

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS
IR
LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (Dailės terapijos specializacijos)
antrosios pakopos (magistrantūros) studijų
Baigiamasis darbas

Grupinės dailės terapijos reikšmė nerimo sunkumus patiriančioms paauglėms
The Significance of Group Art Therapy for Adolescent Girls Experiencing Anxiety

Armanda Viaževičė

Darbo vadovė dr. Rima Breidokienė

Darbo konsultantė lekt. Dovilė Jankauskienė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data _____

Registracijos Nr. _____

Studentės elektroninio pašto adresas armanda.viazevice@stud.mf.vu.lt

2025

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY	5
SANTRUMPOS	6
ŽODINĖLIS	7
ĮVADAS.....	8
1. LITERATŪROS APŽVALGA	10
1.1 Paauglystė ir ją lydintys fiziniai, emociniai bei psichologiniai pokyčiai	10
1.2 Nerimas ir jo ypatumai paauglystėje	10
1.3 Nerimas ir jo žala paauglystėje.....	12
1.4 Nerimo sunkumus paauglystėje lemiantys veiksniai.....	13
1.4.1 Paauglių asmenybės bruožai ir jų nerimas.....	13
1.4.2 Šeimos veiksniai ir paauglių nerimas	14
1.4.3 Santykiai su bendraamžiais ir paauglių nerimas.....	15
1.4.4 Socialinės medijos ir paauglių nerimas	16
1.4.5. Paauglių nerimas dėl ateities	16
1.5 Nerimo gydymas paauglystėje.....	17
1.5.1 Paauglių nerimas ir medikamentinis gydymas	18
1.5.2 Paauglių nerimas ir nemedikamentinis gydymas	18
1.6 Dailės terapijos taikymo galimybės paaugliams, patiriantiems nerimo sunkumus	19
1.6.1 Dailės terapijos veiksmingumas paaugliams, patiriantiems nerimo sunkumus	19
1.6.2 Dailės terapijos naudos paaugliams, patiriantiems nerimo sunkumus	22
2. TYRIMO METODIKA	25
2.1 Tyrimo organizavimas	25
2.2 Tyrimo metodai.....	28
2.2.1 Teminė analizė	28
2.2.2 Kūrybos analizė	29
2.2.3 GAD – 7 skalė	30
2.3 Duomenų tvarkymas.....	31
3. TYRIMO REZULTATAI	32
3.1 Kiekybiniai tyrimo rezultatai.....	32

3.2	Kokybiniai tyrimo rezultatai.....	34
3.2.1.	Tyrimo dalyvės Kajos teminė analizė.....	38
3.2.2.	Tyrimo dalyvės Kajos kūrybos analizė.....	46
3.2.3.	Tyrimo dalyvės Kajos teminės analizės ir kūrybos analizės sąsajos	51
3.2.4.	Tyrimo dalyvės Silvijos teminė analizė.....	53
3.2.5.	Tyrimo dalyvės Silvijos kūrybos analizė.....	61
3.2.6.	Tyrimo dalyvės Silvijos teminės analizės ir kūrybos analizės sąsajos	66
3.2.7.	Tyrimo dalyvės Viltės teminė analizė.....	68
3.2.8.	Tyrimo dalyvės Viltės kūrybos analizė.....	74
3.2.9.	Tyrimo dalyvės Viltės teminės analizės ir kūrybos analizės sąsajos	81
4.	REZULTATŲ APTARIMAS	83
	IŠVADOS	86
	REKOMENDACIJOS	87
	LITERATŪRA.....	88
	PRIEDAI	95

SANTRAUKA

Darbo pavadinimas: Grupinės dailės terapijos reikšmė nerimo sunkumus patiriančioms paauglėms

Darbo autorė: Armanda Viaževičė

Darbo vadovė: dr. Rima Breidokienė

Darbo konsultantė: lekt. Dovilė Jankauskienė

Pagrindinės sąvokos (raktiniai žodžiai): paaugliai, paauglės, nerimas, nerimo sunkumai, dailės terapija

Darbo tikslas: Atskleisti grupinės dailės terapijos reikšmę paauglėms, patiriančioms nerimo sunkumus.

Darbo uždaviniai:

1. Apžvelgti literatūrą ir atliktus tyrimus apie paauglių nerimą ir nerimo sunkumus, jų priežastis, gydymo būdus, ypatingą dėmesį skiriant dailės terapijai
2. Nustatyti tiriamųjų paauglių nerimo sunkumų lygį prieš ir po grupinės dailės terapijos, o gautus rezultatus palyginti ir analizuoti
3. Atskleisti nerimo sunkumus turinčių paauglių grupinės dailės terapijos patyrimą taikant teminės analizės metodą ir analizuojant piešinių formaliuosius elementus

Tyrimo metodai. Mišrus tyrimas, apjungiant kiekybinius ir kokybinius duomenų rinkimo bei analizės metodus. Kiekybinei analizei naudota GAD–7 skalė, kurią tyrimo dalyvės pildė prieš ir po 12 grupinės dailės terapijos sesijų. Gauti duomenys buvo statistiškai apdoroti ir palyginti. Pusiaus struktūruotų interviu metu duomenys buvo įrašomi, po to transkribuojami ir nagrinėjami teminės analizės metodu. Grupinės dailės terapijos metu sukurtų piešinių formalieji elementai ir simboliai analizuojami remiantis literatūra. Atliktas teminės analizės ir kurinių analizės palyginimas.

Tyrimo rezultatai. Po 12 grupinės dailės terapijos sesijų daugumos dalyvių nerimo lygis sumažėjo: prieš terapiją 77,8 % merginų patyrė didelį ar stiprų nerimą, o po terapijos – tik 33,3 %. Vidutinis nerimo balas sumažėjo nuo 11,4 iki 10,0, pokytis nebuvo statistiškai reikšmingas, tačiau artėjo prie statistinio reikšmingumo ribos. Teminė ir kūrybos analizės atskleidė, kad grupinė dailės terapija padėjo dalyvėms atpažinti ir įvardyti savo nerimą, išreikšti sunkias emocijas, geriau pažinti save ir rasti vidinių resursų bei reflektuoti savo santykių dinamiką.

Išvados. Grupinė dailės terapija paauglėms, patiriančioms nerimo sunkumų, pasirodė reikšminga ne tik kaip nerimo mažinimo priemonė, bet ir kaip intervencija, daranti poveikį emociniame, asmenybiniame ir tarpasmeniniame lygmenyse.

SUMMARY

Title: The Significance of Group Art Therapy for Adolescent Girls Experiencing Anxiety

Author: Armanda Viaževičė

Supervisor: dr. Rima Breidokienė

Consultant: lekt. Dovilė Jankauskienė

Keywords: adolescents, teens, teenagers, girls, anxiety, anxiety difficulties, art therapy

Aim of the study: Atskleisti grupinės dailės terapijos reikšmę paauglėms, patiriančioms nerimo sunkumus

Objectives of the study:

1. To review the literature and existing studies on adolescent anxiety and its causes, treatment approaches, with particular emphasis on art therapy.
2. To assess the level of anxiety in participating adolescent girls before and after group art therapy, and to compare and analyze the results.
3. To explore the experiences of adolescent girls with anxiety difficulties in group art therapy using thematic analysis and analysis of formal elements and symbols in their artwork.

Methods. A mixed-methods design was used, combining quantitative and qualitative data collection and analysis. For quantitative analysis, the GAD-7 scale was administered to participants before and after a 12-session group art therapy intervention. The collected data were statistically processed and compared. For qualitative analysis, semi-structured interviews were audio-recorded, transcribed, and analyzed using thematic analysis. The artworks created during group art therapy sessions were analyzed based on formal elements and symbols, drawing on relevant literature. A comparison was conducted between thematic analysis findings and artwork analysis insights.

Results. After 12 group art therapy sessions, anxiety levels decreased for most participants: before therapy, 77.8% of the girls experienced high or severe anxiety, while after therapy – only 33.3%. The average anxiety score decreased from 11.4 to 10.0; this change was not statistically significant but approached the threshold of significance. Thematic and creative analysis revealed that group art therapy helped participants recognize and name their anxiety, express difficult emotions, better understand themselves, access internal resources, and reflect on relational dynamics.

Conclusions. Group art therapy for adolescent girls experiencing anxiety difficulties proved to be significant not only as a tool for reducing anxiety, but also as an intervention that supports emotional, personal, and interpersonal development.

SANTRUMPOS

APA – (angl. APA American Psychological Association) Amerikos Psichologijos Asociacija

DT – Dailės terapija

GNS – (angl. GAD Generalized anxiety disorder) generalizuotas nerimo sutrikimas

KET – kognityvinė ir elgesio terapija

LDTA – Lietuvos Dailės Terapijos Asociacija

PSO – pasaulio sveikatos organizacija

SNS – (angl. SAD Social anxiety disorder) socialinio nerimo sutrikimas

ŽODINĖLIS

Dailės terapija – viena iš meno terapijos krypčių, padedanti žmogui reikšti savo mintis, jausmus ir potyrius naudojant įvairias dailės raiškos priemones (akvarelę, guašą, molį, pieštukus, karpinius ir pan.) ir psichologijos bei psichoterapijos žinias (LDTA, 2023).

Nerimas – emocinė smegenų reakcija į pavojų keliantį stimulą. Nerimas nėra tas pats, kas baimė, tačiau šie terminai dažnai painiojami ir yra naudojami kaip sinonimai. Nerimas yra į ateitį orientuotas, ilgai trunkantis emocinis atsakas, kuris neturi labai konkrečios grėsmės. Tuo tarpu baimė – į dabartį orientuotas, trumpai trunkantis emocinis atsakas į konkrečią grėsmę (APA, 2023).

Nerimo sutrikimai – Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos vadove, penktame leidime, pateikiami paauglių nerimo sutrikimai yra: generalizuotas nerimas, socialinis nerimas, atsiskyrimo nerimas, panikos sutrikimas, agorafobija, specifinė fobija ir selektyvus mutizmas (APA, 2022).

Nerimo simptomai – dažniausiai pasitaikantys nerimo simptomai yra nuolatinis, perdėtas jaudinimasis, sunkumas koncentruoti dėmesį ar priimti sprendimus, irzlumas, įtampa kūne, pykinimas, skausmai ar nepatogumas pilvo srityje, padažnėjęs širdies plakimas, prakaitavimas, rankų drebulys, nerimastingumas (angl. *restless*), sunkumai užmiegant (PSO, 2023).

Nerimo sunkumai – tai ilgalaikiai nerimo sukelti psichologiniai ar socialiniai padariniai, kurie gali reikšmingai paveikti žmogaus kasdienį funkcionavimą, socialinius ryšius, mokymosi ar darbo gebėjimus. Tai apima vengimo elgesį, savivertės sumažėjimą, sunkumus užmegzti ar palaikyti santykius, taip pat gyvenimo kokybės sumažėjimą (Beesdo et al., 2009).

IVADAS

Tyrimo aktualumas. Nerimo sutrikimai yra vieni iš dažniausių psichinės sveikatos iššūkių, su kuriais šiuo metu susiduria paaugliai. 2021 metais PSO surinkti duomenys atskleidžia, kad nerimo sutrikimą turi 3,6 proc. 10 – 14 metų ir 4,6 proc. 15 – 19 metų jaunuolių (PSO, 2022). Nerimo sutrikimų ligotumas Lietuvoje 2014 metais buvo 149 iš 10000 vaikų, o 2018 metais - 97 iš 10000 vaikų (Higienos Institutas, 2020). Galime tik numanyti, kad pastarieji penki metai, pasižymėję net keliais Lietuvą ir pasaulį sukrėtusiais įvykiais (pandemija, karas, prastėjanti globalinio atšilimo situacija), galėjo prisidėti prie dar didesnių nerimo rodiklių paauglių tarpe. Nerimas paauglystėje gali pasireikšti įvairiai: būgštavimais dėl kasdienių atsakomybių ir pareigų, irzlumu, negebėjimu susikaupti, ypač padidėjusiu jautrumu kritikai, socialinių interakcijų vengimu, naujų situacijų vengimu, skrandžio ar galvos skausmais, suprastėjusiais pasiekimais mokykloje, miego problemomis bei narkotinių medžiagų vartojimu (Miller, 2023).

Tyrimo naujumas. Nors tradiciniai terapiniai metodai (ypač kognityvinė elgesio terapija) vis dar yra pagrindinis būdas padėti paaugliams kenčiantiems nuo nerimo sunkumų ir sutrikimų, manoma, kad gydymas, kurio pagrindas ir sėkmė yra kognityviniai gebėjimai nėra tinkamas visiems, nes ne visi paaugliai geba suformuluoti ar išreikšti savo patirtį ir jausmus žodžiais. Tokioms situacijoms klinikinėje praktikoje dažnai siūlomi papildomi nerimo sunkumų ir sutrikimų gydymo būdai. Dailės terapija yra vienas iš jų (Bosgraaf et al., 2020). Ji naudinga žmonėms, turintiems nerimo sunkumus, nes padeda savo patirtis išgyventi holistiškai, naudojant ne tik kognityvinius, žodinius, tačiau ir emocinius, kūrybinius gebėjimus, kviečia susitelkti į dabarties akimirką, taip suvaldant nerimastingas mintis, leidžia iškrauti kūne susikaupusią energiją ir įtampą, naudojant įvairias dailės raiškos priemones bei augina savigarbą, savivertę ir kontrolę, to pasekoje suteikdama jėgų ir pasitikėjimo savimi reguliuoti nerimą už dailės terapijos ribų (Bosgraaf et al., 2020, Hinz, 2020, Malchiodi, 2012, Chambala, 2008, Feen-Calligan et al., 2020, Abbing et al., 2019, Pifalo, 2007, Cohen-Yatziv & Regev, 2019, Rowe et al., 2017). Nors pasaulyje vis dažniau pasirodo tyrimai aptariantys dailės terapijos naudas suaugusiems ir paaugliams su nerimo sunkumais, Lietuvoje atliktų tyrimų maža. Todėl šis tyrimas siekia prisidėti prie šios spragos užpildymo, išsamiau nagrinėjant dailės terapijos poveikį paaugliams, turintiems nerimo sunkumų, Lietuvoje.

Tyrimo objektas. Grupinės dailės terapijos poveikis nerimo sunkumus patiriančioms paauglėms.

Darbo tikslas. Atskleisti grupinės dailės terapijos reikšmę paauglėms, patiriančioms nerimo sunkumus.

Darbo uždaviniai:

1. Apžvelgti literatūrą ir atliktus tyrimus apie paauglių nerimą ir nerimo sunkumus, jų priežastis, gydymo būdus, ypatingą dėmesį skiriant dailės terapijai
2. Nustatyti tiriamųjų paauglių nerimo sunkumų lygį prieš ir po grupinės dailės terapijos, o gautus rezultatus palyginti ir analizuoti
3. Atskleisti nerimo sunkumus turinčių paauglių grupinės dailės terapijos patyrimą taikant teminės analizės ir piešinių formaliųjų elementų analizės metodus

Praktinė darbo reikšmė. Tyrimo rezultatai gali padėti suprasti, kaip dailės terapija padeda mažinti paauglių nerimą ir kaip ši praktika gali būti pritaikyta dirbant su nerimo sunkumus patiriančiomis paauglėmis, paskatinti šios intervencijos naudojimą privačiose praktikose ir viešose įstaigose bei pateikti vertingų įžvalgų apie jos veiksmingumą jaunimo psichikos sveikatos srityje.

Darbo struktūra. Darbą sudaro dvi pagrindinės dalys: teorinė ir empirinė. Pirmojoje dalyje pateikiama literatūros apžvalga apie paauglių nerimo sunkumus, jų priežastis ir įveikos būdus, ypatingą dėmesį skiriant dailės terapijos taikymui. Antrojoje dalyje pristatomas atliktas mišrusis tyrimas: kiekybiniai ir kokybiniai duomenys bei jų analizė, apimanti teminę interviu analizę ir piešinių formaliosios analizės rezultatus. Darbo apimtis – 137 puslapiai (įskaitant darbe pateiktus priedus), rengiant darbą remtasi 71 moksliniu šaltiniu, iš kurių dauguma – recenzuoti straipsniai ir knygos lietuvių bei anglų kalbomis. Atliekant šį darbą buvo pasitelktas dirbtinis intelektas (OpenAI „ChatGPT“) kaip pagalbinė priemonė informacijos sisteminiui. Jis buvo naudojamas apibendrinant sudėtingesnius tekstus, trumpinant mintis išlaikant jų esmę, taip pat atliekant kalbos stiliaus, gramatikos ir rišlumo korekcijas. Be to, DI įrankis buvo pasitelktas formuluojant literatūros šaltinių citatas pagal nurodytą stilių. Visais atvejais rezultatai buvo vertinami ir koreguojami tyrėjos, užtikrinant turinio tikslumą bei akademinį pagrįstumą.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1 Paauglystė ir ją lydintys fiziniai, emociniai bei psichologiniai pokyčiai

Skirtinguose literatūros šaltiniuose galima rasti skirtingus amžiaus intervalus apibrėžiančius paauglystės laikotarpį. Dažniausiai paauglyste įprasta laikyti etapą nuo lytinio brendimo pradžios iki legalios pilnametystės, t.y. amžiaus tarpsnį nuo 12 iki 18 metų. Nors dabar raišos psichologai sutinka, kad paauglystės etapas yra užsitęsęs ir gali prasidėti pora metų anksčiau bei trukti net iki 25 metų (Vaičiulienė, 2004). Fiziniai pokyčiai atsirandantys paauglystėje (mergaitėms - augančios krūtys, prasidėjusios mėnesinės, berniukams - pažemėję balsai, praplatėję pečiai, padidėjęs plaukuotumas) yra ryškiausi ir lengviausiai pastebimi šio etapo ženklai, tačiau šie pokyčiai sudaro tik mažą dalį paauglių vystymosi procesų. Vystosi paauglių savasties jausmas, emociniai gebėjimai, socialiniai įgūdžiai, keičiasi bendravimo pobūdis (tiek su bendraamžiais, tiek su suaugusiais). Paaugliai linkę eksperimentuoti, išbandyti daug naujų dalykų (ir sveikintinų, ir ne itin naudingų jų sveikatai). Jų besivystančios smegenys pagerina jų gebėjimą mąstyti abstrakčiai (APA, 2003). Paauglystės metu aplinka daro ypač didelę įtaką smegenims bei elgesiui, o smegenų vystymosi pokyčiai gali sukelti disbalansą tarp greitai kintančios limbinės sistemos (emociniai pokyčiai) ir santykinai lėčiau besivystančios prefrontalinės sistemos (loginis, racionalusis mąstymas). Dėl šios priežasties, sumažėja paauglių gebėjimas reguliuoti emocijas ir padidėja nerimo sutrikimų rizika (Casey & Powers, 2015).

1.2 Nerimas ir jo ypatumai paauglystėje

Nerimas - emocinė smegenų reakcija į pavojų keliantį stimulą. Nerimas nėra tas pats, kas baimė, tačiau šie terminai dažnai painiojami ir yra naudojami kaip sinonimai. Nerimas yra į ateitį orientuotas, ilgai trunkantis emocinis atsakas, kuris neturi labai konkrečios grėsmės. Tuo tarpu baimė - į dabartį orientuotas, trumpai trunkantis emocinis atsakas į konkrečią grėsmę (APA, 2023). Nerimas paauglystėje gali pasireikšti įvairiai: pasikartojančiais nuogastavimais dėl kasdienių atsakomybių ir pareigų, irzlumu, negebėjimu susikaupti, ypač padidėjusiu jautrumu kritikai, socialinių interakcijų vengimu, naujų situacijų vengimu, skrandžio ar galvos skausmais, suprastėjusiais pasiekimais mokykloje, miego problemomis, narkotinių medžiagų vartojimu (Miller, 2023). Visi paaugliai kartais patiria nerimo simptomus, kadangi jis veikia kaip apsaugos mechanizmas grėsmę keliančiose situacijose. Patologija tai laikoma tada, kai nerimas tampa nuolatine, užsitęsusia arba dažnai pasikartojančia būseną, trikdančia kasdienę paauglio veiklą (Garcia & O'Neil, 2021).

2022 metais Pasaulinės Sveikatos Organizacijos (PSO) atlikta apklausa paauglių iš 44 pasaulio šalių psichologinei sveikatai tirti atskleidė, kad su amžiumi paaugliai raportuoja mažesnius psichologinės sveikatos rodiklius, t.y. kuo paaugliai vyresni, tuo daugiau psichologinių sunkumų patiria (pasižymi prasta nuotaika, žemu energijos lygiu, įtampa, nuovargiu ir pan.) Beveik visose šalyse vaikinai pasižymėjo geresniais psichologinės sveikatos rodikliais nei merginos. Dažniausiai girdimi paauglių sveikatos sutrikimai buvo susiję su psichologine sveikata - nervingumu (33 proc.), irzlumu (33 proc.), miego sunkumais (29 proc.) ir prasta nuotaika (25 proc.) Net 44 proc. paauglių jautė du ar daugiau simptomų vienu metu, kelis kartus per savaitę. Šis procentas gerokai didesnis, lyginant su 2014 (33 proc.) ir 2018 (36 proc.) metais PSO atliktų apklausų rezultatais. Lietuvos paauglių rezultatai atskleidžia tendenciją, kad vaikinų psichologinė sveikata per aštuonerius metus prastėjo tolygiai, o merginų rezultatams būdingas staigus šuolis per paskutinius ketverius metus. Iš šios apklausos rezultatų galime daryti išvadą, kad 15 metų paaugliai (tiek Lietuvoje, tiek kitose šalyse) pasižymi žemiausiais psichologinės gerovės ir aukščiausiais psichologinių sunkumų įverčiais (PSO, 2022).

Tyrimai rodo, kad nerimo sutrikimų paplitimas tarp merginų yra reikšmingai didesnis nei tarp vaikinų, ypač paauglystės laikotarpiu. Epidemiologiniai duomenys patvirtina, kad paauglės mergaitės nerimo simptomus ar sunkumus patiria dvigubai dažniau nei paaugliai berniukai (Beesdo, Knappe, & Pine, 2009). Šis skirtumas aiškinamas kelių veiksnių sąveika. Biologiniu požiūriu, brendimo metu padidėjusi estrogenų ir kitų hormonų koncentracija gali paveikti merginų smegenų sritis, atsakingas už emocijų reguliaciją, taip padidindama jautrumą stresui (Cyranowski, Frank, Young, & Shear, 2000). Psichologiškai merginos dažniau pasižymi aukštesniu neurotiškumo lygiu, didesniu savirefleksijos intensyvumu ir yra labiau linkusios į ko-ruminaciją – nuolatinį emocinių problemų aptarimą su artimiausiomis draugėmis, kuris gali lemti didesnę jaučiamą nerimą (Rose, Carlson, & Waller, 2007). Nors ko-ruminacija apima emocijų verbalizavimą, ji neretai egzistuoja greta vidinio emocijų kaupimo, nes jų aptarimas dažnai nevirsta sprendimo paieškomis, o tik „užtvirtina“ nerimastingas mintis. Tuo tarpu platesniame socialiniame kontekste merginos dažniau nei vaikinai taiko internalizuojančius emocijų reguliavimo būdus – tai reiškia, kad jos linkusios emocijas „kaupiti“ savyje, o ne jas „išlieti“. Internalizavimo strategijos, tokios kaip emocijų „užspaudimas“, saviplaka ar per didelę savianalizę, yra glaudžiai susijusios su padidėjusiu nerimo simptomų lygiu (Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002). Tyrimai rodo, kad merginos rečiau nei vaikinai naudoja aktyvų problemų sprendimą kaip būdą įveikti stresą. Vietoj to jos dažniau renkasi pasyvias, vidines strategijas, kurios gali skatinti ilgalaikį emocinį diskomfortą (Compas et al., 2001). Be to, merginoms dažniau nei vaikinams tenka susidurti su socialiniu spaudimu atitikti lyties stereotipus, būti „geromis“, rūpestingomis, o tai gali skatinti nerimo ir kaltės jausmus (Zahn-Waxler, Shirliff, & Marceau, 2008). Taigi mergaičių didesnę pažeidžiamumą nerimo

sunkumams galima suprasti kaip daugelio biologinių, psichologinių ir sociokultūrinių veiksnių sąveikos rezultata.

1.3 Nerimas ir jo žala paauglystėje

Ignoruojami nerimo simptomai vaikystėje ir paauglystėje yra linkę progresuoti ir peraugti į nerimo sutrikimus. Nerimo sutrikimai yra dažniausiai pasitaikantys psichikos sutrikimai paauglystėje (Bennett & Walkup, 2019). Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos vadove, penktame leidime, pateikiami paauglių nerimo sutrikimai yra: generalizuotas nerimas, socialinis nerimas, atsiskyrimo nerimas, panikos sutrikimas, agorafobija, specifinė fobija ir selektyvus mutizmas (APA, 2022). Generalizuotas nerimo sutrikimas ir socialinis nerimo sutrikimas yra dažniausiai pasitaikančios paauglių nerimo rūšys, kurias pastebi pirminio lygio sveikatos priežiūros specialistai (Garcia & O'Neil, 2021). Generalizuotas nerimas apima nuolatinį ir pernelyg didelį nerimavimą, kuris trukdo kasdieninei veiklai ir trunka ilgiau nei šešis mėnesius. Jam būdingi tokie fiziniai simptomai kaip nemiga, sunkumas susikaupti, negebėjimas atsipalaiduoti ir raumenų įtampa. Paauglių populiacijoje šį sutrikimą turintiems įprasta jaustis niekam tikusiu mokykloje ir nuogąstauti dėl šeimos bei savo sveikatos. Net apsilankymai įvairiose įstaigose ir kasdienių pareigų vykdymas šiems paaugliams tampa iššūkiu. Socialinis nerimas nustatomas kai paauglys socialinio kontakto metu jaučiasi nepatogiai ir nuogąstauja, kad bendraudamas su kitais patirs gėdą, atstūmimą ar pažeminimą. Sutrikimu šie simptomai laikomi tada, kai trunka šešis mėnesius ar ilgiau. Tokie paaugliai bijo socialinių susibūrimų, tačiau tuo pačiu metu nerimauja, kad juos praleis (angl. FOMO - fear of missing out). Viešasis kalbėjimas, naujos pažintys, apsilankymai viešose vietose jiems kelia didelį stresą (APA, 2023). Socialinis nerimas yra ypač žalingas paaugliams. Socialinio išmokimo teorija pabrėžia paauglių gebėjimo įsisavinti naują informaciją bei vystyti savo adaptacinius gebėjimus svarbą ir teigia, kad šie įgūdžiai - būtini jų psichosocialiniam vystymuisi. Socialinis išmokimas apibrėžiamas kaip supratimo, požiūrio ar naujų žinių įgijimas, vykstantis socialinės sąveikos metu. Socialinį nerimą patiriantys paaugliai linkę vengti socialinių įvykių, todėl dažnai patiria sunkumus ugdyti šiuos įgūdžius (Garcia & O'Neil, 2021).

Pagal 2021 metų PSO surinktus duomenis, įprastai 10 proc. paauglių yra diagnozuoti kaip turintys bent vieną psichinį sutrikimą, o nerimo sutrikimai – labiausiai paplitę šioje amžiaus grupėje. Apskaičiuota, kad nerimo sutrikimą patiria 3,6 proc. 10 – 14 metų ir 4,6 proc. 15 – 19 metų jaunuoliai (PSO, 2021). Naujausioje Higienos instituto Sveikatos informacijos centro pateiktoje vaikų sveikatos būklės apžvalgoje nurodoma, kad vaikų (0–17 m.) ligotumas psichikos ir elgesio sutrikimais (TLK-10-AM kodai F00–F99) 2019–2023 m. laikotarpiu šiek tiek padidėjo – nuo 88,3 iki 88,8 atvejo 10 000 vaikų

(Higienos institutas, 2024). Vis dėlto šiame dokumente specifiniai duomenys apie nerimo sutrikimų paplitimą nėra pateikiami atskirai. Remiantis ankstesne 2020 m. Higienos instituto apžvalga, 2014 m. nerimo sutrikimų ligotumo rodiklis Lietuvoje siekė 149 atvejus 10 000 vaikų, o 2018 m. – 97 atvejų 10 000 vaikų (Higienos institutas, 2020). Svarbu nepamiršti, kad daugelis nerimo simptomų dažnai yra nepastebimi, ignoruojami, apie juos nėra pranešama net artimiausiems šeimos nariams, o ką jau kalbėti apie sveikatos priežiūros specialistus (Garcia & O'Neil, 2021). Kas lemia tokius reikšmingus nerimaujančių paauglių skaičius Lietuvoje ir pasaulyje?

1.4 Nerimo sunkumus paauglystėje lemiantys veiksniai

Nerimo sunkumus paaugliams gali sukelti daug dalykų, tačiau literatūros apžvalga atskleidžia, kad dažniausiai išskiriami veiksniai, lemiantys nerimo sunkumus paauglystėje, yra: paauglio asmenybės bruožai, tėvų psichopatologija, auklėjimas bei santykiai su tėvais (globėjais) (Garcia & O'Neil, 2021). Tačiau atsižvelgiant į tai, kad paauglystė – laikotarpis, kuriuo vaikas domisi socialiniu ratu už šeimos ribų bei kvestionuoja tėvų autoritetą, svarbu apžvelgti ir literatūrą, pabrėžiančią paauglio santykių su bendraamžiais, socialinių medijų, akademinių pasiekimų / lūkesčių bei svarbių pasaulinių įvykių įtaką jo nerimui.

1.4.1 Paauglių asmenybės bruožai ir jų nerimas

Brandes ir Bienvenu (2006) apžvelgdami tyrimus, nagrinėjančius nerimo sutrikimų ir asmenybės bruožų sąsajas, priėjo išvadas, kad asmenybės bruožai ir dauguma nerimo sutrikimų yra stipriai susiję. Asmenybės bruožai, tokie kaip aukštas neurotiškumas, mažiau išreikšta ekstraversija, ir asmenybės sutrikimai (pasižymintys ekstremaliu tam tikrų asmenybės bruožų išreikštumu) yra bent jau rizikos faktoriai tam tikriems nerimo sutrikimams išsivystyti. Jie taip pat pastebėjo, kad sėkmingas panikos sutrikimo gydymas dažnai susijęs su asmenybės bruožų „normalizavimu“ (Brandes & Bienvenu, 2006). Tokias išvadas patvirtina ir longitudinalinis tyrimas, atliktas Naujojo Zelandijoje, tyrinėjęs vaikus nuo 3 iki 18 metų. Jo rezultatai atskleidė, kad aukštas neigiamas emocionalumas (prilyginamas neurotiškumui) vėlyvoje paauglystėje prognozavo nerimo sutrikimų atsiradimą ankstyvojoje suaugystėje (Krueger, 1999). Kitas longitudinalinis tyrimas, atliktas 2019 metais, antrina ir papildo prieš tai aprašyto longitudinalinio tyrimo išvadas. Naudojantis Eyeseck asmenybės klausimynu rado, kad aukštas neurotiškumas siejasi su tokiais nerimo sutrikimais kaip panikos sutrikimas ir agorafobija, o vidutinio stiprumo neurotiškumas siejasi su generalizuotu nerimo sutrikimu (Prince et al., 2020). Dvynių studijos taip pat atskleidžia, kad tie genai, kurie siejasi su neurotiškumu, kartu siejasi ir su generalizuoto nerimo

sutrikimo (GNS) rizika (Hettema et al, 2004). 2012 metais atlikę metaanalizę, į kurią įtraukė tyrimus apie nerimo sutrikimus ir elgesio slopinimo (angl. behavioral inhibition) temperamento bruožą, Clauss ir Blackford (2012) priėjo išvadą, kad paaugliai, pasižymėję kuklumu, atsargumu ir polinkiu slopinti savo elgesį (dažnai vengti naujos aplinkos, situacijų bei žmonių) yra net septynis kartus dažniau diagnozuojami kaip nerimo sutrikimą turintys asmenys (Clauss & Blackford, 2012).

Nors dauguma tyrėjų, besiremiančių skirtingų asmenybės bruožų teorijomis, sutinka, kad asmenybės bruožai gali prognozuoti nerimo sutrikimų atsiradimą, tačiau lieka klausimų, ar šie bruožai yra tų sutrikimų priežastys, genetinių arba aplinkos veiksnių apraiškos (išraiškos to, kaip genai ar aplinkos veiksniai veikia žmogų) ar nerimo sutrikimų ankstyvieji simptomai (Brandes & Bienvenu, 2006).

1.4.2 Šeimos veiksniai ir paauglių nerimas

Tyrimai atskleidžia sudėtingą ryšį tarp tėvų psichopatologijos ir vaikų nerimo. Rosenbaum ir kt. (1997) nustatė, kad vaikams, kurių tėvai turi panikos sutrikimą ar agorafobiją, dažniau būdingas elgesio slopinimas, susijęs su nerimastingumu, o taip pat tokie vaikai dažniau turi nerimo sutrikimų, lyginant su vaikais, kurių tėvai anksčiau minėtų sutrikimų neturi (Rosenbaum et al., 1997). Šio tyrimo rezultatus papildė Stein ir kt. (2001) atliktas tyrimas, kurio rezultatai leido daryti išvadą, jog nerimastingumas (kaip asmenybės bruožas) ir vengimas (susijęs su neurotiškumu) buvo didesni pas vaikus, kurių tėvai turėjo socialinį nerimą, palyginti su kontrolinės grupės rezultatais (Stein et al., 2001). Švedijos bendrosios populiacijos tyrime, buvo pastebėta, kad vaikams, kurių tėvai turėjo didelį socialinį nerimą, buvo iki trijų kartų didesnė rizika būti diagnozuotiems kaip socialinę fobiją ar vengiančios asmenybės sutrikimą turintiems, palyginti su tais, kurių tėvai socialinio nerimo nepasižymėjo (Tillfors et al., 2001). Dvynių, kurie buvo įvaikinti skirtingų globėjų, tyrimai patvirtina, kad genetika gali nerimo sutrikimų riziką padidinti net iki dviejų kartų. Jei vienas iš tėvų turi nerimo sutrikimą, vaikų nerimo simptomų paveldimumas yra nuo 25 iki 50 procentų (Creswell et al, 2020). Įdomu ir svarbu, kad tėvų nerimo simptomai turi reikšmingą ryšį ne tik su vaikų nerimo, tačiau ir su depresijos simptomais, atskleisdami, kad tėvų nerimas gali prognozuoti kelias vaikų problemas (Burstein et al., 2010).

Disfunkciniai vaikų ir jų globėjų santykiai bei tėvų auklėjimo stilius taip pat reikšmingai prisideda prie didesnės nerimo sutrikimų rizikos (Garcia & O'Neil, 2021). Kalbant apie vaikų ir tėvų santykius, mokslininkai jau seniai svarstė nesaugaus prisirišimo svarbą nerimo atsiradimui. Šiuolaikiniai tyrimai patvirtina šiuos svarstymus ir įrodo, kad paaugliai, kurie pasižymi nesaugiu prisirišimu yra gerokai nerimastingesni ir dažniau turi nerimo sutrikimų diagnozes (net ir kontroliuojant tokius faktorius

kaip vaiko asmenybės bruožai bei paveldimumas). Šie santykiai svarbūs paauglystės kontekste ir dėl to, kad nesaugus prisirišimas siejasi su motinų negebėjimu palaikyti paauglių autonomijos siekių, kurie ypač išreikšti šio amžiaus žmonėms. Auklėjimo stilius, kuris pasižymi hipergloba ir didele kontrole taip pat turi įtakos vaikų ir paauglių nerimo sutrikimų rizikai. Pastebima, kad toks auklėjimo stilius turėjo didžiausią neigiamą įtaką nerimui (įskaitant nerimo sutrikimus), palyginti su auklėjimo stiliumi, kuomet tėvai linkę vaikus atstumti ir nesuteikti šilumos (Davila et al., 2010). Creswell ir kt. (2009) pasiūlė atkreipti dėmesį, kad paauglių nerimo požymiai gali būti stiprinami ar palaikomi tam tikrų tėvų reakcijų (per didelio jų įsitraukimo ar per mažo skatinimo, palaikymo). Tokios tėvų reakcijos gali būti ypač dažnos, kai jie patys yra nerimastingi (Creswell et al., 2011). Meta – analizė, atlikta Colonnese ir kt. (2011), apimanti 46 tyrimus ir 8 907 vaikus, parodė, kad prisirišimo stilius reikšmingai susijęs su nerimu. Ambivalentiškas prisirišimo stilius parodė turintis stipriausią ryšį su nerimu ir ši sąsaja ypač išryškėja paauglystėje, Europoje atliktuose tyrimuose (Colonnese et al., 2011). Longitudinis tyrimas, atliktas Bosquet ir Egeland (2006), nagrinėjęs nerimo simptomų etiologiją ir eigą nuo kūdikystės iki paauglystės, atskleidė, kad nesaugus prisirišimas kūdikystėje prognozuoja neigiamas santykių su bendraamžiais tendencijas vaikystėje, kurios vėliau prognozuoja nerimo simptomus paauglystėje (Bosquet & Egeland, 2006).

1.4.3 Santykiai su bendraamžiais ir paauglių nerimas

Kadangi besivystančios paauglių smegenys yra ypač jautrios aplinkai, ši asmenų grupė jautriai reaguoja ne tik į artimiausioje aplinkoje vykstančius procesus (anksčiau aptartus santykius su tėvais, jų auklėjimo būdą), tačiau ir santykius bei patirtis už šeimos ribų (Bennett & Walkup, 2019). Ypač svarbūs aspektai „išoriniame“ paauglių gyvenime - santykiai su bendraamžiais bei socialinės medijos. Tiriant bendruomenes nustatyta, kad paaugliai, kurie yra atstumiami bendraamžių, pasižymi reikšmingai didesniu socialinio nerimo lygiu nei tie, kurie jaučiasi priimti bendraamžių. Atstumti paaugliai pasižymi ne tik nerimu dėl socialinio jų vertinimo, bet ir socialinių interakcijų vengimu. Įdomu, kad paaugliai, kurie būdami atstumti elgiasi nuolankiai ir savo elgesį slopina jaučia daugiau nerimo nei tie, kurie atstumti elgiasi agresyviau ir savo jausmus išreiškia (Field & Silverman, 2011). Užmegztų draugysčių kokybė taip pat susijusi su nerimo sutrikimais. Tyrimai rodo, kad draugystės patiriami sunkumai daro neigiamą įtaką generalizuoto nerimo sutrikimui bei kompleksiniams nerimo sutrikimams (tokiems, kurie negali būti priskirti konkrečiam nerimo sutrikimui, nes turi simptomų, tinkančių keliems nerimo sutrikimams - socialiniam nerimui, socialinėms fobijom, panikos sutrikimui). Šis poveikis ypač ryškus paauglėms mergaitėms. Paaugliai, kurie laiko savo draugystes kokybiškomis, pasižymėjo mažesniais

nerimo įverčiais, nei tie, kurie skundėsi savo draugysčių kokybe (Almas et al., 2010). Pastebima, kad paauglių socialinis nerimas padidėja ir kai paaugliai yra užmezgę romantinius santykius, kuriuose maža palaikymo bei intymumo. Jaunuoliai, kurie praneša turintys mažiau priešingos lyties draugų ar tie, kurie niekada neturėjo romantinių partnerių, pasižymi didesniais nerimo rodikliais (Davila et al., 2010). Svarbu paminėti, kad jaučiamas nerimas ir paauglių santykiai su bendraamžiais sąveikauja ratu, t.y. prastesni santykiai lemia didesnę nerimą, o didesnis nerimas - prastesnius santykius (Almas et al., 2010).

1.4.4 Socialinės medijos ir paauglių nerimas

Kitas svarbus faktorius, susijęs su dideliais paauglių nerimo rodikliais - socialiniai tinklai. Europos šalių paauglių tyrimas (jame dalyvavo 10 930 paauglių iš šešių Europos šalių) atskleidė teigiamą ryšį tarp intensyvaus socialinių tinklų naudojimo ir depresijos bei nerimo (Tsitsika et. al., 2014). Tiesa, tokių tyrimų priežastingumas dažnai lieka neaiškus. Gali būti, kad paaugliai, patiriantys daugiau nerimo yra linkę dažniau ir intensyviau naudotis socialiniais tinklais. Lygiai taip pat gali būti, kad dažnas ir intensyvus socialinių medijų naudojimas lemia didesnę jaučiamą nerimą (Brand et al., 2017). Grealish ir kt. (2019) atlikta sisteminė literatūros ir tyrimų apžvalga šia tema atskleidė, kad socialinių medijų paskyrų kiekis (Facebook, Instagram, TikTok ir kt.) reikšmingai siejasi su patiriamu paauglių nerimo lygiu. Kuo daugiau paskyrų paauglys turi, tuo daugiau nerimo jis jaučia. Buvo rasta ir neigiama koreliacija tarp negatyvių patirčių socialinėje erdvėje ir didėjančių nerimo bei depresijos rodiklių. Įdomu, kad net pasyvus socialinių tinklų naudojimas, išgyvenant neigiamus jausmus (pyktis, pavydas ir pan.) prisideda prie prastesnių nerimo ir depresijos rodiklių. Minėtoje apžvalgoje taip pat atrasta sąsaja tarp laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose ir paauglių nerimo lygio (Grealish et. al., 2019). Tyrimo, atlikto su 113 paauglių ir jų tėvų, rezultatai taip pat įrodo, kad veiklos socialiniuose tinkluose (paskyrų skaičius, kiek dažnai paauglys tikrina atėjusias ir neatėjusias žinutes), koreliuoja su nerimo rodikliais (Barry et. al., 2017).

1.4.5 Paauglių nerimas dėl ateities

Paauglystė – tai laikotarpis, kai formuojasi tapatybė ir savęs suvokimas, todėl natūralu, kad jaunuoliai pradeda intensyviau mąstyti apie savo ateitį ir profesinius pasirinkimus. Šis laikotarpis pasižymi padidėjusiu neapibrėžtumo jausmu, kuris dažnai susijęs su padidėjusiu nerimu. (Schulenberg et al., 2004). Literatūra atskleidžia, kad nerimas dėl ateities yra viena iš dažniausių įtampų keliančių temų paaugliams, ypač kai kalbama apie tolesnio (po mokyklos) išsilavinimo pasirinkimus, karjeros kryptį ar finansinį stabilumą ir nepriklausomybę (Arnett, 2000). Nerimas dėl ateities ypač aktualus tiems

paaugliams, kurių šeimose jaučiamas stiprus spaudimas pasirinkti tam tikrą profesinį kelią, neatitinkantį jų pačių interesų ar gebėjimų (Gambin & Świącicka, 2021).

Akademiniis spaudimas mokykloje, egzaminai ir lūkesčiai ateičiai dažnai tampa ilgalaikiu stresu. Ilgalaikis akademinis stresas yra siejamas su didesniu nerimo sutrikimų paplitimu tarp paauglių (Deb et al., 2015). Nerimą dėl ateities dar labiau sustiprina lyginimasis su bendraamžiais socialiniuose tinkluose, kur dažnai formuojami nerealistiški lūkesčiai apie gyvenimo būdą ar sėkmę (Schiffrin et al., 2014).

Vis dažniau paauglių dalinasi nerimu dėl globalių reiškinių: klimato krizės, politinio nestabilumo pasaulyje, pandemijos. Šie faktoriai vis dažniau įtraukiami į jaunuolių refleksijas apie ateitį (Hickman et al., 2021; Vercammen et al., 2023).

Svarbu pažymėti, kad nerimas dėl ateities nėra tik trumpalaikė reakcija – jis gali paveikti motyvaciją mokytis, pasitikėjimą savimi, socialinį funkcionavimą bei ilginiui prisidėti prie depresinių ir nerimo sutrikimų formavimosi (Qualter et al., 2013). Todėl ir šio tipo nerimo atpažinimas bei pagalbos priemonių taikymas tampa itin svarbus švietimo sistemos ir psichikos sveikatos specialistų bendradarbiavimui.

1.5 Nerimo gydymas paauglystėje

Suprantant kiek daug veiksnių gali lemti padidėjusį paauglių nerimą, svarbu ypač atidžiai stebėti juos kasdieniame gyvenime ir jautriai reaguoti į psichinės sveikatos pokyčius, pirmuosius nerimo simptomus (atsiradusią nepaaiškinamą baimę, nervingumą, negalėjimą susikaupti, suprastėjusius akademinis rezultatus, irzlumą, sutrikusį miegą, atsiradusius galvos ar skrandžio skausmus, raumenų įtampą, nusilpusį imunitetą, socialinio kontakto vengimą, izoliaciją, pradėtas vartoti narkotines medžiagas). Jei nerimas pradeda trikdyti paaugliui normaliai funkcionuoti arba jei nerimas trunka ilgiau nei šešis mėnesius, būtina paauglius nukreipti pas specialistus (AACAP, 2023).

Svarbu kuo anksčiau diagnozuoti ir gydyti nerimo sutrikimus, nes jie nėra linkę praeiti savaime ir yra glaudžiai susiję su kitomis psichinėmis ligomis - priklausomybe narkotinėms medžiagoms bei didžiąja depresija, kuri suaugus linkusi progresuoti (Davila et al., 2010). Pasaulinė apklausa parodė, kad 46 proc. asmenų, kurie visą gyvenimą sirgo gilia depresija, paauglystėje turėjo vieną ar daugiau nerimo sutrikimų (Kalin, 2020). Taigi, nerimas gali lemti depresiją bei didesnę sergamumą ir mirtingumą (išauga širdies ir kraujagyslių ligų, savižudybės rizika) (Kutcher & MacCarthy, 2011). Priklausomybė narkotinėms medžiagoms bei alkoholiui yra antra pagal dažnumą (iškart po depresijos) nerimo sutrikimus lydinti pasekmė. Daug tyrimų atskleidžia tendenciją, kad nerimastingi paaugliai linkę malšinti

nerimą būtent tokiomis savipagalbos priemonėmis. Tai ypač būdinga socialinį nerimą patiriantiems paaugliams, kurie vengia kontakto su kitais ir to pasekoje dažnai su savo problemomis lieka vieni. Kita priežastis kodėl tokie paaugliai ima vartoti narkotines medžiagas bei alkoholį yra socialinį nerimą turinčių žmonių negebėjimas atsispirti bendraamžių įtakai (Davila et al., 2010). Taigi, paauglių nerimo bei nerimo sutrikimų prevencija bei gydymas ne tik prisidėtų prie paauglių asmeninio tobulėjimo bei efektyvesnio įsitraukimo į visuomenines veiklas, bet ir gerintų pasaulinę psichikos sveikatos būklę bei mažintų sveikatos išteklius.

Paauglių nerimo gydymas būna dvejopas – medikamentinis arba ne. Medikamentinis gydymas ir kognityvinė elgesio terapija yra tyrinėjami dažniausiai, todėl turi daugiausia empirinių įrodymų (Kutcher & MacCarthy, 2011).

1.5.1 Paauglių nerimas ir medikamentinis gydymas

Veiksmingiausias šiuo metu žinomas vaistas lengvinantis nerimo simptomus - selektyvus seratonino reabsorbcijos inhibitorius (SSRI). Manoma, kad SSRI padidina seratonino (medžiagos, gerinančios nuotaiką ir mažinančios nerimą) kiekį smegenyse. Tačiau tyrimų, kuriuose buvo tiriamas ilgalaikis šių vaistų poveikis nerimo simptomams arba besivystančioms smegenims dar nėra daug. Taip pat nedaug tyrimų, analizuojančių pasekmes po to, kai gydymas šiais medikamentais nutraukiamas. Dėl šių priežasčių farmakologinis gydymas nėra pirmasis pasirinkimas bandant įveikti nerimo sutrikimus (Creswell, et al., 2020).

1.5.2 Paauglių nerimas ir nemedikamentinis gydymas

Nors egzistuoja įrodymai, kad kai kurie farmakologiniai gydymo būdai, kovoję su nerimu, gali atnešti panašius rezultatus kaip ir žodinės terapijos, pastarosios yra pirminis paauglių nerimo gydymo būdas (Creswell, et al., 2020). Populiariausia žodinė terapija gydant paauglių nerimą yra kognityvinė elgesio terapija. Ji padeda atpažinti ir pakeisti nenaudingas mintis, emocijas bei elgesį, susijusį su paauglių nerimu, o taip pat - šiuos pokyčius išlaikyti. Pagrindinis metodas naudojamas šioje terapijoje yra susidūrimas su nerimą keliančiais stimulais (angl. exposure). Šis metodas padeda įveikti vengimą, kuris skatina nerimą, kadangi paauglys nesuteikia sau galimybės objektyviai patirti situaciją ir įvertinti savo gebėjimus joje veikti. Susidūrimas su nerimą keliančiais stimulais kuria naujus prisiminimus apie tuos stimulus ir slopina senesius, žalingus prisiminimus (Hudson, et al., 2022).

Kognityvinė elgesio terapija sukurta laikantis idėjos, kad pažinimas turi įtakos žmonių savijautai ir elgesiui. Tačiau manoma, kad gydymas, kurio pagrindas ir sėkmė yra kognityviniai gebėjimai nėra

tinkamas visiems, nes ne visi žmonės geba suformuluoti ar išreikšti savo patirtį ir jausmus žodžiais. Tokioms situacijoms klinikinėje praktikoje dažnai siūlomi papildomi nerimo ir nerimo sutrikimų gydymo būdai (Bosgraaf et al., 2020). Manoma, kad dailės terapija, skirtingai nei kognityvinė terapija, leidžia žmonėms savo patirtis išgyventi holistiškai, naudojant ne tik kognityvinius, tačiau ir emocinius gebėjimus (Hinz, 2020). Taigi, ši terapija gali būti naudingas įrankis kovojant su nerimo sutrikimais žmonėms, kuriems sunku suformuluoti ar išreikšti savo patirtį bei jausmus verbaliai, o taip pat tiems, kurie per daug funkcionuoja kognityviniame informacijos apdorojimo lygmenyje ir per mažai - emociniame, jausmų lygmenyje.

1.6 Dailės terapijos taikymo galimybės paaugliams, patiriantiems nerimo sunkumus

Dailės terapija yra viena iš meno terapijos krypčių, padedanti žmogui reikšti savo mintis, jausmus ir potyrius naudojant įvairias dailės raiškos priemones (akvarelę, guašą, molį, pieštukus, karpinius ir pan.) ir psichologijos bei psichoterapijos žinias (Lietuvos Dailės Terapijos Asociacija, 2023). Pasak Tessa Daley, „dailės terapija yra simbolių kalba, kurioje gali išsakyti tai, ko niekuomet neišsakytum žodžiais, pasitelkiant vaizdinius, kurie dažnai susiformuoja greičiau nei suskamba žodžiai“ (Daley, 2022). Dailės terapijai būdingas tęstinumas, darbas su sertifikuotu dailės terapeutu, išsikeliant konkrečius tikslus ir problemas (siekiant psichologinio, emocinio, raidos, socialinio gerbūvio). Dailės terapija nėra laikomas piešimas, tapymas, mandalų kūrimas ir kitos panašios veiklos su draugais ar kolegomis bei individualiai, be sertifikuoto dailės terapeuto. Atsipalaidavimas nėra pagrindinis, o tuo labiau vienintelis, dailės terapijos tikslas, veikiau, tai malonus šalutinis poveikis (Lietuvos Dailės Terapijos Asociacija, 2023). Dailės terapijos veiklą Lietuvoje apibrėžia Lietuvos Respublikos įsakymai, pagal juos, dailės terapeutas yra asmuo, nustatyta tvarka įgijęs dailės terapeuto profesinę kvalifikaciją. Dailės terapeutas už padarytas klaidas, aplaidumą, netinkamą priskirtų funkcijų vykdymą ar bioetikos reikalavimų pažeidimą ir už pareigų viršijimą atsako Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka.

1.6.1 Dailės terapijos veiksmingumas paaugliams, patiriantiems nerimo sunkumus

Tyrimų apie kūrybos dailės priemonėmis naudą žmonių sveikatai - gausu, tačiau kokybiškų tyrimų apie dailės terapijos intervencijų poveikį paauglių psichologinei sveikatai dar trūksta. Tie mokslininkai ir praktikai, kurie ryžtasi studijuoti dailės terapijos veiksmingumą paauglių sveikatai, atranda statistiškai reikšmingai teigiamą šių intervencijų poveikį jų fiziniams, psichologiniams bei emociniams sunkumams, įskaitant nerimą. Sertifikuoti dailės terapeutai Cohen-Yatziv ir Regev (2019)

rėmėsi PICO metodu (angl. population, intervention, comparison, outcome) ir atlikto sisteminę apžvalgą, kuria vertino dailės terapijos veiksmingumą paauglių sveikatai pagal įvairius rodiklius - simptomų stiprumą bei dažnumą, gyvenimo kokybę, psichinės ar fizinės sveikatos pokyčius. Šie duomenys paprastai buvo vertinami naudojant klausimynus, o kartais ir projekcinius piešinius. Tyrimai, kurie buvo kokybiniai, orientuoti į naujų metodų kūrimą, literatūros apžvalgą, o taip pat tie, kurie tyrė labai specifinį dailės terapijos poveikį ar buvo atlikti ne profesionalių dailės terapeutų - buvo eliminuoti. Visi straipsniai, kurie atitiko kriterijus, buvo apibrėžti kaip straipsniai, kuriuose buvo nagrinėjamas kiekybiškai įvertinamas dailės terapijos veiksmingumas. Ši sisteminė apžvalga leidžia daryti išvadas, kad dailės terapija turi teigiamą poveikį vaikų psichinei ir fizinei sveikatai, tačiau darant apibendrinimus būtina atsižvelgti į nedidelį tokių tyrimų kiekį. Ši problema (ribotas tyrimų kiekis) gali būti susijusi su pasirinkta tiksline grupe, į kurios privatumą ir saugumą žiūrima ypač jautriai, o taip pat su tuo, kad vaikai ir paaugliai ne visada geba patys užpildyti klausimynus, būtinus objektyviai vertinant svarbius pokyčius. Dar viena problema, su kuria susidūrė apžvalgos autoriai, buvo skirtingas dailės terapeutų profesijos supratimas skirtingose kultūrose. Tam, kad būtų išlaikomi vienodi tyrimų ir intervencijos poveikio vertinimo standartai, būtina apsibrėžti ir patikslinti kas yra dailės terapija, o kas - ne. Svarbu, kad dailės terapiją vestų sertifikuotas dailės terapeutas ir ją sudarytų bent kelios, reguliarios sesijos (Cohen-Yatziv & Regev, 2019).

Nuo 2019 metų, tyrimų siekiančių įrodyti teigiamą dailės terapijos poveikį paaugliams padaugėjo, tačiau mokslinėse duombazėse pavyko rasti tik kelis, tyrinėjusius dailės terapijos poveikį paauglių nerimui. Vienas iš naujausių tyrimų, vertinusių dailės terapijos veiksmingumą specialiųjų (neuro-psycho-motorinių) mokymosi poreikių turintiems vaikams, patiriantiems nerimą, buvo atliktas Rumunijoje, pandemijos ir Rusijos - Ukrainos karo kontekste. Ši tikslinė grupė pasirinkta dėl jų ypatingo jautrumo nerimui ir nerimo sutrikimams. Neuro-psycho-motoriniai sunkumai riboja paauglių socialinį gyvenimą, pilnavertę sąveiką su aplinka, mokymosi procesą, o vėliau ir karjeros galimybes. Dėl savo matomų ir nematomų sutrikimo simptomų jie dažnai atstumiami ar net patiria patyčias, yra stigmatizuojami. Toks visuomenės požiūris į juos, neigiamai veikia ir jų savęs supratimą bei savivertę, o ilgi hospitalizacijos laikotarpiai dažnai lemia patiriamą atsiskyrimo nerimą. Minėtame tyrime dalyvavo 20, 8 - 11 metų amžiaus, mokinių. Pusė tiriamųjų atsitiktine tvarka buvo priskirti eksperimentinei grupei (nedalyvavusiai dailės terapijos užsiėmimuose), kita pusė - kontrolinei grupei (dalyvavusiai dailės terapijos užsiėmimuose). Nerimas buvo vertinimas Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) klausimynu, empatija - Empathy/Systemizing Quotient (EQ-SQ) klausimynu, o prosocialus elgesys - Prosocial Behaviour Subscale of the Social - Emotional Character Development Scale (SECDS) klausimynu. Visus klausimynus pildė vaikų globėjai tyrimo pradžioje ir pabaigoje. Grupiniai dailės

terapijos užsiėmimai vyko jų mokykloje, dešimt savaitių (kartą per savaitę po 50 min.) Programa buvo integruota į mokyklos mokymo programą, laikantis mokslo metų tvarkaraščio. Kiekviena dailės terapijos sesija buvo sudaryta iš trijų dalių: 1) interaktyvios apšilimo veiklos, 2) pagrindinės dailės terapijos veiklos, naudojant dailės priemones, ir susitelkiant į pagrindines temas, atitinkančias programos tikslus (dalyvių savęs suvokimo didinimas, pagarba, empatija, prosocialus elgesys ir nerimas), 3) grįžtamąjį ryšį. Visus užsiėmimus vedė sertifikuotas dailės terapeutas. Po dešimties savaitių, mokiniai dalyvavę dailės terapijos užsiėmimuose, demonstravo reikšmingai mažesnius nerimo ir reikšmingai didesnius empatijos bei prosocialaus elgesio rodiklius. Tai leidžia daryti išvadą, kad dailės terapija gali būti naudojama mokyklos kontekste, mažinant mokinių, turinčių mokymosi sunkumų, nerimą ir didinant jų empatiją bei prosocialų elgesį (Lavric & Soponaru, 2023). Dar vienas tyrimas, studijavęs dailės terapijos poveikį nerimui buvo atliktas su paaugliais iš Sirijos pabėgelių šeimų, jau metus gyvenančiais Jungtinėse Amerikos Valstijose. Eksperimentinę ir kontrolinę tyrimo grupes sudarė po penkiolika, 13 - 17 metų amžiaus paauglių. Pagrindiniai dailės terapijos tikslai buvo malšinti stresą, sumažinti galimus PTSD simptomus, nerimą ir depresiją, pasitelkiant įvairias dailės raiškos priemones. Grupiniai dailės terapijos užsiėmimai vyko bendruomenės laisvalaikio centre ir truko dvylika savaitių (kartą per savaitę, po 90 min.) Visus užsiėmimus vedė sertifikuoti dailės terapeutai. Nerimas buvo vertinimas Generalised Anxiety Disorder Assessment (GAD-7) klausimynu. Po dvylikos savaitių, paaugliai dalyvavę dailės terapijos užsiėmimuose, demonstravo reikšmingai mažesnius potrauminio streso simptomus, atsiskyrimo nerimo, socialinio nerimo, generalizuoto nerimo ir bendrus nerimo simptomus (Feen-Calligan et al., 2020).

Nors dailės terapijos veiksmingumui pagrįsti ypač svarbūs kiekybiniai tyrimai, kokybiniai tyrimai bei atvejo analizės leidžia geriau suprasti kodėl ir kaip ši terapija veikia. Geras to pavyzdys yra Kakuyama ir kt. (2012) aprašytas 12 metų vaikinų, turinčių socialinio nerimo bei selektyvaus mutizmo diagnozes, atvejis. Nuo kūdikystės vaikinui taikytas hormoninis gydymas, skatinantis fizinį augimą, kadangi jam diagnozuotas nanizmas. Pirmosios dailės terapijos sesijos metu vaikinai buvo drovus, nerimavo, jo kalba buvo kruopščiai apgalvota (angl. labored) ir sunkiai girdima. Buvo akivaizdu, kad klientas turėjo prastą savęs įvaizdį. Mažai dirgiklių turinčioje aplinkoje jis gebėdavo išreikšti save, tačiau aktyvesnėse socialinėse interakcijose savo elgesį ir jausmus būdavo linkęs slopinti. Terapijos metu vaikinai dalinosi, kad bijo savo bendraamžių mergaičių ir jaučia kaip jos „kreivai“ į jį žiūri bei yra priešiška nusiteikę. Remiantis mokyklos suteikta informacija, jo teiginį patvirtinančių įrodymų nebuvo rasta. Taip pat, vaikinai dalinosi, kad kartais, dėl jo išvaizdos, iš jo tyčiojasi ir jo bendraamžiai berniukai. Dailės terapijos sesijos susidėjo iš kelių, pasikartojančių, terapeuto siūlomų veiklų („urvo ir kiaušinio“ metodas, „Winnicott Squiggle“ žaidimas) bei pačio kliento sugalvotų temų. Kliento piešinių

turinys beveik visada buvo pyktis ir nesugebėjimas rasti būdų tinkamai save išreikšti, taip pat - poreikis kontroliuoti jausmus ir elgesį. Kliento reakcija į dailės terapijos užduotis buvo teigiama, jis mėgavosi terapiniu procesu. Sesijų metu jis vis labiau ėmė „vadovauti“ terapinei veiklai, ėmė reikšti norą piešti jo pasiūlytomis temomis. Visos dailės terapijos užduotys buvo papildomos istorijomis apie savo kūrinys. Kliento žodžių skaičius reikšmingai padidėjo nuo 51 - 69 žodžių iki 171, 981, 1176 žodžių. Kartu su šiuo pagerėjimu, pagerėjo ir bendravimas su kitais. Kliento socialinė fobija pamažu nyko. Vaikinas išmoko priimti savo bejėgiškumą, sukeltą augimo sutrikimo, nes tobulindamas meninės raiškos ir pasakojimo įgūdžius jis įgijo ir susitvarkymo įgūdžių (angl. coping skills). Klientas išmoko ištirti ir priimti savo jausmus, kurių pradžioje negebėdavo išreikšti. Tai pavyko dėmesį sutelkiant į vizualinę raišką, kuri netiesiogiai ir be spaudimo įgalino jį ir verbaliai reikšti savo patyrimus (Malchiodi, 2012). Čebatavičiūtė (2022), savo magistrinio darbo tyrimu siekė nustatyti nerimo simptomus patiriančių merginų (18 - 25 metų amžiaus) psichoemocinės savijautos kaitą, taikant dailės terapiją. Remiantis tiriamųjų refleksijomis, dailės terapija padėjo joms atsipalaiduoti, išveikti kylančias emocijas, jos gebėjo geriau įvardinti savo nuotaiką, jausmus, į problemą pažvelgti iš kitos perspektyvos, pasigilinti į nerimo priežastis (Čebatavičiūtė, 2022). Atsiribojimas nuo emocijų, kuriant meno kūrinį, pagerina emocijų reguliavimą. Kūrybinio proceso metu, galima patirti kontrolės jausmą, kuris padeda atsverti išgyvenamą nerimą (Abbing et al., 2019). Tiriamosios taip pat dalinosi, kad piešiniai pasufleravo įžvalgas, resursus tvarkytis su nerimu, „kuriais jos nepasinaudoja“ (Čebatavičiūtė, 2022). Dailės terapija suteikia galimybę nematomą padaryti matomu. Tyrinėjant nerimą, galima identifikuoti įtampos ir nerimo priežastis (Chambala, 2008). Sesijų metu moterys išsakė bendrystės ir vidinio palengvėjimo pojūčius. Taigi, tyrimo rezultatai parodė, kad dailės terapija turėjo teigiamą poveikį nerimo lygio mažėjimui (Čebatavičiūtė, 2022).

Nors kokybiškų tyrimų apie dailės terapijos poveikį nerimą ir nerimo sutrikimus išgyvenantiems paaugliams trūksta, egzistuojantys tyrimai patvirtina dailės terapijos veiksmingumą. Apžvelgta literatūra leidžia daryti išvadas, kad dailės terapija gali būti naudojama kaip papildomas (o kartais - vienintelis) nerimo ir nerimo sutrikimų gydymo metodas.

1.6.2 Dailės terapijos naudos paaugliams, patiriantiems nerimo sunkumus

Vienas iš pagrindinių dailės terapijos pranašumų yra erdvės, kurioje paaugliai gali tyrinėti ir apdoroti savo emocijas neverbaliai, sukūrimas. Paaugliams, kovojantiems su nerimu, savo jausmus reikšti žodžiu dažnai yra sudėtinga ar baugu, o kai kurie jų negeba „pasiekti“ savo emocijų, nes yra linkę visas savo patirtis racionalizuoti ar nuo jų atsitraukti. Tačiau tapydami, piešdami ar lipdydami jie gali išreikšti savo vidinius išgyvenimus simboliais, vaizdiniais, kurie perteikia tai, ko niekuomet neišsakytum

ir dažnai susiformuoja greičiau nei suskamba žodžiai. Kadangi vaizdinė kalba yra gerokai primityvesnė nei verbalinė kalba, joje mažiau gynybos mechanizmų, todėl per dailę paaugliams lengviau atrasti savo nerimo šaknis ir taip giliau suvokti savo emocinį pasaulį. Taigi, dailės terapija, skirtingai nei kognityvinė terapija, leidžia jaunuoliams savo patirtis išgyventi holistiškai, naudojant ne tik kognityvinius, tačiau ir emocinius gebėjimus (Bosgraaf ir kt., 2020; Hinz, 2020; Malchiodi, 2006; Chambala, 2008; Kim et al., 2014).

Kitas dailės terapijos pranašumas dirbant su nerimą išgyvenančiais paaugliais yra galimybės būti „čia ir dabar“ suteikimas, sąmoningumo ugdymas. Tradiciniai terapiniai metodai dažnai kviečia paauglius nagrinėti praeities įvykius, juos analizuoti, o taip pat planuoti savo veiksmus susidūrus su sunkumais ateityje. Kūrybinis dailės terapijos procesas, atvirkščiai, kviečia būti dabartyje. Pavyzdžiui, tokia veikla kaip molio lipdymas ar koliažo kūrimas gali padėti atsipalaiduoti, susitelkti į vykstantį kūrybinį procesą ir taip suvaldyti varginančias nerimastingas mintis (Feen-Calligan, 2020; Abbing et al., 2021). O taip pat pats dailės terapijos kūrybinis procesas (atliekami veiksmai ir judesiai) leidžia iškrauti kūne susikaupusią energiją ir įtampą (Pifalo, 2007).

Dailės terapija taip pat suteikia paaugliams saugią erdvę autentiškai išreikšti save ir susigrąžinti jausmą, jog „gyvenimas yra jų pačių rankose“. Paauglystė yra tapatybės tyrinėjimo ir savęs atradimo laikotarpis, dažnai kupinas nepasitikėjimo savimi. Paaugliams, turintiems nerimo sutrikimų, ši kelionė dar sudėtingesnė. Dailės terapija tokiems paaugliams tampa erdve išreikšti savo mintis, jausmus ir siekius, taip geriau pažįstant save ir savo stipriąsias puses. Kurdami paaugliai augina savigarbą, savivertę, jaučia kontrolę, o to pasekoje atranda jėgų ir pasitikėjimo savimi kovoti su nerimu už dailės terapijos ribų (Malchiodi, 2006; Abbing et al., 2021; Cohen-Yatziv & Regev, 2019; Rowe et al., 2017).

Grupiniai dailės terapijos užsiėmimai taip pat gali stiprinti pasitikėjimą savimi ir savivertę, kadangi juose yra skatinami socialiniai ryšiai, suteikiantys bendraamžių paramą ir priklausymo jausmą (Macpherson et al., 2016; Perryman et al., 2015).

Apibendrinant galima teigti, kad dailės terapija paaugliams, turinčiais nerimo sunkumų, teikia įvairių naudų. Pasitelkdama kūrybinės dailės raiškos priemones, ši terapija įgalina paauglius tyrinėti ir išreikšti savo emocijas, kai sunku tai padaryti žodžiais, padeda atsipalaiduoti, sumažinti nerimastingų minčių bei didina paauglių pasitikėjimą savimi ir savo jėgomis, įveikiant nerimą. Dėl šių priežasčių, dailės terapija nusipelno vietos nerimą ir nerimo sutrikimus išgyvenančių paauglių gydymo planuose. Dailės terapija siūlo holistinį požiūrį į paauglių psichikos sveikatą, vienu metu sprendžiant emocinius, psichologinius ir socialinius jų gyvenimo aspektus. Dėl neverbalinio savo pobūdžio dailės terapija ypač veiksminga paaugliams, kuriems sunku išreikšti save žodžiu arba tiems, kurie negeba funkcionuoti emociniame lygmenyje (t.y. yra linkę viską racionalizuoti, ieškoti loginių sąsajų, nemoka pažinti ir

įvardyti savo emocijų). Įsitraukimas į meninę veiklą terapiniame kontekste skatina įgalinimo jausmą, didina savigarbą ir leidžia paaugliams pasitikėti savo gebėjimu suvaldyti nerimą. Dailės terapijos metu paaugliai gali mokytis naujų įveikos mechanizmų, kuriuos galima pritaikyti ne tik terapijos seansuose, bet ir susiduriant su kasdieniais iššūkiais, taip sumažinant nerimo simptomus.

Turint omenyje matomą dailės terapijos veiksmingumą ir aprašytas naudas paauglių psichologinei sveikatai, svarbu ir toliau tirti šių intervencijų naudą, išlaikant vienodus tyrimų ir vertinimo standartus. Tyrinėjant dailės terapijos veiksmingumą ir atskleidžiant jos naudas, intervencijos turėtų būti tęstinės bei vedamos sertifikuoto dailės terapeuto.

2. TYRIMO METODIKA

2.1 Tyrimo organizavimas

Tyrimo dalyvių atranka

Pirmiausia, išsiunčiau kvietimus visoms Vilniaus gimnazijoms, esančioms Vilniaus miesto savivaldybės tinklalapyje pateiktame sąraše, kviesdama jų mokinius, patiriančius nerimo sunkumus, prisijungti prie savo organizuojamo tyrimo. Taip pat kvietimu pasidalinau ir savo socialiniuose tinkluose. Iš viso, per dvi savaites, užsiregistravo 15 paauglių iš penkių skirtingų Vilniaus gimnazijų. Su kiekvienu iš jų susisiečiau ir papasakočiau, kaip ir kur vyks grupinės dailės terapijos užsiėmimai.

Atrankos kriterijai

1. Asmuo yra 15 – 18 metų amžiaus ir gyvena Vilniuje.
2. Asmuo įvardijo save kaip patiriantį nerimo sunkumus.
3. Asmuo ir jo tėvai sutinka dalyvauti 12 savaitių trunkančiuose dailės terapijos sesijose.
4. Asmuo geba reflektuoti ir perteikti savo išgyvenimus lietuvių kalba.

Iš pradžių į dailės terapijos programą buvo kviečiami tiek vaikinai, tiek merginos, atitinkantys atrankos kriterijus. Tačiau galutinai į tyrimą įsitraukė tik merginos. Šis faktas atitinka bendras psichikos sveikatos tendencijas – tyrimai rodo, kad paauglystėje merginos dažniau nei vaikinai patiria nerimo sunkumus. Be to, jos dažniau kreipiasi pagalbos ir yra labiau linkusios dalyvauti emocinės gerovės intervencijose (Maes et al., 2024).

Iš viso tyrime dalyvavo 9 merginos, kurių pagrindinės charakteristikos pateiktos lentelėje žemiau (žr. Lentelę nr. 1). Visos dalyvės ir nepilnamečių dalyvių tėvai pasirašė sutikimus dalyvauti tyrime (žr. Priedą nr. 1).

Lentelė nr.1

Pagrindinės tyrimo dalyvių charakteristikos

Tyrimo dalyvė	Amžius tyrimo pradžioje	Miestas	Gimnazija (tipas)	Tyrimo pradžioje įvardytos nerimo priežastys, simptomai ir sunkumai	Terapijos lankomumas (iš 12 sesijų)
T1	17	Vilnius	Valstybinė	Nerimo priežastys: konfliktai su mama ir sesėmis, įtempti santykiai su bendraklasiais bei akademiniai pasiekimai. Nerimo simptomai: pergalvojimas, bloga nuotaika, baimė prarasti santykius, galvos ir širdies skausmai. Nerimo sunkumai: nerimas trukdo siekti tikslų, užmegzti ir išlaikyti santykius, jaučiama varginanti psichologinė įtampa.	11

T2	17	Vilnius	Valstybinė	Nerimo priežastys: kritikuojanti lietuvių kalbos mokytoja, akademinis krūvis, įtempti santykiai su tėčiu. Nerimo simptomai: įkyrios mintys. Nerimo sunkumai: apetito stoka, sutrikęs miegas, negalėjimas mąstyti, sunkumai mezgant santykius.	11
T3	17	Vilnius	Valstybinė	Nerimo priežastys: nerimas dėl šeimos, baimė, kad gali nutikti kažkas blogo, nerimas dėl rezultatų mokykloje. Nerimo simptomai: pasikartojančios mintys, įtampa kūne, jaudulys. Nerimo sunkumai: nerimas išvargina, dėl jo teko lankyti psichoterapiją.	10
T4	17	Vilnius	Valstybinė	Nerimo priežastys: įtempti santykiai su tėvais („tėvai manęs nemėgsta kaip žmogaus“), nežinomybė dėl ateities (kur stoti, ką veikti). Nerimo simptomai: nerviniai tikai, nuolat judanti koja. Nerimo sunkumai: diskomfortas kūne dėl įtampos, nuovargis socialinėse situacijose.	9
T5	18	Vilnius	Valstybinė	Nerimo priežastys: sprendimas kur studijuoti ir baimė neišlaikyti egzaminų, santykiai su bendraamžiais; santykiai su tėvais, ypač mama, dėl jos jautrumo. Nerimo simptomai: socialinių situacijų permąstymas, rankų drebinimas, nesuvaldomos ašaros. Nerimo sunkumai: dėl nerimo socialinėse situacijose „užtyla“, atsiriboja.	7
T6	17	Vilnius	Valstybinė	Nerimo priežastys: socialinės situacijos, sunkumai pritapti prie bendraamžių, šaltesni nei norėtusi santykiai su mama ir noras jai įtikti, nepažįstamos vietos. Nerimo simptomai: sunkumas kvėpuoti, panikos atakos, galvos skausmai, atitrūkimas nuo kūno pojūčių. Nerimo sunkumai: sunku būti erdvėje, kur daug žmonių, galvojimas apie kūniškus pojūčius iššaukia panikos atakas, apetito stoka, sutrikęs miegas, fizinis nuovargis.	10
T7	18	Vilnius	Valstybinė	Nerimo priežastys: akademiniai pasiekimai, santykiai su išsiskyrusiais tėvais, konfliktai su sese, aplinkinių lūkesčiai dėl ateities. Nerimo simptomai: pasikartojančios mintys, širdies permušimai, bendras silpnumas. Nerimo sunkumai: didelio nerimo metu negali užsiimti hobiais, skaityti.	8
T8	17	Vilnius	Valstybinė	Nerimo priežastys: santykiai su bendraamžiais, sudėtinga šeimos dinamika, sunki finansinė šeimos padėtis, žema savivertė. Nerimo simptomai: socialinių situacijų permąstymas. Nerimo sunkumai: sunkumai užmegzti naujus santykius, atsiskleisti santykiuose su bendraamžiais.	9
T9	15	Vilnius	Privati	Nerimo priežastys: akademiniai pasiekimai, aukšti lūkesčiai sau, sunku socialinėse situacijose, nesigauna užmegzti santykių. Nerimo simptomai: panikos atakos, permąstymas. Nerimo sunkumai: nerimas paveikia imunitetą, daug serga, skauda pilvą, nuovargis.	6

Dailės terapijos sesijos

Grupinė dailės terapija vyko kartą per savaitę, po 90 min., nuo 2024 m. spalio iki 2025 m. sausio mėnesio (iš viso – 12 sesijų). Užsiėmimai buvo vykdomi Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto suteiktose patalpose. Jų metu dalyvės atliko kūrybines užduotis, naudodamos dailės raiškos priemones,

tokias kaip pieštukai, flomasteriai, akvarelė, guašas, kreidelės, molis ir kt. Vėliau, savo kūrinius bei kūrybos procesą analizavo ir reflektavo. Užduotys buvo iš anksto suplanuotos pagal numatytas temas. Kiekvienas grupinės dailės terapijos užsiėmimas turėjo konkrečius tikslus, orientuotus į dalyvių asmeninės patirties refleksiją ir emocinį jų augimą (žr. Priedą nr. 2).

Visą dailės terapijos patyrimą apibendrintai galima būtų suskirstyti į keturis etapus:

1. 1 užsiėmimas skirtas susipažinimui su dalyviais ir dailės terapijos procesu bei skirtingomis dailės raiškos priemonėmis.
2. 2 – 8 užsiėmimai skirti reflektuoti įvairius tarpasmeninius santykius, savo vaidmenis, konfliktus, supančią aplinką ir atpažinti, kaip šie gyvenimo aspektai susiję su patiriamu nerimu.
3. 9 – 11 užsiėmimai skirti atrasti vidinius bei išorinius resursus, galinčius padėti valdyti nerimą bei spręsti ateities iššūkius.
4. 12 užsiėmimas skirtas apibendrinti savo grupinės dailės terapijos patirtį, įvardinti svarbiausius atrastus dalykus, rasti bendrumų ir skirtumų su kitomis dalyvėmis.

Taigi, pagrindiniai grupinės dailės terapijos tikslai buvo ugdyti dalyvių gebėjimą reflektuoti savo gyvenimą ir pastebėti nerimą keliančius jo aspektus bei atrasti vidinius ir išorinius resursus nerimą valdyti.

Tyrimo etapų trukmė

1. Tyrimo planavimas (2024 birželis – 2024 rugsėjis)
2. Duomenų rinkimas (2024 spalio – 2025 sausis)
3. Dailės terapijos taikymas (2024 spalio – 2025 sausis)
4. Duomenų apdorojimas ir analizė (2025 sausis – 2025 balandis)
5. Duomenų apibendrinimas (2025 kovas – 2025 gegužė)

Tyrimo etikos užtikrinimas ir pagrįstumas

1. Gauti visų dalyvių ir jų tėvų sutikimai dalyvauti tyrime.
2. Dalyvavimas tyrime buvo savanoriškas ir bet kuriuo metu dalyvės galėjo nutraukti savo dalyvavimą.
3. Užpildytos GAD – 7 skalės buvo surinktos iš karto ir saugomos tik tyrėjai prieinamoje spintelėje.
4. Tyrimo dalyvių sukurti kūriniai buvo laikomi dailės terapijos kabinetui skirtose aplinkose, tik tyrėjai prieinamame aplankale. Pasibaigus tyrimui, jie buvo grąžinti dalyvėms.
5. Interviu įrašai buvo ištrinti juos transkribavus, o transkripcijos saugomos tik tyrėjai prieinamuose įrenginiuose.

6. Visi tyrimo duomenys buvo laikomi konfidencialiais – tikrieji dalyvių vardai nėra niekur minimi, jie pakeisti pseudonimais. Rezultatai pateikiami tik apibendrintai.

2.2 Tyrimo metodai

Duomenų rinkimo būdai:

1. **GAD – 7 skalė.** Naudota dalyvių nerimo sunkumams prieš ir po terapijos vertinti.
2. **Pusiau struktūruoti interviu.** Taikyti siekiant giliau suprasti dalyvių subjektyvias patirtis po dailės terapijos bei išryškinti asmeninius pokyčius ir emocines reakcijas.

Duomenų analizės būdai:

1. **Kiekybinė analizė.** Naudota nustatyti statistškai reikšmingus nerimo pokyčius, taikant porinį t-testą.
2. **Teminė analizė.** Naudota identifikuoti pasikartojančias temas dalyvių dailės terapijos patyrimuose.
3. **Kūrinių analizė.** Naudota identifikuoti pasikartojančias temas dalyvių kūrybiniuose darbuose ir patirtis kūrybiniame procese.

2.2.1 Teminė analizė

Kokybinėje tyrimo dalyje iš 9 tyrimo dalyvių, buvo atrinktos trys (Kaja, Silvija, Viltė – dalyvių vardai pakeisti), kurios interviu metu po visų grupinės dailės terapijos užsiėmimų, labiausiai akcentavo asmeninę grupinės dailės terapijos naudą ir reikšmę jų gyvenime.

Teminė analizė buvo pasirinkta kaip pagrindinis instrumentas dalyvių pasisakymų ir refleksijų, pateiktų po dailės terapijos užsiėmimų, analizei. Šis metodas leido sistemingai analizuoti kokybinius duomenis, surinktus pusiau struktūruotų interviu metu. Pasak Braun ir Clarke (2006), teminė analizė yra lankstus metodas, tinkamas didelio kiekio tekstinių duomenų struktūravimui bei gilesnių prasmų atskleidimui (Braun & Clarke, 2006). Šio tyrimo kontekste teminė analizė buvo naudojama norint išskirti pagrindines temas, kurios atspindėtų, kaip tyrimo dalyvės patyrė grupinę dailės terapiją ir kokia buvo to patyrimo reikšmė savo nerimo pažinimui ir suvokimui.

Remiantis Braun ir Clarke (2006), teminė analizė buvo atlikta šešiais etapais:

1. Susipažinimas su duomenimis. Pusiau struktūruotų interviu metu įrašyti duomenys buvo transkribuoti, o tada perskaityti kelis kartus, siekiant geriau suprasti dalyvių patirtis.

2. Duomenų kodavimas. Tekste buvo išskirti pasikartojantys žodžiai, frazės ar temos, kurios atspindėjo svarbiausius dalyvių patyrimus.
3. Temų identifikavimas. Kodai buvo grupuojami į platesnes kategorijas, siekiant išskirti pagrindines temas.
4. Temų apžvalga. Išskirtos temos buvo peržiūrimos, siekiant užtikrinant, kad temos būtų aktualios tyrimui, jo tikslams ir uždaviniams, apimtų visas dalyvių refleksijose išreikštas prasmes bei nesikartotų.
5. Temų apibrėžimas ir pavadinimai. Temoms buvo suteikti pavadinimai, kurie tiksliai apibūdina pagrindinius dalyvių patyrimus.
6. Gautų rezultatų analizavimas. Išskirtos temos buvo naudojamos interpretuoti gautus duomenis, pateikiant išsamų vaizdą apie paauglių grupinės dailės terapijos patyrimą ir jo reikšmę paauglių nerimui.

Siekdama užtikrinti teminės analizės **patikimumą ir pagrįstumą**, vadovavausi šiais principais:

1. **Dailės terapeutės refleksijos.** Viso tyrimo metu vedžiau refleksinį dienoraštį, kuriame fiksavau savo mintis, jausmus terapiniame procese. Tai padėjo man išlaikyti objektyvumą ir leido kuo tiksliau perteikti paauglių, o ne savo, patirtis.
2. **Duomenų pagrindimas dalyvių citatomis.** Kiekvieną išskirtą temą pagrindžiau dalyvių citatomis, kad mano interpretacijos būtų pagrįstos jų žodžiais ir patirtimis. Tiesioginės citatos teminei analizei suteikia skaidrumo ir leidžia skaitytojui savarankiškai įvertinti išvadų pagrįstumą.
3. **Analizės proceso dokumentavimas.** Teminės analizės procesą dokumentavau žingsnis po žingsnio – nuo transkripcijos, iki pirminės interviu koduotės, iki kodų grupavimo, temų išskyrimo, jų peržiūros ir patikslinimo. Tai užtikrino analizės aiškumą, nuoseklumą ir atsekamumą.
4. **Temų aktualumas tyrimui ir jo tikslui.** Analizės metu keletą kartų peržiūrėjau išskirtas temas, tikrindama, ar jos atitinka tyrimo tikslą ir uždavinius. Taip pat siekiau, kad kiekviena tema apimtų ne tik pavienių dalyvių, bet visų trijų, tyrime dalyvavusių ir analizei atrinktų, merginų patirtis.

2.2.2 Kūrybos analizė

Dailės terapijos teminis užsiėmimų planas ir užduotys paauglėms buvo kuriamos taip, kad sudarytų sąlygas dalyvėms tyrinėti nerimo šaltinius ir su tuo susijusius gyvenimo aspektus – santykius su tėvais, bendraamžiais bei ateitį. Visi atrinktų dalyvių sukurti kūriniai ir kūrybos procesas analizuojami atskirai (individualiai), siekiant atskleisti kūrybos reikšmę jų emocinei būsenai bei nerimo patirčiai, taikant trijų lygių analizę:

1. **Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė** – analizuoti vizualūs aspektai, tokie kaip spalvos, linijos, formos, erdvės panaudojimas, taip pat simboliai, galintys atspindėti vidinius išgyvenimus ir emocinę būseną.

2. **Pačių dalyvių refleksijos apie kūrinis ir kūrybos procesą** – remtasi merginų išsakytais apmąstymais apie savo kūrybą, jos prasmę, emocinę įtaką bei asmeninį ryšį su piešiniais.

3. **Dailės terapeutės stebėjimai** – dailės terapeutės pastebėjimai ir įžvalgos apie kūrybinį procesą, emocines reakcijas ir elgesį užsiėmimų metu.

Kiekvienos užduoties tikslas buvo paskatinti refleksiją tam tikromis temomis ir nevertinti kūrybos pagal jokių teisingumo kriterijus. Analizėje laikytasi atviro požiūrio, leidžiant merginoms atskleisti tai, kas joms svarbu ir autentiška. Kūriniai buvo nagrinėjami ieškant teminių įžvalgų, simbolių ir raiškos priemonių. Šios įžvalgos vėliau buvo susietos su teminės analizės metu išskirtomis temomis, siekiant iliustruoti, kaip kūrybinė raiška papildė žodinį paauglių pasakojimą apie kūrybinę ir nerimo patirtį.

2.2.3 GAD – 7 skalė

Tyrimo metu, paauglių nerimo sunkumus vertinti buvo naudojama GAD – 7 skalė (angl. *Generalized Anxiety Disorder*). Šį instrumentą sukūrė mokslininkai Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke ir jų kolegos, gavę edukacinį „Pfizer Inc.“ leidimą. Skalė buvo pristatyta 2006 m. kaip trumpas ir efektyvus savęs įvertinimo klausimynas, skirtas įvertinti nerimo sunkumus. Pirminio tyrimo rezultatai parodė aukštą vidinį skalės suderinamumą (Cronbacho $\alpha = 0,92$) ir gerą pakartotinio pildymo patikimumą ($r = 0,83$). Taip pat buvo patvirtinta, kad klausimynas tinkamai atspindi tiriamą reiškinių ir gali būti laikomas tinkamu vertinimo įrankiu (Spitzer et al., 2006). GAD – 7 skalę Lietuvos populiacijai adaptavo ir validavo mokslininkų grupė, vadovaujama dr. Aistės Pranckevičienės. Tyrimo su Lietuvos paaugliais duomenys parodė, kad skalė pasižymi aukštu vidiniu suderinamumu (Cronbacho $\alpha = 0,91$) (Pranckevičienė et al., 2022). Atkurti, versti, vaizduoti arba platinti šią skalę leidimo nereikia.

Šią skalę tyrimo dalyvės pildė prieš ir po grupinės dailės terapijos intervencijos, siekiant išsiaiškinti nerimo pokytį po dailės terapijos taikomų intervencijų paauglėms, patiriančioms nerimo sunkumus. GAD – 7 skalę sudaro 7 klausimai. Visi klausimai turi keturis atsakymų variantus ir yra įvertinami nuo 0 iki 3 balų, o balų suma gali būti nuo 0 iki 21 balo. 0 – 4 balai – nerimas išreikštas minimaliai; 5 – 9 balai – nerimas išreikštas silpnai; 10 – 14 balų – nerimas išreikštas vidutiniškai; 15 – 21 balų – nerimas išreikštas stipriai. Tyrimo dalyvių prašoma pažymėti artimiausią atsakymo variantą jų

savijautai per praėjusias dvi savaites. Vėliau, analizuojant rezultatus, patiriamo nerimo lygis buvo suskirstytas į dvi kategorijas: normalų nerimą (< 10 balų) ir didelį nerimą (≥ 10 balų).

Šiame tyrime naudotos GAD–7 skalės vidinis suderintumas (Cronbacho alfa) prieš dailės terapijos intervenciją buvo 0,86, o po intervencijos – 0,88. Abi reikšmės atitinka aukšto patikimumo kriterijų ($\alpha > 0,80$), todėl skalė laikytina patikima ir tinkama naudoti vertinant paauglių patiriamą nerimą šiame tyrime.

2.3 Duomenų tvarkymas

Kokybiniai duomenys buvo analizuojami taikant anksčiau aprašytus teminės analizės ir kūrybos analizės metodus. Teminė analizė apėmė trijų grupinėje dailės terapijoje dalyvavusių paauglių atsakymus ir refleksijas po dailės terapijos sesijų. Gauti duomenys buvo sistemingai suskirstyti į pasikartojančias potemes, siekiant išskirti kiekvienos dalyvės asmenines temas (tendencijas), susijusias su nerimo patirtimi grupinės dailės terapijos kontekste.

Kūrybos analizė buvo taikoma individualiai, analizuojant kiekvienos dalyvės sukurtus kūrinius. Šios analizės tikslas – interpretuoti kūrybos procese ir piešiniuose atsiskleidžiančius emocinius ir psichologinius išgyvenimus dailės terapijos metu. Vertinimas grindžiamas formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analize, pasitelkiant profesinę literatūrą, pačių dalyvių pasisakymus apie savo kūrinius bei kūrybos procesą bei dailės terapeutės (tyrėjos) refleksijas.

Tiek teminė, tiek kūrybos analizė buvo taikoma kiekvienai dalyvei individualiai, siekiant atskleisti asmeninius terapinio proceso aspektus ir jų raišką tiek žodžiu, tiek vaizdu.

Kiekybiniai duomenys buvo analizuojami naudojant vidutinius dydžius ir dažnius, kad būtų įvertinta, kaip pasikeitė GAD – 7 skalės rezultatai, nuo pradinio tyrimo etapo iki grupinės dailės terapijos pabaigos. Pokyčiai buvo vertinami skaičiuojant skirtumus tarp vidutinių dydžių ir dažnių prieš ir po terapijos.

Statistinis reikšmingumas buvo nustatytas naudojant hipotezių tikrinimą pagal *Stjudento t – testą*, skirtą porinėms (priklausomoms) imtims, kad būtų įvertinti pokyčiai tarp dviejų matavimų (prieš ir po grupinės dailės terapijos). Taip pat buvo taikytas *chi* kvadrato testas, siekiant palyginti dažnių pokyčius. Pasirinktas reikšmingumo lygmuo buvo 0,05 ($\alpha = 0,05$), todėl, jei *p* reikšmė buvo mažesnė už šią reikšmę, rezultatai buvo laikomi statistiškai reikšmingais.

Duomenų analizė buvo atlikta naudojant MS Excel programą ir www.openepi.lt online skaičiuoklę, kurios užtikrina tikslų duomenų apdorojimą ir analizę. Tai leido atlikti tikslus ir patikimus statistinius vertinimus, įvertinant tiek vidurkių, tiek dažnių pokyčius tyrimo procese.

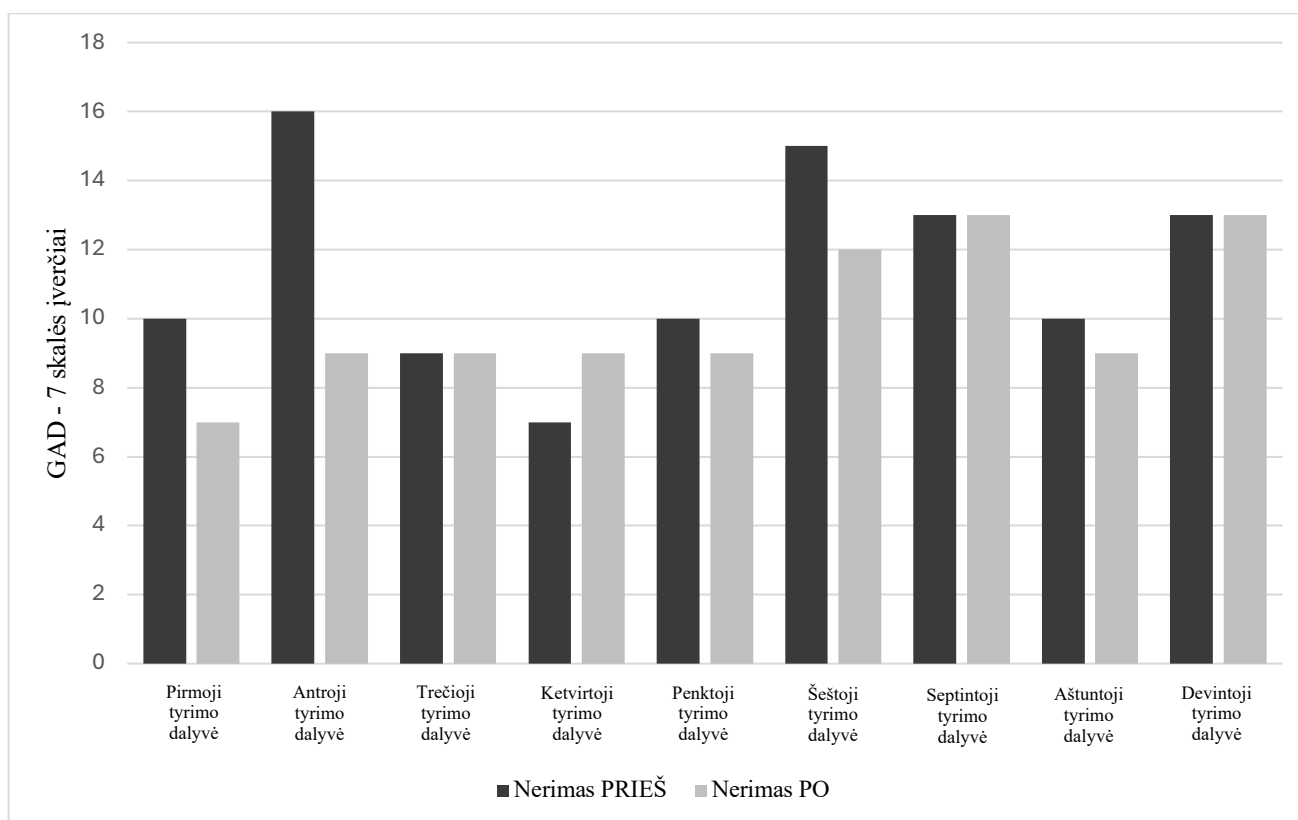
3. TYRIMO REZULTATAI

3.1 Kiekybiniai tyrimo rezultatai

Vertinant kiekvienos dalyvės nerimo rodiklį, gautų naudojant GAD – 7 skalę, pokyčius galima pastebėti, kad 5 merginų nerimo balai sumažėjo (1 – 7 balais), 3 merginų – balai nepakito, 1 merginos įvertis 2 balais padidėjo (žr. Paveikslą nr. 1).

Paveikslas nr. 1

Visų tyrimo dalyvių GAD – 7 skalės įverčiai prieš ir po dailės terapijos



Prieš dailės terapiją bendras merginų jaučiamo nerimo balų vidurkis buvo 11,4 balų, po dailės terapijos – 10,0 balų (žr. Lentelę nr. 2). Nors dalyvių nerimo balai sumažėjo, pokytis nėra statistiškai reikšmingas ($t(8) = 2,11$, $p = 0,067$), tačiau artėja link statistiškai reikšmingo.

Prieš dailės terapiją 77,8 proc. dalyvių nerimo įverčiai buvo daugiau arba lygūs 10 balų (t.y. jaučiamas didelis nerimas), o 22,2 proc. merginų nerimo įverčiai buvo mažesni nei 10 balų (t.y. nedidelis nerimas). Po dailės terapijos 33,3 proc. dalyvių nerimo įverčiai buvo daugiau arba lygūs 10 balų (t.y. jaučiamas didelis nerimas), o 66,7 proc. merginų nerimo įverčiai buvo mažesni nei 10 balų (t.y. nedidelis

nerimas). Atrodo svarbu išskirti, kad 22,2 proc. merginų prieš terapiją pasižymėjo stipriu nerimo lygiu (>14 balų), tačiau po dailės terapijos merginų su stipriu nerimo lygiu nebuvo (žr. Lentelę nr. 2).

Išlankytų sesijų vidurkis buvo 9 sesijos (mažiausiai viena dalyvė apsilankė 6 kartus, daugiausiai – 11 kartų). Nustatyta neigiama koreliacija tarp išlankytų sesijų skaičiaus ir nerimo balų pokyčio, $r = -0,582$, tai reiškia, kad kuo daugiau sesijų dalyvė išlankė, tuo labiau sumažėjo jos nerimo balas. Tačiau šis ryšys nebuvo statistiškai reikšmingas, $t(7) = -1,96$, $p = 0,100$ (žr. Lentelę nr. 2).

Lentelė nr. 2

GAD – 7 skalės vidurkiai ir dažniai prieš ir po dailės terapijos

	Prieš DT (n = 9)	Po DT (n = 9)	<i>p</i> reikšmė	<i>r</i>
Nerimo balų Vidurkis (SN)	11,4 (3,0)	10,0 (2,1)	0,067	
Nerimo lygio Dažnis (%)				
Normalus nerimas (<10 balų)	22,2	66,7	0,084	
Didelis nerimas (≥ 10 balų)	77,8	33,3	0,084	
Išlankytų sesijų Vidurkis (SN)	9,0 (1,7)		0,100	- 0,582

Statistinė tyrimo rezultatų analizė rodo tendenciją, artėjančią prie statistinio reikšmingumo, kad nerimo lygis po grupinės dailės terapijos sumažėjo, tačiau pokytis nėra statistiškai reikšmingas. Pastebėtas bendras dalyvių nerimo balų sumažėjimas, ypač stipraus nerimo grupėje (po terapijos dalyvių jaučiančių stiprų nerimą neliko). Taip pat nustatyta tendencija, kad dažnesnis dalyvavimas terapijos sesijose gali būti susijęs su veiksmingesniu nerimo mažinimu. Šie rezultatai atskleidžia dailės terapijos potencialą mažinti paauglių patiriamą nerimą, tačiau siekiant patikimiau įvertinti jos poveikį, būtini tolesni tyrimai su didesne dalyvių imtimi ir kontroline grupe.

3.2 Kokybiniai tyrimo rezultatai

Apibendrinus tris interviu su skirtingomis tyrimo dalyvėmis, išryškėjo penkios pagrindinės temos visų paauglių dailės terapijos patyrimuose. Šios temos atskleidžia ne tik emocinius ir intelektualinius išgyvenimus terapijos metu, bet ir dailės terapijos kūrybos procesus, kurie prisidėjo prie dalyvių asmeninio augimo ir savęs pažinimo. Toliau pateikiamos penkios minėtos temos ir išsamesnė šių temų analizė.

1. Dailės terapijos metodo vertinimas: nuo lūkesčių iki refleksijos
2. Nerimo raiška ir pokyčiai dailės terapijoje
3. Kūrybos procesas: pokyčiai ir savęs pažinimas
4. Grupės vaidmuo asmeniniam augimui ir savivertei
5. Asmeninė dailės terapijos nauda

1. Dailės terapijos metodo vertinimas: nuo lūkesčių iki refleksijos

Šioje temoje nagrinėjama, kaip dailės terapijos metodas buvo suvoktas ir vertinamas dalyvių akimis – nuo pirmųjų susitikimų iki refleksijos paskutiniojo interviu metu, po viso terapinio proceso. Temoje išryškėjusios potemės atskleidžia, kaip keitėsi dalyvių požiūris į dailės terapiją per visą užsiėmimų laikotarpį – iš neutralaus ir kiek supaprastinto metodo suvokimo („galvojau, kad ten bus „pratimukai“ ...nusiraminiui“) į jo priėmimą bei susižavėjimą metodo gyliu ir nauda. Potemės šioje temoje atspindi tiek bendrumus dalyvių patyrimuose, tiek unikalias jų patirtis terapiniame procese.

Dalyvių pasidalinimai rodo, kad proceso pradžioje dalyvės neturėjo konkrečių lūkesčių metodui, tačiau atėjo su viltimi, kad dailės terapija padės spręsti nerimo problemas, nors suvokė, kad pokyčiai nebus greiti. Visoms dalyvėms nauja pradžia ir nežinomybė – kėlė nerimą. Nauji žmonės, jų vertinimo baimė, abejojimas savo gebėjimais, buvimas atvirai – buvo pagrindinės nerimo priežastys.

Reflektuodamos dailės terapijos metodą, visos dalyvės jį vertino kaip vertingą priemonę ieškoti pagalbos įveikiant nerimo sunkumus ir giliau pažinti bei suprasti save. Apibendrinamos terapiją, merginos pasirinko žodžius „ratas“, „karuselė“ ir „analizė“. Skirtingi merginų pasirinkti žodžiai atspindi unikalius jų patyrimus, susijusius su skirtingais terapinio proceso aspektais: viena dalyvė akcentavo grupės svarbą ir bendrystę, kita – išgyventų emocijų įvairumą ir intensyvumą, o trečia – kūrinių interpretavimą ir savęs analizavimą per juos. Įdomu, kad visos dalyvės pabrėžė jaunatviško, šiuolaikiško ir šilto terapeuto svarbą terapijos procese.

2. Nerimo raiška ir pokyčiai dailės terapijoje

Šioje temoje analizuojama, kaip dalyvių nerimas reiškėsi dailės terapijos procese ir kaip jis kito per visą terapijos laikotarpį. Potemės atskleidžia tiek individualius, tiek panašius dalyvių išgyvenimus, susijusius su nerimu kūryboje. Potemėse taip pat atsiskleidžia nerimo poveikis terapiniam procesui ir terapinio proceso poveikis nerimui.

Tema atskleidžia, kad nerimą dalyvės patyrė dėl dviejų pagrindinių priežasčių – buvimo grupėje ir lūkesčių sau kuriant. Terapijos pradžioje visos dalyvės patyrė nerimą atsiverti kitoms dalyvėms – vienos kalbėjo apie baimę ne taip išsireikšti, kitos – apie baimę nepritapti, būti nesuprastomis. Taip pat visoms dalyvėms kilo vienoks ar kitoks nerimas kurti. Dažniausiai, dėl baimės nesugalvoti „ką nupiešti“, o tada „kaip nupiešti“. Visos jos abejojo savo gebėjimais pavaizduoti tai, ką norisi pavaizduoti.

Dalyvės dalinosi kaip nerimas dailės terapijos metu reiškėsi. Viena dalyvė pabrėžė, kad nerimą jausdavo fiziškai (adrenalino jausmas, ašaros, negalėjimas suvaldyti emocijų), kitos dalinosi kokios nerimastingos mintys sukdavosi jų galvoje dailės terapijos sesijų metu. Jos taip pat reflektavo kaip nerimas „atrodė“ jų kūrinuose. Kiekviena dalyvė pastebėjo savitą nerimo raišką kūryboje: viena tai matė per aštrias formas, tam tikras priemones, kita – per spalvas, trečia – per atsikartojančius simbolius.

Dalyvės pastebėjo, kad dailės terapija tapo įrankiu, padedančiu geriau suprasti savo nerimą, jo priežastis. Kūrybos procesas, kūriniai ir jų refleksija tapo erdve, kurioje emocijos ne tik „sukildavo“, bet ir būdavo transformuojamos, „paleidžiamos“, taip sumažinant jų intensyvumą.

3. Kūrybos procesas: pokyčiai ir savęs pažinimas

Ši tema – apie skirtingus išgyvenimus savyje talpinantį kūrybinį dailės terapijos procesą. Joje, per kilusius jausmus kuriant, skambančius vidinius pokalbius su savimi ir skirtingas reakcijas į kūrinį atsiskleidžia autentiškas tiriamųjų santykis su kūryba ir savo kūriniais. Visa tai apdorojama savęs pažinimo ir asmenybės augimo kontekste – kaip skirtingos priemonės ir jų pasirinkimai veikė dalyvių savęs suvokimą, kokie asmeniniai simboliai išryškėjo kūryboje ir kaip jie padėjo įprasminti savo išgyvenimus. Taip pat nagrinėjama, kaip terapinis procesas leido keisti požiūrį į kūrybą bendrai bei savąją meninę raišką, atskleidžiant ir vidinius virsmus.

Dalyvių patirtys atskleidžia, kad dailės terapijos eigoje kūryboje atsirado daugiau laisvės ir drąsos. Pradžioje dalyvės jautė nerimą ir abejojo savo kūrybiniais gebėjimais, tačiau perpratus dailės terapijos principus, atradus mėgstamas dailės raiškos priemones, jos pradėjo labiau pasitikėti savimi kaip kūrėjomis, leido sau kurti be išankstinių lūkesčių ir be griežto savęs vertinimo. Kūrybos procesas pamažu tapo spontaniškesnis ir malonesnis, o tai prisidėjo prie pozityvesnio savęs vertinimo.

Temoje ryški kūrybinių svarba savęs pažinimo procese – jų interpretavimas padėjo suprasti emocijas, kurios kartais buvo netikėtos ar sunkiai priimamos. Piešiniai tapo erdve „paleisti“ emocijas ir įtampą, o refleksija apie juos skatino gilesnį tų emocijų ir savęs supratimą. Visos dalyvės savo kūrybiuose pastebėjo pasikartojančius simbolius, kuriems suteikė asmenines reikšmes. Simboliais tapo ne tik formos, objektai, tačiau ir spalvos potėpiai. Kitų dalyvių pasidalinimai leido kitaip pažvelgti į savo kūrybą ir savastį.

4. Grupės vaidmuo asmeniniam augimui ir savivertei

Šioje temoje analizuojama grupės vaidmens svarba asmeniniam augimui ir savivertei dailės terapijos procese.

Paradoksalu, kad didžiausią nerimą dalyvėms kėlę veiksniai (grupės dinamika, noras patikti kitoms dalyvėms, būti jų suprastai) vėliau tapo esminiais veiksniais jų savivertės stiprinimui. Geri santykiai su grupės dalyvėmis padėjo jaustis laisviau ir atviriau dalintis patirtimis. Grupė tapo erdve savirefleksijai – stebėdamos kitų kūrybą ir pasisakymus, dalyvės galėjo geriau suvokti savo patirtis. Grupės atvirumas skatino savęs priėmimą, pasitikėjimą savimi bei įkvėpė vilties.

5. Asmeninė dailės terapijos nauda

Šioje temoje analizuojama asmeninė dailės terapijos nauda kiekvienai dalyvei. Pūtėmės atskleidžia, kad kiekviena dalyvė patyrė skirtingas dailės terapijos naudas.

Vienai dalyvei dailės terapija buvo naudinga, nes padėjo labiau atsipalaiduoti bendraujant su kitais, išdrįsti išreikšti savo mintis ir jausmus. Ji pastebėjo, kad ši patirtis išmokė mažiau „permąstyti“ bendravimo situacijas ir drąsiau kalbėti apie savo išgyvenimus. Kitai dalyvei dailės terapija tapo saugia erdve emocijoms paleisti. Ji pajuto, kad kūrybinis procesas leido atskleisti ilgai slėptus jausmus, susijusius su skaudžiaisiais įvykiais šeimoje. Užsiėmimų metu ji galėjo verkti ir išsikalbėti be baimės būti nesuprasta ar atstumta. Trečiajai dalyvei dailės terapija padėjo geriau pažinti save ir suvokti savo emocijų priežastis. Ji atrado naujas savo asmenybės puses ir suprato, kad kūrybos procesas padeda struktūruoti mintis bei kitaip pažvelgti į sunkias patirtis. Dailės terapija jai suteikė įkvėpimo keisti požiūrį į save, imtis aktyvių veiksmų savo emocinei savijautai gerinti.

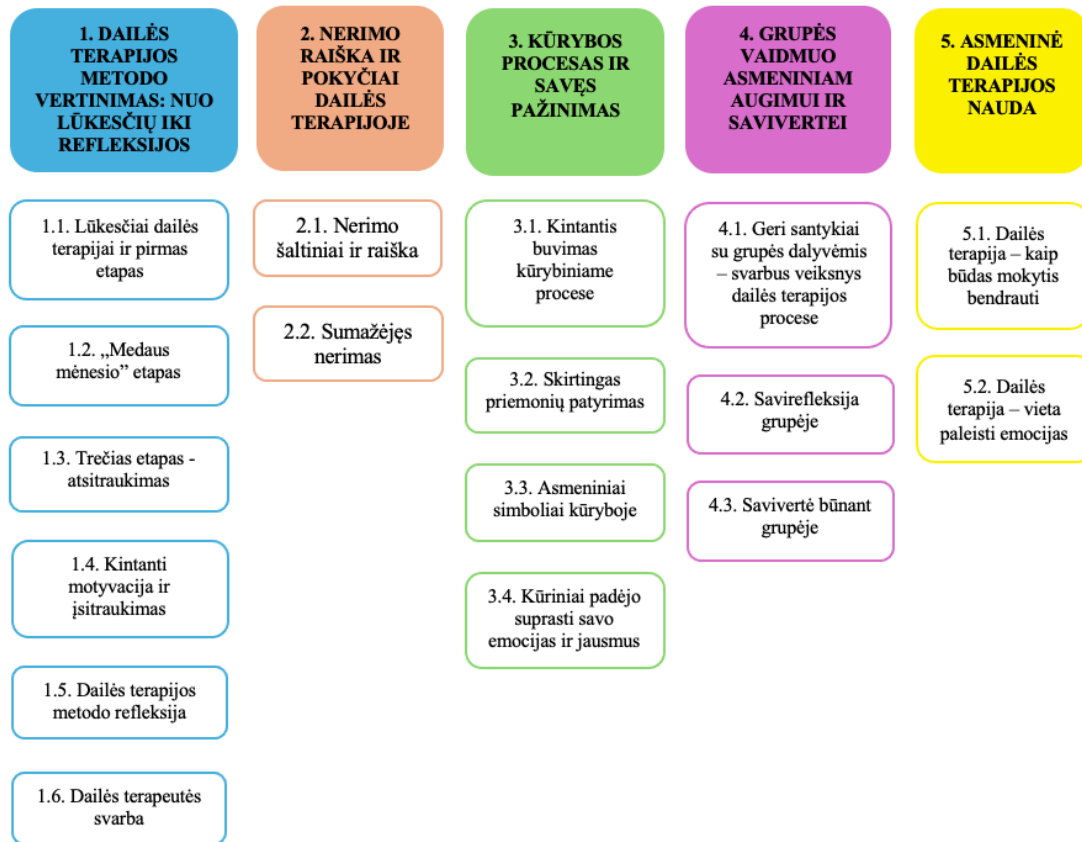
Apibendrinant galima teigti, kad dailės terapija paauglėms, patiriančioms nerimą, tapo svarbia priemone emociniam atsivėrimui, savęs pažinimui ir asmeniniam augimui. Dalyvių požiūris iš neutralaus, supaprastinto dailės terapijos suvokimo pasikeitė į susižavėjimą metodu ir gilesnį jo

priėmimą. Dailės terapija suteikė erdvę laisviau ir spontaniškiau kurti, reikšti savo emocijas, mažiau nerimaujant dėl rezultato ar aplinkinių vertinimo. Kūrybinis dailės terapijos procesas ir jo refleksija padėjo geriau suprasti savo nerimą, atpažinti jo raišką bei pastebėti vidinius pokyčius terapijos eigoje. Santykiai grupėje ir bendrumo jausmas buvo svarbus veiksnys efektyviai dailės terapijos atmosferai – leido būti atvirai ir stiprinti savivertę. Svarbiausios suvoktos dailės terapijos naudos dalyvėms buvo – saugios erdvės jausti, paleisti ir suprasti emocijas sukūrimas, sumažėjęs nerimas būnant santykyje, įrankis struktūruoti mintis bei įkvėpimas veikti.

Nors visų dalyvių patirtyse išryškėjusias potemes galima sugrupuoti į penkias bendras temas, kiekvienos jų patirtis dailės terapijoje buvo unikali, o potėmės atskleidė savitus išgyvenimus ir požiūrius. Toliau detaliau nagrinėsiu kiekvienos dalyvės dailės terapijos patyrimą, ypatingą dėmesį skirdama toms temoms, kurios tiesiogiai susijusios su darbo tikslu – **nerimo raiška, jos pokyčiais terapijos metu (2 tema)** ir merginų įvardyta **asmenine dailės terapijos nauda (5 tema)**. Kitas iškilusias temas ir jų potemes apžvelgsiu glaustai, o išsamesnę jų analizę pateiksiu darbo prieduose.

3.2.1. Tyrimo dalyvės Kajos teminė analizė

Kajos temų ir potemių schema:



1. Dailės terapijos metodo vertinimas: nuo lūkesčių iki refleksijos

Ši tema atskleidžia, kaip keitėsi Kajos požiūris į dailės terapiją – nuo pirminių lūkesčių iki asmeninių patyrimų terapijos metu ir po jos. Šešios potemės parodo kintantį merginos įsitraukimą, motyvaciją bei požiūrį į metodą ir terapeuto vaidmenį.

1.1. Lūkesčiai dailės terapijai ir jos pradžia

Išryškėja, kad dailės terapiją Kaja patyrė trimis ryškiais etapais, pasižymėjusiais skirtingu buvimu terapijoje: „*Tai man tai buvo labai etapais.*“, „*[Dailės terapijos patyrimą] skirstyčiau į tris etapus.*“ Pirmoji potemė atskleidžia pirmąjį Kajos dailės terapijos patyrimo etapą, kuriame susipina pradiniai lūkesčiai, emociniai iššūkiai ir santykio su grupe paieškos. Mergina į dailės terapiją atėjo neturėdama didelių lūkesčių, tačiau su realistiniu požiūriu į pokyčių galimybes: „*Tai aš kažkaip atėjau į dailės terapiją nieko nesitikėdama, nes nu... Nežinau ko aš galėjau tikėtis, nes aš žinau, kad nepaimsi ir*

visų neišgydysi nuo to nerimo [juokiasi]. Viso pasaulio neišgelbėsi [juokiasi]....“ Pirmosios sesijos jai pasirodė emociškai sudėtingos – tiek dėl asmeninių išgyvenimų, tiek dėl nerimo, kaip klostysis santykių grupėje. Nepaisant to, Kaja buvo atvira terapiniam procesui. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

1.2. „Medaus mėnesio“ etapas

Antroji potėmė atskleidžia, kad antrasis Kajos dailės terapijos etapas buvo žymiai jaukesnis, kurį pati dalyvė pavadino „medaus mėnesiu“: *„Tai vat buvo toks kaip... Medaus mėnuo toks dailės terapijos [juokiasi]... Nu kažkaip gal jaukiausiai buvo...*“ Šiame etape sustiprėjo ryšys su kitomis grupės narėmis, o bendrystės jausmas mažino socialinį nerimą ir skatino gilesnį atsivėrimą. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

1.3. Trečias etapas – atsitraukimas

Trečioji potėmė atskleidžia, kad paskutiniame dailės terapijos etape Kaja jautėsi atsitraukusi – jai nesinorėjo gilintis į save, išgyventi intensyvių jausmų ir jais dalintis: *„Niekaip net atsidaryt, nei norisi galvot apie save, nei jausti... [juokiasi]. Kaip sovietmečiu... Viską namie palieki ir išėini...*“ Artėjanti terapijos pabaiga mažino saugumo jausmą, o motyvaciją pakeitė išipareigojimas dalyvauti. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

1.4. Kintanti motyvacija ir įsitraukimas

Motyvacija buvo stiprus veiksnys lėmęs Kajos įsitraukimą į terapinį procesą. Per paskutinius užsiėmimus ir dailės terapijai pasibaigus Kaja jautė vidinę kovą tarp noro veikti ir atsitraukti: *„Nežinau... Nenorėjau aš būti kažkaip. Nu bet toks kur, nu man dabar toks tinginystės metas... Bet aš... Aš taip noriu viską veikti, bet aš taip nieko nenoriu veikti [juokiasi].“* Kaja svarstė, kad jei dailės terapijos eigoje nebūtų buvę pertraukų, jos įsitraukimas į terapinį procesą būtų buvęs gilesnis. Nenuostabu, kad visą dailės terapijos patirtį ji įvardijo kaip „karuselę“: *“Tiesiog buvo visko daug... Bet kartu jinai kažkada ir sustoja ta karsuelė, atrodo... Visai linksma... <...> Buvo vat kur norėjosi... Norėjosi iššokti ir išskristi [juokiasi].“* Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

1.5. Dailės terapijos metodo refleksija

Reflektuodama dailės terapiją, Kaja pabrėžė vieną metodo privalumą – galimybę terapijoje būti mažiau intymiai: „*Iš viso aš.. Aš terapijoj žiūrėdavau tik į piešinį... Ir daugiau nie... Nu man būdavo labai sunku akių kontaktą palaikyt.*“ Dailės terapiją ji matė kaip saugią pradžią tiems, kam sunku pradėti nuo individualios žodinės psichoterapijos. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

1.6. Dailės terapeutės svarba

Šeštoji potėmė atskleidžia, kad dailės terapeutės vaidmuo Kajai buvo itin svarbus – ji aiškiai išskiria, kad be terapeuto tai būtų tik „piešimo būrelis“: „*Jo. Nu man atrodo, kad jo, kad dailės terapeutas labai svarbus. Nes nu ką mes padarysim... Tai čia bus piešimo būrelis tiesiog.*“ Dalyvei buvo svarbi šiuolaikiška, grupę jaučianti terapeutė, šiluma ir neformalumas santykiuose. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

2. Nerimo raiška ir pokyčiai dailės terapijoje

Ši tema atspindi kaip reiškėsi ir keitėsi Kajos nerimas dailės terapijos proceso metu. Temą sudaro dvi potėmės. Pirmoje potėmėje išryškėja pagrindinės Kajos jaučiamo nerimo priežastys ir situacijos kėlusios nerimą bei fiziniai nerimo pojūčiai. Antroje potėmėje aptariama, kaip dailės terapija prisidėjo prie sumažėjusio Kajos nerimo.

2.1. Nerimo šaltiniai ir raiška

Didžiausias nerimas, kurį Kaja patyrė dailės terapijos metu buvo susijęs su kalbėjimu, savo minčių įgarsinimu: „*Man buvo toks keistas dalykas, kad atrodo, kad aš... Nu gyvenime... Nu ten buvo savačią, kai aš jaučiau vieną dieną didesnę nerimą, o šiaip... Bet vat kai aš ateidavau į terapiją ir man reikėdavo būtent šnekėti... Tada man kildavo didžiausias nerimas. Nesvarbu, ar apie dieną, ar apie kūrinį, piešinį... Tai vat. Jo.*“ Atrodo, kad net ramią dieną kalbėjimas garsiai galėdavo iššaukti didelį nerimą: „*Aš galbūt prieš tai nekildavo man nerimas, bet kai man reikėdavo šnekėt... Tai atrodė, kad aš... Tuo čia...*“.

Kalbėti dailės terapijoje merginai buvo baisu, nes ji nežinojo ką ir kiek gali pasakyti: „*Nu tai tiesiog... Kažkaip... Atrodo, kad... nežinai kiek... Nu ne nežinai kiek sakyt... Bet.. Nežinai nuo ko pradėti...*“. Pasiteiravus ar Kajai trūko pasitikėjimo kitomis dalyvėmis tam, kad atsiskleistų, Kaja patikslino, kad ji jautė nerimą būti tarp nepažįstamų („*Nu man nerimas... Nu gerai, man kildavo nerimas*

kai aš būdavau patalpoj... Nu ta prasme... Kai man reikėdavo būti su kažkokiais gal svetimais...'), tačiau labiausiai nerimavo dėl to, kad nepasiklioję savimi: „Ne, ne kitų... Man tai kitų kažkaip, man atrodo, kad man nelabai... Bet vat mano pačios... Ką aš išsakysiu dabar...“, „Jo [entuziastingai]... Nežinau ką dabar šnekėsiu...“ Gali būti, kad toks nepasitikėjimas savimi atsirado dėl to, kad kūriniai, kuriuos Kaja sukūrė dailės terapijos metu atskleidavo daugiau nei ji buvo pasiruošusi pasidalinti su grupe: „Nes nerimas, man atrodo, kyla nuo to, kad tu suvoki ką tu galėtum pasakyti... Bet tu kaip ir nenorėjai dalintis... Bet tu pamatei tą piešinį... Dabar tau sukilo vėl tie prisiminimai...“ Kaja jautėsi pažeidžiama, nes kūriniai, jos akimis, tiksliai atspindėdavo jautrius josios išgyvenimus, kuriuos dabar „mato“ ir kiti: „Žinau, kad jaučiu kažką baisaus sukylančio, bet nebežinau ką sakyt... Nes tiesiog... Atrodo, kad... Aš tai žinau, kiti kaip ir nežino.. Bet aš pati jau ir nebežinau jau kas čia vyksta. [juokiasi]“. Tokie intensyvūs emociniai išgyvenimai Kajai buvo sunkiai pakeliami: „Toks atrodo... Ir tada kai jau reikėdavo šnekėti, tai galvoju, nu blemba, viso gero čia jau [juokiasi]...“

Kajos patirtyje ryški ir kitų dalyvių vertinimo baimė: „Po to nerimas kildavo tas didžiausias, kai išsakydavau vat savo jausmas. Nes... Dar vat dėl ko atrodo, kad kitas žmogus nepriims to, ką pasakei. Jis galvos, kad tu čia blogai elgeisi. <...>. Nors tau asmeniškai atrodo, kad kitas tavo šeimos sakykim narys blogai elgėsi... Ir tada gal iš to kildavo nerimas... <...> tokia vertinimo baimė..“ Atrodo, kad merginai buvo itin svarbu būti suprastai kitų grupės dalyvių: „Nu jeigu neišreikši per kūrinį, tai tada negausi... Nu neparodysi kitiems ką jauti... <...> Tai vat.. O jeigu tiesiog galbūt.. Nu tai tada vat sakau, nu neišgirsti, ką galbūt norėjai išgirsti... Ne tai, kad ką norėjai išgirsti.. <...> jo, nes jeigu nepavaizduoji, tai... [gali pasijusti neišgirstas].“

Kalbėjimas apie savo jausmus ir mintis garsiai Kajai prilygsta stresinei situacijai į kurią jos kūnas reaguoja kaip į grėsmę: „Ir tas vat, kaip, kūno reakcija į ateinantį... Ateinančius tuos žodžius. Atrodo, kad lygtais prieš karą... Nu žodžiu, adrenalino toks...“

Kaja dalinosi, kad nerimą garsiai reikšti savo mintis, kuris apsunkina gebėjimą megzti santykius ir artimą ryšį, ji jaučia ir už dailės terapijos ribų: „Nu nėra, kad aš bijau šnekėt ar kažką... Bet... Aš kai pradedu šnekėti tada aš žinau, kad man realiai reikia kažką pasakyti ir tada man sukiyla nerimas ir aš nieko nepasakau tuo [juokiasi]. Nu man dažnai būna taip ir su draugais.“

Pats kūrybinis procesas dailės terapijoje Kajai taip pat kėlė nerimą: „Jo, buvo nerimo kurti.“ Nerimas kurti buvo susijęs su baime suklysti: „Dailės terapijoj būdavo to šiaip nerimo... Tokio kur... Nu visada toks, natūralus... Bijai čia kažkaip ne taip kažką... Tai vat toks nerimas..“. Kūrybos procesą Kaja apibūdina kaip perėjimą iš vienos psichologinės būsenos į kitą – iš racionalaus žodinio pasaulio į simbolinį ir emocinį, kas jai atrodo svetima: „Nes nemoki išreikšti savo jausmų piešdamas. Visiškai. Nežinau, rašydamas dar gali žodžiais... O piešdamas... Nežinai kaip pavaizduoti. Nes atrodo, kai pieši,

nu vis vien turi kažką vaizduoti, kažkokias spalvas rinkti... Ir tada nebežinai... Tai nuo ko man pradėti.. Nu žodžiu... Labai keista tokia... Iš vienos agregatinės būsenos pereiti į kitą [juokias].“

Vienas didžiausių iššūkiu dailės terapijoje Kajai buvo leidimas sau paleisti susikaupusias emocijas: „Nu tai vat buvo keli kartai kur buvo baisu pasisakyt, nes jaučiau, kad per visą dieną jau susi... Nu, kad jau gali būt blogai.. <...> Jo, buvo baisu [paleisti emocijas]...“

Taigi, didžiausią nerimą Kaja išgyveno dėl savo minčių ir jausmų raiškos garsiai. Ji bijojo būti ne taip suprata, prastai įvertinta ir nepriimta kitų dailės terapijos dalyvių. Nors vizualinė raiška Kajai buvo neįprasta ir kėlė įtampą, jos kūriniai dažnai tiksliai atspindėdavo vidinius išgyvenimus. Toks netikėtas atradimas vertė jaustis pažeidžiamai ir prisidėjo prie jaučiamo nerimo.

2.2. Sumažėjęs nerimas

Nors pradžioje Kaja išgyveno stiprų nerimą tiek kalbėdama, tiek kurdama, laikui bėgant ji ėmė pastebėti šio jausmo mažėjimą. Pokyčius ji siejo su emocijų paleidimu ir požiūrio besibaigiant dailės terapijai pasikeitimu.

Vieni ryškiausių momentų, padėjusių sumažinti jaučiamą nerimą buvo akimirkos, kuomet Kaja išliedavo susikaupusias emocijas verkdamas: „Nors man pavyzdžiui po tokių sesijų, kai aš išsiverkdavau, kažkaip, tas nerimas kai labai pasirodydavo, tai po to man tada būdavo lengviau.“ Leidusi sau pilnai išgyventi jausmus susijusius su nežinomybe ir neužtikrintumu, ji pajautė palengvėjimą ir ėmė jausti pasimėgavimą terapiniu procesu: „O po to, man atrodo, man tas persipynė tas nemalonus laikotarpis, tas nežinomybės [jausmas] su tuo kai plūstelėjo jausmai biški... Ir tada va tas kai jau labai fainai buvo. Tai va tas kai plūstelėjo jausmai... Tai tas... Nu tai buvo... Tas tai buvo....“

Paskutiniuose dailės terapijos užsiėmimuose Kaja jautė pastebimai mažiau nerimo: „O kaip jis kito... Tai po to tai aš jį mažesnę nerimą išgyvenau. Ypač paskutinius du kartus... Taip kažkaip jau ramu...“ Pati mergina tokį pasikeitimą siejo su pasikeitusiu požiūriu į terapiją – ji nebekėlė sau lūkesčio pasakyti kažko svarbaus: „O kadangi paskutinį kartą aš kažkaip neįsipareigojau pasakyt kažko svarbaus... Nu paskutinį kartą mes piešėm... <...> Gal vat dėl to neįsipareigojimo. Kad atėjau ir galvoju „nu tiesiog pabūsiu, išbūsiu ir galėsiu eiti.“

Kaja stebėjosi, kad „ateities“ tema dailės terapijoje jai neiššaukė nerimo, o atvirkščiai – padėjo jausti pozityvias emocijas: „Prieš paskutinėje terapijoje... Man kažkaip keista, kad tada man nerimas nesukilo. Kažkaip buvo faina pasvajoti, pagalvoti [šypsosi].“ Taip pat Kaja dalinasi, kad dabar mažiau nerimo jaučia ir už dailės terapijos ribų, tačiau sieja šį pokytį ne su dailės terapijos atnešta nauda, o su nuovargiu: „Bet dabar... Bet dabar kažkaip nežinau, ramiau tas... Nežinau.. Kažkaip... Toks laikotarpis...“

Kur, sakau, neturiu jėgų nei nerimo jaust... Dabar iš viso toks, draugė sako, kas su tavimi darosi. Aš sakau, nežinau. Man tiesiog norisi kaip vaikui bėgioti [juokiasi]... “

Taigi, Kajos pasakojime ryškus perėjimas nuo didelio nerimo prie vis dažnesnių palengvėjimo akimirkų, kurias lėmė emocijų paleidimas, pasikeitęs požiūris ir augantis gebėjimas būti ir kurti be lūkesčių sau.

3. Kūrybos procesas ir savęs pažinimas

Ši tema atspindi, kaip keitėsi Kajos kūryba ir kaip kūryba prisidėjo prie geresnio savęs pažinimo. Temoje išryškėja keturios potėmės, kurios atskleidžia skirtingus kūrybos proceso aspektus: nuo laipsniško Kajos atsipalaidavimo kuriant, iki individualaus santykio su įvairiomis meninėmis priemonėmis, iki kūrinių refleksijos ir asmeninės simbolikos, padėjusios suvokti savo emocijas, mintis ir patirtis.

3.1. Kintantis buvimas kūrybiniame procese

Kajos santykis su kūryba kito nuo įtampos ir mąstymo prie atsipalaidavimo ir laisvės. Iš pradžių Kaja dalinosi, kad sunkiausia buvo pradėti: *„Tai gal pradėti visada būdavo sunku... Sugalvoti ką... O tai gerai, kaip aš dabar pavaizduosiu ką aš jaučiu.“* Tačiau vėliau, atradusi mėgstamas priemones, ji labiau atsipalaidavo, o kūryba tapo mažiau orientuota į rezultatą ir labiau į procesą. Viena iš užsiėmimų ji apibendrina šį pokytį: *„Tiesiog pradėjau kurti ir galvojau „nu gerai, kur nuves ten nuves... <...> Nenorėjosi dar kažkaip apsisunkinti, iš kitos pusės pasižiūrėti, kad galima gal ir lengviau perteikti ką nori pasakyti.“* Tai leido jai atviriau reikšti jausmus ir laisviau jaustis kūrybos metu. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

3.2. Skirtingas priemonių patyrimas

Kaja nebuvo tikra, ar skirtingos dailės priemonės keitė jos jauseną kūrybos metu: *„Amm... nu nepasakyčiau gal žinok...“*, tačiau vėliau išskyrė pasteles kaip svarbią priemonę, leidusią kurti švelniau ir ramiau: *„Nu man su kreidutėm buvo tiesiog lengva kurti, nes gali išlieti... Man tada nebelieka tų staigių judesių.“* Nors Kaja sąmoningai negalėjo įvardyti priemonių poveikio, akivaizdu, kad pasirinktų priemonių pobūdis turėjo įtakos jos emocijų raiškai. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

3.3. Asmeniniai simboliai kūryboje

Kajos kūryboje pasikartojantys simboliai įgavo asmeninę reikšmę ir padėjo jai reflektuoti savo vidinius išgyvenimus. Vienas iš jų – akmenys, kurie keliuose piešiniuose tapo sunkumų metafora: „*Gal akmenys kokie? Man atrodo, kartojosi, du, tris kartus.*“ Kitas svarbus simbolis – vanduo, kurį Kaja siejo su nežinomybe ir emociniu neapibrėžtumu: „*Kai nežinai ką jauti, tai pieši vandenį.*“ Šis simbolis padėjo jai susitvarkyti su įtampa ir užpildyti tuštumą, kuri kėlė diskomfortą. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

3.4. Kūriniai padėjo suprasti savo jausmus ir emocijas

Šioje potėmėje atsiskleidžia, kaip kūriniai padėjo Kajai atpažinti savo vidinius išgyvenimus: „*Nu tai tada supranti.. <...> nupieši piešinį ir pamatai ką jauti...*“ Žvelgdama į visus savo kūrinius Kaja pastebėjo pastovų emocinį foną – nuolatinę ramybės stoką. Kai kuriose temose, ypač susijusiosiose su artimaisiais, Kajai buvo sunku „išbūti“, tačiau net susidurdama su dideliu emociniu krūviu, ji pasirinko likti dailės terapijos procese, toliau gilintis į save ir užduoti sau esminius klausimus: „*Ką aš iš viso jaučiu...*“. Tai rodo, kad pats kūrybos procesas skatino ne tik spontanišką emocijų raišką, bet ir sąmoningesnį jų analizavimą. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

4. Grupės vaidmuo asmeniniam augimui ir savivertei

Ši tema atspindi buvimo grupėje reikšmę asmeniniam tobulėjimui. Temoje išryškėja trys potėmės, kurios atskleidžia santykių tarp grupės dalyvių svarbą efektyviam Kajos terapiniam procesui, jos savęs pažinimui ir savivertei.

4.1. Geri santykiai su grupės dalyvėmis – svarbus veiksnys dailės terapijos procese

Šioje potėmėje atsiskleidžia, kad geri tarpusavio santykiai su kitomis grupės dalyvėmis buvo reikšmingas veiksnys Kajos dailės terapijos patirčiai: „*Buvo nu tiesiog labai fainos merginos... Nežinau...*“. Kaja pripažino, jog jei grupėje būtų buvusi ją stipriai erzinti dalyvė, ji greičiausiai būtų pasitraukusi: „*Jeigu kažkas mane žiauriai nervintų, tai... Tai siaubas būtų [šypsosi] [...] tiesiog išeičiau*“. Tai rodo jos stiprų poreikį emociniam saugumui ir vengimą konfrontuoti. Atrodo, kad santykiai grupėje Kajai nebuvo tik fonas, o aktyvus terapinis veiksnys turėjęs įtakos jos atvirumui ir įsitraukimui į procesą. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

4.2. Savirefleksija grupėje

Kajos pasisakymai atskleidžia, kad dalyvavimas grupėje skatino merginos savirefleksiją – kitų piešiniai ir pasidalijimai paskatindavo pažvelgti į save: „*Jo, jeigu jau grupė, tai tada jau kažkaip... Ir žiūri į kitą... Bandai... Vis vien žiūri ir į jo piešinį, ir klausaisi jo, ir apie save reflektuoji kažką...*“. Kitų dalyvių perspektyvos Kajai padėdavo praplėsti požiūrį ir savo pačios kūrybą bei patirtis: „*Bet kartais ir duodavo įžvalgų. Man patikdavo išgirsti kaip kitos mato.*“. Ji taip pat akcentavo, kad grupės formatas leido jaustis laisviau ir jausti mažiau spaudimo pasisakyti, o tai padėjo sumažinti nerimą. Išsamesnė potemės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

4.3. Savivertė būnant grupėje

Analizuojant šią potemę išryškėjo Kajos žema savivertė, pasireiškusi per lyginimąsi su kitomis dalyvėmis, kritišką savo kūrybos vertinimą ir nepatogumą būti dėmesio centre. Emocinį savo pažeidžiamumą jai buvo sunku priimti – akimirkomis, kuomet gaudavo dėmesio, ji jautėsi taip, tarsi „gaištų laiką“, o savo liūdesį dažnai maskuodavo juoku. Dailės terapijos refleksijų metu Kaja neprieštaraudavo kitų dalyvių interpretacijoms, tačiau interviu metu atskleidė, kad kai kada jautėsi nesuprasta: „*Kartais būdavo, kad aš ne... Ne tą pavaizdavau ką jos sako... Toks kur: „Jo, bet hear me out, tipo...*“ Tai ir vėl atskleidžia Kajos sunkumus konfrontuoti, net jei norisi apginti savo tiesas. Išsamesnė potemės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 3).

5. Asmeninė dailės terapijos nauda

Paskutinė tema atskleidžia, kokią asmeninę naudą Kajai atnešė dalyvavimas dailės terapijoje. Ji susideda iš dviejų potemių, kuriose mergina reflektuoja dailės terapijos svarbą tiek emocijų raiškai, tiek pozityviems pokyčiams bendravimo įgūdžiuose.

5.2. Dailės terapija – kaip būdas mokytis bendrauti

Ši potemė atskleidžia, kad dailės terapija tapo erdve, kurioje ji mokėsi atsipalaiduoti bendraujant ir sumažinti vidinį kritiškumą bei perdėtą mąstymą apie tai, kaip elgtis ar ką pasakyti. Ji pastebėjo, kad sesijų metu pradėjo mažiau nervintis, leisti sau tiesiog būti ir reaguoti spontaniškiau: „*Ai nežinau, išmokau gal atsipalaiduoti labiau. Truputį taip kažkaip go with the flow... <...> Bendravime, tikriausiai... Šiaip buvime... Nes man atrodo, kad aš visada tokia įsitempus esu... Nes nežinau ką daryt, permąstau*

labai... Tai tiesiog kažkaip nesinervuoti dėl to taip žiauriai... <...> Ir išsakyti... Man atrodo, aš nežinau, bet, kad taip laisviau... Ne tai kad laisviau kitų piešinius komentuoti, bet tiesiog taip grynai... Laisvumo tokio gal labiau...“ Nors Kaja nesijautė galinti savo mintis išsakyti visada („Nu gal dar yra tas permąstymas.. nes vis vien... baisu apie piešinius kažką pasakyti. Vienus norėdavai pakomentuoti, kitus ne...“), ji patikino, kad tai padaryti pasidarė drąsiau: „*[atsirado drąsa pasisakyti?] Nu jo.. drąsa...“*. Atrodo, kad šis pokytis Kajai gali būti itin reikšmingas, nes dažniausiai Kajos patiriamas nerimas yra susijęs būtent su socialinėmis situacijomis – todėl galimybė saugiai eksperimentuoti bendraujant su bendraamžėmis jai tapo įgalinanti patirtis.

5.3. Dailės terapija – vieta paleisti emocijas

Dailės terapija Kajai netikėtai tapo erdve iššaukusia emocinius išgyvenimus, kuriems ji jautėsi nepasiruošusi: „*Ir tada taip atsitinka [pravirksti] <...> nepasiruošus.*“ Nors iki tol mergina manė, kad su skaudžiomis šeimos patirtimis jau susitvarkė, terapijos metu iškilo prisiminimai, kurie pažadino gilią, anksčiau slopintą emociją: „*Jo... Nes tie prisiminimai visi... Net apie šeimą... Nu jie labai, atrodo, giliai, ten kažkur... <...> Dieve, jau tiek buvo išverkta ir tiesiog, tai... Ir dabar taip atrodo net, rami diena, ir nėra kas... Nu... Kaip čia... Iššauktų, jo...“*

Dailės terapijos patirtis leido Kajai suvokti, kad vidinės žaizdos vis dar gyvos, o anksčiau naudoti būdai – jų ignoravimas ar racionalizavimas – neišsprendė problemų: „*Nu supratau, kad mano šeimos problemos niekur nepabėgs... Ir ką aš išgyvenau... Kad tai [emocijas apie šeimą], pavyzdžiui, bet kas „ištrigerina“... Tai vat. Tai, kad... Kad aš neišsprendžiau to, kai aš paslėpiau. Kai aš kažką išgalvojau apie tas problemas, apgalvojau jas. Tai aš jų, nu, nepradanginau. Jos yra pas mane. <...> Dar vis jautrios, tiesiog jos yra labai giliai...“*

Ši potėmė atskleidžia, kad dailės terapija tapo saugia erdve, kurioje buvo galima susidurti su giluminiais išgyvenimais – net jei tai įvyko netikėtai. Tai suteikė progą pradėti pripažinti ir tyrinėti emocijas, kurios ilgą laiką buvo nuslopintos.

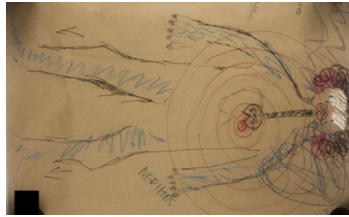
3.2.2. Tyrimo dalyvės Kajos kūrybos analizė

Šiame skyriuje pateikiama apibendrinta Kajos kūrybos analizė, išryškinant pagrindinius dailės kūrinių bruožus ir juos detaliau aptariant remiantis literatūros šaltiniais. Išsamūs kiekvieno piešinio analizė – įtraukianti formaliųjų elementų ir simbolių apžvalgą bei Kajos ir dailės terapeutės refleksijas – pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 4).

Visi Kajos kūriniai eilės tvarka pateikti žemiau (1 – 9 pav.):



1 pav. „Mano vardas“



2 pav. „Nerimas mano kūne“



3 pav. „Aš kaip namas, mūsų mieste“



4 pav. „Santykiai su bendraamžiais“



5 pav. „Mano šeimos peizažas“



6 pav. „Salos ir tiltai šeimoje“



7 pav. „Konfliktai šeimoje“



8 pav. „Ateitis“



9 pav. „Laivas vandenyne“

Pasikartojantys formalieji piešinių elementai Kajos kūrinuose (pateikiami nuo dažniausiai iki rečiausiai pasikartojančių):

Energingi potėpiai ir lietimasis pirštais (1 – 9 pav.) Energingi potėpiai ir lietimasis pirštais dailės terapijoje dažnai siejami su spontaniška, tiesiogine emocijų raiška bei sensoriniu įsitraukimu. Stiprūs, energingi potėpiai gali atskleisti stiprų afektą, vidinę įtampą ar poreikį išlieti emocijas neverbaliai (Malchiodi, 2012). Taip dažnai kuria žmonės, išgyvenantys stiprias emocijas, kurioms dar sunku suteikti žodinę ar simbolinę formą – tuomet raiška pasireiškia per kūno judesius. Hinz (2020) savo knygoje tai irgi patvirtina sakydama, kad kūrinių lietimasis pirštais, trynimasis ar spaudimas būdingas afektyviajam

raiškos lygiui, kuriame dominuoja emocinė, o ne kognityvinė savirefleksija. Tai tampa būdu saugiai išlieti tai, kas viduje gali būti pernelyg intensyvu ar skausminga (Hinz, 2020).

Ryškios spalvos (1 – 9 pav.) Ryškios spalvos dailės terapijoje dažnai interpretuojamos kaip stiprių emocijų išraiška. Jos gali signalizuoti apie kūrėjo gyvybingumą, energiją ar emocijų, sunkiai išreiškiamų žodžiais, protrūkius (Fox, 2023). Ryškūs atspalviai taip pat gali rodyti asmens norą būti pastebėtam, išgirstam ar pripažintam, ypač jei ir kiti piešinio elementai liudija apie vidinį poreikį atsiskleisti, megzti ryšį (Varichon, 2006). Ryškių spalvų naudojimas gali būti neapgalvotas, kylantis iš emocinės būsenos, todėl jų atsiradimas kūryboje dažnai siejamas su afektyviu raiškos lygiu, kai emocijos dar nėra iki galo įsisąmonintos (Hinz, 2020). Taigi, ryškios spalvos Kajos kūryboje tampa vertinga užuomina apie vidinę merginos įtampą, intensyvius išgyvenimus ar neišreikštus jausmus.

Spalvų kontrastai (1 – 7 pav.) Spalvų kontrastai dailės terapijoje dažnai signalizuoja vidinę įtampą, emocinį konfliktą ar ambivalentiškus išgyvenimus. Stiprūs kontrastai tarp šviesių ir tamsių ar šiltų ir šaltų spalvų gali atspindėti emocinių būsenų svyravimus arba kovą tarp priešingų vidinių impulsų, tokių kaip noras būti matomai ir kartu – pasislėpti (Fox, 2023). Jungistiniu požiūriu, spalvų kontrastai gali būti archetipinės opozicijos – šviesos ir tamsos, sąmonės ir pasąmonės – ženklas, rodantis vidinio virsmo ar tapatybės kaitos procesą. Todėl spalvų kontrastai kūrinuose gali būti laikomi gilių vidinių procesų vizualine išraiška (Jung, 2005).

Spalvų gausa (1, 3, 4, 6, 8, 9 pav.) Kūriniai, kuriuose gausu skirtingų atspalvių, dailės terapijoje dažnai interpretuojami kaip vidinio pasaulio turtingumo, emocinės įvairovės ar poreikio išreikšti daugiasluoksnę patirtį ženklas. Spalvų įvairovė kūryboje gali rodyti asmens pastangas įvardyti ir sujungti skirtingas emocines būsenas (Malchiodi, 2012). Spalvingumas gali simbolizuoti ne tik pozityvius jausmus, bet ir aktyvų psichinį gyvenimą, norą ieškoti pusiausvyros vidiniame pasaulyje (Fox, 2023). Jungo (2005) požiūriu, spalvų gausa gali būti siejama su sąmonės ir pasąmonės dialogu – kūrinys tampa savotiška scena, kurioje susitinka įvairios asmenybės dalys, emocijos ir troškimai (Jung, 2005). Toks raiškos būdas atrodo ypač aktualus paauglystėje, kai vyksta intensyvi tapatybės kaita ir „savojo aš“ paieškos. Tuomet spalvų įvairovė tampa būdu tyrinėti ir išreikšti besiformuojantį savęs suvokimą.

Vingiuotos, netiesios linijos (2, 3, 5, 6, 8, 9 pav.) Vingiuotos, netiesios linijos dailės terapijoje dažnai interpretuojamos kaip kintančių jausmų ir vidinio nestabilumo išraiška. Tokios linijos atspindi spontaniškumą, emocionalumą ir nesąmoningą emocinę raišką – jos dažnai pasirodo, kai žmogus išgyvena sudėtingas, dar nesuvoktas emocijas ir kuria afektyviajame lygyje, kuriame dominuoja ne loginė, o jutiminė patirtis (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Kai kuriais atvejais tokios linijos atspindi harmonijos siekį, pasireiškiantį per laisvą, tekantį judesį (Dalley, 2004). Pasak Jungo (2005), tai vizualinis būdas reprezentuoti emocinius svyravimus ir tapatybės kismą (Jung, 2005).

Pasikartojantys simboliai Kajos kūrinuose (pateikiami nuo dažniausiai iki rečiausiai pasikartojančių):

Rutuliai ir ratilai (2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 *pav.*) Rutuliai ir ratilai dailės terapijoje yra dažnai pasitaikantys simboliai, turintys daugiaprasmę reikšmę. Apskritimo forma dažnai siejama su vientisumu, saugumu, pilnatve ir vidine pusiausvyra. Kai apskritimai piešiniuose pasirodo grupėmis ar pasikartoja – tai gali rodyti pasirengimą emociniam augimui ar asmeninei transformacijai (Malchiodi, 2012). Ratilai, t. y. aplink rutulį skleidžiamos koncentrinės linijos, gali simbolizuoti poveikį aplinkai, emocinės energijos sklaidą arba vidinių būsenų plitimą į išorę (Jung, 2005). Jie taip pat gali reikšti intensyvią emocinę patirtį, kurios centras yra giliai viduje, bet jos padariniai veikia plačiau. Fox (2023) pažymi, kad spalvoti ratilai kūryboje gali būti siejami su neišreikštomis emocijomis, vidiniais šauksmais ar pastangomis būti išgirstam (Fox, 2023). Tuo tarpu Varichon (2006) išskiria, kad ratilų spalvinė gama nurodo emocinį turinį – pavyzdžiui, raudoni ratilai gali būti susiję su įniršiu ar nerimu, o mėlyni – su ilgesiu ar emociniu atsiribojimu (Varichon, 2006). Taigi, rutuliai ir ratilai dažnai yra susiję su vidiniais procesais – jie gali rodyti ieškojimą, centravimąsi į save, bet ir emocijų plitimą, poreikį pasidalyti savo būsena su aplinka.

Spiralės (2, 3, 4, 8 *pav.*) Spiralės dailės terapijoje yra vienas iš dažniausių simbolių, atspindinčių žmogaus vidinius procesus. Spiralė gali būti transformacijos ženklas – simbolizuoti judėjimą į vidų ar iš jo, sąmonės plėtrą, augimą ir asmenybės raidą. Tačiau spiralė gali reikšti ir regresiją į praeitį ar pasąmonę, kai asmuo mėgina suprasti gilumines emocijas ar traumines patirtis (Jung, 2005). Malchiodi (2012) teigia, kad spiralės piešiniuose dažnai pasirodo tuomet, kai asmuo patiria emocinį įsisukimą ar nori vizualiai išreikšti vidinį chaosą, įtampą, nerimą. Priklausomai nuo krypties ir spalvos, spiralė gali rodyti tiek įkalinimą emocinėje būsenoje, tiek išlaisvinimą – procesą, kai žmogus bando išeiti iš pasikartojančių vidinių modelių (Malchiodi, 2012). Spalviniai spiralės aspektai taip pat svarbūs. Šviesios ar šiltų tonų spiralės dažnai susijusios su dvasiniu augimu, intuityvumu ar viltingu žvilgsniu į ateitį, o tamsios – su emociniu intensyvumu, liūdesiu ar baime (Fox, 2023). Spiralės taip pat gali veikti kaip vizualinis tiltas tarp praeities patirčių ir savęs suvokimo dabartyje.

Stačiakampiai (3, 4, 6, 7 *pav.*) Stačiakampiai dailės terapijoje dažnai simbolizuoja struktūros, kontrolės ir saugumo poreikį. Tai forma, kuri padeda „sulaikyti“ emocinį turinį ir gali būti suvokiama kaip bandymas įvesti tvarką į vidinį chaosą ar atskirti save nuo aplinkos (Jung, 2005; Malchiodi, 2011). Kai stačiakampiai išdėstyti tinkleliu ir sudaro daugybę atskirų langelių (4 *pav.*), tai gali rodyti fragmentuotą savastį, atskirtį tarp asmens skirtingų gyvenimo sričių ar emocijų. Tokia struktūra gali būti ženklas, kad žmogus patiria stiprų poreikį suskaidyti savo patirtis, kad galėtų jas saugiau apdoroti ir

reflektuoti (Dalley, 2004). Taigi, stačiakampis kaip simbolis dailės terapijoje yra daugiaprasmis – jis gali rodyti saugumo ir struktūros poreikį, o taip pat emocinį atsiribojimą.

Kontrastiškos figūros viename piešinyje (3, 4, 6 pav.) Stačiakampiai ir apskritimai viename kūrinyje gali atspindėti ambivalentiškus jausmus arba bandymą derinti priešingas asmenybės puses – racionalią, struktūruotą (stačiakampis) bei emocinę, intuityvią (apskritimas) (Jung, 2005; Malchiodi, 2012). Šių geometrinių figūrų sąveika kūrinyje taip pat gali rodyti santykio su savimi ar kitais dinamiką – tarp noro būti atpažintam ir noro išlaikyti saugią distanciją (Dalley, 2004).

Vieną kartą atsiradę, tačiau reikšmingi simboliai Kajos kūrinuose:

Daugialypiai savęs atvaizdai (5 pav.) Savęs pavaizdavimas keturiais paukšteliais, skraidančiais įvairiose piešinio vietose, gali simbolizuoti fragmentuotą savasties suvokimą ar bandymą prisitaikyti prie skirtingų žmonių, aplinkybių, situacijų. Toks vizualinis savęs išskaidymas dailės terapijoje neretai siejamas su tapatybės paieškomis (Malchiodi, 2011).

Sugriuvęs tiltas (6 pav.) Sugriuvęs tiltas dailės terapijoje dažnai simbolizuoja nutrūkusį ryšį, nesugebėjimą užmegzti ar palaikyti emocinio kontakto. Tiltai kūrinuose dažnai žymi norą susitikti, ištrinti atstumą tarp savęs ir kitų, tad jų sugriuvimas gali liudyti apie skaudžias patirtis, nusivylimą ar net sąmoningą atsisakymą palaikyti ryšį (Dalley, 2004). Tiltas taip pat gali būti psichologinio perėjimo, transformacijos simbolis, o sugriuvęs tiltas gali atspindėti užstrigimą, neišgyventą ar nebaigtą procesą (Jungo, 2005).

Gaisras, ugnis (7 pav.) Gaisras ar ugnis dailės terapijoje yra daugialypis simbolis, kuris gali reikšti tiek destruktivią jėgą, tiek vidinį virsmą. Jungas (2005), ugnį siejo su transformacija – tai simbolis, kuris naikina seną, bet kartu sudaro sąlygas naujam gimti (Jung, 2005). Ugnis gali reikšti ir stiprias emocijas, ypač pyktį, nerimą, aistrą ar skausmą, kurie veržiasi į paviršių (Malchiodi, 2012). Gaisras, kaip itin intensyvi ugnies forma, dažnai atspindi emocinį perdegimą arba nekontroliuojamą jausmų antplūdį. Dailės terapijoje ugnis taip pat gali simbolizuoti asmens vidinę jėgą, norą keistis ar atsikratyti to, kas nebenaudinga, tačiau jei ugnis nesuvaldyta, ji gali kelti pavojų pačiam kūrėjui, jo aplinkai (Hinz, 2020).

Laivas (9 pav.) Laivo simbolis dailės terapijoje gali reikšti savęs tyrinėjimą (Malchiodi, 2012). Archetipiškai laivas siejamas su kelione per pasąmonės gelmes – tai transporto priemonė, nešanti per emocinius „vandenis“, kurie dažnai atspindi žmogaus jausmų srautą (Jungas, 2005). Šio piešinio kontekste laivas gali simbolizuoti perėjimą iš vienos gyvenimo fazės į kitą (iš vieno patyrimo, į kitus), savarankiškumą, gebėjimą išbūti nežinomybėje arba atsiskyrimą nuo kitų tam, kad būtų galima geriau suprasti save.

3.2.3. Tyrimo dalyvės Kajos teminės analizės ir kūrybos analizės sąsajos

Analizuojant Kajos žodinę dailės terapijos patyrimo refleksiją ir jos kūrybinius darbus, išryškėja trys kartinės temos, kurios nuosekliai atsikartoja tiek žodinėje refleksijoje, tiek dailės kūriniuose: emocinis chaosas, tapatybės paieškos ir ambivalentiškumas būnant santykyje (žr. Lentelę nr. 3).

Atrodo, kad būtent šios temos atskleidžia svarbiausią dailės terapijos reikšmę Kajos patiriamam nerimui. Pirmiausia, dailės raiška padėjo merginai išreikšti sudėtingas, sunkiai verbalizuojamas emocijas. Antra, dailės terapija tapo įrankiu geriau pažinti save – „palikus emocijas lape“, jas lengviau suprasti ir įžvelgti jų priežastis. Galiausiai, dailės terapija suteikė saugią erdvę tyrinėti save santykyje su kitais (bendraamžiais ir šeimos nariais), įsisąmoninti šių santykių kompleksiskumą, ambivalentiškumą ir iš to kylančią emocinę įtampą.

Lentelė nr. 3

Kajos teminės ir kūrinių analizės sąsajos

Tema	Teminė analizė	Kūrybos analizė
Emocinis chaosas	„Ką aš iš viso jaučiu...“ „Žinau, kad jaučiu kažką baisaus sukyrančio, bet nebežinau ką sakyt... <...> Aš tai žinau, kiti kaip ir nežino.. Bet aš pati jau ir nebežinau jau kas čia vyksta. [juokiasi]“ „Kai nežinai ką jauti, tai pieši vandenį.“ „Ir tada taip atsitinka [pravirksti] <...> nepasiruošus.“ „Nebuvo tos ramybės matėsi, man atrodo“	Ryškios spalvos, kontrastai, spalvų gausa (1 - 9 pav.): dažnai signalizuoja emocinį intensyvumą, norą būti pastebėtam ar perteikti vidinį pasaulį, kuriame vyrauja stiprūs jausmai (Fox, 2023; Varichon, 2006). Energingi potėpiai ir lietimasis pirštais (1 - 9 pav.): dažnai rodo stiprų emocinį impulsą, nesąmoningą turinį ar bandymą „prisiliesti“ prie savo išgyvenimų per kūną (Hinz, 2020). Vingiuotos, netiesios linijos (2, 3, 5, 6, 8, 9 pav.): dažnai atspindi emocinį nestabilumą, spontanišką raišką ir vidinių išgyvenimų kismą (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020; Dalley, 2004). Rutuliai ir ratilai (2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 pav.): dažnai simbolizuoja emocinį branduolį, vidinį potencialą, o ratilai – jausmų sklaidimą į aplinką ar vidinę energiją (Jung, 2005; Malchiodi, 2012) Stačiakampiai (3, 4, 6, 7 pav.): gali simbolizuoti poreikį „sulaikyti“ emocinį turinį (Jung, 2005; Malchiodi, 2012). Gaisras, ugnis (7 pav.): dailės terapijoje ugnis dažnai simbolizuoja intensyvius emocinius išgyvenimus (Malchiodi, 2012).

Tapatybės paieškos	„Nu tai tada supranti.. <...> nupieši piešinį ir pamatai ką jauti...” „Vis vien žiūri ir į jo piešinį, ir klausaisi jo, ir apie save reflektuoji kažką...” „Nu supratau, kad mano šeimos problemos niekur nepabėgs <...> Tai aš jų, nu, nepradanginau. Jos yra pas mane.”	Daugialypiai savęs atvaizdai (5 pav.): savęs vaizdavimas skirtingais simboliais arba skirtingose vietose vienu metu, gali rodyti neapibrėžtą tapatybę ar jos ieškojimą (Malchiodi, 2012). Vingiuotos, netiesios linijos (2, 3, 5, 6, 8, 9 pav.): gali signalizuoti vidinį netikrumą, krypties paieškas ar pereinamą būseną (Hinz, 2020). Spiralės (2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 pav.): dažnai simbolizuoja vidinį virsmą, asmenybės vystymąsi, kelionę į save ar išėjimą iš chaoso (Jung, 2005). Kelionė laivu (9 pav.): gali reikšti žmogaus keliavimą per nesąmoningas būsenas, perėjimą, nežinomybę, bet kartu ir viltį pasiekti naują savęs supratimą (Jung, 2005).
Ambivalentiškumas būnant santykyje	„Išmokau gal atsipalaiduoti labiau. <...> Bendravime, tikriausiai... Nes man atrodo, kad aš visada tokia įsitempus esu...” „Gal baisu, kad parodysi, kad nepažįsti, neišgirsti žmogaus... <...> kad aš nesuprantu to žmogaus. <...> Arba galbūt atskleisi ką įsivaizduoji, ką kitas žmogus jaučia, ką jis galvoja, bet jis to nesakė...” „Dar ypač jei priekyje, iš pradžių kalbi... Tai tada būdavo sunku ir kitų girdėti... Nes tada grynai būdavai tokiam kur „o dieve, o dieve, prašau, greičiau baigiasi“... Ir tada negali girdėti ką kiti šneka...” Kiti grupės dalyviai, refleksijos metu, atkreipė Kajos dėmesį, kad jos intencija į savo namą „pakviesti svečių“ buvo nesuprasta ir nepajauta.	Spalvų kontrastai (1 – 7 pav.): gali simbolizuoti emocinę įtampą tarp artumo ir atsiribojimo (Fox, 2023). Kontrastiškos figūros viename piešinyje (3, 4, 6 pav.): apskritimas ir stačiakampis viename piešinyje gali simbolizuoti ambivalentišką santykį – troškimą būti ryšyje, bet kartu ir poreikį atsiriboti (Jung, 2005; Malchiodi, 2012; Dalley, 2004). Sugriuvęs tiltas (6 pav.): rodo norą būti ryšyje, bet kartu ir sunkumus jį užmegzti ar išlaikyti (Dalley, 2004). Nematomos durys (3 pav.): simbolizuoja nesąmoningą užsisklendimą arba nenorą atsiverti kitiems (Malchiodi, 2012),

3.2.4. Tyrimo dalyvės Silvijos teminė analizė

Silvijos temų ir potemių schema:



1. Dailės terapijos metodo vertinimas: nuo lūkesčių iki refleksijos

Ši tema atskleidžia, kaip Silvija patyrė ir vertino dailės terapijos procesą nuo pirmojo susitikimo iki terapijos pabaigos, ir parodo, kad užsiėmimai jai tapo svarbia rutinos dalimi, kurios jai trūks. Temoje išryškėja dvi potemės, atskleidžiančios asmeninį Silvijos santykį su dailės terapijos metodu bei tai, kaip kito artimųjų požiūris į dailės terapiją.

1.1. Dailės terapijos proceso refleksija

Ši potemė atskleidžia, kaip lūkesčių neturėjimas leido Silvijai pradėti terapinį procesą su laisves pojūčiu: „Man buvo taip gerai, nieko konkrečiau nesitikėjau, tokia laisvė... Nesvarsčiau, kas čia bus, kas laukia.“ Tokia laikysena padėjo lengviau atsiverti terapiniam patyrimui, kurį mergina apibūdino kaip paprastą ir lengvą. Nors pradžioje Silvija jautė nerimą – svarstė lankyti terapiją su drauge – jau po pirmo

susitikimo pajuto palengvėjimą ir pasitikėjimą: „*Po pirmo labai gerai jaučiausi, labai patiko... Turėjau tokią nuojautą, kad bus gerai ir kad bus fainiai.*“ Ilgainiui užsiėmimai tapo svarbia merginos gyvenimo dalis, tarsi „restartas“ – vieta, kurioje ji galėjo saugiai išsikalbėti. Visą patirtį Silvija apibendrina „Ratuko“ metafora, kuri leidžia suprasti, kad svarbiausia jau buvo bendrystė ir saugi, palaikanti erdvė. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 5).

1.2. Šeimos įsitraukimas į dalyvavimą dailės terapijoje

Antroji potėmė atskleidžia, kaip Silvija rinkosi dalintis dailės terapijos patirtimi su artimaisiais ir kaip jie priėmė šią jos patirtį. Tėvo reakcija buvo ignoruojanti („*Mano tėtis pasirinko ignoruoti šią faktą.*“), o mama, priešingai, rodė susidomėjimą („*Mano mama baisiai susidomėjusi buvo... [juokiasi]*“). Tačiau net ir su mama savo patirtimi Silvija dalijosi selektyviai, daugiausia kalbėdama apie aspektus, nesusijusius su giliausiais išgyvenimais: „*Aš jai gal labiau pasakodavau apie žmones, kuriuos sutikau...*“. Silvija sąmoningai vengė kalbėti apie jautriausias temas, ypač šeimos: „*Nu aš ten neateisiu ir nepasakysiu nu „mes čia kalbėjom apie šeimą ir visos verkė*“. Tai rodo merginos poreikį išlaikyti terapiją kaip atskirą, asmeninę erdvę. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 5).

2. Nerimo raiška ir pokyčiai dailės terapijoje

Ši tema – apie Silvijos patiriamą nerimą dailės terapijoje ir už jos ribų. Ją sudaro trys potėmės, kurios iliustruoja nerimo raišką dailės terapijos pradžioje, kūrybos procese ir kūrinuose, o taip pat nerimo raišką ne dailės terapijos kontekste (mokykloje, šeimoje).

2.1. Nerimo raiška dailės terapijos pradžioje

Šioje potėmėje paaiškėja, kad Silvijos patiriamas nerimas buvo ryškiausias dailės terapijos pradžioje. Kaip paaiškėjo pokalbyje pirmojo susitikimo metu, Silviją pirmiausia lydėjo baimė dėl to, ar ji sugebės įsilieti į grupę – tai ji patvirtino: „*mmmm, nu jo*“. Mergina dalinosi, kad pradžioje jautė ir nerimą kurti. Pasitikslinus ar ji nerimauja dėl savo meninių gebėjimų, ar dėl kūrinių turinio, ji patikslino, kad nerimavo dėl abiejų aspektų: „*abu.. [šypsosi]*“. Nerimas dailės terapijos pradžioje buvo susijęs ir su nežinomybe: „*Vat man buvo tiesiog įdomu kaip kas bus ir tada toks gal nerimo dėl nežinojimo buvo...*“ Čia atrodo svarbu pastebėti, kad smalsumas ir nerimas egzistavo kartu – Silvija jautė įtampą, tačiau vis tiek išliko atvira naujai patirčiai.

Pokalbis su paaugle parodė, kad nerimas Silvijai nėra vien tik situacinis, susijęs su dailės terapijos patyrimu – tai nuolatinis jos emocinės būsenos fonas.: „*Nerimas yra viena tų dažniausių, gal*

net stipriausių tų emocijų, su kuriom aš pastoviai gyvenu.. Tai dažniausiai man per jį viskas reiškias...“ Tokiu būdu, dailės terapijos pradžioje išryškėjęs nerimas gali būti suvokiamas kaip natūralus jos psichologinės patirties pratęsimas, kuris įsilieja ir į naujas patirtis, kol jos tampa aiškesnės, labiau nuspėjamos ir emociškai saugios.

2.2. Nerimas kūryboje ir kūrinuose

Antroji potėmė atskleidžia, kaip Silvijos nerimas reiškėsi kūrybos procese ir jos sukurtuose darbuose. Nors pradžioje mergina jautė erzulį dėl gebėjimo nupiešti tai, ką įsivaizdavo, jis buvo labiau susijęs su lūkesčiais sau, o ne išoriniu vertinimu: „*[atsiduso] Aš labiausiai nervinausi, kad aš nemoku piešti kažko ko man reikia...*“

Tačiau, nepaisant šio erzulio, Silvija pažymėjo, kad kūrybos metu jai pavyko nejausti nerimo – atsipalaiduoti ir jausti malonumą kuriant: „*...Kad būtų tas toks, kad čia bus blogai... Vat to ką aš įprastai jaučiu... To nebuvo... Tai tas buvo labai malonus momentas. Taip paimt, atsidėti į šoną nerimą...*“ Tai rodo, kad meninė veikla dailės terapijoje suteikė jai galimybę patirti save taip, kaip ji nepatiria (ar patiria labai retai) kasdienybėje.

Vertindama savo kūrinius retrospektyviai, Silvija pastebi, kad darbai, kuriuose ji įžvelgia nerimą, jai kėlė nemalonus emocijas: „*Nu... // Kai kuriuose mačiau. <...> Ne visuose, bet... Tie nepatiko man, kuriuose jautėsi [šypsosi].*“ Ji taip pat įvardijo konkrečias vizualines nerimo raiškos formas savo kūrinuose: „*Jie labai buvo... Ne kiek aštrūs savo išvaizda.... Bet aš prisimenu patį piešimo procesą, tai piešimas buvo toks aštrus, toks staigus*“ – šis apibūdinimas leidžia suprasti, kad nerimas reiškėsi per kūno judesius bei ritmo intensyvumą. Darbai, kuriuose Silvija nematė nerimo, jai buvo mielesni, jų estetinė raiška siejosi su šiluma – todėl ji nusprendė kai kuriuos iš jų pasilikti kaip prisiminimą: „*O ten pavyzdžiui kur kiti, tokie švelnesni buvo... Tai jie man labai šilti, labai man jie patiko. Ir aš manau aš juos pasiliksiu...*“

Ši potėmė atskleidžia, kad dailės terapija Silvijai tapo ne tik erdve, kurioje nerimas sumažėja, bet ir priemone jam išreikšti. Emocinis ryšys su kūriniais liudija jautrų terapinį procesą bei vidinį poreikį išsaugoti, pasilikti tai, kas suteikia ramybės jausmą.

2.3. Nerimo ir kitų emocijų raiška ne dailės terapijoje

Ši potėmė atskleidžia, kaip Silvija patiria ir išreiškia nerimą už dailės terapijos ribų – mokykloje ir šeimoje. Šiose aplinkose mergina nesijaučia saugi atvirai reikšti savo emocijas. Silvija aiškiai išskiria dailės terapijos erdvę kaip vietą, kurioje leidžiama būti tikru – pasidalinti jausmais be baimės, kad reikės

tuoj pat „susirinkti save“ ir grįžti į socialinį vaidmenį, kitaip nei mokykloje: „*Nes, vis tiek, toks būtų... Išsišneki taip ir tada ateini į mokyklą ir „i'm fine, vakar praverčiau visą vakarą, gali būti, ratuke sedėjom, verkėm visas“ [ironiškai juokiasi]. Tai va to tokio nėra čia. Vis tiek tas, kad mokykloj tu negali.*“ Ši citata atskleidžia, kad terapija leidžia jai kalbėti atvirai apie sunkumus, nes tai – epizodinis, reguliariai kartojamas susitikimas, kuriame visi dalyviai dalinasi panašiomis patirtimis ir yra vienodai įsitraukę. Tuo tarpu mokykloje emocinis atvirumas nėra įprasta ar priimtina norma – priešingai, jis suvokiamas kaip apsunkinantis veiksnys bendravime su bendraamžiais.

Panašų emocinį atsiribojimą Silvija išreiškia ir kalbėdama apie santykius su artimaisiais. Reaguodama į mamos susirūpinimą po žinios apie kito vaiko savižudybę, ji atskleidžia, kad nebūtų linkusi kalbėtis su ja apie savo emocinius sunkumus ir išgyvenimus: „*Buvo čia, kad vieną dieną mano mama visa persigandus atėjo „o Dieve, čia vienas vaikas nusižudė... Jeigu ką, tu man sakyk“... Aš tokia: „neee“ [juokiasi] Kaip... Aš... Galbūt man tas ir yra, kad aš nesakau daug ko, nes tie žmonės yra susiję su tom mano problemom...*“ Tai iliustruoja, kad atvirumas šeimoje yra komplikotas – Silvija vengia dalintis, nes jaučia, jog artimieji patys yra emocinių sunkumų šaltinis. Atvirumas šeimos santykiuose merginai atrodo toks nesaugus, kad net turėdama suicidiškų minčių ji nebūtų linkusi kreiptis pagalbos į artimuosius, išoriškai, atrodo, pasirengusius ją išklaudyti.

Silvija nejaučia pokyčio šeimos dinamikoje pradėjus ir baigus lankyti dailės terapiją: „*Aš nežinau ar labai pasikeitė.*“ Nors terapija padėjo jai įsisąmoninti tam tikras emocijas ir kalbėti apie nerimą, susijusį su šeima, mergina sako, kad jos elgesys ir santykiai su artimaisiais iš esmės nepasikeitė. Ji laiko savo pasirinktą būdą – nekalbėjimą apie savo jausmus – tinkamu nerimo valdymo metodu: „*Aš manau, kad... Iš savo pusės aš labai gerai su tuo susitvarkius. Bent jau man taip pasirodė [juokiasi]. Iš šono. Ir kad labai, kiek kalbėjom apie tai, kad aš suprantu, kad aš pasirinkus galbūt vieną sveikiausią / tokių būdų tvarkytis su viskuo kas vyksta...*“ Merginos pasidalinimuose girdisi ambivalentiškumas – viena vertus, ji laiko savo strategiją „sveika“, kita vertus, juokas ir abejojantis tonas („galbūt“, „taip pasirodė“) leidžia manyti, kad ji nėra tikra dėl šio pasirinkimo veiksmingumo. Tai kelia klausimą, kiek iš tiesų Silvija jaučiasi susitvarkiusi su savo nerimu šeimoje, ir ar toks elgesys nėra tik būdas prisitaikyti prie emociškai įtemptų šeimos aplinkybių.

3. Kūrybos procesas ir savęs pažinimas

Ši tema atskleidžia, kaip kūrybos procesas dailės terapijoje Silvijai tapo savęs pažinimo ir augimo erdve. Trys potėmės parodo, kaip keitėsi jos požiūris su kūryba, meninė raiška ir savęs supratimas kūrybos pagalba.

3.1. Dailės raiškos priemonių simbolika ir pasirinkimai

Pirmoji potėmė atskleidžia, kaip Silvijos dailės priemonių pasirinkimai keitėsi terapijos eigoje, atspindėdami jos vidinę būseną. Pradėjusi nuo pažįstamo ir lengvai kontroliuojamo, vėliau ji išdrįso naudoti akvarelę, kurią siejo su vaikyste, lengvumu ir šiluma. Terapijos pabaigoje mergina išbandė iki tol nepažintą priemonę – pastelę, reikalaujančią jutiminio įsitraukimo: „*Nu paskutiniam užsiėmime kreideles pasiėmiau [juokiasi]. Tai va čia tas buvo netikėta...*“. Įdomu tai, kad Silvija ne tik plėtė savo priemonių pasirinkimą, bet ir pradėjo jas derinti – viename piešinyje naudojo ir tušinuką, ir akvarelę. Tokie pokyčiai rodo merginos atvirumą, norą tyrinėti, o taip pat simbolizuoja perėjimą nuo kontrolės prie laisvės, emocinės raiškos. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 5).

3.2. Pasikeitęs požiūris į kūrybą ir kuriančią save

Ši potėmė atskleidžia, kaip kito Silvijos požiūris į kūrybą ir kuriančią save terapinio proceso metu. Iš pradžių ji kritiškai vertino savo gebėjimus ir kūrybiškumą, tačiau ilgainiui ėmė labiau atsipalaiduoti ir mažiau sureikšminti rezultatą: „*Tai va tokio buvo pralaisvėjimo gal... Aš pati mažiau kažkaip galvot pradėjau, kas ten kaip gausis...*“. Kūryba tapo nebe orientuota į rezultatą, o į asmeninę raišką: „*Ne ten kažkas kažko iš manęs nori, ar čia kažką man reikia parodyt, bet... Nu apie mane maždaug... Aš piešiu sau...*“. Įgyta patirtis paskatino kūrybiškumą įtraukti ir į kasdienybę – piešimas tapo būdu palaikyti pokalbį su drauge. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 5).

3.3. Kūrinių interpretavimas – procesas keičiantis požiūrį

Ši potėmė atskleidžia, kaip dailės terapijoje vykęs kūrinių interpretavimo procesas keitė Silvijos požiūrį į savo kūrybą ir ją pačią. Iš pradžių ji nesitikėjo, kad piešiniai taps refleksijos objektu („*Tik aš nesujungiau, kad mes apie piešinius šnekėsime [juokiasi]*“), tačiau greitai šis procesas jai „*prilipo*“. Kūrinio interpretacijos suteikė galimybę atrasti naujų prasmų, apie kurias piešdama nebuvo pagalvojusi: „*Grynai taip vietoj iš savo kažkokių sudėliotų minčių, vėl ištraukti kažką naujo, ko nebuvo...*“. Interpretacijos grupėje Silvijai neatrodė grėsmingos – priešingai, jos leido išplėsti požiūrį ir matyti savo darbus naujomis spalvomis. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 5).

4. Grupės vaidmuo asmeniniam augimui ir savivertei

Ketvirtoje temoje analizuojamas grupės vaidmuo Silvijos asmeniniam augimui ir savivertei. Pirmoje potėmėje atsiskleidžia grupės dinamikos kaita – nuo pradinio nerimo iki artumo ir saugumo jausmo, antroje – kaip kitų atvirumas ir skirtumai padėjo Silvijai priimti save ir jaustis autentiškai.

4.1. Grupės dinamikos pokyčiai

Pirmoje potemėje atsiskleidžia, kaip keitėsi Silvijos santykis su dailės terapijos grupe – nuo pradinių baimių iki artumo ir palaikymo. Pradžioje mergina jautė nerimą dėl susiformavusios draugių grupelės ir sunkumų formuluoti savo mintis („*kad suprastų visi taip, kaip aš suprantu*“). Visgi jau po kelių susitikimų santykiai su grupės narėmis tapo artimesni, o bendrystės jausmas padėjo atsipalaiduoti: „*Mes jau išeinam ir jau viskas visom gerai, kažką ten šnekam... Labai natūraliai viskas taip gavosi...*“ Šis pokytis sustiprino Silvijos emocinį saugumą ir prisidėjo prie jos įsitraukimo į terapinį procesą. Išsamesnė potemės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 5).

4.2. Atvirumas grupėje ir savęs priėmimas

Antroji potemė atskleidžia, kaip grupės įvairovė ir nuoširdumas padėjo Silvijai priimti save ir išdrįsti būti autentiškesne. Merginai didelį įspūdį paliko kitų dalyvių atvirumas: „*Aplamai man labai patinka tas žmonių atvirumas. Kad mes tiesiog susirenkam ir nuoširdžiai...*“ Jį pabrėžė, kad nuoširdumas grupėje buvo „*išlaisvinantis*“, o skirtingos dalyvių patirtys leido pažvelgti plačiau – tiek į kitus, tiek į save: „*[Ir apie save leidžia kažkaip pasijusti?] – Jo... Normalizuoti.*“ Šie patyrimai kūrė ne tik saugią, bet ir augimą skatinančią aplinką. Išsamesnė potemės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 5).

5. Asmeninė dailės terapijos nauda

Paskutinėje temoje atsiskleidžia, kokią dailės terapijos naudą išvelgia pati Silvija. Temą sudaro keturios potemės. Pirmoje išryškėja dailės terapijos kaip saugios emocinės erdvės patyrimas, antroje – jos poveikis nerimo mažėjimui ir emocinei savireguliacijai, trečioje – dailės terapijos reikšmė savęs pažinimui ir naujam savęs patyrimui, o ketvirtoje – kaip dailės terapija tapo įkvėpimo šaltiniu tolimesniems pokyčiams ir veiksams.

5.1. Dailės terapija – saugi erdvė dalintis jausmais

Pirmoji potemė atskleidžia, kad dailės terapija Silvijai tapo saugia erdve dalintis jausmais, kurios kasdienybėje jai labai trūko: „*Ir to sakyčiau mano rutiną labai trūko, reikėjo. Ir tas labai, labai padėjo...* <...> *Saugi, tokia, jo. Ir nu suprantanti labai...*“ Saugi atmosfera grupėje leido patogiai išbūti su netikėtai išsiveržusiomis emocijomis: „*[Toje sesijoje, kurioje tu pravirkai tau įvyko lūžis?] Jo... Čia buvo... Nu saugiausia sakyčiau erdvė galbūt tiesiog išsiliet viską, tai taip ir gavosi...*“ Silvija pažymi, kad net jei iš pradžių buvo sunkumų formuluoti mintis, ji nepatyrė savęs ribojimo: „*Gal tik šiaip formuluoti tas pačias mintis buvo kiek sunkiau bent jau iš pradžių <...> Nebuvo taip, kad kažką aš ten*

sau laikyčiau...“ Grupėje ji leido sau būti nuoširdžiai ir spontaniškai: „Kažkaip kas tuo metu ateidavo, tas ir pasisakydavau...“

5.2. Dailės terapija – būdas nusiraminti

Antroji potėmė atskleidžia, kad dailės terapija Silvijai tapo būdu nusiraminti ir ramiau išbūti su savo mintimis bei emocijomis. Tai, kad dailės terapijos užsiėmimai turėjo teigiamą ir raminantį poveikį Silvijai, pastebėjo ne tik pati mergina, bet ir jos mama: *„Ir tiesiog dėl fakto, kad aš grįžtu labai patenkinta, tokia pakvėpavus... Jo... Jau biški gyvybės ženklų rodau. [juokiasi] Nu ir aš manau, kad ji tiesiog klausė, nes man svarbu.“* Tai rodo, kad dailės terapija Silvijai veikė kaip emociškai atkurianti, regeneruojanti patirtis, padėjusi atgauti jėgas.

Mergina pabrėžia, kad dailės terapijos patirtis turėjo poveikį ir jos kasdienybei –jai pasidarė lengviau išbūti su savo nerimastingomis mintimis: *„Mes susėdavom ir vis tiek buvo laiko tom savo mintim išdėstyti, su jom pabūti... <...> Nes šiaip aš nebuva linkus bėgti nuo tų minčių, bet dabar gaunasi ramiau su jomis sėdėti. Lengviau, ramiau.“* Tai liudija apie emocinio reguliavimo stiprėjimą, kuris svarbus nerimo mažėjimui. Nors Silvija supranta, kad nerimo sumažėjimas objektyviai nėra lengvai pamatuojamas, ji pati jaučia, kad bendra jos savijauta, dėka dailės terapijos, pagerėjo: *„Pagal balus nežinau ar matysis... Bet... Aš manau, kad man geriau...“*

5.3. Dailės terapija – erdvė pažint save, pabūti kitaip

Trečioji potėmė atskleidžia, kad dailės terapija Silvijai tapo svarbia erdve save pažinti ir patirti kitaip. Buvimas grupėje, kurioje nebuvo išankstinių nuostatų apie ją, leido merginai atsiskleisti naujai: *„Tai vat čia buvo tokia erdvė, kur nebuvo tokio išankstinio... Čia va mano aprašymas ir kad dabar pagal tai gyvent... Toks visai naujai viskas...“* Kitoks buvimas tapo stimulu savęs tyrinėjimui – Silvija kalba apie patirtą džiaugsmą atrandant naujas savo puses: *„Man labai patinka pamatyti pačiai iš savęs kažko naujo. [...] Tokių perspektyvų man dar nebuvo tekę matyti...“* Tai liudija apie jos asmenybės augimą – dailės terapija čia veikė ne tik kaip nusiramino, bet ir gilesnio savęs pažinimo priemonė.

Kitoks buvimas atsiskleidė ir per laisvę dalintis savo jausmais be kaltės jausmo. Įprastai ji vengia atvirumo, nes bijo, kad jos sunkumai taps našta artimiesiems, o dailės terapijoje tokios baimės nebuvo – tai buvo saugi ir emociškai neutrali aplinka, kurioje niekas nebuvo tiesiogiai susijęs su jos patiriamais sunkumais: *„[Čia buvo erdvė pasakyti kaip iš tiesų jautiesi?] – Jo, nes... Nu nes nieks, kaip čia, ne atsakingas, realiai nesusijęs su tuo kas yra mano bėdos...“*

Terapijos metu transformavosi ir jos įprasta savirefleksijos forma – dienoraščio rašymas iš chaotiško virto švelnesniu, labiau struktūruotu: „*Kaip ir tas rašymas... Jis anksčiau būdavo toks isteriškas, taip staigiai iškrauni... Ir dabar, manau, kad čia su dailės terapija atėjo... Jis [rašymas] dabar toks žymiai švelnesnis, lėtesnis. <...> Struktūra tokia atsiranda... Taip sudėliota... Ir manau, kad tas su manim pačia yra... Mano galvoj mintys kitaip dėliojas, formą įgiję...*“ Tai rodo, kad dailės terapija turėjo įtakos Silvijos mąstymo procesams – padėjo „sudėlioti“ mintis, rasti vidinę tvarką.

Dailės terapijoje Silvijai svarbus tapo ne tik kitoks pabuvimas, tačiau kūrybos metu užsimezgęs vidinis dialogas, laikas su savimi: „*Aš su savim kalbėjau, ištikrujų [juokiasi]. Visai man kažkaip patinka... Kartais to tokio reikia... Man su žmonėm gerai, bet be žmonių irgi gerai. Tai va... Man labai gerai su savim pasedėti, kažką padaryti...*“

5.4. Dailės terapija – kaip įkvėpimas veikti

Ketvirtoji potėmė atskleidžia, kad dailės terapijoje įgyta patirtis įgalino Silviją kitaip veikti ir už dailės terapijos ribų. Teigiama ir saugi terapinė patirtis paskatino ją ieškoti tolesnės psichologinės pagalbos: „*Nu mane pastūmėjo... Aš dabar pas psichologę pradėjau vaikščioti... Mokykloj...*“

Be to, dailės raiška jai tapo prasminga laisvalaikio veikla – mergina su klasioko pradėjo piešti laisvu nuo pamokų laiku: „*Mhm... mes pradėjom dabar su viena klasioko, per laisvas pamokas, sėdim ir piešiam... Ir dabar labai labai gerai... [šypsosi] Jo... Kažkaip atradau, kažkaip buvau pamiršęs...*“

Kūryba ir savęs reflektavimas dailės terapijoje taip pat priminė Silvijai primirštą savirefleksijos priemonę – rašymą. Ji pastebi, kad terapijos metu vėl ėmė rašyti dienoraštį: „*Šiaip tais momentais aš rašiau daugiau... <...> Nežinau ar čia sutapo... Pati sau... Kažkaip įsitikinau, kad man rašymas yra va tas vat išsiliejimas... Manau, kad tai man tikrai padėjo... Nes buvau nustojus ir dabar vėl grįžau...*“

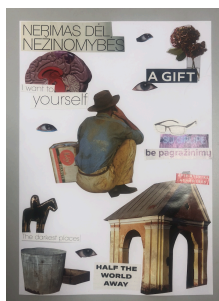
Pokalbiai su kitomis dalyvėmis dailės terapijoje padėjo Silvijai įsisąmoninti savo stiprybes – išgirdusi, kaip kiti susidoroja su savo sunkumais, ji patikėjo, kad ir ji gali susitvarkysiu savais: „*Ir jeigu jie su tokiom mintim išbūna, su tuo gyvena, su tuo tvarkosi... Tai ir aš galiu galbūt su savom...*“ Tai suteikė vidinio tvirtumo ir vilties jausmą – kad įmanoma tai išgyvent: „*Jo, jo.*“

Apibendrinant, atrodo, kad dailės terapija Silvijai tapo pokyčio katalizatoriumi – paskatino lankytis pas psichologą, atrasti savarankiškas veiklas, kurios padeda išlieti emocijas ir geriau suprasti bei sustiprinti tikėjimą savo tvirtumu.

3.2.5. Tyrimo dalyvės Silvijos kūrybos analizė

Šiame skyriuje pateikiama apibendrinta Silvijos kūrybos analizė, išryškinant pagrindinius dailės kūrinių bruožus ir juos detaliau aptariant remiantis literatūros šaltiniais. Išsami kiekvieno piešinio analizė – įtraukianti formaliųjų elementų ir simbolių apžvalgą bei Silvijos ir dailės terapeutės refleksijas – pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 6).

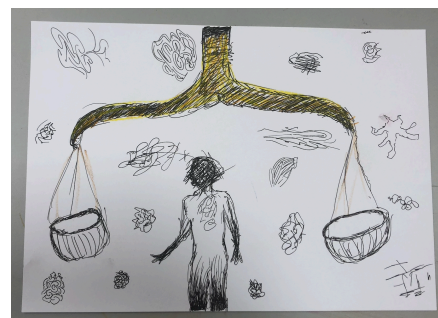
Visi Silvijos kūriniai eilės tvarka pateikti žemiau (10 – 18 pav.):



10 pav. „Kai aš nerimauju“



11 pav. „Aš kaip namas, mūsų mieste“



12 pav. „Santykiai su bendraamžiais“



13 pav. „Mano šeimos peizažas“



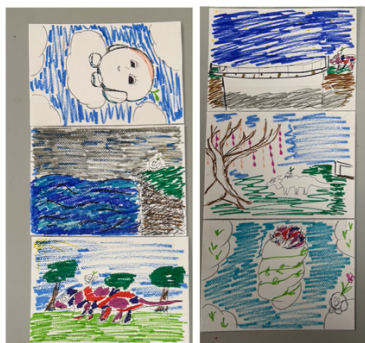
14 pav. „Salos ir tiltai šeimoje“



15 pav. „Konfliktai šeimoje“



16 pav. „Aš augu“



17 pav. „Mano pasaka“



18 pav. „Ateitis“

Pasikartojantys formalieji piešinių elementai Silvijos kūrinuose (pateikiami nuo dažniausiai iki rečiausiai pasikartojančių):

Skirtingų priemonių viename kūrinyje naudojimas (11, 12, 13, 14, 16, 18 pav.) Skirtingų dailės raiškos priemonių derinimas – pavyzdžiui, juodo tušinuko su akvarele, kreidelėmis ar tekstile – dailės terapijoje gali rodyti vidinį poreikį derinti skirtingas savasties puses: kontrolę ir jautrumą, racionalumą ir emocinį atvirumą. Tokia raiška leidžia išreikšti ir struktūruotas mintis, ir spontaniškus jausmus, todėl gali būti vertinama kaip pastanga integruoti skirtingus emocinius ar asmenybės aspektus. Pasak Hinz (2020) ir Malchiodi (2012), tai atspindi asmens gebėjimą veikti keliuose raiškos lygmenyse vienu metu – nuo kognityvaus iki afektyvaus – ir tampa potencialu vidiniam augimui bei emocinei brandai (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012).

Dominuojanti žalia ir žydra (11, 13, 14, 16, 17, 18 pav.) Žalia spalva dailės terapijoje dažnai siejama su gyvybe, augimu, atsinaujinimu ir gijimu. Žalia taip pat yra vilties spalva – ji nurodo ne tik į dabartinį gyvybingumą, bet ir į potencialą augti toliau (Fox, 2023). Žydra spalva yra glaudžiai susijusi su ramybe, refleksija, vidiniu atsitraukimu ir ilgesiu. Dailės terapijoje žydra dažnai pasirodo tada, kai asmuo ieško vidinės tylos, saugumo, aiškumo. Ji gali atspindėti ir emocinio atsiribojimo poreikį, ypač kai žmogus bando tvarkytis su sudėtingais santykiais ar įtempta aplinka (Varichon, 2006). Kartu šios spalvos kuria augimo, turint erdvės pabūti su savimi ir savo apmąstymais, erdvę.

Geltona kaip akcentas (11, 12, 13, 14, 17, 18 pav.) Ši spalva, pasirodanti kaip ryškus akcentas piešinyje, dailės terapijoje dažnai interpretuojama kaip vidinio šviesulio, vilties ar gyvybės ženklas, kuris padeda išbūti sunkumų akivaizdoje (Malchiodi, 2012). Geltona gali veikti tarsi emocinis židiny – šviesos taškas tamsesnėje, įtemptoje kompozicijoje, atspindintis asmens gebėjimą mobilizuoti jėgas ir neprarasti ryšio su gyvybine energija net esant emociškai sudėtingoms aplinkybėms (Fox, 2023).

Energingi potėpiai, štrichai (11, 12, 13, 15, 16, 17 pav.) Energingi potėpiai ar štrichai gali rodyti stiprią emociją, vidinę įtampą ar norą greitai išreikšti susikaupusias emocijas (Malchiodi, 2012). Tai būdinga afektyviam raiškos lygiui, kuriame veikia kūno atmintis, sensorinė patirtis, o ne racionali refleksija (Hinz, 2020). Tokie intensyvūs judesiai, ypač jei kartojami, gali rodyti tiek perdirbamą emocinį krūvį, tiek gynybinį elgesį – pavyzdžiui, kai per kūrybą siekiama atitraukti dėmesį nuo sunkių jausmų, bet kartu juos ir išlaikyti per simbolinę kontrolę (Dalley, 2004).

Linijų, objektų kryptis į viršų (11, 13, 14, 16, 17, 18 pav.) Į viršų kylantys potėpiai, štrichai, linijos dailės terapijoje dažnai interpretuojami kaip simbolinis augimo, siekio, pokyčio ženklas. Tokie elementai gali atspindėti žmogaus vidinę motyvaciją, norą įveikti esamas sunkias patirtis ir pereiti į kitą psichologinį lygmenį (Malchiodi, 2012). Kylantys piešinio objektai – pavyzdžiui, augalai, bokštai, figūros ar net linijos – gali atspindėti orientaciją į asmeninį tobulėjimą, viltį, vidinį atsitiesimą ar

„atsistojimą“ po emocinių sukrėtimų. Tai gali būti laikoma kūrybine motyvacija, kuri skatina ne tik išgyventi, bet ir augti – net ir esant sudėtingoms sąlygoms (Hinz, 2020).

Nervingas brūkšniavimas juodu tušinuku (11, 12, 14, 16, 18 pav.) Įtemptas, kartais mechaniškas brūkšniavimas juodu tušinuku (angl. *scrabbling*) dažnai siejamas su nerimu, įtampa ar emociniu atsiribojimu. Tokia raiška dažnai atsiranda, kai asmuo bando kontroliuoti jausmus, nesąmoningai „užspaudžia“ emocijas (Hinz, 2020). Pasak Malchiodi (2012), stiprus štrichavimas ar kartotiniai judesiai taip pat gali veikti kaip savireguliacijos priemonė – tarsi būdas susidėlioti emocinį chaosą per fizinį veiksmą (Malchiodi, 2012).

Storos, ryškios kontūrinės linijos (11, 12, 14, 16, 17 pav.) Ryškūs kontūrai gali atsirasti esant vidinio pažeidžiamumo jausmui – kai emociniam saugumui palaikyti tampa būtina vizualiai „įrėminti“ vidinį turinį (Dalley, 2004). Storos linijos gali būti suvokiamos ir kaip savotiškas „šarvas“ – jos gali apsaugoti jautrų vidinį turinį nuo išorinio poveikio. Tuo pačiu jos gali rodyti stiprų tapatybės jausmą, norą save atskirti, būti aiškiai matomam ar suprastam (Malchiodi, 2012). Hinz (2020) priduria, kad storos kontūrinės linijos dažnai naudojamos afektyviajame raiškos lygyje – kai vyrauja stiprūs jausmai ir poreikis vizualiai įtvirtinti ar apibrėžti vidinius išgyvenimus (Hinz, 2020).

Tuščia erdvė, neužspalvinti objektai (10, 11, 12, 17 pav.) Neužspalvinti plotai gali simbolizuoti vidinius aspektus, kurie vis dar formuojasi arba kurių žmogus vengia įsisąmoninti – tai tarsi erdvė, į kurią kurėjas nėra pasirengęs pažvelgti (Malchiodi, 2012). Tuščia erdvė gali rodyti ir emocinį atstumą, atsitraukimą. Toks elementas gali būti sąmoningas sprendimas palikti „vietos kvėpuoti“, bet taip pat gali atsirasti ir nesąmoningai – kaip simbolinis trūkumo, praradimo, apleistumo ar nežinomybės ženklas (Hinz, 2020). Kita vertus, neužpildyta erdvė gali būti potencialo, galimybės ženklas – laisva erdvė, į kurią galima įnešti naujų spalvų, minčių ar jausmų (Dalley, 2004).

Pasikartojantys simboliai Silvijos kūrinuose (pateikiami nuo dažniausiai iki rečiausiai pasikartojančių):

Medžiai, žali augalai (11, 13, 14, 16, 17, 18 pav.) Dailės terapijoje medžiai dažnai laikomi savasties ar asmenybės metafora – jų forma, dydis, gyvybingumas gali atspindėti žmogaus emocinę būseną ar vystymosi etapą (Malchiodi, 2012; Jung, 2005). Žaliuojantys medžiai siejami su augimu, vidiniu atsigavimu, gijimu ir psichologine branda. Jie taip pat gali žymėti ryšį su gamta, natūralumu, stabilumu (Dalley, 2004). Kiti žaliuojantys augalai irgi simbolizuoja gyvybingumą, potencialą ir atsigavimą, jie gali reikšti emocinį savęs puoselėjimą, brendimą (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).

Dangus, debesys (13, 14, 16, 17, 18 pav.) Dangus dažnai simbolizuoja dvasinius ieškojimus, svajones, laisvę, viltį. Jis gali būti suvokiamas ir kaip erdvė, kviečianti plėsti mąstymą ar atsitraukti nuo

žemiškų rūpesčių (Jung, 2005; Malchiodi, 2012). Dangus taip pat gali atspindėti emocijų foną – šviesus dangus susijęs su viltimi ir ramybe, o tamsus ar debesuotas – su liūdesiu, nežinomybe ar emociniu pasimetimu (Hinz, 2020). Debesys interpretuojami kaip emocinės būsenos ar psichologinio klimato metafora. Šviesūs, minkšti debesys gali simbolizuoti apsaugą, švelnumą, atitrūkimą nuo realybės, saugią erdvę, kurioje galima ilsėtis ar fantazuoti (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).

Rožinė spalva žydinčios gėlės (10, 11, 14, 17, 18 pav.) Rožinė spalva dailės terapijoje siejama su švelnumu, emociniu jautrumu ir artumu (Fox, 2023). Gėlės, ypač žydinčios, dažnai interpretuojamos kaip gyvybės, atsinaujinimo, emocinio šviesumo simboliai (Hinz, 2020). Jos gali žymėti ryšio poreikį, norą būti priimtam ir matomam, taip pat džiaugsmo ar meilės išraišką (Malchiodi, 2012).

Nusisukusi figūra (10, 12 pav.) Nusisukusi figūra dažnai interpretuojama kaip emocinio atsiribojimo, uždaro ar gynybinės pozicijos simbolis. Ji gali reikšti nenorą būti matomam, baimę būti pažeidžiamam ar bandymą apsaugoti nuo išorinio pasaulio įtakos (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Tokia kūno poza gali rodyti ir vidinį konfliktą – tarp noro užmegzti kontaktą ir poreikio išlaikyti saugią distanciją. Kartais tai siejama su gėdos, skausmo ar vienišumo išgyvenimu, ypač jei kartu piešinyje yra tamsių spalvų ar uždara kompozicija (Hinz, 2020).

Gyvūnai (13, 17 pav.) Gyvūnai dailės terapijoje dažnai interpretuojami kaip instinktyviosios savasties, vidinių resursų, apsaugos ar emocinių ryšių simboliai. Jie gali atspindėti kūrėjo emocinę būseną, savybes, kurias norėtų turėti, arba jausmus, kuriuos sunku išreikšti žodžiais (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Gyvūno rūšis, elgesys, pozicija ir net spalvos padeda suprasti, kokią vidinę funkciją jis atlieka – pavyzdžiui, laukiniai gyvūnai gali simbolizuoti jėgą, grėsmę ar nekontroliuojamą emociją, o naminiai – artumą, švelnumą, poreikį rūpintis ar būti globojamam. Gyvūnai piešiniuose neretai veikia kaip vidiniai globėjai ar saugumo šaltiniai, ypač kai kūrėjas jaučiasi pažeidžiamas ar išgyvena netektį (Dalley, 2004; Jung, 2005).

Kalnai (13, 16 pav.) Kalnai dailės terapijoje dažnai interpretuojami kaip psichologinio augimo, dvasinio siekio arba vidinių iššūkių simbolis. Jie gali simbolizuoti tai, kas atrodo toli ar sunkiai pasiekiamą, bet kartu įkvepia judėti pirmyn (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Kalnai taip pat gali perteikti emocinį atstumą, kliūtį ar barjerą tarp žmogaus ir jo tikslų arba kitų žmonių. Jei kalnas piešiamas aukštas ir vienišas, tai gali atspindėti izoliacijos jausmą, jei – kaip fonas, jis gali simbolizuoti gyvenimo fone nuolat iškylančias sunkias temas ar egzistencinius klausimus (Jung, 2005).

Uolos, akmenys (14, 16 pav.) Uolos gali simbolizuoti ir gynybinę struktūrą – kietą, nepasiekiamą savasties dalį, kuri saugo nuo skausmo, kartu ribodama žmogaus lankstumą ir galimybę megzti santykį (Malchiodi, 2012). Akmenys neretai tampa metafora tam, kas ilgą laiką neįsisąmoninta,

bet vis dar veikia žmogaus vidinį pasaulį – tai gali būti neišreikšti jausmai, neišspręsti konfliktai ar ilgalaikė įtampa (Hinz, 2020).

Sugriuvę tiltai (14, 17 pav.) Sugriuvę tiltai dailės terapijoje dažnai interpretuojami kaip nutrūkę emociniai ryšiai, bendravimo kliūtys ar nesaugūs santykiai. Kai tiltas piešinyje pavaizduojamas kaip suiręs, griūvantis ar neperžengiamas, tai gali būti ne tik emocinio ryšio trūkumo, bet ir vidinio konflikto ženklas – kaip žmogus siekia „eiti į santykį“, bet susiduria su baime, pasipriešinimu ar trauminėmis patirtimis (Dalley, 2004). Taigi sugriautas tiltas tampa vizualia metafora, atspindinčia ne tik santykių sunkumus, bet ir vidines pastangas (arba nesėkmes) įveikti emocinį atstumą (Hinz, 2020).

Vieną kartą atsiradę, tačiau reikšmingi simboliai Silvijos kūrinuose:

Svarstyklės (12 pav.) Svarstyklės dailės terapijoje dažnai laikomos pusiausvyros, vidinio vertinimo ir sprendimų priėmimo simboliu. Jos gali atspindėti psichologinį siekį suderinti priešingas emocijas, norus ar pareigas. Simboliškai svarstyklės susijusios su teisingumu, sąžine ir bandymu įvertinti situaciją objektyviai (Jung, 2005). Kai piešinyje jos vaizduojamos tuščios, nelygios ar svyruojančios, tai gali reikšti vidinį konfliktą, neapibrėžtumo būseną, sunkumus priimant sprendimus ar siekiant aiškumo (Hinz, 2020). Dailės terapijoje šis simbolis taip pat siejamas su kontrolės poreikiu – noru rasti saugią vidinę struktūrą, ypač kai emocijos patiriamos kaip prieštaringos arba nestabilios (Malchiodi, 2012).

Sūkurys (15 pav.) Sūkurys dailės terapijoje dažnai interpretuojamas kaip intensyvių emocijų, vidinio chaoso ar transformacijos simbolis. Spiralinė ar sūkurio forma gali atspindėti stiprėjančią įtampą, emocinį verpetą, iš kurio sunku ištrūkti. Tai gali būti siejama su į save užsisiklendusią būseną, įsitraukimu į vidinius procesus ar net traumines patirtis (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Sūkurys, judantis į išorę, gali simbolizuoti atvirumą, emocijų paleidimą, o kryptis į vidų – susitelkimą, introspekciją (Hinz, 2020).

Pelkė (16 pav.) Pelkė dailės terapijoje dažnai simbolizuoja klampią, emociškai sudėtingą, neapibrėžtą vidinę būseną. Ji gali būti interpretuojama kaip „užstrigimo“ ar stagnacijos metafora – būseną, kurioje žmogui sunku judėti pirmyn dėl neįsisąmonintų jausmų, neapdorotų patirčių ar vidinių konfliktų (Malchiodi, 2012). Pelkė taip pat gali atspindėti emocinę aplinką, kurioje nėra aiškių ribų ar atramos taškų, todėl gali kilti nesaugumo, nerimo, neapibrėžtumo pojūtis. Kita vertus, jeigu piešinyje pelkėje auga augalai ar atsiranda gyvybės, ji gali simbolizuoti ir gebėjimą augti iš sudėtingų, „purvinių“ ar chaotiškų vidinių sąlygų – tai tampa psichologinio atsparumo ženklu (Hinz, 2020).

3.2.6. Tyrimo dalyvės Silvijos teminės analizės ir kūrybos analizės sąsajos

Analizuojant Silvijos žodinę dailės terapijos patyrimo refleksiją ir jos kūrybinius darbus, išryškėja trys kartinės temos, kurios atsikartoja tiek žodinėje refleksijoje, tiek dailės kūriniuose: emocinė įtampa ir nerimas, atsiribojimas ir užsisklendimas bei vidiniai resursai ir augimas (žr. Lentelę nr. 4).

Atrodo, kad būtent šios trys temos padeda atskleisti esminę dailės terapijos reikšmę Silvijos patiriamam nerimui. Pirmiausia, kurdama Silvija turėjo galimybę saugiai išreikšti emocinę įtampą ir nerimą, kuriuos žodžiais įvardyti būna sunku. Antra, dailės terapija leido jai reflektuoti savo atsiribojimą ir emocinį užsisklendimą santykiuose – išmokti atpažinti šiuos gynybinius modelius ir išdrišti atsiverti, ieškoti ryšio. Galiausiai, kūryba tapo priemone atrasti viltį ir vidinius resursus augti, keistis.

Lentelė nr. 4

Silvijos teminės ir kūrinių analizės sąsajos

Tema	Teminė analizė	Kūrybos analizė
Emocinė įtampa ir nerimas	„Nerimas yra viena tų dažniausių, gal net stipriausių tų emocijų, su kuriom aš pastoviai gyvenu... Tai dažniausiai man per jį viskas reiškias...“ „To ką aš įprastai jaučiu... To nebuvo... Tai tas buvo labai malonus momentas. Taip paimt, atsidėti į šoną nerimą...“ „Kai kuriuose [darbuose] mačiau [nerimą]. <...> Tie nepatiko man, kuriuose jautėsi.“ „Mano tėtis pasirinko ignoruoti šitą faktą... <...> Jo, nu žmogui taip lengviau... Prašom. [ironiškai]“ „Jie labai buvo... Ne kiek aštrūs savo išvaizda.... Bet aš prisimenu patį piešimo procesą, tai piešimas buvo toks aštrus, toks staigus.“	Energingi potėpiai, štrichai (11, 12, 13, 15, 16, 17 pav.): stipri emocija, vidinė įtampa ar noras greitai išreikšti susikaupusias emocijas (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Nervingas brūkšniavimas juodu tušinuku (11, 12, 14, 16, 18 pav.): dažnai siejamas su nerimu, įtampa (Hinz, 2020). Tuščia erdvė, neužspalvinti objektai (10, 11, 12, 17 pav.): kažkas liko neprieinama, užspausta, ar kad žmogus nepasiruošęs susidurti su tam tikru emociniu turiniu (Hinz, 2020). Storos, ryškios kontūrinės linijos (11, 12, 14, 16, 17 pav.): naudojamos tada kai vyrauja stiprūs jausmai ir poreikis vizualiai įtvirtinti ar apibrėžti vidinius išgyvenimus (Hinz, 2020). Sugriuvę tiltai (14, 17 pav.): gali būti ne tik emocinio ryšio trūkumo, bet ir vidinio konflikto ženklas (Dalley, 2004). Svarstyklės (12 pav.): vidinis konfliktas, neapibrėžtumo būseną, sunkumai priimant sprendimus ar siekiant aiškumo (Hinz, 2020) Sūkurys (15 pav.): intensyvių emocijų, vidinio chaoso ar transformacijos simbolis (Malchiodi, 2012). Pelkė (16 pav.): klampi, emociškai sudėtinga, neapibrėžta vidinė būseną (Malchiodi, 2012). Akmenys (14, 16 pav.): neišreikšti jausmai, neišspręsti konfliktai ar ilgalaikė įtampa (Hinz, 2020).

Atsiribojimas ir užsisklendimas	„Aš ten neateisiu ir nepasakysiu: „mes čia kalbėjome apie šeimą ir visos verkė“ „Galbūt man tas ir yra, kad aš nesakau daug ko, nes tie žmonės yra susiję su tom mano problemom...“ „Jeigu ką, tu man sakyk“... Aš tokia: „neee“ [juokiasi]“ Silvijos atsiribojimas ir užsisklendimas atsiskleidžia ir jos kūrybiniame procese – ji nebuvo linkusi įsitraukti į bendrus kūrinius, kuriant bendroje erdvėje nesikalbėjo su dalyvėmis, tik paskutiniuose susitikimuose išdrįso inicijuoti pokalbius ne kūrybos metu.	Tuščia erdvė, neužspalvinti objektai (10, 11, 12, 17 pav.): gali rodyti emocinį atstumą, atsitraukimą (Hinz, 2020). Storos, ryškios kontūrinės linijos (11, 12, 14, 16, 17 pav.): savotiškas „šarvas“ – jos gali apsaugoti jautrų vidinį turinį nuo išorinio poveikio (Malchiodi, 2012). Dominuojanti žydra (11, 13, 14, 16, 17, 18 pav.): atsitraukimas, ramybė ir savirefleksija, ypač kai asmuo siekia emocinio atokvėpio ar saugumo (Varichon, 2006). Nusisukusi figūra (10, 12 pav.): emocinio atsiribojimo, uždaro ar gynybinės pozicijos simbolis (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Kalnai (13, 16 pav.): emocinis atstūmimas, kliūtis ar barjeras tarp žmogaus ir jo tikslų arba kitų žmonių (Jung, 2005). Uolos (14 pav.): gynybinė struktūra – kieta, nepasiekiamą savasties dalis, sauganti nuo skausmo, kartu ribodama žmogaus lankstumą ir galimybę megzti santykį (Malchiodi, 2012). Sugriuvę tiltai (14, 17 pav.): nutrūkę emociniai ryšiai, bendravimo kliūtys ar nesaugūs santykiai (Dalley, 2004).
Vidiniai resursai ir augimas	„Man labai patinka pamatyti pačiai iš savęs kažko naujo. [...] Tokių perspektyvų man dar nebuvo tekę matyti...“ „Aš pradėjau, jis [rašymas] dabar toks žymiai švelnesnis, lėtesnis. Labiau toks... Struktūra tokia atsiranda...“ „Ir jeigu jie su tokiom mintim išbūna, su tuo gyvena, su tuo tvarkosi... Tai ir aš galiu galbūt su savom...“ „Nu mane pastūmėjo... Aš dabar pas psichologę pradėjau vaikščioti... Mokykloj...“	Skirtingų priemonių viename kūrinyje naudojimas (11, 12, 13, 14, 16, 18 pav.): atspindi asmens gebėjimą veikti keliuose raiškos lygmenyse vienu metu ir tampa potencialu vidiniam augimui bei emocinei brandai (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012) Dominuojanti žalia ir žydra (11, 13, 14, 16, 17, 18 pav.): žalia – gyvybė, augimas, atsinaujinimas, gijimas ir viltis, žydra – ramybė, refleksija, atsitraukimas (Fox, 2023; Varichon, 2006). Geltona kaip akcentas (11, 12, 13, 14, 17, 18 pav.): vidinis šviesulys ir gebėjimas mobilizuoti jėgas net esant emociškai sudėtingoms aplinkybėms (Fox, 2023). Linijų, objektų kryptis į viršų (11, 13, 14, 16, 17, 18 pav.): dažnai interpretuojami kaip simbolinis augimo, siekio, pokyčio ženklas (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012) Tuščia erdvė, neužspalvinti objektai (10, 11, 12, 17 pav.): potencialo, galimybės ženklas – laisva erdvė, į kurią galima įnešti naujų spalvų, minčių ar jausmų (Dalley, 2004). Medžiai, žali augalai (11, 13, 14, 16, 17, 18 pav.): siejami su augimu, vidiniu atsigavimu, gijimu ir psichologine branda (Dalley, 2004). Rožinė spalva žydinčios gėlės (10, 11, 14, 17, 18 pav.): gyvybės, atsinaujinimo, šviesos simboliai (Hinz, 2020). Gyvūnai (13, 17 pav.): instinktyviosios savasties, vidinių resursų, apsaugos ar emocinių ryšių simboliai (Malchiodi, 2012). Kalnai (13, 16 pav.): psichologinio augimo, dvasinio siekio arba vidinių iššūkių simbolis (Hinz, 2020).

3.2.7. Tyrimo dalyvės Viltės teminė analizė

Viltės temų ir potemių schema:



1. Dailės terapijos metodo vertinimas: nuo lūkesčių iki refleksijos

Ši tema atskleidžia, kaip keitėsi Viltės požiūris į dailės terapiją – nuo įsivaizdavimo, kad tai bus „pratimukai“, iki patyrimo, jog tai giluminis savęs pažinimo procesas. Temoje taip pat išryškėja, kad svarbiausia patirtimi Viltei tapo piešinių interpretavimas.

1.1. Pakitęs požiūris į dailės terapiją

Pirmoji potėmė analizuoja, kaip kito Viltės požiūris į dailės terapiją – nuo supaprastinto dailės terapijos įsivaizdavimo, iki supratimo, kad tai sudėtingas procesas ir gili refleksijos bei savęs pažinimo erdvė: „Nu tai man gal labai pakeitė požiūrį... Aš galvojau, kad ten bus pratimukai ir bus nusiraminimui.“ Viltė nustebo, kad terapijos procesas apėmė ne tik kūrybą, bet ir kūrinių analizavimą bei bendras refleksijas grupėje. Ši patirtis pakeitė ir jos požiūrį į dailės terapeutės vaidmenį – iš pradžių tikėjosi, kad terapeutė bus aktyviausias žmogus terapiniame procese, bet vėliau suprato, jog svarbiausią vaidmenį procese atlieka pati grupė: „Jo... Labai daug grupė duoda...“ Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 7).

1.2. Svarbiausia dailės terapijoje – interpretacija

Antroji potėmė atskleidžia, kad svarbiausia Viltės patirtimi dailės terapijoje tapo piešinių interpretavimas, o ne pats kūrybos procesas: „*Ir aš supratau, kad čia visiškai net ne piešime yra... O analizė visų tų piešinių.*“ Kitoks dailės terapijos suvokimas nei ji įsivaizdavo ją maloniai nustebino. Ji pabrėžė, kad analizė padėjo ne tik geriau pažinti save, bet ir kitus grupės dalyvius: „*[Savęs?] – aha, ir kitus labiau pažinus.*“ Tai rodo, kad refleksija tapo esminiu terapinio poveikio šaltiniu. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 7).

1.3. Svarstymai apie metodo ypatybes

Trečioji potėmė atskleidžia Viltės samprotavimus apie dailės terapijos metodo ypatybes ir terapeuto vaidmenį. Merginai buvo svarbu, kad terapeutė būtų jaunatviška ir suprastų jos pasaulį: „*Man labai patiko, kad tu tokia jaunatviška, supranti visas tas problemas. <...> kaip tu visus žodžius žinai, kur tiktok'e būna.*“ Viltė išreiškė norą ateityje lankyti individualias dailės terapijas savęs pažinimo tikslais, bet kartu svarstė, kad visas terapeuto dėmesys jai galėtų trikdyti: „*Man būtų keistą jeigu į mane žiūrėtų visą laiką.*“ Tai gali rodyti poreikį tyrinėti save intymioje, asmeninėje kūrybos erdvėje. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 7).

2. Nerimo raiška ir pokyčiai dailės terapijoje

Antroji tema atskleidžia, kaip Viltė patyrė nerimą dailės terapijoje, kūrybos metu ir kaip jis reiškėsi jos kūryboje. Temą sudaro dvi potėmės: pirmojoje aptariama nerimo raiška kūrybos procese, o antrojoje – asmeninė nerimo simbolika Viltės kūrinuose.

2.1. Nerimas kūrybos procese

Pirmoji potėmė atskleidžia, kaip Viltė patirdavo nerimą kūrybos procese dailės terapijos metu. Ji pati įvardija, kad nerimas nebuvo pastovus kūrybinio proceso palydovas – iškildavo tik epizodiškai („*Jo, bet čia nedaug kartų...*“), susidūrus su idėjų stoka: „*Gal kuriant nelabai... Nebent... Kokia sunki tema būdavo ir nesugalvodavau ką daryti... Tada gal būdavo toks „o, Dieve, nedaug laiko, aš nieko nesugalvoju, nesąmonę kažkokią padarysiu“ [juokias].*“ Ši citata iliustruoja Viltės vidinį lūkestį sau nuolat būti produktyviai, visada sukurti „kažką prasmingo“. O jeigu tai nepavyksta, Viltė jaučia liūdesį: „*Nu biški liūdna man pačiai būtų, kad nieko negimė...*“ Tai, kad nerimas nebuvo nuolat jaučiama Viltės emocija dailės terapijos metu leidžia manyti, kad ši kūrybinė erdvė buvo patiriama kaip saugi, o nerimas buvo labiau susijęs su vidiniais Viltės standartais ir lūkesčiais sau.

2.2. Nerimo simbolika kūryboje

Antroji potėmė atskleidžia, kaip savo kūrinuose Viltė vaizdavo nerimą. Nors pats kūrybos procesas jai dažniausiai nesukeldavo stipraus nerimo, šis jausmas vis tik atspindėjo jos piešiniuose. Kalbėdama apie vieną darbą – koliažą apie ateitį – Viltė pabrėžė, kad jame galima aiškiai matyti nerimo ženklus: „Nu pavyzdžiui apie ateitį piešėm, tuos koliažus kur darėm... Matosi, kad ten pavaizduotas tas nerimas.“ Viltės asmeninis nerimo simbolis – raudona spalva: „Raudona spalva... Aš visur kur ten buvo „aghr“... Ten visur raudonai pavaizdavau.“ Panaudoti jaustukai kalboje, atrodo, sufleruoja, kad Viltės patiriamas nerimas yra ne tik emocinis, bet ir fiziškai juntamas – intensyvus, kone „rėkiantis“: „Nes man šiaip raudona labai rėkianti tokia spalva... Ir man jinai nelabai patinka... Ir ten kur aš jau jausdavau, kad man biškį skauda, tai paimdavau raudoną...“ Šiame pasisakyme svarbus ir „skausmo“ motyvas – tai leidžia suprasti, kad Viltės patiriamas nerimas susijęs ne tik su įtampa ar baime, bet ir su giluminiu, psichologiškai (o gal ir somatiškai) išgyvenamu diskomfortu.

3. Kūrybos procesas ir savęs pažinimas

Trečioji tema atskleidžia, kaip dailės terapijoje keitėsi Viltės santykis su kūryba ir kaip ši patirtis prisidėjo prie savęs pažinimo. Temą sudaro trys potėmės: pirmojoje pabrėžiama laisvesnio kūrybinio buvimo nauda, antrojoje – spalvų ir simbolių svarba emocijų išraiškai, o trečiojoje – didėjantis pasitikėjimas saviraiška ir platesnis kūrybos suvokimas.

3.1. Kitoks kūrybinis buvimas nei įprastai

Pirmoji potėmė atskleidžia, kaip dailės terapijoje pasikeitė Viltės kūrybinis procesas – nuo iš anksto planuotos ir į rezultatą orientuotos kūrybos prie laisvesnio, spontaniško piešimo. Ribotas laikas kūrybai padėjo Viltei atsisakyti perfekcionistinių lūkesčių ir tiesiog būti procese: „Ir aš jau net negalvoju ką piešiu, bet tiesiog pradėdau kažką piešti ir aš žinau, kad... procese sugalvosiu.“ Nors iš pradžių ji skeptiškai vertino savo kūrybą („kas čia per nesąmonės, nenoriu aš žiūrėt“), vėliau mergina priėmė, kad kūrinys gali būti ne apie grožį, o apie išraišką. Šis pokytis leido atsiverti ne tik kūrybiniam procesui, bet ir emocijoms, susijusioms su nagrinėjamomis temomis. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 7).

3.2. Simboliai kūryboje padeda suprasti ir išreikšti save

Antroji potėmė atskleidžia, kaip per spalvas ir simbolius Viltė mokėsi geriau suprasti ir išreikšti save. Nors kūrybos metu ji neretai svarstė, ką piešti toliau, jos piešiniuose slypėjo apgalvoti emociniai

sprendimai – pavyzdžiui, raudona jai simbolizavo nerimą, o mėlyna – ramybę: „*Gal labiau apie spalvą ir potėpi...*“. Ypatingą įspūdį jai paliko piešinys apie šeimą, kuriame save pavaizdavo kaip skraidantį paukštį – tai padėjo atpažinti gilų ilgesį ir liūdesį dėl emocinio atitolimo nuo šeimos narių: „*Net suskaudo, kad aš ten taip skraidau.*“ Viltės piešiniuose taip pat atsiskleidė vidinė ambivalencija tarp troškimo būti matomai ir įpročio trauktis: „*Norisi gal daugiau vietos užimti, bet taip gaunas kažkaip, kad susigūžiu...*“ Analizuodama kūrinius ji nesąmoningus jausmus pavertė sąmoningais – tai terapinis procesas, padedantis formuoti aiškesnį ir tvirtesnį savęs suvokimą. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 7)

3.3. Pokyčiai kūrybos procese

Trečioji potėmė atskleidžia, kaip dailės terapijos eigoje keitėsi Viltės kūrybinė raiška ir drąsa būti savimi. Nors iš pradžių ji teigė nepastebinti aiškaus pokyčio kūryboje („*Nu labai skirtingos temos buvo, tai... Kad jie labai keistųsi, nu nežinau...*“), pokalbio eigoje pokytis atsiskleidė – kūryboje atsirado daugiau spalvų ir laisvumo: „*Nes nu pirmą kartą aš labai smulkiai piešiau...*“, „*Gal su kiekvienu kartu gavosi drąsiau tą lapą užpildyti... <...> Ir gal drąsiau ir tas spalvas naudoti, kažkaip išsireikš per jas...*“. Įkvėpimo tokiam pokyčiui Viltė pasisėmė iš kitų grupės dalyvių: „*Ir aš mačiau, kad ten kitos dėlioja tas linijas va taip [plačiai mosuoja]...*“ Kūryba Viltei tapo būdu peržengti ribojančius įsitikinimus apie save ir laisviau reikštis. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 7).

4. Grupės vaidmuo asmeniniam augimui ir savivertei

Ketvirtoji tema atskleidžia grupės vaidmenį Viltės asmeniniam augimui ir savivertei. Pirmoje potėmėje analizuojami jos lūkesčiai ir patirtys grupėje – nuo baimės atsiverti iki netikėtai išgyvento artumo. Antrojoje potėmėje atsispindi, kaip buvimas grupėje ir kitų dalyvių kūryba darė įtaką Viltės savivertei bei bendram požiūriui į sunkumus.

4.1. Lūkesčiai grupei ir grupės dinamika

Pirmoji potėmė atskleidžia, kaip Viltės santykis su grupe tapo svarbia dailės terapijos patirties dalimi. Vienas reikšmingiausių momentų jai buvo kūrybinė užduotis piešti bendrą miestą, kuri tapo būdu pažinti kitas grupės dalyves: „*Man labai patiko, kai mes tą miestą piešėm... <...> Kad labai pasimatė tiesiog, kas kokią poziciją užima komandoj, kaip kas greičiau užmezga ten ryšius.*“ Nors prieš terapiją Viltė manė, kad kalbėti apie nerimą bus baisu, jau pirmame susitikime ji pajuto ryšį ir bendrystę. Ši patirtis pakeitė jos požiūrį į dailės terapiją – ji nebevertino jos kaip individualios, į piešimą orientuotos

veiklos, bet kaip kompleksiską, bendryste grįstą procesą. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą Nr. 7).

4.2. Savęs ir kitų vertinimas grupėje

Antroji potėmė atskleidžia, kaip kitų dalyvių kūryba darė įtaką Viltės požiūriui į save ir savo darbus. Iš pradžių ji jautėsi mažiau už kitas, ypač lygindamasi su viena dalyve, kurios kūriniai atrodė nepriekaištingi: „*Aš vis pažiūrėdavau į [vardas] piešinius ir pasižiūrėdavau į savo... / [juokias] ir galvodavau „nu kodėl jai taip gerai gaunas kiekvieną kartą...“*. Tačiau reflektuodama piešinius kartu su grupe, Viltė ėmė matyti, kad net ir „gražiausi“ darbai gali slėpti sudėtingus jausmus. Šis suvokimas padėjo mažiau sureikšminti estetiką ir labiau vertinti emocinį piešinių turinį. Išsamesnė potėmės analizė pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 7).

5. Asmeninė dailės terapijos nauda

Paskutinėje temoje atsiskleidžia Viltės subjektyviai išgyventos dailės terapijos naudos. Temą sudaro trys potėmės, atskleidžiančios skirtingus šios patirties aspektus. Pirmojoje išryškėja dailės terapijos vaidmuo savęs pažinime per kūrybos stilių ir refleksiją, antrojoje – indėlis į emocijų pajutimą, jų įvardijimą ir priežasčių paieškas, o trečioji atspindi, kaip terapinis procesas padėjo Viltėi aiškiau suvokti ir įvardyti savo poreikius.

5.1. Dailės terapija – vieta pažinti savo asmenybę

Pirmoji potėmė atskleidžia, kaip dailės terapija prisidėjo prie Viltės savęs pažinimo – padėjo permąstyti nusistovėjusius įsitikinimus, įsisąmoninti savo elgesio modelius ir susikurti naują požiūrį į save. Vienas reikšmingiausių momentų įvyko tuomet, kai Viltė suprato, jog yra kur kas atviresnė ir lengviau bendraujanti, nei pati manė: „*Kad aš užmezgu ryšius... <...> Ir tada aš kažkaip anksčiau nepagalvojau apie tai... Nes aš kaip tik galvojau, kad man sunku prieiti prie žmogaus, paklausti... Bet po to aš kažkaip pagalvojau, kad man visiškai tai nėra sunku...*“ Pirmoji potėmė atskleidžia, kaip dailės terapija prisidėjo prie Viltės savęs pažinimo – padėjo permąstyti nusistovėjusius įsitikinimus, įsisąmoninti savo elgesio modelius ir susikurti naują požiūrį į save. Dar viena reikšminga įžvalga atsirado reflektuojant kūrinį apie sėklytę, kuri išaugo – Viltė pripažino, kad jaučiasi „prisivijusi savo autoritetus“: „*Šitas labai geras buvo, jo...*“ Tai signalizuoja apie svarbų savivertės augimo momentą ir asmeninių pasiekimų pripažinimą, kuris anksčiau galėjo būti sunkiai įsisąmoninamas.

Reflektuodama savo kūrybą Viltė atrado ir simbolinę savo buvimo pasaulyje išraišką – įprotį „neužimti per daug vietos“, savotišką emocinį susigūžimą: „*Norisi gal daugiau vietos užimti, bet taip gaunas kažkaip, kad susigūžiu...*“ Šis pastebėjimas, kilęs analizuojant savo kūrinį, iliustruoja, kad tai, kaip Viltė kuria, atspindi ir tai, kaip ji elgiasi realiame gyvenime. Tai pavyzdys, kaip kūryba tampa veidrodžiu, padedančiu matyti save aiškiau.

Apibendrinant galima teigti, kad dailės terapija padėjo Viltėi ne tik atpažinti ir permąstyti savo vidines nuostatas, bet ir sustiprinti savivertę bei pamatyti save naujoje šviesoje.

5.2. Dailės terapija – vieta suprasti savo emocijas, jų kilmę

Antroji potėmė atskleidžia, kaip dailės terapija padėjo Viltei išbūti su savo emocijomis (ypač nerimu), geriau suprasti jas ir jų kilmę. Piešdama ir reflektuodama savo kūrinius Viltė turėjo progą tiesiogiai susidurti su nerimu, užuot nuo jo bėgusi, ir pajusti, kad jis ne toks neįveikiamas: „*Nebuvo galima tiesiog „ai, jo nerimas“ ir pabėgi. O reikėjo jį paimti ir analizuot tiesiog. [...] jis toks nebe toks baisus, kai išanalizuotas.*“ Tokie gilūs susitikimai su emocijomis ir jų analizavimas leido aiškiau pamatyti nerimo priežastis: „*Man atrodo, kad kuo daugiau žinau, tuo aiškiau žinau iš kur kyla gal nerimas. Padėjo atrasti „vieteles“ kur slepiasi nerimas.*“

Dailės terapijos metu Viltė atrado vieną iš veiksnių gyvenime, kuris jai kelia nerimą – tvarkos trūkumą: „*Reflektuojant koliažą supratau, kad gyvenime man išties svarbu tvarka, o nerimas ateina, kai jos nebūna.*“ Ši įžvalga rodo, kad kūryba padėjo Viltei atskleisti ir suprasti savo emocinius poreikius už dailės terapijos ribų.

Emocijų išraiška per spalvas Viltei taip pat buvo svarbus terapinio proceso aspektas. Pavyzdžiui, piešinyje apie šeimą mergina panaudojo daug raudonos spalvos („*Tada piešinyje apie šeimą apačioj daug raudonos paliejau*“), kuri jai pačiai asocijuojasi su nerimu, tačiau vėliau uždažė ją ruda, tarsi bandydama sušvelninti emocinį skausmą: „*Aha... bet jinai buvo labai ryški raudona, bet aš ją ten uždažiau su ruda, nes galvojau, kad gal čia nereikia, kad taip būtų raudona... <...> Gal suskaudo ir tada galvojau „ai, nereikia“.*“ Viltė įvardijo, kad raudonas skausmas piešinyje susijęs su praeities konfliktais su tėvais: „*Anksčiau mes kažkaip labai nesusikalbėdavom su tėvais... Nu kažkaip taip būdavo... Tai vat ten yra tas iš praeities likęs...*“ Tai rodo Viltės gebėjimą atpažinti savo jausmus ir juos priimti, tačiau kartu – vidinį norą nuo jų apsisaugoti. Dailės raiška merginai tapo būdu sušvelninti išgyvenamus jausmus.

Apibendrinant, ši potėmė parodo, kad dailės terapija tapo svarbia erdve Viltei giliau pažinti savo emocijas, suprasti jų priežastis ir jas apdoroti saugesniu, švelnesniu būdu.

5.3. Dailės terapija būdas į(si)vardyti poreikius

Trečioji potėmė atskleidžia, kaip dailės terapijos procesas padėjo Viltei geriau įsisąmoninti savo poreikį ramybei. Vienas iš stipriausių šios temos momentų išryškėjo kuriant komiksą apie grybuką, kuris po įvairių klajonių ir „geresnio gyvenimo“ paieškų grįžo namo. Reflektuodama šį darbą Viltė suvokė, kad būdama ypač aktyvi ir smalsi savo gyvenime ji pritrūkdavo ramybės, netikėtai atnešusios jai malonumą: „*Aš atradau ramybę iš naujo. <...> Nes aš nu... Visada buvau tokia smalsi, visada visur dalyvaudavau... <...> Ir aš praeitą pavasarį labai įsimečiau save į tokį chaosą... Ir jis mane taip nuvargino... Ir dabar aš vėl grįžau į tokią ramybę...*“ Reflektuojant merginai pavyko pastebėti kiek stipriai ji pažeidžia savo ribas, nuolat dalyvaudama veiklose ir gyvendama be kokybiško poilsio: „*Bet aš supratau, kad man labai reikia tos ramybės, nes aš jos visiškai neturėjau va šituos pusę metų ir daugiau... <...> Aš nežinau kaip aš gyvenau tada... [juokias].*“ Ši refleksija rodo, kad dailės terapija padėjo Viltei suvokti intensyvų savo gyvenimo tempą kaip vieną iš nerimo ir nuovargio šaltinių.

Nors Viltė vis dar išgyvena sunkumų leisdamas sau tiesiog ilsėtis be kaltės jausmo („*Nu man vis dar sunku, aš negaliu sėdėti ir nieko neveikti, nes aš tada pradėdau kaltinti save, kad čia nieko neveikiu...*“), pats suvokimas rodo jos vidinį augimą. Dailės terapija tapo svarbiu impulsu sulėtinti savo gyvenimą ir atrasti sveikesnį, malonesnį gyvenimo ritmą.

3.2.8. Tyrimo dalyvės Viltės kūrybos analizė

Šiame skyriuje pateikiama apibendrinta Viltės kūrybos analizė, išryškinant pagrindinius dailės kūrinių bruožus ir juos detaliau aptariant remiantis literatūros šaltiniais. Išsami kiekvieno piešinio analizė – įtraukianti formaliųjų elementų ir simbolių apžvalgą bei Viltės ir dailės terapeutės refleksijas – pateikiama prieduose (žr. Priedą nr. 8).

Visi Viltės kūriniai eilės tvarka pateikti žemiau (19 – 28 pav.):



19 pav. „Mano vardas“



20 pav. „Kai aš nerimauju“



21 pav. „Aš kaip namas, mūsų mieste“



22 pav. „Santykiai su bendraamžiais“



23 pav. „Mano šeimos peizažas“



24 pav. „Konfliktai šeimoje“



25 pav. „Aš augu“



26 pav. „Mano pasaka“



27 pav. „Mano ateitis“



28 pav. „Apibendrinimas“

Pasikartojantys formalieji piešinių elementai Viltės kūrinuose (pateikiami nuo dažniausiai iki rečiausiai pasikartojančių):

Sluoksniavimas (19 – 28 pav.) Kai piešinys susideda iš kelių persidengiančių linijų, formų ar spalvų, dailės terapijoje gali reikšti skirtingus emocinio pasaulio lygius. Tai vizualus uždangos efektas, kai nemalonūs jausmai ar trauminės, skaudžios patirtys yra paslepiamos po apsauginiais „sluoksniais“, kuriuos galima atskleisti ir tyrinėti palaipsniui (Hinz, 2020). Sluoksniuota kompozicija leidžia saugiai, per simbolinį atstumą, išreikšti tai, kas neišreiškiama žodžiais (Malchiodi, 2012).

Energingi štrichai, spaudimas (19 – 28 pav.) Stiprūs, pasikartojantys štrichai, gilių linijų spaudimas ar energingi potėpiai dailės terapijoje dažnai siejami su emociniu intensyvumu – jie gali žymėti įtampą, pyktį, nerimą ar stiprų jausmų suaktyvėjimą. Tokie judesiai būdingi afektyviam raiškos lygiui, kuriame dominuoja kūniškas reagavimas, instinktyvus emocijų iškrovimas – tai ne tiek sąmoninga, kiek iš vidaus kylanti kūrybinė reakcija (Hinz, 2020). Tokia raiška gali atsirasti kaip emocinio chaoso atspindys arba, priešingai, kaip nesąmoninga savireguliacijos strategija – bandymas per fizinį veiksmą susitvarkyti su vidine įtampa, įžeminti ją (Malchiodi (2012).

Geltona, šviesa (21 – 28 pav.) Geltona dailės terapijoje dažnai suvokiama kaip šviesos, sąmoningumo, vilties ar dvasinio augimo ženklas. Ji veikia kaip vidinės šilumos arba gyvybinės energijos simbolis – ypač tada, kai pasirodo tamsesniame, emociniu intensyvumu pasižyminčiame fone. Geltona spalva dažnai susijusi su pozityviais afektais: smalsumu, kūrybiškumu, džiaugsmu, tačiau tuo pačiu ji gali būti ir intensyvi – veikianti kaip emocinis aktyvatorius (Malchiodi, 2012). Geltona gali veikti ir kaip „vidinis žibintas“, padedantis orientuotis net ir sudėtingose emocinėse būsenose (Fox, 2023). Jung (2005) rašė, kad šviesos motyvas simbolizuoja sąmoningumo augimą, sielos augimą, gėrio ir žinojimo jėgas (Jung, 2005).

Dominuoja juodos ir raudonos derinys (20, 21, 22, 23, 24, 25, 28 pav.) Juodos ir raudonos spalvų kombinacijos dažnai pasitaiko intensyvaus emocinio krūvio kūrinuose. Juoda spalva dailės terapijoje siejama su paslaptimi, vidiniu uždarumu, skausmu ar emociniu gynybiškumu. Tuo tarpu raudona spalva – aistros, pykčio, gyvybinės energijos ir „užsidegimo“ simbolis (Fox, 2023; Malchiodi, 2012; Varichon, 2006). Šių dviejų spalvų derinys gali veikti ir kaip gynybinis simbolinis kodas: juoda tarsi saugo vidų, o raudona jį bando „pralaužti“, paversti matomu. Tokie piešiniai dažnai liudija apie vidinius išgyvenimus, kurie dar nėra iki galo suvokti, priimti, bet jau veržiasi į sąmonę. Pasak Hinz (2020), toks kontrastingas spalvinis intensyvumas dažnai pasireiškia afektyviajame raiškos lygmenyje – kai žmogus veikia iš emocinio impulso, o kūrybinė išraiška tampa kovos su vidiniu disbalansu priemone (Hinz, 2020).

Aštrios, smailios figūros (19, 20, 21, 23, 24, 25 pav.) Smailūs kampai, dygliuotos ar išsikišusios formos dailės terapijoje laikomi vienais ryškiausių įtampų, nerimo ar emocinio diskomforto simbolių. Smailios figūros dažnai signalizuoja užslėptą pyktį, nusivylimą, ar net pasipriešinimą. Smaili forma gali reikšti ir stiprų poreikį nutraukti tylą ir išreikšti užspaustą emociją (Malchiodi, 2012). Tokie elementai priskiriami afektyviajam arba simboliniam raiškos lygiui ir atsiranda tada, kai kūrėjas jaučia grėsmę vidinei pusiausvyrai – tiek dėl išorinių veiksnių, tiek dėl vidinių konfliktų. Todėl tokius motyvus galima suprasti ir kaip siekį atsiriboti, kurti „neprieinamą“ erdvę (Hinz, 2020; Dalley, 2004).

Ne visas lapas užpildytas arba yra rėmai (19, 23, 24, 25, 26 pav.) Rėmai, baltas fonas aplink pagrindinį piešinio vaizdą dailės terapijoje dažnai interpretuojami kaip nesąmoningas noras apsibrėžti vidinį pasaulį ir tuo pačiu jį apsaugoti. Tai gali reikšti emocinį atsitraukimą, atsargumą, nepasirengimą visiškai atsiverti (Malchiodi, 2012). Pasak Hinz (2020), tai taip pat susiję su kontrole – kai emocinis turinys per stiprus, žmogus gali bandyti jį reguliuoti per formą ir erdvę, sąmoningai ar nesąmoningai nustatydamas „ribas“, kur baigiasi vidus ir prasideda išorė. Tokios ribos leidžia išlaikyti psichologinį saugumą ir padeda kurti atstumą nuo to, kas dar gali būti pernelyg skausminga ar jautru (Hinz, 2020).

Spalvoto popieriaus pasirinkimas (20, 25, 27, 28 pav.) Spalvotas popierius dailės terapijoje atlieka daugiau nei foninę funkciją – jis gali simbolizuoti pradinę emocinę būseną ar temą, nuo kurios pradedamas darbas. Tamsios spalvos, tokios kaip ruda ar juoda, dažnai simbolizuoja sąmonę, nežinomą, emocinį gilumą ar net slegiančią nuotaiką. Pasirinkus tamsų foną, kūrėjas gali intuityviai išreikšti jausmus, kuriuos sunku įvardinti žodžiais, bet kurie „tvyro“ kaip vidinis emocinis fonas (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).

Ryškūs arba dvigubi kontūrai (19, 21, 22, 26 pav.) Storos kontūro linijos ir dvigubas apvedimas dažnai siejamas su tapatybės stiprinimu, vidinių ribų kūrimu ar pastangomis apsisaugoti nuo išorinio pasaulio. Ryškūs kontūrai – tai būdas vizualiai „sutvirtinti“ save ar vidinę patirtį, o dvigubas kontūrai – stipresnės apsaugos ar atskyrimo nuo aplinkos ženklas (Dalley, 2004; Malchiodi, 2012). Tokios linijos būdingos simboliniam ar afektyviam raiškos lygiui ir dažnai pasirodo tuomet, kai žmogus bando įtvirtinti savo poziciją, rasti aiškumą arba vizualiai „apsibrėžti“ savo vidinį pasaulį (Hinz, 2020).

Pasikartojantys simboliai Viltės kūriniuose (pateikiami nuo dažniausiai iki rečiausiai pasikartojančių):

Žydinčios gėlės (19, 21, 25, 26, 27 pav.) Gėlės dailės terapijoje dažnai simbolizuoja gyvybę, augimą, emocinį atsigavimą ir poreikį būti pastebėtam. Jų pasirodymas piešinyje gali rodyti brandą, augantį pasitikėjimą savimi, gebėjimą atsiverti ir troškimą dalytis savo jausmais su kitais (Dalley, 2004; Malchiodi, 2012). Gėlės taip pat siejamos su moteriškumu, vidiniu grožiu ir gyvybiniu potencialu – jų

vaizdavimas dažnai kyla iš pozityvių emocijų arba siekio jas įtvirtinti (Malchiodi, 2012). Rožinės spalvos žiedai ypač sustiprina šią simboliką – rožinė dailės terapijoje reiškia švelnumą, emocinį jautrumą, meilę ir pagūdą. Ji dažnai atsiranda tada, kai žmogus išgyvena atsigavimą po emocinių sunkumų arba siekia emocinio ryšio, saugumo (Fox, 2023; Varichon, 2006).

Spiralė (20, 22, 27, 28 pav.) Tai vienas reikšmingiausių simbolių dailės terapijoje, reiškiančių asmenybės virsmą, dvasinį augimą ir psichologinę kelionę. Ji atspindi judėjimą tiek į save (introspekciją), tiek iš savęs į pasaulį (ekspresiją), tiek ėimą „į gylį“ ir „susipainiojimą“, tiek ėimą į „išorę“ ir „išnarpliojimą“ (Jung, 2005). Spiralė gali veikti ir kaip vizualus būdas struktūruoti emocinį chaosą ir kaip būdas vizualizuoti „užstrigimą“ – savo mintyse, emocijose ar situacijose, kurios kartojasi ir neleidžia judėti pirmyn (Hinz, 2020).

Saulė (19, 20, 25, 26 pav.) Saulė piešinyje dažnai veikia kaip gyvybinės energijos, sąmoningumo, pozityvumo ir „vidinės šviesos“ simbolis. Ji gali būti tarsi vidinis orientyras – siekis ar šaltinis, iš kurio žmogus semiasi jėgų (Malchiodi, 2012; Jung, 2005). Saulės simbolis dažnai pasirodo esant pokyčių momentams – kai iš tamsos bandoma žengti į aiškumą ar dvasinę šviesą, ypač kai šalia yra tamsesni, konfliktiški vaizdiniai. Kita vertus, saulė gali simbolizuoti spaudimą „spinduliuoti“: kai žmogus jaučia, kad turi būti pozityvus, šviesus, skleisti gerą energiją, net jei viduje to nejaučia. Tai gali būti socialinių lūkesčių ar perfekcionizmo atspindys (Malchiodi, 2012).

Vijokliai (25, 27 pav.) Vijokliai dailės terapijoje gali turėti dvi prasmes – jie gali išreikšti tiek augimą, tiek priklausomybę nuo kitų. Vijokliai auga ne savarankiškai, o apsisivyniodami aplink kitus objektus aplinkoje, todėl piešinyje gali simbolizuoti gebėjimą prisitaikyti, lankstumą, tačiau kartu – nesavarankiškumą, priklausomybę nuo kitų (Hinz, 2020). Tokia simbolika gali atspindėti santykių ir aplinkos svarbą kūrėjui, gebėjimą pasitikėti pasauliu, tačiau taip pat atskleisti emocinio prisirišimo sunkumus – kai augimas tampa įmanomas tik remiantis išoriniais, o ne vidiniais resursais (Malchiodi, 2012).

Upelis (25, 26 pav.) Vanduo dailės terapijoje dažnai siejamas su emocijomis, sąsąmone (Jung, 2005). Taigi upelis dailės terapijoje gali simbolizuoti emocijų tėkmę, išlaisvinimą, psichologinį virsmą ar perėjimą iš vienos emocinės būsenos į kitą (Malchiodi, 2012). Kai upelis vaizduojamas kaip peržengiamas (pavyzdžiui, itin siauras ar su tiltu), jis įgyja dar gilesnę prasmę – tai gali būti simbolinis emocijų suvaldymas, išėjimas iš komforto zonos, drąsa susidurti su skaudžiomis praeities patirtimis ir jų atneštomis emocijomis (Jung, 2005, Hinz, 2020).

Širdis (21, 22 pav.) Širdis dailės terapijoje yra vienas universaliausių ryšio, meilės, emocinio saugumo simbolių. Jungas (2005) ją sieja su sielos centru ir autentiškuoju „aš“, vieta, kurioje telkiasi sąmonė ir sąsąmonė. Pasak jo, simboliniuose vaizdiniuose širdis dažnai reiškia meilę, troškimą būti

matomam, vidinį tiesos ar tikrumo pajautimą (Jung, 2005). Dalley (2004) širdį apibūdina kaip emociškai intensyvią, dažnai idealizuotą ryšio simbolį, ypač tarp vaikų ir paauglių. Širdis gali būti ir gynybinis simbolis – vizualus santykių troškimo ženklas, kai tikrovėje ryšio santykiuose trūksta (Dalley, 2004). Malchiodi (2012) pabrėžia, kad širdis atskleidžia emocinę savastį, o jos vaizdavimas – ypač jei ji suskilusi ar su ribojančiomis linijomis – gali signalizuoti emocinį nesaugumą ar ryšio praradimą (Malchiodi, 2012). Šio simbolio prasmė ypatingai priklauso nuo konteksto, spalvų, dydžio ir santykio su kitais elementais.

Kelias (26, 27 pav.) Kelias dailės terapijoje yra vienas iš svarbiausių simbolių, siejamų su gyvenimo kryptimi, vidiniu judėjimu ir pokyčiu. Jungas kelio simboliką siejo su individuacijos procesu – kelione į autentiškąjį „aš“. Jo teigimu, kelyje svarbus ne tik tikslas, bet ir pats ėjimo procesas – su visais klaidžiojimais, grįžimais, perėjimais per tamsą ar chaosą. Tai tarsi psichikos raidos metafora (Jung, 2005). Hinz (2020) papildo, kad kelias, takas ar linija dažnai rodo, kad kūrėjas išgyvena psichologinį judėjimą – pereina iš vienos būsenos į kitą, keičiasi ir reflektuoja savo dabartinę padėtį. Ji pažymi, kad tai būdinga simboliniam raiškos lygiui, kai piešiniu siekiama ne tik išreikšti emociją, bet ir ją suprasti, įprasminti (Hinz, 2020).

Vieną kartą atsiradę, tačiau reikšmingi simboliai Viltės kūrinuose:

Rakto skylutė (21 pav.) Rakto skylutė dailės terapijoje dažnai simbolizuoja mažą, bet esamą galimybę patekti į slapčiausią vidinio pasaulio dalį. Tokia simbolika atsiranda, kai žmogus trokšta ryšio, tačiau kartu siekia apsaugoti save ir atsiverti tik tiems, kurie "užsitarnauja" pasitikėjimą. Piešinyje rakto skylutė gali reikšti sąmoninį kvietimą būti pažintam, tačiau tik su sąlyga – jei „randamas raktas“, t. y. jei sukuriamas pakankamai artimas, emociškai saugus ryšys. Be to, tai gali būti psichologinio virsmo ženklas – simbolinis slenkstis, kurį žmogus pasiruošęs peržengti, jei aplinkybės jam pasirodys palankios (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).

Namas be durų (21 pav.) Durų nebuvimas namo simbole dažnai reiškia vidinį uždarumą ar gynybiškumą. Dailės terapijoje namas įprastai suvokiamas kaip savasties metafora. Kai jis neturi durų, tai gali reikšti, kad vidinis pasaulis yra sunkiai pasiekiamas tiek aplinkiniams, tiek pačiam kūrėjui. Tai simbolinis atsiribojimas nuo kitų, vidinis užsisklendimas arba dar nesąmoningas saugumo ieškojimas, kol bus pasiruošta atsiverti (Malchiodi, 2012; Dalley, 2004).

Drevės (23 pav.) Drevės medžiuose dailės terapijoje dažnai simbolizuoja vidines erdves, kuriose saugomi prisiminimai, paslaptys ar emociniai išgyvenimai. Tai tarsi emocinės saugyklos – vietos, kur slepiami dar neišsakyti ar skaudūs jausmai (Malchiodi, 2012). Jungas (2005) drevelį vadina archetipiniu įėjimu į sąmonę – ji primena urvą ar prarają, per kurią galima pasiekti gilesnius,

neįsisąmonintus asmenybės sluoksnius. Drevių kiekis piešinyje gali rodyti vidinio pasaulio sudėtingumą, daugiasluoksniškumą, neišspręstas situacijas, slopinamas emocijas ar norą apsisaugoti nuo išorinio pasaulio (Jung, 2005).

Kraujo bala (23 pav.) Raudonos dėmės ar kraujo motyvas dailės terapijoje gali reikšti emocinį skausmą, praeities traumą ar stiprų įtampos „nutekėjimą“. Kai tai pasirodo kaip simbolinis elementas, jis gali būti susijęs su nematomu, bet jaučiamu skausmu – tuo, kas jau praeityje, bet vis dar veikia kūrėjo emocinį foną. Tai gali būti interpretuojama kaip traumos pėdsakas ar vidinė žaizda (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).

Žiežirbos (24 pav.) Žiežirbos dailės terapijoje dažnai simbolizuoja emocinį sproginimą – staigų, netikėtą, intensyvių jausmų išsiveržimą, kylantį konfliktą, frustracijos metu ar nebepakeliant vidinės įtampos. Tai gali būti nevaldomas pykčio, baimės ar skausmo pliūpsnis, kurį sunku išreikšti žodžiais, todėl jis pasireiškia kūryboje (Malchiodi, 2012). Tai afektyvus raiškos lygis, kai kalba pasidaro nebepakankama išreikšti vidinį pasaulį ir tam yra pasitelkiamas kūnas (Hinz, 2020). Tokie vaizdiniai kartais žymi ne tik stiprią emociją, bet ir savisaugą – bandymą apsaugoti vidų pasitelkiant agresyvią gynybą (Dalley, 2004). Žiežirbos taip pat gali būti interpretuojamos kaip kūrybinės energijos kibirkštys – naujos pradžios ženklas, kuris priklausomai nuo konteksto gali turėti tiek kuriantį, tiek griauinantį potencialą (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).

Žemėlapis (26 pav.) Žemėlapis dailės terapijoje dažnai simbolizuoja vidinį poreikį susiorientuoti, reflektuoti save – suprasti savo vietą gyvenimo erdvėje, „sudėlioti“ jausmų chaosą, rasti kelius iš sudėtingų gyvenimo situacijų (Malchiodi, 2012). Tai kognityvinio ir simbolinio raiškos lygių ženklas – pastanga logiškai įprasminti tai, kas viduje dar nėra iki galo aišku. Žemėlapis gali liudyti apie pokyčio procesą: kai žmogus bando susigaudyti savo praeityje ir susikurti ateities viziją, kelią į ją. Žemėlapis leidžia kūrėjui „pažymėti teritoriją“, kurią jis jau išgyveno, ir tuo pačiu – susikurti galimą judėjimo planą, net jei kelias dar nėra iki galo aiškus (Hinz, 2020).

Akys (20 pav.) Akys dailės terapijoje yra vienas ryškiausių sąmoningumo, stebėjimo ir tarpusavio ryšio simbolių. Jos gali reikšti tiek norą būti matomam, pripažintam, suprastam, tiek baimę būti stebimam, vertinamam ar kritikuojamam (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Akys taip pat siejamos su vidiniu žvilgsniu – sąmoningu ar pasąmoniniu bandymu pažinti save, įsigilinti į emocinę patirtį. Piešinyje akys gali veikti kaip simbolinis ryšio tiltas tarp kūrėjo ir išorinio pasaulio – kvietimas būti matomam ir matyti kitą (Dalley, 2004).

3.2.9. Tyrimo dalyvės Viltės teminės analizės ir kūrybos analizės sąsajos

Analizuojant Viltės žodinę dailės terapijos patyrimo refleksiją, jos kūrybinius darbus ir dailės terapeutės stebėjimus, išryškėja trys kartinės temos, kurios atsikartoja tiek refleksijose, tiek dailės kūriniuose: paslaptys ir uždarumas, išsiveržusios emocijos ir įtampa bei savęs paieškos ir augimas (žr. Lentelę nr. 5).

Šios temos atskleidžia, kad grupinė dailės terapija Viltei suteikė galimybę netiesiogiai, per vaizdinius, pasidalinti tuo, ko sau neleidžia įvardyti žodžiais – slepiamas patirtis, mintis ar jausmus. Kūryba tapo erdve atsipalaiduoti, nebekontroliuoti ir paleisti susikaupusią įtampą ir emocijas. Taip pat kūryba ir kūrinių analizė tapo įrankiu pažinti save ir augti, bręsti.

Lentelė nr. 5

Viltės teminės ir kūrinių analizės sąsajos

Tema	Teminė analizė	Kūrybos analizė
Paslaptys, uždarumas	„Norisi gal daugiau vietos užimti, bet taip gaunas kažkaip, kad susigūžiu...“ „Man būtų keistą jeigu į mane žiūrėtų visą laiką. Nes man patinka vienai tam procese pabūti...“ “Nu ir šiaip nedrąsiai jaučiausi...” „Nebuvo galima tiesiog „ai, jo nerimas“ ir pabėgi...“ „Bet jinai buvo labai ryški raudona, bet aš ją ten uždažiau su ruda, nes galvojau, kad gal čia nereikia, kad taip būtų raudona...“ Paslaptingo atmosferą Viltės buvimas terapijoje, itin pozityvus nusiteikimas visose temose bei automatinė, ne visada emocijas atspindinti šypsena kūrė išpūdį apie uždara, sunkiai prieinamą vidinį pasaulį.	Juoda kaip dominuojanti ar akcentinė (19 – 25, 28 pav.): siejama su vidiniu uždarumu, paslaptimi, emociniu skausmu ar gynyba (Malchiodi, 2012; Fox, 2023). Sluoksniavimas (19 – 28 pav.): vidinių jausmų ar asmenybės dalių slėpimas (Hinz, 2020). Aštrios, smailios figūros (19, 20, 21, 23, 24, 25 pav.): gynybiškumas, tarsi „aštrios sienos“, saugančios asmeninį turinį nuo priartėjimo (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012). Piešinys „įrėmintas“ arba palikti tušti kraštai (19, 23, 24, 25, 26 pav.): simbolizuoja atsitraukimą, saugomą vidinę erdvę arba turinį (Dalley, 2004; Hinz, 2020). Spalvoto popieriaus pasirinkimas (20, 25, 27, 28 pav.): gali veikti kaip emocinis filtras, sukuriantis gilumo, paslapties ar pašąmoninio turinio išpūdį (Malchiodi, 2012). Ryškūs arba dvigubi kontūrai (19, 21, 22, 26 pav.): siekis apsibrėžti ribas ir apsaugoti tapatybę (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012). Rakto skylutė (21 pav.): ribota prieiga prie vidinio pasaulio, poreikis saugumo ir pasitikėjimo (Jung, 2005; Hinz, 2020). Namas be durų (21 pav.): uždarumas, emocinis neprieinamumas (Malchiodi, 2012; Jung, 2005). Drevės (23 pav.): saugomos paslaptys, neišsakyti jausmai ar gilesni savasties sluoksniai (Dalley, 2004; Malchiodi, 2012).

Emocijų proveržiai ir įtampa	„Ten kur aš jau jausdavau, kad man biškį skauda, tai paimdavau raudoną...“ „Tada gal būdavo toks „o, Dieve, nedaug laiko, aš nieko nesugalvoju, nesąmonę kažkokią padarysiu“.“ „Tai man buvo toks „kas čia per nesąmonės, nenoriu aš žiūrėt“ [juokiasi]...“ „Gal kai apie šeimą piešėm, tai... Kur aš piešiau, kad aš ten skraidau kaip paukščiukas... Tai tada kažkaip net suskaudo, kad aš ten taip skraidau.“ „Kažkaip galvojau, bus baisu visoms kalbėti apie tą savo nerimą, visos bus tiesiog „aaaa!“	Dominuoja juodos ir raudonos derinys (20, 21, 22, 23, 24, 25, 28 pav.): perteikia intensyvių emocinį foną, vidinį konfliktą, stiprių emocijų proveržius (raudona) (Malchiodi, 2012; Varichon, 2006; Fox, 2023). Energingi štrichai, spaudimas (19 – 28 pav.): perteikia stiprias emocijas, impulsus ir vidinės įtampos proveržį (Hinz, 2020). Aštrios, smailios figūros (19, 20, 21, 23, 24, 25 pav.): siejamos su agresyvumu, įtampa (Malchiodi, 2012). Žiežirbos (24 pav.): simbolizuoja sprogstantį jausmų krūvį, konfliktą ar emocijų proveržį (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012). Kraujo bala (23 pav.): emocijų „nutekėjimas“ ar neišreikštas skausmas (Malchiodi, 2012; Varichon, 2006). Akys (20 pav.): simbolizuoja vidinę įtampą tarp matomumo ir privatumo, gali reikšti nerimą būti stebimam ar vidinę savistabą (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).
Savęs paieškos ir augimas	„Man atrodo, kad kuo daugiau žinau, tuo aiškiau žinau iš kur kyla gal nerimas. Padėjo atrasti „vieteles“ kur slepiasi nerimas.“ „Tada kažkaip nupiešus aiškiau pasidarė.“ „Aš atradau ramybę iš naujo. Jo, šitas irgi pasijautė.“ „Ir aš jau net negalvoju ką piešiu, bet tiesiog pradedu kažką piešti ir aš žinau, kad aš kažkaip... Nu procese sugalvosiu ką toliau piešti... Taip gimdavo kažkas.“ „Tai gal su kiekvienu kartu gavosi drąsiau tą lapą užpildyti... <...> Ir gal drąsiau ir tas spalvas naudoti, kažkaip išsireikš per jas...“	Geltona, šviesa (21 – 28 pav.): siejama su sąmoningumu, augimu, viltimi ir gyvybine energija (Fox, 2023; Malchiodi, 2012). Žydinčios gėlės (19, 21, 25, 26, 27 pav.): simbolizuoja saviraišką, emocinį brendimą ir vidinį augimą (Dalley, 2004; Malchiodi, 2012). Spiralės (20, 22, 27, 28 pav.): reiškia asmeninį virsmą, judėjimą į save ir iš savęs – savęs pažinimą (Jung, 2005; Hinz, 2020). Saulė (19, 20, 25, 26 pav.): vaizduoja gyvybės šaltinį, augimo stimulą ir emocinę šilumą (Malchiodi, 2012). Kelias (26, 27 pav.): simbolizuoja gyvenimo pasirinkimus, kryptį ir tapatybės ieškojimus (Malchiodi, 2012). Žemėlapis (26 pav.): gali reikšti vidinį žinojimą, orientaciją ir savęs supratimą kelionės metu (Malchiodi, 2012). Upelis (25, 26 pav.): perteikia vidinius pokyčius, emocijų tėkmę ir perėjimą iš komforto zonos į naują augimo etapą (Jung, 2005; Malchiodi, 2012).

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Atliekant statistinę kiekybinių tyrimo duomenų analizę, paaiškėjo, kad po grupinės dailės terapijos vidutinis dalyvių nerimo lygis sumažėjo – prieš terapiją jis siekė 11,4 balo, po terapijos – 10,0 balo. Nors skirtumas nebuvo statistiškai reikšmingas ($t(8) = 2,11$, $p = 0,067$), rezultatai rodo aiškią mažėjimo tendenciją, artėjančią prie reikšmingumo ribos. Ypač reikšmingas pokytis pastebėtas tarp dalyvių, patyrusių stiprų nerimą – prieš terapiją tokių buvo 22,2 proc., po terapijos – nė vienos. Taip pat sumažėjo ir bendras didelį nerimą patiriančių merginų procentas: nuo 77,8 proc. iki 33,3 proc. Nors neigiama koreliacija tarp išlankytų sesijų skaičiaus ir nerimo balų sumažėjimo ($r = -0,582$) taip pat nebuvo statistiškai reikšminga ($p = 0,100$), ji rodo, kad dažnesnis dalyvavimas galimai lėmė didesnę nerimo sumažėjimą.

Šie duomenys patvirtina ir kitų autorių tyrimų išvadas, kad dailės terapija gali turėti teigiamą poveikį mažinant paauglių nerimo rodiklius. Cohen-Yatziv ir Regev (2019) sisteminėje apžvalgoje, analizuojant tyrimus, kuriuos atliko sertifikuoti dailės terapeutai, nustatyta, kad dailės terapijos intervencijos prisideda prie vaikų ir paauglių psichinės sveikatos gerėjimo – ypač mažinant nerimo, streso ir elgesio sutrikimų simptomus (Cohen-Yatziv & Regev, 2019). Lavric ir Soponaru (2023) tyrimas parodė, kad dešimties savaitių grupinė dailės terapijos programa, reikšmingai sumažino nerimo lygį tarp specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų (Lavric & Soponaru, 2023). Šis tyrimas taip pat atliepia ir šiame darbe stebėtą tendenciją: nerimas mažėja labiau, kai sesijos lankomos dažniau, ypač tarp merginų, kurių pradinis nerimo lygis buvo aukščiausias. Galiausiai, Zhang, Wang ir Abdullah (2023) metaanalizė, apžvelgusi 37 tyrimus, parodė, kad dailės terapijos intervencijos reikšmingai sumažina vaikų ir paauglių nerimą, nepriklausomai nuo jų socialinės ar kultūrinės aplinkos (Zhang, Wang & Abdullah, 2023). Nors šiame tyrime statistinis reikšmingumas nebuvo pasiektas, pastebėtos tendencijos atitinka mokslinėje literatūroje aprašytą dailės terapijos naudą nerimo sunkumus patiriantiems paaugliams.

Teminė duomenų analizė atskleidė penkias pagrindines temas, susijusias su merginų patirtimi dailės terapijoje: dailės terapijos metodo vertinimas: nuo lūkesčių iki refleksijos, nerimo raiška ir pokyčiai terapiniame procese, kūrybos proceso svarba ir savęs pažinimas, grupės vaidmuo asmeniniam augimui ir savivertei, bei asmeninė dailės terapijos nauda. Nors visos temos savyje talpina naudingų įžvalgų, šio tyrimo kontekste svarbiausia apibendrinti dailės terapijos poveikį paauglių nerimo patirčiai ir jų subjektyviai suvoktą dailės terapijos reikšmę. Nerimo raiškos ir pokyčių tema parodė, kad dailės terapijos metu merginos jautė nerimą dėl skirtingų priežasčių – nuo vidinio spaudimo sukurti ką nors „prasmingo“ ir savo kūrybinių gebėjimų vertinimo iki intensyvaus nerimo įgarsinant savo jausmus ar patirtis. Kai kurios jautėsi pažeidžiamos, nes kūriniai atspindėdavo tai, kuo dar nebuvo pasiruošusios

dalintis su kitomis grupės dalyvėmis. Nerimas reiškėsi tiek per kūno pojūčius, tiek per kūrybinius sprendimus – potepius, judesius, spalvas ir simbolius. Visoms dalyvėms kūrybinis procesas tapo priemone atpažinti nerimą, išlieti jį ir išbūti su juo saugioje aplinkoje, taip pat padėjo stiprinti savireguliaciją. Asmeninės grupinės dailės terapijos naudos, išryškėjusios teminėje analizėje: saugios ir palaikančios erdvės patyrimas, sumažėjusi savikritika ir išorinio vertinimo baimė, spontaniškesnis ir autentiškesnis buvimas, slopintų emocijų ir patirčių išveikimas, gilesnis emocijų pažinimas, stiprėjantys nerimo valdymo įgūdžiai, gilesnis savęs pažinimas, vidinių stiprybių įsisąmoninimas bei paskata ieškoti psichologinės pagalbos už dailės terapijos ribų.

Merginų kūrybos analizėje išryškėjo trys aspektai, atskleidžiantys dailės terapijos reikšmę: dailės terapija kaip būdas išreikšti emocijas, kurių nepavyksta įvardyti žodžiais; kaip savęs pažinimo ir vidinių resursų atradimo įrankis; ir kaip priemonė stebėti bei analizuoti save santykiuose su kitais. Formaliųjų piešinių elementų bei simbolių analizė tik sustiprino ir vizualiai iliustravo pačių merginų teminėje analizėje išsakytas mintis.

Teminė ir kūrybinė šio tyrimo analizės atskleidžia daug reikšmingų sąlyčio taškų su kitų autorių išvadomis apie dailės terapijos poveikį paaugliams, išgyvenantiems nerimą. Kaip rodo Bosgraaf ir kt. (2020), Kim ir kt. (2014) tyrimai bei ilgamečių dailės terapijos eksperimentų Hinz (2020) ir Malchiodi (2006) įžvalgos, dailės terapija yra veiksmingas būdas išreikšti emocijas, kurias sunku įvardyti žodžiais. Vaizdinė kalba tampa priemone pasiekti gilesnius emocinius išgyvenimus (Bosgraaf et al., 2020; Kim et al., 2014; Hinz, 2020; Malchiodi, 2006). Panašiai kaip pažymi Feen-Calligan (2020) bei Abbing ir kt. (2021), šiame tyrime kūrybinė veikla buvo patirta kaip būdas būti „čia ir dabar“, susitelkti į dabartį ir taip gerinti nerimo įveikos strategijas (Feen-Calligan, 2020; Abbing et al., 2021). Pastebėta ir Pifalo (2007) aprašyta kūrybos proceso funkcija – padėti iškrauti kūne susikaupusią įtampą bei emocinę įkrovą per veiksmą (Pifalo, 2007). Tyrimo duomenys taip pat atliepia Macpherson ir kt. (2016) bei Perryman ir kt. (2015) tyrimų išvadas, kurios pabrėžia grupinės dailės terapijos svarbą pasitikėjimo savimi, savivertės ir priklausymo jausmo stiprinimui. (Macpherson et al., 2016; Perryman et al., 2015). Galiausiai, kaip patvirtina ir Rowe ir kt. (2017) bei Abbing ir kt. (2021) įžvalgos, dailės terapija daugeliui dalyvių tampa saugia erdve autentiškai išreikšti save, sustiprinti ryšį su vidiniais resursais ir atrasti savyje jėgų tvarkytis su nerimu (Abbing et al., 2021; Rowe et al., 2017).

Tuo pačiu tyrimas papildė esamą literatūrą naujomis įžvalgomis. Dalyvių refleksijose atsiskleidė kintantis buvimas terapiniame procese – nuo kritiško savęs ir savo kūrybos vertinimo prie švelnesnio santykio su savimi ir savo darbais, nuo stiprios kontrolės ir kognityvinio lygmens dominavimo, prie spontaniškumo ir afektyviojo lygmens. Dailės terapija paskatino paaugles permąstyti nusistovėjusius įsitikinimus, atpažinti savo poreikius ir įkvėpė savarankiškai rūpintis emocine sveikata –

pavyzdžiui, ieškoti tolesnės pagalbos ar tęsti kūrybinę savirefleksiją už terapijos ribų. Be to, išskirtiniu aspektu galima laikyti teminėje analizėje išryškėjusią dailės terapijos svarbą santykių refleksijai – per kūrybą dalyvės galėjo stebėti savo uždarmo ar atvirumo dinamiką bendraujant su kitais - pamatyti kiek jos linkusios atsitraukti ir užsisklęsti savyje. Šios įžvalgos papildė esamą literatūrą gilesniu supratimu apie dailės terapijos poveikį paauglių emociniam sąmoningumui ir vidiniam augimui.

Šis tyrimas išsiskiria savo metodika – jame integruota išsami teminė trijų dalyvių analizė ir išsami visų jų kūrybinių analizė, pasitelkiant formaliųjų piešinio elementų ir simbolių analizę. Toks duomenų derinimas leido atskleisti dailės terapijos poveikį dviem lygmenimis: tiek per paauglių įžodintą patirtį, tiek per simbolinę, vizualią raišką. Kūrybinė analizė ne tik papildė, bet ir pagilino teminės analizės duomenis, sustiprino įžvalgas apie emocijų raišką, savęs pažinimą ir santykių refleksiją. Kitas šio tyrimo naujumo aspektas – dėmesys autentiškam paauglių patyrimui ir vidiniams virsmams, nesistengiant visų patirčių suvesti į bendrus apibendrinimus. Tokia perspektyva leido pažvelgti į dailės terapiją ne tik kaip į priemonę mažinti nerimą, bet ir pabandyti suprasti, kaip ir kodėl nerimas mažėjo kiekvienu konkrečiu atveju bei kas paauglių gyvenime keitėsi kartu su tuo.

Vis dėlto, šis tyrimas turi ir tam tikrų ribotumų. Pirmiausia, dalyvių imtis buvo nedidelė – tyrime dalyvavo tik devynios merginos, priklausančios vėlyvosios paauglystės amžiaus grupei. Antra, tyrimo trukmė – 12 savaitių – galėjo būti per trumpa, kad būtų galima įvertinti ilgalaikį dailės terapijos poveikį. Trečia, tyrimo duomenys remiasi pačių dalyvių subjektyviomis refleksijomis, kurios, nors ir vertingos kokybinio tyrimo kontekste, negali būti apibendrintos visai paauglių populiacijai. Galiausiai, tyrime nedalyvavo kontrolinė grupė, todėl negalima vienareikšmiškai teigti, kad pastebėti pokyčiai įvyko tik dėl dailės terapijos poveikio.

Ateities tyrimuose rekomendučiau ir toliau taikyti mišrius metodus, derinant kokybinius ir kiekybinius duomenų rinkimo bei analizės būdus. Tokie metodai leistų ne tik objektyviai įvertinti dailės terapijos poveikį emocinei savijautai, bet ir giliau suprasti pačios terapijos reikšmę pokyčiams (pavyzdžiui, nerimo mažėjimui). Į tolesnius tyrimus rekomendučiau įtraukti didesnes ir įvairesnes tiriamųjų imtis, apimančias skirtingas lytis, amžiaus grupes (tiek ankstyvąją, tiek vėlyvąją paauglystę), taip pat dalyvius iš skirtingų socialinių kontekstų. Be to, vertėtų vykdyti ilgalaikius stebėjimus, siekiant išsiaiškinti, ar dailės terapijos poveikis išlieka laikui bėgant. Kontrolinių grupių įtraukimas ateities tyrimuose galėtų padėti tiksliau įvertinti būtent dailės terapijos efektyvumą ir atskirti jį nuo kitų galimų veiksnių.

IŠVADOS

1. Literatūros apžvalga atskleidė, kad paauglystė yra psichologiškai jautrus laikotarpis, kuriame vis dažniau reiškiasi nerimo sunkumai – ypač tarp merginų. Nerimo sunkumus šiame amžiaus tarpsnyje lemia tiek biologiniai (hormonų poveikis, smegenų vystymosi disbalansas), tiek psichologiniai (neurotiškumas, elgesio slopinimas, savikritika), tiek socialiniai (nesaugus prisirišimas, auklėjimo stiliai, santykiai su bendraamžiais, socialiniai tinklai, akademinis spaudimas) veiksniai. Paauglių patiriamas nerimas gali turėti ilgalaikių pasekmių jų psichinei sveikatai, todėl svarbu ieškoti tinkamų pagalbos formų. Dailės terapija atsiskleidžia kaip efektyvus metodas, leidžiantis holistiškai dirbti su nerimą patiriančiais paaugliais – ypač tais, kuriems sunku kalbėti apie savo išgyvenimus. Literatūroje pabrėžiama, kad kūrybinis procesas padeda išreikšti emocijas judesiais ir simboliais, stiprina savireguliaciją, leidžia būti dabartyje ir suvaldyti nerimastingas mintis, didina pasitikėjimą savimi, todėl dailės terapija tampa vis aktualesnė taikant emocinės pagalbos intervencijas šiai paauglių grupei.

2. Kiekybinė analizė, atlikta remiantis GAD–7 klausimynu, parodė, kad po grupinės dailės terapijos daugumos tiriamųjų nerimo lygis sumažėjo. Prieš terapiją didelį ar stiprų nerimą jautė 77,8 % dalyvių, po terapijos – tik 33,3 %, o stipraus nerimo iš viso neliko. Bendras nerimo balų vidurkis sumažėjo nuo 11,4 iki 10,0, pokytis artėjo prie statistinio reikšmingumo ribos. Nors koreliacija tarp išlankytų sesijų skaičiaus ir nerimo pokyčio nebuvo statistiškai reikšminga, pastebėta tendencija, kad dažnesnis dalyvavimas galėjo lemti didesnę nerimo sumažėjimą. Šie rezultatai rodo, kad dailės terapija gali būti reikšminga pagalbos priemonė mažinant paauglių nerimą.

3. Kokybinė tyrimo analizė patvirtino, kad dailės terapija paauglėms, patiriančioms nerimo sunkumus, gali būti reikšminga ne tik kaip nerimo mažinimo priemonė, bet ir kaip vidinio augimo, emocinės savivokos bei santykių refleksijos erdvė. Dailės terapija padėjo tyrimo dalyvėms atpažinti savo nerimą ir įvardyti jo priežastis. Dailės terapija taip pat veikė kaip savęs pažinimo įrankis – padėjo permąstyti nusistovėjusius įsitikinimus, atpažinti savo poreikius ir atrasti vidinių resursų emociniams iššūkiams įveikti. Kūrybinis procesas tapo erdve išlieti slopintas emocijas bei išreikšti tai, ką sunku pasakyti žodžiais. Kūryba leido reflektuoti santykių dinamiką, taip geriau suprantant juose kylančius sunkumus ir įtampas. Visos tyrimo dalyvės grupinę dailės terapiją patyrė kaip saugią erdvę būti autentiškai – su visais jausmais ir patirtimis, iškilusiomis terapinio proceso metu. Kokybinė tyrimo analizė patvirtino, kad dailės terapija paauglėms, patiriančioms nerimo sunkumus, gali būti reikšminga ne tik kaip nerimo mažinimo priemonė, bet ir kaip vidinio augimo, emocinės savivokos bei santykių refleksijos erdvė.

REKOMENDACIJOS

1. Psichikos sveikatos specialistams rekomenduojama svarstyti dailės terapijos įtraukimą į kompleksinius nerimo sutrikimų prevencijos ir pagalbos planus dirbant su paauglėmis, patiriančioms nerimo sunkumus. Tyrimo rezultatai rodo, kad grupinė dailės terapija ne tik mažina nerimo simptomus, bet ir stiprina savivertę, emocinę savivoką bei tarpasmeninius santykių įgūdžius.
2. Mokyklų psichologams ir socialiniams pedagogams siūloma ieškoti galimybių integruoti dailės terapijos metodus į emocinio ugdymo programas, ypač atkreipiant dėmesį į paauglių, patiriančių nerimą, poreikius. Mokyklų administracijai siūloma svarstyti galimybę įtraukti dailės terapeutą į vaiko gerovės komisijos komandą, ypač jei mokyklos bendruomenėje pastebima didėjanti nerimo sunkumų tendencija.
3. Tėvams ir globėjams rekomenduojama daugiau dėmesio skirti kūrybiškumo skatinimui namuose kaip vienam iš būdų padėti paaugliams reguliuoti emocijas, ypač jei žodinė raiška jiems sudėtinga.
4. Būsimiems tyrėjams siūloma plėtoti šią temą taikant ilgesnės trukmės intervencijas, įtraukiant kontrolines grupes, įvairesnio amžiaus dalyvius ir tiriant ilgalaikį dailės terapijos poveikį. Taip pat vertėtų gilintis į konkrečius terapinio proceso aspektus: saugios grupės svarbą, santykių dinamikos grupėje ir už jos ribų reflektavimą pasitelkiant kūrybą.

LITERATŪRA

- Abbing, A., Ponstein, A., & Baars, E. (2021). The effectiveness of art therapy for anxiety in adult women: A randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 48, 101926. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2021.101926>
- Almas, A. N., Degnan, K. A., & Fox, N. A. (2010). Temperament and the environment in the etiology of childhood anxiety. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(4), 497–517. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02195.x>
- Amerikos Psihologijos Asociacija. (2002). Developing adolescents: A reference for professionals. <https://www.apa.org/topics/teens/developing-adolescents-professionals-reference>
- Amerikos Psihologijos Asociacija. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Amerikos Psihologijos Asociacija. (2023). „What are anxiety disorders?“, <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469 – 480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Beesdo, K., & Knappe, S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483–524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.05.002>
- Bennett, S., & Walkup, J. (2019). Anxiety disorders in children and adolescents. <https://www.uptodate.com/contents/anxiety-disorders-in-children-and-adolescents-epidemiology-pathogenesis-clinical-manifestations-and-course#!>
- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & van Hooren, S. (2020). Art therapy for psychosocial problems in children and adolescents: A systematic narrative review on art therapeutic means and forms of expression, therapist behavior, and supposed mechanisms of change. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00052>

- Bosquet, M., & Egeland, B. (2006). The development and maintenance of anxiety symptoms from infancy through adolescence in a longitudinal sample. *Development and psychopathology*, 18(2), 517–550. <https://doi.org/10.1017/S0954579406060275>
- Brand, M., Chamarro, A., Oberst, U., Stodt, B., & Wegmann, E. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002>
- Brandes, M., & Bienvenu, O. J. (2006). Personality and anxiety disorders. *Current Psychiatry Reports*, 8(4), 263–269. <https://doi.org/10.1007/s11920-006-0061-8>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Burstein, M., Ginsburg, G.S. & Tein, JY. Parental Anxiety and Child Symptomatology: An Examination of Additive and Interactive Effects of Parent Psychopathology. *J Abnorm Child Psychol* 38, 897–909 (2010). <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9415-0>
- Casey, B. J., & Powers, A. (2015). The adolescent brain and the emergence and peak of psychopathology. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 14(1). <https://doi.org/10.1080/15289168.2015.1010302>
- Cyranowski, J. M., Frank, E., Young, E., & Shear, M. K. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: A theoretical model. *Archives of General Psychiatry*, 57(1), 21–27. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.1.21>
- Chambala, A. (2008). Anxiety and art therapy: Treatment in the public eye. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 25(4), 187–189. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129590>
- Chevalier, J., & Gheerbrant, A. (1996). *The Penguin Dictionary of Symbols*. Penguin Books
- Clauss, J. A., & Blackford, J. U. (2012). Behavioral inhibition and risk for developing social anxiety disorder: A meta-analytic study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 51(10), 1066–1075. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2012.08.002>
- Cohen-Yatziv, L., & Regev, D. (2019). The effectiveness and contribution of art therapy work with children in 2018 — What progress has been made so far? A systematic review. *International Journal of Art Therapy*, 24. <https://doi.org/10.1080/17454832.2019.1574845>
- Colonnese, C., Draijer, E. M., Jan J. M. Stams, G., Van der Bruggen, C. O., Bögels, S. M., & Noom, M. J. (2011). The Relation Between Insecure Attachment and Child Anxiety: A Meta-Analytic Review. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(4), 630–645. <https://doi.org/10.1080/15374416.2011.581623>

- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Creswell, C., Waite, P., & Hudson, J. (2020). Practitioner review: Anxiety disorders in children and young people—Assessment and treatment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(6), 628–643. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13283>
- Davila, J., La Greca, A., Starr, L., & Landoll, R. (2010). Anxiety disorders in adolescence. In J. G. Beck (Ed.), *Interpersonal processes in the anxiety disorders: Implications for understanding psychopathology and treatment* (pp. 97–124). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12084-005>
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26 – 34
- Europos Sajunga. (2022). The state of regions and cities in the European Union. <https://doi.org/10.2863/26960>
- Europos Sajunga. (2022). Health at a glance: Europe 2022. State of health in the EU circle. <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>
- Feen-Calligan, H., Grasser, L. R., Debryn, J., Nasser, S., & Jackson, C. (2020). Art therapy with Syrian refugee youth in the United States: An intervention study. *Arts in Psychotherapy*, 69, 101665. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101665>
- Field, A. P., & Silverman, W. K. (2011). *Anxiety disorders in children and adolescents* (2nd ed.). Cambridge University Press. <https://catdir.loc.gov/catdir/samples/cam031/00033696.pdf>
- Fox, K. (2023). *Pasaulis pagal spalvą*. Vilnius: Dvi tylos.
- Gambin, M., & Świącicka, M. (2021). Anxiety and future orientation in adolescents: A study of psychosocial correlates of future-related fears. *Journal of Adolescence*, 88, 113–123.
- Garcia, I., & O’Neil, J. (2021). Anxiety in adolescents. *The Journal for Nurse Practitioners*, 17, 49–53. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.09.016>
- Grealish, A., Keleş-Gördesli, B., & McCrae, N. (2019). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1676414>
- Hettema, J. M., Prescott, C. A., & Kendler, K. S. (2004). Genetic and environmental sources of covariation between generalized anxiety disorder and neuroticism. *The American Journal of Psychiatry*, 161(9), 1581–1587. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.9.1581>

- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., & Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *Lancet Planetary Health*, 5, 863–873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Higienos institutas Sveikatos informacijos centras. (2020). Lietuvos vaikų sveikatos būklės pokyčiai ir netolygumai. Higienos institutas. https://www.hi.lt/uploads/VS_analizes_leidiniai/Vaiku_sveikatos-leidinys_2020.pdf
- Higienos institutas Sveikatos informacijos centras. (2024). Lietuvos vaikų sveikatos būklės pokyčiai 2019 – 2023 m. Higienos institutas. https://www.hi.lt/uploads/Institutas/leidiniai/Statistikos/Vaiku_sveikata/Vaiku_sveikatos_bukles_pokyciai_2019_2023_HI_leidinys.pdf
- Hinz, L. D. (2020). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge
- Hudson, J. L., Perkes, I., & Sicouri, G. (2022). Anxiety disorders in children and adolescents. *Medicine Today*, 23(1). <https://medicinetoday.com.au/system/files/pdf/MT2022-1-2-014-SICOURI.pdf>
- Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. Doubleday
- Jung, C. G. (1959). *The archetypes and the collective unconscious*. Princeton University Press
- Jung, C. G. (2005). *Introduction to Picture Interpretation*. Living Human Heritage Publications
- Kalin, N. H. (2020). The critical relationship between anxiety and depression. *The American Journal of Psychiatry*, 177(5). <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.20030364>
- Kim, S., Kim, G., & Ki, J. (2014). Effects of group art therapy combined with breath meditation on the subjective well-being of depressed and anxious adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 41(4), 519-526. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.002>
- Kutcher, S., & MacCarthy, D. (2011). Identification, diagnosis & treatment of adolescent anxiety disorders: A package for first contact health providers. *Mental Health Literacy*. http://mentalhealthliteracy.org/wp-content/uploads/2014/08/Adolescent_Anxiety_FINAL_2012.pdf
- Krueger, R. F. (1999). Personality traits in late adolescence predict mental disorders in early adulthood: A prospective-epidemiological study. *Journal of Personality*, 67(1), 39–65. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00047>
- Lavric, M., & Soponaru, C. (2023). Art therapy and social emotional development in students with special educational needs: Effects on anxiety, empathy, and prosocial behaviour. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 15(1), 606–621. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/583>

- Macpherson, H., Hart, A., & Heaver, B. (2016). Building resilience through group visual arts activities: Findings from a scoping study with young people who experience mental health complexities and/or learning difficulties. *Journal of Social Work*, 16(5), 541-560. <https://doi.org/10.1177/1468017315581772>
- Maes, M., De Witte, N. A. J., & Claes, S. (2024). Gender differences in adolescent mental health: Anxiety and help-seeking behavior. *Frontiers in Public Health*, 12, 1410086. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1410086>
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed., pp. 132–137). The Guilford Press.
- Miller, C. (2023). How anxiety affects teenagers: Signs of anxiety in adolescents, and how they're different from anxious children. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/signs-of-anxiety-in-teenagers/>
- Pasaulinė sveikatos organizacija. (2021). Mental health of adolescents. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pasaulinė sveikatos organizacija. (2022). A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, Central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. World Health Organization. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289060356>
- Perryman, K. L., Moss, R., & Cochran, K. (2015). Child-centered expressive arts and play therapy: School groups for at-risk adolescent girls. *International Journal of Play Therapy*, 24(4), 205-220. <https://doi.org/10.1037/a0039767>
- Pifalo, T. (2007). Jogging the cogs: Trauma-focused art therapy and cognitive behavioral therapy with sexually abused children. *Art Therapy*, 24(4). <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129536>
- Prince, E. J., Siegel, D. J., Carroll, C. P., Sher, K. J., & Bienvenu, O. J. (2020). A longitudinal study of personality traits, anxiety, and depressive disorders in young adults. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(3), 299–307. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1845431>
- Rose, A. J., Carlson, W., & Waller, E. M. (2007). Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: Considering the socioemotional trade-offs of co-rumination. *Developmental Psychology*, 43(4), 1019 – 1031. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.4.1019>
- Rosenbaum, J. F., Biederman, J., Bolduc-Murphy, E. A., Faraone, S. V., Chaloff, J., Hirshfeld, D. R., & Kagan, J. (1993). Behavioral inhibition in childhood: A risk factor for anxiety disorders. *Harvard Review of Psychiatry*, 1(1), 2 – 16. <https://doi.org/10.3109/10673229309017052>

- Rowe, C., Watson-Ormond, R., English, L., Rubesin, H., Marshall, A., Linton, K., Amolegbe, A., Agnew-Brune, C., & Eng, E. (2017). Evaluating art therapy to heal the effects of trauma among refugee youth: The Burma Art Therapy Program evaluation. *Health Promotion Practice*, 18(1), 53– 60. <https://doi.org/10.1177/1524839915626413>
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2014). Helping or hindering? The role of social media in emerging adults' psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 41, 1 – 13.
- Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'Malley, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 16(4), 1119 – 1140.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092– 1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Stein, M. B., Chartier, M. J., Lizak, M. V., & Jang, K. L. (2001). Familial aggregation of anxiety-related quantitative traits in generalized social phobia: Clues to understanding “disorder” heritability? *American Journal of Medical Genetics*, 105(1), 79 – 83. <https://doi.org/10.1002/ajmg.1130>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2 – 30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Tillfors, M., Furmark, T., Ekselius, L., & Fredrikson, M. (2001). Social phobia and avoidant personality disorder as related to parental history of social anxiety: A general population study. *Behaviour Research and Therapy*, 39(3), 289 – 298. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00016-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00016-0)
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., & Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 141 – 147. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>
- Varichon, A. (2006). *Colours: What they mean and how to make them* (J. Gladding, Trans.). Thames & Hudson.
- Vercammen, A., Wray, B., Yoshika, S. C., Belkin, G., & Lawrence, E. (2023). Eco-anxiety and the influence of climate change on future planning is greater for young US residents with direct exposure to climate impacts. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2698675/v1>

- Zahn-Waxler, C., Shirtcliff, E. A., & Marceau, K. (2008). Disorders of childhood and adolescence: Gender and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 275 – 303. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091358>
- Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., & Rotenberg, K. J. (2013). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: An 8-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 22(8), 493 – 500

PRIEDAI

1 priedas. Tyrimo dalyvių ir nepilnamečių dalyvių tėvų sutikimai dalyvauti tyrime

TIRIAMOJO ASMENS SUTIKIMO FORMA

Aš, _____, sutinku dalyvauti Vilniaus universiteto, Medicinos fakulteto, Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedros Dailės terapijos studentės Armandos Viaževičės magistrinio darbo atliekamame tyrime „GRUPINĖS DAILĖS TERAPIJOS REIKŠMĖ NERIMO SUNKUMUS PATIRIANČIOMS PAAUGLĖMS“.

Aš sutinku / nesutinku (*apibraukti tinkamą variantą*) pildyti klausimyną, nerimo lygiui nustatyti (GAD – 7).

Aš sutinku / nesutinku (*apibraukti tinkamą variantą*) dalyvauti 12-os sesijų grupinėje dailės terapijoje (1k./sav., po 90 min.)

Tiriamajo asmens vardas, pavardė, parašas

.....

TIRIAMOJO ASMENS TĖVŲ (GLOBĖJŲ) SUTIKIMO FORMA

Aš, _____, (tiriamajo asmens tėvo, motinos, globėjo (-s) vardas ir pavardė) sutinku, kad mano vaikas (globotinis (-ė) _____ (tiriamajo vaiko (globotinio (-ės) vardas ir pavardė) dalyvautų Vilniaus universiteto, Medicinos fakulteto, Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedros Dailės terapijos studentės Armandos Viaževičės magistrinio darbo atliekamame tyrime „GRUPINĖS DAILĖS TERAPIJOS REIKŠMĖ NERIMO SUNKUMUS PATIRIANČIOMS PAAUGLĖMS“.

Aš sutinku / nesutinku (*apibraukti tinkamą variantą*), kad mano vaikas (globotinis (-ė) pildytų klausimyną, nerimo lygiui nustatyti (GAD – 7).

Aš sutinku / nesutinku (*apibraukti tinkamą variantą*), kad mano vaikas (globotinis (-ė) dalyvautų 12-os sesijų grupinėje dailės terapijoje (1k./sav., po 90 min.)

Tiriamajo asmens tėvo, motinos, globėjo (-os) vardas, pavardė, parašas

.....

2 priedas. Dailės terapijos teminio plano lentelė

Nr.	Dailės terapijos sesijos tema	Dailės terapijos tikslai	Dailės terapijos metodai	Dailės terapijos priemonės
GAD - 7				
1.	Aš esu 10.17	Susipažinimas, bendrystės jausmo kūrimas, įvestis į dailės terapijos procesą, susipažinimas su dailės raiškos priemonėmis.	Užrašyti savo vardą, naudojant skirtingas dailės raiškos priemones. Kuri mano vardo versija geriausiai atspindi mane? Kuri – mano įvaizdį visuomenėje? Ar vardo versija sutampa, ar ne? Kaip dėl to jaučiuosi?	Visos priemonės (įv dydžių ir spalvų popierius, dažai, akvarelė, pieštukai, pastelė, vaškinės kreidelės, tušas, molis, modelinas, žirklys, klijai, seni žurnalai)
2.	Aš ir nerimas. 10.24	Savęs ir nerimo reflektavimas, nerimo atpažinimas ir įvardinimas, bandymas suvokti kas jį lemia ir kaip aš tada būnu	Sukurti autoportretą „kai aš nerimauju“ , naudojant koliažo techniką.	Popierius, seni žurnalai, žirklys, klijai ir kt. priemonės (pagal poreikį)
3.	Aš ir nerimas. 10.31	Atpažinti fizinę nerimo išraišką, suteikti nerimui apibrėžtumą, padėti normalizuoti šį jausmą	Figūros piešinys . Kur gyvena mano nerimas ir kaip jis atrodo. Ant nupieštos didelės kūno formos, pavaizduoti nerimą. Kokios jo spalvos, linijos, formos, kiek vietos jis užima?	Didelio formato lapas ir visos priemonės.
4.	Nerimas ir bendraamžiai. 11.07	Reflektuoti save ir savo vietą santykyje, atpažįstant galimas to priežastis. Reflektuoti kaip atrasti dalykai prisideda prie juntamo nerimo.	Kuriame mieste . Nupiešti save kaip pastatą ir tada rasti sau vietą bendram mieste („nutiesti“ kelius, upes, tiltui). Koks aš? Ar aš kviečiantis, ar atstumiantis? Kur mano vieta mieste? Ar ji man – patinka, o gal – kelių nerimą?	Didelio formato lapas ir visos priemonės.
5.	Nerimas ir bendraamžiai. 11.14	Reflektuoti santykius su bendraamžiais ir tai, kaip atrasti dalykai prisideda prie juntamo nerimo.	Laisvosios asociacijos ir pasidalinimas apie nerimą draugystėje. Piešinys iš to, kas labiausiai įsiminė.	Visos priemonės (įv dydžių ir spalvų popierius, dažai, akvarelė, pieštukai, pastelė, vaškinės kreidelės, tušas, molis, modelinas, žirklys, klijai, seni žurnalai)
6.	Nerimas ir šeima. 11.21	Reflektuoti santykius ir savo vaidmenį šeimoje. Atpažinti galimas nerimo šeimoje (jos sąveikoje) priežastis.	Mano šeima, kaip peizažas . Kaip įsivaizduoju kiekvieną šeimos narį ir save, kokia mano vieta ir svarba peizaže (t.y. šeimoje)?	Dažai, akvarelė ir įv. formato popierius.
GAD - 7				
7.	Nerimas ir šeima. 11.28	Reflektuoti apie savo santykius su tėvais. Ar tarp jūsų stiprus ryšys ar atstumas? Kaip vyksta tarpusavio bendravimas? Reflektuoti kaip atrasti dalykai prisideda prie juntamo nerimo.	Tiltai tarp manęs ir mano šeimos narių. Kaip jie atrodo, iš ko padaryti? Kokio ilgio? Kokius pasaulius jungia? Lengčiausias ir sunkiausias santykis šeimoje.	Visos priemonės (įv dydžių ir spalvų popierius, dažai, akvarelė, pieštukai, pastelė, vaškinės kreidelės, tušas, molis, modelinas, žirklys, klijai, seni žurnalai)
8.	Nerimas ir šeima. 12.05	Reflektuoti apie santykiuose tarp šeimos narių išskylančius konfliktus. Reflektuoti kaip atrasti dalykai prisideda prie juntamo nerimo.	Piešinys „konfliktas“. Kaip atrodo konfliktai mūsų šeimoje? Koks mano vaidmuo konfliktuose?	Dažai ir įv. formato popierius.
9.	Resursai mano viduje 12.12	Reflektuoti savo aplinką ir savo augimą joje, atrasti resursų savyje ir aplinkoje.	Piešinys - Aš augu . Jeigu aš augalas, tai koks, kokių sąlygų man reikia? Kurioje augimo stadijoje esu dabar ir ko man trūksta?	Visos priemonės (įv dydžių ir spalvų popierius, dažai, akvarelė, pieštukai, pastelė, vaškinės kreidelės, tušas, molis, modelinas, žirklys, klijai, seni žurnalai)
10.	Resursai mano viduje 12.19	Reflektuoti savo iššūkius ir kokie vidiniai bei išoriniai resursai man padeda su jais susitvarkyti.	Kuriu savo pasaką . Ką, palikęs namus, išvyksta atrasti pasakos herojus? Su kokiais sunkumais susiduria? Kas jam padeda? Kaip pasikeitęs jis grįžta namo?	Visos priemonės (įv dydžių ir spalvų popierius, dažai, akvarelė, pieštukai, pastelė, vaškinės kreidelės, tušas, molis, modelinas, žirklys, klijai, seni žurnalai)
11.	Resursai mano viduje 01.09	Reflektuoti savo nerimą dėl ateities, atrasti vidinių resursų su ateitimi susidurti.	Laisvos asociacijos ir piešinys „Mano ateitis“ . Piešinys, apjungiantis svarbiausias atrastas asociacijas. Kaip atrodo mano ateitis? Kokius jausmus ji man kelia?	Visos priemonės (įv dydžių ir spalvų popierius, dažai, akvarelė, pieštukai, pastelė, vaškinės kreidelės, tušas, molis, modelinas, žirklys, klijai, seni žurnalai)
12.	Atsisveikinimas 01.16	Apibendrinti terapinį procesą, įsivardinti svarbiausius dalykus, atrastus resursus.	Sukurti kūrinį, kuriame atspindėtų terapinio proceso apibendrinimas.	Visos priemonės (įv dydžių ir spalvų popierius, dažai, akvarelė, pieštukai, pastelė, vaškinės kreidelės, tušas, molis, modelinas, žirklys, klijai, seni žurnalai)
GAD - 7				

3 priedas. Išsami Kajos 1, 3, 4 temų ir jų potemių analizė

1. Dailės terapijos metodo vertinimas: nuo lūkesčių iki refleksijos

Ši tema atspindi kaip keitėsi Kajos požiūris į dailės terapiją nuo lūkesčių, pirminio įsivaizdavimo iki savo asmeninių patyrimų dailės terapijos metu ir po jos. Temą sudaro šešios potemės, kurios atskleidžia kintantį buvimą ir motyvaciją dailės terapijoje, metodo vertinimą bei požiūrį į dailės terapeuto vaidmenį terapijoje. Interviu metu Kaja daug juokėsi, net ir kalbėdama apie sunkius emocinius išgyvenimus. Tokia raiška gali būti vertinama kaip savitas būdas apsisaugoti nuo pernelyg gilaus emocinio įsitraukimo ar kaip būdas lengviau kalbėti apie vidinius sunkumus.

1.1. Lūkesčiai dailės terapijai ir jos pradžia

Išryškėja, kad dailės terapiją Kaja patyrė trimis ryškiais etapais, pasižymėjusiais skirtingu buvimu terapijoje: „*Tai man tai buvo labai etapai.*“, „*[Dailės terapijos patyrimą] skirstyčiau į tris etapus.*“ Pirmoji potemė Kajos teminė analizėje ir yra apie pirmąjį etapą, kuris savyje talpina lūkesčius dailės terapijai ir pirmąsias sesijas.

Dalyvė į dailės terapiją atėjo neturėdama didelių lūkesčių ir suvokdama, tačiau su realistiniu požiūriu į pokyčių galimybes: „*Tai aš kažkaip atėjau į dailės terapiją nieko nesitikėdama, nes nu... Nežinau ko aš galėjau tikėtis, nes aš žinau, kad nepaimsi ir visų neišgydysi nuo to nerimo [juokiasi]. Viso pasaulio neišgelbėsi [juokiasi]... Tai vat... / Kas gal ir fainiai, nes... / Nereikia kartais.*“.

Pirmosios terapijos sesijos Kajai pasirodė sudėtingos, nes reikėjo suprasti, kaip „teisingai“ dalyvauti terapijoje: „*Tai pirmas tas sudėtingiausias... Kai nu reikia išmokti kažkaip dalyvauti...*“, „*Nu ir perprasti taisykles...*“. Vis dėl to, atrodo, kad labiausiai Kaja nerimavo dėl gebėjimo būti grupėje, dėl bendravimo su kitomis grupės dalyvėmis: „*Mokėti kada kaip ir ką gali pasisakyti, ko... Gal...Gal... Nesakyti... Kaip su tais žmonėm bendrauti, kad nebijoti to kontakto kažkokio... Nežinau...*“, „*Nes vat dabar atsiminiau tokį dalyką, kad vat per pirmą sesiją, tai buvo visai baisu dėl to, kad... Nu... Nu tiesiog nežinojai ką gali sakyti... Nu kaip čia.. Nu vat taip išsireikščiau*“, „*Jo, [atskleisti] kaip tu jautiesi, nes eini į terapiją, čia atsiverti...*“. Tokie pasidalinimai atskleidžia dalyvės jautrumą tarp žmogiškiems santykiams bei artumo poreikį.

Emociškai pirmosios sesijos buvo intensyvios – Kaja pasakoja apie stiprias reakcijas ir išgyvenimus, lydimus ašarų: „*Vat ir buvo man tas sunkus kelias ten tos, kur... Nu aš apsiverčiau [juokiasi]. Tai man taip buvo nu sunki ta terapija.*“, „*Kad bus sunku ir dėl to... Tas ketvirtadienis tokia emocinė iškrova gaunasi... Tai dėl to viskas susikrovė ir tada būdavo tokie jau sunkūs [užsiėmimai]...*“ Tokie emocijų proveržiai rodo, kad dailės terapija palietė gilius asmeninius merginos išgyvenimus jau pirmose sesijose. Kaja jau nuo pradžių buvo atvira pokyčiui ir santykiui grupėje.

Kalbėdama apie jausmus, susijusius su pirmuoju jos išskirtu dailės terapijos patyrimo etapu, Kaja mini nerimo ir baimės jausmus dėl artumo grupėje nebuvimo, svetimumo: „*Nu tai pirmas buvo toks grynai nerimas... Bet toks... Nu... Kaip čia, koks čia jausmas... [juokias] Nu toks, nežinau, nebuvo artumo.*“, „*Jo, svetimumo jausmas, neįprasta viskas, atrodo, kad nežinau nuo ko pradėti... Ko klaust.. Jo, baimės gal...*“

Pirmas etapas rodo, kad, nors dailės terapiją Kaja pradėjo be didelių lūkesčių, jos pradžia buvo pilna netikėtų emocinių iššūkių. Nepažinta veikla ir nepažįstami žmonės kėlė nerimą ir buvo svarbūs žingsniai į savęs pažinimą.

1.2. „Medaus mėnesio“ etapas

Antrasis etapas Kajai buvo visai kitoks – malonesnis ir jaukesnis. Dalyvė jį apibūdino kaip „medaus mėnesį“: „*Bet vat tada tai atsimenu ir ta pati dailės terapija kažkaip faina buvo... Tai vat buvo toks kaip... Medaus mėnuo toks dailės terapijos*

[juokiasi]... Nu kažkaip gal jaukiausiai buvo toks... “ Pasakodama apie šį etapą Kaja akcentuoja santykį su kitomis dalyvėmis: „Tada buvo tokia nu labai įdomi, nes norėjosi būti su visais. Tokia kur lauki, kad ateisi ir pabūsi. Tai toks vat... “

Sprendžiant iš Kajos pasidalinimų, jausmas apie grupę ir jos dalyvės pasikeitė po vienos iš sesijų, kuomet kita dalyvė pasidalino detale iš asmeninio gyvenimo. Tą sesiją Kaja pajuto norą artimiau pažinti dalyvės: „Nu.. Aš atsimenu, kad kai mes... Susirinkom ten tą kartą, tai atsimenu labai įdomu... Man atrodo, kad [kitos dalyvės vardas] papasakojo tada apie savo kuprinę, tą, kad jos tėtis išsivežė kuprinę. Ir tada buvo taip įdomu sužinoti viską apie tą kuprinę [šypsosi]... Nu toks.. Kažkaip taip norėjosi tiesiog pasišnekėt su jomis... Taip kažkaip. Tai vat. Tai dėl to taip buvo gera. Norėjosi jau artimiau pažinti žmogų.“ Taigi, šiame etape besiformuojantys artimesni santykiai su grupės dalyvėmis padėjo lengviau atsiskleisti pačiai Kajai: „Jo, apie santykius su tais žmonėm. Tai vat.. Ir tada buvo kažkaip... Nežinau... Toks... Prieraišumas leido taip lengviau per tas temas eiti. // Gal giliau išsikalbėti... “

Kajos patirtis šiame etape atskleidžia, kad artimi santykiai tarp grupės dalyvių mažina socialinį nerimą ir taip padeda pasiekti gilesnį įsitraukimą į terapinį procesą.

1.3. Trečias etapas – atsitraukimas

Grįžus į dailės terapiją po trijų savaitių pertraukos, likus paskutiniams dviem užsiėmimams, Kaja jautė norą atsitraukti – jai nesisiorėjo gilintis į save, išgyventi intensyvių jausmų ir jais dalintis: „Niekaip net atsidaryt, nei norisi galvot apie save, nei jausti... [juokiasi]. Kaip sovietmečiu... Viską namie palieki ir išieini... [juokiasi] Jo... Tai net nežinau.“ Dalyvei atrodė, kad tuo metu ji neturėjo resursų giliau pažvelgti į save ir savo išgyvenimus („Kai neatrodo, kad galėtum kažką kapstyti... [juokias] “), todėl natūralu, kad atėjo noras dailės terapijoje būti lengviau: „Ir po to, po švenčių nu grįžau, bet ne į tą... Bet į tą tokį nerūpestingą laiką... Kai tu tiesiog... / Nesinori kapstyti.“ Suvokimas, kad grupinė dailės terapija greitai pasibaigs, sukėlė nesaugumo jausmą atsiverti „Tai tada būtų... Nu vis vien būtų išsirutulioję vėl toliau... O dabar, kai jau žinau, kad pabaiga... Nesinori vėl atgal grįžti... Nesinori atverti vėl...“

Paskutinėse dailės terapijos sesijose Kaja dalyvavo, nes jautė įsipareigojimą ir tai paveikė gebėjimą įsitraukti į terapinį procesą: „Tai va toks, kur aš eidavau, nu gerai, reikia kažką nupiešti... Ir tu jau pieši... Ir nu jau net nebežinai ką jausti... Atrodo, kad čia buvo taip seniai jau... Prieš dešimt metų ta terapija...“

Apibendrinama savo jausmus paskutiniame etape, dalyvė naudoja necenzūrinius žodžius, norėdama perteikti apatijos ir motyvacijos stokos jausmą. Kajos patyrimas atskleidžia kaip svarbu terapiniame procese išlaikyti tęstinumą ir nuoseklumą tam, kad dalyviai pasiryžtu „nerti“ vis giliau į save ir atvirai dalintis savo atradimais.

1.4. Kintanti motyvacija ir įsitraukimas

Kadangi motyvacija buvo stiprus veiksnys lėmęs Kajos įsitraukimą į terapinį procesą, atrodė svarbu jį paanalizuoti atskirai. Dalyvės motyvacija dalyvauti dailės terapijoje krito po ilgesnės pertraukos: „...Per tas dvylika savaitių aš gal tris, gal keturis kartus nebuvau...“, „Tai po to jau kai paskutinius du ar tris kartus ateidinėjau, jau kažkaip ir sunku taip kažkaip. Nežinau... Po tų švenčių.. Visiškai nesinori kažkaip... Net nežinau...“

Per paskutinius užsiėmimus ir dailės terapijai pasibaigus Kaja jautė vidinę kovą tarp noro veikti ir atsitraukti : „Nežinau... Nenorėjau aš būti kažkaip. Nu bet toks kur, nu man dabar toks tinginystės metas... Bet aš... Aš taip noriu viską veikti, bet aš taip nieko nenoriu veikti [juokias].“

Kaja spėlioja, kad jei dailės terapijos patyrimas nebūtų turėjęs pauzių, jos įsitraukimas ir dalyvavimas terapiniame procese būtų efektyvesnis: „Jo... Vat jei būtų buvę be pauzių... Tai jo...“ Taip pat mano, kad jei nebūtų buvę sunkių išgyvenimų šeimoje, nebūtų taip pavargusi ir praradusi resursus būti terapijoje: „Nu nežinau man tiesiog atrodo, kad man nuovargis

grįžta... Nes prieš atostogas ten.. Nu šeimos ten žodžių reikalai... Nu močiutė mirė... Tai tiesiog buvo tas, kur... Nu tos laidotuvių taip išsunkia viską...“, „Tai vat, aš nedalyvavau ir man tiesiog buvo per didelė pertrauka... Nebegalėjau aš grįžt į tą pačią... Stadiją... Vaibą...“

Tačiau nepaisant sudėtingo paskutinio etapo, Kaja džiaugiasi dailės terapijos patirtimi bei išgyvenimais („Oi, jo... Džiaugiuosi... Labai faina, kad kartais kažkas priverčia taip jaustis...“) ir savo patyrimą lygina su karusele – intensyviu, kintančiu, kartais varginančiu, tačiau džiaugsmą teikiančiu procesu: „[atsidūsta]... Gal kokia „karuselė“ būtų... // Tiesiog buvo visko daug... Bet kartu jinai kažkada ir sustoja ta karsuelė, atrodo... Visai linksma... Toks kaip žaidimas... Bet labai... Jo, taip... // Buvo vat kur norėjosi... Norėjosi iššokti ir išskristi [juokiasi].“.

Kintanti Kajos motyvacija ir įsitraukimas į terapinį procesą atskleidžia, kad nuovargis ir pertraukos terapiniame procese neigiamai veikia asmens gebėjimą aktyviai dalyvauti terapijoje.

1.5. Dailės terapijos metodo refleksija

Reflektuodama dailės terapiją, Kaja pabrėžė metodo privalumą – galimybę terapijoje būti mažiau intymiai: „Iš viso aš.. Aš terapijoj žiūrėdavau tik į piešinį... Ir daugiau nie... Nu man būdavo labai sunku akių kontaktą palaikyt.“ Šis privalumas atsiskleidžia ir jos svarstyme apie „dailės terapijai tinkamą“ klientą: „Tai aš gal tokiems nedrąsiems, neišbandžiusiems psichoterapijos pasiūlyčiau nueiti dailės terapiją.“

Atrodo, kad dailės terapiją Kaja suvokė kaip saugią, tačiau tarpinę stotelę „tikro“ terapinio kelio link: „Nu.. Man atrodo, dailės terapija yra labai saugus variantas, jeigu tu nežinai ką tu gali... Nu kaip čia... Kaip ir bijai eiti pas specialistą, bet kartu ir nori labai išbandyti... Ir tada gerai labai toks tarpininkas.“

1.6. Dailės terapeutės svarba

Dailės terapeutės vaidmenį Kaja laikė vienu iš esminių sėkmingam dailės terapijos tikslų siekimui: „Jo. Nu man atrodo, kad jo, kad dailės terapeutas labai svarbus. Nes nu ką mes padarysim... Tai čia bus piešimo būrelis tiesiog. Ypač jeigu tu neturi patirties.. Nu reikia to vedėjo... Nes čia vis vien ne šiaip pasibuvimas... Yra tikslas, sakykim... Tai va.“

Kajai atrodė svarbu, kad dailės terapeutė būtų šiuolaikiška ir suprastų grupės aktualijas: „Tai man pavyzdžiui labai patinka, kad... Nu aš nežinau... Kartais turi įtakos seno, vyresnio amžiaus žmogus, ar jaunas. Tai man pavyzdžiui, kad tu tokia šiuolaikiška, tokia chill, žodžiu, toks šiuolaikiškumas.“ Tačiau svarstė, kad nebūtinai terapeutė turėtų būti jauna – svarbiausia, kad suprastų: „Aš nemanau, kad amžius. Bet tiesiog susiliejimas su pačia grupe... Pagavimas to vaibo. Pradėtų erzinti, jei dailės terapeutas tavęs nesprastu... Ne į tą pusę...“

Taip pat Kaja dalinosi noru išlaikyti šiltus ir mažiau formalius santykius tarp dalyvių ir terapeutės: „O kas dar... Nežinau, visada norisi šiltesnių santykių... Tai gal, kad neatsiribojimas nuo dalyvių... Nežinau, jei taip šaltai būtų... Nesinorėtų visiškai dalykiškai...“

3. Kūrybos procesas ir savęs pažinimas

Ši tema atspindi, kaip keitėsi Kajos kūryba ir kaip kūryba prisidėjo prie geresnio savęs pažinimo. Temoje išryškėja keturios potėmės, kurios atskleidžia skirtingus kūrybos proceso aspektus: nuo laipsniško Kajos atsipalaidavimo kuriant, iki individualaus santykio su įvairiomis meninėmis priemonėmis, iki kūrinį refleksijos ir asmeninės simbolikos, padėjusios suvokti savo emocijas, mintis ir patirtis.

3.1. Kintantis buvimas kūrybiniame procese

Kajos santykis su kūryba keitėsi nuo įtampos ir mąstymo į atsipalaidavimą bei laisvę. Kaja dalinosi, kad sunkiausia buvo pradėti kurti, kuomet nežinai ką ir kaip vaizduoti: „*O šiaip... O dėl kūrybos, kur būdavo sunku... Tai gal pradėti visada būdavo sunku... Sugalvoti ką... O tai gerai, kaip aš dabar pavaizduosiu ką aš jaučiu.*“ Net gavusi gan direktyvią užduotį pirmojo susitikimo metu (parašyti savo vardą skirtingomis priemonėmis), Kaja patyrė įtampą dėl kūrybinių sprendimų: „*Pirma, atsimenu, kai tuos vardus reikėjo rašyti, tai... Visiškai... Nu aišku tada labai reikėjo ir skirtingas priemones, skirtingai parašyti. Tai toks kur, nu... Reikia čia pagalvoti.*“

Tačiau laikui bėgant santykis su kūryba dailės terapijoje ėmė keistis – susipažinusi su dailės terapijos priemonėmis, Kaja atsipalaidavo: „*Tai tiesiog kažkaip lengvesnis tas procesas, kai tau nebereikia galvoti tai ką man čia paimti, kad sukurti.*“ Ji dalinosi, kad mėgstamos dailės raiškos priemonės buvo svarbus atradimas, prisidėjęs prie malonesnio kūrybinio proceso: „*Bet šiaip po to, kai jau pasiimi vieną priemonę, su kuria tau maloniausia yra kurti... Tai mano buvo kreidutės, man atrodo, ir... ir...ir... nu gerai, gal du kartus piešiau su tuo blizgančiu guašu [juokiasi]... Bet vis tiek labai patiko [juokiasi].*“ Paskutiniuose užsiėmimuose Kaja pavyko atsisakyti lūkesčių sau, keliančių nerimą ir susitelkti ne į rezultatą, o į kūrybos procesą: „*Vat ypač paskutinį kartą... nu ne paskutinį. Kai kalbėjom apie ateitį... Tada aš tiesiog pradėjau kurti ir galvojau „nu gerai, kur nuves ten nuves... <...> Nenorėjosi dar kažkaip apsisunkinti, iš kitos pusės pasižiūrėti, kad galima gal ir lengviau perteikti ką nori pasakyti.*“ Vertindama savo požiūrį į kūrybą pokytį Kaja dalinasi, kad jaučiasi išlaisvėjusi: „*Nu tiesiog.. Gal išlaisvėjau irgi.*“ Ji pastebėjo, kad toks laisvesnis buvimas lėmė, kad jos darbai tapo atviresni, labiau atspindintys tikruosius išgyvenimus: „*...Nu kad keitėsi... Gal aš labiau... Ne, ne simbolika atsirado kažkokia. Bet kad išmokau labiau tuos jausmus išreikšti, atviriau...*“

3.2. Skirtingas priemonių patyrimas

Pati Kaja dvejojo ir nebuvo tikra, ar skirtingos dailės raiškos priemonės kėlė skirtingus jausmus kūrybiniame procese: „*Amm... nu nepasakyčiau gal žinok.*“ Tačiau vėliau interviu metu ji išskyrė pasteles kaip svarbią priemonę, leidusią jai išsilieti švelniau ir ramiau: „*Nu man su kreidutėmis buvo tiesiog lengva kurti, nes gali išlieti... Man tada nebelieka tų staigių judesių.*“ Taigi, nors Kaja sąmoningai negalėjo įvardyti priemonių įtakos savo kūrybai ir jausenai, akivaizdu, kad priemonės vis dėlto subtiliai veikė jos kūrybą fiziškai ir emociškai. Ji taip pat svarstė, kad didesnė priemonių įvairovė galėjo suteikti kitokių pojūčių: „*Nes aš manau, jei aš būčiau pabandžius daug skirtingų priemonių, tai gal ir būtų tas skirtingas pojūtis...*“ Įdomu tai, kad Kaja dar pirmojo užsiėmimo metu išbandė įvairias dailės raiškos priemones, tačiau atradusi labiausiai patikusias, prie jų ir liko. Tikėtina, kad taip nutiko dėl malonaus šių priemonių poveikio, kaip ji pati vėliau įvardijo. Visgi šios pasirinkimo priežasties ji pati aiškiai nesuvokė ar neįsisąmonino.

3.3. Asmeniniai simboliai kūryboje

Kajos kūryboje išryškėjo tam tikri pasikartojantys simboliai, kurie įgijo asmeninę prasmę ir padėjo merginai reflektuoti savo vidinius išgyvenimus. Vienas iš jų – akmenys, kurie keliuose piešiniuose tapo sunkumų metafora: „*Gal akmenys kokie? Man atrodo, kartojosi, du, tris kartus.*“

Kitas dažnai kūriniuose atsispindėjęs motyvas, kurį Kaja pastebėjo, buvo vanduo. Kaja jam suteikė nežinomybės ir jausmų neapibrėžtumo reikšmes: „*Labai daug vandens buvo visuose piešiniuose... Kai nežinai ką jausti, tai pieši vandenį.*“ Kaja pabrėžė poreikį užpildyti tuščią erdvę vandeniu: „*Vanduo toks labai... Užpildo erdvę, bet kartu... Nu tiesiog grynai užpildo erdvę. <...> „Jo, nesinori tuščios...”* Refleksija gerai atspindi merginos išgyvenamą nerimą ir diskomfortą susidūrus

su tuštuma. Vanduo čia tampa ne tik nežinomybės simboliu, bet ir funkcionali elementu – jis užima vietą, kuri palikta tuščia keltų įtampą. Kita vertus, vanduo Kajai kelia baime: „*Bet aš ir bijau vandens... bijau vandenyno... Tai toks... Grynai nežinomybė.*“ Poreikis tuščias vietas piešinyje užpildyti baime atspindi kiek daug vietos Kajos gyvenime užima nerimo jausmai.

3.4. Kūriniai padėjo suprasti savo jausmus ir emocijas

Šioje potemėje atsiskleidžia, kaip kūriniai padėjo Kajai atpažinti savo vidinius išgyvenimus: „*Nu tai tada supranti.. Kai būdavo, kad va nupieši piešinį ir pamatai ką jauti...*“ Ji taip pat pabrėžė ir reflektavimo apie piešinius grupėje naudą – savo minčių išsakymas garsiai jai leisdavo išgirsti tai, kas viduje: „*Tai čia tas pats su žodžiais, kai jau pradedi girdėti, kad tai sakai... Ir tada toks... Nu tada toks emocinis lūžis, nes tiesiog išgirsti ką jauti... Nu žodžiu...*“

Apžvelgdama visus kūrinius Kaja pastebėjo pastovų emocinį foną – nuolatinę ramybės stoką: „*...Bet kai aš pažiūrėjau į visus kartu... Tai man nu nepasirodė, kad keitėsi... Visur buvo... Nebuvo tos ramybės matėsi, man atrodo. Kad buvo kažkokių... Nežinau... Kas neleidžia... Nu ramybės tai nebuvo, logiška... Jo.*“ Mergina dalijosi, kad kai kurios temos susijusios artimaisiais kėlė ypač stiprius jausmus ir buvo emociškai sunku jose išbūti: „*Jo, ir temose išbūti... Nu tikrai.. Nes ir tos temos per tą laiką buvo sunkios, su šeima susijusios...*“

Atrodo, kad būtent todėl, kad piešiniai padėjo Kajai išreikšti intensyvias neigiamas emocijas, jie jai atrodė nepatrauklūs ir nemalonūs: „*Man tai jie šlykščiai atrodo... Nenorėjau į juos daugiau žiūrėti... Nes jie nei estetiški...*“ ir „*Nu tokie, kur... Realiai, tokį jausmą išvemi... Bet tada... Nežinau... Nei gražu man čia, nei ką...*“

Tačiau net susidurdama su emociniais sunkumais viso dailės terapijos proceso metu, Kaja pasirinko giliai būti tose temose ir per kūrybą gilintis į save bei užduoti sau esminius klausimus: „*Ką aš iš viso jaučiu... Tada turi apgalvoti ką tu jauti... Perteikti dar kažkaip*“. Tai rodo, kad pats kūrybos procesas skatino ne tik spontanišką emocijų raišką, bet ir sąmoningesnį jų analizavimą.

4. Grupės vaidmuo asmeniniam augimui ir savivertei

Ši tema atspindi buvimo grupėje reikšmę asmeniniam tobulėjimui. Temoje išryškėja trys potemės, kurios atskleidžia santykių tarp grupės dalyvių svarbą efektyviam Kajos terapiniam procesui, jos savęs pažinimui ir savivertei.

4.1. Geri santykiai su grupės dalyvėmis – svarbus veiksnys dailės terapijos procese

Šioje potemėje atsiskleidžia, kad geri tarpusavio santykiai su kitomis grupės dalyvėmis ir teigiamas jų vertinimas buvo reikšmingas veiksnys Kajos dailės terapijos patirčiai: „*Jo, jo... Aš manau, kad turėjo... Buvo nu tiesiog labai fainos merginos... Nežinau...*“ Paklausta ar tai, kad santykius grupėje suvokė kaip gerus padėjo jai atsiverti, Kaja pritariausiai linkčiojo galva: „*Man patiko su jomis dalintis savo išgyvenimais*“. Mergina svarstė, kad jei tarp grupės dalyvių būtų buvusi nors viena ją stipriai erzinanti dalyvė, jos patirtis grupėje galėtų tapti ypač nemaloni: „*Man atrodo, kad turi įtakos ir kokie žmonės susirenka toje grupėje... Nes pavyzdžiui, jeigu aš negalėčiau, kaip čia... Jeigu kažkas mane žiauriai nervintų, tai... Tai siaubas būtų [šypsosi]*“ Kaja pripažino, jog esant neigiamai grupei emocinei dinamikai, būtų linkusi iš grupės pasitraukti, o ne spręsti konfliktus: „*Bet atvirai...? Ne, nesakyčiau, tiesiog išėčiau*“. Tai atskleidžia stiprų merginos poreikį išlaikyti emocinį saugumą, vengiant konfrontacijos. Santykių svarba ir Kajos artumo poreikis atspindėjo ir jos pastangose tęsti bendravimą su grupės dalyvėmis už dailės terapijos ribų: „*Po vienos va dailės terapijos mes net pas mane atvarėm merginos... Visiškai ekspromtu gavos, nes taip niekas neplanavo.*“

Dar vienas svarbus aspektas, iliustruojantis santykių svarbą terapiniame procese Kajai, yra jos išgyvenamas nerimas, kylantis dėl galimybės nesuprasti kitų dalyvių: „*Gal baisu, kad parodysi, kad nepažįsti, neišgirsti žmogaus... Nu pas mane toks yra, kad... Aš bijau, kad aš nesuprantu to žmogaus, ką jis man bando pasakyti... Arba galbūt atskleisi ką įsivaizduoji, ką kitas žmogus jaučia, ką jis galvoja, bet jis to nesakė... Nu žodžiu...*“

4.2. Savirefleksija grupėje

Kajos pasisakymai atskleidžia, kad dalyvavimas grupėje skatino merginos savirefleksiją – kitų dalyvių piešiniai ir jų pasidalijimai, pastūmėdavo reflektuoti save: „*Jo, jeigu jau grupė, tai tada jau kažkaip... Ir žiūri į kitą... Bandai... Vis vien žiūri ir į jo piešinį, ir klausaisi jo, ir apie save reflektuoji kažką...*“. Mergina akcentavo, jog kitų dalyvių perspektyvos jai žadino smalsumą bei padėdavo praplėsti požiūrį ir savo pačios kūrybą, patirtis: „*Bet kartais ir duodavo įžvalgų. Man patikdavo išgirsti kaip kitos mato. Nes jeigu tu pieši realiai jausmą... Arba.. Nu viską, prisiminimą, jausmą... Tai labai įdomu ką kitos mato...*“. Grupinė terapija suteikė galimybę Kajai stebėti ir klausytis kitų, nepatiriant spaudimo kalbėti – tai leido merginai būti terapijoje patiriant mažiau nerimo: „*Nes tu grupėj, tu gali nekalbėti, pavyzdžiui, ane? Tu gali atsakyti kalbėti, gali elgtis kaip jauti... <...> kažkaip laisviau viskas vyksta... Tuo labiau, klausaisi kitų...*“. Ši galimybė ypač vertinga tapdavo tais momentais, kai dėl patiriamos įtampos susikaupti ir girdėti kitus tapdavo itin sunku: „*Dar ypač jei priekyje, iš pradžių kalbi... Tai tada būdavo sunku ir kitų girdėti... Nes tada grynai būdavai tokiam kur „o dieve, o dieve, prašau, greičiau baigiasi“... Jo... Ir tada negali girdėti ką kiti šneka, susikoncentruoti ties jais... Ir tada... Vis vien grįžta tos mintys tavo... Ir tada vėl... Ir toks nu atrodo grynai karuselė...*“. Taigi, buvimas grupėje skatino Kajos savirefleksiją tiek aktyviai dalyvaujant – dalijantis savo jausmais ir kūriniiais, tiek pasyviai – stebint bei klausantis kitų grupės dalyvių.

4.3. Savivertė būnant grupėje

Ši potėmė atskleidžia, kaip dalyvavimas grupinėje dailės terapijoje išryškino žemą Kajos savivertę, kuri pasireiškė per lyginimąsi su kitomis dalyvėmis, abejonėmis savo gebėjimais ir nepatogumu būti autentiškai savimi.

Kaja refleksijoje dažnai išskirdavo kitų merginų gebėjimus, jomis žavėjosi: „*Išmokti va tuos piešinius, tas detales pamatyti... <...> Man labai patikdavo, kad [kita dalyvė] taip pastebėdavo detales.*“ Tačiau kartu su žavėjimusi išryškėdavo ir savikritika – lyginimasis su kitomis skatino abejones dėl savo pačios kūrybos vertingumo: „*Nu gerai man buvo toks, nu kaip [kitos dalyvės vardas] gali sukurti tuos paveikslus, tuos kūrinius [šypsosi], o aš čia piešiu kaip darželinokė.*“ Kajai atrodė, kad jos indėlis į grupę buvo mažiau vertingas nei kitų.

Žema Kajos savivertė atsiskleidžia jos patirtame nepatogume būti dėmesio centre, su visomis jai kylančiomis emocijomis tiek laiko, kiek norisi: „*Nu toks, nebėgali sustoti [verkti]... Būdavo baisu... Nenorėdavai, kad... Nu aš dabar nenoriu, kad, nu... Nenoriu dėmesio. Nes, atrodo, kad dabar tu skiri man dėmesį... Ir tada aš tiesiog gaištu jų laiką [nepatogiai juokiasi]...*“ Paklausta, ar jautė, kad jos emocijos nenusipelno dėmesio, Kaja pritariamai linkėjo. Tai byloja apie giluminį sunkumą priimti savo pažeidžiamumą. Nepatogumą būti dėmesio centre, kai iškyla stiprios emocijos, Kaja dažnai maskuodavo juoku: „*Nu, nes kai tu vienas verki... <...> Nu mes ten pradėdavom juoktis [šypsosi] kai aš verkdavau.. Nu ta prasme, turiu omeny, kad aš pati pradėdavau juoktis.*“ Ši tendencija rodo, kad emocinis pažeidžiamumas Kajai kėlė nesaugumo jausmą, todėl ji stengdavosi nuslopinti savo išgyvenimus, tarsi neturėdama teisės būti matoma liūdna ar kenčianti.

Dailės terapijos refleksijų metu Kaja niekada atvirai neprieštarėdavo kitų merginų interpretacijoms, tačiau interviu metu dalijosi, kad kartais jausdavosi nesuprasta: „*Ne nu aš tiesiog... Kartais būdavo, kad aš ne... Ne tą pavaizdavau ką jos sako... Toks kur: „Jo, bet hear me out, tipo...“ [juokiasi] <...> Norėjosi kažkaip pasakyt kodėl aš taip nupiešiau... Ne taip įsivaizduokit kaip matot, bet kaip aš...*“ Tai rodo, kad pastovėti už save ir savo mintis grupėje Kajai buvo sudėtinga.

4 priedas. Išsami kiekvieno Kajos kūrinio analizė

1 Kajos kūrinys „*Mano vardas*“ (1 pav.)

Kajos refleksija. Pirmojo užsiėmimo metu Kaja penkis kartus užrašė savo vardą, o refleksijoje akcentavo, kad labiausiai ją atspindi išsibarstęs, sunkiai įskaitomas vardo variantas – nes ji jaučiasi „išsitaškiusi“. Spėjo, kad aplinkiniai ją tikriausiai mato kitaip – ryškia, tvarkingą, tačiau pačiai ši versija patiko mažiausiai.

Dailės terapeutės stebėjimai. Kurdama Kaja atrodė įsitraukusi ir drąsiai eksperimentavo su spalvomis bei tekstūromis, garsiai reiškė susižavėjimą priemonių įvairove. Jos kompozicijos atrodė nesuplanuotos ir chaotiškos – raidės dažnai netilpo į lapą. Kūrinių seka atskleidė perėjimą nuo chaoso prie struktūros: pirmieji vardai buvo padriki, o paskutinis – aiškiai išdėstytas lapo centre.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Pasak Malchiodi (2011), išsiskaidę simboliai ar tekstiniai elementai kūrinyje gali atspindėti asmens nesugebėjimą integruoti tam tikrų patirčių ar jausmų į nuoseklų pasakojimą apie save (Malchiodi, 2011). Panašiai teigia ir Hinz (2020), sakydama, kad padrikos formos ar netvarkinga kompozicija gali būti ženklas, jog žmogus veikia afektyviame raiškos lygmenyje, kuriame emocijos dar nėra įgavusios aiškos struktūros ir pilnai suvoktos (Hinz, 2020). Remiantis Jungu (2005), neišbaigti ar išsibarstę simboliai gali atspindėti vidinius psichikos procesus, kurių žmogus nesuvokia ar dar tik pradeda suvokti – tai gali būti besiformuojančios tapatybės ar pokyčio ženklas (Jung, 2005).

Mažo kontrasto spalvų pasirinkimas (rožinė ant rožinio fono, oranžinė ant oranžinio) rodo norą būti nepastebimai, tuo tarpu ryškūs neoniniai markeriai išreiškia priešingą norą – būti matomai. Šie kontrastai atskleidžia vidinį ambivalentiškumą – norą atsitraukti ir kartu būti priimtai (Fox, 2023; Malchiodi, 2011; Hinz, 2020).

Apibendrinimas. Tiek dailės terapeutės pastebėjimai, tiek formalioji analizė papildė Kajos refleksiją – ji save suvokia kaip „išsitaškiusią“. Kūryboje atsiskleidė impulsyvumas, chaotiškos kompozicijos ir spalvų kontrastai, atspindintys afektyvų raiškos lygmenį bei tapatybės formavimosi procesą. Paskutinė aiškesnė vardo versija rodo pastangas įvesti vidinę tvarką. Kajos kūryboje pastebima vidinė kova tarp chaoso ir tvarkos, atsiskleidimo ir slėpimosi, kas gali būti esminė jos emocinės raidos ir tapatybės formavimosi dalis.

2 Kajos kūrinys „*Nerimas mano kūne*“ (2 pav.)

Kajos refleksija. Reflektuodama antrąjį kūrinį, Kaja aiškiai įvardijo nerimo būseną vaizduojančius simbolius. Spiralės smegenų srityje simbolizavo chaotiškas mintis, o juodi kvėpavimo takai – dusulį nerimo metu. Širdies plotas išreiškė fizinius pojūčius (skausmą, permušimus), baltos akys – sunkumą vertinti realybę. Sulinkusios kojos simbolizavo bejėgiškumą, o taškeliai ant pirštų – įtampą galūnėse. Kaja pabrėžė, kad stipriausiai su nerimu jai siejasi liūdesys, kurį perteikė ašaromis.

Dailės terapeutės stebėjimai. Prieš kuriant, Kaja garsiai išreiškė teigiamas emocijas ir smalsumą atlikti užduotį, kurdama buvo įsitraukusi į procesą, tačiau kartais žvilgčiodavo į kitas kuriančias dalyves, jų kūrinius. Kūriniui Kaja pasirinko flomasterius ir pasteles.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Kajos figūros piešinyje dominuoja mėlyna, juoda ir raudona spalvos, o balta naudojama kaip akcentas. Mėlyna spalva dažnai susijusi su vidiniu, dvasiniu žmogaus pasauliu, o priklausomai nuo konteksto, gali reikšti ir emocijų slopinimą ar liūdesį (Varichon, 2006; Fox, 2023). Iš kūno sklindančios linijos gali simbolizuoti emocijų „išsiliejimą“ į aplinką – nesuvaldomą vidinę būseną.

Juoda spalva Kajos darbe gali būti siejama su vidine įtampa, baime ir noru atsiriboti (Varichon, 2006; Fox, 2023). Galvos srityje pavaizduotos juodos spiralės gali simbolizuoti įkyrias mintis, „įsisukimą į problemas“ ir emocinį chaosą (Jung,

2005). Juodai išryškinti kvėpavimo takai – sunkumą kvėpuoti (Malchiodi, 2011). Juodas kūno kontūras gali rodyti poreikį apibrėžti ribas ar apsisaugoti nuo aplinkos poveikio (Fox, 2023).

Raudona spalva Kajos piešinyje perteikia intensyvias emocijas ir vidinę įtampą. Raudona spalva yra susijusi su gyvybine jėga, tačiau jos intensyvumas gali reikšti ir emocinį perdegimą ar signalą, kad „kažkas negerai“ (Fox, 2023). Ja nupiešta pravira burna – tai gali reikšti sunkumą išsakyti jausmus ar stiprų poreikį būti išgirstai (Malchiodi, 2011). Raudonas apskritimas ir ratilai širdies plote gali simbolizuoti nerimo, įtampos centrą, iš kurio emocijos sklinda į išorę (Fox, 2023; Varichon, 2006). Spiralinis judesys gali simbolizuoti psichinį aktyvumą ar net panikos būseną (Jung, 2005).

Baltai užspalvintos akys piešinyje tampa ryškiu akcentu. Nors dažnai balta spalva siejama su šviesa ir sąmoningumu, ji taip pat gali reikšti tuštumą ar atsiribojimą (Fox, 2023). Pasak Jungo (2005), akys yra susijusios su pažinimo procesu ir sąmoningumo lygiais, todėl jų užpašymas gali rodyti nesąmoningą siekį apsisaugoti nuo konfrontacijos ar nepatogių tiesų (Jung, 2005).

Kajos piešinyje dominuojančios banguotos linijos simbolizuoja vidinį jautrumą, emocijų kismą ir siekį harmonizuoti vidinę įtampą. Tuo tarpu griežtos, kampuotos linijos gali būti susijusios su kontrole, įtampa ar net agresija (Dalley, 2004). Vienintelės kampuotos linijos ties keliais gali būti interpretuojamos kaip pažeidžiamumo ženklas, susijęs su silpnumu ar negalėjimu judėti pirmyn (Jung, 2005).

Apibendrinimas. Apjungus Kajos refleksiją, dailės terapeutės stebėjimus ir formaliųjų piešinio elementų analizę, matyti, kad Kaja gebėjo vizualiai tiksliai perteikti universalius nerimo simptomus. Spiralės galvos srityje, išryškintos kūno dalys (kvėpavimo takai, širdis, akys), linijos, besitęsiančios už kūno ribų – visi šie elementai dera su literatūroje aprašomais nerimo simboliais. Spalvų kontrastai – juoda, raudona ir mėlyna spalvos pabrėžia emocinį intensyvumą. Kaja sąmoningai pasirinko priemones, kurios papildė jos pasakojimą: pastelės leido išreikšti vidinius išgyvenimus, o flomasteriai – tarsi padėjo nerimą suvaldyti ar „įrėminti“.

3 Kajos kūrinys „Aš kaip namas, mūsų mieste“ (3 pav.)

Kajos refleksija. Vaizduodama save kaip namą, Kaja nupiešė juodą vertikalų stačiakampį su sunkiai matomomis durimis ir spalvotu vitražu. Reflektuodama savo kūrinį Kaja pasirinko kalbėti tik apie vitražą ir sukurtą aplinką. Pati mergina minėjo, kad vitražu ji norėjo parodyti, kad joje yra kažkas gražaus. Kalbėdama apie miesto kūrimą ji dalinosi, kaip kūrė jaukią pasibuvimo vietą ir galvojo apie kitus grupės dalyvius. Pabrėžė, kad norėtų, kad jos namas būtų pilnas svečių.

Dailės terapeutės stebėjimai. Individualioje kūrimo fazėje Kaja buvo itin susikaupusi ir įsitraukusi – kūrė tyliai, nekreipdama dėmesio į aplinką. Tačiau pereinant į bendrą „miesto statymo“ etapą, jos elgesys pastebimai pasikeitė: Kaja jautėsi nepatogiai, kikenė, ilgai sprendė, kur statyti savo namą. Kūrimo bendradarbiaujant fazėje ji liko nuošalyje – rūpinosi tik savo namo aplinka, neprisijungė prie bendro darbo. Įdomu, kad reflektuodama Kaja nekalbėjo apie svarbius simbolinius aspektus: jos namo juodą spalvą, pasvirusią formą bei nematomas duris. Pasirodė, kad jai buvo ypač svarbu parodyti „gražiąją“ namo pusę – vitražą, lemputes aplink, medžius. Grupės narės atkreipė dėmesį, jog Kajos noras pakviesti kitus į savo erdvę nebuvo supastas ar pajustas.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Pasak Jungo (2005), stačiakampis – tai tvarkos ir struktūros simbolis, atspindintis žmogaus pastangas įvesti aiškumą savo vidiniame pasaulyje. Tačiau, kai ši forma stovi pasvirusi, ji signalizuoja nestabilumą, pusiausvyros paieškas, įtampą tarp noro sukontroliuoti emocijas ir jausmo, kad grėsmė slypi net ten, kur turėtų būti saugu (Jung, 2005). Juoda spalva, dominuojanti Kajos name, gali simbolizuoti vidinį atsiribojimą, baimę

ar poreikį būti nematomi (Fox, 2023; Varichon, 2006). Sunkiai matomos durys šį užsisklendimą sustiprina – jos kaip simbolis gali žymėti ribotą gebėjimą atsiverti ar poreikį nuo išorės apsisaugoti (Malchiodi, 2011).

Spalvotas rutulys – vitražas – yra galingas simbolis, kuriam dažnai priskiriama transformacinė reikšmė. Jungas (2005) šį simbolį sieja su psichinės integracijos procesu, kai žmogus siekia vidinės pilnatvės ir harmonijos (Jung, 2005). Vitražas šiame kontekste gali simbolizuoti Kajos bandymą sujungti skirtingas savo asmenybės dalis į vientisą visumą. Kontrastas tarp tamsaus, griežto stačiakampio ir spalvoto, organiško apskritimo leidžia manyti, kad taip Kaja perteikia įtampą tarp išorinės gynybos ir vidinio noro ryšiams, spalvoms ir gyvybei (Fox, 2023; Jung, 2005).

Apibendrinimas. Kajos piešinys ir refleksija atskleidžia vidinį konfliktą tarp noro būti pastebėti ir užmegzti ryšį bei emocinio atsiribojimo, kuris tam ryšiui trukdo įvykti. Spalvotas vitražas simbolizuoja jos norą atskleisti savo vidinį pasaulį, o tamsus, pasviręs stačiakampis su nematomomis durimis – užsisklendimą ir nesaugumą. Šią įtampą patvirtina ir dailės terapeutės pastebėjimai: kuriant individualiai Kaja jautėsi jaukiai, tačiau grupinėse situacijose buvo nedrąši ir atsitraukusi.

4 Kajos kūrinys „Santykiai su bendraamžiais“ (4 pav.)

Kajos refleksija. Reflektuodama savo piešinį apie santykius su bendraamžiais, Kaja jį įvardijo kaip daugiabutį. Ji kvietė įsivaizduoti kinematografinį filmo kadra, kuriame sutemus matosi daugiabutis, o pro apšviestus langus matomi skirtingi gyvenimai. Kaja sakė, kad juodi langai simbolizuoja sunkius, liūdnus momentus, o geltoni – šiltus ir malonius prisiminimus. Sesijos pabaigoje mergina dalinosi, kad dailės terapija padeda pažvelgti į savo nerimą iš šalies, „paliekant jį lape“.

Dailės terapeutės stebėjimai. Kaja kūrybos procese buvo stipriai įsitraukusi ir pasirinko kurti pastelėmis. Kaja dažnai liesdavo, trindavo piešinį pirštais, kas gali būti interpretuojama kaip bandymas prisiliesti prie savo emocinių išgyvenimų.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Vertikalios ir horizontalios linijos Kajos piešinyje dalina į mažus stačiakampius. Toks kūrybinis sprendimas gali atspindėti norą įvesti tvarką į vidinę sumaištį, susijusią su santykiais, arba rodyti poreikį kontroliuoti aplinką (Jung, 2005; Malchiodi, 2011). Daugiabutis gali simbolizuoti tiek bendruomenę, tiek atskirtį – kiekvienas langelis tarsi atskiras pasaulis. Dalis langų užspalvinta juoda, geltona, rožine, o kai kurie – palikti tušti ar ištepti pirštais. Spalvų įvairovė gali atspindėti skirtingus emocinius ryšius: juoda siejama su baime ar nežinomybe, geltona – su viltimi ir bendryste, rožinė – su švelnumu ir artumo troškimu (Fox, 2023; Varichon, 2006). Sensorinis dažų naudojimas – pavyzdžiui, trynimasis pirštais – gali rodyti sunkiai įvardijamas, dar neapdorotas emocijas (Malchiodi, 2011). Tik apie 20 proc. Užspalvintų langų gali simbolizuoti, jog Kaja sąmoningai ar nesąmoningai reflektuoja tik dalį savo santykių, o kita dalis lieka emociniame „šešėlyje“.

Apibendrinimas. Apjungus Kajos ir dailės terapeutės refleksijas bei formaliųjų piešinio elementų ir simbolių analizę, matyti Kajos pastangos struktūruoti santykius ir išlaikyti emocinį atstumą. Daugiabučio tinklas rodo norą įvesti tvarką, o tušti ar ištepti langai – sunkiai įvardijamus jausmus. Skirtingos spalvos languose atspindi skirtingas santykių patirtis – nuo artumo iki užsisklendimo. Kinematografinis vaizdinys leidžia manyti, kad Kaja santykiuose renkasi stebėtojos, o ne aktyvios dalyvės poziciją.

5 Kajos kūrinys „Mano šeimos peizažas“ (5 pav.)

Kajos refleksija. Reflektuodama šeimos peizažą, Kaja džiaugėsi gebėjimu tiksliai parinkti simbolius kiekvienam šeimos nariui. Savo tėtį apibūdino kaip mirštantį medį, mamą – kaip spiginančią saulę, mažąjį brolių – kaip gyvybingą upelį (labai džiaugsmingai ir su pasididžiavimu apie jį kalbėjo), vyresnį – kaip gėlę su vystančiais žiedais. Save pavaizdavo kaip

keturis paukštelius, skraidančius tarp šeimos narių. Užsiėmimas Kaja stipriai paveikė emociškai – refleksijos metu ji verkė, bet vis tiek norėjo pabaigti pasisakyti. Pasidalino, kad kūrinys jai „baugus iš toli, nors iš arti atrodo gražus“.

Dailės terapeutės stebėjimai. Kūrybos metu Kaja buvo rimtyje ir susikaupime, eksperimentavo su iki tol nemėgintomis priemonėmis – įprastu ir blizgančiu guašu. Ji kūrė greitai ir atrodė, kad tiksliai žino ką nori pavaizduoti.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Tėčio simbolis – centrinėje piešinio vietoje esantis juodas medis nulūžusiomis šakomis – rodo jo svarbą Kajos emociniame gyvenime. Juoda spalva ir pažeistas medis gali simbolizuoti sudėtingus jausmus tėvo atžvilgiu: emocinį atšalimą, bejėgiškumą ar net emocinę „mirtį“ (Dalley, 2004).

Mamos simbolis – saulė su kone per visą piešinį besidriekiančiais piešiniais – rodo jos stiprų emocinį poveikį Kajos gyvenimui. Nors saulė siejama su šiluma ir gyvybe, jos „spiginimas“ gali reikšti per didelį poveikį ar spaudimą (Fox, 2023; Varichon, 2006). Šis dvilypumas gali atspindėti Kajos ambivalentiškus jausmus mamai – meilę ir kartu diskomfortą dėl mamos intensyvaus dalyvavimo jos gyvenime (Malchiodi, 2011).

Upelis, vaizduojantis mažąjį brolių, vizualiai įneša į piešinį judesio, gyvybės, gaivos. Vanduo piešiniuose dažnai simbolizuoja emocijas, o jo tekėjimas gali reikšti gyvybę, lankstumą, emocinį atsinaujinimą (Jung, 2005; Hinz, 2020).

Rožinė gėlė su vystančiais žiedlapiais piešinyje išryškina jautrų, bet stokojančią emocinio palaikymo santykį. Gėlės simbolis siejamas su švelnumu ir trapumu, o rožinė spalva – su artumu ir meilės troškimu (Malchiodi, 2011; Fox, 2023). Vystantys žiedai gali rodyti neišpildytus poreikius, galimai dėl šeimos dinamikos – užstojamos „saulės“ (mamos) ir šešėlių metančio „medžio“ (tėčio). Toks Kajos kūrybinis sprendimas leidžia manyti, kad mergina jaučia savo brolių kaip labai svarbų, tačiau galbūt emociškai „nuskriaustą“ šeimos narį.

Keturi paukšteliai, skraidantys įvairiose piešinio vietose, gali rodyti Kajos bandymą prisitaikyti prie skirtingų šeimos narių, simbolizuoti vidinį nestabilumą ar neapibrėžtą tapatybę (Malchiodi, 2011). Skraidantys paukščiai taip pat gali simbolizuoti laisvės troškimą, poreikį atsitraukti ir neprisirišti (Dalley, 2004). Tai, kad paukščiai piešinyje yra maži, sunkiai pastebimi gali simbolizuoti pažeidžiamumą, menką savivoką ar jausmą, kad Kaja šeimos kontekste yra nepastebima (Malchiodi, 2011).

Bendras paveikslas įspūdis – intensyvus, judantis, energingas piešinys. Atrodo, kad tai šaltos, bet giedros žiemos dienos peizažas. Pasak Jungo (2005), metų laikai vaizduotėje ir simbolikoje gali atspindėti psichinius virsmus: žiema neretai žymi sąstingį, bet ir pasirengimą naujam etapui.

Apibendrinimas. Kajos refleksija, dailės terapeutės stebėjimai ir piešinio analizė atskleidžia sudėtingus šeimos santykius ir jų poveikį merginos emocinei savijautai. Kūrinyje atsiskleidęs artumo troškimas ir emocinis atsitraukimas sukuria vidinį konfliktą. Gyvybės (saulė, upelis, gėlė) ir nykimo (mirštantis medis, vystantys žiedai) kontrastai išryškina Kajos emocinę įtampą ir pažeidžiamumą šeimos sistemoje. Terapeutės pastebėtas Kajos įsitraukimas į kūrybą bei eksperimentavimas su naujomis priemonėmis rodo šios temos svarbą ir bandymą atrasti naujus būdus jausmams suprasti ir išreikšti.

6 Kajos kūrinys „Salos ir tiltai šeimoje“ (6 pav.)

Kajos refleksija. Trys salos Kajos kūrinyje reprezentuoja (iš kairės į dešinę) tėtį, pačią Kają ir jaunesnį brolių. Save Kaja apibūdino kaip salą, kuri yra apsemta vandeniu. Jai pačiai vanduo asocijuojasi su baime, o akmenys saloje – sunkumus. Kalbėdama apie tėčio salą mergina sakė: „kažkam tėčio sala galėtų pasirodyti simpatiška, bet man – ne“. Sugriuvęs tiltas tarp jos ir tėčio salų, kuris „kažkada buvo normalus“, simbolizuoja nutrūkusius santykius. Kaja įvardijo, kad nors teoriškai galima

patekti į tėčio salą, ji to nenori. Brolio sala, priešingai, yra šviesi, pilna spalvų, simbolizuojanti pozityvumą, o tiltas tarp jų – tvirtas. Suoliukai ant tilto, pasak Kajos, yra vieta kur ji ir brolis gali susitikti pasikalbėti.

Dailės terapeutės stebėjimai. Tą užsiėmimą Kaja buvo itin išsiblaškiusi, nuolat žvilgčiojo į telefoną, laukė žinutės. Atrodo, jai buvo sunku susikaupti užduočiai. Pradėjus kurti ji nusiramino, įsitraukė. Refleksijų metu Kaja daug kikenė, jos mintys buvo „pabirusios“. Pasidalinus šiuo pastebėjimu ji pravirko. Nors nustoti verkti buvo sunku, paklausus, ar norėtų tiesiog pabūti tyloje, ji atsakė, kad labai nori pasidalinti. Reflektuojant kūrinį buvo nustojus verkti, tačiau kol dalinosi kitos dalyvės – vėl ašarojo.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Kajos sala – apsemta vandens, kuris dailės terapijoje dažnai simbolizuoja emocinį pasaulį ir gali reikšti tiek vidinį gyvybingumą, tiek emocinį nestabilumą (Malchiodi, 2011). Tokia simbolika gali atspindėti emocinį Kajos perkrovimą ar izoliacijos jausmą. Akmenų krūva joje gali simbolizuoti tiek atramos poreikį, tiek emocinius blokus (Jung, 2005). Spalvoti elementai – raudonos, geltonos, mėlynos detalės – gali reikšti emocinius protrūkius ir norą būti pastebėti (Fox, 2023).

Tėčio sala – nedidelis, netaisyklingos formos plotelis, apsuptas tamsaus vandens, kuris gali simbolizuoti liūdesį ar grėsmės jausmą (Varichon, 2006; Fox, 2023). Tokia forma gali rodyti emocinį tėčio nepasiekiamumą ar ryšio stoką, atspindėti vaiko sunkumą „sutalpinti“ tėvą į saugią, atpažįstamą formą. (Dalley, 2004). Rudos ir juodos spalvų derinys gali reikšti tėvo kaip emociškai nutolusios, galbūt traumuojančios figūros suvokimą (Fox, 2023). Tiltas tarp tėvo ir Kajos salų vaizduojamas kaip plaukiojantys rąstai ir akmenys, gali reikšti nutrūkusį ar silpną ryšį (Dalley, 2004).

Brolio sala išsiskiria spalvų įvairove ir tuo, kad nėra paliesta vandens – tai gali simbolizuoti jo emocinį saugumą bei stabilumą Kajos akyse. Spalvų įvairovė atspindi vidinį turtingumą ir kūrybingumą (Fox, 2023), o sausumos dominavimas – atskirtį nuo emocinės įtampos šeimoje. Rudas banguotas tiltas tarp salų gali rodyti artimą, bet kintantį ryšį – ruda siejama su saugumu, o banguotumas – su ryšio dinamiškumu (Varichon, 2006; Dalley, 2004). Suoliukai gali simbolizuoti vietą sustojimui ir bendravimui (Malchiodi, 2011). Atrodo, kad svarbią vietą brolio saloje užima vandens fauna. Pasak Jungo (2005), tai, kas jame gyvena vandenyje – žuvis, krabai ar kiti gyvūnai – gali reikšti giliai slypinčius jausmus, baimes ar neišreikštus poreikius (Jung, 2005).

Apibendrinimas. Šio piešinio analizė dar kartą pabrėžia šeimos santykių įtaką Kajos emocinei būsenai. Kaip ir ankstesniuose darbuose, matomas kontrastas tarp neigiamą įtaką turinčio tėvo (nyki sala, be tilto) ir emocinio artumo su broliu (spalvota sala su tvirtu tiltu). Reakcijos refleksijos metu ir kūriniai atskleidžia, kad neigiamas santykis su tėvu yra stipresnis nei teigiamas ryšys su broliu.

7 Kajos kūrinys „Konfliktai šeimoje“ (7 pav.)

Kajos refleksija. Konfliktai šeimoje Kajai asociavosi su gaisru. Pasak merginos, degantys degtukai simbolizuoja ją ir jos stiprų emocionalumą ir intensyvų pyktį. Du kiti žmonės piešinyje – mama ir brolis – yra nepaliečiami ugnies. Kaja dalinosi, kad tai tiksliai atspindi jos jausmus konfliktų metu: ji jaučiasi lyg vienintelė reaguojanti, o kiti šeimos nariai – abejingi. Ji pasakojo, kad mama (ir brolis, kai būna namuose) linkę vengti konfliktų ir konfliktai kyla tik tada, kai juos sukelia ji. Šis vengimas dar labiau sustiprina Kajos pyktį. Be to, piešinio fonas – spalvotos, judančios linijos – pasak Kajos, atkartoja pasikartojantį sapną, kuris kartais atrodo gražus, o kartais kelia pykinimo jausmą.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Degtukai yra laikinumo ir pažeidžiamumo simbolis – jie greitai sudega, tarsi simbolizuodami, kad Kajos pyktis intensyvus, bet trumpalaikis, arba tai, kad jis ją sekina, naikina (Malchiodi, 2012). Ugnis ir degimas gali simbolizuoti transformaciją, vidinį virsmą, o taip pat destrukciją arba išgryninimą – tai jėga, kuri

gali sugriauti seną tvarką, bet kartu sukurti naują (Jung, 2005). Piešinyje matomas tarsi rėmelis, sudarytas iš juodų, mėlynų ir šviesiai rudų linijų, gali būti interpretuojamas kaip ribos arba apsauginis barjeras. Rėmai ar kraštinės linijos kūrinuose dažnai simbolizuoja poreikį apsibrėžti, kontroliuoti emocijas arba sukurti saugią erdvę vidinių išgyvenimų raiškai (Malchiodi, 2012). Šviesiai rudos, mėlynos ir juodos spalvų kombinacija piešinyje gali rodyti sunkiai valdomą vidinę įtampą, kurioje susipina liūdesio, baimės, atsiribojimo, nuslopintų emocijų ir poreikio saugumui temos (Fox, 2023; Varichon, 2006).

Formaliųjų piešinio elementų ir simbolių analizė atitinka Kajos refleksiją ir pabrėžia sudėtingus bei intensyvius merginos išgyvenimus šeimos konfliktų metu. Degančių degtukų simbolika tiksliai perteikia Kajos apibūdintą stiprų pyktį, kuris gali būti sekinantis ar net destruktivus. Kūrybinis sprendimas pavaizduoti šeimos narius kaip nedegantių vaizdžiai atskleidžia Kajos išgyvenamą jų abejingumą, kuris tik dar labiau stiprina jos pyktį. Natūralu, kad reflektuojant tokias stiprias emocijas Kaja norėjosi jas apsaugoti storu sluoksniu (sukurti rėmą).

8 Kajos kūrinys „Ateitis“ (8 pav.)

Kajos refleksija. Kaja iš visų dalyvių išreiškė didžiausią nerimą dėl ateities. Prieš kuriant, ji dalinosi bijanti neišsirinkti tinkamos jai specialybės, nenori „mėtytis“ ir vėl ir vėl iš naujo pradėti dalykų. Nors reflektuodama Kaja galėjo konkrečiai įvardyti savo ateities norus – „noriu labiau pasitikėti savimi“, „noriu mylėti“, „ateityje kursiu juvelyrinius dirbinius“, piešinys gavosi gana abstraktus. Analizuodama kūrinį Kaja matė labai statų, slidų kalną, kurį reikia perlipti, kad atsirastum ateityje, kur laukia tie išsvajoti dalykai, bet dėl jų dar reikės pasistengti. Į klausimą „ką pasakytų piešinys, jei galėtų kalbėti?“, Kaja atsakė: „aš skanus“. Apibendrinant susitikimą Kaja dalinosi, kad jos ateitis jai primena žaidimą. Paklausta ar gyvenime mėgsta žaisti, atsakė, kad taip, bet žaidžia retai.

Dailės terapeutės stebėjimai. Atrodė, kad kūrybos metu Kaja buvo žaismingai nusiteikusi. Kitaip nei įprastai, jautėsi „lengvas“ priėjimas prie užduoties. Įsiminė tai, kad reflektuodama savo piešinį ji daug dėmesio skyrė pastangoms ir sunkumams, kuriuos, jos manymu, teks patirti siekiant trokšamos ateities. Vis dėlto emocinis fonas, stebimas kalbant apie kūrinį ir jį analizuojant, buvo džiugus ir pozityvus, nepaisant žodžiais išreikšto nerimo dėl ateities ir numanomų iššūkių.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Kūrybai Kaja pasirinko neįprastą sau formatą – didelį rudą popieriaus lapą. Toks pasirinkimas gali rodyti norą išplėsti savo išraiškos ribas, drąsiau eksperimentuoti ir leisti sau kurti ne taip, kaip įprasta. Neutralus, žemės atspalvio fonas gali simbolizuoti saugų pagrindą jausmams bei mintims išreikšti (Malchiodi, 2012).

Lapą į dvi dalis – kairę ir dešinę – dalija vingiuota vertikali linija, nupiešta balta ir mėlyna spalva. Toks linijos pobūdis gali būti interpretuojamas kaip simbolinis perėjimas tarp dviejų būsenų ar gyvenimo etapų (praeities ir ateities). Tai, kad linija vingiuota, gali rodyti ne tiesų, o emociškai sudėtingą ar nenusipėjamą kelią (Malchiodi, 2012).

Kairėje lapo pusėje – simbolinėje praeityje – didelę dalį užima keliomis spalvomis nupiešta spiralė, kuri baigiasi dviem baltais rutuliais. Spiralės piešiniuose gali reikšti emocinį įsisukimą, užstrigimą arba priešingai – laipsnišką išsilaisvinimą (Malchiodi, 2012). Spiralės pabaigoje esantys du balti rutuliai gali būti interpretuojami kaip viltis ar aiškūs pasirinkimai, kylantys iš praeities patirčių (Fox, 2023).

Dešinėje lapo pusėje – simbolinėje ateityje – yra daugiau detalių. Viršuje esanti violetinės, rožinės ir geltonos spalvų spiralė gali simbolizuoti norą augti emociškai ar dvasiškai, siekį įveikti kliūtis ir pasitikėti savo intuicija (Jung, 2005; Varichon, 2006). Aštuoni mėlynos, rožinės ir žalios spalvos rutuliukai, susitelkę apačioje, gali simbolizuoti vidinį potencialą, dar neatskleistas emocijas ar įsivaizduojamas galimybes. Trijų spalvų derinys leidžia manyti, kad ateitį Kaja įsivaizduoja

ramesnę, su daugiau artumo ir augimio (Fox, 2023; Varichon, 2006). Spalvoti taškeliai ir dvi baltos, lenktos linijos piešinyje kuria judėjimo, energijos tekėjimo įspūdį. Tai gali simbolizuoti aktyvų vidinį virsmą, norą keistis, eiti į priekį (Hinz, 2020).

Apibendrinimas. Apjungus Kajos refleksiją, dailės terapeutės stebėjimus ir formaliųjų piešinio elementų analizę, išryškėja optimistinis merginos požiūris į ateitį. Nors prieš kuriant Kaja dalijosi nerimu apie ateitį, savo piešinu ją reflektavo pozityviai – kalbėjo apie žaidimą, norus ir apibūdino ateitį kaip „skanią“. Simbolių analizė sustiprina šį pozityvų nusiteikimą – ryškios spalvos, spiralės ir rutuliukai kalba apie viltį, augimą ir kūrybinį potencialą. Dailės terapeutės pastebėtas Kajos lengvumas ir pozityvumas kuriant dar labiau pastiprina piešinyje atsiskleidusią gerą nuojautą apie ateitį.

9 Kajos kūrinys „*Laivas vandenyne*“ (9 pav.)

Kajos refleksija. Kalbėdama apie piešinį Kaja įvardino, kad ji – laivas, o patirtis dailės terapijoje – vandenynas su salomis. Pabrėžė, kad laivas gali judėti prie kokios nori salos, kada nori. Dailės terapiją apibūdino kaip pozityvią gyvenimo patirtį.

Dailės terapeutės stebėjimai. Kaja ir vėl kūrė ant jai neįprasto didelio formato lapo. Taip pat – sugalvojo neįprastą būdą kurti erdvinę figūrą, išlankstyti origami laivą. Atrodė, kad Kaja greitai sugalvojo kaip apibendrinti dailės terapijos patirtį, kūrė įsijautusi, nesižvalgydama.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Piešinys – dinamiškas, atliktas blizgiu guašu, kuris leidžia giliau įsitraukti į kūrybinį procesą per sensorinį pojūtį (Malchiodi (2012)). Centre išlankstytas rožinis laivas simbolizuoja Kajos vidinę kelionę – emocinį ar psichologinį augimą, ieškojimą (Malchiodi, 2012). Rožinė spalva išryškina švelnumo, artumo ir savęs priėmimo reikšmę šiame kelyje (Fox, 2023). Origami technika rodo ne tik kūrybiškumą ir norą reikšti save skirtingomis technikomis, bet gali simbolizuoti ir Kajos gebėjimą susikurti saugų būdą „keliauti“ per savo vidinius išgyvenimus ir emocijas.

Kairėje viršuje esantis raudonas rutulys su ratilais gali simbolizuoti iš praeities kylančią stiprią emocinę energiją ar nerimą (Jung, 2005; Varichon, 2006). Visame lape išdėstyti įvairiaspalviai rutuliai su ratilais gali simbolizuoti daug intensyvių patirčių, išgyventų dailės terapijos metu (Malchiodi, 2012). Įvairios jų spalvos gali reikšti skirtingus emocinius atspalvius bei vidinės transformacijos procesus (Fox, 2023; Jung, 2005).

Apibendrinimas. Apibendrinus Kajos refleksiją, dailės terapeutės stebėjimus ir piešinio formaliųjų elementų bei simbolių analizę, galima teigti, kad dailės terapijos procesą Kaja suvokė kaip vidinę kelionę, kupiną įvairių emocinių išgyvenimų. Piešinyje atsiskleidžia, jog terapinio proceso metu Kaja jautėsi aktyvi savo vidinio pasaulio tyrinėtoja. Paskutinio piešinio spalviniai sprendimai bei kūrybinis eksperimentavimas su nestandartiniu formatu ir blizgiais dažais atspindi saugumą, patirtą terapijos procese, ir augantį pasitikėjimą savimi.

5 priedas. Išsami Silvijos 1, 3, 4 temų ir jų potemių analizė

1. Dailės terapijos metodo vertinimas: nuo lūkesčių iki refleksijos

Ši tema atskleidžia, kaip Silvija patyrė ir vertino dailės terapijos procesą nuo pirmojo susitikimo iki terapijos pabaigos, ir parodo, kad užsiėmimai jai tapo svarbia rutinos dalimi, kurios jai trūks. Temoje išryškėja dvi potemės, atskleidžiančios asmeninį Silvijos santykį su dailės terapijos metodu bei tai, kaip kito artimųjų požiūris į dailės terapiją.

1.1. Dailės terapijos proceso refleksija

Ši potėmė atskleidžia, kaip Silvija patyrė dailės terapijos procesą nuo pirmojo iki paskutinio užsiėmimo. Paauglė į užsiėmimus atėjo be išankstinių lūkesčių: „*Aš kažkaipėjau visiškai be kažkokių lūkesčių, be nieko, naujai kažką pabandyti, atrasti.*“ Lūkesčių nebuvimas, panašu, sudarė sąlygas natūralesniam ir lengvesniam vėlesniam buvimui terapiniame procese: „*Man buvo taip gerai, nieko konkretaus nesitikėjau, tokia laisvė... Nesvarsčiau, kas čia bus, kas laukia.*“ Tokia laikysena leidžia daryti prielaidą, kad Silvija buvo pasirengusi tyrinėti save be spaudimo pasiekti konkretų rezultatą, vadovaudamasi smalsumu ir vidiniu poreikiu pokyčiui. Atrodo, kad merginos motyvacija lankyti dailės terapiją kilo ne iš racionalaus apsvaistymo, o iš emocinio atsako į psichologinį nuovargį – tai buvo tarsi pasiryžimas imtis kažko, kas galėtų suteikti palengvėjimą: „*Aš atėjau, pamačiau ir pagalvojau, nu man blogiau nebus, tai might as well try...*“.

Šį metodą Silvija vertina kaip paprastą, lengvą būdą būti terapiniame procese: „*Lengvai, paprastai viskas buvo.*“ Metodas jai pasirodė patrauklus, nes kuriant nebuvo reikalaujama meninių gebėjimų: „*Man patiko, kad nereikėjo mokėti piešti...*“ Atrodo, kad toks požiūris prisidėjo prie laisvesnio įsitraukimo į procesą.

Apie tam tikrą pradžios, socialinį nerimą leidžia spręsti merginos noras lankyti terapiją ne vienai – ji tikėjosi, kad prisijungs draugai: „*Ir aš kažkaip iš pradžių norėjau pasiimti kažką kartu iš savo draugų rato... Bet su manim nieks nėjo...*“ Vis dėlto, jau po pirmo susitikimo su dailės terapijos dalyvėmis ir dailės terapeute, Silvija susidarė teigiamą įspūdį apie dailės terapiją ir viltingai žvelgė į tolimesnį dalyvavimą: „*Bet paskui po pirmo labai gerai jaučiausi, labai patiko... Buvo tokio išgąščio kaip minėjau biški, bet šiaip tikrai labai... nu... / turėjau tokią nuojautą, kad bus gerai ir kad bus fainiai. [šypsosi]*“ Greitai sumažėjęs nerimas atskleidžia, kad grupės atmosfera paauglei iškart pasirodė saugi ir priimanti.

Įpusėjęs procesui, dailės terapija tapo reikšminga Silvijos rutinos dalimi: „*Džiaugiasi ta rutina... Ateini, pašneki, toks restartas vos ne vidurį savaitės.*“ Atrodo, kad užsiėmimai turėjo reguliuojantį ir palaikomąjį poveikį – tapo saugia ir nuspėjama erdve „paleisti“ emocijas, susikaupusias per savaitę. Silvija pabrėžia, kad kasdieniame gyvenime trūksta vietos atvirai kalbėtis apie problemas: „*Jo, šiaip mes draugai gan nuoširdūs... Bet vis vien... Negali ateiti į mokyklą ir vartyt tas problemas kiekvieną mielą dieną...*“ Tai leidžia suprasti, kad dailės terapija tapo unikalia erdve, kurioje ji galėjo jaustis išgirsta ir atsiverti be baimės būti nesuprasta. Pasibaigus užsiėmimams, mergina kalba apie jų ilgėsį: „*Kai bus toks laisvesnis ketvirtadienis, tai pasijaus, kad kažko va tokio trūksta...*“

Simboliškai prasminga yra ir Silvijos metafora, kuria ji apibūdina visą dailės terapijos patyrimą: „*[šypsosi] Ratukas...*“ Šis simbolis gali būti interpretuojamas kaip saugi, uždara, bet gyvybinga erdvė, kurioje vyksta nuolatinis judėjimas, dalinimasis ir tada vėl grįžimas į save. Tai kartu ir akcentas, kad dailės terapijos patyrimas bendrystė su kitomis dalyvėmis ir saugi erdvė buvo svarbiausia sąlyga sėkmingam merginos terapiniam patyrimui.

1.2. Šeimos įsitraukimas į dalyvavimą dailės terapijoje

Antroji potėmė atskleidžia Silvijos artimųjų – tėvų – reakcijas į jos dalyvavimą dailės terapijoje bei jos pačios pasirinkimą dalintis savo patirtimi selektyviai. Potėmėje išryškėja nevienodas šeimos narių įsitraukimo lygmuo bei su tuo susijusios pačios Silvijos nuostatos.

Mergina pastebi, kad tėvo reakcija į jos lankomus dailės terapijos užsiėmimus buvo ignoruojanti: „*Mano tėtis pasirinko ignoruoti šitą faktą... <...> Jo, nu žmogui taip lengviau... Prašom. [ironiškai]*“ Ironiškas tonas ir parinkti žodžiai leidžia suprasti, kad šis tėvo atsiribojimas Silvijai nėra netikėtas, bet vis tiek svarbus ir galimai veikiantis jos norą dalintis asmeninėmis terapijos patirtimis su šeimos nariais.

Atvirkščiai nei tėtis, Silvijos mama buvo labai susidomėjusi dukros dalyvavimu dailės terapijoje: „*Mano mama baisiai susidomėjusi buvo... [juokiasi] <...> Procesu... Jinai... Su manim tai ai... Žodžiu... [juokiasi] Jai labai įdomu buvo...*“ Mergina pasakoja, kad su mama daug kalbėdavo, tačiau dalijimasis buvo labiau orientuotas į išorinius proceso aspektus, tokius kaip žmonės, kuriuos sutiko, ar įspūdžiai apie sesijų atmosferą: „*Aš jai gal labiau pasakodavau apie žmones, kuriuos sutikau. Tuosėjimus iš terapijos... Skirstymusis namo, pokalbius visus...*“ Taip pat, pačias metodo ypatybes: „*Paminėdavau kokia tema plius minus būdavo, kad vėl nupiešėm, vėl pakalbėjom... Labai fainai ten kažką kažką...*“ Susidaro įspūdis, kad pasidalijimai buvo paviršutiniški, neličiantys jautriausių išgyvenimų dailės terapijoje. Toks selektyvus dalijimosi būdas išryškėja ir pačios Silvijos refleksijoje, kur ji pabrėžia, kad tiek ji pati, tiek ir jos mama supranta apie šeimoje egzistuojančius santykių sunkumus: „*Nu aš ten neateisiu ir nepasakysiu nu „mes čia kalbėjom apie šeimą ir visos verkė“... Nes jinai [mama] šiaip, supranta, kad pas mus, nu šeimoj įdomi situacija.*“ Tai atskleidžia emocinį atstumą tarp tėvų ir dukros bei subtilų bandymą apsaugoti savo vidinį pasaulį ir mamos jausmus – terapinį patyrimą išlaikant kaip asmenišką.

3 Kūrybos procesas ir savęs pažinimas

Ši tema – apie tai, kaip kūrybos procesas dailės terapijoje Silvijai tapo savęs pažinimo ir asmeninio augimo erdve. Ją sudaro trys potėmės, kurios atskleidžia, kaip keitėsi paauglės santykis su kūryba, jos savivoka ir požiūris į meninę raišką. Pirmoji potėmė analizuoja dailės priemonių pasirinkimus ir jų simboliką Silvijai, antroji – pasikeitusį merginos požiūrį į kūrybą bei kuriančią save, o trečioji – piešinių interpretacijos svarbą savęs pažinimui. Kartu šios potėmės atskleidžia, kaip dailės terapija paskatino gilų vidinį pokytį.

3.1. Dailės raiškos priemonių simbolika ir pasirinkimai

Pirmoji potėmė atskleidžia Silvijos santykį su skirtingomis dailės raiškos priemonėmis, kokią simbolinę prasmę jos turėjo merginai ir kaip laikui bėgant šie pasirinkimai kito. Iš pradžių ji dažniausiai naudojo tušinuką: „*Jeigu sėsiuvinę kažką pašailioju, tai irgi visada būdavo su tušinuku... Tai vat tas liko... Ta pradžia mano ir buvo su tušinukais, jie dažniausiai būdavo...*“ Tai gali reikšti jos polinkį į kontrolę, struktūrą – savybes, kurios dažnai siejamos su nerimo jausmu ir poreikiu viską „laikyti rankose“. Tušinukas jai buvo įprastas, saugus pasirinkimas – tai, ką ji jau pažinojo ir anksčiau – todėl pradėti kurti naudojant būtent šią priemonę, kai visa patirtis nauja ir nepažinta – skamba logiškai ir natūraliai.

Visgi terapinio proceso eigoje matomas Silvijos pasirinkimų pokytis – ji pradėjo eksperimentuoti, ieškoti naujų raiškos formų. Pirmiausia, imdamasi eksperimentuoti su priemonėmis, ji grįžo prie vaikystę primenančios akvarelės: „*Prie akvarelinių dažų perėjau. Labai seniai buvo bandytas dalykas. Nu vaikystės kažkaip, lengvumo asociacijų yra...*“ Akvarelė, jos žodžiais, siejasi su lengvumu, švelnumu, šiluma – tai priešingybė anksčiau naudotam griežtam, aštriam tušinukui. Galiausiai, terapijos pabaigoje Silvija išdrįso naudoti ir iki tol visai nepažintą priemonę – pastelę: „*Nu paskutiniam užsiėmimui*

kreideles pasiemiau [juokiasi]. Tai va čia tas buvo netikėta...“. Šie pokyčiai rodo Silvijos smalsumą, atvirumą naujai patirčiai, norą tyrinėti. Tai galima interpretuoti kaip perėjimą nuo kognityvinės, kontroliuojančios būsenos dailės terapijos pradžioje – į emocinį (dėl akvarelės spontaniškumo ir nenuspėjamumo) bei sensorinį (dėl tiesioginio pastelės kontaktavimo su pirštais ir jutiminio įsitraukimo trinant spalvą į popierių) buvimą terapijai einant į pabaigą.

Įdomu tai, kad Silvija ne tik plėtė savo priemonių pasirinkimą, bet ir pradėjo jas derinti tarpusavyje – viename piešinyje naudodavo ir tušinuką, ir akvarelę: „*mhm....*“. Toks pasirinkimas gali būti interpretuojamas kaip vidinio konflikto raiška – mėginimas suderinti griežtumą su švelnumu, kontrolę su laisve. Tai taip pat gali simbolizuoti asmenybės augimą ir siekį rasti vidinį balansą – priimti save visokią: tiek racionalią ir mąstančią, tiek jausmingą ir jautrią.

Ši potėmė rodo, kad Silvijos dailės priemonių pasirinkimas nėra atsitiktinis – tai emociškai įkrautas procesas, per kurį atsiskleidžia jos vidiniai išgyvenimai ir pokyčiai. Per kūrybą ji ne tik išreiškia save, bet ir tyrinėja, priima, transformuoja savo vidinį pasaulį.

3.2. Pasikeitęs požiūris į kūrybą ir kuriančią save

Ši potėmė atskleidžia, kaip kito Silvijos požiūris į kūrybą ir kuriančią save terapinio proceso metu. Pradžioje buvusi kritiška savo gebėjimams, dailės terapijos eigoje mergina ėmė labiau atsipalaiduoti, mažiau galvoti apie rezultatą, atsiriboti nuo vidinio ir galimo išorinio vertinimo: „*Tai va tokio buvo pralaisvėjimo gal... Aš pati mažiau kažkaip galvot pradėjau, kas ten kaip gausis, galų gale ir ką reikės pasakyt apie tai.*“ Šį pasikeitusį požiūrį Silvija siejo su įgyyta patirtimi – kuo daugiau kartų kūrė ir reflektavo savo kūrybą, tuo labiau įsitikino, kad dėl atvirumo ar netobulo darbo „nieko nenutinka“: „*Kaskart darai ir kaskart kažkaip... „Nu pasakys“ ir ...? Nieko kažkaip tokio nebūna, nieko nenutinka... Sienos nesugriūna...*“

Toks pokytis atrodo ypač reikšmingas suprantant, kad anksčiau Silvija kritiškai vertino savo kūrybiškumą: „*Nu mes nesam baisiai dailininkai šeimoj. <...> [šypsosi]*“ Dėl ankstesnių patirčių mokykloje, kūrybą ji laikė daugiau pareiga nei malonia veikla: „*Tai va ir aš buvau nuo to [kūrybos] labai atitolus iš tikrųjų ir... Nežinau... Mes gimnazijoje, kai mums tos dailės pamokos buvo... To malonumo ir nebebuvo...*“ Dailės terapijos metu ši patirtis transformavosi – piešimas tapo lengvesnis, asmeniškesnis, mažiau orientuotas į išorinį vertinimą, o labiau – į emocinę naudą sau: „*Atsirado tam piešime tokio lengvumo gal net... Ir jis toks pasidarė labiau apie... Nu.. Ne ten kažkas kažko iš manęs nori, ar čia kažką man reikia parodyt, bet... Nu apie mane maždaug.. Aš piešiu sau...*“

Įdomu tai, kad šis naujas požiūris į kūrybą persikėlė ir į Silvijos kasdienybę. Ji pasakojo, kad piešimas tapo būdu ne tik atsipalaiduoti, bet ir nuoširdžiai pabūti su drauge: „*Paskutinį kartą kai piešėm tai mes tiesiog susijungėm tokius taškiukus ir tiesiog spalvinom skirtingom spalvom. Ir taip ten gražiai, kad neišeitų iš ribų. Ir taip sėdėjom, kažką ten kalbėjom [šypsosi]. Šiaip labai labai nu taip lengvai, labai nuoširdžiai susidėjo ta valanda..*“ Tai rodo, jog piešimas iš terapijos erdvės persikėlė į asmeninį gyvenimą ir tapo savotišku tiltu į bendrystę, atvirumą ir artumą: „*Jojo [juokiasi], tai taip ir buvo.*“

3.3. Kūrinių interpretavimas – procesas keičiantis požiūrį

Ši potėmė atskleidžia, kaip dailės terapijoje vykęs kūrinių interpretavimo procesas keitė Silvijos požiūrį į savo kūrybą ir ją pačią. Pradžioje merginai nebuvo aišku, kad kūrybiniai darbai taps refleksijos objektu: „*Aš pati kažką panašaus ir galvojau, kad mes ateisim, kad piešim ir šnekėsime. Tik aš nesujungiau, kad mes apie piešinius šnekėsime [juokiasi].*“ Tačiau ilgainiui šis būdas būti terapiniame procese Silvijai tapo artimas ir priimtinas: „*Man va tas labai patiko. Labai prilipo...*“

Netikėtai tapęs svarbia proceso dalimi, kūrinių reflektavimas, interpretacijos bei grįžtamasis ryšys iš kitų dalyvių ir dailės terapeutės Silvijai tapo reikšminga patirtimi, leidusia į savo darbus pažvelgti naujai, atskleisti tai, kas anksčiau nebuvo sąmoninga: „*Labai buvo fainai perspektyvą gauti šoninę, tokių, iš visokių tokių detalių, klausimų, kur šiaip aš piešdama net*

nesvarsčiau... Ir vat grynai taip vietoj iš savo kažkokių sudėliotų minčių, vėl ištraukti kažką naujo, ko nebuvo...“ Silvija pabrėžia, kad dėl reflektavimo piešiniai įgavo naujų prasmės sluoksnių, išsiplėtė jos suvokimas apie tai, ką jie iš tiesų išreiškia: „Man patiko matyti kaip, nu, skirtingi žmonės mato tai, ką aš sakau ir tada ką aš matau kitų darbuose... Nes tas toks, kaip čia, galbūt net naujom spalvom viską nupiešia... Visą tą darbą. Ta visa visuma daug sluoksnių savyje atskleidžia.“

Tai, kad kiti piešinius suprasedavo kitaip nei ji pati, Silvijai nesukėlė diskomforto – priešingai, šios įžvalgos buvo priimamos kaip pagarbios ir mandagios: „Nee... [juokiasi] Buvo tas toks labai... Tos interpretacijos būdavo tokios, labai, kaip čia mandagiai... [šypsosi] Kur nebūdavo kad pasako ir sėdi ir taip: „laba diena“ [ironiškai] [juokiasi].“

Silvija vertino dalyvavimą grupėje, nes jautė, kad buvimas vienumoje su savo kūriniais ir jų interpretacijomis nebūtų toks prasmingas. Atsitraukimas nuo savo vidinių išgyvenimų ir galimybė pamatyti piešinį kitomis (ir kitų) akimis jai tapo vertinga patirtimi: „Ir tada... Nu vis tiek vienaip yra kai tu savim kažką ten permąstai ką darai ir tada kitaip jau yra kai su žmonėmis ir biški laikui praėjus... Tas savo originalias, primines mintis nu vėl permasčius, perdėliojus. <...> Labai įdomu buvo pažiūrėti kaip aš pati su savim ką matau, darau ir tada su kitom...“

4. Grupės vaidmuo asmeniniam augimui ir savivertei

Ketvirtoje temoje analizuojamas dailės terapijos grupės vaidmuo Silvijos asmeniniam augimui ir savivertei. Tema sudaro dvi potėms. Pirmoje atsiskleidžia, kaip kito grupės dinamika – nuo nerimą keliančių pirmų užsiėmimų ir nežinomybės iki artumo ir saugumo jausmo. Antroji potėmė parodo, kad kitų atvirumas ir skirtumai padėjo jai priimti save ir būti autentiškai.

4.1. Grupės dinamikos pokyčiai

Pirmoji potėmė atskleidžia, kaip Silvijos santykis su dailės terapijos grupe kito dailės terapijos eigoje ir kaip tai lėmė pakitusią grupės atmosferą. Pradžioje mergina jautė nerimą dėl jau susiformavusios draugų grupelės: „Gal patį pirmą kartą mane labai išgąsdino, kad ten buvo draugų grupelė. Tas išgąsdino sakyčiau...“, Nerimas taip pat buvo susijęs su nepasitikėjimu dėl gebėjimo aiškiai išsakyti savo mintis: „Gal tik šiaip formuluoti tas pačias mintis buvo kiek sunkiau bent jau iš pradžių, kad suprastų visi taip, kaip aš suprantu.“ Tačiau šie išgyvenimai buvo laikini – jau po pirmų sesijų mergina pastebėjo, kad santykiai su grupės narėmis tapo artimesni, o ryšys stiprėjo. Tai padėjo Silvijai atsipalaiduoti ir suteikė priklausymo, bendrystės jausmą: „Šiaip galima po pirmo, po pirmų gal poros sesijų [įvyko lūžis]... Nes mes jau išeinam ir jau viskas visom gerai, kažką ten šnekam, kažką ten aptarinėjam... <...> ...kažkaip labai natūraliai viskas taip gavosi... <...> Nu mes visi žmonės, mums viskas visiems vat kažkaip taip... Ir mes susieinam... Ir tas labai...“ Toks patyrimas paneigė Silvijos pradinius nuogastavimus, kad nebus apie ką kalbėti: „Aš labai bijojau, kad mes visos kartu išeisim, visos devynios eisim į stotelę, ir taip tokios... [juokiasi]... Taip nebuvo.“ Tai rodo, kad grupės dinamika tapo palaikanti ir stiprino emocinį saugumą, kuris tapo svarbus veiksnys asmeniniam Silvijos augimui dailės terapijoje.

4.2. Atvirumas grupėje ir savęs priėmimas

Antroji potėmė atskleidžia, kaip įvairovė ir atvirumas grupėje padėjo Silvijai labiau priimti save ir išdrįsti būti autentiškesne. Mergina pabrėžė, kad didžiausią įspūdį jai paliko kitų dalyvių atvirumas dalijantis savo patirtimis: „Man šiaip patiko tas toks... // Aplamai man labai patinka tas žmonių atvirumas patinka... Ir labai tas, su žmonėmis bendraujant, tas toks išsipasakojimas... Ir... Tai man labai patiko, kad mes tiesiog susirenkam ir nuoširdžiai...“. Šis nuoširdumas grupėje Silvijai buvo ne tik malonus, bet ir „išlaisvinantis“: „Ir man gal tas vat nuoširdumas... Nes tikrai dabar dažnai... Visi mes atseit

nuoširdūs. Bet nu jaučias, kad visi ateina su savom problemom, bet visi susėda ir visiems viskas okei... Tai sakau, tas nuoširdumas [grupėje] toks laisvinantis...“.

Silvija taip pat atkreipė dėmesį į tai, kad grupėje sutikti žmonės gerokai skyrėsi nuo jos įprastos socialinės aplinkos – jų požiūriai ir gyvenimo istorijos buvo įvairialypės, o tai leido plačiau pažvelgti į save ir pasaulį: „*Kažkaip taip išryškėja tas toks, kad visi skirtingi, labai viskas įvairu... <...> O dabar čia vėl buvo nauji žmonės, visai kitoks požiūris žmonių į viską, iš tikrųjų... Ir tas gyvenimas, pradedant šeima, baigiant viskuo kitu buvo visai kitoks...“.* Kitų dalyvių pažinimas ir skirtumai leido Silvijai priimti ir save: „*[Ir apie save leidžia kažkaip pasijusti?] – Jo... Normalizuoti.*“ Ryškios, savimi pasitikinčios asmenybės grupėje, anot Silvijos, leido ir jai pačiai drąsiau būti savimi: „*Ir tuo labiau, nu gan ryškios asmenybės... Ir nėra, kad ten sėdi ir žiūri, ir tave kopijuoja... Tai buvo tokio... [autentiškumo?] – Jo.*“ Dėl šių patyrimų dailės terapijos grupė Silvijai tapo ne tik saugia erdve atsiverti, bet ir vieta, kurioje ji mokėsi priimti save ir autentiškiau būti.

6 priedas. Išsami kiekvieno Silvijos kūrinio analizė

1 Silvijos kūrinys „Kai aš nerimauju“ (10 pav.)

Silvijos refleksija. Pasak Silvijos, kaubojus koliaže, kuris jai asocijavosi su kelionėmis, yra ji pati. Ji dalinasi, kad nerimas kyla iš konflikto tarp norų ir planų – baigusi mokyklą ji nori keliauti, tačiau bijo viską, ką iki šiol planavo, tiesiog mesti. Kitų koliažo elementų nekommentavo. Silvijos darbas buvo vienintelis sukurtas ant A4 formato lapo (kitos dalyvės kūrė ant A3). Pasidalinus tokiu pastebėjimu, Silvija atsakė: „neturėjau ką daugiau pasakyti, užteko“.

Dailės terapeutės stebėjimai. Kūrimo metu atrodė, kad Silvija jautėsi nedrąsiai – ieškodama paveikslėlių nesileido į kontaktą su kitomis dalyvėmis. Refleksijos metu buvo santūri, kalbėjo lakoniškai ir neplėtojo atsakymų.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Silvijos koliažas pasižymi fragmentiška struktūra – vaizdai sudėlioti atskirai, be aiškaus ryšio, kas gali atspindėti vidinę sumaištį ar susiskaldymą (Hinz, 2020).

Didžiausias tekstas „Nerimas dėl nežinomybės“ kartu su šalia esančiu smegenų vaizdu pabrėžia kognityvinį nerimo pobūdį – intensyvaus, besikartojančio galvojimo, kurio metu žmogus negali rasti atsakymų ar krypties (Hinz, 2020).

Centre vaizduojamas nusisukęs kaubojus – vienišo klajoklio archetipas – gali reikšti izoliaciją, savistabą ar bandymą susidoroti su nerimu savarankiškai (Malchiodi, 2012; Jung, 2005). Sėdėjimo poza, ypač kai figūra susigūžusi, gali reikšti nuovargį, emocinį uždaramą ar apmąstymus (Dalley, 2004). Merginos savęs vaizdavimasis kaip vyro gali būti siejamas su animus archetipu – racionalumo, valios ar vidinės stiprybės paieškomis arba gynybine reakcija – bandymu įkūnyti jėgą, nepriklausomybę ar atsiribojimą nuo emocijų (Jung, 2005; Hinz, 2020).

Apatinėje dešinėje esantis monumentalus pastatas, nepaisant atvirų arkų, kuria neprieinamumo ir emocinio barjero įspūdį, kurį sustiprina tekstas („Half the world away“) šalia (Malchiodi, 2012).

Lape išsibarsčiusios keturios akys dailės terapijoje neretai atspindi hiperbudrumą, susijusį su nerimu ar trauminiu patyrimu (Hinz, 2020).

Arklys su šalia esančiu užrašu „The darkest places“ gali simbolizuoti kelionę per tamsius, emociškai sudėtingus išgyvenimus. Arklys dažnai interpretuojamas kaip jėgos, laisvės ir judėjimo simbolis (Malchiodi, 2012). Pasak Jungo (2005), toks gyvūnas gali būti vidinės galios archetipas, vedantis per neįsisąmonintas tamsiąsias puses (Jung, 2005).

Tuščias kibiras gali būti interpretuojamas kaip vidinės tuštumos, emocinio išsekimo ar nepatenkintų poreikių simbolis (Malchiodi, 2012). Tuščias kibiras taip pat gali liudyti apie neįgyvendintus lūkesčius ar „nesukauptas“ patirtis (Hinz, 2020).

Gėlė pamerkta į vazą su užrašu „Gift“ gali simbolizuoti švelnumą, kurį kūrėjas gauna arba juo nori pasidalinti su kitais (Malchiodi, 2012; Jung, 2005).

Akiniai – tai matymo, suvokimo, įžvalgos simbolis. Dailės terapijoje jie gali rodyti refleksiją, įgauti aiškumo (Hinz, 2020). Užrašas „Su grupe be pagrazinimų“ esantis šalia, gali rodyti intenciją būti autentiškai, atvirai – su savimi ir su kitais (Malchiodi, 2012).

Apibendrinimas. Apibendrinus Silvijos refleksiją, dailės terapeutės pastebėjimus ir formaliųjų elementų analizę, matyti, kad koliažas atspindi Silvijos nerimą ir emocinį atsiribojimą, kylantį, kaip pati mergina minėjo, iš konflikto tarp noro keisti gyvenimą ir baimės atsisakyti saugių planų. Simboliai kūrinyje perteikia vienvėsi, savistabos bei emocinio išsekimo būsenas, tačiau kartu leidžia įžvelgti ir vidinių bei išorinių resursų paieškas.

2 Silvijos kūrinys „Aš kaip namas mūsų mieste“ (11 pav.)

Silvijos refleksija. Silvija mažai reflektavo apie savo namą, labiau dėmesį atkreipė į aplinką ir kad ten, kur namas atsirado miesto kontekste jaučiasi patogiai.

Dailės terapeutės stebėjimai. Silvija kūrė sau (tiek individualaus, tiek grupinio darbo metu), nelabai bendradarbiavo, sukūrė tik savo erdvę, o pabaigusi kurti stebėjo kitas. „Įdiegė“ apšvietimą aplink savo namą, kurio idėją (gavusios Silvijos leidimą) pratęsė kitos merginos, jau per visą miestą.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Namas dailės terapijoje dažnai simbolizuoja savęs suvokimą, o jo forma, spalvos ir elementai atspindi vidinę būseną. Tai, kad Silvijos namas stačiakampio formos, kamputas – gali simbolizuoti struktūros ir kontrolės poreikį (Malchiodi, 2012). Žydra siejama su ramybe, o juoda – su apsauga, nežinomybe ar vidiniu sunkumu (Fox, 2023; Varichon, 2006). Sienų baltumas, tuštumas gali reikšti „neužpildytas“ vietas – neatskleistą ar neįsisąmonintą vidinį turinį (Hinz, 2020).

Uždaryti, bet langinėmis atverti langai (violetiniai su rudomis langinėmis) atskleidžia dviprasmią santykį su pasauliu – norą būti matomai, bet tuo pačiu riboti, ką kiti mato. Turėti progą „užsidaryti“. (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Violetinė langų spalva gali simbolizuoti jautrumą, dvasinius ieškojimus, o ruda – apsaugą, žemiškumą (Fox, 2023; Varichon, 2006).

Durys gali būti interpretuojamos kaip vidinės ribos ar slenksčiai į asmeniškai svarbias patirtis, todėl tai, kad jos uždaros ir juodos, gali reikšti uždarumą, poreikį apsisaugoti (Dalley, 2004).

Priestatas šone gali būti „paslėptas“ savo dalies simbolis – tai, kas nėra lengvai prieinama, bet visgi egzistuoja šalia pagrindinės asmenybės struktūros. Tai gali simbolizuoti atskirtą savo asmenybės dalį, emociją, patirtį (Jung, 2005). Tai, kad priestato langas ir langinės – raudonos, gali rodyti, kad jame slypi intensyvūs jausmai (pyktis, nerimas, įtampa) (Fox, 2023; Varichon, 2006).

Stogelis virš įėjimo, gali simbolizuoti poreikį apsisaugoti nuo išorės. Tai tarsi emocinis filtras, leidžiantis išlaikyti distanciją (Malchiodi, 2012). Tai, kad stogelis viršuje tampa balkonu gali būti suvokiama kaip dvipusė funkcija: apsauga ir galimybė stebėti iš aukščiau, išlaikant atstumą (Dalley, 2004).

Ant sienų augantys žali vijokliai suteikia namui švelnumo ir gyvybės. Jie gali simbolizuoti troškimą arba pastangas kurti jaukią, saugią erdvę, kurioje būtų vietos grožiui ir emociniam jautrumui (Malchiodi, 2012; Varichon, 2006).

Kelias į namą, sodriai raudonos spalvos, nupieštas intensyviais štrichais, gali simbolizuoti stiprias emocijas ar vidinę įtampą, susijusią su ryšio užmezgimu. Raudona spalva siejama su energija, pykčiu, nerimu ar pavojumi (Fox, 2023). Abipus tako esančios gyvatvorės su raudonais žiedais gali reikšti simbolinę apsaugą ar emocinį filtrą, saugantį vidinį pasaulį nuo išorės (Hinz, 2020).

Apibendrinimas. Apibendrinus Silvijos refleksiją, dailės terapeutės pastebėjimus ir formaliųjų elementų analizę, matyti, kad kūrinys atskleidžia stiprų emocinio atsiribojimo ir savisaugos poreikį. Silvijos namas perteikia uždarumą, struktūros ir kontrolės siekį. Kiekvienas namo elementas (išskyrus vijokliai) atsiranda su tikslu apsaugoti vidinį pasaulį. Šone esantis priestatas sufleruoja apie paslėptą, emociškai įkrautą savęs dalį, kuri nėra lengvai prieinama nei kitiems, nei galbūt pačiai Silvijai. Nors paprašyta Silvija „išsileido“ kitas dalyves į „savo teritoriją“, visa kūrinio struktūra liudija ne tik nerimą, bet ir sunkumą kurti ryšį bei poreikį apsaugoti savo vidinę erdvę nuo galimos grėsmės ar per didelio artumo. Vis dėlto, du žibintai šalia namo, kurių kitos merginos su Silvijos leidimu nupiešė ir visame mieste, simbolizuoja tam tikrą atvirumo gestą. Šviesa dailės terapijoje gali būti suprantama kaip sąmoningumo, matomumo, ryšio ar vilties simbolis.

3 Silvijos kūrinys „Santykiai su bendraamžiais“ (12 pav.)

Silvijos refleksija. Reflektuodama savo piešinį daugiausia dėmesio skyrė svarstyklėms. Minėjo, kad ji – tas žmogus centre, kuris negali pasirinkti, apsispręsti.

Dailės terapeutės stebėjimai. Silvija „įlėkė“ į grupę labai emocionaliai, perspėjusi, kad gali verkti. Kuriant atrodė labai liūdna, susimąsčiusi. Kartais rodėsi, kad žiūrį į tolį ir tiesiog kažką „krapšto“ lape.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Beveik visas darbas sukurtas juodu tušinuku, netvarkingomis linijomis, kurios vizualiai perteikia įtampą ir nerimą (Hinz, 2020). Centrinė figūra – nusiukęs žmogus – žvelgia į dideles svarstyklės. Nors visa kita piešinyje nupiešta juodai, svarstyklės įgavo geltoną spalvą – tai gali reikšti, kad jos turi ypatingą reikšmę: tai, kas kelia klausimų, turi emocinį svorį (Fox, 2023).

Žmogus piešinyje – nusiukęs nuo žiūrovo, kas dailės terapijoje dažnai interpretuojama kaip emocinio atsitraukimo, gynybinės pozicijos ar nenoro būti matomam simbolis (Malchiodi, 2012). Žmogaus galva ir galūnės – intensyviai užtušotos, tai gali būti interpretuojama kaip sunkumas mąstyti ir veikti santykiuose (Dalley, 2004; Hinz, 2020). Juoda spalva figūros širdies srityje gali rodyti neišreikštus, užgniauztus jausmus (Malchiodi, 2012).

Svarbią piešinio dalį užimančios svarstyklės gali simbolizuoti svarstymą, sprendimo priėmimo momentą. Jungas (2005) svarstyklės interpretuoja kaip archetipinį simbolį, susijusį su sąžine ir vidiniu vertinimu – moraline dilema, kurią patiria asmuo (Jung, 2005). Tačiau sprendimo procesas čia tampa tarsi iliuzinis – vyksta „pseudo svėrimas“, kurio metu bandoma pasirinkti tarp dviejų vienodai tuščių galimybių. Tokia vaizdinė metafora gali atspindėti vidinį pasimetimą: kai norima apsispręsti, bet nežinoma ką vertinti, kas svarbu, arba kai abu pasirinkimai atrodo nevertingi (Hinz, 2020).

Visame piešinyje išmėtyti netvarkingi, besisukantys raštai gali būti interpretuojami kaip emocinė įtampa ar nerimas – tarsi „emocinis triukšmas“, susijęs su santykių išgyvenimais (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012).

Apibendrinimas. Apibendrinus Silvijos refleksiją, dailės terapeutės stebėjimus ir piešinio analizę, matyti, kad kūrinys atspindi vidinę tuštumą ir nerimą reflektuojant santykius su bendraamžiais. Ryšio, artumo ar jaukumo ženklų piešinyje nėra – vyrauja gynybiškumas, emocinis atsitraukimas ir įtampa. Nusiukęs žmogus, tušti svarstyklių krepšiai ir netvarkingi foniniai raštai perteikia ne tik sprendimo sunkumą, bet ir emocinio artumo stokojančią santykių patirtį.

4 Silvijos kūrinys „Mano šeimos peizažas“ (13 pav.)

Silvijos refleksija. Reflektuodama peizažą Silvija aiškino, kad tėtis yra tarsi sudegęs miškas. Mažoji sesė – gėlės visame lape. Papildė, kad jaučia, jog sesė randa būdą prieiti prie visų šeimos narių. Mama piešinyje – upė, kuri skiria (apsaugo) Silkviją nuo tėčio. Įdomu, kad iš pradžių save mergina pavaizdavo kaip nulūžusį medį (šalia nupiešė savo mirusį augintinį), bet reflektuodama apie piešinį pasakė, kad gal ji yra ir aplink augantys nauji medžiai. Pati dalinosi pastebėjusi, kad save su tėčiu pavaizdavo medžiais, kitaip nei kitus šeimos narius. Kalbėdama apie tėtį verkė.

Dailės terapeutės stebėjimai. Silvija kūrė sau neįprastomis priemonėmis – akvarele, papildydama darbą blizgančio guašo akcentais. Kaip įprasta, dirbo tyliai, susitelkusi į save, nesidairydama į kitas, nereaguodama į aplinką. Atrodė, kad refleksijos metu jautėsi saugiau – daugiau atsivėrė, atsakymai buvo išsamesni.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Silvijos šeimos peizažas sukurtas akvarele ir papildytas blizgančio guašo akcentais. Akvarelė dailės terapijoje siejama su emociniu jautrumu, tekėjimu ir subtilumu, o blizgios detalės gali veikti „pagražinimas“, padedantis sušvelninti sudėtingas patirtis šeimoje (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012).

Kairėje piešinio pusėje vyrauja žaliuojanti gamta, kurianti gyvybingumo jausmą. Čia Silvija pavaizduoja ir save – kaip kelis medžius. Dailės terapijoje medis dažnai suvokiamas kaip asmenybės metafora – jo būseną atspindi emocinę savijautą,

o augimas gali simbolizuoti psichologinę brandą ar gijimo procesą (Malchiodi, 2012; Jung, 2005). Tai, kad Silvija piešinyje save pavaizdavo kaip nulūžusį medį, o refleksijos metu įvardijo save ir kaip aplink augančius jaunos medelius, gali reikšti kartu išgyvenamą emocinį išsekimą ir viltį. Toks kūrybinis sprendimas taip pat gali simbolizuoti išgyventą vidinę krizę, po kurios kuriama nauja asmenybė. Šalia nulūžusio medžio miegantis gyvūnėlis gali atspindėti emocinius ryšius, lojalumą ar lilesį būti šalia kažko artimo skausmingame išgyvenime (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).

Dešinėje lapo pusėje vyrauja pilkuma. Ten – sudegęs miškas – sunaikintos gyvybės, tuštumos, netekties simbolis. Tai, kad sudegęs miškas yra tėtis gali atspindėti gilų vidinį sužeidimą ir emocinę tuštumą susijusią su šiuo šeimos nariu (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Auksas dailės terapijoje gali simbolizuoti vertę, svarbą ar idealizaciją, o blizgesys – bandymą švelninti skausmą, pagražinti ar uždengti tai, kas žeidžia (Fox, 2023; Malchiodi, 2012). Sudegusius medžius apsiviję auksinės spalvos vijokliai gali simbolizuoti bandymą suteikti prasmę, reikšmę skausmingoms patirtims.

Dvi piešinio puses jungia (arba skiria) upė, kurią vaizduodama Silvija galvojo apie mamą. Dailės terapijoje upė dažnai simbolizuoja emocinį srautą, ryšį arba ribą tarp skirtingų vidinių patirčių. Šiuo atveju upė gali būti suprantama kaip apsauginė jėga skirianti Silviją nuo tėčio, kuris asocijuojasi su skausmingomis patirtimis (Dalley, 2004; Hinz, 2020).

Rožinės gėlės, išsidėsčiusios visame lape – mažosios sesės simbolis – gali rodyti jos gebėjimą „žydėti“ visur, būti artimai ir jautriai visiems šeimos nariams. Vizualiai jos apjungia peizažą, įneša į kūrinį švelnumo (Malchiodi, 2012; Varichon, 2006; Fox, 2023).

Dailės terapijoje kalnai gali simbolizuoti vidinius ar išorinius iššūkius, sunkumus, kuriuos reikia įveikti, taip pat emocinį atstumą ar nepasiekiamumą. Jie gali atspindėti neįveiktą įtampą šeimos kontekste arba veikti kaip fonas, primenantis apie nuolat išskylančius sunkumus (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).

Apibendrinimas. Apibendrinus Silvijos refleksiją, dailės terapeutės stebėjimus ir formalųjų piešinio elementų bei simbolių analizę, matyti, kad pagrindinė tema kūrinyje – žeidžiantys santykiai tarp Silvijos ir tėčio. Nors peizaže yra ir kitų šeimos narių, emocinis krūvis telkiasi aplink šį santykį. Vis dėlto, itin svarbus momentas įvyksta refleksijoje, kai Silvija, iš pradžių pavaizdavusi save tik kaip nulūžusį medį, vėliau pamato save ir kaip augančius naujus medžius. Šis pokytis žadina viltį, simbolizuoja norą ir vidinius resursus augti, stiprėti.

5 Silvijos kūrinys „Salos ir tiltai šeimoje“ (14 pav.)

Silvijos refleksija. Silvija save, mamą ir tėtį pavaizdavo kaip salas. Tėčio sala – sudėtinga, pavojinga, sunkiai prieinama, o tiltas (santykiai) – ilgas, sutrūkinėjęs, nestabilus. Mamos sala – jauki, priimanti, stovinti ant skardžio, todėl „saugi nuo potvynių“. Tiltas (santykiai) – minkštas, tarsi debesėlis, tačiau, kaip pati pastebėjo, debesimis eiti neįmanoma. Silvija išsakė baimę, kad mama per gera, o ji – ją išnaudoja. Save vaizdavo kaip salą su fjordais ir mažomis salelėmis, kurios, anot jos, simbolizuoja atskiras asmenybės dalis, patirtis.

Dailės terapeutės stebėjimai. Silvija vis labiau atsipalaiduoja kalbėdama apie jausmus ir reflektuodama kūrinius, daugiau juokiasi ir šypsosi. Kūrybos metu taip pat atrodė labiau atsipalaidavusi – dirbo derindama gerai pažįstamą juodą tušinuką ir ankstesniame užsiėmime atrastą akvarelę.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Kūrinys sukurtas naudojant itin skirtingas dailės raiškos priemones. Juodas tušinukas dailės terapijoje dažnai siejamas su kontrole, aiškiu ribų žymėjimu, vidiniu griežtumu ar emociniu uždaru. Akvarelė – priešingai – pasižymi sklandumu, minkštumu, spontaniškumu. Šių priemonių derinimas tarpusavyje gali simbolizuoti vidinį balansavimą tarp kontrolės ir jausmų, tarp racionalumo ir emocianalumo, taip pat – pastangas integruoti skirtingas savo asmenybės dalis (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012). Audinių panaudojimas dailės terapijos

kūriniuose leidžia kūniškai pajusti emocijas, pajusti jų „kokybę“: yrančios, ar šiurkščios tekstūros gali simbolizuoti atsargumą, atstumą ar įtampą, minkštos – jaukumą, emocinį artumą (Malchiodi, 2012; Dalley, 2004).

Silvija save vaizdavo kaip fjordų salą. Fjordai – gilios, siauros įlankos tarp aukštų uolų – gali simbolizuoti sudėtingą vidinę struktūrą, emocinį gilumą ir uždarumą. Tai gali reikšti, kad iš išorės matomas paviršius slepia daug sunkiai prieinamų, gilių vidinių erdvių. Toks vaizdinys gali reikšti tiek apsaugą, tiek sunkumą atverti savo vidų kitiems (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012). Saloje dominuojanti žalia gali simbolizuoti augimą, atsinaujinimą, viltį, o dangaus mėlyna – ramybę, ilgesį arba poreikį atsitraukti (Fox, 2023; Varichon, 2006).

Tėčio sala sudaryta iš aštrių, šviesiai rudų uolų, apsuptų vandens gali simbolizuoti santykio su juo pavojingumą, nuspėjamumą, jo grubumą. Viena uola salos kontekste išsiskiria – yra nuspalvinta raudonai ir turi angą įeiti. Toks kūrybinis sprendimas gali atspindėti emocinį intensyvumą ar įspėjimą – tarsi tėtis yra pasiekiamas, tačiau kelias į jį kelia nerimą ar net pavojų. Dailės terapijoje uolos dažnai siejamos su gynybinėmis struktūromis, užsisklendimu, o raudona – su pykčiu, baime, stipria emocine įtampa (Malchiodi, 2012; Fox, 2023). Tiltas į tėčio salą – ilgas, iš suirusios medžiagos – sustiprina emocinio atstumo, nepatikimumo ir nesaugaus ryšio įspūdį. Dailės terapijoje trapūs ar yrantys tiltai dažnai siejami su komplikuotais santykiais ar vidiniu konfliktu – noru būti arčiau, kartu jaučiant baimę (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).

Mamos sala – aukštai, ant skardžio, todėl „nebijanti potvynių“ – tai gali simbolizuoti emocinį stabilumą ir saugumą. Sala vaizduojama kaip žalia, gyvybinga – pilna medžių, žolės. Žalia spalva dailės terapijoje siejama su augimu, ramybe ir viltimi (Fox, 2023). Ugnis gali būti siejama su gyvybingumu, energija, šiluma ar net dvasiniu centru (Malchiodi, 2012). Saloje degantis laužas – sąmoningai sukurtas ugnies židiny – simboliškai siejamas su bendryste, susibūrimo vieta ar gyvenimo centru (Jung, 2005). Toks vaizdinys gali simbolizuoti mamą kaip palaikantį, saugumą kuriantį žmogų Silvijos gyvenime. Tiltas į mamos salą – reljefinė balta medžiaga, primenanti debesėlį – gali simbolizuoti švelnų, bet trapų santykį tarp Silvijos ir mamos. Debesų motyvas gali būti interpretuojamas kaip abejonė dėl santykių patikimumo ar tvirtumo (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).

Apibendrinimas. Apibendrinus Silvijos refleksiją, dailės terapeutės stebėjimus ir kūrinio analizę, matyti, kad darbe gausu kontrastų susijusių su santykiais šeimoje – nuo šilto, bet trapius ryšio su mama iki pavojingo, nestabilaus ryšio su tėčiu. Kūrinys pripildytas ambivalentiškų jausmų: poreikio artumui ir baimės jį patirti, saugumo ir nerimo. Tokia emocinė įtampa atsispindi ir pasirinktose raiškos priemonėse – nuo griežto tušinuko iki švelnios akvarelės, nuo lengvų, minkštų tekstūrų iki šiurkščių ir suirusių. Skirtinga dailės raiška tampa priemone perteikti patirčių įvairovę bei vidinius konfliktus, susijusius su tėvais.

6 Silvijos kūrinys „Konfliktai šeimoje“ (15 pav.)

Silvijos refleksija. Silvija kūrinį pavadino „karusele“. Mergina pasirinko tokį simbolį, nes jai atrodo, konfliktai namuose neturi pabaigos, visada apie tą patį, prasideda taip pat ir baigiasi taip pat, kaip užburtas ratas. Pagrindinis veikėjas yra tėtis – jam neįtinka niekas ir jei reaguoja vienaip per konfliktus – negerai, jei kitaip – negerai, sako „ką čia vaidini“ ir pan. Paprašius įsivaizduoti, kaip jaustųsi jei tėtis atsiprašytų, ji sakė pagaltotą, jog jis tyčiojasi.

Dailės terapeutės stebėjimai.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Kūrinys vaizduoja spiralę ar sūkurį, kuris dailės terapijoje gali simbolizuoti emocinį verpetą, stiprėjančią įtampą, o taip pat – kelionę į save, transformaciją (Malchiodi, 2012; Jung, 2005). Hinz (2020) spiralę sieja su energijos kryptimi – į išorę nukreipta spiralė gali reikšti emocijų išraišką, o į vidų – susikaupimą, vidinę introspekciją ar savirefleksiją (Hinz, 2020). Perėjimas iš šviesių spalvų (balta, gelsva) į intensyvias (raudona, mėlyna, žalia), o galiausiai į juodą, gali simbolizuoti konfliktų stiprėjimą ir emocijų intensyvėjimą (Fox, 2023; Malchiodi, 2012).

Juoda spalva, įsismelkusi į visą kompoziciją, gali reikšti baimę, kontrolę, emocinį uždaramą arba gniuždančią šeimos konfliktų atmosferą (Fox, 2023). Tokie spalviniai sprendimai gali atspindėti ne tik konfliktų šeimoje „įtraukumą“ ir destruktivumą, bet ir vis gilėjančią susidūrimą su vidiniais išgyvenimais.

Apibendrinimas. Kūrinio analizė papildo pačios Silvijos refleksiją. Kompozicija ir sūkurių simbolis perteikia stiprią emocinę jėgą, kuriai nepavyksta pasipriešinti. Intensyvios spalvos ir viską užgožianti juoda sukuria įtampos ir beviltiškumo pojūtį – konfliktai jaučiami kaip per stiprūs, kad juos būtų galima sustabdyti ar jiems pasipriešinti. Kūrinys tampa vizualių liudijimų apie Silvijos išgyvenamą, nuolat pasikartojančią emocinę būseną šeimoje.

7 Silvijos kūrinys „Aš augu“ (16 pav.)

Silvijos refleksija. Pasaka, kurią Silvija sukūrė apie šį kūrinį: „*Nukritau į šią planetą iš kažkokios dėžės, kai žmonės kraustėsi iš čia buvusių kolonijų. Ant manęs užkrito keli vandens lašai ir to pakako. Iš mažos mažos sėklytės susiformavau augaliukas. Kažkokio stebuklo dėka man pradėjus augti, sąlygos čia visai pasikeitė. Aš užaugau, aplink mane atsirado ir kitos gyvybės formos. Dabar čia šilta, gera, čia – namai. Nežinau kas toliau, bet kol kas tai nesvarbu. Kol kas čia šviesu, bet kitaip nėra buvę.*“ Silvija minėjo, kad norėtų tokį augalą iš tiesų auginti, bet negali dėl to, kad tokie augalai auga pelkėse. Silvija pasiekė įžvalgą, kad išorė jos nemotyvuoja, kad ji turi savo tikslą viduje tam, kad būtų laiminga, kad gyvenimas būtų gražus.

Dailės terapeutės stebėjimai. Paskutinis pasakojimo sakiny sufleruoja apie viltį – kad viskas visada baigiasi gerai. Įdomu, kad sėkla atsirado iš kosmoso. O dar įdomiau pastebėti, kad kai pati Silvija (augaliukas) pradėjo augti, augo ir viskas aplinkui. Toks pasakojimas tarsi rodo, kad daug atsakomybės sau prisiima Silvija arba supratimą, kad tam, jog keistųsi aplinka, turiu keistis (augti, tobulėti) aš pati.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Kūrinys ir vėl sukurtas maišant dailės raiškos priemones – juodą tušinuką, akvarelę ir kreideles. Šis derinys gali atspindėti vidinį balansavimą tarp mąstymo ir jautimo, tarp kontrolės ir paleidimo: tušinukas siejamas su struktūra ir aiškiais ribomis, o akvarelė bei kreidelės – su emociniu lankstumu, jautrumu ir spontaniškumu (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Kūrinyje dominuoja šviesiai mėlynos ir žalios atspalviai. Tai gyvybės, augimo, ramybės, vilties simboliai (Fox, 2023; Varichon, 2006).

Iš mažos sėklytės, atsitiktinumų ir stebuklų dėka išaugęs augalas užima pirmąjį piešinio planą. Jis – vienintelis nupieštas kreidele, dėl to išsiskiria tekstūra, intensyvumu ir vizualiniu svoriu. Augalas stambus, ryškus, gyvybingas, jo augimo kryptis – aukštyn, kas dailės terapijoje gali simbolizuoti stiprėjimą, didėjančią savivoką ir psichologinį augimą (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Augalas auga pelkėje – aplinkoje, kuri įprastai suvokiama kaip klampi, nestabili, galinti „įtraukti“. Dailės terapijoje tokia erdvė gali simbolizuoti nestiprų pagrindą, emociškai sudėtingą patirtį. Vis dėlto augimas būtent šioje vietoje išryškina Silvijos vidinį atsparumą – gebėjimą augti net iš chaotiškos ar nesaugios praeities (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012).

Kalnai dailės terapijoje dažnai interpretuojami kaip psichologinio augimo ar brandos simboliai – tai, kas atrodo toli ar sunkiai pasiekama, bet kartu įkvepia judėti pirmyn (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Akmenys gali simbolizuoti tiek vidinį sunkumą ir užspaustas emocijas, tiek stabilumą ir ištvermę. Dailės terapijoje jie dažnai reiškia patirtis, kurios „nejudėdamos“ išlieka žmogaus vidinėje erdvėje (Malchiodi, 2012; Jung, 2005).

Apibendrinimas. Apibendrinus Silvijos refleksiją, dailės terapeutės pastebėjimus ir formaliųjų elementų bei simbolių analizę, galima matyti, kad ši kūrybinė užduotis iššaukė pozityvius, viltingus jausmus ir atskleidė vidinius Silvijos resursus. Kūrinys perteikia merginos gebėjimą augti net emociškai sudėtingoje „terpėje“, o augalo iškilimas į pirmą planą simbolizuoja Silvijos siekį atsiskleisti, būti matomai. Pasakoje išreikšta įžvalga – kad kai žmogus pradeda augti, keičiasi ir aplinka – atskleidžia brandų Silvijos suvokimą apie vidinio pokyčio galią.

8 Silvijos kūrinys „Mano pasaka“ (17 pav.)

Silvijos refleksija. Pasaka, kurią Silvija sukūrė: „Gyveno Burbulis, keistai šonu pakrypusiame pasaulyje. Nenorėjo jis taip gyventi, todėl išvyko ieškoti kažko, kas jam padėtų. Išvykęs rado keistą padarą vardu Chameks. Keliaudami su Chameksu jie priėjo didelį sugriuvusį tiltą. Iššūkis buvo sunkus, bet jie jį perėjo. Perėję rado išminties medį, šalia kurio pražydo ir Burbulio augaliukas. Gal mano namai ir keisti, bet gyventi ten galima, net jeigu dabar Burbulis tai daro ne pagal taisykles.“ Silvija reflektavo, kad norėtų ir tikisi, kad kažkada jos namai jai irgi pasirodys kitokie, gražesni, bet tam reikia išvykti ir grįžti.

Dailės terapeutės stebėjimai. Silvija kūrė sau neįprastomis priemonėmis – flomasteriais. Ne itin kruopščiai, greitai. Darbe atsirado gyvūnas Chameks, kuris galėtų referuoti į palaidotą augintinį žiurkėną, darbuose atsirandantį jau antrą kartą.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Kūrinys atliktas flomasteriais, kurie gali rodyti vidinį emocionalumą ar stiprų impulsą „išsakyti“ tai, kas sukaupta viduje (Hinz, 2020). Ši priemone dažnai siejama su vaikyste ir žaidimu, todėl flomasterių naudojimas gali rodyti norą sugrįžti prie paprastesnio, saugesnio pasaulio (Dalley, 2004). Dominuojanti žalia ir mėlyna kuria gyvybingą, viltingą, o kartu mąšlią, ilgesingą atmosferą. Neužspalvinti plotai dailės terapijoje dažnai interpretuojami kaip vidinio turinio, kuriam dar nesuteikta forma, metafora – tai, kas dar laukia įvardinimo ar suvokimo (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Tai, kad darbas atliktas neįprastai, grubiai štrichuojant gali atspindėti tiek vidinę įtampą, tiek laisvesnį, žaismingesnį santykį su kūryba (Hinz, 2020).

Burbulis – simbolizuojantis Silviją – gyvena „šonu pakrypusiame pasaulyje“, kuris gali simbolizuoti iškreiptą, destabilizuotą vidinį pasaulio suvokimą ar nesaugų šeimos kontekstą. Simboliškai tai gali reikšti, kad Silvija jaučiasi gyvenanti pasaulyje, kuris jai nėra „teisingas“, „normalus“ (Dalley, 2004). Tai, kad pagrindinis pasakos veikėjas gyvena danguje, tarp debesų gali atspindėti Silvijos poreikį pabėgti iš dabartinės, emociškai sunkios realybės į vaizduotėje susikurtą alternatyvą, kurioje galima jaustis saugiau (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020).

Chameks – keistas, dinosauro primenantis padaras – gali simbolizuoti Silvijos vidinį resursą, padedantį įveikti sunkumus (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Dinozaurai dažnai priklauso vaikų susikurtam fantazijų pasauliui. Jų vaizdavimas gali būti būdas pabėgti nuo realybės, susikurti saugią, kontroliuojamą erdvę, kurioje galioja savos taisyklės (Malchiodi, 2012). Chamekso spalvų derinys (raudonos, mėlynos ir rožinės) gali simbolizuoti meilės ir švelnumo poreikį, ilgesį, taip pat – norą šalia savęs turėti stiprų draugą, kuris padėtų veikti, drąsintų priimti iššūkius (Fox, 2023). Chameksas gali būti ir refleksija į anksčiau netektą gyvūną, suteikiantį Silvijai saugumo ir supratimo jausmą vidinėje kelionėje.

Sugriuvęs tiltas įprastai simbolizuoja nutrūkusį ryšį, nesaugumą santykiuose. Tai, kad už sugriuvusio tilto pasirodo išminties medis – archetipinis žinojimo, brandos, vidinės tiesos simbolis – gali reikšti, kad perėjus santykių sunkumus atsiveria naujas suvokimas, asmeninės įžvalgos ir emocinis augimas (Jung, 2005; Malchiodi, 2012). Tokią simbolinę reikšmę sustiprina ir būtent tuo metu pražydęs Burbulio augaliukas – tarsi ženklas, kad vidinis augimas prasidėjo. Asmeninė įžvalga, išsakoma šalia išminties medžio – „Gal mano namai ir keisti, bet gyventi ten galima, net jeigu dabar Burbulis tai daro ne pagal taisykles“ – atspindi brandesnį požiūrį į savo situaciją: Silvija pradeda priimti aplinką tokią, kokia ji yra, net jei ji neatitinka normų ar lūkesčių. Ši įžvalga rodo merginos vidinę brandą ir emocinį lankstumą, gebėjimą gyventi net „pakrypusiame pasaulyje“, kuriant jame savas taisykles (Jung, 2005; Malchiodi, 2012).

Apibendrinimas. Apibendrinus, šis kūrinys atskleidžia vidinį Silvijos augimą, kylantį ne iš palankios ar idiliškos aplinkos, o iš sudėtingų santykių patirčių ir įveiktų iššūkių. Kūrinio simbolika rodo, kad Silvija turi vidinių resursų susidoroti su išorinėmis aplinkybėmis. Jos išsakytos įžvalgos liudija apie augančią brandą, gebėjimą prisitaikyti ir kurti savo autentiškas gyvenimo taisykles.

9 Silvijos kūrinys „Ateitis“ (18 pav.)

Silvijos refleksija. Susitikimo pradžioje, ratelyje pasiteiravus apie mintis dėl ateities, Silvija atsakė: „tai, kad aš nematau savo ateities“. Vėliau pasidalijo, kad jos pasirinkta profesija – veterinarija – siejama su viena didžiausių savižudybių statistikų. Paklausus, ar ji galvoja apie savižudybę, Silvija atsakė teigiamai. Šia tema daugiau kalbėjomės individualiai, po užsiėmimo. Realios savižudybės rizikos neįžvelgiau – Silvija patikino neturinti ketinimų ar plano. Pasiūliau, prireikus, kreiptis pagalbos į mane, Jaunimo liniją ar psichologą.

Nepaisant tokios pesimistiškos pradžios, piešdama ateitį Silvija vaizdavo šviesų, jaukų egzistuojančio sodo vaizdą – vietą, kur anksčiau gyveno jos močiutė ir su kuria sieja daug šiltų prisiminimų. Nors pastaraisiais metais šios vietos Silvija vengė dėl stiprių emocinių išgyvenimų po močiutės mirties, kūrybos ir refleksijos metu Silvija svarstė apie galimybę ten sugrįžti, tvarkyti ir puoselėti šią erdvę. Nuskambėjo idėja apie galimą žirgyno įkūrimą.

Dailės terapeutės stebėjimai. Į užsiėmimą Silvija atėjo be nuotaikos, tačiau išėjo – su šypsena. Pastebėjau, kad kitų grupės dalyvių išsakyti komplimentai kūrinui Silviją maloniai nutėbino.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Silvijos kūrinys atliktas jai įprasta technika – **derinant** juodą tušinuką ir akvarelę. Šis priemonių derinys dailės terapijoje dažnai interpretuojamas kaip vidinis bandymas suderinti kontrolę ir jausmus, struktūrą ir lankstumą (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012).

Kompozicijoje dominuoja du centriniai objektai – namas ir šiltnamis. Pastatai dailės terapijoje dažnai suvokiami kaip savasties ar vidinio pasaulio metaforos (Malchiodi, 2012). Šiuo atveju Silvijos pavaizduotas rudas medinis namas gali simbolizuoti ryšį su praeitimi, šeimos istoriją, šaknis, ypač turint omenyje, kad šis namas priklausė jos močiutei (Dalley, 2004). Pravertos durys, iš kurių sklinda geltona šviesa, kuria pozityvų simbolinį vaizdinį. Durys – tai perėjimo, pasirinkimo, galimybės ženklas, o jų atvirumas gali simbolizuoti pasirengimą keistis, grįžti, pažvelgti į praeitį iš naujo (Malchiodi, 2012). Geltona šviesa gali būti interpretuojama kaip viltis, vidinis šviesulys (Fox, 2023). Laipteliai į namą simboliškai gali reikšti psichologinį judėjimą aukštyn, perėjimą iš vienos būsenos į kitą (Hinz, 2020). Po namu sandėliuojamos malkos – tai užsilikusios atsargos, pasiruošimas žiemai ar sunkesniai laikotarpiui, kas gali būti traktuojama kaip vidiniai resursai, su kuriais galima susidurti su emociniais iššūkiais (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012). Apvalus palėpės langas – uždaras, tačiau aiškiai matomas – gali simbolizuoti pasąmonės, aukštesnio suvokimo ar „aukštesnio aš“ erdvę (Jung, 2005). Atrodo, kad šis namas gali simbolizuoti ne tik Silvijos praeitį ir ryšį su šeima, bet ir galimybę sugrįžti į svarbias vidines vietas – ne tam, kad jose liktum, bet kad jas iš naujo įprasmintum ir augtum toliau.

Šiltnamis, pilnas gėlių, gali būti interpretuojamas kaip simbolinis augimo, puoselėjimo ir gyvybės vaizdinys. Dailės terapijoje šiltnamis dažnai siejasi su apsaugotu vidiniu pasauliu, kuriame galima augti, nepaisant išorinių aplinkybių (Malchiodi, 2012). Gėlės – rožinės ir geltonos – įneša į piešinį švelnumo, gyvybės, emocinio šviesumo. Rožinė spalva dažnai siejama su meile, emociniais ryšiais, geltona – su viltimi, džiaugsmu, šiluma (Fox, 2023).

Tai, kad namas ir šiltnamis apsupti žaliuojančiais medžiais gali simbolizuoti saugumą, gyvybingumą ir augimo galimybę. Žali medžiai dažnai siejami su psichologiniu atsinaujinimu ir vidine branda (Malchiodi, 2012; Fox, 2023).

Apibendrinimas. Šis kūrinys – saugumo, vilties ir šviesos simbolis. Jame nematyti nei įtampos, nei nerimo – priešingai, tai atrodo kaip vidinė resursų vieta. Įdomu, kad kurdama ateitį, Silvija pasirinko vaizduoti praeitį – sodą, kuriame gyveno močiutė, kelianti šiltus prisiminimus. Tai leidžia manyti, kad vidinių resursų, švelnumo sau ir vilties atečiai (idėja sodą atgaivinti ir įrengti čia žirgyną) ji semiasi iš gerų praeities patirčių. Kūrinys atskleidžia emocinę brandą ir gebėjimą augti, atsigręžiant į tai, kas kažkada teikė saugumą.

7 priedas. Išsami Viltės 1, 3, 4 temų ir jų potemių analizė

1. Dailės terapijos metodo vertinimas: nuo lūkesčių iki refleksijos

Ši tema atskleidžia, kaip keitėsi Viltės požiūris į dailės terapiją ir kas jai tapo esminiu terapinio proceso aspektu. Temą sudaro trys potemės. Pirmojoje atsiskleidžia jos požiūrio į metodą pokytis – nuo pirminio lūkestio, kad dailės terapija bus iš anksto suplanuoti „pratimukai“, iki patyrimo, kad tai gilus ir prasmingas savęs pažinimo procesas. Antrojoje potemėje išryškėja, kad svarbiausia Viltės patirtimi dailės terapijoje tapo piešinių interpretavimas, o trečiojoje analizuojamos jos asmeninės įžvalgos apie metodo ypatumus ir dailės terapeuto vaidmenį.

1.1. Pakitęs požiūris į dailės terapiją

Pirmoji potemė atskleidžia, kaip dailės terapijos metu kito Viltės požiūris į patį metodą. Prieš pradėdama lankyti užsiėmimus, ji dailės terapiją įsivaizdavo kaip struktūruotą veiklų rinkinį, skirtą greitam nusiraminiui: „*Nu tai man gal labai pakeitė požiūrį... Nu apskritai supratimą apie dailės terapiją, nes aš, man atrodo, per pirmą susitikimą sakiau, kad nu... Kad aš galvojau, kad ten bus pratimukai ir bus nusiraminiui. Ir mes net su klasioko kalbėjom, kuri irgi norėjo čia ateiti, tik jai tiesiog laikai labai nesusiderino... Ir nu ji sakė „nu tai tu man pasakysi, kokių ten pratimukų darot ir aš nusiraminsiu, pati namuose papiešiu“ [juokiasi].*“ Šie lūkesčiai rodo gana paviršutinišką požiūrį į dailės terapiją, artimą „self-help“ kultūroje paplitusiems nusiramavimo metodams, tokiems kaip spalvinimo knygelės. Tačiau jau pirmojo susitikimo metu Viltė susidūrė su visiškai kitokiu procesu nei tikėjosi: „*Tai pirmą susitikimą buvo įdomu kaip ten viskas vyksta, taip biškį keista, nes visiškai nebuvo tai, ko aš tikėjausi...*“ Patirtis atskleidė, kad dailės terapija – tai ne tik kūrybinė veikla, bet ir gili refleksija grupėje: „*Mamai papasakojau. <...> Tai aš taip ir pasakoju: atsisėdam mes grupelėj, pasikalbam, tada papiešiam, tada analizuojam.*“ Vienas esminių skirtumų tarp išankstinių lūkesčių ir realios Viltės patirties buvo dailės terapeuto vaidmuo. Iš pradžių mergina įsivaizdavo terapeutę kaip aktyvią, dominuojančią figūrą, tarsi „būrėją“, kuri iš piešinių pasako „tiesą“. Tačiau vėliau suprato, kad svarbiausias vaidmuo tenka ne terapeutei, bet pačioms grupės dalyvėms: „*Ir mano mama irgi galvojo, kad tik tu apie viską papasakosi ką matai iš kiekvieno piešinio. Aš sakau: „Ne, čia visa grupė apie kiekvieną kalbą“.* <...> *Jo, kad bursi... [juokiasi]. <...> Jo... Labai daug grupė duoda...*“

Ši potemė atskleidžia reikšmingą pokytį – nuo itin supaprastinto metodo suvokimo prie gilaus temų išgyvenimo ir bendradarbiavimo grupėje. Viltė patyrė, kad pokyčiai terapijoje neatsiranda vien atlikus užduotis – jie kyla iš gebėjimo reflektuoti save, būti atvirai grupėje ir aktyviai įsitraukti į procesą.

1.2. Svarbiausia dailės terapijoje – interpretacija

Antroji potemė atskleidžia, kad svarbiausiu dailės terapijos aspektu Viltė laikė kūrinių interpretavimą. Nors iš pradžių ji tikėjosi, kad terapijos esmė slypės kūryboje, netrukus patyrė, kad didžiausias terapinis poveikis jai pasijautė kūrinius reflektuojant: „*Ir aš supratau, kad čia visiškai net ne piešime yra... O analizėj visų tų piešinių. Tai vat šitas, labai nustebino*“ Šia įžvalgą lydi Viltės pripažinimas, kad kitoks dailės terapijos suvokimas nei ji įsivaizdavo ją maloniai nustebino: „*[O nustebino maloniai?] – aha... [šypsosi] <...> [Ar norėjosi tų „pratimukų“?] – Ne, ne, „pratimukų“ galim visada kažką susigalvot... [šypsosi]*“ Tai, kad analizė buvo maloni staigmena, leidžia daryti prielaidą, jog Viltė buvo pasirengusi giluminiam savęs tyrinėjimui. Viltė ypač entuziastingai reiškė susižavėjimą analitiniu terapijos aspektu: „*Bet po to buvo žiauriai įdomu, visas tas analizavimas... Tiesiog... Nu tikrai labai įdomu.*“ Kūrinių analizavimas buvo vertinamas kaip pagrindinis terapijos komponentas ir tapo akcentu apibendrinant visą dailės terapijos patyrimą: „*Analizė, gal.*“ Įdomu tai, kad

analizė neapsiribojo tik savęs pažinimu – ji apėmė ir kitų grupės dalyvių pažinimą: „*[Jautiesi daug paanalizavus?] – mhm... [Savęs?] – aha, ir kitus labiau pažinus.*“

Ši potėmė parodo, kad Viltė dailės terapiją suvokė kaip savęs ir kitų pažinimo metodą per vaizdinius ir jų interpretavimą. Kūriniai jai tapo ne tiek rezultatu, kiek priemone refleksijai.

1.3. Svarstymai apie metodo ypatybes

Trečioji potėmė atskleidžia Viltės samprotavimus apie dailės terapijos metodo ypatybes. Viltė dalijasi pastebėjimu apie terapeutės vaidmenį grupinėje dailės terapijoje – jai pasirodė reikšmingas terapeutės „jaunatviškumas“ ir gebėjimas suprasti paauglių gyvenimo aktualijas: „*Manau, kad labai svarbus, Man labai patiko, kad tu tokia jaunatviška, supranti visas tas problemas. Nes jeigu kokią bobutę paimti, kur nesidomi, nu tiesiog... Nu ką aš žinau. Ji galėtų vesti kitom bobutėm, kitom temom... Tai vat. Man tiesiog labai patiko kaip tu visus žodžius žinai, kur tiktok 'e būna, kur net aš nežinojau kartais.*“ Ši citata rodo, kad terapeuto amžius ir kultūrinis kontekstas Viltės akimis tampa neatsiejama saugios, pasitikėjimą keliančios terapinės atmosferos dalis.

Viltė nurodo, kad ateityje norėtų lankyti individualią dailės terapiją („*Nu aš gal lankyčiau... Man patiko. Nu aš norėčiau ir individualias pabandyti.*“) ją matydama kaip priemonę gilesniam savęs pažinimui: „*Kad daugiau apie save gal sužinot. <...> [Savęs pažinimo tikslais?] – Jo.*“ Tai parodo, kad Viltė į dailės terapiją žiūri kaip į priemonę gilesnei savirefleksijai ir asmeniniam augimui, o ne tik kaip į pagalbos formą susidūrus su sunkumais. Vis dėlto ji dalinasi, kad individuali dailės terapija galėtų kelti diskomfortą: „*Man būtų keistą jeigu į mane žiūrėtų visą laiką. Nes man patinka vienai tam procese pabūti...*“ Ši pastaba leidžia suprasti, kad Viltė vertina erdvę, kurioje gali būti viena su savo kūrybos procesu, o terapeuto dalyvavimas turėtų būti diskretiškas, neužgožiantis jos savarankiško tyrinėjimo.

3. Kūrybos procesas ir savęs pažinimas

Trečiojoje temoje atsiskleidžia, kaip dailės terapijos metu keitėsi Viltės santykis su kūryba – kaip ji patyrė šį pokytį ir kokią įtaką kūryba turėjo savęs pažinimui. Temą sudaro trys potėmės. Pirmojoje išryškėja kitokio nei įprastai kūrybinio buvimo nauda – Viltė kurdamą jautėsi laisviau, turėjo mažiau lūkesčių sau, todėl leido sau kurti spontaniškiau. Antroji potėmė atskleidžia, kaip simboliai ir spalvos padėjo geriau atpažinti, suprasti ir išreikšti vidinius išgyvenimus. Trečiojoje potėmėje atsispindi kūrybinio proceso pokytis – drąsesnė saviraiška ir išsiplėtęs požiūris į tai, kas yra kūryba.

3.1. Kitoks kūrybinis buvimas nei įprastai

Pirmoji potėmė atskleidžia, kaip dailės terapijos metu pasikeitė Viltės kūrybinis procesas – nuo jai įprasto, iš anksto apgalvoto ir į estetinį rezultatą orientuoto piešimo prie spontaniškesnės, procesui atviros kūrybos. Svarbiausias tokį pokytį lėmęs veiksnys, anot Viltės, buvo ribotas laikas kūrybai: „*Man buvo labai mažai laiko ten piešti... [šypsosi] Nes tada negalim ten kažko labai dailinti, kažką pergalvoti, iškart reik sugalvoti ir piešti, ir daryti ką nors.*“ Dėl šio neįprasto „kūrybinio tempo“ Viltė pamažu išsiugdė pasitikėjimą procesu: „*Joo... Vėliau jau žinojau, kad ne tiek daug laiko turiu tai tada kažkaip... Ir pradėdau kažką... Ir aš jau net negalvoju ką piešiu, bet tiesiog pradėdau kažką piešti ir aš žinau, kad aš kažkaip... Nu procese sugalvosiu ką toliau piešti... Taip gimdavo kažkas.*“

Atsidavimas kitokiam kūrybiniam procesui atvėrė Viltę spontaniškumui. Kitoks buvimas atvėrė ir kitokius, nei iki tol buvo įprasta, dailės raiškos pasirinkimus („*Neoninės kažkokios spalvos... Man patinka juoda balta...*“), todėl ir kitokių kūrinių estetinį stilių: „*Tai pirma tie rezultatai buvo tokie... „mmm aš gražiau moku piešti“... [juokiasi]. Kai ten aš visą naktį sėdžiu prie kokio darbo, ten štrichuoju ką nors... O čia tai reikia per penkias minutes vos ne kažką... Tai man buvo toks „kas čia per*

nesąmonės, nenoriu aš žiūrėti [juokiasi]... Su flomasteriais kažkokiais piešiniais... „Nors iš pradžių Viltė griežtai vertino savo kūrinius dėl jų estetiškos vertės, vėliau priėmė, kad dailės terapijoje rezultatas nebūtinai turi atitikti įprastus jai kūrinių standartus: „Taippp... Ir tada norėdavau jį išpildyti, bet niekas neišsipildydavo [juokiasi]. <...> O paskui aš sau nesikėliau gal tiesiog tokių lūkesčių.“ Lūkesčių savo kūrybai atsisakymas Viltę išlaisvino: „Ai va... Bet po to jo, buvo [paūžė], nu, išsilavina gal toks, kur iškart reikia sumąstyti kažką ir nepergalvoti ką reikia piešti...“ Taigi, dailės terapija suteikė Viltėi naują kūrybos patyrimo būdą – ji mokėsi būti procese be griežtos kontrolės, su pasitikėjimu ir laisvumu, o tai tapo svarbiu žingsniu savęs priėmimo ir emocinio atsipalaidavimo link.

3.2. Simboliai kūryboje padeda suprasti ir išreikšti save

Antroji potėmė atskleidžia, kaip simboliai, spalvos ir vizualiniai sprendimai padėjo Viltėi geriau suprasti bei išreikšti save. Nors Viltė sako, kad kūrybos metu dažnai tiesiog galvodavo, ką toliau piešti („Oi... Nežinau... Ką toliau piešti... [juokiasi]“), ji kartu pabrėžia, kad jos kūryboje slypi apgalvoti simboliniai pasirinkimai: „Nors aš... Man visai... Nu pavyzdžiui paskutinis darbas, tai... Nu aš galvojau taip, kad koks nors „chaosas“ ir tada pagalvojau, kad „išsivynioja koks siūlas“... Bet tada aš tiesiog, nežinau... Apie spalvas galvojau gal... Ką man kiekviena spalva reiškia... Raudona gal kažkoks stiprus ten dalykas, koks nerimas... Mmmm. Kokia juoda ten, kontrastingiau gal...“ Viltė išskiria spalvas kaip pagrindinę emocijų išraiškos priemonę – būtent spalvų ir potėpių pasirinkimas, o ne konkreti forma ar figūra, buvo tai, kur labiausiai reikšėsi jos emocinis santykis su tema: „Gal labiau apie spalvą ir potėpi...“ Ryškios, intensyvios spalvos – raudona, oranžinė, geltona – Viltėi simbolizavo nerimą ir įtampą („Jos tokios rėkiančios... Filmuke „Inside out“ nerimas irgi oranžinis [juokiasi]“), o mėlyna priešingai – perteikė ramybę: „Nes mėlyna nu ne taip rėkia kaip pavyzdžiui geltona.“

Ypatinę simbolinę reikšmę Silvijai turėjo piešinys apie šeimą. Savęs pavaizdavimas kaip skraidančio paukščio tapo stipria metafora, padėjusia Viltėi suvokti savo emocijas šeimos kontekste: „Gal kai apie šeimą piešėm, tai... Kur aš piešiau, kad aš ten skraidau kaip paukščiukas... Tai tada kažkaip net suskaudo, kad aš ten taip skraidau. Nu kai aš ten buvau procese iš darbo išeidinėjimo... Aš žinau, kad man nefaina kai išeinu ten... Jie važiuoja pas senelius, o aš nevažiuoju...“ Skraidančio paukščio metafora leido Viltėi ne tik įvardinti, bet ir stipriai pajusti („net suskaudo“), kad ji išgyvena dėl to, jog nepraleidžia su šeima tiek laiko, kiek norėtų. Ji įsisąmonino emociją, kuri kasdienybėje likdavo fone ar neapčiuopiama: „Tada kažkaip nupiešus aiškiau pasidarė.“

Kita svarbi įžvalga susijusi su tuo, kaip ji mato save santykyje su pasauliu. Kalbėdama apie savo piešinių kompoziciją, Viltė atskleidžia vidinę ambivalenciją: „Norisi gal daugiau vietos užimti, bet taip gaunas kažkaip, kad susigūžiu...“ Tai rodo, kad per kūrybą išryškėja ir jos vidinė laikysena – tarp troškimo būti matomai ir įpročio trauktis, „neužimti per daug vietos“.

Taigi, ši potėmė parodo, kaip per simbolius Viltė ne tik išreiškė savo vidinius išgyvenimus, bet ir juos įsisąmonino. Analizuodama kūrinius ji nesąmoningus jausmus pavertė sąmoningais – tai terapinis procesas, padedantis formuoti aiškesnį ir tvirtesnį savęs suvokimą.

3.3 Pokyčiai kūrybos procese

Trečioji potėmė atskleidžia, kaip Viltės kūrybos procesas keitėsi dailės terapijos eigoje – tiek raiškos prasme, tiek per vidinį drąsos jausmą. Nors reflektuodama savo kūrinius Viltė teigė nematanti akivaizdaus pokyčio („Nu labai skirtingos temos buvo, tai... Kad jie labai keistųsi, nu nežinau...“), tolesnės jos įžvalgos atskleidžia vis didėjančią kūrybinę laisvę ir pakitusią raišką.

Vienas iš pokyčių buvo drąsesnis lapo užpildymas. Pirmojo piešinio reflektavimas Viltėi atskleidė ne tik apie kūrybinę raišką, bet ir apie vidinę būseną: „Kad aš labai nedaug vietos užimu... Aš labai... Nu ir šiaip nedrąsiai jaučiausi...“ . Vėliau,

nuo smulkių piešinių Viltė perėjo prie viso lapo išnaudojimo: „*Gal drąsiau gaudavosi... Nes nu pirmą kartą aš labai smulkiai piešiau... Ir tada mes kalbėjom, kad vienos visą lapą užpildo, kitos – mažą plotą užima. Tai gal su kiekvienu kartu gavosi drąsiau tą lapą užpildyti...*“ Viltė taip pat pažymi, kad jos piešiniuose atsirado daugiau spalvų, daugiau išraiškos per jas: „*Ir gal drąsiau ir tas spalvas naudoti, kažkaip išsireikš per jas...*“

Įkvėpimo kūrybinei drąsai Viltė sėmėsi iš kitų dalyvių: „*Ir aš mačiau, kad ten kitos dėlioja tas linijas va taip [plačiai mosuoja], per visą lapą, kažkur ten išskrenda tos raidės... Ir aš žiūrėjau tokia „o, Dieve...“ <...> nepagalvojau, kad galima ir taip.*“ Ši citata atskleidžia, kaip stebint kitų kūrybą, išsiplečia asmeninis supratimas apie savo galimybes – kad piešinyje leidžiama būti laisvai, plačiai, netvarkingai. Atrodo, kad kūryba Viltėi tapo ir refleksijos, ir vidinės transformacijos lauku, kuriame ji leido sau „užimti daugiau vietos“ – tiek lapo, tiek emocinės erdvės prasme.

4. Grupės vaidmuo asmeniniam augimui ir savivertei

Ketvirtojoje temoje atsiskleidžia grupės svarba Viltės asmeniniam augimui ir savivertei. Temą sudaro dvi potemės. Pirmojoje analizuojami Viltės lūkesčiai grupei ir patirtis dalyvaujant grupiniame procese – nuo numanomo sunkumo dalintis jausmais iki netikėtai išgyvento artumo ir bendrystės. Antrojoje potemėje atsispindi, kaip buvimas grupėje ir kitų dalyvių kūryba darė įtaką Viltės savivertei bei bendram požiūriui į sunkumus.

4.1 Lūkesčiai grupei ir grupės dinamika

Pirmoji potemė atskleidžia, kaip formavosi Viltės santykis su grupe ir požiūris į grupinę dailės terapiją. Vienas iš reikšmingiausių momentų jos patirtyje buvo kūrybinė užduotis sukurti bendrą miestą. Šią užduotį Viltė patyrė ne tik kaip erdvę kurti, bet ir kaip būdą pažinti kitus: „*Man labai patiko, kai mes tą miestą piešėm... [šypsosi] Ir tada, nu... Kur mes ten bendradarbiavom... Kur ten kažkas apželdino, kažkas apšvietė... Kad labai pasimatė tiesiog, kas kokią poziciją užima komandoj, kaip kas greičiau užmezga ten ryšius, kas kamputį stato ten namuką. Man šitas labai patiko.*“ Viltė įvardijo, kad šis kūrinys tiksliai atspindėjo ir pačios grupės dinamiką, ir jos pačios vietą joje: „*Aha... Nu aš, aišku... Ten buvo vienas iš pirmesnių susitikimų, tai dar buvo sunku spręsti pagal ten tą žmogų, bet... Nu jo...*“

Nors prieš ateidama į užsiėmimus Viltė tikėjosi, kad kalbėjimas apie nerimą gali būti gąsdinantis („*Kažkaip galvojau, bus baisu visoms kalbėti apie tą savo nerimą, visos bus tiesiog „aaaa!“*“), realybėje ji patyrė stiprų ryšį su grupės narėmis jau nuo pirmo susitikimo: „*Man nuo pat pirmo susitikimo kažkaip... Labai tas ryšys jautės... Visiškai atrodo pirmą kartą matom viena kitą, bet iškart žvengėm... Ir iki paskutinio ten... Labai bendrystės malonus jausmas buvo...*“ Ši patirtis rodo, kad santykiai grupėje ir jos atmosfera tapo Viltės vidinio saugumo šaltiniu, keliančiu malonius jausmus.

Atrodo, kad būtent dėka šios patirties Viltės požiūris į dailės terapiją iš esmės pasikeitė – ji nebevertino jos kaip individualios, į piešimą orientuotos veiklos, bet kaip į kompleksiską, bendrystę grįstą procesą: „*Aš per kelis kartus savo draugėms bandžiau paaiškinti... Aš sakiau, nu tai vat šį kartą piešėm namus ir darėm miestą... Tai sako „aš tuoj tau namą nupiešiu ir tu mane išanalizuok“. Aš sakau – taip neveikia [juokiasi], ten yra grupinis patyrimas toksai... Šiaip buvo labai įdomu papasakoti...*“

4.2 Savęs ir kitų vertinimas grupėje

Antroji potemė atskleidžia, kaip kitų dalyvių kūrinių vertinimas lėmė Viltės požiūrį į save ir savo kūrinius bei kaip šis vertinimas keitėsi. Iš pradžių Viltė dažnai lygino save su kitomis dalyvėmis, ypač su tomis, kurių piešinius vertino kaip itin gražius: „*Aš vis pažiūrėdavau į [kitos dalyvės vardas] piešinius ir pasižiūrėdavau į savo... / [juokias] ir galvodavau „nu kodėl jai taip gerai gaunas kiekvieną kartą...“ [juokias]. Tai čia vienintelis gal toks... <...> Nes man [kitos dalyvės vardas] tiesiog...*

Aš nupirkčiau iš jos viską ką ji nupiešia per dvi minutes ten...“ Žavėjimasis kitos dalyvės darbais priversdavo Viltę lygintis savo gebėjimais su ja ir sukeldavo savivertės klausimų: „Aš supratau, kai, nu pavyzdžiui nu aš ir piešiu, ir pažiūriu į kurios kitos... Nu kartais taip būdavo [juokiasi]... Bet tada atrodo, kad visų geresni už mano...”

Tačiau ši nuostata pamažu keitėsi, kai Viltė susidūrė su kitų piešinių refleksijomis ir kūrybos istorijomis. Analizuodama kitų dalyvių kūrinius ir klausydamasi jų išgyvenimų, ji pradėjo matyti, kad „tobulas“ piešinys gali būti tik paviršius, slepiantis sudėtingus jausmus: *„Bet kai mes analizuodavom ir tada labai ilgai žiūri į jo piešinį ir tada žmogus pasakoja, ir tada atrodo, kad tas piešinys jau yra mano ir tada matos, kad nėra jis toks tobulas... Pasimato, kad nu... Pagalvojau, kad nu visoms merginoms jų piešiniai nebuvo ten tokie labai gražūs... Tai va... Tai gal dar šitą atradau...”* Šis patyrimas padėjo Viltei suprasti, kad kūrinių „grožis“ – labai subjektyvus, o už estetiško vaizdo gali slypėti sudėtingi ir ne tokie „gražūs“ išgyvenimai. Ji ėmė vertinti kūrybą ir pagal turinį bei emocinę reikšmę: *„Tada pradedi suprasti kūrybos procesą, kad „Ai, va iš šito gimė čia taip, tai čia todėl šitas, tai gal čia visai viskas ir aišku...”*

Taigi, ši potėmė atskleidžia reikšmingą perėjimą – nuo stipraus susižavėjimo kitų darbais ir savikritikos saviems iki supratimo apie kūrybos daugiasluksniškumą, kuris leido Viltei ne tik objektyviau įvertinti kitų darbus, bet ir sušvelninti požiūrį į savo kūrybą.

8 priedas. Išsami kiekvieno Viltės kūrinio analizė

1 Viltės kūrinys „*Mano vardas*“ (19 pav.)

Viltės refleksija. Vardo versija geriausiai atspindinti Viltę, pagal ją, buvo pirmoji antroje eilutėje – su gėlytėmis aplink vardą. Merginos grupėje pritarė, kad jai ši vardo versija labai tinka (sprendžiant iš pirmo įspūdžio). Vardo versija siejosi su gamta, pasakomis.

Dailės terapeutės stebėjimai. Pirmojo susitikimo metu Viltė mažai kalbėjo, atrodė kukli, daugiau klausė, tačiau šypsena, juoku reagavo į kitų dalyvių pasisakymus. Kurdamą Viltė buvo itin susikaupusi, atrodo, kad net pasikeičia jos veidas.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Visos Viltės vardo versijos parašytos lapo centre, užimant mažiau nei 50 proc. viso ploto. Toks erdvės panaudojimas dailės terapijoje gali būti siejamas su kognityviniu arba simboliniu raiškos lygmeniu, kai kūrėja sąmoningai struktūruoja informaciją ir, sąmoningai ar nesąmoningai, riboja savo emocijų raišką (Hinz, 2020). Nedidelis formatas ir daug tuščios erdvės gali būti interpretuojami kaip vidinio atsargumo, savęs saugojimo ar vengimo būti dėmesio centre ženklas, taip pat kaip poreikis išlaikyti atstumą tarp vidinių išgyvenimų ir aplinkos (Malchiodi, 2012).

Kitas visus vardus vienijantis bruožas – ryškūs, o kai kur net dvigubi kontūrai. Toks pasirinkimas gali simbolizuoti poreikį apibrėžti save, sustiprinti savo tapatumą ar vidinį stabilumą (Malchiodi, 2012). Aiškūs kontūrai dažnai siejami su noru jaustis saugiai, turėti kontrolės pojūtį, o dvigubi kontūrai gali signalizuoti sustiprintą apsaugos poreikį (Hinz, 2020). Tokie pakartotiniai apvedimai gali atspindėti ir vidinį pasikartojančių minčių ar būsenų ratą ir savirefleksiją (Jung, 2004).

Tai, kad geriausiai save atspindinčiu vardu Viltė pasirinko versiją, atliktą juodu tušinuku, smulkmeniškais štrichais ir mažomis detalėmis už vardo – taškiukais, augalėliais ar žvaigždutėmis – gali rodyti, jog save ji suvokia kaip kruopščią, daug dėmesio skiriančią niuansams ir smulkmenoms asmenybę. Dailės terapijoje tokia raiška dažnai atspindi polinkį į intravertišką stebėjimą, refleksiją bei subtilų estetinį santykį su pasauliu (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Juodas tušinukas dažnai siejamas su racionalumu, kontrole ir noru aiškiai išreikšti mintį ar tapatybę, tačiau kartu gali slėpti emocinį atsargumą ar savęs ribojimą (Varichon, 2006; Dalley, 2004). Papildomi simboliai – augalai, žvaigždutės, taškai požiūriu gali būti archetipiniai ženklai, išreiškiantys Viltės vidinį pasaulį, fantazijas ar svajones. Augalai gali simbolizuoti augimą, gyvybingumą, galbūt ir tylų troškimą keistis ar būti pastebėti, o žvaigždutės – siekius, viltis ar ryšį su vidiniu idealu (Jung, 2005).

Apibendrinimas. Apibendrinus Viltės refleksijas, dailės terapeutės pastebėjimus bei kūrinio analizę, galima pastebėti, kad Viltė linkusi veikti kognityviniame lygmenyje – daug dėmesio skiria struktūrai, tvarkai ir detalėms. Spontaniška, emocijomis grįsta raiška jos kūryboje tarsi pristabdyta, o tai leidžia manyti, jog ji jautri aplinkai ir siekia apsaugoti save nuo per stiprių emocijų, išlaikydama vidinę pusiausvyrą ir kontrolę.

2 Viltės kūrinys „*Kai aš nerimauju*“ (20 pav.)

Viltės refleksija. Reflektuodama šį kūrinį Viltė daug kalbėjo apie atsakomybes, smulkmenišumą. Dalinosi, kaip stipriai jos nerimą lemia aplinka – kad ji jaučia konkurenciją, baimę nepateisinti aplinkos lūkesčių, nepakelti spaudimo iš jos.

Dailės terapeutės stebėjimai. Atrodė, kad užduotis Viltei patiko, ji kūrė įsijautusi ir atsiribojusi nuo aplinkos. Atrodė, kad buvo svarbu sukurti estetišką darbą, apgalvoti kur kokia koliažo detalė tinka. Įdomu, kad viena iš nedaugelio raudono tušinuku pripiešė papildomų simbolių savo koliaže.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Viltės koliaže vyrauja tanki, beveik visą lapo plotą užimanti kompozicija. Vizualinis intensyvumas ir erdvės perkrovimas gali atspindėti vidinę įtampą, minčių ir atsakomybių gausą,

kuriai būdingas noras viską suvaldyti ir kontroliuoti (Malchiodi, 2012). Kūrinyje dominuoja balta, juoda ir raudona spalvos, kurios kuria kontrastą ir atskleidžia vidinę įtampą. Balta spalva gali būti siejama su siekiu išlaikyti tvarką, švarą ar net idealią savęs versiją, tačiau tuo pačiu – su tuštumos pojūčiu (Fox, 2023; Varichon, 2006). Juoda dažnai perteikia kontrolę ir uždaramą – ji pasitelkiama, kai siekiama nuslėpti emocinį turinį, apsisaugoti (Fox, 2023). Tuo tarpu raudona gali simbolizuoti vidinę įtampą, emocinį sužadšinimą ar nerimą (Varichon, 2006). Toks spalvų derinys gali atspindėti vidinį konfliktą tarp noro išlaikyti kontrolę ir tvarką bei emocinio krūvio, kuris veržiasi į paviršių (Hinz, 2020). Tokią interpretaciją patvirtina ir netikėtai koliaže atsirandančios raudonu tušinuku nupieštos detalės (spontaniškais judesiais nupieštos spirалės, akys, saulė), kurie gali reikšti užsisukimą mintyse, emocijų cikliškumą ar vidinę sumaištį (Jung, 2004).

Lapo centre išdėstyti du kontrastuojantys žmonės – kairėje maža mergaitė, linguojanti ant medinio žaisliuko ir žiūrinti į dešinėje esančią merginą – pavaizduotą stambiu planu, žvelgiančią tiesiai į žiūrovą. Šis išdėstymas gali simbolizuoti vidinį dialogą tarp dviejų Viltės asmenybės dalių – pažeidžiamos, vaikiškosios savasties ir socialinį vaidmenį atliekančio „aš“ (Malchiodi, 2012). Šių dviejų figūrų kontrastas leidžia manyti, kad nerimo būsenoje Viltė išgyvena vidinę priešpriešą tarp tikrojo, jautraus „aš“ ir to, kokia ji turi atrodyti kitų akyse (Hinz, 2020). Medinis žaislas gali būti siejamas su stabilumo paieškomis, pasikartojimu, užstrigimu saugiamo, bet ribotame emociniame pasaulyje (Jung, 2005).

Koliaže dominuoja žodžiai, susiję su rezultatyvumu, spaudimu ir lūkesčiais („Step ahead“, „pasiekia tikslą“, „profesija“, „dešimtukas“), kas atspindi išorinių reikalavimų poveikį kūrėjo savijautai. Toks sprendimas gali būti būdas išreikšti socialinį nerimą ir vidinį konfliktą tarp to, ką jaučiu, ir to, ką „privalau“ padaryti (Dalley, 2004).

Koliažo apačia užpildyta gerokai smulkesniais objektais. Šie fragmentiški, tačiau kruopščiai atrinkti motyvai gali simbolizuoti Viltės kasdienės įtampos šaltinius bei jos vidinį pasaulį veikiančius veiksnus. Telefono vaizdas gali reikšti informacijos perkrovą, socialinį spaudimą ar nuolatinį pasiekiamumo poreikį, kuris stiprina jaučiamą nerimą (Malchiodi, 2012). Dramblys ant planetos perteikia masyvumo, sunkumo ir atsakomybės jausmą – šis simbolis gali būti interpretuojamas kaip spaudimas „nešti visą pasaulį“ (Jung, 2005). Laikrodis – kaip laiko, terminų ir kontrolės simbolis – nurodo į išorinio pasaulio diktuojamą tempą, kuris irgi gali tapti nerimo šaltiniu (Dalley, 2004). Tuo tarpu baltos gulbės, vaikstančios ant žydro ledo, vizualiai kontrastuoja su koliaže tvyrančia įtampa – jos suteikia ramybės, tyrumo jausmus ir perteikia siekį išlaikyti emocinę pusiausvyrą (Fox, 2023). Smegenų nuotrauka gali simbolizuoti Viltės apmąstymus, savo minčių ir būsenų analizavimą (Hinz, 2020).

Apibendrinimas. Apibendrinus Viltės refleksijas, dailės terapeutės pastebėjimus bei kūrinio analizę, matyti, kad Viltei ypač svarbus socialinis savęs vaizdas – tai, kaip ji atrodo kitiems ir ar atitinka jų lūkesčius. Koliaže juntama didelė vidinė įtampa ir pastangos viską kontroliuoti, tvarkingai išdėstyti, išlaikyti estetinę tvarką, tarsi bandant suvaldyti savo jausmus. Tačiau kartu išryškėja ir emocinės įtampos proveržiai – netikėtai atsirandančios spontaniškos detalės, simboliai, perteikiantys nerimą ir vidinį spaudimą. Visa tai atskleidžia konfliktą tarp to, ką Viltė iš tikrųjų jaučia, ir to, ką, jos manymu, privalo parodyti ar įrodyti išoriniam pasauliui.

3 Viltės kūrinys „Aš kaip namas, mūsų mieste“ (21 pav.)

Viltės refleksija. Refleksijos metu pasiekė įžvalgą apie savo socialinius įgūdžius – anksčiau manė esanti kukli ir nedrąsi, tačiau suprato, kad, jei tik nori, gali pati pirmoji užkalbinti ir inicijuoti pokalbį. Apie savo namo simboliką kalbėjo labai mažai arba visai nesigilino.

Dailės terapeutės stebėjimai. Individualios kūrybos metu Viltė buvo itin susikaupusi. Bendradarbiavimo etape ji glaudžiai dirbo su kita grupės dalyve, ėmėsi iniciatyvos plėsti miestą už „savo kiemo“ ribų, „įsileido“ kitas į savo teritoriją. Atrodė, kad jai svarbu, jog estetinė aplinka išliktų ne tik jos erdvėje, bet ir visame bendrame kūrinyje.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Viltė save pavaizdavo kaip namą, sudarytą iš trijų dalių – dvi iš jų matomos pilnai, o trečioji tarsi paslėpta. Tokia kompozicija gali simbolizuoti įvairias savasties dalis: dvi, kurios yra labiau sąmoningos ir prieinamos aplinkai, o viena – uždaresnė, pasąmoninga ar saugoma nuo išorės (Jung, 2004). Visi trys namo segmentai turi smailius juodus stogus – ši spalva ir forma gali būti interpretuojamos kaip stiprių ribų, vidinio gynybiškumo ar psichologinio uždaro ženklo (Fox, 2023; Malchiodi, 2012). Papildomi spalviniai stogų akcentai (raudona, violetinė ir širdelė) suteikia skirtingoms namo dalims, skirtingus emocinius krūvius – raudona gali simbolizuoti intensyvias emocijas, vidinę jėgą ar įtampą, violetinė – jautrumą, kūrybiškumą ar dvasingumą, o širdelė – norą užmegzti artimą ryšį (Varichon, 2006; Fox, 2023).

Tai, kad namas neturi durų, sustiprina įspūdį apie uždaramą ir ribotą prieigą prie vidinio pasaulio. Tokia vaizdinė detalė gali būti interpretuojama kaip simbolinis savęs saugojimas nuo išorinio poveikio, vidinės kontrolės mechanizmas, leidžiantis pačiai nuspręsti, kas ir kada gali prie jos priartėti (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Jung (2005) rašė, kad durys ir įėjimai sapnuose ar vaizduose dažnai simbolizuoja perėjimą į gilesnius asmenybės sluoksnius arba kontaktą su sąsąmone. Tad durų nebuvimas gali reikšti, kad šis kelias šiuo metu nėra prieinamas – nei kitiems, nei pačiai autorei (Jung, 2005).

Langų simbolika Viltės piešinyje itin turtinga. Dviejų pastatų langai Viltės kūrinyje yra uždaryti, tačiau jų langinės – nupieštos raudona ir violetine spalva – praviros. Toks sprendimas gali simbolizuoti vidinio pasaulio ambivalenciją – uždaryti langai rodo uždaramą, emocinį atsargumą, o praviros langinės – subtilų atvirumo gestą: „galima pažvelgti, bet neįeiti“ (Malchiodi, 2012; Hinz, 2020). Geltona šviesa, sklindanti iš vidaus, siejasi su gyvybingumu ir šiluma (Fox, 2023). Raudona spalva ant langinių gali perteikti emocinį intensyvumą, pažeidžiamumą ar net įtampą atveriant save, tuo tarpu violetinė – jautrumą, vidinę gelmę, kūrybiškumą ar norą būti suprastai (Varichon, 2006). Trečiasis langas – kitoks: jis atviras ir jame pavaizduota raktų skylutė, nupiešta raudonai ir juodai. Tai gali būti suvokiama kaip metafora į intymiausią, slapčiausią savasties dalį – tokia, į kurią galima patekti tik turint „raktą“ – t. y. saugų ryšį, pasitikėjimą (Jung, 2004; Hinz, 2020).

Laiptai, vedantys į namą – nupiešti energingomis juodomis linijomis – gali simbolizuoti norą pasiekti savo vidinį „aš“, bet kartu rodyti, kad šis kelias gali būti sudėtingas, reikalaujantis įveikti kliūtis ar vidines baimes. Tai kelias, kuris veda į save – bet tik tuo atveju, jei žmogus pasirengęs jį eiti (Jung, 2005; Dalley, 2004).

Obelis su trimis raudonais obuoliais, auganti šalia namo, gali būti interpretuojama kaip viliojantis kvietimas – kviečiantis į vidinę, emociškai reikšmingą erdvę. Raudonas obuolys daugelio kultūrų simbolikoje (tiek Biblijos, tiek pasakų kontekste) siejasi su pagunda, pasirinkimu, pažinimu – tai kvietimas susidurti su kažkuo svarbiu, bet galbūt ir rizikingu (Jung, 2005; Malchiodi, 2012).

Apibendrinimas. Bandant apjungti kūrinio analizę, atsižvelgiant į Viltės refleksijas (nutylėjimus) ir dailės terapeutės pastebėjimus, atsiskleidžia mistiškumas, paslaptis ir daugiasluoksniškumas. Namas be durų, su uždalais langais, smailiais stogais ir juodais laiptais simbolizuoja itin saugomą vidinį Viltės pasaulį. Tuo pat metu pravertos langinės, iš langų sklindanti šviesa, raktų skylutė lange ir šalia auganti obelis su obuoliais tarsi kviečia prieiti – rodo norą būti pamatyti ir pažinti

4 Viltės kūrinys „Santykiai su bendraamžiais“ (22 pav.)

Viltės refleksija. Reflektuodama kūrinį kalbėjo apie meilę draugams, jų svarbą jos gyvenime. Dalinosi nerimu, jog nepakankamai laiko skiria savo draugams.

Dailės terapeutės stebėjimai. Analizuojant Viltės kūrybą ir refleksijas, pastebėjau savyje kylantį pasipriešinimą jos nuolatiniam pozityvumui. Refleksijose ji visada kalba švelniu tonu, šypsosi, o šiame kūrinyje akcentavo harmoniją ir santykių svarbą. Išsakytos santykių su bendraamžiais problemos atrodė paviršutiniškos. Ši „viskas gerai“ laikysena ėmė kelti abejonių dėl Viltės autentiškumo terapiniame procese. Tuo pačiu, kilo mintys apie praėjusiose sesijose reikšimą nerimą dėl tobulybės siekio.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Kūrinio centre keliais sluoksniais nupiešta širdis gali būti siejama su meile, ryšiu, žmogišku švelnumu ir emociniu atvirumu (Jung, 2005). Tai, kad ji užima beveik visą lapą, gali rodyti, jog santykiai ir emociniai ryšiai Viltės patirtyje užima itin svarbią vietą (Malchiodi, 2012). Ribas, pasikartojančius kontūrus galima interpretuoti ir kaip gynybinį sluoksniavimą – kad prie emocinio branduolio prieinama palaipsniui, per kelias „zonas“ (Hinz, 2020). Sluoksniai tarp kontūrų gali simbolizuoti skirtingus artumo ar apsaugos lygius – kuo arčiau centras, tuo intymesnis santykis (Jung, 2005). Lapo centre matyti dvi susikibusios, širdį apkabinusios rankos. Apsikabinimas siejamas kontaktu, bendryste, noru palaikyti ar būti palaikomai (Malchiodi, 2012).

Piešinys atliktas keturių spalvų pastelėmis – juoda, geltona, oranžinė ir raudona. Geltona dažnai siejama su gyvybingumu, bendravimu ir optimizmu, tačiau taip pat gali rodyti jautrumą išorės vertinimui (Fox, 2023). Oranžinė spalva simbolizuoja šilumą, kūrybiškumą ir socialumą. Raudona perteikia aistrą, vidinę įtampą ar poreikį būti pastebėti (Varichon, 2006; Malchiodi, 2012). Tuo tarpu juoda spalva, kuri naudota kontūrams ir piešinio akcentams, kuria kontrastą ir gali reikšti ribas, kontrolę, gynybiškumą (Fox, 2023). Tokių spalvų derinys kuria intensyvią emocinį foną, išryškinantį šilumą, ryšį, o kartu – didelę vidinę įtampą.

Skirtingose širdies sluoksniuose pavaizduoti nameliai gali simbolizuoti įvairius Viltės gyvenime esančius bendraamžius ir santykius su jais – atskleisti jų artumą, svarbą ar emocinę reikšmę. Kuo namelis arčiau širdies centro, tuo ryšys, tikėtina, intymesnis, artimesnis. Tolimesniame sluoksnyje esantys nameliai gali reikšti santykius, kuriuose jaučiama daugiau atstumo, mažiau saugumo (Malchiodi, 2012; Dalley, 2004).

Visas piešinio fonas užpildytas raudonos ir juodos spalvos spiralėmis (sūkuriais), kurios gali simbolizuoti stiprų emocinį foną ir vidinę įtampą. Raudonos spiralės gali išreikšti intensyvias emocijas, susijaudinimą ar nerimą, o juodos – gynybiškumą, baimę ar pasitraukimą į save ir savo pasikartojančias mintis (Hinz, 2020; Fox, 2023; Varichon, 2006). Tai, kad jos užpildo visą foną, leidžia manyti, jog emocinė įtampa ar vidinis sukrėtimas nėra situaciniai, o veikia kaip nuolatinis fonas, lydintis Viltę santykiuose.

Apibendrinimas. Apibendrinus Viltės refleksijas, dailės terapeutės pastebėjimus bei kūrinio analizę matyti, kad santykiai su bendraamžiais jos gyvenime yra itin svarbi, emociškai stipriai įkrauta tema. Kūrinys pripildytas santykių, artumo ir ryšio vaizdinių, tačiau jie egzistuoja įtemptame emociniame fone. Spiralėmis užpildytas fonas, ryškūs spalviniai kontrastai, sluoksniavimas ir aiškios ribos atskleidžia, kad santykius Viltė patiria ne tik kaip teikiančius šilumą ir palaikymą, bet ir kaip keliančius nerimą, kuriančius įtampą.

5 Viltės kūrinys „Mano šeimos peizažas“ (23 pav.)

Viltės refleksija. Reflektuodama savo peizažą, Viltė pirmiausia paminėjo, kad jos šeima dažnai kraustosi, todėl medžiuose ji nupiešė daug drevių. Akcentavo, kad ji ir brolis to labai nemėgsta ir norėtų gyventi stabiliau, nesikraustyti taip dažnai. Paklausus, ką reiškia raudona spalva piešinio apačioje, Viltė paaiškino, kad tai praeities konfliktai, bet, pasak jos, „viskas jau gerai, viskas išspręsta ir nelikę nuoskaudų“.

Dailės terapeutės stebėjimai. Jau kelis kartus pastebėjau, kad bendraudama su kitais Viltė visada šypsosi. Net kai pati nekalba, o tik klauso kitų dalyvių, jos veide išlieka šypsena – tarsi įprasta, automatinė reakcija. Tačiau kūrybos metu jos išraiška visiškai pasikeičia – šypsena dingsta ir veide atsiranda susikaupimas, net šiokia tokia rūstybė.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Visų pirma, šis Viltės ūrinys išsiskiria tuo, kad pirmą kartą mergina pasirinko akvarelę – priemonę, kuri dažnai siejama su emociniu jautrumu, tekėjimu, vidinės būsenos subtilumu. Tai gali rodyti, kad šio piešinio metu Viltė leido sau labiau atsipalaiduoti ar atverti labiau paslėptus išgyvenimus (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012).

Kompozicija, kuomet visas piešinys atliktas itin kruopščiai, tačiau aplink palikta baltos erdvės gali būti interpretuojama kaip uždara, saugoma vidinė teritorija, prieinama tik iš dalies – balti kraštai sukuria atsitraukimo, atstumo ar ribų pojūtį (Dalley, 2004; Hinz, 2020).

Miškas yra archetipinis simbolis, dažnai reiškiantis pasąmonės erdvę, kurioje slypi neišspręsti klausimai, nežinomybė, transformacijos potencialas. Tankus, tamsus miškas gali simbolizuoti sudėtingą vidinį kraštovaizdį, kuriame sunku orientuotis (Jung, 2005). Malchiodi (2012) nurodo, kad tanki, sunkiai įveikiama gamta gali atspindėti emocinį susipainiojimą, vidinį gynybiškumą ar uždaramą. Jei miškas piešinyje be takų ar šviesos šaltinio – tai gali būti nuoroda į sunkumus susivokti savo jausmuose (Malchiodi, 2012). Medžių drevės dailės terapijoje dažnai simbolizuoja vidinę erdvę, paslaptis, saugomas prisiminimus ar jausmus, taip pat gali būti siejamos su emocine apsauga ar sudėtingais vidiniais išgyvenimais (Malchiodi, 2012, Dalley, 2004). Jung (2005) drevę galėtų interpretuoti kaip archetipinę įėjimo į pasąmonę formą – simbolinis priėjimas prie gilesnio savęs sluoksnio (Jung, 2005).

Keturi juodi paukščiai – Viltės šeimos nariai. Paukščiai dažnai siejami su laisve ir judėjimu, bet juoda spalva jiems suteikia simboliui gilesnį emocinį toną - suteikia paslapties ir neprieinamumo atspalvį (Fox, 2023; Varichon, 2006). Du paukščiai sėdi ant medžio šakos (tėvai), trečias (brolis) – ant šūpinių nuleistų nuo tos šakos, o ketvirtas (Viltė) vaizduojamas skrendantis. Viltės pasirinkimas pavaizduoti save skraidančią gali būti interpretuojamas kaip jos bandymas atsitraukti, ieškoti laisvės ar atstumo nuo šeimos. Brolio vaizdavimas ant šūpinių gali reikšti jo patiriamą emocinį svyravimą ar nestabilumą šeimoje (Hinz, 2020).

Piešinyje dominuoja žalia, ruda ir raudona spalvos. Žalia dažnai siejama su augimu, gyvybe ir ryšiu su gamta, tačiau jos tamsesni atspalviai gali reikšti ir uždaramą ar vidinį susitelkimą (Fox, 2023). Ruda spalva kuria stabilumo, žemiškumo pojūtį, ji dažnai simbolizuoja šeimą, šaknis, pagrindą (Malchiodi, 2012). Tuo tarpu raudona, esanti piešinio apačioje, išsiskiria iš bendro fono ir gali reikšti įtampą, praeities konfliktus ar emocinį „nutekėjimą“ – tai, kas lieka nematoma, bet vis tiek veikia (Varichon, 2006; Hinz, 2020). Šių spalvų derinys sukuria įspūdį apie gyvą, bet vidinių prieštaravimų ir paslėptų išgyvenimų kupiną šeimos peizažą.

Apibendrinimas. Apibendrinus kūrinio formaliuosius elementus ir simbolius bei Viltės refleksiją ir dailės terapeutės stebėjimus, atsiveria paslaptingas Viltės šeimos vaizdinys. Jame juntamas sunkus emocinis krūvis, vidiniai prieštaravimai ir nutylėjimai. Drevėti medžiai, juodi paukščiai, tankus miškas ir raudona dėmė piešinio apačioje kuria pojūtį, kad šeimoje slypi neišsakyti skauduliai, tylūs konfliktai ar paslaptys, kurias reikia saugoti nuo kitų. Vis dėlto, glaudus paukščių susibūrimas, medžiai, dominuojanti žalia ir ruda spalva kuria artimo santykio, bendrystės ir augimo jausmą – tai gyva, kintanti erdvė.

6 Viltės kūrinys „Konfliktai šeimoje“ (24 pav.)

Viltės refleksija. Reflektuodama savo kūrinį, Viltė žiežirbas, matomas piešinyje, pavadino ežiukais, kurie konfliktų metu „*mėto spyglius visur, kur papuola*“. Kai kitos dalyvės pastebėjo, kad piešinys atrodo tarsi įrėmintas, Viltė pasvarstė, jog

tai gali reikšti, kad nuo konfliktų nepavyksta pabėgti. Ji pasidalino, kad mama dažnai pateikia kelis vienas kitam prieštaraujančius argumentus, kas jai atrodo keista ir trikdanti. Taip pat užsiminė, kad jų namai nedideli, todėl tiesiogine prasme nėra kur pasitraukti. Pridūrė, jog anksčiau konfliktų metu slėpdavosi spintoje.

Dailės terapeutės stebėjimai. Refleksijos metu aplankė jausmas, kad Viltė pradeda atviriau dalintis tikraisiais jausmais, nors šypsena, nepriklausomai nuo kalbamos temos – ar ji būtų skaudi, ar linksma – vis dar nepalieka jos veido.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Šis kūrinys ryškiai išsiskiria iš ankstesnės Viltės kūrybos – tiek spalvine gama, tiek atlikimo būdu. Piešinys atrodo intensyvus, spontaniškas, ekspresyvus ir nekrūpštus, lyginant su ankstesniais jos darbais, kuriuose dominavo struktūra, tvarka ir smulkios detalės. Tai gali rodyti emocinį proveržį, bandymą per kūrybą išreikšti tai, kas anksčiau galėjo būti slopinama ar atsargiai filtruojama (Hinz, 2020).

Žiežirbos dailės terapijoje gali būti interpretuojamos įvairiai, priklausomai nuo jų formos, spalvos ir konteksto. Jos gali reikšti staigų emocijų proveržį – netikėtą, intensyvių jausmų pliūpsnį, kuris sunkiai kontroliuojamas (Malchiodi, 2012). Taip pat žiežirbos gali būti konflikto ar įtampos simbolis, sprogoimas, kuris pažeidžia saugumo ribas (Hinz, 2020). Jos gali simbolizuoti gynybą ar agresiją – nesąmoningą savisaugos veiksmą, kuris išreiškiamas skaudinančiu būdu (Dalley, 2004). Tam tikrose situacijose žiežirbos gali simbolizuoti ir gyvybės impulsą – kūrybinę energiją, pradžią. Tačiau tai priklauso nuo bendro kūrinio tono ir piešiančiojo nuostatos (Hinz, 2020). Jei žiežirbas laikysime ežiukais, kaip jas įvardijo pati Viltė, galima daryti prielaidą, kad tai – gynybos simbolis, slepiantis jautrumą. Ežiukas turi dvi priešingas savybes – minkštą, jautrų vidų ir aštrią, gynybišką išorę. Dailės terapijoje tai gali simbolizuoti žmogų, kuris iš išorės atrodo stiprus, šaltas ar net atstumiantis, tačiau viduje slepia jautrumą, švelnumą ar skausmą (Jung, 2005).

Fonas – tamsus, tapytas juoda ir violetine spalvomis, sukuria sunkią, slogią emocinę atmosferą. Juoda spalva gali simbolizuoti vidinį uždarumą, skausmą, susitelkimą į sunkias patirtis, o violetinė – jautrumą, pažeidžiamumą, vidinius prieštaravimus. Spalvų pasirinkimas sustiprina izoliacijos ar emocinio chaoso šeimoje pojūtį (Fox, 2023; Varichon, 2006).

Piešinio rėminimas raudonais, trumpais dažų potėpiais kuria uždaro ar net įstrigimo įspūdį. Tokie rėmai dailės terapijoje gali būti suvokiami kaip emocinės ribos, simbolizuojančios tai, kad iš situacijos sunku išeiti. Taip pat tai gali būti bandymas numalšinti stiprią emociją ją apribotant (Hinz, 2020; Dalley, 2004).

Apibendrinimas. Apibendrinus Viltės refleksiją, dailės terapeutės stebėjimus ir kūrinio analizę, matyti, kad šis piešinys tapo erdve Viltei „prasprogti“. Jame atsiskleidžia besiveržianti vidinė įtampa ir slopintos emocijos, izoliacijos ir bejėgystės jausmai konfliktų metu. Žiežirbos, Viltės įvardytos kaip „ežiukai, mėtantys spyglius“, tampa simboliu, atspindinčiu tiek gynybą, tiek vidinį jautrumą. Spontaniškas, ekspresyvus atlikimas ir tamsus fonas tik sustiprina emocinę įtampą ir sunkius vidinius išgyvenimus.

7 Viltės kūrinys „Aš augu“ (25 pav.)

Viltės refleksija. Pasaka, kurią Viltė sukūrė apie savo augalą: „*Nebuvo nieko. Tik juoda ir balta, bet atitekėjo upelis ir plokštumą pavertė erdve. Saulė nuspalvino pasaulį ir sušildė (ne)būtį. Ir atsiradau aš. Pasiėmęs gėlo vandens, saugiai leidau šaknis po jaukiu bokšteliu. Įsidrąsinęs išleidau stiebą, lapais apsižiūrėjau aplinką ir pamažu pradėjau kerotis aukštyn. Norėjau pasiekti saulę. Išsikerojau aplink, perlipau per saugų upelį ir pasiekiau neatrastas erdves. Kabinausi visur, kur galėjau. Saulės puoselėtas sužydėjau.*“ Svarbus momentas refleksijos metu Viltei buvo kitos dalyvės pastebėjimas, kad augalėlis perlipo savo kūrėją – upelį. Tada Viltė pasidalino, kad čia pavaizduotas išlipimas iš komforto zonos, bet ir dalyvės pasidalinimas tikslus – ji dabar jaučiasi tokia savo versija (arba bent jau arti tokios) kaip ir žmonės, kuriuos ji laiko autoritetais.

Dailės terapeutės stebėjimai. Viltė prieš užsiėmimą dalinosi kaip jai patinka dailės terapija, kad nei karto nebuvo pagalvojus nenuieiti. Minėjo, kad jai tai nebūdinga, nes ji mėgsta pabandyti daug dalykų, bet ilgai juose neužsibūna.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Piešinys atliktas pastelėmis, kurios dėl savo minkštumo ir lengvos sklaidos dažnai siejamos su jausminiu, intuityviu piešimo būdu (Hinz, 2020). Tai, kad kūrinys atliktas ant juodo lapo gali būti interpretuojama kaip sąmoningas pasirinkimas pradėti nuo „nežinomybės“ ar pasąmoninės erdvės. Juoda spalva dažnai siejama su vidiniu pasauliu, paslaptimi, neišreikštais jausmais, emociniu gilumu ar net pradiniu chaotiškumu, iš kurio gali gimti nauja forma (Malchiodi, 2012; Fox, 2023). Dominuojančios spalvos piešinyje – juoda, balta ir geltona. Balta dažnai siejama su šviesa, potencialu, atvirumu naujai patirčiai, o geltona šiame kontekste tampa šilumos, augimo ir gyvybės simboliu – tai saulė, kuri suteikia gyvybę ir leidžia augalui skleistis. Abi šios spalvos, išsiskiriančios juodame fone, sustiprina virsmo įspūdį – tarsi iš tamsos kylantis gyvenimas. (Fox, 2023; Varichon, 2006).

Tai, kad Viltė pasirinko save vaizduoti kaip vijoklį, gali būti interpretuojama kaip savęs suvokimas per augimo ir prisitaikymo metaforą. Vijoklis – tai augalas, kuris pats neturi tvirto pamato, tačiau geba augti įsikibdamas į aplinkoje esančias atramas. Dailės terapijoje toks simbolis gali reikšti žmogų, kuris stiprėja ryšyje su kitais, mokosi pasitikėti aplinka, bet kartu nuosekliai siekia augti, judėti pirmyn, peržengti ribas (Malchiodi, 2012). Vijoklio dinamiški, besivyniojantys stiebai gali reikšti lankstumą, gyvybingumą ir gebėjimą prisitaikyti net ir sudėtingomis sąlygomis (Hinz, 2020). Žydintys augalai piešiniuose dažnai simbolizuoja saviraišką, asmeninį atsigavimą, emocinį brendimą ar norą būti pastebėtam. Spalvoti žiedai, ypač švelnių spalvų (kaip rožinė), siejami su švelnumu, jautrumu, bet ir pasitikėjimu savimi (Dalley, 2004).

Juodi vertikalūs stulpai ar bokštai, prie kurių vijoklis prisitvirtinęs, gali būti interpretuojami kaip saugumo konstrukcijos, įsitikinimai ar vidinės ribos – tai, į ką augalas remiasi ir ką peržengia augimo procese (Dalley, 2004).

Svarbią vietą piešinyje (ir pasakoje) užima žydras upelis. Dailės terapijoje vanduo dažnai simbolizuoja emocijų tėkmę, gyvybės energiją ar vidinius pokyčius. Upelis, kaip siaura, bet pereinama vandens forma, gali būti suvokiamas kaip perėjimo arba transformacijos momentas – būtent ta vieta, kur žmogus palieka komforto zoną ir išdrįsta žengti toliau (Malchiodi, 2012; Jung, 2005). Viltės pasakoje upelis ne tik sujungia du skirtingus pasaulius, bet ir žymi augimo etapą.

Apibendrinimas. Apibendrinus Viltės refleksiją, dailės terapeutės stebėjimus ir piešinio analizę, matyti, kad šis kūrinys tapo merginos augimo simboliu, kūriniu padėjusiu pajusti vidinius resursus. Pasirinkimas pradėti nuo juodo lapo atspindi išgyventą Viltės nežinomybę ar vidinį chaosą, iš kurio palaipsniui ima rasti spalvos ir gyvybė. Savęs kaip vijoklio vaizdavimas perteikia merginos lankstumą, gebėjimą augti remiantis aplinka ir kartu – drąsą peržengti ribas. Žydėjimas, stiebimasis į viršų ir upelio perlipimas atspindi Viltės kūrybinį potencialą, ryžtą ir atsiskleidimą. Upelis tampa perėjimo iš saugios, pažįstamos erdvės į nepažintą erdvę simboliu. Visa tai gali rodyti stiprėjantį Viltės pasitikėjimą savimi ir augantį ryšį su savo vidiniu pasauliu.

8 Viltės kūrinys „Mano pasaka“ (26 pav.)

Viltės refleksija. Viltės kurta pasaka: *„Kartą saulėtoje pievoje gyveno grybukas. Jis buvo laimingas, bet norėjo užaugti dar didesnis ir paieškoti dar saulėtesnių pievelių jam augti. Jis keliuku pasileido į nuotykį, nežinodamas nei kur eina, ir ar išvis dar mielesnė pievelė kur nors yra. Keliaudamas jis surado žemėlapi, jo pagalba galės lengviau orientuotis aplinkoje. Jam maloniai bekeliaujant kelyje pasitaikė upelis. Sunkiai irdamasis prieš srovę jis pasiekė kitą krantą. Keliavo ir keliavo grybukas taku, kol apėjo ratą ir sugrįžo į savo pievelę. Ji buvo tokia skaisti ir žydinti, kad grybukas nebenorėjo daugiau kitų pievelių ieškoti. Žemėlapi ir irklą jis pasiliko kaip sunkumų įveikimo nuopelną ir džiaugėsi patirtais nuotykiais ir pasminga*

kelione. “Viltė pati susiejo šią pasaką su savo gyvenimo patirtimi, dalindamasi, kad dažnai imasi daug skirtingų veiklų, ieško, bando. Tačiau šiuo metu jaučia, kad norisi sustoti, pailsėti ir tiesiog pasidžiaugti buvimu namuose.

Dailės terapeutės stebėjimai. Viltė, kaip įprasta, kūrė susitelkusi, nesidairydama į kitas. Paskutinius užsiėmimus jos kūryba mažiau kruopšti, spontaniškesnė.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Pagrindinis pasakos veikėjas – musmirė, simboliškai vaizduojanti pačią Viltę. Grybai, kaip organizmai, turi plačią, nematomą požeminę struktūrą – grybieną, kuri paviršiuje yra nematoma. Dailės terapijoje ši simbolika gali reikšti gilius, sąmoningus jausmus, emocinius sluoksnius ar vidinius išgyvenimus, kurie nėra matomi, bet tam tikromis aplinkybėmis gali „išlįsti“ į paviršių (Jung, 2005). Dėl savo ryškios išvaizdos musmirė išsiskiria iš kitų grybų, todėl gali simbolizuoti asmens unikalumą, „kitoniškumą“. Tai gali kelti klausimą: ar mano skirtingumas priimamas aplinkos, ar kelia grėsmę, atstūmimą.

Žemėlapis – žinojimo, orientacijos, krypties simbolis (Malchiodi, 2012). Tai, kad jis atsiranda ne prieš kelionę, o jau pakeliui gali reikšti, kad tik kelionės metu pradeda aiškėti, ko ieškoma ir kaip orientuotis savo patirtyse. Tai tarsi aiškėjančio vidinio žinojimo ženklas.

Vanduo dailės terapijoje dažnai siejamas su emocijomis, sąmone, o upelis interpretuojamas kaip emocijų srautas (Jung, 2005; Malchiodi, 2012). Tai, kad upelis piešinyje vaizduojamas kaip iššūkis, gali reikšti, kad emocinis pasaulis Viltei kelia įtampą, yra sunkiai valdomas ir simbolizuoja sunkumus išbūti su savo emocijomis ar jas priimti.

Valtis su irklais, padėjusiais pasiekti kitą upės krantą, gali simbolizuoti vidinius išteklius, kurie padeda įveikti emocinius sunkumus. Valtis reiškia gebėjimą išbūti nestabilioje ar neapibrėžtoje situacijoje, būti „ant vandens“, t. y. emocijų sraute, o irklai – aktyvų veiksmą, pastangų dėją, kryptingo judėjimo galimybę (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012). Ši simbolika gali reikšti, kad Viltė ne tik pasyviai patiria savo gyvenimą, bet turi vidinių resursų, įrankių valdyti situaciją, rinktis kryptį ir judėti pirmyn.

Istorijos ir piešinio gale grybuko pievoje pražydusios gėlės, ypač rožinė spalva, gali būti interpretuojamos kaip vidinio atsigavimo, emocinio švelnumo ir brandos ženklas. Gėlės dažnai simbolizuoja gyvybę, augimą, grožį ir saviraišką – jų pražydimas pasakojimo pabaigoje rodo, kad kelionė, iššūkiai ir sugrįžimas davė vaisių (Dalley, 2004; Malchiodi, 2012).

Piešinyje dominuojančių spalvų (geltonos, mėlynos, žalios, rudos) derinys sukuria natūralią, „žemišką“ atmosferą, kuri gali reikšti vidinės pusiausvyros siekį, saugumo paiešką ir emocinį susitelkimą į tai, kas artima, pažįstama ir svarbu (Fox, 2023; Varichon, 2006).

Apibendrinimas. Apibendrinus Viltės refleksiją, dailės terapeutės stebėjimus ir piešinio analizę, matyti, kad ši pasaka suveikė Viltei kaip kvietimas atsigręžti į tai ką ji jau turi ir ką pasiekė. Musmirės, kaip kitoniško ir jautraus simbolio pasirinkimas leidžia įžvelgti Viltės savęs vertinimą kaip išskirtinės, bet tvirtos asmenybės. Žemėlapis ir valtis su irklais – tai jos vidinių resursų ženklai, o pievoje pražydusios gėlės atspindi pasiektą suvokimą ir augimą. Pasaka vyksta ratu – kelionė pirmyn per save ir atgal į save – perteikia ne užsisukimą, o išgrynintas vertybes: poilsį ir namų svarbą.

9 Viltės kūrinys „Ateitis“ (27 pav.)

Viltės refleksija. Reflektuodama savo piešinį, Viltė kalbėjo apie laisvę ir galimybę rinktis. Tai vaizdavo nupiešdama daugybę skirtingų kelių, kuriais, kaip sakė pati, gali eiti arba neiti – visi šie pasirinkimai ar net jų nebuvimas yra jos dalis. Viltei svarbi pasirodė kitos dalyvės išsakyta mintis, kad su laisve atsiranda ir didesnė atsakomybė. Ji pabrėžė, kad žmogus piešinyje yra ji pati, atsisukusi į žiūrovą. Daugiausia nerimo kalbant apie ateitį Viltei kelė baimė, kad kiti gali daryti įtaką jos

sprendimams ir ją riboti. Ji įsivardijo sau, kad nori mokytis nusibrėžti savo ribas ir labiau klausyti savęs. „Esu (ne)nueita, (ne)pasirinkta, (ne)pasiiekta“, – pasakytų piešinys, jei galėtų kalbėti.

Dailės terapeutės stebėjimai. Viltė, kaip įprasta, kūrė susitelkusi, nesidairydama į kitas. Pasirinko kurti ant neįprasto formato – didelio rudo lapo.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Kūrinio atlikimas ant didelio rudo popieriaus gali būti interpretuojamas kaip sąmoningas pasirinkimas susikurti saugią, žemišką, plačią erdvę. Ruda spalva dailės terapijoje dažnai siejama su pagrindu, stabilumu ir natūralumu – tai gali reikšti Viltės norą išlaikyti ryšį su savimi ar realybe net ir žvelgiant į ateitį (Malchiodi, 2012; Fox, 2023).

Centre esantis baltai užšpalvintas žmogaus siluetas aiškiai išsiskiria iš viso piešinio. Dailės terapijoje baltas siluetas gali simbolizuoti neapibrėžtą, dar besiformuojančią tapatybę, atvirumą įvairioms galimybėms ar būsimas transformacijas. Jo išskirtinumas gali rodyti stiprų savasties jausmą ar poreikį būti matomai (Malchiodi, 2012; Varichon, 2006).

Geltona spiralė, ant kurios stovi žmogaus siluetas, gali būti interpretuojama kaip vidinės energijos, augimo ar dvasinio centro simbolis. Spiralė dailės terapijoje dažnai siejama su asmeniniu virsmu, nuolatinio judėjimu į save ir iš savęs, o geltona spalva – su gyvybingumu, sąmoningumu, šviesa (Jung, 2005; Malchiodi, 2012; Fox, 2023).

Dvylika oranžinių kelių, išsišakojančių iš centrinio taško, gali simbolizuoti skirtingas gyvenimo kryptis, pasirinkimus ar galimybes, kurios atsiveria prieš Viltę. Šių kelių gausa gali būti ne tik apie laisvę rinktis, bet ir apie vidinį spaudimą apsispręsti (Malchiodi, 2012). Skaičius dvylika dažnai siejamas su pilnatve, todėl čia jis gali reikšti visuminį ateities vaizdą ar visus galimus ateities scenarijus (Chevalier & Gheerbrant, 1996). Oranžinė spalva dailės terapijoje siejama su energija, kūrybiškumu, troškimu veikti ir saviraiška. Toks spalvinis pasirinkimas gali reikšti aktyvią Viltės – ne tik svarstymą, bet ir norą veikti, priimti sprendimus, eiti savo keliu. Oranžinė spalva taip pat gali rodyti vidinį pasirėmimą augti per patirtį, išbandymus ar pokyčius. Ji perteikia ne pasyvų laukimą, bet gyvybingą, judėti pasiruošusią asmenybę, kuriai svarbi ne tik kryptis, bet ir patsėjimo procesas (Varichon, 2006; Malchiodi, 2012).

Visus kelius jungianti žalia juosta, primenanti netaisyklingą ratą, gali reikšti, kad visi Viltės pasirinkimai – nors ir skirtingi – priklauso jai. Ji iliustruoja, kad kiekvienas pasirinkimas yra dalis jos ir, kad nėra „teisingo“ ar „neteisingo“. Žalia spalva siejama su augimu ir gyvybe, todėl ši juosta gali simbolizuoti norą augti iš (dėl) savo patirties ir sprendimų (Fox, 2023; Malchiodi, 2012).

Piešinyje atsirandantys vijoklių ir žydinčių rožinių gėlių motyvai, jau matyti ankstesniuose Viltės kūrinuose, gali simbolizuoti jos tęstinumą, asmenybės branduolį ar vidinius resursus, kuriuos mergina nori nešti ir į ateitį. Vijokliai gali simbolizuoti Viltės lankstumą ir atkaklumą, o rožinės gėlės – švelnumą, brandą ir norą būti pastebėti. Tai gali reikšti, kad ateityje Viltėi svarbu toliau puoselėti šias savo savybes ir vertybes (Dalley, 2004; Fox, 2023; Malchiodi, 2012).

Apibendrinimas. Apibendrinus Viltės refleksiją, dailės terapeutės stebėjimus ir piešinio analizę, matyti, kad tai kūrinys apie norą gyventi autentiškai, pasitikėti savo jėgomis ir pačiai kurti savo ateitį, o ne ją stebėti iš šalies. Piešinyje dominuojančios geltona, žalia ir oranžinė spalvos bei dinamiškas linijų judėjimas kuria įspūdį, jog Viltė ateitį suvokia kaip erdvę augti, veikti ir kurti, kartu išliekant ištikimam sau, puoselėjant tai, kas jai vertinga.

10 Viltės kūrinys „Apibendrinimas“ (28 pav.)

Viltės refleksija. Savo kūrinį Viltė aiškino kaip dailės terapijos proceso vaizdinį – tarsi išvyniojamą siūlą kamuoliuką. Iš pradžių viskas atrodė painu, tačiau dabar dalykai vis labiau aiškėja, tampa lengviau suprasti savo patirtis.

Dailės terapeutės stebėjimai. Kūrybai Viltė pasirinko per kelis paskutinius užsiėmimus atrastas ir pamiltas priemones – didelį rudą lapą, pastelę ir akvarelę. Darbas vienas iš nedaugelio Viltės kūryboje – gan abstraktus, nevaizduojantis jokių siužetų. Atrodė, kad kurdama Viltė atsidavė procesui, jausmams ir leido sau tiesiog būti, mėgautis kūryba.

Formaliųjų piešinių elementų ir simbolių analizė. Spirale, atliekanti pagrindinį vaidmenį piešinyje, yra vienas galingiausių transformacijos ir asmeninio augimo simbolių dailės terapijoje. Spirale dažnai siejama su gilėjančiu savęs suvokimu (Jung, 2005; Malchiodi, 2012). Spiralės struktūroje piešinio vidurys gali būti interpretuojamas kaip pradinis taškas – chaotiškas, intensyvus, sutankintas emocijų ir patirties centras, iš kurio prasideda Viltės terapinis procesas. Kuo labiau spirale tolsta nuo centro, tuo daugiau atsiranda erdvės, judesio, aiškumo – tai gali reikšti, kad procesas veda nuo vidinės painiavos ir uždarojo link išsilaisvinimo, suvokimo, aiškumo (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012). Spiralės išorinės linijos, primenančios išsivyniojančius siūlus, rodo nebe susisukimą į save, bet atsivėrimą – vidinių išgyvenimų pavertimą matoma, integruota patirtimi (Jung, 2005; Dalley, 2004).

Spalvų pasirinkimas – juoda, raudona, rožinė, balta, geltona – sukuria kontrastingą, emociškai įkrautą atmosferą. Juoda dažnai simbolizuoja paslaptį, nežinomą, gynybiškumą ar vidinį skausmą, raudona – intensyviausias emocijas, aistrą, konfliktą ar gyvybinę energiją, rožinė – švelnumą, emocinį jautrumą ir atsigavimą, balta – aiškumą, naują pradžią ar išgryninimą, o geltona – šviesą, sąmoningumą ir augimą (Malchiodi, 2012; Varichon, 2006; Fox, 2023). Toks spalvų derinys gali atspindėti terapinio proceso turtingumą ir konfliktus tarp paslapties ir atsivėrimo, chaoso ir aiškumo, proto ir emocijų.

Skirtingų raiškos priemonių pasirinkimas leidžia manyti, kad Viltė siekė perteikti patirties dailės terapijoje įvairiapusiškumą, kur kiekviena priemonė tampa skirtingu kanalu tam pačiam išgyvenimui perteikti. Pastelės ir akvarelė, kaip judesiui ir prisilietimui jautrios, mažiau kontroliuojamos, švelnios priemonės, rodo, kad šiame kūrinyje dominavo kūryba „iš jausmo“, o ne racionalus, struktūruotas mąstymas (Hinz, 2020; Malchiodi, 2012).

Apibendrinimas. Tai, kad Viltė pasirinko dailės terapijos patirtį pavaizduoti spirale, atlikta akvarele ir pastelėmis, nuteikia viltingai. Pasirinktos švelnios, emociškai jautrios priemonės ir ekspresyvi, nefigūratyvi raiška liudija, kad šiame kūrinyje Viltė leido sau būti procese be kontrolės – veikiau išgyventi, o ne suprasti. Spirale tampa vizualiu terapinės kelionės ženklu – nuo intensyvių emocijų ir painių minčių iki lengvumo ir aiškumo.