema? Ar moterų patirtys bus labiau panašios ar skirsis? Ar sugebėsiu išlikti neutralioje pozicijoje?

2.8.2 „Iš tiesų – bijau.“

Potemė. Mano laikas senka

Pirmųjų sesijų refleksijose dominuoja baimės emocija, kurią sukelia tirpstančio laiko nuojauta. Menopauzė grupės dalyvių suvokiama kaip gyvenimo pabaigos pranašas. Akistatoje su amžėjimu moterų emocijos stiprios ir tiesmukos: „baimė“, „mirties baimė“, „nerimas“, „bijau menopauzės“, „nenoras susitaikyti“, „juodos mintys“. Susidūrusios su menopauze dalyvės tarsi iš naujo įvertina laiką ir jo reikšmę.

Auksė apie santykį su menopauzės etapu ir kūrybinį procesą: „Šiurpinantis santykis . . . Baltą lapą persikirpau į keturias dalis, juodą į dvi. Ant juodo uždėjau baltą, apvedžiau auksiniu kreiduku. Tada kampuose per kelis kartus išpiešiau saules – astras – chrizantemas. Lyg paauksuota kapinių tvorelė, chrizantemos. Faktas, jog į antrą pusę. Ką žinai – gal paskutinį ketvirtį. Mama mirė 51, teta 47. Kiek dar gyvensiu?“. Auksės minimas kūrinys atspindi bandymą priimti bėgantį laiką ir savo pačios laikinumą. Itin kruopčiai, lėtai ir švelniai piešdama kampuose saules – chrizantemas Auksė sukūrė erdvę savo jausmams bei akistatai su kylančiais klausimais (3 priedas, pav. 1). Ritualą primenantis kūrybos procesas čia tiek pat svarbus kiek rezultatas ar užrašyti žodžiai refleksijoje –

visuma atskleidžia gilų piešinio autorės ryšį su mirties tema. Auksės žodžiai tiesiogiai atspindi santykį ne tik su savimi, bet ir nutiesia giją jungiančią su giminės moterimis, kurios buvo iki jos – motina, teta. Auksės kūrinys gali būti suprantamas kaip būdas išlaikyti ryšį su artimomis moterimis, arba bandymas suvokti savo vietą laike. Paauksuotos kapinių tvorelės vaizdinys atsirado pirmiau nei tekstas. Reflektuodama apie savo kūrinį raštu Aukse atpažino (o gal iš anksto žinojo?) ką jai primena šios auksinės chrizantemos ir galėjo įvardyti – „*Šiurpantis santykis*“. Tai atsispindėjo ir dalyvės kūno kalboje – energinga ir linksma Aukse kūrybos procese tarsi sulėtėjo, susikaupė ir paniro į save.

Balta, visiškai tuščia dalis pačiame kūrinyje centre galėtų simbolizuoti etapą, kuriame Aukse leidžia sau patirti „nežinojimą“ – būseną, kurioje dar nėra aiškaus atsakymo. Tokia erdvė primena Winnicott (Winnicott, 2009) aprašytą „potencialią erdvę“ tarp vidinės ir išorinės realybės, kurioje gali gimti naujos idėjos, bet kuriai taip pat būdingas pažeidžiamumas. Taigi, balta vieta Auksės kūrinyje gali būti atvira naujoms galimybėms, tuo pačiu, kalbėti apie galimą pasimetimo būseną.

Žodžiai „*antra gyvenimo pusė*“ užrašyti, pakartoti ir paryškinti Brigitos refleksijoje. Juos moteris pasirinko kaip svarbiausią asociaciją, susijusią su menopauzės etapu. Šią mintį atspindintis kūrinys – saulėlydžio vaizdinys (3 priedas, pav. 2). Piešinys sukurtas pastele, vakaro pakrantės koloritas švelnus ir šiltas. Saulė tarsi ramiai leidžiasi į jūrą, tačiau vanduo audringas, neramus. Jungo teorijoje saulė simbolizuoja šviesą ir išmintį, bet tuo pačiu gali apšviesti ir išryškinti tai, kas paslėpta – ji tarsi šviesos ir tamsos susijungimo vieta (Jung, 2015). Žvelgiant į Brigitos piešinį per Jungo simbolinę perspektyvą, saulė galėtų reikšti susidūrimą su vidiniais šešėliais – baime ar nerimu dėl tirpstančio laiko. Neramus vanduo – jos vidinių jausmų atspindys.

Saulės motyvas atsikartojo ir Auksės kūrinyje iš molio. Jos darbo kompozicijoje saulė – vienintelis vientisas molio fragmentas. Vis dėlto žvelgiant į kūrinį atrodo, kad molinės saulės spinduliai tarsi nubyrėję – neskleidžia šilumos ir primena ne tiek šviesos šaltinį kiek tos šviesos stygių.

Ruduo, kaip metafora, gyvenimo rudens simbolis, Linos tekste užrašytas didžiosiomis raidėmis indikuoja šio etapo svarbą, sureikšminimą, galbūt, nuolankumą prieš neišvengiamai bėgantį laiką. Moteris pastebi sulėtėjusį gyvenimo tempą, sveikatos problemas ir kelia sau praktinius klausimus – ką dar suspėsiu nuveikti? Kur jau pavėlavau? – „*Gyvenimas kaip degtukas greit sudega (prabėga)*“.

Jei galvotume apie gyvenimą kaip gamtos ciklą, ruduo simbolizuotų atsisveikinimą, pabaigą, tačiau kartu ir brandą, derlių, poilsą metą. Ruduo galėtų būti etapas, kai moterys pradeda realizuoti savo pasiekimus (vaisius), įgytą išmintį. Vis dėlto pirmose sesijose šios šviesiosios reikšmės išsakomos itin atsargiai. Brigita rašo: „*Morališkai tarsi esi pasiruošęs ją [menopauzė] pasitikti, o iš*

tiesų – bijau.“ Šis skirtumas tarp racionalaus žinojimo ir emocinio priėmimo, realių išgyvenimų atskleidžia vidinę įtampą.

Potėmė „Mano laikas senka“ atskleidžia, kad menopauzė moterims kelia stiprių jausmų – nerimą, nežinią, baimę. Rudens, saulėlydžio, chrizantemų motyvai leidžia šiuos išgyvenimus išreikšti netiesiogiai, bet aiškiai. Dailės terapija čia veikė kaip saugi aplinka, kurioje moterys galėjo pajusti, kad nėra vienos su tuo ką išgyvena. Bendrystė padėjo mažinti įtampą – net jei baimė niekur nedingo, ji galėjo būti įvardyta.

Tyrėjos dienoraštis: po antrosios sesijos

Pastebėjau ryškų skirtumą tarp moterų refleksijų raštu ir žodžiu. Verbaliai jos reiškia mintis švelniau, atsargiau, labiau rūpnasi viena kitos palaikymu, paliečia daugiau pozityvių aspektų. Raštu reflektuoja kur kas drąsiau, netgi tiesmukai. „Bijau“, „juodos mintys“, „antra gyvenimo pusė“ – žodžiai kartojasi, jie paryškinami, akcentuojami. Tapo akivaizdu, kad rašytinė refleksija atveria daugiau tikrumo, taip pat – tamsos. Mane pačią ši tamsa glumina – tiek daug nerimo ir baimės nesitikejau. Moterys tiek daug galvoja apie mirtį. Jaučiu dalyvių lūkestį man atnešti šviesos, įžiebtį ugnį. Labai to norisi, tačiau stabdau save. Laikauosi pozicijos neskubinti, neformuoti. Tikiuosi, kad jos pačios tą šviesą atras. Tos gražios, įdomios, žydinčios moterys, tyliai galvojančios apie gyvenimo pabaigą. Menopauzę patirianti moteris visiškai neatitinka įvaizdžio, kurį esu susikūrusi dar vaikystėje.

Potėmė. Ar aš nykstu?

Šis lakoniškas klausimas – „Ar aš nykstu?“ – apibendrina tai, kaip dalyvės patiria kūno pokyčius menopauzės metu. Jis apjungia asmeninį santykį su kūnu ir platesnius kultūrinius lūkesčius, susijusius su moters amžiumi ir verte.

Ramunė ir Brigita pastebi „glembančią odą“, „vystantį grožį“, „raukšles“, „plonėjančius, žylančius plaukus“, „mažėjančius, retėjančius kaulus“. Grupės moterys fiksuoja po truputį netenkančios to, ką buvo įpratę matyti žiūrėdamos į veidrodį ir to kaip buvo įpratę jaustis. Tai ką menopauzė iš jų „atima“ – išoriškai besikeičiantis kūnas, sveikatos iššūkiai, galimybė pastoti, pakitęs savo pačių moteriškumo, seksualumo suvokimas.

Agnė dalinasi: „labai gąsdina prastėjančios sveikatos, mažėjančios energijos ateitis“. Biologiniai pokyčiai kūne baigiantis vaisingam moters gyvenimo etapui matomi kaip simbolinė mirtis, atsisveikinimas su svarbia tapatybės dalimi: „po menopauzės nevaisingumas“, „jau niekada nebegimdysi“ (Ramunė), „vaikų nebesusilaukimas“ (Brigita), „po truputį miršti“ (Ramunė).

Šiuolaikinėje kultūroje moters vertė vis dar dažnai siejama su jaunu kūnu ir išvaizda. Susidūrusi su kūno pokyčiais Ramunė užčiuopia dar vieną jautrų aspektą ir reflektuoja apie tai, kaip jaučiasi sociume būdama moterimi, kurios „grožis vysta“. „*Nematoma*“ – rašo ji. „*Vyrams esi nematoma [paryškinta]*“, „*nejauku šalia jaunesnių vyrų*“. Nematoma, tarsi nebūtų, nors yra. Nykstanti? Šiame kontekste Ramunė reflektuoja savo, kaip moters vertės suvokimą – „*konkurencijoje pralaimi*“. „*Nematoma, liūdesys, pralaimi*“ – šiuos žodžius pasirenka kaip svarbiausius ir nuo jų atsispiria kurdama vaizdinį. „*Nurašymas moteriškumo*“ – dalinasi raštu ir Brigita. Įdomu tai, kad nė viena moteris garsiai šių minčių neištarė. Toks slopinamas nusivylimas ir liūdesys atskleidžia, kad brandžioms moterims gali būti sunku išlaikyti savo socialinę vertę, kad jos gali jaustis nesvarbios, nepatrauklios vien tik dėl išorinių pokyčių. Tai svarbūs socialiniai signalai apie moters vietą visuomenėje ir jos suvokimą.

Šie išgyvenimai dalyvių kūriniuose atsispindėjo kaip vidiniai suvaržymai. Pavyzdžiui, Simonos darbas – margas, įvairiomis spalvomis energingai ištaškytas lapas, įrėmintas plačiu kontūru (3 priedas, pav. 3). Panašus įrėminimo motyvas pastebimas Ramunės kūrinyje, kurio centre sprogsta neoninės spalvos, o lapo kraštinės riebiai apibrauktos violetine spalva (3 priedas, pav. 3). Abi kompozicijos vizualiai atskleidžia įtampą tarp vidinės energijos ir išorinio apribojimo. Spalvos ir judesiai kūriniuose ekspresyvūs, bet tarsi įsprausti. Įrėminimas šiuose darbuose gali būti suprantamas kaip metafora socialiniams lūkesčiams. Tuo tarpu centre – gyvybinga ir turtinga spalvų įvairovė. Ji leidžia galvoti, kad tai, kaip moterys jaučiasi viduje, pasislepia po išoriniais apribojimais ar normomis ir lemia, kas yra „matoma“. Simonos darbe atsirado ir jos delno atspaudas, tarsi tylus, bet ryškus patvirtinimas pačiai sau – esu.

Ši potėmė atskleidžia, kad menopauzės etape moterims gali tekti iš naujo apibrėžti savo tapatybę. Dailės terapijoje jos gali pažvelgti į kūno pokyčius ne vien kaip „nykimą“. Kūryba leidžia tyrinėti kūną plačiau - kaip veikiantį, jaučiantį, įsitraukiantį, reaguojantį.

Potėmė. „Tik dabar suvokiu, ko netekau iš tikrųjų.“

Ši potėmė atskleidžia praradimo ir emocinio sukrėtimo jausmus susijusius su menopauzės etapu – moterys reflektuoja apie prarastas galimybes, įsivaizduotus ateities scenarijus, pasikeitusius vaidmenis.

„*Tarsi užsidarė labai svarbios mano gyvenimo durys*“, – rašo Simona. Jos kūrinyje vaizduojamos raudonos durys akmens sienoje, jos paženklintos kryžiumi (3 priedas, pav. 4). Namų pamatuose – juodi energingi, nerimastingi sukūriai. „*Skausmas, baimė, liūdesys, pyktis, gėda*“ (Simona), „*rauda, graudulys*“ (Lina), „*man sunku ištoleruoti emocijas, kurios kyla lyg iš*

branduolinio reaktoriaus” (Ramunė) – moterų refleksijose įvardijami jausmai kilę iš suvokimo, kad kažkas negrįžtamai prarasta. Ne visų moterų refleksijose aiškiai įvardijama kas tiksliai „*praradimas [paryškintas žodis], netektis*”, „*nieko nėra, nieko neliko*”, tačiau tarp eilučių galima nujausti, kad gedima prarastos galimybės susilaukti vaikų. Simona tai išgyvena kaip vieną savo moteriško vaidmens netektį. „*Tarsi praradau savo tapatybę. Tarsi netekau to, ko niekad net nežinojau, kad tą išvis turiu*”, „*Tiesiog aš dar taip nesenai radau naują santykį su savimi, su savo kūnu ir nespėjus juo pasimėgauti aplankė menopauzė*”, „*Ar rasiu TĄ žmogų, kuris norės būti su tokia manimi?*”. Simonos žodžiai liudija netektį, kuri nebuvo aiški iki jai nutinkant – svarbūs dalykai buvo suvokti po laiko. Tai rodo, kad menopauzės pokyčiai gali išryškinti anksčiau nesuvoktas tapatybės dalis, o susidūrimas su jomis gali būti skausmingas.

Auksė dalinasi atviriau: „*Sužinojau, kad nenoriu leisti sau pavargti . . . Kad lopšį, jo poreikį dengiu. Kad kai ko niekada neturėsiu. Nei su privalumais, nei su trūkumais.*” Jos refleksijoje atsiskleidžia tylus gedulas – ne tik dėl neišsipildžiusios galimybės, bet ir dėl to, kad ji ilgai buvo neįvardyta. Toks atvirumas sau, pripažinimas „*dengiu*” tampa momentu, kai moteris geba pažvelgti į tai, ką anksčiau vengė matyti ir pripažinti tikruosius jausmus.

Linos netektis susijusi motinos vaidmens pasikeitimu vaikams užaugus: „*lipdydama galvojau apie ištuštėjusį lizdą... Kai vaikai nebegyvena kartu, man tuščia ir skaudu.*” Molinį lizdą, kurį nulipdė Lina, moteris transformavo į vazą ir “pamerkė” į ją mėgstamiausių gėlių (3 priedas, pav. 5). Tuo tarpu paukščiu, kurį kruopščiai išglostė savo pirštais grožėjosi kiek iš tolo. Paukštis buvo per didelis nulipintam lizdui. Linos darbas atskleidžia vidinį troškimą būti šalia vaikų, bet tuo pačiu parodo, kad tai nebesutampa su gyvenimo realybe. „*Paukštis – laisvės simbolis*”, – rašo Lina. Taip ji ne tik įvardija, bet ir įkūnija paleidimą – tiek žodžiu, tiek per kūrinį.

Svarbus praradimų aspektas – netikėtumas. „*Iškilo didžiulė juoda skylė, praraja, kuri mane įtraukė, nei atsiklausus, nei [neįskatoma] kuo aš gyvenu, ko noriu.*” (Simona), „*atrodė man gal dar ne laikas, kažkada... ateis ir praeis...nereikia tam ruoštis*” (Lina) – šie moterų pasidalinimai iliustruoja tai, kad menopauzė ištinka emociškai nepasiruošus (čia ir vėl galima būtų įžvelgti paralelių su mirtimi). Šios refleksijos liudija žinių, informacijos trūkumą bei stigmas susijusias su menopauzės tema: „*niekada su artimais nekalbėjau apie menopauzę*”. (Lina).

Brigitos ir Simonos kūrinuose menopauzė pažymėta kaip ryški lūžio vieta gyvenimo kelyje. Simona ją pavaizdavo kaip smegduobę – gilią, įtraukią, net užžėlusią (3 priedas, pav.6). Brigita – kaip raudoną tašką kelio gale (3 priedas, pav. 6). Abiejų moterų piešiniuose ši vieta pažymėta pačiame lapo krašte, lyg nebūtų erdvės eiti toliau, tarsi ši stotelė užbaigia viską. Vizualiai tai primena aklavietę ar spąstus. Moterų refleksijos tai patvirtina – Simona reflektuoja apie bejėgystę, sunkias emocijas, tuo tarpu Brigita pripažįsta, kad asmeniniai santykiai ties griūtimi. Tačiau jos piešinyje

atsiranda judesys: paukštis, skrendantis kita kryptimi – atgal nuo lapo krašto ir sugriuvusio kelio, tarsi rodydamas, kad nors senoji trajektorija nutrūko, erdvės skristi vis dar yra. Tuo tarpu Simonos pavaizduotoje duobėje – akmuo, po kuriuo ji nupiešė auksinės spalvos objektą, savo forma panašų į kulką. Toks motyvas galėtų būti suprantamas kaip simbolinė netikėto, staigaus ir skausmingo susidūrimo su menopauzės patirtimi išraiška.

Moterų išgyvenimai išryškina ne tik fizines, bet ir psichologines netektis. Prarastų gyvenimo vaidmenų, neišsipildžiusių svajonių, galbūt graužaties dėl iššvaistyto gyvenimo „*kiek neatrasto, nenaudojamo potencialo*” (Simona). Šie asmeniniai iššūkiai ir praradimai grupinėje dailės terapijoje tampa bendru procesu, kolektyvine patirtimi, nes jausmai, kuriais dalinasi moterys labai panašūs.

2.8.3 Esu kita, tačiau „manęs naujos dar nesimato”

Potemė. Man reikia laiko ir erdvės priimti pokyčius

„ – Taip yra todėl, kad sielos juda daug lėčiau nei kunai . . . Jūs turite rasti sau vietą, atsisėsti ir ramiai palaukti savo sielos”. (Tokarczuk & Concejo J., 2020)

Mintis apie vietą sustojimui, kurioje siela pasiveja kūną taikliai atspindi tai, ko dailės terapijoje ieškojo tyrimo dalyvės – laiko, erdvės, atokvėpio. Svarbu, kad tai buvo jų savanoriškas sprendimas.

Ši potemė atspindi grupės dalyvių poreikį sąmoningai suvokti, tyrinėti ir priimti išgyvenamus jausmus. Moterys patiria vidinę sumaištį ir, galbūt, net jaučiasi praradę savo gyvenimo kontrolę. Tokie jausmai paaiškina norą atsitraukti ir susivokti: „*trūksta kažko – nežinau ko, noriu daug saldumynų, noriu verkt...*” (Lina), „*Pasimetimas, nežinia, pasimetimas*” (Simona). Moterys intuityviai jaučia, kad šie pokyčiai nėra tik biologinis procesas, bet ir vidinė kelionė, reikalaujanti erdvės savirefleksijai. Agnė dalinasi: „*Mano santykis su menopauze dėliojasi. Jaučiu, kad tiesiog dėlioju žingsnius, pamažu einu ir judu susipažįstant, prisijaukinant tiek teoriškai tiek praktiškai. Jaučiuosi ramiau, vadinas, žingsniai, pasidarant daugiau erdvės buvo teisingi*”.

Moterų refleksijos atskleidžia, kad procesas, susijęs su pokyčių priėmimu vyksta pamažu, jis negali būti staigus, momentinis, tuo pačiu yra svarbus ir jautrus: „*Visas ciklas man buvo kaip labai prasmingas procesas – patyrimas. Suvokiui, kad pilnai įsisamontinti, kad jau viskas – perėjimas į kitą gyvenimo pusę įvyko – galiu, pajėgiu trumpais momentais*”, „*Negaliu nuspręsti, kad jau įvyko ir jau priimu, paleidžiu. Kažkiek paleidžiu, kažkiek liūdnu*” (Ramunė). Ramunė užsimena, kad šis amžėjimo

priėmimo kelias – dinamiškas. Jame grupės dalyvės patiria įvairių emocinių lūžių. Vienas iš jų – pasipriešinimas. Moterys dalinasi, kad kurį laiką vengė pripažinti nujaučiamus pokyčius, galbūt, neigė susidūrusios su menopauze apskritai. Tai atsispindi jų refleksijose ir kūryboje: „*nenoras pripažinti, vaidyba, kad viskas gerai ir nieko nevyksta*” (Brigita), „*Logika suvokia, kad gyvenimo (=moteriškų ciklą) nesustabdysi, kad ir kiek besipriešintumei jiems. . . . Man tereikia priimti, kad pokyčiai organizme jau vyksta*” (Brigita). Lina apie savo kūrinį: „*Pirmą darbą piešiau lėtai, lengvai. Piešiant antrą darbą sukilo nepasitenkinimo jausmas – man tai nepatinka, negražu, nenoriu.*” Antrajame savo darbe (3 priedas, pav. 7). Lina norėjo pavaizduoti šviesiąją menopauzės pusę, bet šis procesas jai sukėlė netikėtą pasipriešinimą. Moteriai „nepavyko” pavaizduoti auksinio rudens, tokį kokį ji įsivaizdavo. Tai svarbus momentas ir puikus atspindys to, kad transformacijai reikia skirti pakankamai laiko, subrandinti savo jausmus ir pirmiausia išbūti su vidine tamsa (tamsioji menopauzės pusė – pirmasis Linos kūrinys, kuriame moteris jautėsi komfortiškai). Vidinių pokyčių nepaskubinsi, jų neįmanoma sukurti dirbtinai, be atviro susitikimo su savo nerimu ir baimėmis. Linos pasipriešinimas šviesos vaizdavimui rodo, kad bandymas per anksti ieškoti pozityvumo gali paveikti priešingai. Dailės terapijoje tai atsiskleidžia per kūno reakciją: „*Net karša pasidarė piešiant*”.

Apie susidūrimą su šešėlinėmis savo pusėmis dalinasi ir Simona „*Su tuo, ko savyje nepriimu ir šiuo etapu labai riebiai jaučiasi, matosi, veidrodžiuoja.*” Auksė apie santykį su menopauze ir slopinamas emocijas rašo: „*Teatras. Kaukė. Šypsena. Lūpdažis*”. „Nenoras pripažinti”, „vaidmenys”, „kaukių nešiojimas” iliustruoja kaip sunku gali būti priimti jausmus šiuo gyvenimo etapu. Auksės ir kitų moterų žodžiai talpina įtampą, kurią gali kelti tiek asmeniniai išgyvenimai, tiek visuomenės požiūris į amžėjimą.

Dailės terapijos ciklo procese moterys bando priimti savo kūno pokyčius, pripažinti amžėjimo neišvengiamybę, iš naujo įsivertina bėgančio laiko svarbą, išgyvena ištuštėjusio lizdo nerimą. Šiame procese intuityviai tyrinėdamos jos išdrįsta susitikti su savo vidine tikrove, taip leisdamos jai keistis. Čia puikiai atsiskleidžia dailės terapijos funkcija ne tik išreikšti, bet ir apdoroti emocijas: „*Baimė tarsi skleidėsi kol piešiau, neigiami jausmai (nerimas, mirties baimė) mažėjo, norėjosi prailginti piešinio laiką ir pabūti su ateinančiu ir besiskleidžiančiu ramybės jausmu*” (Brigita), „*tamsa visada šalia, – iš jos gali kilti nuostabūs dalykai, kuriuos patyrus, praėjus aplanko stiprus džiugesys ir vidinė palaima*”. (Agnė). Lina, menopauzę simboliškai prilyginusi rožei, kurią nulipdė, rašo: „*Jei išmoksiu priimti (paimti) ją, kad nesusibadyčiau, viskas bus gerai*”.

Erdvė – vidinė ir ypač išorinė (grupinė) susitikimams su savimi dailės terapijoje atsiskleidė kaip raminanti ir reikalinga patirtis menopauzės kelionėje. Agnė dalinasi: „*Taip ir šios kelionės per 6 dailės terapijos susitikimų procesas – ateini su nerimu ir nežinomybės baime, bet pabuvus kartu su kitomis moterimis, išgirdus jų pasidalinimus ir patirtis – nurimsti, nes ateina supratimas, jog esi*

lygiai tokia pati kaip ir kitos – gyvai gyvenimą jaučiančios, realios moterys. O ne tos iš žurnalų ar soc tinklų paveikslėlių, gal netgi didžioji dalis pažįstamų – nes paprastai kitiems rodome gražiasias savo puses, o skaudulius, baimes ir iššūkius pasilieiname sau.” Moters refleksija iliustruoja, kad ši kelionė yra ne tik asmeninė, bet ir bendruomeninė patirtis, kurioje moterys gali rasti paguodą ir stiprybę viena kitos istorijose.

Tyrėjos dienoraštis: simbolių persipynimas dailės terapijos sesijose.

Analizuodama sesijų piešinius pastebėjau juos apjungiančius motyvus: krantas, „žalčiai”, karalienė, lapai, „kraujas”, „kiaušinis”, eglė. Taip išryškėjo paralelės su pasaka „Eglė, žalčių karalienė”(3 priedas, pav. 8).

Piešiniai kalba apie skirtingus menopauzės aspektus ir atspindi unikalią patirtį, tačiau visi kartu jie tarsi pasakoja bendrą istoriją – apie vidinį virsmą, skausmingą perėjimą, naujo pasaulio atradimą. Ar ši kolektyvinė vaizdinė simbolika atskleidžia platesnį, kultūrinį pasamonės atspindį? Pastebėjau, kad kai kuriose refleksijose susitaikymas suprantamas ne kaip taika, o kaip nuolankumas. Iš kilo klausimas – kas yra tikrasis susitaikymas ir priėmimas? Ar pasidavimą, bejėgiškumą galima vadinti susitaikymu?

Potemė. Kuo aš tapsiu?

Ši potemė atskleidžia moters virsmo procesą, lydimą nerimo ir nežinomybės. Kūno ir tapatybės pokyčiai kelia daug klausimų, kuriems nėra aiškių atsakymų. Kas nutiks su mano kūnu? Kaip aš atrodysiu ir jausiuos, ar sugebėsiu prisitaikyti prie pokyčių? Ar vis dar būsiu geidžiama, mylima, vertinama? Kaip mane mato kiti? Moterys tarsi ima bijoti savęs pačios – tos savęs, kurios dar negali įsivaizduoti.

Simonos mintys išgrynina šią patirtį tarp būsenų – senosios tapatybės, kuri darosi ankšta ir naujos, kuri dar nepažįstama: „Nenoriu grįžti į tai, kas buvau, bet ir tos naujos savęs dar nematau. Kas aš būsiu, kokia aš galėčiau būti...?”.

Lina, kurdama koliažą, pasirinko iškarpas vaizduojančias gyvatės odą – iš jų sudėliojo gėlės žiedą. Gyvatės oda galėtų būti suprantama kaip kismo vizualizacija, gėlė – gyvenimo tęstinumo ir lūkesčio žydėti. Tačiau šis lūkestis vis dar trapus. Pirmiausia moterims tenka susidurti su savo nerimu, baimėmis ir įsitikinimais ir ši kelionė joms nėra lengva: „stipriausi jausmai kol kas yra nerimas ir baimės dėl nežinios” (Agnė), „Menopauzė vyksta tokiam amžiuje, kai jau esu kažkiek labiau save pažinus, bet ir atsiskleidžia kiek dar daug tamsos už viso to yra, kiek neatrasto...” (Simona).

Refleksijose išryškėja ir savivertės klausimai bei meilės reikšmė dalyvių gyvenime. Ar senstanti aš esu ir būsiu verta meilės? Ar dar pamilsiu? Ar vis dar mylėsiu save pati? Ar galiu save priimti, kai kūnas keičiasi ir nebeatrodo taip, kaip anksčiau? Šie klausimai išryškėja moterų refleksijose ir kūryboje. Ramunės piešinio centre – širdis (3 priedas, pav. 9). Ji apvesta lyg gėlės žiedas arba viela, kuri išlenkta kaip klaustukas. Jos žodžiai: „*Pavadinimas – gal sušalusi širdis (širdis kuri be meilės? nemyli pati. Kažkaip liūdna, kad tame piešinyje nėra daugiau niekam vietos – tik tamsai ir klaustukui.*” Nors moters pasirinko A2 formato lapą, vietos kitiems objektams savo kūrinys ji nesurado. Tai atspindi Ramunės minimą vidinės tuštumos būseną, kai viskas susiaurėja į vieną esminį klausimą – kol jis dominuoja, moteris paprasčiausiai nematė vietos niekam kitam. Svarbu pastebėti, kad lapas buvo didelis – pusė jo erdvės liko neužpildyta.

„*Nežinau kas aš, ko aš verta ir ar sukursiu santykius.*”, – rašo Simona. Šie žodžiai atspindi vidinį nesaugumą ir atskleidžia tam tikrą eiliškumą – pirmiausia aš, mano savivertė, galiausiai – santykis su kitais. Moteris ituityviai jaučia, kad naująją savo savastį ir vertę dar turi atrasti pati.

Dalyvių suvokimas apie menopauzę formuojasi per vaikystės atsiminimus, kultūrinius stereotipus, įvairią fragmentišką informaciją: „*klimaksas, nuvertinimas, pažeminimas, nepagarba, neteisinga...*” (Agnė), „*Bandžiau prisimint, ar skaičiau ką nors...*”, „*Skundėsi, kad nemiga kamuoja, karščio bangos, prakaitavimas kasdieninis...Man kartais būna karščio bangos, bet atrodo nedaug.*” (Lina). Kismo patirtyje iškyla asmeniniai prisiminimai apie brandaus amžiaus moteris. Pasąmonėje įaugę įsitikinimai, etiketės ir patirtys kelia moterims neramius klausimus apie amžėjimą ir patrauklumą – ar aš tampu sena ir bjauri? Čia paveikiai suskamba Agnės refleksija: „*teta nori šlapiai bučiuotis, rūgštu, baisu, nenoriu, susikaustę vyresnės moterys, užsispyrę vyresnės moterys.*” Brigita, esanti perimenopauzės etape, su nerimu laukia menopauzės. Ji gyvena dvejonėse: „*Galbūt kankinsiuosi nemigomis, karščio bangomis, kraujospūdžiais, a seksualumu, o gal man ji [menopauzė] pasireikš veik nepastebimai ir praeis nejučiomis. Bijau fizinių nepatogumų*”.

Šios moterų refleksijos atskleidžia gilų informacinį vakuumą ir emocinį neapibrėžtumą. Galima nuspėti, kad atviras, šiltas ir palaikantis pokalbis apie šį natūralų moters gyvenimo ciklą, galbūt, niekada neįvyko. Kyla klausimas – kas turėtų inicijuoti tokį pokalbį? Gydytojas? Vyresnės šeimos moterys, galinčios pasidalinti patirtimi? Pačios moterys, būdamos drąsesnės, atviresnės viena kitai? Tyrimo procesas parodė, kad atviras dialogas apie menopauzę turi rasti vietą platesniame moterų sveikatos suvokimo kontekste.

Menopauzė grupės moterų suvokiama kaip naujas, tačiau labai miglotas etapas. Kai užvaldo nerimas, o klausimų vis daugėja, kyla natūralus poreikis sustoti, apmąstyti ir, galbūt, pradėti iš naujo.

Potėmė. Pusiaukelėje noriu sudėti taškus ir pradėti iš naujo

„Lenkiu galvą protėviams, tėvams, kad išvedė į dvasios pasaulį, suteikę materiją. Kad galiu mylėti, skaityti, dalytis šiluma su žmonėmis, o ne krosnį kurenti. Kad ir koks skanus krosny gaminamas maistas, aš ne ūkininkė.” (Auksė).

Pasiekus gyvenimo vidurio slenkstį tyrimo dalyvės kelia sau klausimą – kaip noriu gyventi toliau? Šioje potėmėje atsiskleidžia vidinis poreikis ir motyvacija permąstyti savo gyvenimą, patikrinti vertybes, perdėlioti prioritetus. Menopauzė tampa stotele svarbiems klausimams ir inspiracija pokyčiams.

Auksės refleksijose ir kūryboje atsiskleidžia jautrūs vidiniai procesai. Viename jos darbų – molinės ašaros, kurias ji smulkino į gabalėlius ir laistė vandeniui (3 priedas, pav. 10). Ji rašo: *„Paguldžiau saulę danguj ir apdėjau mažais debesėliais. . . . Galiausiai panorau vandens – kad ašaros būtų kaip prieš dešimt metų – gausios popiečio ašaros. Saulės ašaros.”* (Auksė). Kūrinio pavadinimas – „neišverktos ašaros”, kartu su kūrybinio proceso aprašymu atskleidžia trapią būseną: prisilietimą prie skausmo ir jo paleidimą per kūrybą.

Permainų tema atsikartoja ir Agnės refleksijoje: *„...ko aš noriu toliau? Nes daug kas priklauso ir nuo mano pasirinkimų, tad norisi susidėlioti tinkamai, stabiliai. . . . Jeigu tęsti – vis viena reikia atsinaujinti, jeigu keisti – daug reikalų susidėlioti iš naujo.”* (Agnė). Šis pasidalijimas siejasi su Eriksono psichosocialinės raidos teorija, kurioje vidutinio amžiaus etapas apibūdinamas kaip prasmės paieškos laikas – per rūpestį, kūrybą ir atsakomybę už save ir kitus (Slater, 2003).

Kūrybiniame procese moterys ne tik įprasmina brangius atsiminimus, bet ir sąmoningai atsisveikina su tuo, kas nebeatliepia jų dabarties: *„Paleidžiu ją [praeitį], kokia graži bebūtų. Nebetelpa. O ir nereikia.”* (Auksė). Simboliai įgauna terapinę funkciją – jie padeda įvardyti poreikius, paleisti praeitį ir kurti naują santykį su savimi.

Panaši refleksijos kryptis pastebima Linos kūrinėje, kuriame vaizduojamas gyvenimo kelias, o menopauzė įvardijama kaip tam tikra atkarpa jame. Kelias vaizduojamas kaip kalnas – vingiuotas, gaubiamas spiralinių linijų (3 priedas, pav. 11). Menopauzė šiame vaizdinyje galėtų būti suprantama kaip panoraminė stotelė, kurioje atsiveria platesnis gyvenimo kontekstas ir atsiranda galimybė įvertinti nueitą kelią. Spirālės ir vingiai vizualiai primena mąstymo trajektorijas ar vidinius emocinius procesus. Vaizdinys kviečia ne tiek žengti pirmyn, kiek sustoti ir pažvelgti giliau.

Šiuose procesuose galima įžvelgti ir C. G. Jungo archetipinę individuacijos kryptį – procesą, kuriame asmuo susijungia su savo pašamone ir šešėliu (Jung, 2023).

Simbolių, tokių kaip valtis (kelionė), kompasas (kryptis), kriauklė su perlu (atradimai) ar net blizgučiais išpuošta fekalija (praeities priėmimas per ironiją) lipdymas atspindi vidinę tyrimo dalyvės Simonos ieškojimų kelionę: „*Reikia iš naujo susireguliuoti navigaciją, atrasti, kas man svarbu, kas įkvepia, kas atgaivina.*”

Auksės kūrinys svarbiu simboliu tampa taškas. Taškavimas popieriuje gali būti suprantama kaip nerimo išraiška, tačiau kartu tai galima matyti kaip vidinio ryžto užuomazgas – kas nutiks jei išdrįsiu padėti tašką? Ji rašo: „*smalsu tyrinėti tašką. Svarbiausia mintis KAS PO JO Jei tyrinėčiau taškus tekste Koks pirmas žodis tekste po kiekvieno taško Kas iš jų?*” (Auksė). Įdomu, kad net reflektuodama raštu moteris sąmoningai vengė dėti taškus. Galima būtų galvoti – nedrįsta? Arba priimti tai kaip kūrybinį eksperimentą, smalsumo išraišką, kuri ilgainiui peraugą į veiksmą. Vėliau Auksė rašo: „*Nešiosi dvasingumą, meilę, bendrystę, plaukimą, Druskonio ežerą, Paryžių, knygų lentyną, tekstus. Šoki, aistrą, žaismą, pyragėlius ir chanel Nr. 5. Niekada neprikau, bet vis dar noriu nusipirkti.*” Ši paskutinį savo darbą – koliažą Auksė vienintelį pasirinko pasiimti su savimi. Tai galėtų būti matoma kaip perėjimas simbolinio slenksčio tarp to, kas buvo, ir to, kuo ji tampa.

Vidinis žvilgsnis į save paskatina ir kitas moteris mąstyti ryžtingai, galbūt priimti ilgai vilkintus sprendimus. Brigita dalinasi: „*Vakar suvokiau, kad mano su vyru santykiai pastaruosius kelis metus buvo įtempti, transformuojantys, pilni visokiausių emocijų – šiame taške yra ties griūtimi. Ir nežinau, kuo tai baigsis. Šiandien noriu, kad griūtų. Nors ir kaip sunku gali būti. Kad galėčiau imti ir stotis, keltis ir vėl pradėti eiti.*” Brigitos refleksija – drąsus atsivėrimas pačiai sau. Moteris fiksuoja momentą, kai pasirenka įvardyti tiesą, net jei ji skausminga. Taigi, kūrybinis procesas leidžia dalyvėms prisiliesti prie to, ką gali būti sunku pripažinti sąmoningai. Agnė tai įvardija dar kitaip: „*Pokyčius suvokiu protu, kūryba padeda pajusti širdimi.*“ Citata atskleidžia dailės terapiją kaip įrankį susijungti su savo vidiniu pasauliu.

Potemė „Pusiaukelėje noriu sudėti taškus ir pradėti iš naujo“ atspindi dalyvių vidinio virsmo procesus, kurioje simbolinis taškas tampa ne pabaiga, o tęsiniu arba slenksčiu. Moterų refleksijos atskleidžia, kad šis gyvenimo laikotarpis gali pareikalauti naujų žingsnių ir naujų veiksmų, taip pat – valios rinktis. Žvelgiant dar giliau – pusiaukelė priartina ir prie egzistencinių klausimų apie mirtį. Tai atveria erdvę refleksijai, kurioje dalyvės bando priimti gyvenimo laikinumą kaip galimybę gyventi autentiškiau.

2.8.4 Galvodama apie mirtį iš tiesų mokausi gyventi

„Su klimaksu, kaip ir su mirtimi, žinom, kad mirsim, bet ar nuolat galime šitam suvokime būti sąmoningi :)?” (Dalyvė Renata)

Potemė. Esu daugiau nei vystantis kūnas

Kas lieka, kai išorinis „apvalkalas” ima kisti? Šioje potemėje atsiskleidžia moterų poreikis atsigręžti į vidines jėgas, dvasinius resursus, kūrybiškumą ir intuiciją. Menopauzės etapas čia atsiveria kaip kvietimas gilinti ryšį su savimi. Auksė rašo: „*Sužinojau, kad nenoriu leisti sau pavargti. Noriu būti ta, kuri laiko ir paremia, drąsina ir džiugina.*” Ši mintis atspindi gilėjančią savęs suvokimą ne tik kaip žmogaus, kurio kūnas keičiasi, bet kaip asmenybės, turinčios ką duoti ir kuo pasidalinti. Tai iliustruoja ir Auksės apšilimo piešinys - iš pirmo žvilgsnio chaotiškų taškelių dėlionėje išryškėja moters veidas, kurio pagrindinis akcentas – ausys (3 priedas, pav. 12). Tai vienintelė veido dalis, nupiešta ištisine linija. Toks pasirinkimas vaizdžiai iliustruoja tiek jos pačios poreikį būti išgirstai, tiek refleksijoje išreikštą norą išgirsti kitus.

Simona refleksijoje rašo: „*meno pauzė :) – asocijavsi su branda, su šio gyvenimo patirtimis ir patirtimis iš praeitų gyvenimų . . . norisi daugiau iš savęs, norisi daugiau duoti kitiems*”. Šis pasidalinimas rodo, kad dalyvės išgyvenimai nebėra vien asmeniniai, tai universali patirtis, jungianti moteris per laiką ir kartas.

Brigita reflektuoja apie kūrybą kaip leidimą sau patirti gyvenimą: „*Gera leisti sau kaip vaikui nerti į nepatirtą nuotykį – atsiduoti moliui, jo plastiškumui, stebėti naują medžiagą, kaip pasiduoda mano rankoms, kaip įgauna netiktą man formą. Gera leisti sau kažką nauja. Patirti pirmą kartą. Nes pirmų kartų yra, įvyksta ir jų dar bus.*” Jos aprašytą kūrybinį procesą galima būtų suprasti kaip turiningo, įdomaus gyvenimo metaforą – jei galiu kurti, jei galiu patirti nauja, vadinasi galiu jausti gyvenimo skonį. Įdomu tai, kad raštu Brigita reflektavo šviesiai ir pozityviai, tačiau kalbėti apie savo molio kūrinius ji nepanoro. Šis skirtumas tarp tekstinės refleksijos ir verbalinio dalijimosi leidžia numanyti, kad patirtis buvo per asmeniška, arba, dar neatėjo laikas apie ją kalbėti.

Panašiai ir Auksė, apie jausmus kuriant rašo: „*Buvo smalsu ir patogu. Patogu būti buvo, ir kilo minčių – o ką reiškia, kad pradedu nuo puslankio, pusmėnulio... paskui ratilai iki centro . . . Jausmas – lyg glostyčiau, lyg tekęčiau.*” Ši refleksija atskleidžia, kaip per kūrybą moteris atranda ryšį su savo intuicija, kūniškais pojūčiais. Judesys, piešimo ritmas, glostymo pojūtis – tai patyrimas, leidimas sau jausti, būti. Auksė tarsi sako – esu pati sau įdomi, pasitikiu savo instinktais.

Simonos sukurtas medis, augantis iš sienos, stiprus simbolis kūrinys (3 priedas, pav. 4). Moteris dalinasi: „*Nepaisant to, kad aplink tik akmenys, jis [medis] auga, jis stiebiasi, jis nori būti ir gyventi.*” Šis vaizdinys tarsi neša žinią – net jei aplinkybės nepalankios, viduje turiu gyvybinės jėgos, troškimo augti, dalintis. „*Ji turi spalvų, jis drąsus ir kantrus*”, rašo Simona apie medį arba save, sąmoningai ar nejučia naudodama „ji” ir „jis” viename sakinyje. Citata atspindi ne tik vidinę moters jėgą, gyvybingumą, bet ir išmintį susiduriant su iššūkiais.

Brigita, pradėjusi kurti juodame fone, siekė pavaizduoti tamsiąją menopauzės pusę, tačiau galutinis rezultatas išėjo šviesus. Ji rašo: „*Šviesioji pusė – juoda, auksas, sidabras piešinyje – turtingas mano laikas, kai esu išmintinga, pasitikinti savimi, bebaimė, pilna gyvenimo džiaugsmo.*” Moters piešinyje – auksinė saulė šviečianti iš juodo fono ir skleidžianti spindulius. Šviesa, gimstanti tamsoje – stipri metafora, kuri gali būti suprata kaip transformacijos proceso iliustracija.

Galiausiai moteris pradeda nujausti, kad turi savyje daugiau, nei iki šiol galėjo matyti. Joms rūpi, ką dar gali atrasti pačios ir kuo pasidalinti su kitais: „*Yra užslėptų lobių brangenybių, kai kas yra pačiame paviršiuje, tik atrodo, kaip visiškas niekis.*” (Simona)

Potemė. Ką branginti galiu dabar?

Savo laikinumo apmąstymai paskatina dalyvės atsigręžti į gyvenimą, kurį jos turi šią akimirką. Kūno senėjimas, artimųjų netektys, reprodukcinės funkcijos praradimas, gyvenimo vidurio slenkstis – reflektuodamos jos kalba apie didesnes ar mažesnes pabaigas, arba, mikro mirtis, lydinčias šį etapą. Dailės terapijos procese jos ieško atsakymo ką vertingo turi jau šiandien ir bando priimti tai su dėkingumu.

„*Mirtis, žinoma, virsmas, bet kol tas baltas lapas toks didelis, norisi mėgautis juo, nesutepti. Auginti gėles. Skaityti knygas. Ugdyti jaunuolius. Mėgautis vyro meile. Būti naudinga visuomenei, Džiaugtis su tais artimaisiais, kurie dar gyvena. Išklausyti ir paguosti tetas. Mylėti. Mylėti. Džiaugtis.*” (Aukšė). Moters įvardyti džiaugsmas ne grandioziniai planai, o paprastai, kasdieniai momentai. Noras „*nesutepti*” popieriaus lapo gali būti suprantama kaip jautri metafora – siekis gyventi prasmingai, nešvaistant energijos beverčiams dalykams.

Simboliška ir tai, kad tądien Aukšė savo refleksiją užrašė spalvotais pieštukais. Savo mintis, parasidėjusias prisiminimais apie artimų šeimos moterų netektis bei „*šiurpinantį santykį*” su menopauze, ji baigė šviesia, viltinga citata. Refleksijos tekstas, pradėtas rašyti šaltos, mėlynos spalvos pieštuku, tęsiamas rudu, užsibaigė šiltu geltonu. Šiltėjanti spalvų seka gali būti suprantama kaip kintančios emocinės būsenos atspindys – rašymas tampa ne tik refleksine, bet ir kūrybine išraiška bei būdu šią būseną išgyventi.

„Sustok, suvok, mėgaukis akimirka . . . Noriu mylėti ir būti mylima ir toliau keliauti su vyru susikibus už rankų” – rašo Lina. Brigita dalinasi: *„Mylėti save dabar. Jausti dėkingumą, kad esu sveika.”* Šios dalyvių mintys leidžia pamatyti bendrą emocinį naratyvą – galvojimas apie laikinumą išgrynina dabarties momentą ir moko gyventi ne „kada nors”, bet šiandien. Dailės terapijos procese moterys atranda atsakymus į klausimą – kuo džiaugtis galiu dabar? Šie atsakymai paprasti, bet talpūs: myliu, esu mylima, esu sveika, einu kartu, auginu, skaitau, kalbuosi, jaučiu. Net jei gyvenimas keičiasi, kūnas sensta, artimieji išeina, lieka tai, ką dalyvės gali duoti ir jausti.

Potėmė. Esu svarbi pati sau. Auksinis mano laikas – mano rankose

„Vienos durys užsiveria, kitos atsidaro, kur aš – svarbi pati sau, kur nebereikia jokio išorinio palaikymo ar pritarimo. Aš tiesiog esu – moteris, išgyvenanti savo aukso amžių, savo savastį ir mylinti pasaulį, bei save jame. Aš esu svarbi.” (Brigita)

Ši citata iš dalyvės Brigitos refleksijos paskutinėje dailės terapijos sesijoje. Čia, skirtingai nei ankstesniuose jos tekstuose, pirmą kartą atsiranda žodis „savastis”. Potėmė atskleidžia grupės dalyvių savivertės, atsakomybės prisiėmimo ir vidinio įsigalėjimo procesus. Moterys kelia sau klausimus – ar tikrai mano gyvenimas priklauso man? Kas aš esu pati sau? Kaip save matau? Per kūrybą, simbolius ir savianalizę moterys atranda galimybę aktyviai rinktis savo gyvenimo kryptį. Vienos tai daro ryžtingai, kitos svarsto nedrąsiai, arba dar tik pradeda jausti savo galias. Tačiau vien keldamos šį klausimą jos atveria erdvę pokyčiui.

Pavyzdžiui Lina, linkusi atsakomybę perkelti į išorę: *„Likime, dovanok man šiltą, jaukų rudens, su saulės spinduliais, žvakių liepsna, įdomiu filmu, jaukia kompanija.”* Tuo tarpu Simonos žodžiuose jau galima pajusti dvejonę, kieno rankose iš tiesų jos ateitis: *„Pradėjo man lipdytis valtis, kurios kryptis dabar priklauso nuo menopauzės. Bet gal viskas priklauso nuo požiūrio?”* (Simona). Ramunė, sukūrusi savo gyvenimo kelio vaizdinį reflektuoja: *„Menopauzės dešimtmečiui skyriau net 10 METŲ! Ir nuspalvinau auksu. Gal tikrai tai yra mano aukso amžius? O kas galėtų paneigti, kad aš gyvensiu ir jausiuos vis geriau.”* Moteris pirmiausia leidžia sau įsivaizduoti, sukurti, o tada ir patikėti, kad pati gali sąmoningai rinktis kaip jaustis ir gyventi. Ramunės tekstas skamba kaip manifestacija: *„Palinkėsiu sau meilės iš aplinkos. Ir meilės sau pačiai. Taip ir bus. AMEN :)”*, moters tonas skamba užtikrintai ir ryžtingai. Meilė sau – svarbi įsivaizduojamo „auksinio” etapo sudedamoji dalis. Apie tai mąsto ir Lina: *„Raktas – gal, kad rasčiau tinkamą raktą, atrakinant savo širdį. Pamilti ir priimti save.”* Abi moterys, kiekviena savo būdu, bando žengti žingsnį į savęs priėmimą – viena

ryžtingai tvirtindama, kita dar ieškodama „rakto“. Tačiau ir viena, ir kita liudija, kad gebėjimas branginti save šiame etape yra siekiamybė.

Ramunės sukurta moteris su karūna – paveikus įsigalimumo per savęs suvokimą „iš vidaus“ vaizdinys (3 priedas, pav. 13). Čia itin svarbią reikšmę turi pats kūrybinis procesas ir jo dinamika. Ramunės vaizduojama moteris nusiukusi, jai tūksta rankų ir kojų, pagrindo po kojomis. Tai gali simbolizuoti bejėgiškumo būseną, „kybojimą tarp žemės ir dangaus“, pereinamąjį etapą. Tačiau kūrybiniame procese kūrinio nuotaika ima keistis „*Nupiešus auskarus užsimaniau papuošti juos auksiniais taškeliais ir greitai sukilo noras juos sujungti – gavosi ant galvos karūna.*“ Karūna tampa centriniu kūrinio simboliu ir inspiracija – ryški, išpuošta brangakmeniais, didžiulė. Ramunė rašo: „*Tada kilo impulsas ją didinti, po truputį vis didinant norėjosi joje įvesti ryškiai raudoną, visaip puošti toliau ir didinti Puošti pradėjau ir plaukus...Užsimaniau auksu pritaškuoti visą laisvą foną, tada su teptuku paskleisti visame lape. Man buvo gera matyti save ryškiomis spalvomis*“. Simboliška, kad tik tuomet, kai karūna tampa matoma pačiai Ramunei, ėmė keistis ir kūrinio fonas – aplinka nusidažė auksu. Tai gali atspindėti vidinį, orų moters sprendimą būti matomai, ryškiai, spindinčiai ir svarbiai – visų pirma sau pačiai. Ramunė, kuri ankstesnėse sesijose rašė „*vyrams esi nematoma*“, „*konkurencijoje pralaimi*“ dabar karūną užsideda pati – nelaukdama išorinio patvirtinimo. Dailės terapijoje moteris išgyvena „auksinę“ akimirką, kurią laiko savo rankose.

2.8.5 Ramybę ir įkvėpimą randu gamtos cikluose

Potemė. Aš – gamtos dalis

Gamtos ciklai tapo svarbia emocine atrama daugeliui grupės moterų. Refleksijose, o ypač kūryboje, tai skleidėsi per simbolius, metaforas, motyvų pasikartojimus. Net ir tuomet, kai išgyvenimai buvo slegiantys, susitapatinimas su gamta juos sušvelnindavo, įvilkdavo į natūresnį, net romantizuotą kontekstą. Tai leido moterims šiuos jausmus priimti, išbūti, kartu – nurimti.

Brigita, kuri sukūrė besileidžiančios saulės vaizdinį, dalinasi: „*norėjosi prailginti piešinio laiką ir pabūti su ateinančiu ir besiskleidžiančiu ramybės jausmu.*“ Akimirka, kurią užfiksavo moteris metaforiškai galėtų reikšti pabaigos nuojautą, tačiau kartu ji primena, kad esi dalis kažko didesnio, gyvo, nuolat besikeičiančio. Galbūt, tai atnešė Brigitai ramybės pojūtį. Tuo tarpu Ramunė įkvėpimą rado spindinčiame eglės simbole. Ji rašo: „*Mano gyvenimo kelias ir menopauzė jame... Kaip tai pavaizduoti? Keletą minučių buvo tuščia ir...atėjo kalėdų eglės vaizdinys.*“ Eglė – stiprus simbolis ir originalus pasirinkimas gyvenimo keliui pavaizduoti. Ramunės kūrinys tarsi sako – mano gyvenimo kelias – spindėti, žibėti, žaliuoti žiemą ir vasarą. Eglė yra reikšminga lietuvių mitologijoje.

Tai gyvybinių gamtos jėgų, amžinybės simbolis, šventas medis. Etnologas Norbertas Vėlius pasakoje „Eglė, žalčių karalienė“ atskleidžia šio medžio ryšį su moteriškumu, laumių pasauliu, transformacija ir gyvybės tęstinumu (Tumėnas, 1992).

Dalyvei Linai simbolinę reikšmę įgyja ruduo: „*RUDUO. . . Ruduo neišvengiamai ateina, net kai nelaukiame*“, „*Kad ir kaip ilgiuosi pavasario, noriu pamilti rudenį*“, – rašo ji. Per kūrybą Lina bando prisijaukinti rudenį ir savo brandą, nors ši kelionė nėra lengva – piešinys erzina, rudeninės spalvos rodosi murzinos ir nepatrauklios: „*nepatinka, negražu, nenoriu*. Tačiau refleksijoje raštu moters santykis su rudeniu įgauna poetinio švelnumo: „*Te šnara lapai, krisdami į juodą žemę/Te šildo saulė ir svaigina mus/O kai ateis žiema, džiaugsmingai pasitiksiu ją...*“ Šiose eilutėse juntamas nuolankumas gamtos ciklams, galbūt – susitaikymo pradžia.

Kitų moterų – Simonos, Agnės refleksijose ir kūryboje kartojasi medžio, eglės motyvai, galima pastebėti tapatinimąsi su šiais simboliais: „*nepaisant to, kad aplink tik akmenys, jis [medis] auga, jis stiebiasi, jis nori būti ir gyventi*“ (Simona). Agnė intuityviai pasirenka gamtą kaip resurso šaltinį: „*Ranka pati pasiekė paveikslėlius ir susidėliojo tai, ko labiausiai norisi šiuo metu – jaukių stabilų namų, gamtos, miško elementų, gėlių – tai dalykai, kurie mane įžemina ir atpalaiduoja.*“

Nors kiekviena moteris pasirinko skirtingą gamtos motyvą, jie visi metaforiškai atspindi tą asmenybės dalį, kuri yra rami, gyva, auganti. Gamtos vaizdiniai padėjo pokyčius priimti kaip natūralią ciklo dalį, tokią, kuri turi savo laiką ir prasmę.

Potemė. „Eglėms šilta kartu“ – ilgiuosi moterų bendrystės

Bendrystės tema tapo viena ryškiausių verbaliuose moterų pasidalinimuose, net jei ne visų dalyvių kūriniuose ar refleksijose raštu ji buvo aiškiai išreikšta. Todėl nusprendžiau ją įtraukti į temų analizę. Kone visos moterys, pradėjusios ciklą grupėje, bendrystę įvardijo kaip vieną esminių priežasčių, paskatinusių įsitraukti į šį procesą. Simboliškas Agnės piešinys ir refleksija galėtų būtų vertintinami kaip individuali, subjektyvi patirtis. Tačiau žinodama visą tyrimo kontekstą ir stebėdama grupės dinamiką laikaui juos visos grupės emocinio fono atspindžiu.

Moteriško palaikymo, seserystės ilgesys Agnės refleksijoje ir piešinyje atsiskleidžia per gamtos motyvus – eglių mišką (3 priedas, pav. 14). Čia ir vėl esminę reikšmę turi kūrybinio proceso eiga, kuria dalinasi pati dalyvė: „*Pradžioje galvojau, kad bus tik pievelė. Tada pajutau, kad norisi ir keletos eglių. Pamažu, eglių atsirado daug. Norėjosi jų ir ant pievelės. Tada jau išnyko riba tarp pievelės ir miško, piešinyje objektai pasirodė susiję. Eglėms buvo šilta kartu :), todėl atsirado geltonas dangus ir kiekviena eglė patapo šilta – todėl ant viršūnių visos gavo po šviesos ir smagumo kamuoliuką. Visa pievelė tapo šilta ir jauki.*“ Tuščia pievelė galėtų būti suprantama kaip vidinės

erdvės reprezentacija – vieta, kurioje laukiama artimesnio ryšio, galbūt, supratimo. Ši erdvė palaipsniui keičiasi – viena po kitos čia užauga eglės. Dailės terapijoje tai galėtų būti suvokiama kaip projekcinė metafora, atspindinti ryšių formavimosi procesą ar poreikį tokiems ryšiams. Eglės spyglių žalumas, pasak etnologo L. Klimkos, simbolizuoja gyvybines jėgas ir yra itin svarbus motyvas lietuvių tautosakoje (Klimka, 2025)

Reikšmingas elementas – švieselės eglių viršūnėse. Būdamos kartu, remdamosi viena į kitą moterys (eglės) gali ne tik susišildyti, bet ir nušviesti kelią (dangų) naujoms galimybėms: „*Išeinu nurimus ir su stipriu bendrystės, integracijos jausmu.*”, - rašo užbaigusi savo piešinį Agnė.

Menopauzės etape, kai daug kas kinta, ryšio poreikis išlieka. Agnės kūrinys šią mintį taip pat matoma, o refleksijoje – įvardyta.

Tyrėjos dienoraštis: dailės terapijos ciklo pabaiga.

Tyrimo procese buvau ne tik tyrėja, bet ir dailės terapijos proceso vedėja, natūralu, kad mano buvimas ir elgesys turėjo įtakos tam, kaip vyko procesas. Mano užduotis buvo sudaryti sąlygas atsiskleisti menopauzės patirtims, bet neturėjau tikslo tirti dailės terapijos poveikio. Todėl sąmoningai ribojau savo komentarus ir interpretacijas, leidau refleksijoms formotis natūraliai. Vis tik ciklo pabaigoje, vėl grįždama prie refleksijų raštu aiškiai pamačiau, kaip šis procesas vystėsi: nuo pasimetimo, nežinios iki įsikvėpimo, nuo baimės – į santykį. Šis pokytis vienas ryškiausių šio tyrimo aspektų.

2.9 Tyrimo rezultatų aptarimas

Menopauzės patirtys dailės terapijoje: nuo simbolinės mirties iki gyvenimo autorystės atkūrimo

Šio darbo tikslas – atskleisti menopauzės patirtis dailės terapijos procese. Pradėdama tyrimą nesiekiau įrodyti dailės terapijos poveikio šioms patirtims. Tačiau analizuojant tyrimo duomenis ėmė ryškėti pokytis, kuris iš pradžių nebuvo toks akivaizdus, bet palaipsniui skleidėsi per simbolius, metaforas ir vaizdinius. Būtent ši kelionė – nuo simbolinės mirties iki gyvenimo autorystės atkūrimo tapo pagrindine šios diskusijos kryptimi.

Menopauzės etape tyrimo dalyvės susidūrė ne tik su biologiniais pokyčiais – ciklo pasikeitimu, kūno amžėjimu, karščio bangomis, bet ir emociniais iššūkiais. Vidiniai procesai ne visada išoriškai akivaizdūs, tačiau šis tyrimas atskleidė, kad šiuo etapu jie yra gilūs, susiję su moters savivoka, tapatybe, saviverte, socialinių vaidmenų pokyčiais, egzistenciniais klausimais.

Mokslinėje literatūroje vis dar vyrauja biomedicininis požiūris į menopauzę. Psichologiniai šio etapo aspektai, ypač dailės terapijos kontekste, nagrinėjami menkai (Gold, 2011). Kai kurie naujesni tyrimai jau analizuoja kūrybos terapinį poveikį menopauzę patiriančių moterų psichosocialinei gerovei, tačiau jie vis dar yra pavieniai ir dažnai apsiriboja mažomis intimis (de la Cruz, 2023). Šiame darbe, pasitelkdama kūrybine raiška grįsto tyrimo principus, siekiu analizuoti menopauzės patirtis kūrybiniame – dailės terapijos kontekste ir taip prisidėti prie šios spragos užpildymo.

Tyrimo procese keitėsi dalyvių santykis ir požiūris į menopauzės etapą ir save pačią. Per dailės priemones ir refleksijas moterys ne tik išreiškė savo patirtis bet ir jas transformavo. Šioje darbo dalyje aptarsiu kaip skleidėsi tyrimo dalyvių refleksijos, interpretuosiu tyrimo rezultatus platesniame teoriniame kontekste bei remsiuosi kitų autorių įžvalgomis.

Šiame darbe prioritetizavau tyrimo dalyvių patirčių autentiškumą tiek žodiniuose, tiek vizualiniuose pasakojimuose. Analizuodama kūrybinius darbus siekiau ne primesti išankstinių interpretacijų, o atidžiai atspindėti tai, kaip moterys pačios įžodina menopauzės patirtis. Teoriniai šaltiniai diskusijoje pasitelkiami kaip papildomas refleksijos fonas, padedantis praplėsti supratimą, tačiau neužgožiantis dalyvių balsų ir jų išgyventos patirties unikalumo.

2.9.1 Praradimų refleksijos

Tema: „Iš tiesų – bijau“. Menopauzė – natūralus moters gyvenimo tarpsnis, tačiau būtent baimė, susijusi su netektimis, buvo viena ryškiausiai atsiskleidusių emocijų tarp tyrimo dalyvių. Vienos moterys kaip praradimą įvardijo tirpstantį laiką, kitos – reprodukcinio etapo pabaigą, kūno pokyčius. Refleksijose išryškėjo, kad šios baimės glaudžiai susiję su pakitusia jų seksualumo, moteriškumo samprata, blunkančiais socialiniais vaidmenimis. Visa tai kelia klausimą – *ką reiškia prarasti tai, kas ilgai buvo tavo dalis?*

Dalyvės įvardijo: „Baimė, mirties baimė“, „juodos mintys“, „po truputį miršti“, „nematoma“. Šie išgyvenimai primena simbolinę mirtį – atsisveikinimą su savo pačios dalimi, kuri pakito negrįžtamai.

Panašių emocinių išgyvenimų užfiksuota ir kitame kokybiniame tyrime, atliktame Irane (Refaei et al., 2022). Jame dalyvės taip pat įvardijo baimę, nerimą ir nežinomybės jausmą kaip reikšmingus menopauzės patirties aspektus. Šiuos jausmus jos siejo su kūno pokyčiais, senėjimu, suprastėjusia gyvenimo kokybe.

Remiantis Yalom (1980) egzistencine teorija – mirties baimė yra vienas pagrindinių egzistencinių žmogaus rūpesčių. Šis nerimas ypač sustiprėja ribinėse situacijose, arba susidurus su reikšmingais pokyčiais (Yalom, 1980). Menopauzė, kaip atskleidė tyrimo duomenys, galėtų būti vertinama kaip vienas tokių ribinių etapų, keliantis mintis apie laiko tėkmę, gyvenimo baigtinumą: „*Faktas, jog į antrą pusę. Ką žinai – gal paskutinį ketvirtį*“ (Aukšė).

Istorikė ir medicinos antropologė Susan P. Mattern (2019) menopauzės reiškinį išsamiai analizuoja kultūriniame ir istoriniame kontekste. Ji pabrėžia, kad tai, kaip moteris jaučiasi šiuo laikotarpiu, priklauso ne tik nuo fizinės savijautos, bet ir nuo visuomenės lūksčių, reakcijų, palaikymo ar jo stokos (Mattern, 2019). Šias įžvalgas patvirtina ir dalyvių refleksijos, kurios liudija ne tik asmeninius išgyvenimus, bet ir nusivylimą dėl savo vietos sociume: „*nematoma*“, „*pažeminimas, nepagarba, neteisinga*“, „*nebe moteris*“. Tokie moterų žodžiai atskleidžia, kad jos jaučiasi nuvertintos, menopauzė ne tik fiziškai, bet ir socialiai veikia jų savijautą.

Amžiaus diskriminacija (ageism) taip pat daro reikšmingą įtaką moterų savivokai menopauzės laikotarpiu. Hickey (2024) teigia, kad socialinė stigma dėl amžiaus veikia moterų sveikatą ir psichologinę gerovę. Tyrimo dalyvės taip pat reflektuoja senėjimą kaip praradimą, kuris kelia nusivylimą: „*oda drimba*“, „*grožis vysta*“.

Gibbons (2025) pastebi, kad kai kuriose Rytų Azijos šalyse menopauzė siejama su brandos ir išminties įgijimu, o Vakarų kultūrose ji dažniau reiškia socialinį nuvertinimą (Gibbons, 2025). Tačiau

kitas Kinijoje atliktas kokybinis tyrimas „*They see me as mentally ill*“ (Hu et al., 2021) atskleidžia visai kitą menopauzės patirties realybę. Šį laikotarpį išgyvenančios moterys susiduria su stigmatizacija, atstūmimu ir net smurtu artimoje aplinkoje. Tokie prieštaravimai rodo, kad net ir vienos šalies kultūrinėje erdvėje menopauzės patirtys gali būti labai skirtingos, priklausomai nuo socialinio konteksto ir santykių artimoje aplinkoje. Tai tik dar labiau paryškina menopauzės kultūrinio tyrinėjimo reikšmę.

Dahlgren ir kt. (2023) tyrimas patvirtina, kad menopauzės stigma vis dar yra ryški: trečdalis respondenčių moterų jaučia gėdą dėl menopauzės simptomų, net 82,7 % įvardija menopauzę kaip stigmatizuotą patirtį.

Taigi, tyrimų duomenys atskleidžia, kad baimė menopauzės metu kyla ne tik dėl biologinių pokyčių, bet ir iš kultūriškai ir socialiai suformuotų lūkesčių, kurie dažnai menkina moters vertę brandžiame amžiuje.

Dailės terapijos kūriniai kaip baimės, netekties ir simbolinės mirties išraiška. Kūrybinis procesas tyrime tapo erdve, kurioje netekties, senkančio laiko, praradimo jausmai įgavo formą ir buvo įvardyti. Jie ryškiai atsispindėjo dalyvių vizualiuose kūriniuose. Simboliai, tokie kaip uždarytos ir kryžiumi paženklintos durys, belytės figūros, tuščios įščios, ar chrizantemos kūriniuose tapo išraiškomis to, kas prarasta – jaunystės, vaisingumo, socialinės vertės, išorinio patrauklumo. Auksės vandeniui sulaistytos molio ašaros ar Brigitos saulėlydis leido tyliai pabūti su jausmais, kurie per kūrinį tapo matomi ir atpažinti. Nors pati Auksė rašė, kad neverkė jau senai, – „*Keista, kad neverkiu*“, molio gnaibymas smulkiais gabaliukais ir jų „laistymas“ simboliškai pažymėjo leidimą šioms emocijoms egzistuoti. Šis procesas liudija atviresnio santykio su savo jausmais pradžią: „*Galiausiai panorau vandens – kad ašaros būtų kaip prieš dešimt metų – gausios popiečio ašaros. Saulės ašaros*“. Metafora „saulės ašaros“ subtiliai apjungia liūdesį ir švelnumą, išgyvenimą ir susitaikymą.

Išraiškingai praradimų, netekties temas atskleidžia Brigitos molio kūriniai – moters įščios ir figūrėlė, apie kurią moteris reflektavo nenoriai (3 priedas, pav. 15). Tačiau figūrėlės forma – be lyties ženklų, paslėptomis rankomis pati savaime buvo labai iškalbinga ir priminė lietuvių archeomitologės Marijos Gimbutinės aprašytas priešistorinių deivių figūras. Tuščios įščios ir belytė figūra dailės terapijoje galėtų būti interpretuojama kaip tuštumos ar bejėgystės metafora. Vis tik, jei į kūrinį pažvelgtume plačiau, pavyzdžiui, iš M. Gimbutienės teorinės perspektyvos, tai atveria kitą galimą reikšmės sluoksnį. Didžioji deivė, apie kurią rašo mokslininkė, nėra tik gimdytoja, vaisingumo deivė – ji yra kūrėja. Tai svarbus reikšmių apvertimas. Mokslininkės darbuose su moters kūnu siejamos gyvybės, mirties, atgimimo, Visatos kūrimo reikšmės (Navickaitė, 2023). Tokia interpretacija nenurodo vienos tiesos, bet leidžia manyti, kad dailės terapijos procese kartais intuityviai pasiekiami

archetipiniai, kultūriniai moters patirties sluoksniai. Vis dėlto svarbiausia čia išlieka pačios Brigitos patirtis, kaip gyvas susitikimas su savo vidine būseną.

Šiame kontekste atsiskleidė ir kitas svarbus dailės terapijos aspektas – kūrybinis procesas padėjo išjudinti būsenas, kuriose kai kurios dalyvės jautėsi užstrigę. Tyrimas parodė, kad kūrybinis procesas ir refleksija raštu suaktyvino patirtis, kurios buvo įvardijamos kaip sustingimas ar stagnacija – „smegduobė“, „praraja“. Tokios būsenos vizualiai atsispindėjo per masyvaus taško ar duobės motyvus, išpraustus piešinio krašte, tarsi užspaustus. Pastebėta, kad kūrybiniame procese dėmesys nukrypo nuo sąstingio į sensorinį patyrimą, o refleksijoje raštu – į formą, spalvą, tekstūrą ir simbolius. Toks perėjimas atspindi *Expressive Therapies Continuum (ETC)* principus – šiame teoriniame modelyje pabrėžiama, kad per kūrybinį veiksmą įsijungia skirtingi patyrimo lygmenys: sensorinis, emocinis, kognityvinis, kurie padeda apdoroti vidinę patirtį (Hinz, 2020). Tokiu būdu kūrybinė raiška veikia kaip išjudinantis impulsas – tai kas buvo sustingę, tampa gyva, artikuliuojama, įgyja potencialo vystytis ir keistis.

Atvirumas, kaip parodė tyrimas, šiame procese ne visada yra pradinė sąlyga, dažniau jis gimsta kaip kūrybos pasekmė ir tampa gyvybės ženklu ten, kur prieš tai buvo stagnacija.

Simbolinė mirtis menopauzės patirtyje žymi ribą tarp buvusios ir dar nepažintos savęs. Tai ir netekties išgyvenimas ir pereinamasis etapas, kuriame moterys kelia klausimą – nuo ko pradėti kurti save iš naujo, kai senieji vaidmenys ir kūno funkcijos nebeatitinka visuomenės arba asmeninių lūkesčių.

2.9.2 Kelionės į save refleksijos

Tema: Esu kita, tačiau „manęs naujos dar nesimato“. Menopauzė mokslinėje literatūroje dažnai apibūdinama kaip pereinamas laikotarpis (*transition*), daugiausia kalbant apie biologinius pokyčius. Tačiau ši būseną ne visada suvokiama kaip vientisas ar kryptingas pokytis. Psichologiniu lygmeniu šis perėjimas, kaip rodo kai kurių dalyvių patirtys, gali būti sudėtingas ir juntamas kaip stagnacija, o ne naujo etapo pradžia. Moterims kyla savivertės klausimų, kai kurios išgyvena itin stiprias, „sproginėjančias“ emocijas. Jos susiduria tiek su savo pačių, tiek su visuomenės įsitikinimais apie menopauzę. Klausimas diskusijai – *kaip sąmoningas menopauzės patyrimas gali keisti moters savivoką ir skatinti vidinį augimą?*

Tyrimo dalyvėms įvardijus baimes, susijusias su juntamais pokyčiais, refleksijose išryškėjo bandymai prisijaukinti šį pereinamąjį tarpsnį ir suvokti save jame. Kuo aš tapsiu? Ar mano gyvenimas turi likti toks pats? Pasiekus gyvenimo vidurio slenkstį moterys tikrinasi prioritetus, iš naujo įvertina tai ką jau turi – kas reikalinga, o kas nebeatliepia jų poreikių. Jos ieško erdvės savirefleksijai, kad galėtų priimti tiek vidinius tiek išorinius pokyčius: „daug ką turiu pavirškinti ir susidėlioti“ (Agnė).

Vienos dalyvės kismą jaučia intensyviau, kitos švelniau, tačiau jų tekstuose galima pastebėti „skilimą“ tarp senosios savės ir naujos, kurią moterims dar sunku įsivaizduoti. Panašias patirtis atskleidžia ir kitas kokybinis tyrimas, atliktas Sergeant ir kt. (Sergeant & Rizq, 2017) kuriame atliktas interviu su 11 menopauzę patiriančių moterų. Tyrimo rezultatai rodo, kad ši etapą dalyvės suvokia kaip tapatybės pokyčių laikotarpį, kuriame senieji vaidmenys pradeda nykti, o naujasis „aš“ dar nėra susiformavęs (Sergeant & Rizq, 2017).

Menopauzė, kaip pereinamoji būseną, gali tapti galimybe atrasti stiprybes ir naujas prasmes. Tačiau šis tyrimas atskleidė, kaip svarbu šių procesų neskubinti. Tai puikiai iliustruoja Linos kūrybinė patirtis. Bandymas pavaizduoti šviesiąją menopauzės pusę ją suerzino „*negražu, nepatinka*“. Šis pavyzdys atskleidžia, kad pokyčių dirbtinai nepaskubinsi. Galbūt, šio pereinamo etapo paskirtis nėra ieškoti šviesos, bet tiesiog išbūti ir išjausti. Ir tai nebūtinai taps vidinės iniciacijos pradžia.

Šiame kontekste menopauzę galima matyti kaip liminalų gyvenimo tarpsnį – būseną tarp buvusios tapatybės ir dar neatrastos. Pasak Turner (Turner, 1969) liminalumas reiškia perėjimo laikotarpį, kuriame senieji vaidmenys nyksta, o naujieji dar tik formuojasi (Turner, 1969). Tokia būseną apima tiek netekties, tiek kūrybos patirtį. Dailės terapijos sesijose dalyvės tyrinėjo šį virsmą per kūrybinį procesą.

Vaizdiniai, kaip liminalios patirties išraiška. Vizualiniuose kūriniuose pereinamoji būseną atsiskleidžia kaip gyvas, kintantis procesas – buvimas kelyje be galutinio taško. Tai gerai pastebima motyvuose, kurie atspindi būseną „tarp“: valtis, kompasas ar gėlės žiedas iš gyvatės odos. Jie įkūnija kismą, krypties paiešką, buvimą kelyje. Šie simboliai – liminalios būsenos išraiška: „*esu tekmeje, tik dar nežinau kur išsilaipinsiu*“.

Taškas, vienas dažniausių motyvų kūriniuose, atskleidžia įtampą tarp pabaigos ir pradžios. Auksės dvejonės kur padėti tašką piešinyje ir refleksijos tekste („*kas po jo?*“) taip pat perteikia liminalumo pojūtį – tarsi dar nėra vidinio tikrumo kur ir kas užsibaigia, o kur prasideda. Ramunės kūrinyje taško sprogimas neoninėmis spalvomis kalba apie emocinį lūžį – jėgą, iškrovą, bet ne aiškią formą. Taškas jos darbe po klaustuku – sunkus, ryškiai raudonas, „degantis“, gali žymėti būseną, kurioje svarbūs atsakymai dar neatėję.

Taškas, ko gero, pats paprasčiausias skyrybos simbolis. Šis ženklas vartojamas sakiniams skirti, arba, pažymėti pauzę. Dalyvių refleksijose jis išryškėjo kaip poreikis stabtelėti, pergaltoti, patikrinti – „sudėti taškus iš naujo“.

Agnės santykis su moliu atskleidžia liminalią patirtį per kūnišką, sensorinį kūrybinį procesą – leidimą sau būti tame, kas dar nepažinta. Pirmą kartą lipdydama ji jaukinasi ne tik molį, kaip naują medžiagą, bet ir menopauzę, kaip naują patirtį: „*jaučiu, kad tiesiog dėlioju žingsnius...susipažįstant ir prisijaukinant tiek teoriškai, tiek praktiškai [menopaužę]*“.

Kai kurios dalyvių vizualinės metaforos atspindi ne tik paiešką ar nežinią, bet ir erdvę, kurioje ima formotis naujas santykis su savimi. Lina, pradėjusi lipdyti „tuščią lizdą“, simbolizuojanti ištuštėjusius namus vaikams užaugus, vėliau šį lizdą pavertė vaza, kurią pripildė gėlių. Šis veiksmas galėtų iliustruoti simbolinį motinos vaidmens perkūrimą. Gėlės žiedas iš gyvatės odos fragmentų – dar viena Linos kismo metafora. Šį žiedą koliažo centre galima būtų interpretuoti kaip atsinaujinimo ar kintančio tapatumo simbolį.

Brigitos refleksija apie saulėlydžio piešinį liudija, kaip kūryba tampa erdve išbūti. Baimė, kol piešia, pamažu virsta ramybe: „*norėjosi prailginti piešinio laiką ir pabūti su ateinančiu ramybės jausmu*”.

Žvilgsnis į menopauzę kaip pereinamąją būseną leidžia giliau suprasti kaip moterys naviguoja šiame etape ir kur randa vidinius atramos taškus. Aptarti pavyzdžiai rodo, kad liminali patirtis išreiškiama ne tik per vaizdinius, bet ir per santykį su dailės priemonėmis ar patį kūrybinį veiksmą – kaip būdas įtvirtinti tai, kas dar neturi aiškios formos, bet jau yra išgyvenama.

2.9.3 Įsigalėjimo refleksijos

Tema: „Galvodama apie mirtį aš mokausi gyventi“. Dailės terapijos ciklo pradžioje menopauzė dažniau buvo apibūdinama kaip praradimų, nykimo ar simbolinės mirties tema. Tačiau tyrimo eigoje dalyvių refleksijose ėmė ryškėti atsakomybės už gyvenimo autorystę prisiėmimo požymiai. Atsirandantis suvokimas – mano gyvenimas priklauso man, byloja apie dalyvių vidinį lūžį. Paskutinėje sesijoje moterys kūrė koliažą – „mano santykis su menopauze dabar“. Nors ši užduotis buvo suformuluota neutraliai, įdomu tai, kad visos dalyvės sukūrė simbolinius naujo etapo žemėlapius, kuriuose atvaizdavo savo norus ir svajones – keliones, gamtą, laiką knygoms, šiltus santykius. Šilumos ir vilties jausmai atsispindėjo ir refleksijose raštu. Koliažus (tik šiuos ciklo kūrinius) visos dalyvės pasirinko pasiimti su savimi.

Šiame kontekste kyla klausimas – *ar menopauzė gali būti suvokiama kaip dovana?* Požiūris į šį gyvenimo etapą kaip galimybę, o ne vien praradimą, praplečia supratimą apie menopauzės patirtis ir suteikia naujų įžvalgų, kaip moterys gali prisitaikyti prie išgyvenamų pokyčių. Šis požiūrio pasikeitimas ryškus dalyvių refleksijose: „*O gal viskas priklausi nuo požiūrio?*“ (Simona). Tyrimo procese dalyvių fokusas keičiasi – nuo išorinių ir fiziologinių pokyčių (raukšlės, glembanti oda, retėjantys kaulai) link to, ką gali duoti ir sukurti: „*Ugdyti jaunuolius. . . . Būti naudinga visuomenei. . . . Išklausyti, paguosti tetas*“ (Aukšė).

Tai, kad senastant fiziniam kūnui kai kurios moterys atsigręžia į savo vidinius išteklius, ieško prasmės, ryšio su savimi, rezonuoja su I. D. Yalomo ir V. Franklio požiūriu – susidūrimas su

mirtingumo faktų gali būti išlaisvinantis: jis paskatina gyventi autentiškiau, sąmoningiau ir pilniau (Frankl V., 2009; Yalom, 2008). Menopauzės etapas, nors ir lydimas praradimo jausmo, gali tapti galimybe iš naujo įprasminti save.

Moterų savęs suvokimą brandžiamame amžiuje tyrinėjo Reyes – Guillen ir kt. (2020). Kokybinis tyrimas atliktas Meksikoje siekė išsiaiškinti, kaip 40 metų ir vyresnės moterys suvokia menopauzę ir jos ryšį su sėkmės samprata. Rezultatai parodė, kad nors dauguma dalyvių jautėsi patenkintos savo amžiumi, o 44% savęs nelaikė sėkmingomis, dažniausiai dėl nepasiektų karjeros tikslų ar šeimyninių lūkesčių. Menopauzę moterys siejo su senėjimu ir reprodukcinio laikotarpio pabaiga, o sėkmę – su išoriniais socialiniais vaidmenimis. Tyrimo autorės pabrėžia, kad tokia savivoka yra formuojama sociokultūrinės aplinkos, kurioje moterų vertė dažnai matuojama pagal tai, kiek jos atitinka šias normas. Reyes – Guillen ir kt. (2020) siūlo permąstyti sėkmės sampratą – neapsiriboti išoriniais pasiekimais, tokiais kaip karjera ar motinystė, bet įvertinti ir emocinį intelektą, kasdienio gyvenimo darną. Šis požiūris atliepia ir dailės terapijos tyrimo dalyvių refleksijas, kuriose išryškėja poreikis kurti savitą, nuo išorinių veiksnių nepriklausomą gyvenimo kryptį.

Šį posūkį nuo išorinio vertinimo link vidinės prasmės galima interpretuoti pasitelkiant Mattern (2019) teorinę perspektyvą. Savo knygoje *The Slow Moon Climbs* autorė teigia, kad žmonės yra viena iš nedaugelio rūšių, kurių patelės išgyvena ilgą laikotarpį po reprodukcinio amžiaus pabaigos. Tai leidžia moterims įgyti naują vaidmenį bendruomenėje – globėjos, žinių perdavėjos, socialinių ryšių kūrėjos. Mattern siūlo menopauzę suprasti ne kaip biologinę pabaigą, o kaip unikalų etapą, kuriame išlaisvinama kūrybinė, emocinė ir intelektualinė energija (Mattern, 2019). Šios autorės mintys koreliuoja su tyrimo dalyvių patirtimis – dailės terapijos procese jis ieško naujų prasmų, apmąsto savo vertybes, įsivaizduoja, kokią savo istoriją nori kurti toliau: „*Tai mano aukso amžius. O kas galėtų paneigti, kad gyvensiu ir jausiuos vis geriau?* (Ramunė), „*Vienos durys užsiveria, kitos atsidaro, kur aš – svarbi pati sau, kur nebereikia jokio išorinio palaikymo ar pritarimo*” (Brigita). Šis autorystės už savo gyvenimą perėmimas nebūtinai reiškia ryškų pokytį – veikiau tai tylus, bet stiprus vidinis posūkis link sąmoningų, savarankiškų sprendimų priėmimo.

Bandymų atskleisti teigiamus menopauzės patirties aspektus galima rasti Hvas (2001) kokybinime tyrime. Beveik pusė apklaustų moterų kaip šio etapo privalumus paminėjo palengvėjimą dėl menstruacijų pabaigos ir galimybę skirti daugiau dėmesio sau. Vis dėl to svarbu pažymėti, kad tyrimas iš anksto buvo orientuotas į pozityvių aspektų paiešką, todėl neatskleidė viso menopauzės patirčių kompleksiskumo. Šie rezultatai atveria perspektyvą, kad kai kurioms moterims menopauzės etapas nėra vien tik neigiama patirtis.

Cappellini ir Covelli (2025) kokybinis tyrimas, paremtas interpretacine fenomenologine analize parodė, kad vidutinis amžius moterims gali tapti asmeninio augimo laikotarpiu. Tyrimo

dalyvės šio savo gyvenimo etapo patirtis siejo su geresniu savęs suvokimu, didesniu atsparumu gyvenimo iššūkiams ir stipresniu ryšiu su savo kūnu. Nors menopauzė nebuvo pagrindinis tyrimo objektas, ji buvo įvardijama kaip vienas iš natūralių pokyčių, lydinčių vidutinio amžiaus transformacijos procesą. Tyrimas akcentuoja, kad vidutiniame amžiuje moterys perkuria save – tai suvokiama kaip kūrybinis procesas (Cappellini & Covelli, 2025).

Šiame tyrime, per kūrybą, simbolius ir savianalizę moterys atranda galimybę aktyviai rinktis savo gyvenimo kryptį.

Spalvų ir simbolių kalba įsigalėjimo procese. Viena dažniausiai pasikartojančių ir gausiai naudojama spalva dalyvių kūriniuose – auksinė (3 priedas, pav. 16). Svarbu pažymėti, kad daugumoje darbų buvo naudojama ne geltona, o būtent metalinis, blizgus auksinis atspalvis (tempera, pastelės kreidelės). Įdomu, kad šios spalvos interpretacijos tarp dalyvių buvo labai skirtingos. Vienoms ji asocijavosi su „*auksiniu rudeniu*“ ar kliūtimis („*gyvenimo ruduo*“, „*neišvengiamybė*“, „*vinukai*“), mirtimi („*chrizantemos*“, „*kapinių tvorelė*“), kitoms su asmenine verte ir šviesa „*auksinis mano laikas*“, „*aukso amžius*“, pasitelkiant karūnos, brangakmenių, saulės, ar spindinčio fono motyvus.

Aukso spalva mene nuo Bizantijos laikų buvo siejama su dieviškumu, šventumu. Kaip pažymi Fox (2023), paaukuoti paviršiai ne tik atspindi šviesą, bet ir ją transformuoja – tarsi kviesdami matyti tai, kas nematoma. Ši įžvalga rezonuoja su Ramunės kūriniu, kuriame pavaizduota moteris su didžiule karūna tampa vidinės vertės metafora – net jei kitiems ji jaučiasi „*nematoma*“, aukso karūna padeda jai pačiai atkurti savo reikšmingumą.

Auksas simbolizuoja ne tik materialinę prabangą, bet ir jėgas, kurių nevaldome – saulę, laiką, šventumą. Net jo pavadinimas, kilęs iš lotyniško *aurum* („aušra“), turi archetipinę ryšį su pradžia. (Fox, 2023). Šios reikšmės padeda pamatyti, kaip viena spalva gali apjungti labai skirtingus išgyvenimus ir kartu liudyti drąsą atsisąsiti į tai, apie ką kalbėti nėra lengva – mirtį, neišvengiamybę, tapatybės pokyčius.

Įsigalėjimo tema ypač išryškėjo paskutinėje dailės terapijos ciklo sesijoje. Kurdamos koliažus iš žurnalų iškarpų moterys ir vėl dažnai rinkosi blizgius objektus – papuošalus, žėrinčias popieriaus tekstūras. Šiuos vizualus pastiprino iškarpytos frazės, tokios kaip „spindesys“, „švytėk“, „karalienė“, „nebijoti gyvenimo“, „tu esi svarbi“, „sau ir mylimiems“. Šie pasirinkimai atspindi vidines nuostatas ar vertybinius akcentus, kurie kūrybiniame procese tapo apčiuopiami ir matomi pačioms moterims. Aptarti vaizdiniai elementai atskleidžia, kad įsigalėjimas šiame gyvenimo tarpsnyje nebūtinai rieškia aiškius atsakymus ar galimybę kontroliuoti. Jis gali būti suprantamas kaip sąmoningas pasirinkimas įžvelgti vertę patirtyse, kurios anksčiau siejosi su praradimais.

2.9.4 Refleksijos apie palaikymo šaltinius

Tema: „Ramybę ir įkvėpimą randu gamtos cikluose“. Gamtos motyvai dalyvių refleksijose išryškėjo ne kaip sąmoningai įvardytas resursas, bet labiau kaip subtilus, tarp eilučių jaučiamas susitapatinimas. Pavyzdžiui, moterys save lygino su medžiais, gyvenimo pokyčius – su gamtos ciklais, tokiais kaip ruduo, saulėlydis. Gamta tyrimo dalyvėms buvo tarsi nebylus pavyzdys, kuris padeda natūraliau suvokti kismą su kuriuo susiduria. Kaip pastebi Malchiodi (2012) dailės terapijoje vaizdiniai dažnai spontaniškai kyla kaip vidinių emocinių procesų ir perėjimų išraiška, net jei patys dalyviai nesąmoningai pasirenka tam tikrus simbolius ar metaforas.

Bendrystės tema labiau išryškėjo per grupės dinamiką nei individualiose refleksijose – ji buvo juntama kaip šiluma ir palaikymas tarp dalyvių. Nors vizualiniuose darbuose ši tema tiesiogiai atspindėjo tik keliuose kūriniuose, stebint terapinį procesą tapo akivaizdu, kad moterų tarpusavio ryšys buvo svarbus emocinės atramos šaltinis. Tai kelia klausimą: *ar gamtos ciklai ir moterų bendrystė gali padėti menopauzės patirtį išgyventi švelniau?*

Tyrimo rezultatai atliepia kitų tyrimų išvalgas apie žmogaus ryšį su gamta ir jos ciklais. Pavyzdžiui, Neale ir kt. (2022) atlikta sisteminė apžvalga rodo, kad sąlytis su natūralia aplinka gali turėti reikšmingą poveikį psichologinei gerovei – padėti mažinti stresą, nerimą, depresijos simptomus bei stiprinti emocinį atsparumą. Šios išvalgos svarbios ir menopauzės kontekste, kada moterys išgyvena įvairius fizinius ir emocinius pokyčius. Šiame etape gali būti svarbus ne tiek pats buvimas gamtoje, kiek jos cikliško suvokimas – natūralios kaitos ritmas, kuris atliepia vidinį kismą ir padeda jį pamatyti kaip dalį platesnio gyvenimo proceso. Kūno ritmai, tokie kaip reguliarus mėnesinių ciklas, natūraliai struktūroja kasdienybę. Menopauzė gali būti suvokiama kaip perėjimas iš vieno kūno ritmo į kitą – dar neapibrėžtą, kuriame moterys turi atrasti naują cikliškumą.

Dalyvių simbolinį atsigrėžimą į gamtą galima sieti ir su biofilijos hipoteze, kuri teigia, kad žmonės turi nesąmoningą ir įgimtą poreikį megzti ryšį su gamta ir gyvais organizmais (Gunnarsson & Hedblom, 2023). Gamtos ciklą ir gamtos motyvų vaizdiniai (pvz. ruduo, saulėlydis, medis, eglė, giraitė), intuityviai atsiradę dalyvių kūryboje, rodo šio ryšio reikšmingumą moterų patirčių kontekste.

Socialinis palaikymas daro reikšmingą poveikį menopauzės patirtims – jis siejamas su didesniu emociniu atsparumu ir net švelnesniu simptomų išgyvenimu (Abasi, 2020; Divya et al., 2024; Polat et al., 2022). Tačiau palikymas ne visada reiškiasi tiesiogiai – kartais užtenka išgirsti kitą moterį dalinantį panašiais išgyvenimais. Tai puikiai atskleidžia empirinis tyrimas, kuriame analizuotas tinklalaidės *Menopause: Unmuted* poveikis: dalyvės teigė, kad klausydamos kitų moterų pasakojimų jautėsi „mažiau vienišos“ ir gilino savo supratimą apie menopauzės patirtį (Edwards et

al., 2021). Galimybė atpažinti save kito pasakojime tapo svarbiu emociniu atramos šaltiniu. Šios įžvalgos rezonuoja su mano tyrimo rezultatais – nors bendrystė rečiau atsispindėjo dalyvių refleksijose raštu, nei verbaliai, ji buvo svarbi grupinės patirties ašis.

Palaikantys vaizdiniai kūryboje. Vienas iš tyrime sukurtų kūrinių – eglių giraitė išsiskyrė ne tik vizualiniu sprendimu, bet ir ritualiniu piešimo procesu (3 priedas, pav. 14). Dalyvė Agnė piešinį pradėjo nuo tuščios pievelės, kurioje palaipsniui atsirado viena, o vėliau ir daugiau eglių, kol galiausiai visas lapas užsipildė tankiu mišku. Kiekvieno medžio viršūnėje atsirado gelsva švieselė. Refleksijoje moteris rašė: „*Eglėms šilta kartu.*“

Piešinio centre likusi tuščia erdvė kelia daugialypes asociacijas. Viena vertus, ji gali būti suprata kaip vidinės tuštumos, vienatvės arba ilgesio projekcija. Kita vertus, ši erdvė gali simbolizuoti pasirengimą – trokštamai šviesai, ryšiui ar prasmei, kuri dar tik turi atsirasti. Centrinė kompozicija pabrėžia šios vietos svarbą ir emocinį svorį. Giraitės motyvas čia gali būti matomas ne tik kaip individualiai sukurtas vaizdinys, bet ir kaip kultūriškai atpažįstama bendrystės erdvė. Istorinėse baltų religijos interpretacijose šventosios giraitės buvo sakralios susitelkimo erdvės, skirtos ne tiek garbinimui, kiek kiek buvimui drauge – su bendruomene, su dievybėmis ir vėlėmis (Usačiovaitė, 2006). Šis archetipinis motyvas rezonuoja su Agnės kūriniu – medžių tankumas ir šviesa kiekvienoje viršūnėje įgavo tylaus sakralumo, vienybės atspalvį. Šiuo atveju eglių giraitė tapo ne tik resursiniu gamtos motyvu, bet ir jungties ženklu – tarp žmogaus ir grupės, tarp vidinio pasaulio ir kolektyvinės simbolikos.

Tyrimo procese išryškėjo dar vienas bendrystės aspektas – vizualinė dermė, kai dalyvių kūriniai pratęsdavo vienas kitą. Nors kiekviena moteris kūrė individualiai, neretai išryškėdavo jungtys tarp skirtingų darbų, kurias pastebėdavo pačios dalyvės. Pavyzdžiui, Brigitos nupieštas paukštis judėjo Auksės kūrinio kryptimi, ten, kur atrodė, buvo sukurta ideali erdvė plačiam skrydžiui. Gyvenimo kelio linija viename darbe tarytum tęsėsi kitame. Šios sąsajos nebuvo iš anksto planuotos, tačiau jų atradimą moterys išgyveno kaip džiaugsmingus, jungiančius momentus. Kai kurios dalyvės šiuos ryšius ne tik pastebėjo, bet ir, regis, jų sąmoningai ieškojo. Ši įžvalga atskleidžia tarpasmeninį jautrumą ir moterų norą dalintis bendromis prasmėmis. Kūryba dailės terapijoje sustiprino emocinį ryšį ir atskleidė tai, ko moterys tiesiogiai neparašė refleksijose – bendrystės reikšmę šiame gyvenimo etape.

Apibendrinant galima teigti, kad gamtos motyvai, cikliškumas ir spontaniškai gimęs vizualinis dialogas tyrimo dalyvėms tapo ne tik įkvėpimo, bet ir saugumo šaltiniu. Šios tylios, bet juntamos jungtys tarp dalyvių kūrinių atskleidžia, kad menopauzės etape palaikymas ne visada turi būti verbalizuotas, tačiau gali įgyti netikėtas simbolines formas. Kartais jis atsiranda iš paprasto buvimo šalia, arba kūrybos bendroje erdvėje.

2.9.5 Menopauzė šiuolaikiniame mene ir tyrimo dalyvių patirtyse

Nors šiuolaikinio meno analizės šaltiniai nėra recenzuoti moksliniai straipsniai, menotyrinės ir kritinės refleksijos gali suteikti vertingą vizualinį ir emocinį kontekstą siekiant geriau suprasti menopauzės patirtis. Kai kurių šiuolaikinių menininkių, tokių kaip Molly Zuckerman – Hartung ar Tracey Emin kūryba atskleidžia panašius emocinius naratyvus į tuos, kurie išryškėjo ir šio tyrimo dalyvių refleksijose – vaidmenų pasikeitimo, pereinamos būsenos išgyvenimai, kūno pokyčiai, nykimo, neapibrėžtumo jausmai.

Amerikiečių menininkė Molly Zuckerman – Hartung savo parodoje *Menopause Recalls Puberty* tyrinėja moters kūno transformaciją, gėdą ir identitetą (Molot, 2024). Naudodama siūlus, lėles, nuotraukas, ji vaizduoja menopauzę kaip ribinę, pereinamąją būseną. Tai rezonuoja su tyrimo temomis „Ar aš nykstu?“, „Esu kita, tačiau “manęs naujos dar nesimato” temomis, kuriose menopauzės patirtis atsiskleidžia kaip liminali būsena.

Panašias temas savo kūryboje gvildena ir britų menininkė Tracey Emin. Nors Emin nedeklaruoja menopauzės kaip pagrindinės savo kūrybos temos, jos vėlyvuosiuose darbuose ryškėja motyvai, susiję su kūno senėjimu, seksualumo ir vaisingumo praradimu, egzistencine baime. Tai gali rezonuoti su menopauzės patirtimi, nes menininkė apie šį etapą kalba atvirai: „Po menopauzės tu turi vis mažiau, ir mažiau, ir mažiau. Tai – pabaigos pradžia” (Rea, 2022). Ši jos citata artima tyrimo dalyvių išgyvenimams: „bijau menopauzės“, „jau niekada nebegimdysi“, „po truputį miršti“.

Šie pavyzdžiai atskleidžia, kad individualios menopauzės patirtys dažnai įgauna kolektyvinį, kultūrinį atspindį. Šiuolaikinis menas padeda išryškinti tuos patirties aspektus, kurie tradiciniuose moksliniuose tyrimuose dažnai lieka nepalieti.

Apibendrinimas

Tyrimo analizėje suformuluotos keturios teminės kryptys atskleidžia gyvą, jautrą menopauzės patirčių išgyvenimo procesą. Kai kurios iš jų atskleidė pesimistines nuotaikas, liūdesį ar stagnaciją (ypač tyrimo pradžioje), tačiau būtent susitikimas su šiomis būsenomis tapo tam tikru katalizatoriumi: pamatytos, įvardytos slogios emocijos dalyvėms tarsi grąžino gyvastį. Tai atsispidėjo ir kūno kalboje: raudos skruostai, riedėjo ašaros, energinguose ar švelniuose potėpiuose liejosi spalvos. Kūnai kalbėjo kartu su kūriniais. Tyrimo metu dalyvių patirtys įgijo balsą ir formą. Vaizdinė kalba leido moterims išreikšti svarbius, emociškai stiprius ir dažnai sunkiai verbalizuojamus išgyvenimus – baimę, netektis,

gyvenimo laikinumo jausmą. Dailės terapijoje šios patirtys įgavo konkretų pavidalą – taškas, užvertos durys, tuščios įsčios, saulėlydis.

Kūrybiniai veiksmai, tokie kaip molio trupinimas ir laistymas („*neišverktos ašaros*”), arba „*tuščio lizdo*“ virsmas į vazą su gėlėmis – įgijo savarankišką prasmę – atskleidė ir įkūnijo emocinį pokytį. Šis pokytis ryškiausiai atsiskleidė tada, kai refleksija raštu buvo nukreipta į kūrinį – aprašant vaizdinį, kūrybinius pasirinkimus ar patį procesą. Būtent tokia refleksijos forma leido kai kurias patirtis pamatyti kaip įveikiamas, prasmingas ar net priešingas iš anksto įsivaizduotoms.

Vizualus kūrinys tapo atspirties tašku arba siūlo galu – jį tempiant, radosi žodžiai, pasakojimai, skleidėsi emociniai sluoksniai. Šis dialogas tarp vaizdo ir teksto padėjo dalyvėms ne tik įvardyti, bet ir išbūti savo patirtis.

Pastebėta, kad rašytinė refleksija dažniau skverbėsi į esmę, o žodinė – išsiplėsdavo, tačiau ne visada buvo balsu išsakoma viskas, kas užrašyta.

Kūrybinis procesas tyrime dažnai turėjo ritualinį pobūdį – įkūnijo vidinius procesus ne tiek per turinį, kiek per judesį (meditatyviai tepant, taškuojant, trupinant, sujungiant, pakeičiant formą). Procesas ir galutinis rezultatas pasirodė esantys lygiavertės raiškos formos – kai kuriais atvejais svarbesnė buvo patirtis kuriant, kitais – tai, kas išryškėjo galutiniame darbe.

Apžvelgtų tyrimų fone, kuriame menopauzės patirtys dažniausiai nagrinėjamos kiekybiškai ar paviršutiniškai, šis tyrimas išryškina vidinių resursų svarbą – be reikalingų medicininių žinių, moterims ne mažiau svarbi erdvė refleksijai, bendrystei, kūrybinei tylai, galbūt – persiorientavimui šiame etape. Tyrimo rezultatai rodo, kad dailės terapija gali būti vertinga priemonė šiuos poreikius atliepti.

2.9.6 Tyrimo ribotumai

Tyrėjos vaidmuo. Jis šiame tyrime gali būti suprantamas dviprasmiškai, nes atlikau ir dailės terapijos proceso palydovės ir tyrėjos funkcijas. Nors siekiau minimalizuoti savo, kaip tyrėjos įtaką, mano dalyvavimas be abejonės veikė dalyvių elgesį ir refleksijas, bei turėjo įtaką tyrimo rezultatams.

Maža tyrimo imtis. Kaip ir daugelyje kokybinių tyrimų, dėl mažos tyrimo imties (6 dalyvės) negalima daryti apibendrinimų apie menopauzės patyrimus plačiame kontekste. Vis dėlto tokia imtis leidžia gilintis į individualias patirtis, ir atskleisti jų gylį, o ne kiekybinį paplitimą.

Tyrimo trukmė. Tyrimas vyko ribotą laiką (6 sesijos), todėl galėjo nepilnai atskleisti ilgesnio laikotarpio patirčių ir pokyčių, kurie galėtų išryškėti taikant ilgalaikes intervencijas.

Amžiaus ribotumas. Nors tyrimo amžiaus kriterijus (45–65 metai) buvo grindžiamas mokslinėje literatūroje įvardijamu perimenopauzės ir menopauzės laikotarpiu, visos tyrimo dalyvės pateko į jaunesniąją šio intervalo dalį (45–51 m.). Tai reiškia, kad tyrime atsiskleidė patirtys,

būdingos ankstesniems šio gyvenimo tarpsnio etapams, o vyresnių moterų (pvz., praėjus daugiau nei penkeriems metams po menopauzės) išgyvenimai liko neįtraukti. Šis ribotumas neleidžia kalbėti apie galimus moterų patirčių ypatumus visame menopauzės periode, tačiau suteikia galimybę giliau pažvelgti į intensyviausių pokyčių laikotarpį (Faubion & Santoro, 2022)

Apibendrinant, šie ribotumai turi įtakos tyrimo išvadoms, tačiau jie taip pat leidžia gilintis į daugiasluoksnius individualių menopauzės patirčių aspektus, kurie gali likti nepastebėti didelės apimties tyrimuose.

IŠVADOS

Tyrimo dalyvių menopauzės patirtys buvo daugiasluoksnės – apimančios fizinius, emocinius, socialinius ir egzistencinius aspektus. Analizėje išryškėjo keturios pagrindinės temos, taip pat – įžvalgos apie vizualinės kūrybos ir refleksijų tarpusavio sąveiką dailės terapijos procese.

1. *Praradimų refleksijos.* Menopauzės patirtys dailės terapijoje pirmiausia atsiskleidė kaip praradimai, susiję su kūno pokyčiais, kintančiais socialiniais vaidmenimis ir laiko ribotumu išgyvenimu. Intensyvūs emociniai procesai kūryboje reiškėsi per mirties, pabaigos ar stagnacijos vaizdinius, atspindinčius gilų emocinį atsaką į pokyčius šiame etape.

2. *Tapatumo refleksijos.* Tyrimo dalyvių patirtys rodo, kad menopauzė gali būti išgyvenama kaip vidinio per(si)kūrimo laikotarpis, susijęs su prioritetų permąstymu ir tapatumo pokyčiais. Kūrybinėje raiškoje išryškėjo emocinė įtampa tarp to, kas baigiasi, ir to, kas dar tik bręsta. Vizualiniuose darbuose pasikartojantis taško motyvas atsiskleidė kaip pabaigos ir pradžios sandūros simbolis.

3. *Įsigalėjimo refleksijos.* Tyrimo duomenyse išryškėjo kryptis – nuo simbolinės mirties link aktyvesnio santykio su savimi, savo kūnu ir laiku. Kūrybinis procesas padėjo permąstyti prioritetus ir įtvirtinti vidinę poziciją per vaizdinius, tokius kaip karūna, kompasas ar auksinė spalva, kurie padėjo dalyvėms įvardyti poreikius ir įkūnyti pokytį.

4. *Refleksijos apie vidinių resursų šaltinius.* Gamtos motyvai tyrime išryškėjo kaip svarbūs veiksniai, švelninantys menopauzės patirtį. Medžių, rudens ar saulėlydžio vaizdiniai padėjo priimti pokyčius natūraliau ir suvokti kismą kaip ciklišką procesą. Grupinė terapijos forma stiprino bendrystės, priėmimo ir saugumo jausmus, o spontaniškos vizualinės jungtys tarp dalyvių kūrinį tapo tylia, bet reikšminga palaikymo forma.

5. *Refleksijos forma.* Vizualinė kūryba ir refleksijos raštu veikė kaip viena kitą papildančios raiškos formos. Kūriniai skatino refleksiją, o rašymas padėjo įvardyti skirtumus tarp kūrybinio sumanymo ir to, kas netikėtai išryškėjo kuriant. Šis dialogas tarp vaizdo ir teksto stiprino savistabą ir leido atrasti naujų patirties reikšmių.

REKOMENDACIJOS

1. Grupinė dailės terapija menopauzės laikotarpiu galėtų tapti tikslinga, savarankiška kryptimi. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dailės terapijų ciklas dalyvėms tapo ne tik refleksijos erdve, bet ir svarbiu bendrystės šaltiniu. Grupinis formatas pasirodė ypač tinkamas dėl emociškai palaikančio fono ir galimybės atpažinti save kitų patirtyse. Didelis moterų susidomėjimas ir motyvacija dar iki tyrimo pradžios tik patvirtina poreikį tokiai erdvei menopauzės etape.
2. Tyrimo kontekstas leidžia manyti, kad egzistuoja poreikis kurti intergruotas programas, kuriose moterys, patiriančios menopauzę galėtų gauti ne tik medicininę informaciją, bet ir erdvę dalintis patirtimi, reflektuoti vykstančius pokyčius. Lietuvoje vis dar trūksta praktinių modelių, kurie menopauzę įvardytų kaip dėmesio vertą gyvenimo laikotarpį. Daugelis moterų su menopauze susiduria vienos – remdamosi pavieniais patarimais ar internetiniais šaltiniais. Tokios programos galėtų padėti šį etapą išgyventi kaip persiorientavimo, o ne pasyvios adaptacijos etapą.
3. Inicijuoti pokalbį apie menopauzę neturėtų likti tik moterų atsakomybė. Tyrimas atskleidė, kad su pirmaisiais simptomais jos dažnai susiduria netikėtai, be išankstinio supratimo ar paruošimo. Todėl svarbu, kad šias temas imtųsi normalizuoti ir profesinės bendruomenės – šeimos gydytojai, ginekologai, psichologai. Kartais vienas jautrus klausimas gali tapti erdve svarbiam ir labai reikalingam pokalbiui.
4. Dailės terapija menopauzės laikotarpiu gali atlikti svarbų vaidmenį ugdant emocinį sąmoningumą. Tyrimas atskleidė, kai kurioms dalyvėms kalbėti apie jausmus nebuvo savaime suprantama. Tai leidžia svarstyti apie tai, kad moterys, kurioms menopauzė aktuali šiandien, priklauso kartai, kurioje emocinis sąmoningumas nebuvo ugdomas kaip vertybė. Dailės terapija gali tapti saugia ir pagarbia forma susitikti su savo emocijomis – ne sprendžiant ar vertinant, o pirmiausia išgirstant ir priimant.

LITERATŪRA

- Abasi, E., & Keramat, A. (2020). The Relationship between Social Support, General Health Status, and Severity of Menopause Symptoms among Postmenopausal Women in Northern Iran. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*.
- Ardelt, M., & Grunwald, S. (2018). The Importance of Self-Reflection and Awareness for Human Development in Hard Times. *Research in Human Development*, 15(3–4), 187–199. <https://doi.org/10.1080/15427609.2018.1489098>
- Bezemer, J., & Jewitt, C. (2010). Multimodal analysis: Key issues. In L. Litosseliti (Ed.), *Research Methods in Linguistics*, 180–197.
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). *Reflection: Turning Experience into Learning*. Routledge.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. 3(2), 77–101.
- Cappellini, A., & Covelli, V. (2025). Unveiling the creative self in midlife: A qualitative study of Italian women's psychosocial transformation journeys. *Journal of Women & Aging*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/08952841.2025.2483482>
- Chilton, G., & Scotti, V. (2014). Snipping, Gluing, Writing: The Properties of Collage as an Arts-Based Research Practice in Art Therapy. *Art Therapy*, 31(4), 163–171. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.963484>
- Dahlgren, M., Kosereisoglu, D., Smith, R. T., Sagar, K. A., Lambros, A. M., El-Abboud, C., & Gruber, S. A. (2023). Identifying Variables Associated with Menopause-Related Shame and Stigma: Results from a National Survey Study. *Journal of Women's Health*, 32(11), 1182–1191. <https://doi.org/10.1089/jwh.2023.0185>
- Dalley, T. (Ed.). (2004). *Dailė kaip terapija*. Apostrofa.
- de la Cruz, M., et al. (2023). Creative Arts Therapies and Nutrition Interventions for Postmenopausal Women: A Pilot Study. *Drexel University News*. <https://drexel.edu/news/archive/2024/January/Study-Shows-Benefits-Creative-Arts-Therapies-and-Nutrition-Postmenopausal-Women>.
- Delanerolle, G., Phiri, P., Elneil, S., Talaulikar, V., Eleje, G. U., Kareem, R., Shetty, A., Saraswath, L., Kurmi, O., Benetti-Pinto, C. L., Muhammad, I., Rathnayake, N., Toh, T.-H., Aggarwal, I. M., Shi, J. Q., Taylor, J., Riach, K., Potocnik, K., Litchfield, I., ... Lee, J. Y.-S. (2025).

- Menopause: a global health and wellbeing issue that needs urgent attention. *The Lancet Global Health*, 13(2), e196–e198. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00528-X](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00528-X)
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dieterich-Hartwell, R., Sukumar, D., & Kaimal, G. (2024). A Creative Arts Therapy and Nutrition Education Approach for Postmenopausal Women. *Art Therapy*, 41(4), 212–218. <https://doi.org/10.1080/07421656.2023.2267987>
- Divya, K. L., Nimithamohan, K., Bilimale, A. S., Muralidhar, K., Krupp, K., & Madhivanan, P. (2024). Role of Social Support in Reducing the Severity of Menopausal Symptoms among Women Living in Rural Mysuru, Karnataka: An Analytical Cross-sectional Study. *Journal of Mid-Life Health*, 15(1), 12–18. https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_180_23
- Edwards, A. L., Shaw, P. A., Halton, C. C., Bailey, S. C., Wolf, M. S., Andrews, E. N., & Cartwright, T. (2021). “It just makes me feel a little less alone”: a qualitative exploration of the podcast *Menopause: Unmuted* on women’s perceptions of menopause. *Menopause*, 28(12), 1374–1384. <https://doi.org/10.1097/gme.0000000000001855>
- Faubion, S. S., & Santoro, N. (2022). Women’s experiences in the transition to menopause. *BMC Women’s Health*, 22(1), 234. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01867-9>
- Flewitt, R., Hampel, R., Hauck, M., & Lancaster, L. (2014). What are multimodal data and transcription? In C. Jewitt (Ed.), *The Routledge Handbook of Multimodal Analysis* (2nd ed., pp. 44–59). Routledge.
- Fox, J. (2023). *Pasaulis pagal spalvą*. Vaga.
- Frankl V. (2009). *Žmogus ieško prasmės*. Katalikų pasaulio leidiniai.
- Gerber, N., Bryl, K., Potvin, N., & Blank, C. A. (2018). Arts-Based Research Approaches to Studying Mechanisms of Change in the Creative Arts Therapies. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02076>
- Gibbons, R. (2025). The menopause transition: a call for a holistic approach. *BJPsych Bulletin*, 1–3. <https://doi.org/10.1192/bjb.2025.17>
- Gold, E. B. (2011). The Timing of the Age at Which Natural Menopause Occurs. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 38(3), 425–440. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2011.05.002>

- Gunnarsson, B., & Hedblom, M. (2023). Biophilia revisited: nature versus nurture. *Trends in Ecology & Evolution*, 38(9), 792–794. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2023.06.002>
- Hickey, M., LaCroix, A. Z., Doust, J., Mishra, G. D., Sivakami, M., Garlick, D., & Hunter, M. S. (2024). An empowerment model for managing menopause. *The Lancet*, 403(10430), 947-957. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02799-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02799-X)
- Hinz, L. D. (2020). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy* (2nd ed.). Routledge.
- Hvas, L. (2001). Positive aspects of menopause. *Maturitas*, 39(1), 11–17. [https://doi.org/10.1016/S0378-5122\(01\)00184-0](https://doi.org/10.1016/S0378-5122(01)00184-0)
- Ilanakoon, I. M. P. S., Samarasinghe, K., & Elgán, C. (2021). Menopause is a natural stage of aging: a qualitative study. *BMC Women's Health*, 21(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01164-6>
- Jalambadani, Z. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) on Healthy Lifestyle in Iranian Menopausal Women. *Journal of Lifestyle Medicine*, 10(1), 44–48. <https://doi.org/10.15280/jlm.2020.10.1.44>
- Jewitt, C. (2009). *The Routledge handbook of multimodal analysis*. Routledge.
- Jung, C. G. (2023). *Man and His Symbols*. Bantam.
- Klimka, L. (2025). *Lietuviškų tradicijų skrynelė*. Didakta.
- Keye, C., Varley, J., & Patton, D. (2023). The impact of menopause education on quality of life among menopausal women: A systematic review with meta-analysis. *Climacteric*, 26(5), 419-427. <https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2226318>
- Kress, G. (2010). *Multimodality: A social semiotic approach to contemporary communication*. Routledge.
- Kuck, M. J., & Hogervorst, E. (2024). Stress, depression, and anxiety: psychological complaints across menopausal stages. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1323743>
- Leavy, P. (2020). *Method meets art: Arts-based research practice* (3rd ed.). Guilford Press.
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. (2022). *Dėl meno terapeuto veiklos aprašo patvirtinimo: Įsakymas Nr. V-373*. Teisės aktų registras. <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/6ad38700-938c-11ec-8d18-9d5f3dd3f5e1>

- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). Routledge.
- Mattern, S. P. (2019). *The slow moon climbs*. Princeton University Press.
- McNiff, S. (2013). *Art as research: Opportunities and Challenges*. Intellect Books.
- Molot, M. (2024). *Molly Zuckerman-Hartung: Menopause Recalls Puberty (M.R.P.)*. The Brooklyn Rail. <https://brooklynrail.org/2024/07/artseen/Molly-Zuckerman-Hartung-Menopause-Recalls-Puberty-MRP/>
- Moriarty, J., Parks, M., Raisborough, J., Staras, T., & Stevenson, F. (2025). Creative Pause: A collaborative, autoethnographic research project exploring how storytelling menopause experiences might support wellbeing. *Writing in Practice*, 10. <https://doi.org/10.62959/WIP-10-2024-06>
- Namazi, M., Sadeghi, R., & Behboodi Moghadam, Z. (2019). Social Determinants of Health in Menopause: An Integrative Review. *International Journal of Women's Health*, Volume 11, 637–647. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S228594>
- Navickaitė, R. (2024). *Marija Gimbutienė: Archeologija, Didžiosios Deivės hipotezė, feminizmas*. Kitos knygos.
- Newson, L. (2020). *Menopauzė* (R. L. Valienė V., Trans.). Vitae Litera.
- Phoenix, C., & Chamberlain, K. (2025). Arts-based research: Attending to methods. *Methods in Psychology*, 100179. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2025.100179>
- Polat, F., Orhan, I., & Şimşek Küçükkelepçe, D. (2022). Does social support affect menopausal symptoms in menopausal women? *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(3), 1062–1070. <https://doi.org/10.1111/ppc.12899>
- Rea, N. (2022, May 31). 'I Think a Lot of People Misjudged Me': Tracey Emin Opens Up About Aging, Love, and the Art Scenes That Shut Her Out. Artnet news. <https://news.artnet.com/art-world/tracey-emin-jupiter-artland-interview-2123870?amp=1>
- Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018). Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018 – What progress has been made? *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1531. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01531>
- Refaei, M., Mardanpour, S., Masoumi, S. Z., & Parsa, P. (2022). Women's experiences in the transition to menopause: a qualitative research. *BMC Women's Health*, 22(1), 53. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01633-0>

- Reyes-Guillén, I., Fonseca Cordoba, S., Flores, M., & Rosario, M. (2020). Perception of Women over the Age of 40 about Menopause and Success. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 7(5). <https://doi.org/10.20431/2349-0381.0705005>
- Riach, K., & Jack, G. (2021). Women's Health in/and Work: Menopause as an Intersectional Experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10793. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010793>
- Rostami-Moez, M., Masoumi, S. Z., Otogara, M., Farahani, F., Alimohammadi, S., & Oshvandi, K. (2023). Examining the Health-Related Needs of Females during Menopause: A Systematic Review Study. *Journal of Menopausal Medicine*, 29(1), 1. <https://doi.org/10.6118/jmm.22033>
- Santoro, N., Roeca, C., Peters, B. A., & Neal-Perry, G. (2021). The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 106(1), 1–15. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>
- Sergeant, J., & Rizq, R. (2017). 'Its all part of the big CHANGE': a grounded theory study of women's identity during menopause. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 38(3), 189–201. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2016.1270937>
- Slater, C. L. (2003). Generativity Versus Stagnation: An Elaboration of Erikson's Adult Stage of Human Development. *Journal of Adult Development*, 10(1), 53–65. <https://doi.org/10.1023/A:1020790820868>
- Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Syed, Z. Q. (2022). Role of art therapy in the promotion of mental health: A critical review. *Cureus*, 14(8), e28026. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>
- Smith, J., Brown, L., & Johnson, M. (2022). Women's experiences in the transition to menopause. *BMC Women's Health*, 22(1), 1–10. <https://bmcmwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-022-01973-3>
- Talaulikar, V. (2022). Menopause transition: Physiology and symptoms. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 81, 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2022.03.003>
- Tokarczuk, O. , & Concejo, J. (2020). *Pamesta siela*. Odile.
- Tumėnas, V. (1992). *Eglutės ir svastikos ornamentų simbolika Lietuvoje*. https://tautosmenta.lt/wp-content/uploads/2013/12/Tumenas_Vytautas/Tumenas_SBK_2_1992.pdf
- Turner, V. (1969). *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. Aldine.

- Usačiovaitė, E. (2006). *Gamta ir religija. Senovės baltų kultūra*. (T. Paulauskytė, sud.). Versus Aureus.
- Valstybės duomenų agentūra. (2024). *Vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė*. Oficialiosios statistikos portalas.
- <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=b2cf7f69-8f6b-41ac-a975bf16fe5cf8b#/>
- Winnicott, D. W. (2009). *Žaidimas ir realybė* (Morkytė M., vert.). Vaga.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.

PRIEDAI

Priedas 1a. Skelbimas dalyvauti tyrime

Dailės terapijos grupė
moterims, patiriančioms
menopauzę

Žvėryno menų terapijos studija
Sėlių g. 13, Vilnius

Užsiėmimai nemokami.

Kartą per savaitę nuo lapkričio mėn.
Susitiksime grupėse iki 6 asmenų.
Sesijoms nebūtini absoliučiai jokie
meniniai įgūdžiai.

Kilus klausimams:
pauze.terapijai@gmail.com
+370 ()

Priedas 1b. Pilnas kvietimo tekstas

Išgirsti pačiai save ir išgirsti kitas, einančias panašiu keliu, gali būti praturtinanti patirtis. Kviečiu stabtelėti ir per kūrybą patyrinėti *menopauzės* etapą. Tikiu, ši subtili tema verta smalsumo ir dėmesio.

Dailės terapija – saugi erdvė pažinti savo jausmus, kelti klausimus, augti, megzti santykį su savimi ir kitais. Laisvai arba nedrąsiai, spontaniškai ar nebūtinai, visų svarbiausia – smalsiai. Kūryboje galima viskas!

Grupė: 45 – 65 m. moterys, patiriančios menopauzę/perimenopauzę.

Kur? Žvėryno menų terapijos studija, Sėlių g. 13, Vilnius

Pirmojo susitikimo data: lapkričio 13 d. 18:30 val.

Sėkančių susitikimų laiką ir datą tikslinsimės drauge.

Iš viso – šešios dailės terapijos sesijos kartą per savaitę, lapkričio – gruodžio mėnesiais. Vieno užsiėmimo trukmė: 1,5 val.

Grupė nemokama, dailės priemonėmis rūpintis nereikia.

Adresas registracijai: pauze.terapijai@gmail.com

Kodėl nekainuoja? Šiuo metu rašau magistro baigiamąjį darbą menopauzės tema, todėl kiekvienos sesijos pabaigoje grupės dalyvės kviesiu pasidalinti refleksijomis apie patyrimą. Skirti vos dešimt – penkiolika minučių užrašyti tai, kas jumyse iškilo dailės terapijos patyrimo metu. Šią dalį ir piešinius (tik jums leidus), vėliau panaudosiu savo mokslo darbe išsaugodama jūsų konfidencialumą. Mano darbui vadovauja psichologė – psichoterapeutė dr. Agnė Matulaitė.

Apie mane: esu Laura, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto magistrantė, atradusi mylimą profesinį kelią dailės terapijos studijose. Pastaruoju metu pajutau prasmę burti brandžių moterų grupes ir kartu pažinti įdomias, bet menkai ištyrinėtas temas. Tokias, kaip menopauzė.

Priedas 2. Tyrimo dalyvių sutikimo dalyvauti tyrime forma

TYRIMO DALYVIO SUTIKIMO DALYVAUTI TYRIME FORMA

Patvirtinu, kad esu supažindinta su tyrimo projektu ir man buvo paaiškintas mano dalyvavimo tyrime tikslas.

Sutinku savanoriškai dalyvauti tyrime ir esu informuota, kad galiu bet kuriuo metu, be papildomo paaiškinimo, nutraukti dalyvavimą tyrime.

Man užtikrinta, kad tyrimo metu gauta informacija bus naudojama tik tyrimui ir jo ataskaitai, nebus atskleista mano tapatybė, bus išsaugotas mano, kaip tyrimo dalyvio, konfidencialumas.

Pasirašydamas šį sutikimą aš neatsisakau savo įstatyminių teisių.

Savanoriškai sutinku dalyvauti tyrime

_____ (parašas)

Aš, Vilniaus universiteto, medicinos fakulteto, dailės terapijos studentė Laura Meilūnė pasirašydama patvirtinu, kad tyrimo apie menopauzės patirčių refleksijas dailės terapijoje dalyvei, kuri pasirašo šią formą parašu, pateikiau visą informaciją apie tyrimą ir ji suvokia dalyvavimo šiame tyrime pobūdį.

_____ (parašas)

Priedas 3. Dalyvių vizualiniai kūriniai

Pateikiami trumpi aprašai skirti tam, kad padėtų suprasti kūrinių ir refleksijų raštu analizės kontekstą.

Pav. 1. Auksės kūrinys („Iš tiesų – bijau.“ potėmė).

Darbas analizuojamas kaip dalyvės santykio su mirties ir laikinumo temomis atspindys, bei kaip ritualinio kūrybos proceso išraiška.



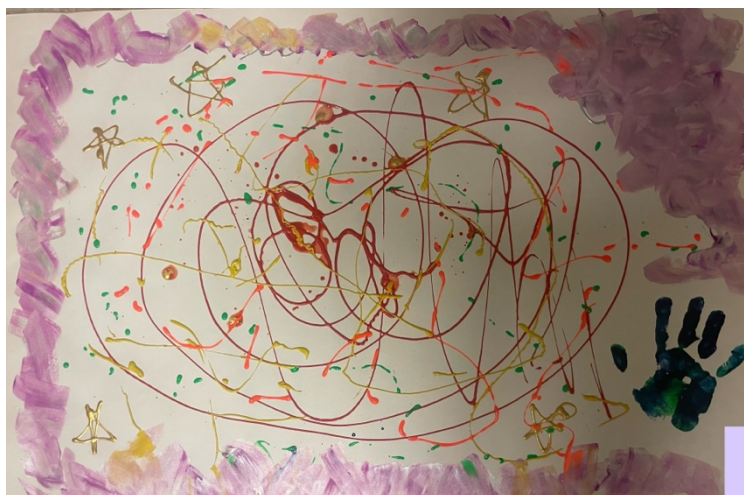
Pav. 2. Brigitos darbas („Iš tiesų – bijau.“ potėmė).

Saulėlydžio vaizdinys siejamas su refleksijoje paryškinta fraze „*antra gyvenimo pusė*“. Besileidžianti saulė ir banguotas vanduo atspindi nerimą dėl laiko tėkmės ir gyvenimo laikinumo.



Pav. 3. Simonos ir Ramunės darbai („Ar aš nykstu?“ potėmė).

Pateikiami dviejų dalyvių kūriniai, kuriuose galima išvystyti įtampą tarp vidinio impulso ir išorinių ribų. Abiejų darbų kompozicijose – ekspresyvios spalvos ir judesiai yra įrėminti.



Pav. 4. Simonos kūrinys (analizuojamas potėmėse „Tik dabar suvokiu, ko netekau iš tikrųjų” ir „Esu daugiau nei vystantis kūnas”).

Kūrinyje pavaizduotas medis, augantis iš akmeninės sienos ir kryžiumi pažymėtos durys. Medis interpretuojamas kaip vidinės stiprybės ir atkaklumo, durys – kaip prarastų galimybių ženklas. Viename kontekste dėmesys sutelkiamas į praradimų patirtį (durys), kitame – į stiprybės ir augimo motyvą (medis).



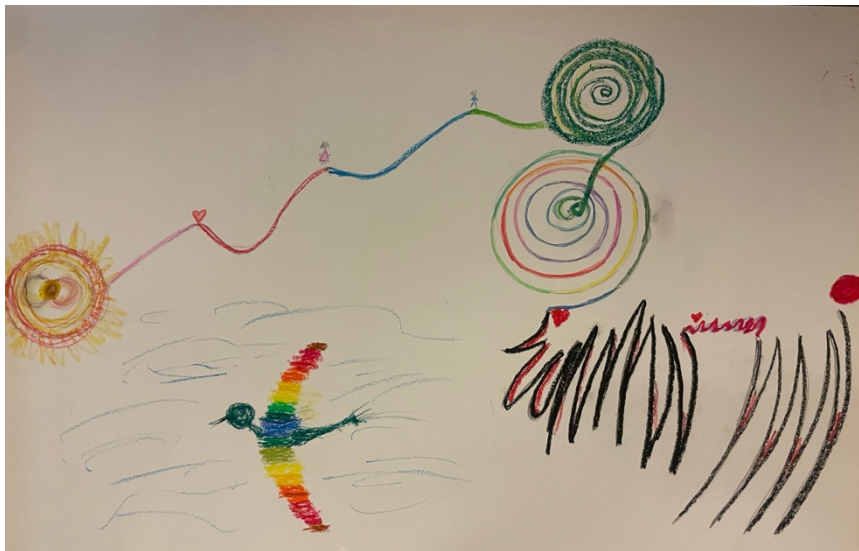
Pav. 5. Linos kūrinys („Tik dabar suvokiu, ko netekau iš tikrųjų” potėmė).

Kūrinys atskleidžia Linos santykį su motinos vaidmeniu menopauzės kontekste. Simboliškai vaizduojamas „tuščias lizdas” kūrybiniame procese įgavo naują formą – tapo vaza gėlėms.



Pav. 6. Brigitos ir Simonos kūriniai („Tik dabar suvokių, ko netekau iš tikrųjų” potėmė).

Šie darbai interpretuojami menopauzės kaip aklavietės patyrimo kontekste. Abiejų moterų gyvenimo kelio piešiniuose šis etapas vaizduojamas kaip stotelė dešiniajame lapo pakraštyje: Brigitos darbe ji pažymėta raudonu tašku, Simonos – „smegduobe”.



Pav. 7. Linos kūrinys („Man reikia laiko ir erdvės priimti pokyčius” potėmė).

Bandydama pavaizduoti pozityvią menopauzės pusę Lina susidūrė su vidiniu pasipriešinimu, kuris pasireiškė ir per kūno reakciją. Kūrinys nagrinėjamas vidinių procesų priėmimo ir išgyvenimo kontekste.



Pav. 8. Grupės kūriniai („Man reikia laiko ir erdvės priimti pokyčius” potėmė).

Nors piešiniai sukurti individualiai ir vaizduoja skirtingus menopauzės patirties aspektus, juose išryškėję motyvai – krantas, „žalčiai”, karalienė, lapas, „kraujas”, „kiaušinis”, eglė – susijungia į bendrą pasakojimą. Simboliniai ryšiai tarp kūrinių leidžia įžvelgti paraleles su pasaka „Eglė, žalčių karalienė”.



Pav. 9. Ramunės kūrinys („Kuo aš tapsiu?“ potėmė).

Piešinys interpretuojamas savivertės kontekste – jame atsispindi Ramunės dvejonės dėl galimybės mylėti ir būti mylimai. Didelė dalis A2 formato lapo liko neužpildyta – tai galėtų atspindėti vidinės tuštumos būseną, kai viskas susiaurėja iki vieno esminio klausimo.



Pav. 10. Aukšės kūrinys („Pusiaukelėje noriu sudėti taškus ir pradėti iš naujo“ potėmė).

Molio trupinimas ir laistymas vandeniu, dalyvės įvardytas kaip „*neišverktos ašaros*“ interpretuojamas kaip neišreikštų emocijų išgyvenimas kūrybiniame procese.



Pav. 11. Linos kūrinys („Pusiaukelėje noriu sudėti taškus ir pradėti iš naujo” potėmė).

Kūrinyje menopauzė vaizduojama kaip stotelė gyvenimo kelyje. Darbas interpretuojamas potėmėje, kur ši patirtis suvokiama kaip stabtelėjimo etapas – kalno motyvas kviečia ne tiek žengti tolyn, kiek apsidairyti ir žvelgti giliau.



Pav. 12. Aukšės kūrinys („Esu daugiau nei vystantis kūnas” potėmė).

Piešinys siejamas su refleksijoje išreikštu noru stiprinti vidinius resursus. Taškeliuose išryškėja moters veidas, o vienintelė ištisinė linija nupieštos ausys gali atspindėti tiek poreikį būti išgirstai, tiek pačios norą išgirsti kitą.



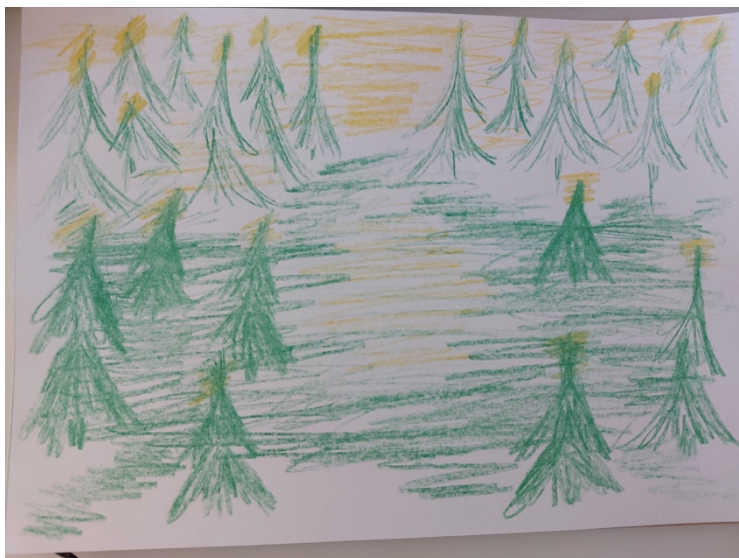
Pav. 13. Ramunės kūrinys („Esu svarbi pati sau. Auksinis mano laikas – mano rankose” potėmė).

Piešinys atspindi santykio su savimi kismą kūrybiniame procese – dalyvė jautėsi nuvertinta ir „*nematoma*”, kol spontaniškai iš taškų suformavo karūną. Ją didindama ir puošdama tapo ryški ir matoma pati sau.



Pav. 14. Agnės kūrinys (analizuojamas potėmėje „Eglėms šilta kartu – ilgiuosi moterų bendrystės” ir rezultatų aptarimo skyriuje: refleksijos apie palaikymo šaltinius).

Vaizdinys gimė iš pradinio sumanymo piešti pievelę, kuri kūrybos procese virto eglėmis užaugusiu mišku. Šis darbas atspindi ilgesį artimam, palaikančiam ryšiui.



Pav. 15. Brigitos kūriniai („Rezultatų aptarimas: praradimų refleksijos“).

Du kūriniai, pasak dalyvės, primena iščias, trečias – figūrėlė be lyties ženklų refleksijoje aptarta fragmentiškai. Nors visi vaizdiniai siejami su praradimo tema, figūrėlės forma atveria ir kitą galimą prasmių lauką – ji primena priešistorinius moters archetipus, aprašytus M. Gimbutienės darbuose.



Pav. 16. Grupės kūriniai („Rezultatų aptarimas: išigalinimo refleksijos“).

Rinkinyje pristatomi keli grupės narių darbai, kuriuose išryškėja auksinės spalvos naudojimas. Skirtingos jos interpretacijos refleksijose parodo, kaip viena spalva gali apjungti įvairias patirtis ir padėti išreikšti tai, apie ką kalbėti nėra lengva – mirtį, neišvengiamybę, tapatybės pokyčius.

