

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS

IR

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (šokio-judesio terapijos specializacijos)

antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

APLEISTUMO TRAUMOS „AIDAI“ MANO GYVENIME IR JUDESY: (RE)INTEGRACIJOS KELIONĖ
PER ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS PATYRIMĄ

ECHOES OF THE TRAUMA OF ABANDONMENT IN MY LIFE AND MOVEMENT: A JOURNEY OF
(RE)INTEGRATION THROUGH THE EXPERIENCE OF DANCE MOVEMENT THERAPY

Linda Aleksaitė

Darbo vadovė

asist. dr. **Toma Jasiukevičiūtė-Zelenko**

(pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Konsultantė

lekt. **Raimonda Duff**

(pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data _____

(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Registracijos Nr. _____

(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Studento elektroninio pašto adresas: linda.aleksaite@stud.mf.vu.lt

2025

TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY.....	5
IVADAS	7
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	11
1.1. Narcisistinė asmenybė: nuo narcisistinių gynybų bei dinamikos iki savasties sutrikimo.....	11
1.1.1. DSM-5 ir TLK-11 apibrėžtys bei epidemiologija.....	11
1.1.2. Pagrindiniai NAS psichologiniai bruožai ir potipiai.....	13
1.1.3. Diagnozės įvertinimas.....	15
1.1.4. Komorbidiskumas ir diferencinė diagnostika.....	16
1.1.5. Pirminis narcisizmas vs. antrinis narcisizmas.....	19
1.1.6. Sąlygos sveikam narcisizmui.....	19
1.1.7. Antrinio narcisizmo etiologija.....	20
1.1.8. Antrinio narcisizmo pasireiškimas: pasekmės ir adaptacijos.....	22
1.1.9. Narcisizmo tipai analitinėje paradigmoje.....	23
1.2. Šokio-judesio terapija.....	27
1.2.1. Šokio-judesio terapijos (ŠJT) ištakos.....	27
1.2.2. ŠJT pradininkės.....	28
1.2.3. ŠJT bei asmenybiniai sutrikimai.....	29
1.2.4. „Trivienės smegenys“ ir narcisistinis sužeistumas šokio-judesio terapijoje....	30
1.2.5. Autentiškas judesys bei Autentiško judesio disciplina.....	33
2. EMPIRINIS TYRIMAS.....	35
2.1. Tyrimo metodologija.....	35
2.1.1. Autoetnografijos samprata bei ištakos.....	35
2.1.2. Filosofinis pagrindimas.....	37
2.1.3. Autoetnografijos metodo pasirinkimo tikslingumas.....	39
2.1.4. Autoetnografijos rašymo procesas: duomenų rinkimas ir analizė.....	40
2.1.5. Metodo kritika ir vertinimo kriterijai.....	41
2.1.6. Autoetnografinio tyrimo etika.....	42
2.2. Autoetnografinis tyrimas.....	44
2.2.1. Manęs nėra.....	44
2.2.2. Tuštumos veidrodžiai.....	50
2.2.3. Atsirandu.....	59
2.3. Apibendrinimas.....	70
REKOMENDACIJOS.....	73
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	74

SANTRAUKA

Narcisizmas – tiek kaip asmenybės struktūra, tiek kaip gynybinė dinamika – šiuolaikinėje psichologijoje ir kultūroje vis labiau atpažįstamas kaip gilų pažeidžiamumą slepianti būseną. Nors viešajame diskurse šis terminas dažnai vartojamas paviršutiniškai ar menkinamai, psichoanalitinėje literatūroje narcisizmas suvokiamas kaip sudėtinga raidos trajektorija, kylanti iš ankstyvų savasties formavimosi sutrikimų, nereguliuojamų afektų ir nesaugios prieraišumo patirties (Kernberg, 1975; Masterson, 1981). Narcisistinės gynybos – tokios kaip didybės fantazijos, kito nuvertinimas, emocinis atsitraukimas – dažnai maskuoja gėdos, bevertiškumo ir tuštumos išgyvenimus (Hollis, 2006; Ronningstad, 2009). Temos aktualumas vis didėja, nes vis daugiau žmonių patiria emocinio atotrūkio, savivertės disbalanso bei artumo baimės simptomų, ženklinančių narcisistinės gynybos formas, kurios dažnai lieka šešėlinės ir stigmatizuotos.

Šokio-judesio terapija (ŠJT) yra viena iš ekspresyvosios meno terapijos formų, kuri, pasitelkdama kūno judesį kaip pagrindinę raiškos priemonę, leidžia tiesiogiai prisiliesti prie sąsąmoninių procesų. Šokio-judesio terapijoje spontaniškai, sąmoningai nefiltruoti judesiai tampa neverbaliniu sąsąmonės balsu, kuris atveria kelią tiek trauminių patirčių išskėlimui į sąmonę, tiek jų transformacijai per kūnišką simbolinį veiksma. Judesys ne tik išreiškia vidinę būseną, bet ir ją formuoja – todėl sąmoningas judesio tyrinėjimas padeda keisti įsitvirtinusias vidines gynybas bei sužadinti naujus savęs patyrimo būdus. Tokiu būdu, šokio-judesio terapija tampa ne tik neverbaline refleksijos priemone, bet ir sąsąmoninių impulsų moduliacijos būdu, stiprinančiu psichikos integraciją.

Autoetnografija - kokybinių tyrimų metodas, kuriame savirefleksija bei rašymas atveriantis tyrėjo asmenines patirtis, tampa pagrindiniais tyrimo įrankiais, suteikiančiais galimybę ne tik atskleisti tyrėjo vidinę perspektyvą, bet ir vertinti kultūrinius įsitikinimus, juos reflektuojant iš vidaus. Šis metodas, tyrinėdamas kasdienes netikėtas asmenines patirtis, suteikia galimybę mesti iššūkį tiek egzistuojančioms kultūrinėms normoms, tiek tyrimų formoms bei turiniui (Ellis ir kt., 2010). Autoetnografija, apjungdama meną bei mokslą leidžia į tyrimą įnešti pirmojo asmens balsą bei sukurti empatišką bei įtraukiantį tekstą.

Tyrimo tikslas - atskleisti „neatspindėto vaiko“ emocinį patyrimą bei vėlesnių pasekmių asmeninį naratyvą, taip reflektuojant savo narcisistinę dinamiką bei tapsmą šokio-judesio terapeute, taip pat vidinius pokyčius bei santykį su sociokultūrine aplinka, siekiant sumažinti narcisizmo stigmą.

Teorinės dalies rezultatai. Teorinės literatūros dalyje plačiau paaiškinama narcisizmo, šokio-judesio terapijos ir autoetnografijos samprata, pristatoma jų vystymosi istorija. Darbe atskleista narcisistinės dinamikos įvairovė bei ištakos suteikia galimybę kitu kampu pažvelgti į narcisizmo

fenomeną. Šiame darbe taip pat pristatomos šokio-judesio terapijos, kaip pagalbos narcisistini sužeistumą turintiems žmonėms metodo galimybės.

Pagrindinės empirinio tyrimo išvados. Sukurtas autentiškas, estetiškai patrauklus ir emocijas sužadantis tekstas, kuris narcisizmo simptomatiką leidžia pamatyti iš kitos perspektyvos, skatina empatiją, kviečia į gilesnę savo rigidiškumą bei ryšio vengimo būdų refleksiją ir yra prieinamas tiems, kam aktualu narcisizmo, autoetnografijos rašymo ir šokio-judesio terapijos temos.

Raktiniai žodžiai: autoetnografija, šokio-judesio terapija, Autentiškas Judesys, narcisizmas, narcisistinis sužeistumas, savastis.

SUMMARY

Narcissism – both as a personality structure and as a defensive dynamic – is increasingly recognized in contemporary psychology and culture as a condition concealing deep vulnerability. While the term is often used superficially or pejoratively in public discourse, in psychoanalytic literature narcissism is understood as a complex developmental trajectory stemming from early disruptions in the formation of the self, unregulated affects, and insecure attachment experiences (Kernberg, 1975; Masterson, 1981). Narcissistic defenses – such as grandiose fantasies, devaluation of others, and emotional withdrawal – often mask experiences of shame, worthlessness, and emptiness (Hollis, 2006; Ronningstam, 2009). The relevance of this topic is growing, as more people are exhibiting symptoms of emotional disconnection, self-esteem imbalances, and fear of intimacy – indicators of narcissistic defenses that often remain shadowed and stigmatized.

Dance Movement Therapy (DMT) is one of the expressive arts therapies that uses body movement as the primary medium of expression, allowing for direct access to unconscious processes. In DMT, spontaneous, unfiltered movements become the non-verbal voice of the unconscious, opening the way both to bringing traumatic experiences into consciousness and to transforming them through embodied symbolic action. Movement not only expresses inner states but also shapes them – therefore, the conscious exploration of movement helps transform entrenched internal defenses and awaken new ways of experiencing the self. Thus, DMT becomes not only a non-verbal mode of reflection but also a way of modulating unconscious impulses, strengthening psychological integration.

Autoethnography is a qualitative research method in which self-reflection and writing that reveals the researcher's personal experiences serve as primary tools. This method allows not only for the revelation of the researcher's inner perspective but also for the examination of cultural beliefs through internal reflection. By exploring unexpected personal experiences in everyday life, autoethnography offers a way to challenge existing cultural norms, research forms, and content (Ellis et al., 2010). By integrating art and science, autoethnography brings the first-person voice into research, creating an empathetic and engaging text.

Research Aim is to reveal the emotional experience of the “unmirrored child” and the personal narrative of its later consequences, thus reflecting on one's own narcissistic dynamics and the becoming of a dance movement therapist, as well as inner transformations and the relationship with the sociocultural environment, with the goal of reducing the stigma surrounding narcissism.

Theoretical Results. The theoretical part of the thesis elaborates on the concepts of narcissism, dance movement therapy, and autoethnography, presenting their developmental histories. The exploration of the diversity and origins of narcissistic dynamics allows for a new perspective on the phenomenon of narcissism. The paper also discusses the potential of DMT as an approach for working with individuals suffering from narcissistic wounding.

Main Empirical Findings. The research resulted in an authentic, aesthetically engaging, and emotionally evocative text that presents narcissistic symptomatology from a new perspective, fosters empathy, encourages deeper reflection on one's own rigidity and avoidance of connection, and is accessible to those interested in narcissism, autoethnographic writing, and dance movement therapy.

Keywords: autoethnography, dance movement therapy, Authentic Movement, narcissism, narcissistic wounding, self.

IVADAS

„Gausioje literatūroje apie narcisizmą iš esmės yra tik du faktai, dėl kurių visi sutinka: pirma, kad narcisizmo sąvoka yra vienas iš svarbiausių psichoanalizės indėlių; antra, kad tai yra vienas iš painiausių jos aspektų“ (Pulver, 1970, cit. Jacoby, 1991, p. 78).

Žurnalas „Times“ amerikiečių istoriką, kultūros kritiką ir socialinį mąstytoją Christopher Lasch pavadino „biblijiniu pranašu“, kai savo 1979 m. publikuotoje knygoje „Narcisizmo kultūra: Amerikos gyvenimas mažėjančių lūkesčių amžiuje“ įžvalgiai numatė kultūrinius pokyčius, kurie vėliau taps dar ryškesni apimdami visą vakarų kultūrą. Jis analizavo, kaip XX a. antroje pusėje Amerikos visuomenėje išplito narcisistinis asmenybės tipas, būdingas ne tik atskiriems asmenims, bet ir visai kultūrai (Lasch, 1991). Šis reiškinys pasireiškė per baimę įsipareigoti, senėjimo baimę, perdėtą susižavėjimą įžymybėmis ir priklausomybę nuo terapinių praktikų, kurios pakeitė tradicines savipagalbos ir individualios iniciatyvos vertybes. Lasch pastebėjo, kad žmonės vis labiau siekia momentinio pasitenkinimo ir asmeninės gerovės iliuzijos, o ne ilgalaikio savęs tobulinimo ar bendruomeninių ryšių stiprinimo (Lasch, 1991).

Socialiniai tinklai, „tobulų paveikslukų bei asmenukų kultūra“, įvaizdžio svarba, greita kaita, apimanti net ir vertybes, vartojimo visuomenė bei kiti faktoriai tarytum skatina narcisistines problemas, kurios anot McWilliams „šiandien pasiekusios epidemijos lygį“ (2014, p. 160). Pasaulis sparčiai kinta, masinės komunikacijos priemonės naudojami žmonių nesaugumu, pataikaudamos tuštybei bei godumui, o anonimiškoje virtualybėje (ir realybėje) pirmas išpūdis tampa svarbesnis nei žmogaus sąžiningumas ar nuoširdumas (McWilliams, 2014).

Narcisizmas – tiek kaip asmenybės struktūra, tiek kaip gynybinė dinamika – šiuolaikinėje psichologijoje ir kultūroje vis labiau atpažįstamas kaip gilų pažeidžiamumą slepianti būseną. Nors viešajame diskurse šis terminas dažnai vartojamas paviršutiniškai ar menkinamai, psichoanalitinėje literatūroje narcisizmas suvokiamas kaip sudėtinga raidos trajektorija, kylanti iš ankstyvų savasties formavimosi sutrikimų, nereguliuojamų afektų ir nesaugios prieraišumo patirties (Kernberg, 1975; Masterson, 1981). Narcisistinės gynybos – tokios kaip didybės fantazijos, kito nuvertinimas, emocinis atsitraukimas – dažnai maskuoja gėdos, bevertiškumo ir tuštumos išgyvenimus (Hollis, 2006; Ronningstam, 2009).

Lietuvoje narcisizmo tema ilgą laiką buvo periferinė tiek psichologijos moksle, tiek viešojoje erdvėje. Nors globaliu mastu narcisistinių asmenybės bruožų ir sutrikimų tyrimai jau nuo XX a.

vidurio užėmė svarbią vietą klinikinėje psichologijoje bei psichoanalizėje, Lietuvoje narcisizmo tema dar tik pradedama reflektuoti tiek akademinėje, tiek klinikinėje terpėje (Kernberg, 1975; Masterson, 1981). Trūksta ne tik empirinių tyrimų, bet ir kultūriškai bei istoriškai įsišaknijusios analizės, kaip narcisistinis sužeidimas įgyja savo formas post-sovietinėje, kolektyvizmo ir trauminės atminties paveiktoje visuomenėje. Minėti šiuolaikiniai globalūs sociokultūriniai pokyčiai – spartėjantis individualizmas, socialinių tinklų įtaka, rinkos ekonomikos formuojamas savęs pateikimo imperatyvas neaplenkė ir Lietuvos, pridėdami šaliai naujų iššūkių. Tai skatina narcisizmo temą iškilti ne tik kaip klinikinį reiškinių, bet ir kaip platesnį kultūrinį simptomą.

Informacijos gausa, kuomet kiekvienas turi prieigą prie įvairiausių ir nebūtinai patikimų jos šaltinių, manipuliacijos viešąja nuomone, perdėm psychologizuota viešoji kalba, kuomet bandoma įvardinti nevienareikšmius fenomenus psichologiniu žargonu, dažnai neturint nei tam tinkančios parengties, nei konteksto supratimo, tarytum leidžia kiekvienam tučtuojau diagnozuoti kitą, galbūt jį įžeidusį ar nepatogų asmenį. Dažniausiai lengva ranka klijuojama diagnostinė etiketė yra „narcizo“. Suprasdama, kad gyvename savotiškoje *homo psychologicus* eroje, kurioje, viena vertus – sąmoningumas kyla, madinga gaudytis bei, kad ir lengvabūdiškai, įvardinti įvairius psichinius fenomenus, kita vertus – vyrauja santykinis abejingumas žmogaus esmei, nusprendžiau patyrinėti narcisistinę dinamiką, kuriai viešoji nuomonė taip stokoja empatijos iš vidaus. Temos aktualumas vis didėja, nes vis daugiau žmonių patiria emocinio atotrūkio, savivertės disbalanso bei artumo baimės simptomų, ženklinančių narcisistinės gynybos formas, kurios dažnai lieka šešėlinės ir stigmatizuotos. Mat, anot plačiosios visuomenės, „narcizas“ – tai tuščiaagarbis savimyla, kuriam kiti reikalingi dėl atspindėjimo, patvirtinimo, aplodismentų. Jei, tie kiti, kuriems priskirta žiūrovų rolė, savo vaidmenį atlieka blogai, pakišdami narcizui netobulą veidrodį, jie yra be gailesčio paliekami ir pakeičiami kitais.

Dirbdama psichoterapeute, kelyje į šokio judesio terapeutės praktiką, savo darbe liudiju dažnai kone priešingas aprašytosioms narcisistinės dinamikos apraiškas. Kadangi tema yra vis dar apipinta gėdos, rinkdamasi metodą nusprendžiau, kad ekologiškiausias ir sąžiningiausias tyrimo metodas šioje temoje yra autoetnografija. Autoetnografinio metodo pozicija, leidžianti man, kaip tyrėjai būti tiek tyrimo subjektu, tiek objektu, yra itin svarbi, analizuojant tokią asmeninę, emociškai įkrautą temą, susijusią su pažeidžiamumu, saviverte ir identiteto kaita. Šis metodas man leidžia nebeinterpretuoti už kitą, o reflektuojant kurti savo naratyvą. Be to, autoetnografijoje analizuojamos asmeninės patirtys leidžia prisiliesti ir giliau suvokti bendresnes kultūrines patirtis ir jų priežastis (Ellis, 2004).

Magistrinio darbo pirmoje dalyje, daugiausia remdamasi psichoanalitine bei analitine literatūra, apžvelgiu narcisizmo apraiškų ir patirties spektrą. Antrojoje dalyje pristatau pačią autoetnografiją, kaip pasirinktą kokybinio tyrimo metodologiją, leidžiančią į asmeninę istoriją žvelgti ne kaip į „objektyvią tiesą“, bet kaip į prasmių audinį, nuolat konstruojamą santykiuose, kūne ir rašyme (Muncey, 2005). Na, o trečiojoje, empirinėje dalyje, remdamasi „nuoga“ patirtimi, analizuoju narcisizmą ne tik kaip klinikinį reiškinį, bet ir kaip kultūriškai bei psichologiškai aktualią būseną, taip kvestionuodama populiarius postulatus. Siekdama aiškumo ir narcisizmo demonizavimo sumažinimo, autoetnografinėje dalyje dalinuosi savo narcisistiniu pažeistumu ir iš to kilusiomis narcisistinėmis gynybomis. Psichoanalitinė ir jungistinė refleksija padeda giliau suprasti vidinius konfliktus ir gynybas, o kūno patirtys šokyje tampa gyvu medžiagos šaltiniu. Šokio judesio terapija čia atsiskleidžia kaip įkūnytas terapinio atsako kelias, atveriantis man naujas perspektyvas narcisistinių gynybų transformacijai. Paskutinė autoetnografijos tyrimo dalis pateikia šių metodų sintezę, atskleisdama mano, kaip šokio-judesio terapeutės tapsmą bei narcisistinių gynybų transformaciją ne per jų „taisymą“ ar neigimą, bet per judesio įgalintą įkūnytą buvimą, tapatybės augimą bei ryšio atkūrimą. Visas daugiasluoksnis empirinio tyrimo pasakojimas papildomas reflektyviu apibendrinimu.

Mokslinės problemos klausimas: kaip buvimas emociškai apleistu, neatspindėtu vaiku ir iš to kilęs narcisistinis sužeistumas tampa profesinio tapsmo kelione, atskleidžiama autoetnografiniame pasakojime?

Darbo tikslas: autoetnografiniame pasakojime atskleisti savo narcisistinį sužeistumo patyrimą ir reflektuoti šokio judesio terapeutės tapsmo kelią, įgalinusį aiškiai pamatyti, įsivardinti, išgedėti ir patirti vidinius pokyčius bei savo susietumą su sociokultūrine aplinka.

Darbo uždaviniai:

- Atskleisti narcisistinę dinamiką, apžvelgiant tyrimus, klinikinę ir psichodinaminę literatūrą bei asmeninę patirtį.
- Pristatyti šokio-judesio terapiją ir jos galimybes padėti žmonėms, turintiems narcisistinį sužeistumą, atkurti santykį su savimi ir kitais.
- Aprašyti autoetnografijos metodą, jo taikymo galimybes bei sąsajas su šokio-judesio terapijos galimybėmis.
- Atkurti „neatspindėto vaiko“ emocinio apleistumo patirčių bei vėlesnių pasekmių asmeninį naratyvą, susiejant reflektyvias įžvalgas su sociokultūrine aplinka, taip siekiant sumažinti narcisizmo stigmą.

- Sukurti autentišką, estetiškai patrauklų ir emocijas sužadinantį tekstą, kuris leistų narcisizmo simptomatiką pamatyti iš kitos perspektyvos, skatintų empatiją bei tuo pačiu kvieštų į gilesnę savo rigidiškumą bei ryšio vengimo būdų refleksiją.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

„Psichologijos teorijos yra pats velnias. Tikra tiesa, kad mums reikia tam tikrų pažiūrų dėl jų orientavimo ir euristinės vertės; bet jos visada turėtų būti laikomos tik pagalbinėmis sąvokomis, kurias bet kada galima atidėti į šalį“ (Jung, 1938, cit. Jacoby, 1991, p. 6).

1.1. Narcisistinė asmenybė: nuo narcisistinių gynybų bei dinamikos iki savasties sutrikimo

1.1.1. DSM-5 ir TLK-11 apibrėžtys bei epidemiologija

Pastarąjį dešimtmetį įvykę dideli pokyčiai asmenybės sutrikimo konceptualizavimo lauke: 1) asmenybės sutrikimo apibrėžties kaita pereinant nuo *kategorinio prie dimensinio* modelio; 2) naujojo diagnostinio modelio įtraukimas į TLK-11 (Tarptautinė ligų klasifikacija, 11-oji redakcija), kurią nuo 2022 metų perėmė ir Lietuva (Barkauskienė ir kt., 2021). TLK-11 įtraukia bendrąjį asmenybės sutrikimo sunkumo kriterijų, kuris apibrėžiamas kaip savasties (tapatumo, savivertės, pajėgumo apsispręsti) ir tarpasmeninio funkcionavimo problemų matmuo (Barkauskienė ir kt., 2021). Čia yra svarbūs du aspektai. Visų pirma, kartu su *asmenybės funkcionavimo lygio konstruktu* asmenybės raidos idėjos apie savasties bei tarpasmeninę asmenybės funkciją integruojamos į šiuolaikinę asmenybės sutrikimo sampratą. Antra, dimensinis modelis išplečia supratimą apie *asmenybės kontinuumą nuo normos iki sutrikimo* (Barkauskienė ir kt., 2021).

Narcisistinis asmenybės sutrikimas (NAS), nors ir pasireiškiantis visuomenėje gana dažnai, yra vis dar skirtingai vertinamas, pvz.: TLK-11 nebeišskiria narcisistinio asmenybės sutrikimo kaip atskiros diagnozės. Vietoj to, ši sistema, kaip minėta, pradėjo taikyti dimensinį požiūrį į asmenybės sutrikimus, vertindama juos pagal bendrą asmenybės disfunkcijos sunkumą ir specifinius bruožus. TLK-11 asmenybės sutrikimus apibrėžia pagal šiuos kriterijus:

- Asmenybės disfunkcijos sunkumo lygis: lengvas, vidutinis arba sunkus.
- Specifiniai bruožai, tokie kaip:
 - Negatyvumas (pvz., pesimizmas, nepasitikėjimas)
 - Emocinis nestabilumas
 - Atitolimas (pvz., socialinis atsiribojimas)
 - Disocialumas (pvz., empatijos stoka, manipuliatyvumas)
 - Anankastinis bruožas (pvz., perfekcionizmas, kontrolės poreikis) (Barkauskienė ir kt., 2021).

NAS, kuris yra susijęs su reikšmingu funkciniu sutrikimu bei psichosocialine negalia, kaip atskiras sutrikimas į DSM (angl. „*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*“, 5-tas leidimas) įtrauktas sąlyginai neseniai. Kadangi tai yra vienas mažiausiai ištirtų asmenybės sutrikimų, kyla nemažai sumaišties dėl diagnostinių kriterijų patikimumo, validumo, specifiškumo ir jautrumo, taip pat dėl sutrikimo paplitimo. Iki šiol nėra atlikta nei vieno atsitiktinių imčių klinikinio tyrimo, nagrinėjančio bet kokio gydymo veiksmingumą šiam sutrikimui. Iš tiesų, dėl ribotos mokslinės literatūros, iš pradžių buvo planuota išbraukti narcisistinį asmenybės sutrikimą iš DSM-5. Tačiau, atsižvelgiant į klinikinės ir mokslinės bendruomenės atsiliepimus, šis sprendimas buvo atšauktas, ir narcisistinis asmenybės sutrikimas buvo įtrauktas į DSM-5 II skyrių bei rekonstruotas III skyriuje (Caligor ir kt., 2015). Taigi, Amerikos psichiatrų asociacijos sistemoje - DSM-5, narcisistinis asmenybės sutrikimas išlieka kaip atskira diagnozė, apibrėžiama per devynis kriterijus, iš kurių penki turi būti atitikti. Žemiau pateikiami DSM-5 II skyriaus narcisistinio sutrikimo kriteriai, prasidedantys ankstyvame suaugusiame amžiuje ir dominuojantys įvairiuose kontekstuose:

1. Grandioziška savimonė ar savastis, lemianti iškreiptai perteikiamus asmens pasiekimus ir talentus.
2. Nuolatinės fantazijos apie nesibaigiančią galią, sėkmę, grožį ar idealizuotą meilę.
3. Įsitikinimas, kad asmuo yra ypatingas ir turėtų save asocijuoti tik su kitais - ypatingais ar aukšto statuso žmonėmis ar institucijomis.
4. Perdėtas aplinkinių žavėjimosi poreikis.
5. Nepagrįstas manymas, kad su asmeniu aplinkiniai turi elgtis jam itin palankiai ir besąlygiškai stengtis įgyvendinti jo lūkesčius.
6. Išnaudotojiškumas tarpasmeniniuose santykiuose, pasinaudojant kitais, siekiant savo tikslų.
7. Empatijos trūkumas: nesugebėjimas atpažinti ar suprasti aplinkinių jausmų ir poreikių.
8. Dažnas pavydo jausmas kitiems arba manymas, kad kiti pavydi.
9. Arogantiškas, išdidus elgesys bei požiūris (Caligor ir kt., 2015, cit. Kazlauskaitė, 2024).

Epidemiologija šioje temoje yra opus reikalas, mat dažniausiai narcisistinės asmenybės sutrikimą turinčios asmenybės pagalbos nesikreipia. Naujausios literatūros duomenimis, narcisistinis asmenybės sutrikimas paveikia nuo 0 iki 6,2 proc. bendrosios populiacijos – iki 7,7 proc. vyrų ir 4,8 proc. moterų. Tikslų šios diagnostikos skaičių nustatyti sunku dėl sutrikimo skirtingos prezentacijos

bei intensyvumo lygio, kaip ir didelės apimties studijų, tiriančių NAS paplitimą, trūkumo (Kazlauskaitė, 2024).

1.1.2. Pagrindiniai NAS psichologiniai bruožai ir potipiai

Nors DSM-5 aprašo vieną, palyginti homogenišką sindromą, egzistuoja gausi mokslinė literatūra, parodanti, kad atvirai grandiozinė asmenybė nėra tik viena šio „savasties sutrikimo“ forma (McWilliams, 2014). Skirtingi narcisistinio asmenybės sutrikimo tipai iliustruoja tiek įvairias šio sutrikimo raiškos formas pagal aprašomuosius bruožus, tiek platų su šiuo sutrikimu susijusios patologijos sunkumo spektrą. Nors narcisistinių asmenybės formų tipologija yra ženkliai platesnė, aiškumo dėlei klinikinėje literatūroje dažniausiai skiriamos narcisistinio asmenybės sutrikimo formos yra:

- grandiozinis, „atviras“, „abejingas“, „storaodis“ potipis;
- pažeidžiamas, „slaptas“, „drovus“, „perdėtai jautrus“, „plonaodis“ potipis;
- ir sveikesnis, „gerai funkcionuojantis“, „ekshibicionistinis“, „autonomiškas“ potipis.

Atvirai grandiozinis, „storos odos“ potipis pasižymi akivaizdžiu grandioziškumu, dėmesio siekimu, polinkiu į teisėtumo jausmą, arogancija ir beveik nepastebimu nerimu. Tokie asmenys gali būti socialiai žavingi, nepaisant to, kad nesuvokia kitų poreikių ir yra išnaudotojiški tarpasmeniniuose santykiuose (Ronnigstam, 2009).

Priešingai, pažeidžiamas arba „plonaodis“, „užsislaptinęs“ potipis yra labiau susikaustęs, aiškiai patiriantis vidinį nerimą, itin jautriai reaguojantis į kitų vertinimus, nuolat jaučiantis pavydą ir vertinantis save kitų atžvilgiu. Tarpasmeniniuose santykiuose šie asmenys dažnai atrodo drovūs, išoriškai nuolankūs ir itin jautrūs bet kokiems menkaverčiams signalams, tuo pat metu slapta puoselėja grandiozines fantazijas. Abu šie tipai yra išskirtinai susitelkę į save (Levy, 2012).

Daugelis narcisistinių asmenybės sutrikimą turinčių asmenų svyruoja tarp grandiozinių ir nualintų (išsekusių) būsenų, priklausomai nuo gyvenimo aplinkybių, o kiti gali turėti mišrių bruožų (Pincus & Lukowitsky, 2010). Be grandiozinio ir pažeidžiamo potipių, egzistuoja ir sveikesnė narcisistinio asmenybės sutrikimo grupė, apibūdinama kaip „gerai funkcionuojanti“, „ekshibicionistinė“ arba „autonomiška“. Tokie asmenys yra gana grandioziški, konkurencingi, dėmesio siekiantys ir seksualiai provokuojantys, tačiau demonstruoja prisitaikantį funkcionavimą ir naudoja narcisistinius bruožus siekdami sėkmės (Kernberg, 1975; Pincus & Lukowitsky, 2010).

Tad, asmenys, turintys narcisistinį asmenybės sutrikimą, gali būti grandioziški arba savęs nekenčiantys, ekstravertiški arba socialiai izoliuoti, sėkmingi verslo lyderiai arba nepajėgūs išlaikyti pastovaus darbo, pavyzdingi piliečiai arba linkę į antisocialų elgesį. Atsižvelgiant į tokią įvairovę, nėra akivaizdu, kas juos visus vienytų taip, kad būtų galima pagrįsti bendrą diagnozę. Aukščiau pateikti DSM-5 kriterijai tam tikru mastu apeina šį klausimą, pateikdami gana siaurą narcisistinio asmenybės sutrikimo apibrėžimą, kuris grindžiamas nuolatinio grandioziškumu (fantazijose arba elgesyje), poreikiu, polinkiu į teisėtumo jausmą bei empatijos stoka. Tačiau nors šie kriterijai aprėpia svarbius narcisistinės psichopatologijos aspektus, jie neapima nei plataus spektro asmenų, kuriems ši diagnozė yra nustatoma nei esminių psichologinių sutrikimo ypatybių, tokių kaip itin pažeidžiama savivertė, menkavertiškumo, tuštumos ir nuobodulio jausmai, emocinis reaktyvumas ir vidinis distresas (Ronningstam, 2009).

Taigi, įvairių narcisistinio asmenybės sutrikimo potipių pažinimas iškelia klausimą: kokie yra pagrindiniai psichologiniai bruožai, kurie apibrėžia šį sutrikimą ir kuriais būtų galima remtis klinikiniam vertinimui bei gydymo planavimui? Šis klausimas tam tikru mastu nagrinėjamas alternatyviame asmenybės sutrikimų modelyje, kurį sukūrė DSM-5 darbo grupė ir kuris įtrauktas į DSM-5 III skyrių. Šiame modelyje peržengiama įprasta asmenybės sutrikimų aprašomųjų bruožų analizė ir papildomai pabrėžiama savasties bei tarpasmeninio funkcionavimo sutrikimo reikšmė asmenybės patologijoje (Caligor ir kt., 2015).

Siūlomi narcisistinio asmenybės sutrikimo kriterijai „Alternatyviame DSM-5 asmenybės sutrikimų modelyje“ (Caligor ir kt., 2015):

A. Vidutinio lygio ar didesnis asmenybės funkcionavimo sutrikimas, pasireiškiantis charakteringais sunkumais dviejuose ar daugiau iš šių keturių sričių:

1. **Tapatybė:** Per didelis priklausymas nuo kitų savivokai ir savęs vertinimui reguliuoti; perdėtai sureikšmintas savęs vertinimas – arba perversintas, arba nuvertintas, arba svyruojantis tarp kraštutinių; emocijų reguliavimas atspindi savivertės svyravimus.
2. **Savarankiškumas:** Tikslų nustatymas, pagrįstas kitų pritarimo siekimu; asmeniniai standartai neprotingai aukšti, siekiant save matyti kaip išskirtinį, arba per žemi, remiantis teisėtumo (angl. *entitlement*) jausmu; dažnai nesuvokiama savo motyvacija.
3. **Empatija:** Sumažėjęs gebėjimas atpažinti arba susitapatinti su kitų jausmais ir poreikiais; pernelyg jautriai reaguojama į kitų reakcijas, tačiau tik tada, kai jos laikomos svarbiomis savo atžvilgiu; perversinamas arba nuvertinamas savo poveikis kitiems.
4. **Intymumas:** Santykiai dažniausiai paviršutiniški ir egzistuoja tam, kad padėtų reguliuoti savivertę; abipusiškumas ribojamas mažu tikru susidomėjimu kitų patirtimis bei dominuojančiu poreikiu gauti asmeninę naudą.

B. Abu šie patologiniai asmenybės bruožai:

1. **Grandioziškumas** (Antagonizmo aspektas): Teisėtumo jausmas, arba atvirai, arba slapta; susitelkimas į save; tvirtas tikėjimas, kad esi geresnis už kitus; panieka kitiems.
2. **Dėmesio siekimas** (Antagonizmo aspektas): Pernelyg dideli bandymai pritraukti ir tapti kitų dėmesio centru; kitų susižavėjimo siekimas

Ši charakteristika taikoma ne tik grandioziniam narcisistams, bet ir pažeidžiamam potipiui, kuriame grandioziškumas yra maskuojamas menkavertiškumo ir nepilnavertiškumo jausmais. Išlaikyti grandiozinę savasties patirtį gali reikšti tam tikrą stabilumą, bet tam reikia atsisakyti arba neigti realybės aspektus, kurie nepalaiko grandioziškumo. Tai taip pat palieka asmenį pernelyg priklausomą nuo išorinio grįžtamojo ryšio, kuris būtinas ne tik teigiamai savivertei, bet ir pačiai savasties definicijai palaikyti.

Toks tapatybės formavimosi sutrikimas būdingas narcisistiniam asmenybės sutrikimui ir nulemia būdingus tarpasmeninio funkcionavimo trikdžius. Viena vertus, šiems asmenims dažnai būdingas gilus poreikis, kad kiti palaikytų jų savastį ir padėtų reguliuoti savivertę. Kita vertus, autentiškas ryšys su kitais gali grėsti grandiozinės savasties stabilumui, nes verčia susidurti su skaudžia realybe, kad kiti turi savybių, kurių jie patys neturi. Dėl to, grandioziškesni asmenys linkę užmegzti paviršutiniškus santykius, skirtus savivertei ir savasties apibrėžimui palaikyti, o pažeidžiamesni – atsitraukia nuo socialinių situacijų. Abiem atvejais, dėl savireguliacinių poreikių lieka mažai vietos tikram domėjimuisi kitų poreikiais ar jausmais.

Narcisistinio asmenybės sutrikimo klinikos apibrėžtis neretai išlieka iššūkiu klinikinėje praktikoje dar ir dėl stebimų jo sąsajų su kitomis psichopatologijomis: NAS turi didelį komorbidumą su nuotaikos sutrikimais, nerimo sutrikimais, priklausomybe psichoaktyviosioms medžiagoms bei kitais asmenybės sutrikimais (Weinberg & Ronningstam, 2022). Pažymėtina, jog būtent dėl šių patologijų, dažnu atveju NAS pacientai įtraukiami į gydymo procesą (Caligor ir kt., 2015). Dėl šio svarbaus diagnostinio momento apžvelkime NAS diagnozės procesą bei kitų, su ja dažnai persidengiančių sutrikimų diferencinę diagnostiką.

1.1.3. Diagnozės įvertinimas

Narcisistinio asmenybės sutrikimo (NAS) vertinimas gali būti sudėtingas, ypač kai asmuo funkcionuoja aukštu lygiu, nes simptomai gali būti subtilūs. Kadangi šiam sutrikimui būdingi tarpasmeniniai sunkumai, sistemingas klinikinis interviu dažnai yra patikimiausias diagnostikos metodas.

Vienas iš tokių interviu yra Otto Kernberg'o struktūrinis interviu, skirtas asmenybės psichinei organizacijai įvertinti, atsižvelgiant į savasties integraciją, gynybos mechanizmus ir realybės testavimą (Stern ir kt., 2010). Nors struktūruoti vertinimai yra patikimi ir naudingi moksliniams tyrimams, jie dažnai neprideda daug papildomos informacijos patyrusio klinicisto atliekamam interviu. Klinikinio interviu metu dėmesys paciento *reikšmingų kitų apibūdinimui* jo gyvenime gali padėti diagnozuoti NAS. Šie pasakojimai/aprašymai dažnai būna nuvertinantys arba idealizuojantys. Labiausiai išsiskiriantis bruožas yra tai, kad narcisistinį asmenybės sutrikimą turinčio asmens kitų žmonių patyrimas yra ryškiai paviršutiniškas, miglotas, tarsi liudijant šešėlius. Taip pat pastebima, kad NAS turintys asmenys linkę apibūdinti kitus žmones pagal tai, kiek jie panašūs ar skiriasi nuo jų pačių. Tuo tarpu jų savęs suvokimas, nors ir paveiktas grandioziškumo ar savęs nuvertinimo, gali būti labiau išplėtotas (Gabbard, 2009; Russ ir kt., 2008).

Klinikinio psichologo asmeninės reakcijos į pacientą taip pat gali padėti atpažinti NAS. Dažnos reakcijos apima jausmą, kad esi idealizuojamas ir spaudžiamas suteikti „stebuklingą“ gydymą, pojūtį, kad esi nuvertinamas ar ignoruojamas kaip individas, be jokio susidomėjimo tavo nuomone ar jausmais.

1.1.4. Komorbidiškumas ir diferencinė diagnostika

Narcisistinio asmenybės sutrikimo (NAS) diferencinė diagnostika apima bipolinį sutrikimą, medžiagų vartojimo sutrikimus, depresinius sutrikimus (ypač gydymui atsparią depresiją), nerimo sutrikimus bei kitus asmenybės sutrikimus (Caligor ir kt., 2015). Visi šie sutrikimai dažnai pasireiškia kartu su NAS, apsunkindami diagnostiką ir klinikinius sprendimus: dažnai neaišku, pavyzdžiui, ar nerimo bei depresijos simptomai atspindi gretutinę diagnozę, ar yra pagrindinė asmenybės patologijos išraiška.

Nors manijos būsenos gali imituoti daugelį grandiozinio narcisizmo bruožų, NAS būdingas žavėjimosi juo siekimas ir kitų nuvertinimas paprastai nėra būdingi manijos epizodams. Pavyzdžiui, narcisistinį sutrikimą turintis žmogus, susijaudinęs dėl naujos verslo idėjos, gali demonstruoti ekspansyvumą ir entuziastingą džiaugsmą, būdingą hipomanijai. Šiuo atveju jo poreikis, kad kiti žavėtųsi jo išskirtiniu kūrybiškumu ir efektyvumu, padėtų atskirti jo elgesį nuo hipomaniško asmens, kurio vidiniame pasaulyje dominuoja nuožmūs neigiami introjektai. Labiausiai įžvelgti skirtumus padėtų kruopšti anamnezė: NAS individų „gyvenimuose“ paprastai nerasime duomenų apie chaotišką, neramų, katastrofiškai fragmentuotą patyrimą, būdingą daugumos hipomaniakinių klientų istorijoms“ (McWilliams, 2014, p. 235).

Lėtinis psichoaktyvių medžiagų vartojimas gali paveikti psichologinę funkciją taip, kad imituotų NAS; asmuo, turintis lėtinį psichoaktyvių medžiagų vartojimo sutrikimą, gali tapti išnaudojantis, susitelkęs į save, stokoti empatijos ir būti negailestingas, dažnai kartu su antisocialiniais bruožais (Caligor ir kt., 2015). NAS diagnozės nustatymas reikalautų kruopštaus paciento medžiagų vartojimo istorijos bei asmenybės funkcijos per laiką vertinimo.

Simptomai, susiję su didžiąja depresija, distimija, socialiniu nerimu ir generalizuotu nerimo sutrikimu, persidengia su pažeidžiamo narcisizmo bruožais. Šiuo atveju, norint nepraleisti NAS diagnozės, būtina kruopščiai įvertinti paciento savęs suvokimą ir tarpasmeninę funkciją. Pavyzdžiui, nepaisant narcisistinio asmens skundų dėl depresijos ir socialinio nerimo, jo paslėptas grandioziškumas būtų nesuderinamas su vien tik afektinės ar nerimo sutrikimo diagnozėmis. Panašiai, narcisistinio individo grandioziškumas ir teisėtumo jausmas, neatitiktų didžiosios depresijos diagnozės, nepaisant daugelio metų gydymo, o prasmingų santykių nebuvimą būtų sunku paaiškinti vien depresija ar nerimu (Caligor ir kt., 2015). Depresiniai klientai, dažnai sklidini pikto internalizacijų, psichoterapeuto interpretacijas dėl pvz., kritiškų tėvų ar skausmingų skyrybų, priima su dėkingumu kaip alternatyvą įsisenėjusiam įpročiui dėl viso patiriamo skausmo kaltinti save. Tuo tarpu depresinio tipo narcisistinis individas jaučiasi neturintis aiškios savasties ir jiems tokia psichoterapija neatneštų naudos. Mažiau vertindami tarpasmeninius santykius jie bevelėtų stipriau gintis nuo gėdos jausmo. McWilliams palyginimui pateikia metaforą: „narciziniai klientai yra patologiškai tušti, o depresiniai – patologiškai pilni priešiško introjekto“ (2014, p. 229).

Asmenybės sutrikimai, dažniausiai įtraukiami į NAS diferencinę diagnostiką, yra histrioninis, ribinis ir antisocialinis. Būtent būdingas grandioziškumas ir žavėjimosi juo poreikis aiškiausiai išskiria NAS iš šių kitų diagnostinių grupių. NAS ir ribinis asmenybės sutrikimas gali būti toliau diferencijuojami pagal santykinį savasties nestabilumą, impulsyvumą ir savidestruktyvumą, būdingus ribiniam asmenybės sutrikimui (Caligor ir kt., 2015).

Histrioninis ir narcisistinis asmenybės sutrikimai abu kenčia dėl pamatinių savigarbos defektų, gilios gėdos, abi naudojasi idealizacijos ir nuvertinimo gynybomis bei pasižymi kompensuojančiu poreikiu būti dėmesio centre. Tačiau histrioninį sutrikimą turintys asmenys turi didesnę polinkį į priklausomus santykius nei turintys NAS, jų gynybos dažnai susijusios su lytimi, jie yra emocingesni ir mažiau linkę nuvertinti kitus. Nepaisant iš pažiūros gero tarpasmeninio funkcionavimo ir dėmesio siekimo, narcisistinė asmenybė gali būti atskirta nuo histrioninės pagal jos šaltą ir savanaudišką požiūrį į romantinius partnerius savo gyvenime, emocijų stoką ir savęs kaip išskirtinio suvokimą (Caligor ir kt., 2015).

Kaip daug kartų akcentuoja McWilliams, labai svarbu atskirti antisocialią nuo narcistinės asmenybės, mat „jas jungiantis kontinuumas prasideda nuo lengvo narciziškumo, apima piktybinį narciziškumą ir baigiasi ryškia psichopatija“ (2014, p.156). Tiek vyraujančią narciziškumą, tiek ryškų antisocialumą demonstruojantys individai, pasižymi tuščiu vidiniu pasauliu ir savigarbos priklausomybe nuo išorinių įvykių. Antisocialinis ir narcisistinis asmenybės sutrikimai abu pasižymi išnaudojimo, paviršutiniškumo ir empatijos stokos bruožais, tačiau net ir esant sunkesniame NAS spektro gale, asmenys su NAS nedemonstruoja visiško moralinio funkcionavimo žlugimo ir lojalumo stokos (Caligor ir kt., 2015). Psichoterapijoje tarp šių dviejų tipų skirtumas pasijunta ryškiausiai: empatiškas supratimas bei užjaučiantis atspindėjimas teiktų nusiraminimą narcisistiniam klientui, kai tuo tarpu antisocialiam klientui sukeltų tik priešišumą ar panieką (McWilliams, 2014).

Tiek psichoanalitikai, tiek poststruktūralizmo paradigma sutinka, kad neretai diagnozės naudojamos kaip gynyba nuo nerimo prieš nežinomybę. Kaip humanistinės psichoterapijos atstovė, tikiu, kad daugeliui žmonių kažkuri viena tipologinė asmenybės kategorija menkai pritaikoma, mat mes talpiname daugybę kategorijų ir su tuo ateinančių vaidmenų. Kalbant apie narcisistinius išgyvenimus, kuriuos mes linkę patirti ženkliai dažniau nei kitas psichologines būsenas, reikalingas ypatingas budrumas: mat narcisistinės problemos yra universalios ir gali būti nulemtos specifinių situacijų, sutrikdančių mūsų tapatumo jausmą ar pažeidžiančių mūsų savivertę. Net jei kažkuri diagnostinė formuluotė konkrečiam asmeniui pagal jo organizacijos lygį ar gynybinius mechanizmus ir pritinka, būtina atminti, kad pagal kitas dimensijas žmonės yra labai skirtingi. Tad prieš tęsiant šį darbą ir aiškinantis, kas slepiasi (o kas ne) - po itin populiaria šiais laikais „narcizo“ etikete, jaučiu poreikį nuolat tikrintis sąvokų aiškumą. Kiekvieno kančia ir vidinis konfliktas išlieka unikalūs. Psichiniai procesai yra pernelyg kompleksiški, kad galėtų būti adekvačiai aprašyti vienu interpretaciniu lygiu. Net jei individo gyvenime kažkuriame etape vyrauja narcisistinės problemos ar gynybos, kurias aptarsiu sekančiuose skyriuose, tai dar nereiškia, kad tai – narcisistinė charakterio struktūra ar juolab sutrikimas. Tokią didelę narcisistinę žalą, remdamasis anamneze bei perkėlimo pojūčiu, įžvelgia tik tam ilgai ruoštas specialistas. Gerbdama psichikos sudėtingumą naudosisi tiek psichoanalitine/psichodinamine tiek analitine paradigmomis, jas perpindama, kad kuo aiškiau atskleistčiau narcisistinę etiologiją bei dinamiką, veikiančią žmoguje, nešiojančiame narcisistinę traumą. Pasikartosiu: ji gali pasirodyti bet kuriame spektro taške, tiek kaip charakterio organizacija, tiek ir per gynybos mechanizmus, pasireiškiančius ir kitokiose asmenybės struktūrose. Pasitaiko, kaip ir buvo kalbėta šiame skyriuje, kuomet ši struktūra dėl įvairiausių kompleksinių priežasčių tampa itin rigidiška, peraugančia į sutrikimą.

1.1.5. Pirminis narcisizmas „vs.“ antrinis narcisizmas

„Kiekvienas iš mūsų gimsta du kartus: iš pradžių per kelias valandas iš mamos kūno ir tada vėl, iš savo tėvų psichikos viso gyvenimo eigoje“ (Cozolino, 2017, p. 342).

Pirminis narcisizmas – tai psichoanalitinėje teorijoje apibūdinama ankstyvoji žmogaus psichikos raidos stadija, kai kūdikio psichinė energija sutelkiama į jo paties kūną. Tai natūrali kūdikystės dalis, paprastai pasireiškianti pirmaisiais gyvenimo mėnesiais, kuomet kūdikis patiria visišką simbiozę su motina ir aplinka, nesuvokdamas skirtumo tarp savęs ir išorinio pasaulio. Šiame etape kūdikis, anot Freud, patiria „oceaninį jausmą“ – visiškos harmonijos ir vienybės su aplinka būseną. Ši būsena yra būtinas bei esminis žmogaus psichologinės raidos etapas, padedantis formuoti sveiką savivertę, pasitikėjimą ir gebėjimą mylėti kitus. Balintas šią stadiją vadino „pirmine meile“, pabrėždamas, kad vaiko gebėjimas mylėti kitus prasideda nuo meilės sau. Tačiau, jei ši būsena išlieka per ilgai arba jei vaikas negauna pakankamai dėmesio ir meilės, atsiranda didelė tikimybė išsivystyti antriniam narcisizmui, kuris siejamas su asmenybės sutrikimais ir emociniais sunkumais.

Antrinis narcisizmas – tai psichoanalitinėje teorijoje apibūdinama būsena, kai individas, arba praradęs pirminį ryšį su aplinka, arba susidurdamas su jo raidos etapui pernelyg dideliais išoriniais sunkumais ir frustracijomis, atsitraukia nuo pasaulio ir sutelkia dėmesį į save. Tai gali būti reakcija į traumas, emocinį nepriteklį ar nesugebėjimą patenkinti savo poreikių per santykius su kitais. Tad jei pirminis narcisizmas yra raidos etapas, kurį praėjęs individas pasižymi taip vadinamu sveiku narciziškumu, antrasis, sąlygojantis tiek empatijos stoką, tiek santykių sunkumus, tiek savigarbos svyravimus, tiek patį narcisistinį asmenybės sutrikimą ir yra šio darbo tema. Patyrinėkime kokiomis sąlygomis susiformuoja sveikas narcisizmas.

1.1.6. Sąlygos sveikam narcisizmui

„Nėra tokio dalyko kaip kūdikis“ - ši garsioji britų pediatro ir psichoanalitiko Donaldo Winnicott'o frazė pirmą kartą pasirodė jo 1958 m. straipsnyje „*The Capacity to Be Alone*“ (1965). Winnicott'as akcentavo, kad kūdikio psichologinė raida negali būti suprantama atskirai nuo jo santykio su pagrindiniu globėju, dažniausiai motina. Anot jo, kūdikis egzistuoja *tik* santykyje su motina; jų tarpusavio ryšys yra esminis kūdikio vystymuisi. Ši Winnicott'o įžvalga, kad kūdikio emocinė ir psichologinė raida priklauso nuo nuolatinio ir jautraus motinos atsako į kūdikio poreikius, turėjo didelės įtakos psichoanalitinėms ir vystymosi teorijoms. Jis pabrėžė ankstyvųjų santykių svarbą formuojantis savasties pojūčiui ir gebėjimui būti vienam. Winnicott'as taip pat pristatė sąvoką „pakankamai gera motina“, kuri reiškia, kad motina, jautriai reaguodama į kūdikio poreikius, padeda jam palaipsniui išmokti toleruoti frustraciją ir vystytis psichologiškai.

Savasties psichologijos pradininkas Heinz Kohut, iš esmės peržiūrėjo tradicinį požiūrį į narcisizmą. Jis teigė, kad narcisizmas yra būtinas ir natūralus žmogaus psichologinės raidos etapas, kurio metu susiformuoja dvi pagrindinės narcisistinės struktūros:

- Didybės arba grandiozinė savastis: vaiko įsitikinimas savo tobulumu ir ypatingumu.
- Idealizuotas tėvų atvaizdas: vaiko polinkis matyti tėvus kaip visagalius ir tobulus.

Jei vaiko simbiozės su mama etapas, Winnicott'o įvardintoje kūdikio-mamos diadoje praeina sėkmingai, jei jis auga atspindėtas, jo gyvasties impulsai yra atliepti ir patenkinti, šios struktūros transformuojasi: *grandiozinė savastis virsta ambicijomis, o idealizuotas tėvų atvaizdas – vertybėmis ir idealais.*

Elegantiškai ir itin paprastai sveikos emocinės raidos prielaidas suformavo Vienos psichoterapeutė Alice Miller. Štai keletas esminių:

- „Nuo pat pradžių esminis vaiko poreikis - aplinkinių pripažinimas ir pagarba tam, kas jis yra.
- „Tas, kas jis yra“ reiškia – taip pat ir kūdikiui – *jausmus, pojūčius ir jų raišką.*
- *Pagarbos ir tolerancijos vaiko jausmams* atmosfera leidžia vaikui, pasiekusiam atsiskyrimo nuo motinos fazę, atsisakyti simbiozės su ja ir žengti autonomijos link.
- Tokia sveika vaiko raida galima, jei tėvai irgi užaugo panašiomis aplinkybėmis. Jie suteikia vaiko pasitikėjimą skatinantį saugumo ir prieglobsčio jausmą.
- Tėvai, vaikystėje nepatyrę tokios atmosferos, yra *stokojuojantieji*, t.y. visą gyvenimą ieško to, ko jiems *laiku* negalėjo suteikti tėvai <...>“ (Miller, 2011, p. 15).

Tačiau jei vaikas patiria traumų ar negauna tinkamo emocinio atspindžio iš aplinkos (vadinamųjų „savasties objektų“), šios struktūros lieka neintegruotos, o tai gali lemti antrinio narcisizmo vystymąsi.

1.1.7. „Antrinio narcisizmo“ etiologija

Patogumo dėlei, nuo šiol „antrinį narcisizmą“ vadinsiu tiesiog narcisizmu.

Kas atsitinka, jei vaikas auga neatspindėtas, nematomas, jei dėl tam tikrų nelemtų aplinkybių „pakankamai geros“ mamos ar globėjo nėra, jei mamos akys užgesusios dėl depresijos, jei kūdikis - ne itin lauktas, jei tiesiog nėra sąlygų ar psichologinės brandos su džiaugsmu ir ramybe jį auginti, jei jis kasdien nesąmoningai atstumiamas pernelyg jaunos mamos svajojančios apie kitokį gyvenimą, spaudžiamos nepritekliaus ar besibaiminančios nuolat smurtaujančio vyro?

Narcisizmas, kaip teigia savo darbuose jungiantis psichoterapiją bei neuropsichologiją Louis Cozolino (2017), yra gana įprasta savasties sutrikimo forma, dažnai kylanti iš sutrikdyto veidrodinio atspindėjimo proceso ankstyvoje vaikystėje. Cozolino rašo, kad narcisistinių vaikų socialinės smegenys ir savasties pojūtis formuojasi ne per jų pačių kylančius jausmus ir jautrumą; priešingai – juos nulemia tėvų poreikis būti globojamiems, atliepiamiems ir emociškai reguliuojamiems (2017). Tokiu būdu narcisistiniuose asmenyse ima formotis tai, ką Winnicott pavadino netikraja savastimi – „tariamu suaugusiuoju, įsiterpusiu į kairiojo pusrutulio interpretatoriaus tinklą, kuris atfiltruoja emocinį impulsą iš dešiniojo pusrutulio ir kūno“ (Cozolino, 2017, p. 343). McWilliams akcentuoja klinikoje iškeltą hipotezę, pagal kurią narcisistinės struktūros žmonės gali būti konstituciškai jautresni visai neverbalinei emocinei informacijai iš aplinkos. Tiksliau sakant, narcisizmas gali būti „siejamas su neįprastu kai kurių kūdikių jautrumu kitų žmonių neišsakomiems afektams, nuostatoms ir lūkesčiams“ (McWilliams, 2014, p.162).

Miller teigia, kad dėl kūdikio ankstyvo prisitaikymo, jo jausmai bei meilės, artumo, dėmesio, supratimo, užuojautos, atspindėjimo patyrimo poreikiai yra išstumiami o neišgyventi jausmai kaupiami kaip slapta informacija kūne (2011). Vaikas sukuria ištisą meną, padedantį jam apsisaugoti nuo jausmų, kuriuos jis galėtų išgyventi tik jei greta būtų jį pripažįstantis, supratingas asmuo. Jei to nėra, dažnas vaikas nerizikuos prarasti motinos ar kito globėjo meilės, juk vaikui tokia netektis tolygu mirčiai. Miller antrina Winnicott'ui: „prisitaikymas prie tėvų poreikių dažnai skatina „*tarsi asmenybės*“ arba vadinamosios tariamosios savasties raidą“, kuomet vaikas elgiasi tik taip, kaip iš jo tikimasi ir „susitapatina su tuo ką rodo“ (2011, p. 21). Tikrajai savasčiai nesivystant, nesiskleidžiant, toks vaikas pamažu pereina į suaugystę neturėdamas savo jausmų patirties. Negalėdamas jais kliautis, nežinodamas savo tikrųjų poreikių, jis tampa „be galo svetimas sau“ (Miller, 2011, p. 23). Tokiomis aplinkybėmis, individas, deja, negali psichologiškai saugiai atsiskirti nuo tėvų, tad net ir suaugęs ilgai priklauso nuo tėvus pakeisiančių asmenų.

Vienas svarbiausių šiuolaikinių Jungo psichologijos atstovų, Mario Jacoby, apžvelgęs analitinės teorijos raštus antrina: įvairios narcisistinių sutrikimų formos dažniausiai kyla iš vaiko gyvybinių impulsų nepakankamos paramos (1991). Kai vaiko natūralūs poreikiai, susiję su visagalybės pojūčiu ir spontaniškomis ekshibicionistinėmis veiklomis, nėra emociškai atliepiami motinos veidrodiniame santykiyje – arba atliepiami tik iš dalies – vaikas ima jaustis atstumtas pačiame savo būties pagrinde (Jacoby, 1991). Kadangi šiame raidos etape, kaip jau minėta, vaiko savastis dar nėra atsiskyrusi nuo motinos, jos atstumiantis požiūris įsitvirtina kaip *gilus savęs atmetimo jausmas*. Dėl šio atstūmimo, dauguma vaikiškų visagalybės ir tobulumo fantazijų (priklausančių Kohut'o minėtai, grandiozinėi kūdikio savasčiai) bus nuslopintos arba atskeltos labai ankstyvame amžiuje. Jos

neturės galimybės būti integruotos, bręsti ir suteikti asmeniui pakankamai realistišką savivertės pojūtį. Vietoje to, jos bus pasmerktos gyvuoti atsiskyrusios nuo sąmonės, fiksuotos archajiškame lygmenyje (Jacoby, 1991).

Didesni ar mažesni šio tipo brendimo sutrikimai dažniausiai kyla dėl to, kad pati motina yra patyrusi narcisistinę dinamiką ar net sutrikimą. Todėl ji gali matyti ir priimti vaiką tik kaip savo savasties dalį, taip vadinamą narcisistinį plėtinį, ir asmeniškai įsikeičia dėl bet kokio vaiko bandymo priešintis jos idėjoms ar reikalavimams. Netiesiogiai vaikui perduodama žinutė, kad spontaniška saviraiška yra nepageidaujama, o tam tikri poreikiai – gėdingi ar blogi. Vaikas treniruojamas gyventi paradokse: „Aš esu savimi tik tada, kai įvykdu motinos lūkesčius; tačiau jei elgiuosi taip, kaip jaučiuosi, tuomet nesu savimi“ (Willi, 1975, cit. Jacoby, 1991, p. 177). Tai tampa tapatybės sumaišties šaltiniu – ir, kaip dažnai nutinka, vaikas praranda ryšį su savo giluminiais poreikiais. Autentiška savastis patiriama kaip „perteklinė“ aplinkai, tad atmetama kaip nesaugi.

1.1.8. „Antrinio narcisizmo“ pasireiškimas: pasekmės ir adaptacijos

„Giliausias žmogaus prigimties principas yra troškimas būti vertinamam“

– William James.

Šią neapčiuopiamą, bet jaučiamą vidinę dinamiką gerai įvardina McWilliams, rašydama, jog nuo pat psichoanalizės pradžios, pastebėta, kad kai kurie žmonės turi sunkumų dėl savigarbos; juos sudėtinga apibūdinti varų ar nesąmoningų konfliktų terminais; atrodo, kad tokių klientų „patyrimą geriau apibūdina deficito modelis: jų vidiniuose gyvenimuose trūksta kažko reikšmingo“ (2014, p. 159). Narcisizmas neveltui vadinamas savasties sutrikimu. *Netikroji savastis*, kurdama didžiulį narcisistinį alkį nuolat mēto narcisistinį asmenį į dvi priešingas ego būsenas, Kernberg'o įvardintas kaip grandiozinę („absoliučiai gerą“) arba menką („visiškai blogą“). Šios patirtys organizuoja visą žmogaus vidinį patyrimą. Neturėjus „pakankamai gero“ atspindžio, žmogaus „vidinėse kategorijose nėra pojūčio „esu pakankamai geras“ (McWilliams, 2014, p. 167).

Silpnas narcisistinio žmogaus tapatumas bei fragmentacijos baimė dažnai lemia, kad jų milžiniškas poreikis palaikyti savo savivertę nepalieka laisvos energijos kitokiam santykiui. Tai nuskurdina jo emocinį pasaulį, kuriame vyrauja „neaiškus netikrumo jausmas, gėda, pavydas, tuštumos, nepakankamumo, bjaurumo, menkumo pojūčiai arba juos kompensuojantys potyriai: teisuoliškumas, išdidumas, panieka, gynybiškas perdėtas pasitikėjimas savimi, tuštybė ir pranašumas“ (McWilliams, 2014, p. 167). *Gėda ir pavydas* dažnai minimos kaip pagrindinės emocijos, susijusios su narcisistine asmenybės organizacija. Melanie Klein savo darbuose aprašė fenomeną, kuomet, jei žmogus viduje yra įsitikinęs, jog jam kažko trūksta, jis ima pavydėti tiems, kurie turi arba atrodo patenkinti, lyg

turėtų. Narcisistinis kritiškumas dažnai ir liudija tą pavydo dinamiką, kuomet jaučiantis stoką gali mėginti sugriauti tai, ką mato kitame savo nuvertinimu, smerkimu ar panieka (McWilliams, 2014).

Nujausdami savo vidinį pažeidžiamumą, šie žmonės naudojami visu spektru gynybų, iš kurių dažniausios yra *idealizavimas* ir *nuvertinimas*, papildančios viena kitą. Bet kuris klausimas yra sprendžiamas nuolatinio rangavimu: geriausias, klasiškiausias, tinkamiausias ir taip toliau, kuomet prestižo vaikymasis nugalai tikrovišką privalumų ar trūkumų įvertinimą (McWilliams, 2014). Kita svarbi narcisistiškai motyvuoto žmogaus gynyba, kuria jis bando kompensuoti savasties defektą yra *perfekcionizmas*. Net terapijoje šie žmonės nusiteikę ne tiek save suprasti ar priimti, kiek nuolat tobulinti. Tobulumo paieškos santykiuose sukuria taip vadinamą narcisistinių „priedų“ ir „plėtinių“ sistemą, kuomet tikima, kad jei ne jis pats, tai bent tobulas partneris, terapeutas ar niekada neklįstantis vadovas, su jais tapatinantis numalšins vidinį netobulumo nerimą. Ši strategija netrukus patiria nesėkmę, įsukdama naują demonizavimo/nuvertinimo ratą bei iš to gimusią naują idealo kaip panacėjos paiešką.

1.1.9. Narcisizmo tipai analitinėje paradigmoje

„Lemtis valdo likimą; istorija diktuoja ateitį“ (Hollis, 2006, p. 60).

Analitikės Nancy J.Dougherty ir Jacqueline J.West savo knyga „Charakterio Prasmė bei Matrica“ pagyvena tiek supratimą, tiek klinikinę kalbą apie įvairiopas būdas kuriais individuali psichika, kaip dinaminė struktūra formuojasi atliepdama išgyventas ankstyvas traumas. Autorės remiasi Jungo vizija apie psichikos intencionalumą ir teigia, kad kiekviena siela, semdamasi galių iš archetipinių versmių, išveikia savo dramą trapioje formoje, kurią mes vadiname charakterio struktūra (Dougherty & West, 2013). Narcisistinė charakterio struktūra, kaip gynybinis prisitaikymas prie ankstyvų trauminių ar neatlieptų santykių su pirmaisiais globėjais, autorių yra skirstoma į tris tipus: **gynybiškai ar atsiribojančiai nepriklausomą, priklausomą** bei **alfa narcisistinį**. Visų trijų narcisistinių tipų ištakos yra bendros, kylančios iš gelminio patirties, ką reiškia būti matomu, mylimu bei suprastu be jokių sąlygų, trūkumo. Tačiau tam, kad vaikas išlaikytų psichologinę pusiausvyrą, jo kuriamos gynybinės strategijos yra skirtingos. Vieni prisitaiko per priklausomybę, kiti – per atstūmimą, treči – per savęs idealizavimą bei nuolatinį savo vertės įrodinėjimą. Kad ir būdamos itin skirtingos, visos šios strategijos išreiškia tiek sielos savigydos pastangas, tiek jos gelminį ryšio ilgesį. Trumpai apžvelgsiu visų trijų formavimosi mechanizmus, pagrindines savybes bei mitus, atspindinčius archetipinę plotmę, sąveikaujančią su specifinėmis žaizdomis.

Kontra-priklausomas arba **gynybiškai nepriklausomas narcisistinis charakteris** itin ryškiai pasireiškia Piterio Penio arba amžino jaunuolio (lot. *puer aeternus*) archetipe. Jis yra žavus,

susitapatinės su amžinos jaunystės amžinomis galimybėmis. Vis tik, jo gyvenimas, kad ir pilnas bravūros bei nuotykių, stokoja autentiško kontakto bei pasižymi nuolatiniais pabėgimais nuo kasdienybės nuobodulio bei konflikto į vaizduotės pasaulį. Jo dažni grandioziniai planai, sukuriantys nerealistiškus lūkesčius, baigiasi fiasko. Gynybiškai vengiantis emocinio susisaistymo, asmuo tarytum maištauja: po savo nepriklausomybės šarvu šis tipas slepia, net nuo pačio savęs, gilų ryšio ir pripažinimo poreikį bei atstūmimo baimę. Tikėtina, kad toks vaikas augo su itin dominuojančiu globėju, kuris nepaliko erdvės vaiko autonomijai. Automatiškai tai sukelia didelį troškimą išsivaduoti bei kontroliuoti savo erdvę. Net ir brandžiam amžiuje kontra-priklausomas narcisistinis charakteris linkęs vengti bet kokio įsipareigojimo tokioms suaugusių gyvenimo realijoms kaip tėvystė, įtemptų nuolatinių pastangų reikalaujantis pastovus darbas, jau nekalbant apie skausmingų išgyvenimų ar tokių dominuojančių šiame tipe jausmų, kaip gėda ir baimė, atlaikymas. *Puer aeternus* kompleksas sukelia vengimą bet kokios situacijos iš kurios jis negalės pabėgti. Ta baimė - tarytum jo gelminio pasaulio projekcija, mat jis jau yra situacijoje, iš kurios negeba išsilaisvinti. Pasakiškos amžinos vaikystės, savęs, kaip tobulo paveiksluko ir neribotų galimybių fantazijų gynybos tarytum uždaro sielą į narcisistinę *puer aeternus* kapsulę, kuri asmenybei amžėjant gali sukelti siaubingas pasekmes psichikai, pažadindama joje nuneigtą polių:

Jei puer identifikacija nėra išaugta ar perdirbta, įvyksta enantiodromija – ir puer tampa archetipiškai pavergtas Senex (lot. senio) principio. Aukštai skraidantis, linksmybes mėgstantis berniukas ima reikalauti iš kitų atskaitomybės, trokšta galios ir simboliškai „suvalgo“ aplinkinių kūrybiškumą. Neišgyventas puer gyvenimas pasireiškia savo neigiamu pavidalu. Tai ne išmintingas senis, kurį senstantis puer sutinka savo psichikoje, o senasis Saturnas su savo slopinančiais apribojimais. Savo nepasitenkinimo ir kartėlio būsenoj jis tampa apsėstas struktūros. Tas, kuris gyvena tik vienu psichiniu modeliu, visiškai išstumdamas kitą, rizikuoja suaktyvinti priešingą archetipą. Kaip senasis Saturnas, kuris ryja savo vaikus, taip ir Senex kiekvieną naują dalyką paverčia maistu sau, ir tokiu būdu praranda savo paties vaiką (Hillman, 1983, cit. Dougherty & West, 2013, p. 60).

Kita narcisistinė struktūra, autorių pavadinta **priklausoma**, yra gana dažnai sutinkama tarp atsidavusių romantikų, įkvepiančių mokytojų bei “nepakeičiamų” darbuotojų. Kartais ši charakterio struktūra yra panaudojama kūrybingai, tiek jaučiant gilų ryšį su kitais, tiek įsižeminus savo būties centre. Tačiau dažnai sutinkamas ir rigidiškas šio elgesio modelio pasireiškimas, vedantis į priklausomybę nuo išorinio vertinimo, kuomet tai “kas aš esu” yra pajuntama bei apibrėžiama tik per kitų akis. Stipri atstūmimo baimė, bei pašąmoninis įsitikinimas, kad be kitų dėmesio asmuo išnyks, veda į susilieimo sąveikas su kitais, kuomet dingsta diferenciacija ir asmuo praranda save,

regresuodamas į ankstyvąją raidos fazę. Tikėtina, kad tokio individo tėvai vaikystėje buvo neprieinami arba ambivalentiškai, kartais globojantys, kartais atstumiantys. Dėl tokio nepatikimo emocinio santykio vaikas pradeda abejoti savo vertingumu. Formuojasi netikroji savastis, orientuota į kitų žmonių lūkesčius ir simpatiją. Narcizo bei nimfos Echo mitas tarytum perteikia šio tipo identiteto krizę: jis ieško savęs kitų žvilgsniuose, dažnai tapdamas pasyviu atspindinčiu objektu, pamiršusiu savo balsą. Intensyvi emocinė, nesibaigianti trūkstamo “kito” paieška tipiška yra nukreipta į išorę, tuo tarpu, tai, ko trūksta yra paslėpta giliai viduje. Stiprūs dramatiški afektai bei įsipainiojimai į įvairius santykius yra naudojami kaip gynyba nuo autentiškų jausmų vystymo, diferenciacijos bei išraiškos. Negebėdamas prieiti prie požeminio šaltinio, toks tipas, savo kankinančiose paieškose vis ieško ir ieško, narcisistiškai panaudodamas tai vieną, tai kitą žmogų. Įstrigęs narcisistinėje pozicijoje, neigiančioje bet kokią ribotumą, jis nesugeba priimti realybės, kad kažko trūksta kiekvienam – todėl ieško be galo. Nesvarbu, ar jis duoda, ar ima – jis visada išalkęs. Jo noras būti su kitu, skatina jį vėl ir vėl ieškoti kito dėmesio, tačiau narcisistinės gynybos blokuoja tikrą ryšį, todėl jis tampa ne tik nepasotinamai alkanas, bet ir fiziškai nepasiekiamas. Jis savo nusivylimą ir alkį suvokia gynybiškai: ne per savo paties neprieinamumą, o per tai, ko jam neduoda kitas (Dougherty & West, 2013).

Antagonistinis arba **alfa narcisistinis charakteris** formuojasi, kuomet vaiko aplinka jam transliavo, jog tam, kad jis būtų vertinamas, jis turi būti ypatingas, išskirtinis ir tobulas. Vaiko sėkmė yra jo “vertės valiuta”. Meilė ir pripažinimas yra sąlyginiai: “būsi mylimas, jei būsi geriausias”. Tad, užaugęs, toks žmogus retai leidžiasi į gilius emocinius ryšius, mat tai reikštų kontrolės praradimą, kuomet galėtų pasimatyti jo gilus pažeidžiamumas. Kitus jis linkęs matyti kaip resursus arba grėsmes savo vertės sistemai, nesąmoningai nuvertindamas visus, kurie neatitinka jo aukštų standartų. Šio narcisistinio charakterio žmogus vaikosi galios bei neretai naudoja ją tiek prieš draugus, tiek ir priešus. Ieškodamas garbės per nuolatinį triumfą, galią ar fizinę jėgą, šis tipas vaikosi sėkmės, kolekcionuodamas finale bevertes pergalės. Empatijos bei prieraišumo gebėjimai čia yra rudimentiniai. Tarytum paliktam merdėti nesibaigiančio veikimo pasaulyje, alfa narcisistinės struktūros individui kuo toliau tuo sunkiau tampa prieinamos tokios bendrystės ir buvimo būsenos, kurios iš tiesų ir suteikia gyvenimui prasmę. Dougherty bei West iliustruoja šį tipą pasirinkdamos brolių Grimų pasaką “Karalius Strazdabarzdis”. Joje aprašoma graži, bet labai išdidi ir arogantiška princesė, kuri išjuokė visus jai pasipiršusius princus, kiekviename rasdama žiaurių trūkumų. Taip pasireiškia narcisistinės nuvertinimo bei pavydo gynybos: mat tam, kad amžinai likti viršūnėje, princesė turi būti viena, na o pavydas, anot Kernberg'o, kaip labai svarbus elementas šioje charakterio struktūroje, tarnauja, kad išlaikyti princesės visagalybę bei savęs idealizaciją (Dougherty & West, 2013). Galiausiai, supykęs princesės tėvas nusprendė, kad jo dukra tekės už pirmo pasirodysiančio

prie rūmų vartų. Tas vyras buvo paprastas klajojantis muzikantas. Taip prasidėjo sunkus ir vargas princesės gyvenimas, išmokęs ją nuolankumo, atjautos ir tikrosios meilės. Na, o jos vyras muzikantas, iš tikrųjų buvo karalius Strazdabarzdis, siekęs pamokinti išpuikusią princesę.

Kaip teigia analitikės, visos trys minimos narcisizmo formos turi savyje daug *puer* ar *puella* dinamikos. Nejausdami autentiško kontakto nei su savimi, nei su kitais, visi narcisistinio charakterio individai priešinasi stabilumui bei įsipareigojimui, vietoj emocinio kontakto mieliau rinkdamiesi aplodismentus. Jei kontra-priklausomas narcisistas jaučiasi esąs amžinai jaunas ir visiškai nepriklausomas, tai priklausomas narcisistinis charakteris tiki esąs amžinai jaunatviškas ir charizmatiškas, gebantis vis sužavėti tą „kitą“. Tuo tarpu alfa *puer/puella* nuolat lekia nuo vienos pergalės prie kitos, jausdamiesi amžinai stiprūs, drąsūs ir galingi. Atkirsta išmintingoji arba taip vadinama *senex* dalis, panardinta sąmonėje kelia sumaištį individo gyvenime tol, iki kol atkeliauja senatvė, priverčianti susidurti kiekvieną su savo ribotumu, įniršiu, liūdesiu bei visais pralaimėjimais (Dougherty & West, 2013).

„Akių čia nėra
Jokių akių čia nėra
Šiam slėny mirstančių žvaigždžių
Šiam slėny tuštumos
Šiuos sutrupintuos nasruos mūsų kritusių karalysčių“
-T.S.Eliot „Vyrai tuštumos“.

Apžvelgus narcisizmą nagrinėjančią literatūrą, prieš pereinant prie šokio-judesio terapijos, tyrimo metodologijos bei pačios autoetnografijos, reflektuoju, kad įkūnytos patirties, kaip *žinojimo šaltinio* praradimas, tiek mano gyvenime, tiek Lietuvos istoriniame kontekste, kuomet autentiškas būvis ir skleidimasis, švelniai tariant, nebuvo sveikintini, paradoksaliai susieja mane ir anuometinę visuomenę su dabartiniu kontekstu, kuriame išorinio patvirtinimo paieškos neretai nebepalieka individui erdvės ir motyvacijos prisiliesti prie savo tikrosios savasties. Augusi nepamatyta tėvų, kurie savo ruožtu nebuvo tinkamai atspindėti, tremtį bei sovietinės sistemos traumas išgyvenusią savo tėvų, esu giliai įtikėjusi šokio-judesio terapija, kuri suteikia gelminę gyvybingumo terpę naujai atrasti save, pamatyti bei išjausti tai, kas buvo neišjausta ir nepamatyta, bei naujai integruotis į jau pakitusią socialinę aplinką. Judesys padeda kontempliuoti ne tik praeities žaizdas ir dėl jų išsivysčiusius gynybinius mechanizmus, bet ir šių dienų narcisistines aktualijas, jas pamatant savo mąstyme ir elgesyje, bei pamažu keičiant tiek savyje, tiek klientuose. Filosofas Byung-Chul Han labai taikliai iškelia šių laisvų laikų, jo vadinamų „neoliberalios psichopolitikos“ narcisistinių savęs optimizavimo imperatyvą:

*Šiandien mes tikime, kad esame ne pavergtas, o laisvas, nuolat besivystantis ir vis iš naujo save išrandantis **projektas**. Tokį perėjimą nuo subjekto prie projekto lydi laisvės pojūtis. Bet pasirodo, kad pats šis projektas – tai prievartos figūra, kuris yra netgi veiksmingesnė **subjektyvavimo** ir **pavergimo** forma. Ego kaip projektas, manantis, kad išsilaisvino iš išorinių prievartų, dabar paklūsta vidiniams varžtams ir savęs suvaržymams, pasireiškiantiems pasiekimų ir optimizavimo prievarta* (Byung-Chul, 2025, p. 9).

Laisvės krizę *ten ir tada*, bei *čia ir dabar*, išorinę bei vidinę, asmeninę bei kolektyvinę, padeda kontempliuoti viena iš šokio-judesio terapijos disciplinų, taip vadinamas Autentiškas Judesys, kuriam skirsiu didesnę dalį sekančio skyriaus, bei kurio, net pats pavadinimas, tarytum meta iššūkį neribotam savęs optimizavimo diktatui.

1.2. Šokio-judesio terapija

1.2.1. Šokio-judesio terapijos (ŠJT) Ištakos

„Judesys yra didysis gyvenimo dėsnis. Viskas juda. Dangus juda, žemė sukasi, didžiosios bangos užlieja pasaulio paplūdimius. Debesys lėtai žygiuoja per dangų, vėjo genami, kuris sujudina medžius į šakų šokią“ (Whitehouse, cit. Pallaro, 1999, p. 41).

Šokio ištakos siekia seniausius laikus. Genčių kultūrose, šokis buvo pagrindinis būdas susieti žemiškąją patirtį su dvasiškąja, sutvirtinti individą bei integruoti jį bendruomenėje, įkūnijant mitus, paruošiančius jį svarbiems gyvenimo slenksčiams bei iššūkiams. James George Frazer, savo monumentalioje antropologinėje studijoje „Auksinė Šakelė“ (angl. „*The Golden Bough*“), šokią analizuoja kaip daugialypį reiškinių, turintį ritualinę, simbolinę ir socialinę reikšmę. Frazer išsamiai atskleidžia kaip šokis, neretai simbolizuojantis dievų ir dvasių malonės siekimą, kaip pagrindinė šamanizmo praktika, buvo naudojamas norint atkurti pusiausvyrą tarp žmogaus ir gamtos. Šokyje žmonės išreiškėdavo ne tik savo tikėjimą, baimes ir viltis, susijusias su gamtos ciklais ir dieviškomis jėgomis, bet ir stiprindavo socialines struktūras. Per šokią bendruomenės nariai galėjo išreikšti savo socialinius vaidmenis ir santykius, taip akcentuodami kiekvieno ypatingą vietą bendruomenėje. Šokis buvo naudojamas ir kaip priemonė perduoti tradicijas, vertybes bei normas iš kartos į kartą, stiprinant bendruomenės vienybę ir tapatybę (Frazer, 2022).

Po ilgų dichotomijos amžių, atskyrusių kūną, protą ir dvasią, šokiui sumažėjus iki reprezentatyvios bei pramoginės funkcijos, XX a. pradžioje modernaus šokio pionierės vėl pradėjo tyrinėti ryšius tarp ekspresyvaus judesio bei psichologinio turinio, ieškomos kuo autentiškesnės savo įkūnytumo išraiškos. Pirmosios modernaus šokio atstovės, tokios kaip Mary Wigman, Isadora Duncan, Martha Graham bei Ruth Saint-Denis tyrinėjo laisvai šokantį kūną, mesdamos emocinį iššūkį

tuometinei publikai. Jos visos stengėsi grąžinti šokiui jo pirminį archetipinį statusą, kuriame šokis buvo dar ir tyrimo metodas, tiek asmeninių, tiek universalių temų (Jahner, 2001).

Ankstyvieji XX a. mokytojai, tokie kaip Rudolph Laban, Margaret H'Doubler, Irmgard Bartenieff kūrė ir plėtojo metodus, padedančius suvokti judesį bei šokį ne tik kaip meną, bet ir mokslą, tyrinėjantį ryšius tarp judesio struktūros, funkcionalumo bei emocijų (Halprin, 2009). Jie matė šokį bei judesį kaip kūrybinį mokymosi procesą, per kurį judantysis galėtų ne tik giliau suprasti save, bet ir aiškiau išreikšti. Dėmesys buvo skiriamas tiek šokio estetikai, tiek vidinio šokančiojo gyvenimo vystymuisi bei išraiškai.

Tokie tyrimai, kartu su užgimusiomis įvairiomis psichologinėmis kryptimis, akcentuojančiomis psichikos ir kūno ryšius, metė gelminį iššūkį dominuojančiam šokio, kaip pramogos konceptui. Marian Chace, Blanche Evan, Liljan Espenak, Trudy Schoop bei Mary Starks Whitehouse buvo pirmosios ŠJT praktikės, kurios visą dėmesį skyrė santykiui tarp vidinio judesio (pojūčio, jausmo, vaizdinio) bei išorinio judesio, pasireiškiančio laisvame šokyje ar judesyje ir iš tos sąjungos užgimstančioms psichologinėms išvalgoms bei elgesio pokyčiams (Halprin, 2009). Prieš tęsdama norėčiau trumpai pristatyti dviejų svarbiausių mano temai ŠJT pradininkių Marian Chace bei Mary Starks Whitehouse idėjas.

1.2.2. ŠJT pradininkės

Marian Chace (1896-1970) pagrįstai yra laikoma šokio-judesio terapijos (toliau ŠJT) motina. Jos darbas glaudžiai bendradarbiaujant su psichiatrais St. Elisabeth ligoninėje, Vašingtone, oficialiai buvo pripažintas kaip terapinis gydymas. Chase pastebėjo, kad pacientai, kenčiantys nuo psichikos sutrikimų ir dėl to negalintys išreikšti jausmų žodžiais, gali bendrauti per judesį. Ji tikėjo kūną kalbant net tada, kai sąmonė nebegali (Sandel, S. L ir kt., 1993). Chase dirbo su psichiatrinėmis pacientų grupėmis tvirtai tikėdama, kad šokis padeda grupės nariams kurti priklausymo jausmą, kad ritmas ir sinchronizacija gali atstatyti emocinį ryšį su savimi bei kitais (Sandel, S. L ir kt., 1993). Svarbiausias jos indėlis narcisistiniam sužeistumui gydyti yra jos įvestas esminis ŠJT metodas – veidrodinis atspindėjimas. Naudodamas šį metodą, terapeutas švelniai atkartoja kliento judesius, tokiu būdu patvirtindamas jo emocinę būseną bei suteikdamas saugumą. Atspindėdama savo klientus, Chase tarytum sakė jiems: „Aš tave matau. Tu esi svarbus“ (Sandel, S. L ir kt., 1993).

Kita ŠJT pradininkė Mary Starks Whitehouse (1911–1979), dirbusi daugiausia individualiai su puikiai visuomenėje funkcionuojančiais suaugusiais, išvystė unikalų metodą, fokusuotą ne į choreografuotą ar struktūruotą judėjimą, o į judesį, kylantį iš vidaus. Remdamasi šokio ir jungiškiosios psichologijos sinteze, Whitehouse savo praktiką pradžioje vadino „Giliuoju judesiu“

(angl. *Movement in Depth*), vėliau pervadinama „Autentišku Judesiu“ (angl. *Authentic Movement*). Daugiau nei teorija ar filosofija, pagrindinis Whitehouse dėmesio objektas buvo judančiojo vidinis gyvenimas – jai judesys buvo ne tiek saviraiškos būdas, kiek būdas tapti sąmoningu. Pasak Whitehouse, terapiškai gydanti patirtis užgimsta tarp vidinio judesio ir autentiškai išreikšto išorinio judesio. Kad būtų pasiektas toks judesio patyrimas, ji manė, kad žmonės turi atsisakyti visų stilizuotų, išminktų judesio ir mąstymo modelių ir dirbti savo vidiniame gilesnių pojūčių bei vaizdinių lygmenyje. Whitehouse kartojo, jog tam, kad judesys būtų patirtas, jis turi būti „atrastas“ kūne, o ne užsidėtas kaip suknelė ar paltas; mat mumyse yra tai, kas juda nuo pat pradžių ir tai gali mus išlaisvinti (Whitehouse, 1963, cit. Wallock, 1981). Remdamasi Jungo aktyviosios vaizduotės metodu ir jo individuacijos teorija, Autentišku Judesiu ji siekė, tai kas yra nesąmoninga ir sąmoninga, padaryti kiek įmanoma labiau sąmoningu. Whitehouse idėjos itin atliepia šio darbo temą. Žmogui, nešiojančiam narcisistinę žaizdą, Autentiško Judesio formate šalia judėtojo įvestas liudininkas, ilgainiui padedantis ugdyti savo vidinį liudininką, yra giliai gydanti patirtis. Autentiškas judesys, kylantis spontaniškai iš vidaus be išankstinės valios kontrolės, tampa savotišku tiltu, susiejančiu narcisistinių gynybų valdomą žmogų su jo prarastą tikrąją savastimi.

1.2.3. ŠJT bei asmenybiniai sutrikimai

„Sveikiausia projekcijos forma yra menas“
(F. Perls cit. Halprin, 2009, p. 40).

Klinikinės psichologijos daktaras, Bruce Carruth (2006), aprašydamas nuo traumų, asmenybės sutrikimų bei priklausomybių kenčiančius žmones, pateikia biblijinę metaforą: kenčiantieji blaškosi pasimetę be jokių kelrodžių, lyg izraelitai dykumoje tuščiai ieškodami pažadėtosios žemės, vaikydamiesi miražų; ir kad integralieji menai gali būti ta „dangiškoji mana“, kuri maitina išsekusį, pasyvų, giliai demotyvuotą žmogų. Meno terapija, kuri savo esme yra gijimas per autentišką santykį su savimi bei kitais, šioje vietoje būtų rekomenduojama, kaip pagrindinis resursų žadintojas. ŠJT oficialiai apibrėžiama, kaip terapinio judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją, kurios esminiai komponentai yra šokis kaip kūno judesys, kūrybinė išraiška ir tarpasmeninis santykis (Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacija, 2021). Be to, Payne ir kt. (2016) pažymi, kad ŠJT ypatingas dėmesys skiriamas improvizuotam, vaizduotės pagrindu grįstam, kūrybingam, estetiškam ir tarpasmeniniam judėjimo išgyvenimui.

Klientai, turintys asmenybės sutrikimų, dažnai yra nukreipiami į meno terapijas, tačiau specifiniai skirtingų meno terapijos formų veikimo mechanizmai, padedantys tokio tipo klientams,

vis dar lieka plačiai neištirti. Tai matyti iš dviejų metaanalizių, kuriose buvo įtraukti kontroliuojami intervenciniai tyrimai ir pirminiai tyrimai apie ŠJT, taikytą įvairioms klinikinėms populiacijoms ir psichologiniams kintamiesiems (Koch ir kt., 2014, 2019), tačiau nė vienas iš šių tyrimų nebuvo skirtas būtent ŠJT ir asmenybės sutrikimų sąsajoms.

Vis tik remiantis naujausiomis sisteminėmis mokslinių straipsnių apžvalgomis, klientams, turintiems asmenybės sutrikimų, ŠJ terapija pasirodo esanti efektyvesnė nei įprasti gydymo metodai – ji pagerina kūno suvokimą ir požiūrį į kūną, taip pat sustiprina saviveiksmingumą, miego kokybę ir fizinius įveikos resursus (Kleinlooh ir kt., 2021). Sveikimas, kaip holistinis daugialypis procesas, apima psichologinės raidos bei santykių atkūrimą, naujų įgūdžių įgijimą, bei priklauso nuo vidinių bei išorinių resursų. ŠJT padeda pacientams išreikšti save tais atvejais, kai verbalika „neįsijungia“ arba yra nepakankama, kuomet ji stringa dėl savęs nepažinimo, baimės jausti ir įgūdžių įsivardinti emocijas bei jausmus nebuvimo. Kūno kalba, judesys tampa geriausiu būdu pasiekti emocijas, įveikti neigimą, pasipriešinimą bei vangumą, spręsti sunkumus naujais būdais, gerinti savijautą, bei atrasti savo kūno galimybes gaminti dopaminą. Šios terapijos žaidiminis aspektas kuria sveiko priklausymo grupei jausmą bei socialinės integracijos galimybes, na o relaksacijos įgūdžiai paradoksaliai padeda sumažinti esminį gijimo „stabdį“ – neigimą. Tyrimai rodo, kad relaksacijų metu, gilėja empatija ir mažėja gėdos jausmas dėl ateinančio supratimo, kad daugelis gynybų, tame tarpe ir įvairios priklausomybės, buvo vienintelė tuo metu buvusi prieinama išeitis, gynyba nuo nepakeliamų emocijų, padėjusi išgyventi (Hurley, 2018; Kleinlooh ir kt., 2021; Koch ir kt., 2014). McWilliams teigia, kad žmogus, naudojantis gynybą, nesąmoningai siekia vieno ar abiejų tikslų: pirma, išvengti arba bent suvaldyti gasdinantį intensyvų jausmą; antra, palaikyti savigarbą (2014).

ŠJT metodų taikymas sukuria sensomotorinės patirties pokyčius; padeda atkurti proto bei kūno ryšį, išjautus užslopintus jausmus ugdyti sveikesnius savireguliacijos bei savivertės metodus, kurie savo ruožtu padeda įveikti tiek depresinę, tiek nerimo būsenas. Svarbu akcentuoti, kad ši terapinė prieiga yra neatsiejama nuo humanistinio požiūrio į žmogų. Tai reiškia, jog šokio terapeutas turi įkūnyti besąlygišką priėmimą bei pagarbą žmogui su bet kokią patirtimi. Šiai visuomenės grupei jausti tokį požiūrį į save yra itin gydanti patirtis.

Kitas nedidelis, bet prasmingas tyrimas, kuriame ŠJT buvo taikoma pacientei su nustatyta NAS diagnoze atskleidė puikius rezultatus (Drzał, 2021). ŠJT pasirodė esanti efektyvus metodas dirbant su narcisistine psychopatologija. Jame atskleidžiama, kad ŠJT padeda formuoti narcisistinio asmens ribų ir poreikių pojūtį bei stiprina savivertę, o ŠJT užsiėmimai padeda integruoti vidinį gyvenimą, jausmus ir patirtis, mažindami vidinę įtampą ir suteikdami galimybę plėsti judesių amplitudes (Drzał, 2021).

1.2.4 „Trivienės smegenys“ ir narcisistinis sužeistumas šokio-judesio terapijoje

Viena žymiausių XX a. teorijų apie žmogaus smegenų evoliuciją ir struktūrą, neuromokslininko Paul MacLean suformuluota „Trijų smegenų dalių teorija“ (angl. *Triune Brain Theory*) teigia, kad žmogaus smegenys evoliucijos metu išsivystė trimis pagrindiniais sluoksniais arba „smegenų sistemomis“, kurios veikia kartu, bet turi skirtingas funkcijas (Cozolino, 2017). Nors šiuolaikiniai neuromokslininkai ją kritikuoja dėl per daug supaprastinto funkcionalumo, teorija išlieka naudingas metaforinis modelis tiek švietime, tiek psichoterapijoje, paaiškinanti emocijų, instinktų ir racionalaus mąstymo sąveiką. Anot šios teorijos, mūsų smegenys sudarytos iš trijų sluoksnių: roplio smegenų, limbinės sistemos bei neokortekso. Evoliuciškai susiformavusios skirtingu laiku, pirminės dalys ne išnyksta, bet ir toliau kartu evoliucionuoja su vėliau susiformavusiomis. Dėl „skirtingų mentalitetų“ jos dažnai tarpusavyje konfliktuoja: pvz., emocijos (limbinė sistema) gali būti stipresnės už racionalų mąstymą (neokorteksą), na o reptilinės smegenys gali „perimti“ valdžią esant grėsmei (Cozolino, 2017). Teorija paryškina, kad žmogaus elgesys nėra vien racionalus – jame veikia giluminės emocinės ir instinktyvios jėgos. Tad, tai ką Freudas vadino pvz., disociacija, gali būti paaiškinta kaip neadekvati integracija bei koordinacija tarp skirtingų smegenų narių.

Žmogaus, turinčio narcisistinį sužeistumą ar narcisistines gynybas, patyrimė dažnai dominuoja sutrikęs vidinis reguliavimas, gilūs saugumo ir vertės deficito jausmai, o tai stipriai veikia visas smegenų sistemas – nuo instinktyvių reakcijų iki socialinės sąmonės. Šokio-judesio terapija, kaip „kūniškai įžeminantis“ metodas, gali veikti visus tris „smegenų sluoksnius“, padėdama atkurti ryšį tarp jų.

1. Reptilinės smegenys – saugumo ir kontrolės poreikis

Narcisistinis sužeistumas, yra susijęs su ankstyvaisiais emocinio apleistumo ir/ar nereguliaraus ryšio išgyvenimais galinčiais sukelti lėtinę nervų sistemos įtampą, hiperbudrumą, poreikį kontroliuoti ar sustingti – kitaip sakant, dominuojančias reptilinio smegenų komplekso gynybas: *kovok, bėk arba sustink*.

Šokio-judesio terapijoje:

- Judesys naudojamas nervų sistemos reguliavimui: per pasikartojančius, ritmingus judesius, *įsižeminimą*, kvėpavimą bei kitas intervencijas.
- Dirbant su sustingimu ar įšalusia būseną, terapinis prisilietimas (kai etiškai tinkamas), ritmas, svorio perkėlimas ir kitos metodo praktikos padeda atkurti kūno gyvybingumą.

- Saugiai struktūruotas judesys padeda patirti kontrolės jausmą nebe per psichinę gynybą, o per kūną.

2. Limbinė sistema – *emocinis pažeistumas ir sveiko prieraišumo ilgesys*

Nepaisant viduje glūdinčio stipraus artumo ilgesio, izoliuojančios narcisistinės gynybos naudojamos norint išvengti pakartotinų savo apleistumo, nemeilės ir su tuo susijusio „pažeistumo“ išgyvenimų. Limbinė sistema čia žymi vietą, kurioje kaupiasi neįsisąmoninti afektai bei traumų atmintis.

Šokio-judėsio terapijoje:

- Kūnas tampa saugiu kanalu emocijoms reikšti: per judesį galima išreikšti tai, kas žodžiais būtų per grėsminga.
- Terapeuto ar grupės empatiškas veidrodinis judesys aktyvuoja prieraišumo sistemą, sukuria *regimo, priimamo savęs patyrimą*.
- Afektų reguliavimas per judėsio ekspresiją įgalina klientą pamažu leisti sau jausti, mažinant vidinę gėdą susijusią su „per dideliais“ ar „nepatogiais“ jausmais.

3. Neokorteksas – *refleksija, tapatybės konstravimas*

Narcisistiniai sutrikimai dažnai susiję su sustingusia, išoriniuose atspindžiuose įstrigusia tapatybe (pvz., „būti geru“, „nusipelnyti pripažinimo“). Smegenų žievės dėka žmogus gali reflektuoti, įvardinti bei naujai interpretuoti savo patirtis.

Šokio-judėsio terapijoje:

- Judėsio patirtys gali būti reflektuojamos kiekvienos meno terapijos verbalizavimo metu, leidžiant jungti kūno pojūčius su naratyvu.
- Judesys padeda asmens tapatybei vystytis iš vidaus, iš įkūnytų patirčių taip vaduojantis iš disociacijos, neigimo bei kitų gynybų.
- Kūno ir kalbos sinchronizacija: po interaktyvių judėsio technikų, kuomet narcisistinis asmuo yra terapeuto ar kitų grupės narių atlieptas kūnu, įgavęs sinchronizacijos su kitais patirtį, gydanti patirtis yra lėtai judėti bei garsiai komentuoti ką darome, taip sinchronizuojant kalbą ir judesį.
- Neokorteksas čia tampa liudininku, kuris padeda perrašyti seną narcisistinį scenarijų į naują, autentišką buvimo versiją. Autentiško judėsio praktika, kuomet po judėsio, fenomenologiškai, be vertinimo įvardinama matyta judesių seka, kuria nevertinantį savęs vaizdą.

ŠJT, veikianti ne tik psichologiniu bet ir neurobiologiniu lygmeniu, yra kvietimas atkurti vidinį ryšį tarp kūno, emocijų ir mąstymo, kurį narcisistinis sužeistumas dažnai žmogui išskaido.

1.2.5. Autentiškas Judesys bei Autentiško Judesio Disiplina.

Autentiško Judesio teorija ir praktika yra genialiai paprasta. Atrodytų, susirenka grupė žmonių, visi pasiskirsto po du, tada sustoja ratu, užmezga akių kontaktą su kitais dalyviais, tuomet su partneriu ir tada, vienas iš poros lieka rato vidury, o likęs partneris, atsitraukęs į rato pakraštį, stebi jo judėjimą, visu savimi tarsi laikydamas judančiam saugią erdvę. Viskas vyksta tyloje. Judantysis juda užsimerkęs. Sutartam laikui pasibaigus, jis grįžta pas savo liudytoją aptarti judėjimo/stebėjimo praktiką. Tuomet jie keičiasi vietomis. Šis, iš pirmo žvilgsnio stulbinantis savo paprastumu procesas yra itin subtilus, suteikiantis prieigą tiek prie sąmoningumo, tiek grįžimą prie savo kūrybiškumo šaltinio (Luišaitė, 2015).

Whitehouse įkurtą ŠJT kryptį vėliau tobulino jos mokinės, iš kurių ryškiausios Joan Chodorow bei Janet Adler. Chodorow teigė, kad Autentiškas judesys yra „kūniškas klausymasis, atveriantis mus giliai psichikai, archetipiniams procesams“ (1991, p. 75). Tokios praktikos pasiūlymas žmogui, sąveikaujančiam su pasauliu savo netikra savastimi, gali būti giliai transformuojantis. Jo metu kylantys vaizdiniai, „gali ateiti iš sapnų, fantazijų ar spontaniškos vaizduotės; kai jie įkūnijami, tampa labiau prieinami ir transformuojantys“ (Chodorow, 1991, p. 103).

Adler išvystė vieną iš ryškiausių Autentiško Judesio kryptų – Autentiško judesio discipliną (AJD), itin sustiprindama vidinio stebėtojo vaidmenį, akcentuodama konkrečios akimirkos patirtį bei sąmoningą nevertinantį kalbėjimąsi tarp judėjimo fazių. Pati Adler pasiūlė tokį apibūtinimą: „AJD – tai judesio, betampančio sąmoningu, stebėjimas su atjauta“ (Luišaitė, 2015). Kaip teigia Adler, šios disciplinos architektūra remiasi į santykį tarp judėtojo ir liudininko; abiem esminis darbas yra lavinti savo vidinį liudininką, kas yra vienas iš būdų auginti sąmoningumo augimą (2002). Šioje disciplinoje vidinis liudininkas yra tarytum eksternalizuotas, įkūnytas kito asmens, taip vadinamo išorinio liudininko; kitas žmogus, vadinamas judėtoju, įkūnija judančią savastį (Adler, 2002). Šis liudijimas, tiek kito, tiek savo judančio/stebinčio kūno, kaip indo kuriame užgimsta sąmonė bei vyksta gijimas yra šios disciplinos mistinė dalis, kuri nelabai pasiduoda racionaliems paaiškinimams. Anot Adler, kuo sąmoningesnis indas, tuo daugiau jis gali atlaikyti tamsos bei įgauti mūsų žmogiškumo šviesos (2002). Akių bei rato ritualas judėjimo pradžioje ir pabaigoje, leidimas sau tiesiog „būti įkūnytam“ ir tyrinėti tos akimirkos tiesą yra itin veiksmingos praktikos žmogui turinčiam narcisistinę žaizdą. Labai svarbus aspektas yra leisti sau nežinoti. Kitas svarbus aspektas yra atsekti savo judesių eigą, be jokio vertinimo, naudojant paprastą fenomenologinę kalbą, taip pat, kaip ir ta pačia kalba paliudyti

kitam jo įkūnytą buvimą. Kaip teigia Adler: „Liudininkas mokosi matyti be vertinimo, klausytis be tikslo, būti su judančiuoju kupinam užuojautos bei dėmesio“ (2002, p. 5). Pagarba sau, savo patirčiai, savo vidiniam žinojimui/nežinojimui įgalina ir suteikia ramybės.

Autentiškumas judesyje, išraiškoje, žodyje, visame kame, yra tai kas sujaudina, kas keičia. Tai itin retas procesas mūsų įmantriame šiuolaikiškume. Būti savimi, atsiduoti sau, be pozos, be kaukių yra pats savaime gydantis procesas. Tai yra ir Geštalto psichoterapijos pamatinės koncepcijos - paradoksalios pokyčių teorijos esmė. Ją suformulavęs Arnold Beisser, teigia, kad tikras pokytis vyksta ne tada, kai žmogus stengiasi tapti tuo, kuo nėra, bet kai jis tampa tuo, kas iš tikrųjų yra. Stiprus noras pasikeisti dažnai kyla iš savęs nepriėmimo. Mažėjant pasipriešinimui tam kas yra, atsiranda erdvė naujam. Autentiškai būnant, pilname priėmime to, kaip yra „čia ir dabar“, žmogus gali iš tikrųjų keistis. Gilesnis savęs pažinimas veda į integraciją. Judesys tampa autentišku ne tada, kai siekiama estetiškumo, o kai jis atspindi vidinę tiesą. Paradoksaliai, tuomet jis tampa jaudinantis bei gražus.

Autentiškas judesys pasitarnauja savasties veidrodžiu. Praktikas, tyrinėdamas tuos savasties sluoksnius, kurie ilgai buvo požemiuose, pajunta savo ribotumus bei poreikius. AJD kviečia įgauti prieigą prie vidinio žinojimo šaltinio, nusileisti į tas gąsdinančius stiprių afektų gelmes, gerbti intuityvios, iš kūno gelmių kylančios išminties savitumą bei išnirti sąmoningesniam.

2. EMPIRINIS TYRIMAS

Yra kažkas, ko aš nežinau,
Ką turėčiau žinoti.
Nežinau kas yra tai, ko nežinau,
Bet turėčiau žinoti.
Ir jaučiuos it kvailys
Jei atrodau kartu ir nežinantis to,
Ir nežinantis kas tai, ko aš nežinau.
Tad apsimetu žinantis.
Tai nervina, nes nežinau ką turėčiau apsimesti,
kad žinau,
Tad tiesiog apsimetu žinantis viską.
-R.D. Laing

2.1. Tyrimo metodologija

Šiame skyriuje renkuosi atskleisti autoetnografijos, kaip takaus bei labai talpaus kokybinio tyrimo metodo ypatumus bei ištakas. Kadangi šis metodas yra gana nauja mokslinė prieiga prie asmeninių bei socialinių fenomenų, pateiksiu jo trumpą istoriją, sampratą, didesnę dėmesį skirdama filosofinėms atramoms bei jų pagrindinėms idėjoms, atitinkančioms mano kaip tyrėjos poziciją. Aptarsiu metodo iššūkius, etiką bei savo asmeninį patyrimą, kodėl aš renkuosi šį būdą perteikti ne tik savo, bet ir bendresnę psichologinę patirtį.

2.1.1. Autoetnografijos samprata bei ištakos

Autoetnografija – tai tyrimo metodas, kuris jungia autobiografinius pasakojimus su etnografinė analize, leidžiantis tyrėjui reflektuoti savo patirtį kaip kultūrinį fenomeną. Pats terminas „autoetnografija“ rodo, kad metodas jungia savyje tiek „auto“ - asmeninę patirtį bei subjektyvų balsą, tiek „etno“ -socialinį, kultūrinį ir politinį kontekstą į vieną „graphy“ rašymą/mokslinį darbą (Reed-Danahay, 2021).

Tradiciškai etnografija buvo naudojama antropologiniuose tyrimuose, siekiant aprašyti ir analizuoti svetimas kultūras. Perversmą atliko Bronislaw Malinowski (1922), aprašydamas savo tyrimą apie Trobriando salas, išskirdamas „dalyvaujantį stebėjimą“, kuomet antropologas, norėdamas suprasti kultūrą iš vidaus, turėjo tapti tiriamosios bendruomenės dalimi, gyvendamas ir dalyvaudamas

jos veikloje (Malinowski, 1922). Vienas žymiausių XX a. antropologų, Clifford Geertz (1973), išgarsėjęs tyrimu apie Bali salų kovas bei jų simbolinę reikšmę, kultūrą laikė tekstais, kurie turi būti interpretuojami; svarbiausia jo išplėtotą idėją – „tankaus aprašymo“ (angl. *thick description*) sąvoka, akcentuoja, kad antropologai turi ne tik fiksuoti įvykius, bet ir gilintis, ką tie įvykiai reiškia tyrimo dalyviams (Geertz, 1973).

Laikui bėgant pati etnografija tampa vis refleksyvesnė. Subjektyvumui vis labiau įsitraukiant į mokslą, XX a. antroje pusėje mokslininkai vis labiau kritikuoja „objektyvų“ tyrimą, argumentuodami, kad visi tyrimai yra subjektyvūs. Prie tokios paradigmos slinkties ypač prisidėjo **socialinis konstruktyvizmas**, teigiantis, kad realybė yra socialiai konstruojama, **feministinė teorija**, ypač akcentavusi ikūnytą tyrėjo patirtį bei **poststruktūralizmas**, paneigęs pastovias tapatybes. Šios idėjos sudarė pagrindą autoetnografijai, pripažindamos asmeninės patirties svarbą, tiriant kultūrinius ir socialinius reiškinius.

Pirmą kartą 1975 m. terminą „autoetnografija“ pavartojo antropologas Karlas Heideris. Nors pats žodis galėjo būti sukurtas Heiderio, David Hayano (1979) savo parašytame straipsnyje, tyrinėjančiame lošėjų bendruomenę, kuriai pats ir priklausė, laikomas pirmuoju pavartojusiu šį terminą tikslesne prasme. Kaip savarankiškas akademinis metodas, autoetnografija susiformavo vėliau, mokslininkų porai, Carolyn Ellis bei Arthur Bochner sukūrus autoetnografijos teorinius pagrindus, skatinančius emociją, asmenišką mokslinį rašymą (Ellis & Bochner, 2000). Galima drąsiai teigti, jog šis kokybinis tyrimo metodas susiformavo kaip atsakas į tuometinį nepasitenkinimą ontologiniu, epistemologiniu ir aksiologiniu socialinių mokslų ribotumu (Ellis ir Bochner, 2000) bei kaip protestas dėl asmeniško/subjektyvaus balso praradimo XX a. moksliniuose tyrimuose (Douglas & Carless, 2013). Ellis ir Bochner akcentavo, kad autoetnografija jungia asmeninį, mokslinį ir kultūrinį pasakojimą, o tyrėjas tampa tiek subjektu, tiek objektu. Ši mokslininkų pora, formalizavusi metodą ir toliau sistemingai plėtoja jo metodologiją, rodydami, kaip asmeninės istorijos gali būti analizuojamos kaip kultūriniai fenomenai. „Autoetnografija yra biografinis žanras, kuriame rašymas ir mokslo tiriamasis darbas žengdamas kartu atskleidžia suvokimo proceso daugiasluoksniškumą“ (Ellis, 2004, p. 37). Autoetnografas turi mokėti judėti tarp savo asmeninės patirties matymo etnografiškai,- per kultūrinį bei socialinį aspektus,- ir nuolatinio sugrįžimo vidun,- siekdamas atskleisti savo pažeidžiamumą bei ribas. Šiame procese, gilinantis ir atsitraukiant, kuriamas ir vis naujai perkuriamas suvokimas, remiantis ar pasipriešinantis kultūrinėms interpretacijoms, kol veik nebelieka atskirties tarp asmeninio ir kultūrinio patyrimo sluoksnių (Ellis, 2004). Kaip pažymi Bochner, „vis daugiau mokslininkų mano, jog įmanoma rašyti iš širdies, į savo kūrybą įnešti pirmojo asmens balsą, ir sujungti meną bei mokslą“ (Ellis, Bochner, 2000).

Nemaža tyrėjų dalis renkasi autoetnografiją, norėdami atlikti prasmingus, prieinamus, įtraukiančius, žadinančius tyrimus, paremtus asmenine patirtimi, leidžiančius žmonėms empatiškai įsijausti į kitų žmonių istorijas (Ellis, Adams, Bochner, 2011). Metodas įgauna vis naujų krypčių, kai kur akcentuojant jo analitinį aspektą, kai kur jo evokatyvumą, o kai kur dar ir įtraukiant į tyrimo metodą performatyvumą.

2.1.2. Filosofinis pagrindimas

Rašant darbą man buvo svarbi tokia filosofinė struktūra, kuri apėmusi kelias teorines prieigas susietų atrandamą rašant tiesą, bei iškilusius tyrimo klausimus su teorija bei asmeniniu ir kultūriniu tyrimo kontekstu. Susidomėjimas šiuo metodu-tyrimu mane vedė per įvairias postmodernistines filosofijas, nagrinėjant kiek jų atliepia mane pačią, kiek jų kritinės teorijos yra talpios, kaip jos apjungia neišvengiamus socialinius bei psichologinius paradoksus, kiek drąsiai atremia ir apjungia dvilypumo imperatyvus, atrodytų - prieštaringas ir padrikas patirtis. Sutinku su autoetnografe Sarah Wall, rašančia, kad jos asmeninės kovos bei išvados atspindi akademinės bendruomenės dinamiką, siekiant balansuoti tyrimų nepriekaištingumą su nuolatiniu augimu bei mokymusi (2006).

Rašydama autoetnografiją apie vaikystės traumines patirtis bei dėl to susiformavusias psichologines gynybas, tam tinkančią filosofinę atramą atradau naratyviniuose tyrimuose bei socialiniame konstruktyvizme. Vis tik didesnę pirminę dėmesį skirsiu kritiniu žvilgsniu į socialinę aplinką žvelgiančiam poststruktūralizmui, padėjusiam teorinius pagrindus tiek naratyviniams tyrimams, tiek socialiniam konstruktyvizmui.

Prieš apžvelgiant poststruktūralizmą, verta paminėti vieną svarbiausių struktūralistinės antropologijos atstovų Claude Lévi-Strauss, kurio idėjos buvo atspirties taškas post-struktūralizmui. Claude Lévi-Strauss tyrinėjo, kaip visuomenės ir kultūros yra grindžiamos universaliomis struktūromis. Pradėjęs nuo lingvistikos ir plėtęs tyrimo lauką jis meistriškai parodė, kaip mūsų pasaulis sudarytas iš tarpusavyje santykiaujančių mūsų pačių sukurtų struktūrų nei objektyvių realybių (Kurzweil, 2017). Jis teigė, kad tiek mitas, tiek ir kalba turi bendrą struktūrą, kuri universalesnė už pavienės reikšmės. Tiek mitai, tiek visuomenės organizacijos grindžiamos binarinėmis opozicijomis, kurios formuoja žmogaus mąstymą, jam to sąmoningai nesuvokiant. Ši paradigma dar labai gabi šiuolaikinėje pasaulėjautoje.

Prancūzijoje 1960-aisiais užgimęs poststruktūralizmas, su tokiais mąstytojais kaip Michel Foucault, Gilles Deleuze ir Jacques Derrida priešaky, pradėjo filosofinę revoliuciją, visam laikui pakeisiančią filosofijos kursą (Crick, 2016). Rašant autoetnografiją ši filosofinė atrama man imponavo savo kritinio samprotavimo stiliumi. Pagrindinis dėmesys čia skiriamas prasmės sistemų

dviprasmiškumo momentui, kaip būdai nustatyti etinius pasirinkimus, kuriuos darome, kai įveikiame dviprasmybę ir pereiname nuo neapibrėžtumo prie tikėjimo tikrumo, besistengdami suprasti, interpretuoti ir formuoti savo aplinką. Poststruktūralizmas koncentruojasi į momentą, kai mes suteikiame prasmę ten, kur jau nebėra bendro socialinio susitarimo dėl prasmės struktūros. Bandoma paaiškinti, kaip mes užpildome tas savo žinių spragas ir laikome tiesa tai, kuo tikime – ir kokia viso to kaina visuomenei ir šiuolaikinėms problemoms. Taip aiškiai identifikuojamas neišvengiamas netikslumo taškus, poststruktūralizmas tarytum išvalo erdvę ir „aiškiai parodo etinio pasirinkimo vaidmens reikšmingumą – t.y. sprendimų priėmimą, kuris grindžiamas įsitikinimais apie dorybę ir save, o ne moraliniu ar politiniu principu“ (Harcourt, 2007). Poststruktūralizmas šia prasme yra tarytum priešpaskutinis emancipacijos etapas iš to savaiminio nebrandumo, kurį Kantas garsiai įvardijo kaip nesugebėjimą naudotis savo supratimu be kito vadovavimo (Harcourt, 2007).

Poststruktūralizmas, atmesdamas universalias struktūras, akcentuoja dinamišką reikšmių konstravimą. Anot šios filosofinės pozicijos, tikrovė yra diskursų konstruktas. Poststruktūralizmo idėjos tarytum įgalina autoetnografiją, kvestionuoti tradicinius pasakojimus, kritiškai analizuoti institucijas ir tapatybės sampratas. Foucault teigė, kad žinojimas, tiesa, normalumas nėra objektyvūs: jie yra suformuoti per socialinius diskursus ir galios santykį, bei kinta laikui bėgant (Kurzweil, 2017). Anot jo, mūsų tapatybė yra diskursyviai sukonstruota – ji nėra įgimta ar nekintama, bet formuojama per įvairius kontekstus. Jam antrina Deleuze, teigęs, kad tapatybė yra nuolat kuriama ir perrašoma (Pecora, 1986). Kitas šio judėjimo atstovas, Derida ne tik kritiškai analizavo kalbą, atskleisdamas jos daugiaprasmiškumą, bet ir dekonstravo Vakarų filosofijos tradiciją, parodydamas jos vidines prieštaras (Crick, 2016). Remdamasi Derridos mintimi, jog jokio teksto ar pasakojimo negalima laikyti galutiniu, suvokiū, kad mano autoetnografija nėra tik retrospektyvi analizė. Tai yra taip pat ir dekonstrukcinė praktika, kurioje per rašymą ir kūnišką patirtį perrašau savo santykį su savimi. Giliau įsisąmoninu, kad mano tapatybės naratyvas taip pat atviras nuolatiniam kūrimui bei naujoms interpretacijoms. Savo autoetnografiniame tyrime remiuosi šiomis idėjomis, kad viskas yra nuolatinis tapsmas, kad mąstymų formos remiasi ne dualizmais, bet procesais. Jei mano vaikystės traumos bei psichologinės gynybos buvo suformuotos tam tikrame sociokultūriniame kontekste, tai suaugusiųjų tapsmas šokio-judesio terapeute yra šios praeities dekonstrukcija bei rekonstrukcija.

Janesick rašo, kad mes sau pasakojame istorijas tam, kad gyventume (2013). Ši naratyvinių tyrimų esmė atspindinti frazė atliepia tiek mano profesinę patirtį, tiek pačią žmogiškąją, prasmės ieškančią tyrėjos prigimtį. Autoetnografijos metodas priklauso naratyviniams tyrimams, siekiantiems suprasti kaip per pasakojimus žmonės konstruoja savo patirtį bei tapatybę su jos filosofija. Čia tyrimo objektas yra pats pasakojimas: jo struktūra, reikšmės bei kultūriniai kontekstai (Janesick, 2013). Tuo

tarpu pati autoetnografija orientuojasi į asmeninę refleksiją, kurioje tyrėjas analizuoja savo patirtį, siekdamas ne tiek perteikti pasakojimą, bet ir suprasti platesnius socialinius, psichologinius bei kultūrinius procesus. Bendrai naratyviniai tyrimai įgalina mane matyti savo gyvenimo istoriją - perėjimą nuo vaikystės traumų į tapsmą šokio judesio terapeute, kaip nuolat kuriamą naratyvą. Ši kokybinė tyrimų priega padeda man perrašyti traumines patirtis, jas supratęs ir transformavęs per naujas interpretacijas.

Galų gale, apibendrinant reikia paminėti, kad autobiografija išaugo socialinio konstruktyvizmo terpėje, talpinančioje savyje reliatyvistinę ontologiją, kuri savo ruožtu pripažįsta ir tiria daugybę realių. Mąstymo apie šią ontologiją procesas yra subjektyvistinis nes neskiria tiriančiojo nuo tiriamojo, ta prasme, kad tyrėjo žinios yra konstruojamos tyrėjo viduje. Kaip teigia Pathak, žinojimas nėra tik abstraktus visagalis intelektualizuotas procesas; žinoti reiškia visapusiškai patirti savo protu, kūnu ir širdimi (2010).

2.1.3. Autoetnografijos metodo pasirinkimo tikslingumas

Esminė autoetnografinio tyrimo dalis yra tyrėjo subjektyvumas (Muncey, 2010). Ellis išplėtė šią mintį, apibūdindama šį metodą kaip daugiau nei tik būdą pažinti pasaulį ir labiau kaip buvimo pasaulyje būdą, reikalaujantį sąmoningo gyvenimo, tiek emocijų tiek refleksyvumo prasme (2013).

Man, kaip psichoterapijos bei būsimai menų terapijos atstovei, metodo tinkamumą dar labiau išryškino autoetnografės Muncey ir Richardson, rašančios apie psichoanalizės bei meno formų integravimo galimybes į autoetnografiją, kad kuo tiksliau atsiskleistų tyrėjo patirtys ir emocijos. Richardson sako, kad rašymas yra ne tik analitinis, bet ir emocinis bei kūniškas procesas, padedantis tyrėjui reflektuoti savo patirtis. Tai yra „kūrybinis procesas, kuriame tyrėjas gali naudoti įvairius žanrus, tokius kaip poezija, metaforos ar proza, siekdamas perteikti tai, kas negali būti tiesiogiai pasakyta“ (Richardson, 2000). Muncey nagrinėja meno formų, tokių kaip piešiniai, nuotraukos, šokis ir performatyvūs elementai, įtraukimo į autoetnografiją svarbą. Ji teigia, kad autoetnografija gali tapti „pagrįstu tyrimu“, kuriame meno žanrai leidžia tyrėjui išreikšti gilesnę emocinę ir kūnišką supratimą apie savo patirtį (Muncey, 2005). Muncey akcentuoja, kad vizualiniai elementai, tokie kaip piešiniai ar nuotraukos, gali atskleisti aspektus, kurių neįmanoma perteikti tik žodžiais, o šokis ir kūno judesys gali tapti gilia refleksijos priemone.

Rinkausi autoetnografiją, nes ji leidžia prisiliesti bei atskleisti psichinę realybę, kurios svarbai, manau, vis dar nėra teikiamas pakankamas dėmesys. Hospise liudijant paskutines žmonių dienas dar kartą įsitikinau, kad mūsų sveikatos sistema labai puikiai ir efektyviai palengvina fizinę žmogaus

kančią, kai tuo tarpu didžiausią skausmą sukelianti psichologinė kančia nėra taip lengvai apmaldoma. Manau, būtina skirti dėmesio šiai nepatogiai temai, reikalaujančiai daug laiko, socialinių, žmogiškųjų ir psichologinių išteklių.

Jokia kita rašymo prieiga man nesuteikė tiek daug galimybių, laisvės ir tuo pačiu struktūros reflektuoti tai, ką mačiau psichiatrijos stacionaro meno užsiėmimuose ir tai, ką patyriau judėdama kartu su žmonėmis, kurių sąjunga tiek su savimi, tiek su kitais yra trūkinėjanti. Autoetnografija leidžia tiek laipsniškai, tiek staigiai priartėti prie individo asmeninės patirties, ją padidinant, tiek ir vėl atsitraukti, reflektuojant laikmečio problematiką ar kultūrinius negebėjimus, sumažinant asmeninės kančios unikalumą, tuo suteikiant individui savotišką atgaivą, dėl patirties universalumo.

2.1.4. Autoetnografijos rašymo procesas: duomenų rinkimas ir analizė

Apsisprendimas rašyti magistro darbą šia tema, didžiąja dalimi nulėmė gelminės psichologijos autoriai, nagrinėjantys asmenybės raidą bei padedantys suvokti, kaip nesąmoningi psichologiniai modeliai kilę iš vaikystės traumų ir kompleksų veikia mūsų savastį, pasirinkimus ir gyvenimą. Jungistinėje tradicijoje rašymas, šokis ir kūno refleksija yra interpretuojami kaip savasties aktyvinimo būdai. Tad šokis bei jį lydėjęs rašymas man tapo kaip individuacijos proceso dalis, kaip kelionė į gilesnį savęs supratimą, integruojant šešėlines dalis.

Daugiau nei trisdešimt metų rašau dienoraščius, kuriuose, tiesa nereguliariai bandau įprasminti dienų ar nevienareikšmių įvykių patirtis. Rašydama magistrą bei konstruodama vinjetas tiek iš praeities, tiek iš dabarties, naujai patirdama senai išgyventas patirtis, jaučiau tiek liūdesį, pyktį, nusivylimą, tiek ir palengvėjimą bei malonumą kurti apčiuopiamas formas iš pradžioje atrodytų atsitiktinių chaotiškų įvykių. Visą rašymo etapą lankiau ŠJT užsiėmimus, suteikusius man galimybę vis iš naujo atrasti šios terapijos teikiamus resursus. Duomenims analizuoti bei pasirinkti reikiamą rašymo tempą, remiausi Moustakas euristinio tyrimo etapais, apimančiais: pradinę įžvalgą/įsitraukimą, gilų panirimą, inkubavimą, apšvietimą, eksplikaciją ir kūrybinės sintezės rezultatą (1990). Procesas užtruko, apimdamas tiek gedėjimo ratų cikliškumą, tiek naujai atsivėrusių įžvalgų integraciją, tiek kelis atsitraukimus „inkubacijai“.

Aprašytą medžiagą grupavau į temas, siekdama sukurti skaitytojui aiškų ir vientisą, tačiau daugiasluoksnį pasakojimą (Ellis ir kt., 2010). Naratyviniame pasakojime „ten ir tada“ sluoksniai persidengia su „čia ir dabar“ analitiniais bei refleksyviais liudijimais. Pabaigoje pasakojimą papildžiau refleksyviu apibendrinimu. Rašymą apdovanojo aiškesnis prasmės bei psichologinių dėsningumų suvokimas. Galiu drąsiai teigti: buvo verta.

2.1.5. Metodo kritika ir vertinimo kriterijai

Panaudodami save kaip pagrindinį duomenų šaltinį, autoetnografijos tyrėjai nuolat susilaukia kritikos dėl savęs akcentavimo, introspekcijos, narciziškumo bei individualizuotumo. Šis tyrimų metodas dažnai prilyginamas grožinei literatūrai ir kartais abejojama, kodėl tai vis dar vadinama tyrimais. Pati Ellis į kritiką dėl metodo tyrėjų egocentiškumo, atsako, kad būtų egocentiška apsimesti, kad nesi susijęs ar paveiktas to, ką tyrinėji, ar kad tai nereikalauja refleksijų; „Jei sutinkame, kad kultūra cirkuliuoja per visus mus, tuomet kaip galime manyti, kad autoetnografija nesisieja su pasauliu anapus tyrėjo?“ (Ellis, 2004). Jei kiekybiniais tyrimams yra taikomi validumo, patikimumo bei reprezentatyvumo/bendrumo kriterijai, klausimas, kokie gi kriterijai taikomi autoetnografijoje, kurie įtvirtintų metodo validumą, bei atskirtų nuo bet kokio kito asmeninio pasakojimo ar naratyvo, išreikšto įvairiomis formomis? Anot metodo pradininkų, autobiografija:

1. Tikslingai komentuojama ir analizuojama kultūrą ir jos reiškinius, susiedama asmenines autoriaus patirtis su kontekstu;
2. Praplečia esamas žinias ir tyrimus, susisiedama su egzistuojančia mokslinė literatūra bei tyrimais;
3. Naudoja bei akcentuoja asmeniškų ir autentiškų duomenis, tyrinėdama patirtį kaip priemonę suprasti platesniam socialiniam ar kultūriniam kontekstui, kuomet tyrėjo pažeidžiamumas priimamas ir tikslingas;
4. Gerbia tyrimo etiką, siekiančią apsaugoti tiek tyrėjo tiek paminėtų „kitų“ teises (Jones, Adams ir Ellis, 2016).

Man pačiai empiriniame tyrime kaip patikimos gairės pasitarnavo Richardson knygoje „Rašymas – kaip tyrimo metodas“ (2000) iškelti bendrieji tikslai:

- 1) darbas turi atnešti savo indėlį gilesniam supratimui plėtotis;
- 2) darbas turi būti estetiškai vertingas;
- 3) darbas turi būti refleksyvus;
- 4) darbas turi daryti emocinį ir intelektualinį poveikį;
- 5) darbas turi atskleisti išgyventą patirtį.

Kadangi daugelis autoetnografijų yra apie skaudžius išgyvenimus, analizuojant autoetnografijos metodo privalumus, tyrėjai pabrėžia metodo sugebėjimą sužadinti skaitytojui gilius jausmus, atpažinti situacijas bei remtis kitų intymia patirtimi išgyvenant savo istorijas. Metodas tarytum įprasmina įvykius bei padeda integruoti jų didelį emocinį svorį, tapdamas terapine kelione. „Autoetnografija nori, kad skaitytojas rūpintųsi, jaustų, įsitrauktų ir kažką darytų, veiktų. Jai reikia, kad tyrėjas būtų pažeidžiamas ir intymus. Intymumas yra būdas būti, rūpintis ir jis neturėtų būti naudojamas kaip priemonė atsiriboti nuo teorijos“ (Ellis & Bochner, 2006, p. 433).

Vis tik pati kebliausia ir daugiausia kritikos susilaukianti autoetnografijos dalis yra kaip apsaugoti kitus tyrėjo patirties dalyvius, t.y. tyrimų etikos tema.

2.1.6. Autoetnografinio tyrimo etika

Man sunku nuryti akademinis raštus, kuriuose kalbama apie tai, kad neįmanoma etiškai pagrįstai pažinti, girdėti ir rašyti. Kad ir ką daryčiau, matyt, bus aukų. Kad ir kaip būtų. Štai aš, siekiantis suprasti, tam, kad apsaugočiau savo istorijos žmones (iš kurių ne visi ir ne visada saugojo mane). Bet aš noriu kalbėti. Aš noriu pasakoti savo istoriją (Andrew, 2017).

Kaip teigia Ellis (2009), rašymas apie save visuomet yra ir rašymas apie kitus. Tas ypač aktualu autoetnografijoje, kuriose tyrėjai neišvengiamai mini jiems reikšmingus kitus. Taip vadinama santykių etika, kuomet autoetnografai pasakodami apie save atskleidžia ir artimųjų gyvenimus yra esminė etikos problema. Norint atitikti pagrindinį etikos etaloną „nepakenk“ („nepadaryk žalos“) autoetnografas turi nuolat savo rašymo kelyje tikrintis ar laikomasi geranoriškumo arba nepiktybiškumo, teisingumo užtikrinimo ir padarinių etikos principų (Etherington, 2007). Viena svarbiausių autoetnografijos ir naratyvinių tyrimų metologijų Etherington, savo knygoje išplečia etikos kaip proceso supratimą bei atsakomybę, čia įtraukdama dar ir tyrėjo savirefleksiją (2004).

Ieškodama patikimų, jautrių rėmų leidžiančių tiek atsiverti, tiek ir apsaugančių save bei minimus žmones, nurimau atradusi autoetnografo, psichoterapeuto Stephen R. Andrew jungiančio klinikinę patirtį su autoetnografine metodologija, kaip giliai terapiniu-transformaciniu procesu, etikos gaires tyrėjui (2017) :

1. Savirefleksija ir emocinis sąmoningumas (Nuolat reflektuoti šiuos klausimus: kodėl būtent dabar nusprendžiau apie tai rašyti? Ką ši istorija daro su manimi kaip tyrėju?)
2. Etika kaip santykis (dialoginė etika).
3. Autoetnografija kaip priklausomybės ar traumos perrašymas.
4. Saugios ribos ir psichologinis atsparumas.

Tad, rašydama nuolat kartojausi pagrindinius etinius principus - nekenkti sau ir kitiems, viešai neskelbti nieko, ko neparodyčiau paminėtiems tekste asmenims, nenuvertinti paskelbto darbo tolimesnio gyvenimo. Prie jų pridėjau dar ir nuolatinę savirefleksiją, psichoterapiją, grupinę ŠJ terapiją, kad užtikrinčiau ne tik minimų žmonių, bet ir savęs palaikymą. Vis tik ypatingos svarbos man pačiai buvo aukšti etikos savimonės reikalavimai. Šiame darbe aprašiau ir tyrinėjau savo, kaip apleisto vaiko, patyrimus. Akivaizdu, kad neišvengiamai rašiau ir apie šeimą, kurioje užaugau. Tėčio ir vienos močiutės jau nebėra gyvųjų tarpe. Mama buvo informuota apie mano darbą bei jo temą. Ji dalyvauti tyrime neprieštaravo, tačiau atsižvelgiant į autoetnografinės dalies emocinio krūvio intensyvumą bei remiantis „nekenkti kitam“ principu, norėdama pasaugoti jos psichoemocinę sveikatą jai skaityti teksto nepasiūliau. Darbo konsultantės atrasti žodžiai „būti tiesoje neteisiant“ padėjo susitaikyti su neišvengiamu, ne itin malonios tiesos atskleidimo faktu. Jie apjungė mano tiesą - kad mane žeidė, man skaudėjo, su platesniu matymu ir supratimu - kad tie sužeidę, patys buvo sužeisti.

Rašydama, savo tekstais nuolat dalinausi su aplinkiniais, šeimos nariais, draugais, psichoterapeutais ir net kai kuriais klientais, kurie išgyveno panašią patirtį. Autoetnografinėje dalyje neretai naudoju ironiją kaip gynybą nuo sentimentalumo bei savo kančios sureikšminimo. Siekdama gerbti bei saugoti mano gyvenime buvusius bei esančius žmones vengiu diagnostikų, kaip etikečių klajavimo jų patirčiai.

Skyrių užbaigiu kita Andrew citata, kurioje taikliai atskleisti skirtumai tarp natūraliai besirutuliojančios istorijos bei istorijos sukurtos iš autoriaus išgyventų patirčių, taip akcentuojant, kad autoetnografinis tyrimas yra vis tik apie patį tyrėją:

Pirmoji yra bendras kūrinys, priklausantis šeimai, draugams, kultūrai ir visuomenei, taip pat individualiam protagonistui. Antroji istorija yra surinkta, sumodeliuota, redaguota, sutrumpinta, išplėtotą, rifuota, suvaidinta, patręšta, suveržta, išgenėta, sapnuota, šokta, nupiešta, surašyta ir dažniausiai vieno asmens suvesta į kompiuterį. Būtent ši istorija priklauso autoriui (2017, 9 sk.).

2.2. AUTOETNOGRAFINIS TYRIMAS

2.2.1. Manęs nėra

Man, gal kokie devyneri. Rytas. Atidarau savo kambario duris. Pro virtuvės langą tvieskia vasaros saulė. “Mika-Mika-Mikute”, - kviečiu savo šunytę. Suskubusių letenyčių linoleumu garso takelio, tokio man mielo, ko tai nesigirdi. Virtuvėje, toje vietoje kurioje stovėjo Mikos “bliūdelis” močiutė energingai plauna grindis. “Mika Mika...” - blaškausi po kambarius. Praeidama mama mesteli: “Nėra Mikos. Viskas”. Suakmenėju. Kaip tai? “Užteks to bardako, tų plaukų...paklaidinau Miką. Nuvežiau į kitą miesto galą autobusu ir paleidau...”

Nebeatsimenu kaip atsiduriu savo kambaryje, matau save tarsi iš šono, įsikniaubusią pagalvėn. Niekaip nesuprantu, kodėl ta saulė vis dar džiaugsmingai šviečia, kai mano jaukioji plaukuotoji draugė ieško manęs kitame ilgojo miesto gale.

Per ateinančius tris dešimtmečius turėsiu keturis šunis. Visos jos bus Mikos. O aš, savo dažniausiai pasikartojančiuose sapnuose, užsispyrėliškai ir nepaliaujamai ieškosiu tos pirmosios.

Paskutiniaisiais metais vis rečiau beužsuku pas savo mylimą draugę. Priežastis paprasta: prie namo, aptvare laikoma labradorė Luna. Nuplikusi iš tylaus sielvarto, apleistumo, bet visada be galo laiminga, kai kas nors ją, eidamas pro šalį, pakalbina. Tos geros dėkingos akys, besąlygišku džiaugsmu plakanti uodega, sulaukus bet kokio, kad ir momentinio dėmesio. Atvažiavus įslenku į namą kaip vagis, nepasukdama galvos Lunos pusėn. Kiek čia galima tame svetimame skausme murkdytis. Sėdžiu užrūgus, keiksnodama, pradžioje mintyse, o paskui ir balsu, vienišą daug dirbančią mamą už jos egoizmą laikyti tokios veislės šunį atskirtyje. Draugė pikta tyli. Liūdnai tyli. Vėliau tyliu ir aš. Juk žinau, kad draugei susivokus ir pripažinus savo situaciją, buvo daug pastangų perleisti Luną kitiems, bet ji vis grįždavo aptvaran kaip keistuolė, nepritapėlė, praleidusi visus savo raidos etapus kreivai. Pradedu vengti tų, tokių man mielų namų...

Kartą, antrais savo terapijos metais, dalinuosi su savo puikiaja terapeute, kad vis tik yra milžiniškų plusų būti iš tokios šeimos: juk turėjau neribotą laisvę, neturiu kokių tai klišių ar rigidiškumų. Veikiau ką noriu, valgiau ką noriu, grįždavau namo kada noriu... Ji žiūri į mane ir mesteli: „visai kaip Luna...“ Nebeatsimenu kaip išeinu iš kabineto. Menu tik save automobilyje, užgriuvusią ant vairo, springstančią nuo raudos, nuo aštraus savo projekcijų suvokimo, savo skausmo atpažinimo toje šunytėje, kurios veislė daugelį amžių buvo tobulinta šeimai bei artumui.

Magiškasis realizmas

Vasaroti dažnai važiuoju į Alytų pas močiutę su dieduku. Močiutė vis dirba. Skuta bulves, rūko dešras, kepa sausainius. Ir vakarop eina į bažnytelę. Einu kartu. Nes tada močiutė pažvelgia į mane meilingomis akimis. Ne kai lupu virtas bulves žemaičių blynams ar raviu galo krašto neturinčias braškių lysves, o tik man stropiai besimeldžiant. Veju mintis šalin, kad iš tėvų namų štai jau dvi savaitės nėra jokios žinios, gal ten vėl karas, bet mintys – klastūnės, stipresnės. Pastebiu, kad keliai nuo klūpėjimo altorių šešėliuose jau pasidengė tvirtesne oda. Aš išmelsiu, kad tėvelis negertų, nes gi parašyta, melskite ir jums bus duota. Reikia tik stropiau melstis. Einu jau ne tik į vakarines, bet ir į rytines mišias. Zakristijoje randu brošiūrų apie jaunuosius šventuosius ir kankinius. Jie nedejuoja, jie viską nugali, viską iškenčia, jie visas negandas aukoja. Klūpau jau ne tik per pakylėjimą, o visų mišių metu. Nebejaučiu nutirpusių kojų, bet jaučiu didelį džiaugsmą ir viltį. Aš žinau, kuom būsiu užaugusi. Ne, jau nebe kačiukų ar šuniukų dresuotoja, o šventoji. Noriu būti naudinga, noriu pagydyti ir atgaivinti visus kenčiančius, bet labiausiai, kad mamytė šypsotųsi ir tėvelis negertų. Mano dangiškieji tėvai mane tikrai mato, jie per mano auką padės ir šitiems, žemiškiems. Eidama iš bažnyčios net šokinėju iš įkvėpimo. Auksinės ateities vizijos užlieja mano devynmetės kūną.

Kas vakarą, po darbų šaldytuvų gamykloj, diedukas įrieda į kiemą savo geltonu „Žiguliuku“. Šoku mojuodama rankomis užtvėrti kelio. Mat esu misijoje: vyresnių pusbrolio ir pusseserės prisaikdinta išprašyti, kad diedukas mus nuvežtų prie ežero. Esu kol kas jauniausia anūkė, manęs jis juk paklausys. Klausio. Tokiomis laimės valandomis, turkšdamasi šiltame ežere, linksmoje draugijoje užmirštu savo „šventumo“ siekius. Po didelio juoko pripildyto vakaro, grįžus pas močiutę, sužinau, kad namie, Klaipėdoje neramu. Va, tik pasidžiaugiau, tik apleidau budėjimą ir iš karto rezultatas. Kirminas pilve vėl pabunda. Vėliau sužinau, kad taip jaučiasi kaltė. Nerimo naktįje rožinio karoliukai sukasi ir sukasi.

Tėtis grįžta. Bujoja. Mama nejučia dingsta. Man dvylika, aš jau turiu patirties, todėl labai džiaugiuosi, nes manęs jis bent nemuš, o ji, pasišalinus iš pirmos fronto linijos, bus saugi. Tėtis blaškosi. Mano užduotis yra jį nuraminti. Sekioju, kalbinu, bandau pagauti jo klejantį sužeisto žvėries žvilgsnį. Pagavusi, laikau su begaliniu švelnumu ir hipnotine atjauta. Pasodinau. Dabar mano tikslas, kad jis atsigultų. Atsisėdus šalia ir glostau jam galvą. Tėtis – kietas riešutėlis. Žinau, lengva nebus. Neužilgo jis pašoka ir siaučia, matyt įtaręs mano nuginkluojančią klastą. Sekioju šešėliu. Po valandos kitos vėl atsisėda. Cigarečių dūmuose aušta nauja diena. Tėtis atsilošia, prigula. Aš glostau jam galvą. Kantriai, ilgai. Jo juodi varno plaukai tankūs ir aš žinau kaip juos liesti.

Kvėpavimas gilėja. Aš laikiu. Jau saugu nuauti jam ir batus. Lėtai lėtai užkelio jo vieną koją, kitą. Apkloju. Tėvelis miega. Apkamšau. Atidarau langą. Šalia lovos pastatau „bliūdą“. Ašaroju iš laimės. Penkios ryto. Už dviejų valandų keltis į mokyklą, bet tai jau smulkmė. Pagrindinis darbas atliktas.

Apmąstydamą savo apleistumo traumą, kartais negaliu patikėti, koks vis tik unikalai neunikalus mano atvejis - tarsi vadovėlinis skyrius, iliustruojantis narcisistinį sužeistumą. Nenuosekli, užgauli, aplaidi globa, arba jos nebuvimas priverčia vaiką per anksti suaugti, dažnai susikeičiant vaidmenimis su globėjais. Tėvų negatyvių aspektų introjektavimas į savasties sistemą sukelia nuolatinį savęs kaltinimą, kuris savo ruožtu, paradoksaliai apsaugo nuo bejėgiškumo jausmo bei žlugdančio suvokimo, kad de ja, toje situacijoje buvai tik auka. Anot traumų tyrėjos Herman, savęs kaltinimas neprieštaruoja normalioms ankstyvosios vaikystės mąstymo formoms, kuriose vaiko „aš“ laikomas atskaitos tašku visiems kitiems - įvykiams (Herman, 2021). Tad labai dėsniga, kad ir aš, kažin koku būdu, jaučiausi atsakinga už tėvų elgesį, tarytum vien savo egzistavimu žemėje, priverčiau pačius galingiausius man žmones daryti/nedaryti tai, ką jie darė/nedarė. Vaikui, it spąstuose įstrigusiam smurto aplinkoje iškyla grėsmingas uždavinys kaip prisitaikyti, kaip rasti būdų išsaugoti pasitikėjimą žmonėmis, kurie to pasitikėjimo neverti; kaip rasti saugumo situacijoje, kuri nesaugi, kaip įgyti jėgų bejėgiškumo situacijose (Herman, 2021). Tam, kad išsaugoti pirminį prisirišimą prie tėvų, susikurdamas stigma paženklintą identitetą, auka esąs vaikas, priima į save smurtautojo blogį. Vidinis ydingumas, nors ir žeidžia, bet yra itin galingas nes padeda išsaugoti santykius. Jis tampa branduoliu, aplink kurį formuojasi traumuojamo vaiko identiškumas. Aplink jį, kaip apie netikrą savastį, pilną prisiimtos svetimos gėdos ir kaltės, formuojasi ir visos narcisistinės gynybos. Su juo vaikas žengia į suaugusiojo gyvenimą.

Dangiškosios gynybos

Paauglystė. Gavėnia, adventas ir vėl gavėnia. Atrodo, kad intensyviai, pilnai gyvenu tik tais stebuklo laukimo etapais. Artumo poreikis maudžiantis. Pastebiu kaip jis išauga klausantis tokių laisvamanių kaip *Depeche Mode* ar *Madonos*. Vengiu to pilvo apačioje tvinksinčios šilumos pojūčio. Muziką keičia nuolatinė tylą. Sekmadieniais sau leidžiu grigališkųjų choralų prabangą. Ypatingomis progomis – suku Čaikovskio „Spragtuko“ vinilą. Emocinė kulminacija pasiekama baleto antrojo veiksmo „Cukrinės Slyvos Fėjos ir Kavalieriaus Pas de Deux“ epizode. Styginių išgauti gilūs ir grakštūs *legato* garsai su persipinančiais greitais *tremolo* fragmentais kuria dramatišką įtampą tarp švelnumo ir galios. Šviesus ir elegantiškas foninės arfos skambesys suteikia visam vyksmui magiškos Anapusbės šviesos. Virpėdama lipu dangiškosiomis kopėčiomis ir visada sustoju kelios sekundės

prieš TĄ akimirką. Kavalieriaus herojiškumą stiprinantys vario pučiamieji - valtornos ir trombonai, sukuria savotišką juslinį Barokinį triumfą, mano vaizduotėje sprogstanti vis į tą pačią ilgesio ašaromis aplaistytą herojišką viziją: Ticiano debesų kūryje, mano dangiškasis Mylimasis ateina manęs išsivesti. Visas gyvenimas yra tik tos akimirkos laukimas, tik pasiruošimas TAM momentui.

Taigi, ruošiuosi. Askeze gramdau savo geismais užtvinkusią būtį. Valgau mažai, bandydama suvaldyti tą keistai bundantį kūną, tas nesuvaldomas mintis, polėkius, meilės ilgesį. Su visa savo jaunatviška galia atsiduoju maldai, kurią lydi nuolatinis pasninkas. Penktadieniais mano maistas tik vanduo ir duona, bei Kristaus kančios vainikėlio kalbėjimas. Vedžiodama šunį net nebesivarginu slėpti rožinio kišenėje: jis kalbamas nuolat, kaip apsauga nuo nerimastingų minčių bei puikybės vaizdinių. Vaikštau nebejausdama savo kūno. Keistai džiugina štai jau kuris laikas dingusios mėnesinės. Jaučiu savo dvasinę galią, suvaldančią žemuosius instinktus. Žvėris, stūgaujantis viduje apmalšintas, man nieko nebereikia. Jokių žvilgsnių, patvirtinimų, pripažinimų. Aš laiminga dangiškojo Mylimojo akyse.

Namie - nuolatiniai bernai, peraugantys į fizines kovas. Tėvų amžinos skyrybos tęsiasi. Grįžtančią iš mokyklos, mūsų sovietinis būstas mane vis dažniau pasitinka išlaužtomis durimis, telkšančiais padžiūvusio kraujo klanais, stipriais alko kvapais. Mirtiną tylą keičia kurtinantys riksmas. Pakeisti nieko negaliu. Tik ištverti, tik neišsiduoti mokykloje, kad turbūt jau mano tokia šeima būtų vadinama asociali. Įslenku ir išslenku nepastebėta. Tiek namuose, tiek mokykloje. Kartais matematikos mokytojos žvilgsnis įdėmiau apsistoja ties mano mėlynais paakiais. Nekvėpuoju. Kad tik nepagalvotų, jog aš narkomanė. Dienos stumiamos lėtai, sunkiai. Atrodo, kad už lango sustingo ta pati pilka ir žvarbi lapkričio pabaigos diena. Jėgų nėra. Bet koks maistas, suvalgytas toje aplinkoje, arba vimdo, arba sukelia raižančius pilvo skausmus. Gerai, kad žinau, jog reikia pelyno. Susirietus plikinu „čefyrinį“ žolių nuovirą. Keli nekantrūs gurkšniai kartaus verdančio skysčio ir spazmai nurimsta. „Kai mirsi, apsodinsim tavo kapelį metėlėm“, - taip tarmiškai juokauja močiutė. *Artemisia absinthium* toks lotyniškas mano gelbėtojos vardas. Skaitau apie senovės graikų ritualus nepažeistajai deivei-mergelei Artemidei ir matau jos kvapniuosius medžioklės plotus; šypsodama atnašauju ritualuose, gydančiuose vidurius ir moteriškus negalavimus.

“Forgive, O Lord, my little joke on thee,

And I’ll forgive thy great big one on me” - R. Frost

Suvokimas, kad pats galingiausias suaugusysis mano pasaulyje man buvo pavojingas ar, kad kiti, kurie turėjo būti atsakingi už mane, manęs neapsaugojo, net po ilgų terapijos metų man buvo

prieinamas tik kognityviai, bet ne emociškai. Visada pateisindavau savo artimuosius racionalizuodama, kad jų gyvenimas nebuvo lengvesnis. Rašydama dar kartą pamačiau kokioje socialinėje izoliacijoje gyvenau. Smurtinės aplinkos patirtys, nuolatinės gėdos provokuojamas noras išnykti, natūraliai apribojo mano šeimą socialiai siekiant išsaugoti išorinį padorumą ir išlaikyti slaptumą. Sovietinėje Lietuvoje tokios patirtys, deja, buvo dažnos. Tyla palaikė izoliaciją ir slaptumą. Herman teigia, kad net jei tokiais atvejais vaikai ir susikuria kažką panašaus į socialinį gyvenimą, iš tiesų jie neįstengia jo patirti kaip autentiško (Herman, 2021). Artima Freudo mokinė Helen Deutsch įvedė „tarytum“ (angl. „as if“) asmenybės sąvoką, aprašydama narcisistiškai pažeistus žmones, kurie, tarsi socialiai prisitaikę ir funkcionuojantys, bet jų savastis, dėl emocinio apleistumo, susiformavusi tarsi vaidmuo.

Labiausiai, daugiau nei smurtas skaudindavo visiškas apleistumas, pasmerktumas lemties valiai. Tad toje tuštumoje, tame pairusių santykių fone, gąsdinančiai savęs formavimosi užduočiai itin talkino pakaitiniai (ar tikrieji) dangiškieji tėvai. Jų vidinių reprezentacijų dėka įgijau tuo metu itin patvarų autonomijos jausmą, padėjusį man atsiriboti bei susikurti bent minimalų vidinį saugumą. Ilgėjausi struktūros, kuri išlaikytų, surinktų mane nesibaigiančiame kasdienybės chaose. Tai atsispindi mano prasmės paieškose metų laikų rate, jį krikščioniškai ritualizuojant ir taip struktūruojant savo laiką. Kaip teigia traumų psichologai, nepajėgdamas pakeisti nepakeliamos realybės iš tikrųjų, auka pakeičia ją sąmonėje. Magiškasis mąstymas, susiformavęs dėl negebėjimo diferencijuoti savęs nuo artimos aplinkos, suformavo mano pasąmoninį įsitikinimą, kad „aš ir esu tai, kas su manimi atsitiko“. Vis tik tas pats maginis mąstymas buvo mano didžiausias kūrybinis prisitaikymas. Atsitraukimas į kitą sąmonės būseną, tarnaudavo man kaip apsisaugojimo aktas, pakeisdamas bendravimo su aplinkiniais stresą vidinio religinių fantazijų pasaulio stimulais. Susiliejimas su aukštesne galia, nuolatinis savęs tobulinimas, kad būčiau jos verta, gali būti traktuojamas kaip, retroflektyviai į save nukreiptas narcisistinis simptomas. Jis man pasitarnavo užtikrindamas kontrolę bei saugodamas nuo nuolatinės gėdos ir bejėgystės.

Kai gynyba pasiglemžia gyvenimą

Laukiu tėčio. Berods 1985-ieji. Tėtis jaunas baliauninkas ir mėgsta nuotykius. Šį kartą jo nėra jau antra savaitė. Mama aplakstė visas ligonines. Gavus iškvietimą ėjo atpažinti jauno barzdočio net ir morge. Ačiū Tau, Galybių Dieve, kad nepažino. Sėdžiu priešais virtuvės langą ir linguoju. Nerimas, didesnis nei devynaukštis, nei visas miestas, ėda pilvą. Fantazuoju apie tokį neįmanomą aparčiuką, kuris parodytų kur tėtis dabar yra, kad jis tikrai gyvas. Arba tokį telefoną, kuris būtų be laido ir tilptų jo kišenėje. Suprantu, kad tai neįmanoma, belieka tik vystyti telepatines galias, melstis, augti Dvasioje, kad kai aš sakau, „tėti, grįšk prašau, aš tavęs labai laikiu“, jis išgirstų ir paklustų. Kiekvieną kartą grįžus tėčiui, mano dėkingumo ir šlovinimo maldoms tą dieną nebūna galo.

Man dvidešimt treji. Laukiu mylimojo. Antra valanda nakties, trečia... Gatvė pralekiantys automobiliai į mūsų namo kiemą neužsuka. Nerimas ėda pilvą, kildamas link širdies. Ko aš laikiu... Belaidis telefonas jau išrastas, bet man skambinant nereaguoja. Sielvartą keičia pyktis, kad jei mano princas ir gyvas, matyt, turi svarbesnių reikalų nei aš. Tokių svarbių, kad net perspėti manęs, jog vėluos ar negrįš, negali. Švinta. Metu „kapeiką“. Jei erelis - išeinu, jei skaičius - lieku laukti. Erelis. Lieku. Kitos dienos popietę skambina jo mama, pranešti džiugią žinią, kad baliaus karalius gyvas ir sveikas, tik labai pavargęs, ilsisi po daugiadienių linksmybių. Pratrūkstu rauda, kurioje palengvėjimas susimaišęs su gąsdinančiu bedievišku įniršiu. Geriau jau būtų miręs. Taip būtų ženkliai lengviau išlaikyti iliuziją, kad aš jam svarbi.

Žiema, jau naktis. Mano neramaus mylimojo nėra. Skambinu, atmeta. Antrą nakties, ant naktinių užsimetus palatą, išsliūkinu į pūgą, ieškoti telefono būdelės. Skambinu. Į nepažįstamą numerį sureaguoja. Išgirdęs mano: „kur esi?“, padeda ragelį. Raudu. Maudžia paširdžius. Verksmas drasko vidurius iki pykinimo. Kodėl negaliu išeiti ir mesti tokį niekšą... Bet gi negaliu, išduosiu meilę. Ir jis gi pagalvos, kad pasidaviau, kad mano meilė - nekantri ir silpna, jei taip mečiau viską, taip dezertyravau, apleidau jį, tokį sudėtingą ir traumotą... Nenoriu, kad taip jaustųsi. O jei jis pasikeis, susipras... Dar, dar pakentėsiu ir tikrai svajonė išsipildys. Negali toks jausmas būti bergždžias, be atsako. Lieku. Paryčiais princas grįžta ir beužmigdamas šnabžda, kiek daug tų moterų ir kokios jos gražios.

Vieną dieną, grįžus anksčiau nei planavau iš kelionės, randu sukuistą lovą. Nedelsdama, paskubomis pradedu tvarkyti baltuosius patalus. Prieš akis išnyra ilgas juodas švytintis moters plaukas... Laikas sustoja, gyvenimas baigėsi. Šokas toks didelis, kad sąmonė išsijungia. Pabundu po geros valandos. Kur aš? Kas aš? Atsipeikėju tik pajutus nutirpusią savo dešinę ranką, kompuliškai spaudžiančią prie krūtinės savo radinį.

Kankinantis pasirinkimo nebuvimas - tas egocentiškai didvyriškas pasaulio centro laikymas. Negali išeiti, nes turi laukti savo herojaus sugrįžimo iš amžinų batalijų. Viską suprasti, viską priimti ir viską užglaisčius laukti geresnių laikų, kurie tikrai ateis, kitaip būti negali. Negali dabar pasirinkti, išeiti, nebūti ten, kur esi, nes pasirinkimas, amžinas ir neatšaukiamas, atrodo, buvo atliktas ten ir tada, kai buvo tik neišvengiamybė.

Perry teigia, kad prisirišimas yra atminties šablonas (2022). Įsisąmonindama savo patirtį, su apmaudu matau, kokie mano vaikystės namuose susiformavę adaptaciniai pasaulio suvokimo būdai yra visa apimantys ir dėsningi, kaip aš, vėlesniame gyvenime susidūrus su emociniu smurtu, ir toliau juos naudoju, pateisindama tą, į kurį perkelta visa mano vertė, visas mano trapus savasties jausmas ir gerbūvis. Savo vertingumą aš ir toliau tapatinau su ištverme santykiuose: kiek siaubo ištversiu, kiek to, kas yra emocinis smurtas bus „konvertuota į meilę ar grožį“. Šiuo atveju, paviršutiniškai suprastos introjektuotos krikščioniškosios vertybės, apie meilę kaip kančią, dar labiau sustiprina aukos poziciją ją paversdamos vertybe.

Tuo pačiu įžvelgiu ir daug kūrybinio prisitaikymo. Magiškasis mąstymas bei realybės neigimo, savo poreikių išstūmimo gynybos padeda išvengti suvokimo, kad deja, esi nemylima ir nereikalinga. Kaip vėl ir vėl kartoją Herman, vaikai augantys „smurto viešpatavimo klimato, patologiškai prisiriša prie tų, kas juos išnaudoja ir apleidžia; šį prierašumą jie stengsis išsaugoti net paaukodami savo pačių gerovę, savo pačių realybę ar gyvybę“ (Herman, 2021). Bijojau paleisti, bijojau išnykti - mat aš gyvenau tik tėvo akyse. Tik jas atsimenu žvelgiančias į mane, tais laimingais jo blaivumo etapais. Ne susižavėjimo, ar pripažinimo, o tiesiog žvilgsnio paieškos įsukdavo mano santykių verpetus. Tik tada aš atsirasdavau ir pajusdavau savo galias. Anksčiau minėta, analitikių Dougherty bei West aprašyta, priklausomo narcisistinio charakterio struktūra man pažįstama iš vidaus. Visi mano santykiai buvo pažymėti mano emociškai sudėtingu prierašumu prie nebrandaus pažeisto tėvo, kurį vis „gelbėdavau“, taip gelbėdama šeimos funkcionalumą. Jei santykiuose gelbėtojos rolės nebūdavo, aš pasijusdavau nenaudinga ir neturinti ką veikti. Neigimas vis skatino vaikiškumą ir priklausomybę. Rašydama aiškiai matau, kaip mano ryšio bei globos ilgesys neleisdavo nubrėžti adekvačių ribų. Tokios būdingos priklausomam narcisistiniam tipui gynybos, kaip kito idealizacija bei savęs nuvertinimas, drumstė mano gebėjimą apsispręsti. Disociacinis gynybinis stilius neleisdavo man sąmoningai įvertinti pavojaus, o troškimas vėl išgyventi traumavusią situaciją ir galų gale išeiti iš jos taip, kaip būčiau troškusi, mane vėl paskatindavo patirti naują emocinio smurto ratą.

2.2.2. Tuštumos veidrodžiai

Wound of Unseen

In which manner to pace the Earth... Fast? Slow? Moderato?

How to have a singular body whose each part seems to love every other part...

Where is the Beauty that seeks the light of my eyes...

How to speak to myself in a voice of the wind, voice of the sea and the trees...

How to speak as if life speaks to death...

How to speak, how to look at somebody who has divorced her soul...

How to see the beauty that even in the winter of her days will gaze herself in the mirror and shall not be offended...

How to love the Unseen in me... To look unto myself as the seasons might look down upon the fields...

How to walk as if I am the breath which was born at dawn in the garden; or the storm which shakes all things to their foundations...

Let the day when my gaze slays the dragon within me and I finally become a woman be today.

Kūno kultas išduoda patį kūną

Psichoterapijos kabinete jaučiu įniršį, klausydama nuostabios merginos rypavimų, kokia ji negraži. Jaučiu tą patį deginantį jausmą, įėjus į restoraną ir matydama daug gražių, bet identiškų veidų. Vienodos putlios lūpos, nosys, skruostikauliai... Autokorekcijos ir savęs kuravimas, tiek realybėje, tiek virtualybėje, pasiekė tokį lygį, kad, taip vadinamas „grožis“, tapo vienodas, nuobodus ir negyvas. Tobuli kūnai, veidai ir namai, kaip obsesijos formos stokoja sielos ir vitališkumo, bei liudija žmonių nesaugumą. Jaučiu klaikumą, kai dukra paauglė, įtakota socialinių medijų, man pagaminus greitą vakarienę, tikrina naudoto pirktinio padažo ingredientus ir radus pvz. krakmolo, atsisako valgyti. Bejėgiškai apmaudu, kai pagaunu save, žvelgiančią į veidrodį ir vertinančią ar lyginančią savo plaukus, odą į tos ar anos. Tarytum estetizmo, kaip naujos religijos standartų tikslas, yra palaikyti moterų menkumo jausmą bei nepakankamumo neurozę. Ar man reikia susiimti? Ar aš nuolatinis savęs tobulinimo projektas? Siauras, dusinantis tunelinis matymas niveliuoja. Nirštu tiek, kad kaupiasi ašaros dėl tokio žmogaus būvio suvaržymo. Jos karštos ir piktos už visas, kad ir mintines kūno išdavystes. Kai tikėdavau, kad tuometinis mylimasis, kaip ir, turi teisę išduoti/ pasirinkti kitą, nes ta kita gi gražesnė. Kai ankstyvoje jaunystėje, įsiklausydavau į prašmatnių, „susitvarkiusių“ bičiulių komentarus, kad per daug mimikuoju, tad reiktų atjungti kaktą „botulinu“ ar, kad mano pečiai per platūs turimai krūtinei, tad turėčiau svarstyti plastinį „pasitvarkymą“. Dabar norisi riebiai nusikeikti ir atsakyti graiko Zorbos žodžiais, kad mirčiai paliksiu tik sudegusią pilį. O tada jaučiau kognityvinį disonansą ir nuo jo svaigstančią galvą. Atseku, kaip idealizavau grožį, tiksliau - jo siaurą fizinę išraišką. Bet taip pat jaučiau, kaip epitetai „graži/negraži“ mane alergizuoja. Tarytum pradeda niežtėti ne tik odą, bet ir ženkliai giliau, visus organus, ypač smegenis ir žarnas. Žinau iš ko paveldėjau tokį matymą. Tai buvo koordinacių sistema mano jaunos mamos, skirsčiusios žmones, visų pirma, į gražius ir negražius.

Man gal penki. Nekvėpuodama stebiu besišukuojančią prie veidrodžio mamą. Ji tokia spindinti, tokia graži, pati pati... Žiūriu ir suprantu, kad nieko gražesnio nesu mačius mirtingų moterų tarpe, nebent tik filmukuose. Tyliai prisiartinu iš nugaros. Dabar veidrodyje matausi ir aš, maža tėvo kopija, ir dar su prieš tris metus įsitaisytu didžiuliu randu. „Mamyte, kokia tu graži...“ - ištariu. Po ilgos pauzės, nesulaukus reakcijos tęsiu: „...kaip gaila, kad aš ne į tavo panaši...“ Mama šypteli ir toliau tvarkydama plaukus tarsteli: „jo, vaikeli...bet gal būsi protinga“. Išeinu iš mamos miegamojo su nauja viltimi. Gal žinios ir protas man pelnys meilę ir pripažinimą. Mamos akyse irgi.

Perfrazuojant Kohuto mintis, atspindėtas, tad sveiką narcisizmą įgijęs vaikas nuo neatspindėto, todėl turinčio antrinį narcisizmą ir todėl kompulsyviai idealizuojančio, skiriasi tuo, jog atspindėtasis, jei būtų sąmoningas savo vidiniams procesams, toje susiliejo fazėje mamai sakytų: „Aš egzistuoju kaip pasaulio centras, o tu esi mano veidrodis, patvirtinantis ir atspindintis mano egzistenciją; Tu esi čia tik dėl manęs, taigi esi mano dalis“ (Jacoby, 1991). Tuo tarpu, neatspindėtasis, tad idealizuojantis sakytų: „Tu esi (tobulas) pasaulio centras ir aš egzistuoju tik jei esu tavo dalis“ (Jacoby, 1991, p. 211).

Pirmoji mokytoja. Griežta, daili, pagyvenusi ponja, pasipuošusi deficitiniais rūbais iš uostamiesčio „boninės“, mat jos vyras - garsus sovietinis nomenklatūrininkas. Mokinuosi vien penketais (penkiabalėje sistemoje). Neturiu ne tik, kad trimestre išvesto ketverto, bet ir per visus metus pažymių knygelėje nesurasi nei vieno žemesnio pažymio nei penki minus. Mokytoja griežta, priekaištų negaunu, nebent dėl nuolatinio noro paplepėti su draugyte, sėdinčia už nugaros. Nepaisant mano skaidrių mokslo rezultatų, niekaip neperkandu aiškiai jaučiamos mokytojos favoričių sistemos. Paskelbdama pažymius, žymėdama lankomumą, ar kviesdama atsakinėti, ji vis šaukia: „Daivutė, Vaidutė, Linutė, Airidutė...“ Ir visada atėjus mano eilei tik: „Linda“. Stebiu tas laimingąsias. Jos visos lieknos ir visos - labai gražių ilgų plaukų, į kuriuos įpinti, taip mokytojai patinkantys, balti kaspiniai. Bet Daivutė juk stambesnė, irgi menkesnių kaip ir aš plaukelių, ant kurių jokie kaspiniai nesilaiko. Suprantu, kad jos tėtis - svarbus partinis asmuo. Tas matyt irgi suteikia meilės. O mano tėtis tik kartais iškviečiamas tvarkyti klasės suolų, kartu su kitais eiliniaus.

Atsimenu, kaip grįžusi namo, nusivilkusi pėdkelnes, užsidedu jas ant galvos ir pasijuntu tarsi su galingomis sunkiomis kasomis. Kartais noriu palaidų plaukų, tad užsimaukšlinu ant galvos sunkų vilnonį sijonėlį. Vaikštau po kambarį, jausdama ant galvos palaimingą grožio karūnos svorį ir

fantazuoju, kad užaugsiu aš, užaugs ir mano plaukai. Jie čiurlens mano nugara kaip šilkas ir mane žmonės pastebės ir mylės, tiesiog, va taip, be jokių pasiekimų, kaip tas kitas gražuolės, kurios kresteli savo galvas ir liudininkai praranda žadą, kaip, kad aš, jas matydama; kurių pasitikėjimo vėliavos plazda pajūrio vėjyje, o praeiviai saliuotuoja šypsenomis. Stebuklas.

Turiu tą randą. Atsainios priežiūros rezultatas. Man du metukai, balkone pastatyti stori stiklai, laukiantys montavimo į duris datos, tranki muzika, dvidešimtmetis jaunikaitis-tėtis randa mane jau stipriai nukraujavusią ir jau neberėkiančią. Savaitgalis, ligoninėje budinti sanitarė mano smakrą susiuvu zigzagu, svarbu nebūtų kiaura. Tokią istoriją girdėjau nuo vaikystės. Neatsimenu nieko. Tik atsimenu tas kelias vasaras, kai važiuojame mamos iniciatyva į Vilnių. Man daro eilinę korekcinę rando plastiką. Taikoma tik vietinė nejautra. Ašaros trykšta upeliais, kai keturi stori švirkštai, maždaug kas dvidešimt minučių, pildo smakrą anestezija. Kai aštrus skausmas nuslūgsta, atsimerkiu ir, virš galvos pakabintame šviestuvo metale, matau atsiveriančią raudoną ertmę. Jaučiu, kaip apatinei tinstančiai lūpai išdidėjus, tenka maksimaliai išsižioti. Išsižiojus lieku maždaug dvi savaites, tarpui po truputį mažėjant. Išeidama iš Pamėnkalnio gatvės plastinės rekonstrukcijos centro į nieką nežiūriu. Bijau. Matau tik mamos susirūpinusį veidą, matantį tik mano randą. Daugiau išorinių defektyvumo patvirtinimų nebereikia. Išmokstu pasaulyje matyti foną, bet ne figūras. Pats vasaros įkarštis, Lenino aikštė, daug lakstančių kryžtaujančių šešėlių ir labai ryškus raudonas gruntinis smėlis po kojomis. Kartais, bežiūrint į veidrodį ir matant tą randą, užgina klaikus siaubo jausmas. Tai juk visam gyvenimui, suvokiui. Pirmas dalykas, kurį žmonės apie mane pamatys, bus mano randas. Ir tikrai, vienintelis ir pirmas dalykas, kurį rugsėjo pirmąją manyje pamato mano estetė pradinių klasių mokytoja yra jis. „Nu nelabai ką ta operacija padėjo“, ištaria. Kitą vasarą laukia kartojimas.

Paauglystėje labai laukiu vėlyvo rudens ir žiemos. Nes yra šalikai. Gali apsimuturiuoti iki nosies ir atrodyti normali, tokia kaip visi, neišsiskirianti savo keistenybe. Gali pagaliau vaikščioti iškėlus aukščiau galvą, jei aišku tas šalikas platus. Bet tik lauke. Mokykloje aišku teks ištverti. Savi jau priprato, bet va, tik koks naujas žmogus ir jau laukiu tos pirmos nebylios reakcijos su prisimerkiančiomis, bandant įžiūrėti, kas ten per keistas darinys ant mano veido, akimis ir nuostaba. Užsigrūdinau.

Septinta klasė. Auklėtoja stengiasi būti moderni ir klasės žiburėlio metu nusprendžia surengti, tuo laiku progresyviausią vakarietišką pramogą - Mis konkursą. Komisijoje sėdi tamsta mokytoja,

du geriausiai besimokantys berniukai ir vienas veikliausias žavuolis. Mes, mergaitės, turime sukti ratus pagal ritmingą muziką. Einu medinėmis kojomis, kurios tarsi specialiai nepataiko į bazinį užduotą ritmą. Matau priekyje einančią geriausią draugę, kuri lanko šokius, mėgsta sceną, tad statyti kojas vienon linijon ir lambadiškai judinti klubus jai lengva ir net, atrodo, smagu. Jaučiuosi kaip jos negatyvas. Periferiniu regėjimu matau komisiją, stropiai kažką žymintis. Pykčiu tvinksinčia gerkle ir apsunkusiu kūnu prisėdu, belaukdama sekančios užduoties. Šį kartą reikia per kuo trumpiausią laiką parodyti savo pasiruošimą suaugusiesiems: iš bazinių produktų pagaminti kuo įdomesnę užkandį, o po to, greitai pervystyti lėlę. Atsimenu tik kreivai atpjautą duonos riekę ir mano, vis dar vystomą nepaklusnų plastikinį leliuką, kai, tuo tarpu, mažą broliuką turinti klasiokė senai švyti šalia, susidorojusi su visais rimtais moterystės išbandymais. Nelaimiu nei Mis Gracijos, nei Mis Publikos, jau nekalbant apie klasės Mis. Jaučiuosi labai nuvylusi tuo metu mane įsimylėjusį berniuką, sėdėjusį komisijoje. Taip jam ir reikia. Nėra čia ko įsimylėti nevykėlių.

Praėjo šešiolika metų ir aš žiemoju Tenerifėje. Tuo metų draugauju su švelniu, mane nuoširdžiai mylinčiu vaikinu. Jis buriuoja ir labai nori mane apkrėsti savo aistra. Priešinuosi, kasdien sugalvodama begales kliūčių. Vieną rytą oras pats tinkamiausias ir pirmoji pamoka vis tik įvyksta. Pirmam sunkumui iškilus, trenkiu burę. Susiimu, keliu ją apsunkusią iš vandens. Vėl trenkiu ir vėl keliu. Įniršis išmuša veidą, sabotuoju visas draugo pastangas. Norisi klykti tiesiai Atlantui: „Atstokite nuo manęs, aš jus nuvilsiu, aš neverta šitiekos jūsų pastangų ir dėmesio... Aš jums parodysiu, kad jūs smarkiai klystate į mane investavę savo viltis...“ Nerūpėjimas niekam yra mano pirmutinė ir pagrindinė laisvė. Tik joje aš moku būti. Laisva nuo bet kokio dėmesio ir laisva nuo, kad ir mylinčio, bet dar labiau pavojingo žvilgsnio.

Permąstydamas šias patirtis, vėl aiškiai matau, kaip tas pirminis santykis, šiuo atveju su mama, tarytum viduje esanti holograma ir toliau struktūravo tiek mano išorinę, tiek vidinę santykių realybę. Neigimas pripažinti, kad kitas nenori/negali būti su tavimi tikrame santykiuje, kad, galbūt jam paprasčiausiai trūksta empatijos, leidžia toliau koncentruotis į savo trūkumą ar nepakankamumą šalinimą. Augdamas bei ugdomas narcisistinėje terpėje, vaikas nuneigia save, nes kitaip, būti vaiku yra tiesiog neišvengiama. Aš jų nematau: nei ką jie daro su manimi, nei kaip jie elgiasi. Viskas kas negerai yra tik apie mane; tai aš turiu būti geresnė, gražesnė, nuovokesnė. Dairausi ir bandau išsiaiškinti meilės stygiaus priežastis. Randu net du pateisinimus: randas ir vešlių kasų trūkumas. Šie dalykai tampa hyper svarbūs. Mano patirtis atspindi vaiko bandymus išgyventi tą keistą šaltį, kažkaip

jį kompensuoti, kažką sugalvoti, kad tapti mylimu. Tikrų savo norų neturiu, kaip ir priklauso vaikui iš disfunkcinės šeimos.

Psichoanalitikų terminais kalbant, aš internalizavau kritišką mamą (o vėliau ir pirmąją mokytoją), kaip savasties objektą ir ji, susiliejusi su mano psichika, įgauna man milžinišką vidinę galią. Narcisistinis sužeistumas pasireiškia kaip grėsmė savasties vienybei ir yra tolygus nepakankamam savo vidinės teritorijos atribojimui (Jacoby, 1991).

Apmąstydamą tuos atvejus, kai gavau meilę ir palaikymą, matau, kaip nuvertinu man simpatizuojantį klasioką, o vėliau ir savo vaikina, galbūt perkeldama į juos savo nevertumo projekcijas. Narcisistinę žaizdą nešiojantis asmuo dažnai baudžia jį mylinčius žmones, nes giliai viduje jis žino, kad jį myli už tą netikrą savastį, taigi, mylintieji tarsi patvirtina, kad ne jis, tikras, yra mylimas. Na, o narcisistinį sutrikimą turintys žmonės veik niekada nesijaučia „pakankamai geri“, kad juos mylėtų.

Autoriteto kompleksas

Badmintono treniruotė. Smagu. Sekasi. Labai. Bet smagu ir sekasi tik žaidžiant su bičiulėmis, kurios nekonkuruoja, kurios ateina į kortus kaip ir aš, dėl pačios žaidimo bei neatsiejamo nuo to, juoko dvasios. Treneris žaidėjų kombinacijas keičia. Mane sustato su rimtai nusiteikusiais, pažengusiais gladiatoriais. Jaučiu kaip krūtinę užspaudžia drėgnas smėlis. Nekvėpuoju. Raketė mojuoja ore, muselės nebeužkabindama: akys nebefokusuoja. Vidus užvaldytas kitais vaizdais. Riksmas ir konkurencija, nuožmūs veidai bloškia trisdešimt/keturiasdešimt metų atgal į panašiais smūgiais ir riksmas vibruojančius namus. Atsiprašinėju žaidimo porininko ir trenerio, kad, tik ką žaidus puikiai, dabar nebesusikaupiu. Nesusikaupiu nei už mėnesio, nei už metų. Puikiai žaidžiantiems, mano pokyčiai - enigma. Atlaikau bet kokį smūgį tik savo rate. Rate tų, kurie atėjo žaisti, o ne žūtbūt nugalėti. Treneris nepasiduoda. Stebi. Pajutęs mano jėgos momentą, perstato komandą. Jaučiu, kad stovėdama šalia puikiųjų, save boikotuoju. Tarytum taip nubausdama ir juos už jų norą visada laimėti, visada būti svarbiausiais. Po dviejų metų nebeištveriu įtampos. Pereinu į padelį. Trenerę iš anksto instruktuoju apie savo psichologinį neįgalumą, kukliai pateikdama ir patarimus, kaip sąveikauti su tokia komplikuota kaip aš. Bet ji juk sportininkė, ji uoli. Mokina stropiai, dažnai keldama balsą. Garsioms komandoms daugėjant, jaučiu viduje kylant smėlį. Šįkart jis karštas. Kaskart atmušdama kamuoliuką, pro sukastus dantis iššvokščiu keiksmazodį. Vidiniame ekrane keičiasi portretai visų tų vaikystės mokytojų, kurios nematė manęs, kurios reikalavo aklo paklusnumo. Tarp jų iškyla ir mano mama. Pamačiusi mano akyse piktas ašaras, trenerė nuščiūva. Mėto kamuoliukus tylomis. Pataikau. Veik visada.

Tiek mano santykiai su tėvais, tiek su ugdytojais, tiek čia pateiktas direktyvių trenerių pavyzdys, tarp daugelio kitų, iškelia autoritetų patyrimo temą, kuri tiek man, tiek daugeliui žmonių, turinčių narcisistinių sunkumų, yra neretai problematiška. Santykis su autoritetu, kaip itin svarbus psichosocialinis veiksnys, deda pagrindus atskiro žmogaus tapatumo bei vertės jausmui, įgalina gyvenimo prasmės, struktūros ir krypties suvokimą bei įtakoja tiek atskirų socialinių grupių, tiek visos visuomenės funkcionavimą (Petronytė-Kvedaruskienė & Gudaitė, 2018). Be to, nuo santykių su išoriniais autoritetais priklauso vidinio autoriteto -vertybių sistemos, pasitikėjimo savimi, savo galios jausmo, gebėjimo kurti ir džiaugtis gyvenimu - -formavimasis (Jacoby, 1991). Lietuvos žmonių santykį su autoritetu pažeidė išgyventas autoritarinis režimas, o jo neigiamas pasekmes jaučia kelios kartos. Anot Gudaitės, asmenys, gyvenę sovietinės santvarkos laikais, nepasitiki autoritetu, reaguoja į jį kaip į pavojingą ir priešišką; jiems būdinga baimė, iniciatyvos stoka ir nepasitikėjimas savimi (Gudaitė, 2016). VU tyrėjų grupė atliko kokybinį tyrimą, su tikslu ištirti narcisistinių asmenybių santykio su autoritetu patyrimą, jų sunkumus ir lūkesčius pokyčiams (Petronytė-Kvedaruskienė & Gudaitė, 2018). Tyrimo dalyviai savo narcisistinius sunkumus įvardino kaip jautrumą vertinimui, asmeninės galios stoką, prisitaikymą prie kitų, gynybų naudojimą, nesaugumo išgyvenimą bei vienišumą. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dalyviai patiria autoritetus, nuo kurių priklauso ir turi sunkumų atsiskirti, kaip vertinančius ir galinčius piktnaudžiauti jėga. Ypač išryškėjo lūkestis, kad autoritetas būtų tobulas, kitaip jis paneigiamas kaip nevertingas (Jacoby, 1991). Narcisistinės asmenybės linkusios ieškoti autoriteto kaip patikimo vedlio, o tokį radę, siekia kurti konstruktyvų santykį, kuriame jie būtų priimami kaip lygiaverčiai. Žmogui su pažeista saviverte svarbu jausti, kad vertės prasme tiek jis, tiek autoritetas lygūs. Tik tada įmanoma juo pasitikėti, priimti pagalbą ir perimti žinias. Įkvepiantis autoritetas neša žmogaus neįsisąmoninto potencialo projekcijas, kurias patyrus santykyje su autoritetu ir taip susigražinus, būtų pastiprintas žmogaus vertės jausmas. Na, o nuolankumas ir pagarba pranašesniai kitam, skatina savo ribų pripažinimą, kas yra itin vertinga žmogui, patiriančiam narcisistinius būsenos svyravimus tarp menkavertiškumo bei grandioziškumo (Jacoby, 1991).

Šešėlio odisėjos

Paryžius. Mėgaujuosi jo melancholiška estetika. Jis toks savas, gatvelės aplink Sorboną primena 2000 m., kuomet čia studijavau prancūzų kalbą. Atsimenu, atvykus, bene tris mėnesius gyvenu viename Monparnaso viešbutuke, mat susirasti kuklų būstą be auksinės kreditinės ar tinkamų pažinčių, blondinei iš „eks-sovieticus“ bloko - veik neįmanoma misija. Stresuoju - mano santaupos baigiasi. Atėjus apžiūrėti kokio mažesnio buto pagal skelbimus, jau koridoriuje tenka grūstis su pretendентаis iš patikimesnių prancūzams šalių. Dažniausiai pasiseka japonams ir amerikonomams. Eilinį kartą po nesėkmingos medžioklės, gatvėje alkūne užkliūnu už apkūnaus inteligentiško vyriškio.

Atsiprašinėdami išsiaiškiname, kad jis rusų delegacijos vertėjas, o va šiandien yra jaunojo vyno diena - „Beaujolais nouveau“, na, o už kampo - legendinė, kažkada egzistencialistų pamėgta kavinė „La Coupole“. Vynas padeda, pokalbis liejasi iki išnaktų. Už savaitės turiu erdvų kambarį namuose, skirtuose rusų ambasados bei konsulato gyventojams. Mano vardas Lida. Taip parašyta ant man įteiktos įėjimo į pastatą kortelės. Dėkoju palankioms dvasioms už taip reikiamą pagalbą, bet kažkodėl jausmas, prasmunkant kelis kartus dienoje pro durininką, kaip vagies. Įeidama į pastatą, kaskart jaučiu, kaip susigūžiu, nekvėpuoju, kaip ir pridera tai, kurios čia neturi būti. Lindos nėra.

Sorbonoje esu pirmūnė. Dviejų metų studijas baigiu per metus. Esu šaunuolė tik raštu. Atsiskaitymuose žodžiu stringu. Nors tarp kelių artimiausių prancūziškai kalbu puikiai, bet va tos aristokratiškos dėstytojos, apsirėdžiusios brokatais ir veliūrais, kasryt keturias valandas važiuojančios traukiniu iš savo akmeninių namų Normandijoje į Paryžių, betaisant studentų darbus, ir popiet, vėl grįžtančios atgal pas savo senbernarus, pakalbinta užsikertu. Gal todėl, kad jos pašaipios šypsenos nuspalvintame veide ir kreipinyje į mane „*petite fille*“, kas reikštų „mergužele“ jaučiu tokį savo menkumą. Tiek nacionalinį, tiek asmeninį. Kur čia jau man, jaunai provincialei, augusiai sovietiniame devynaukščio dviejų kambarių narvelyje, lankusiai sovietinę Juliaus Janonio vidurinę mokyklą Klaipėdos pakraštyje, suprasti laisvame margame pasaulyje brandusias niuansuotas asmenybes. Per literatūros egzaminą mikčioju pasakodama apie Guy de Maupasano paskutines dienas. Kaskart padarius nors minimalią fonetinę klaidą, matau, kaip garbiųjų egzaminuotojų veidai neslepiai apsiniaukia. Paryžiečiams, atrodytų, net fiziškai skauda nuo bet kokios, kad ir minimalios tarties klaidos, sudarkančios jų brangiausios kalbos audinį. Nebegaliu liudyti savo rafinuoto, kad ir netyčinio būdo kankinti klausytojus. Užsičiaupiu ir dėbtelejus atsiprašymą prasčiokiškai angliškai, pasišalinu... Tad dabar, 2025 m. apsilankius Paryžiuje, pagaunu save negalinčią nei pasisveikinti, nei padėkoti prancūziškai. Atrodo tuoj sulauksiu kvestionuojančio apniukusio veido atsaką. Nirštu viduje. Perfekcionizmas gniaužia gerklę. Vaikštau susiraukusi. Prancūzų kalba, taip ilgai manyje puoselėta, smilksta giliai mano viduje. Liudiju draugę, nesimokusią garbingoje įstaigoje, pramokusią kalbos gatvėje, kalbančią prancūziškai šiaurietišku akcentu, o jei reikia ir bendratimi. Nustembu, kaip visi ją supranta. Ir net, atrodo, gerbia jos drąsą. Pavydžiu jai lengvo atsainumo ir laisvės nepastebėti kartais pasitaikančių nepatenkintų veidų.

Itakės ilgesys

Rašydama šį darbą mąstau apie savo odisėjas. Per dešimt jaunystės metų, dirbdama ir mokindamasi, gyvenau keturiolikoje šalių. Nors ta patirtis mane neįtikėtinai praturtino, dabar galvoju, kad turbūt labiausiai emigrantės jausmas man ir siejasi su nuolatinio narcisistiniu tuštumos jausmu,

nepaisant išorinių patvirtinimų, pasiekimų ar linksmybių. Nors tai nesulyginami dalykai, bet kartais atrodo, kad aš savanoriškai atkartojau senelių tremtį. Mąstau, kiek daug gėrio projektavau į tas, ne taip sužalotas kultūras, kaip manoji, kaip giliai tikėjau, susikursianti ten savo savasties namus. Atsimenu, kaip dažnai būdavo gėda atsakyti į klausimą, iš kur esu, gal dėl vietinių tautiečių reputacijos, gal dėl savo maskuojamo orumu nevisavertiškumo jausmo. Reflektuoju mūsų šeimą siaubusią priklausomybę. Matau jos platesnį kontekstą giminėje ir kultūroje, kurios šaknys buvo atkirstos nuo jos mitologinių versmių (Gailienė, 2023). Atsimenu tą kompensacinį mechanizmą, kuomet daugelis Lietuvos giminių ieškojo savo bajorystės kilmę patvirtinančių sąsajų. Mano giminė, kurioje buvo ir dvarininkų, ir net Smetonos laikų ūkio ministras, per represijas prarado veik viską. Atsimenu giminės balių, į kurią atvažiauvus, man buvo pranešta: „Lindute, tu žinai, kad tu kilus iš popiežių?“ Mat, dideliame mūsų džiaugsmui, genealogijos mokslas atskleidė, jog Karolio Vojtylos senelė buvo mano pro prosenelės sesuo. Krūtinėje susiplakęs toks keistas kokteilis iš gaudulio, pasididžiavimo, juoko ir kokio tai keisto, liūdno apmaudo. Neveltui gidaudama Vatikane, dar nežinodama tos istorijos, tempdavau turistus papildomai ir į Šv. Petro bazilikos grotas, kuriose po pagrindiniu altoriumi yra palaidotas Jonas Paulius II. Vis tik graudu, kad mano tautai ir mano šeimai reikia tokių, jos savastį patvirtinančių, paliudijimų. Kaskart, pasirašydama „-aitė“, suprantu, kad mano giminės kompleksas stiprus. Mergautinė pavardė laiko ištikimybę jai.

Atsimenu, kuomet pirmą pavasarį, prasidėjus karui Ukrainoje, vaikščiojau apimta savotiškos disociacijos. Nesuvokiau, kas vyksta mano viduje, kodėl negaliu giliai jausti, verkti ar mobilizuotis veiklai. Susivokiau tik pražyodus sodams. Tas niekaip nesiliaujantis smurtas naujai užgimstančios gyvybės fone, priminė mano puoselėjamus augalėlius savo gimtuose namuose ir liudijimą to, kas likdavo iš jų žiedų po eilinio girto šėlsmo. Šis rašymas-tyrimas yra ir gedėjimas, tiek savo tautos, tiek savo šeimos, tiek mano pačios prarastų galimybių. Tikiu, kad matymas gydo. Dabar ramiai galiu prisipažinti, kad didžiuojuosi ta maža, drąsia ir nepaprastai ryžtinga šalimi, kurioje gyvenu. Naujai ją atradus, emigruoti nesiruošiu net grėsmei tirštėjant.

Reflektuodama narcisistinę dinamiką, įsukančią mano atveju, „į save orientuoto perfekcionizmo“ gynybą matau kokius neįmanomai aukštus reikalavimus kėliau tiek sau, tiek savo šaliai, kuri juk irgi atkūrinėjo savo identitetą (Smith ir kt., 2016). Šalia gąsdinančių reikalavimų, matau ir grandiozinį savęs vaizdą, kurio nelabai įmanoma pasiekti. Nerimą keliantis ryšio pradimas su tikrąja savimi, kuomet remiamasi vertinimu, sprendžiant apie save bei kitus, atspindėjo tiek mano *auto* tiek *etno* lauką. Daugybė tyrimų liudija, kad autoritetų patvirtinimas ir įvertinimas tiems, kurių savivertė ypač trapi, gali būti gyvybiškai svarbūs. Autoritetų kritika ar nuvertinimas neretai prilygsta jų vertės sunaikinimui. Paprastai girdėjusios daug vertinimų ankstyvuosiuose santykiuose, narcisistinės asmenybės gali projektuoti nuvertinimus į autoritetą, nors realiai autoritetas nuvertinimo

neišsako. Nepatenkintas poreikis gali tapti ir priklausomybe nuo tų pačių netinkamų autoritetų, vis tikintis, kad jie pasikeis ir atliks savo funkcijas (Petronytė-Kvedaruskienė & Gudaitė, 2018).

Tuometinis prancūzas draugas Erikas - iš kilnios šeimos. Bent man taip atrodo. Nes moka viską. Pokalbis planuojant vieną savaitgalį:

„-Važiuojam pajodinėti!!

-Nemoku.

-Tai gal einam teniso partijai?

-Nemoku.

-Golfo?

-Nebandžius.

-Palekiam į kalnus slidinėti?

-...nemoku...“

Dar ir šiandien jaučiu begalinį dėkingumą tam prancūzų jaunuoliui, kuris, matydamas susigūžusią rytų europietę, iš visų aktyvaus laisvalaikio pramogų įvaldžiusią tik dviratį, kortavimą ir plaukimą, su neslepia entuziazmu balse tuomet ištarė: „Ne-re-a-lu!! Tai reiškia, kad tavęs dar laukia labai labai daug atradimo džiaugsmo gyvenime“.

Tai mane įgalina ir dabar. Taip įgalinu ir visus pusamžius klientus, kurie nurašo save į gyvenimo paraštes, nes juk kažkada, jaunystėje neišmoko to ir ano. Tai mane įgalino keturiasdešimt šešerių metų pradėti šokti. Eriko estafetė perduodama kasdien. Galios laukas plečiasi.

2.2.3. Atsirandu

Už visų materialių dalykų bei įvykių, kurių beveik neįmanoma įvardinti yra energija. Ten slypi slaptas, pamirštas kraštovaizdis, tylos žemė, sielos valdos, o šios žemės centre stovi siūbuojanti šventykla...kurioje susitinka ir kartu juda visi vargai ir džiaugsmas, visos kančios ir pavojai, visos kovos ir išgelbėjimai. Nuolat kintanti siūbuojanti šventykla, pastatyta iš šokių, iš šokių kurie yra maldos, yra ateities šventykla...Mes visi esame viena, o tas kas pastatyta ant kortos yra visuotinė siela, iš kurios ir dėl kurios mes turime kurti. (Laban Rudolf, 1975)

Sapnų kūne paslapčių nėra

Mėgstu žiūrėti tėvų vestuvių nuotraukas. Tokie jie ten jauni, švytintys, susikibę už rankų. Tie gvazdikai mamos glėby. Albume, po nuotraukomis pažymėti 1978 m. Suprantu, kad aš jau gimusi, jau vaikščiojanti, jau net ir kalbanti, bet manęs toje šventėje, tarp daugelio puošnių žmonių ir giminių, nėra. Aš kažkur, pas kažką palikta. Iškilmėms aš netrukdu, nes aš juk - benkartas. Ir tai, taip natūralu ir įprasta mano pasaulyje, kad nekelia jokių klausimų ar pasipiktinimo: nebūti kai nevalia, o kai leidžiama pasirodyti - būti patogiai ir patarnaujančiai. Tai įprasta iki vieno Autentiško Judesio Rato po gerų keturiasdešimt metų.

Įžengiu į Ratą ir sukniumbu. Tampu maža, nematoma, netrukdanti, kaip tame sapne, kurį regėjau naktį prieš. Sapnus aš gerbiu: jie mane supažindina su tuo, kas dedasi mano plačiojoje požemių karalystėje. Mano vidinis liudininkas mato mane pakištą po vestuvių altoriumi. Paslėptą, kad nedarytų jaunavedžiams ir padoriai giminei akivaizdžios gėdos. Tūnu veik nekvėpuodama. Galiu ilgai išlikti po vandeniu be deguonies, taip, kad nesunku turėtų būti ir čia. Bet šįkart jaučiu karštą atominį rutulį krūtinėje, kuris bekildamas, verčia tiestis, mojuoti rankomis ir daužyti nugara iš apačios vėl, ir vėl, ir vėl tą altoriaus suolą iki kol jis suskyla ir pasimato nuoga tiesa. Aš esu. Gerklėje gumulo pumpuras prasprogsta klyksmu. Lūpos išsiviečia įniršusio pajaco grimasa. Konvulsiškai, kaip žvėris narve, judu Rate, vidiniu regėjimu matydama sunepatogintus veselės svečius. Pagaliau jie mato ir girdi.

Iki šiol su neslepia ironija stebėdama svetimas vestuves, po šios patirties jaučiu savo atlaidesnę šiam ritualui reakciją.

Pirmaisiais šokio-judesio terapijos metais, šokyje vis matau tą mergaitę užsidariusią tėvų miegamajame, nejudančią, bemaž nekvėpuojančią, belaukiančią tėčio, jo meilės. Nesitraukiančią iš posto net ir tada, kai tėčio vietą, užaugus, vienas po kito užimdavo ne itin patikimi „mylimieji“. Jaučiu ją, matau jos stiklines akis - jose glūdi sustingęs laikas. Minutės klampios kaip dešimtmečiai. Mano vidinė mergaitė bijo paleisti, nes jei ji išeis, kas liks? Tik tuštuma. Ji negeba išduoti sau mažai duoto nesąmoningo pažado. Matau ją lipniame sielvarte, nebesuvokiančią, kad realybė jau pasikeitė, kad tai, ką ji vadina meile yra trauminis ryšys. Atsigulu Rate ir glostau ją, viliuosi ji pamatys, kad durys atviros. Ji uoli, bet aš nepasiduosiu: būdama jos pratęsimas esu galingesnė erdvesnio Meilės lauko matymu.

Judančios maldos

„May you enter favored and leave beloved“ - Senovės egiptiečių malda.

Antras mano leliukas. Mykolas. Gimė ir klykia. Pasnaudžia penkiolika minučių ir toliau nuožmiai protestuoja prieš skausmą ar nepatogumą būti įsviestam į šitą keistą planetą, tokiam mažame nepatogame kūno skafandre. Pirmų metų nelabai ir pamenu, tik aiškiai užstrigusi atmintį mano kiekvienos nakties praktika, suteikdavusi man jėgų glausti tą spurdantį, įnirtingai rėkiantį kūnelį, ieškoti jam tinkančio ritmo, o atradus, nešioti ir nešioti iki pačios aušros. Vėliau sužinojau, kad ši praktika yra tūkstantmetė Tibeto budizmo meditacija *Tonglen*, padedanti būti dabarties momente, nepabėgti nuo skausmo, ugdyti atjautą ir transformuoti pasipriešinimo kančią į priėmimą. Nežinau kokiais kolektyvinės sąmonės keliais ji mane pasiekė, bet menu, kad nakties tamsoje vaikštau po salono erdvę, čiūčiuoju Mykolą ir savo vidine rega matau nematomus paliktus kūdikius. Jaučiu jų egzistencinį instinktyvų siaubą, jaučiu jų mažus vienišus kūnelius, jų nereikalingumą, jų protestą ir vėlesnį neišvengiamą susitaikymą. Įkvepiu širdin jų paliktumą ir iškvepiu visą savo šilumą. Įkvepiu jų nerimą ir iškvepiu į jų širdis savo ramybę. Įkvepiu taip gerai pažįstamą jų skausmą. Įsivaizduoju kaip jis ištirpdo mano susireikšminusį ego. Iškvėpdama, siunčiu ryškią šiltą šviesą, matau kaip mažutėliai, jos glamonėjami, rimsta ir užmiega. Gelmėse vykstantis alcheminis procesas išlaiko mane ramią ir susitelkusią visą naktį. Laiko tam turiu begales. Mykolas tradiciškai aprimsta šešios trisdešimt, tad *Tongleno* nepaskubinsi. Paradoksali jėga užlieja mano nuvargusius sąnarius - gi glaudžiu prie krūtinės jau ne vieną, o visus apleistus vaikus. Vėl matau ir matau, kaip jie kartu su Mykolu rimsta pripažinti ir sušildyti. Dabar suprantu, kad toje bevardžių vaikų minioje esu ir aš, pradinėje formoje. Kvėpuoju. Budžiu. Tęsiu ritmingai. Štai ir tapau savotiška vienuole, ne tik krikščionybėje, bet ir budizme. Toks, matyt, tas mano kelias į tą išsvajotą „šventumą“.

2025-ųjų žiema. Patinka man ji. Pailsiu nuo alinančios prievolės būti lauke, kompanijose, vandenyse, nes gi tuoj tuoj šiluma praeis, reikia čia tą vasarą kūnu prajausti. Mąstau, kad ji kelia įtampą dar ir dėl mano vaikystės vasaros gimtadienių, kuomet visą dieną plaki kiaušinių baltymus, gamini savo firminį grietininį paukščių pieno tortą ir nežinai, ar vakare kas nors ateis, nes gi atostogos, draugai išvykę, ir tikrai nevargs grįžti į miestą manęs sveikinti. Taigi, sausis. Stoviu pamiškėje prie Vilnelės. Tyla. Dangus. Medžiai. Aš iškeliu rankas ir lenkiuosi iki žemės savo liudininkams. Jie matė mane mano sielvarte pernai. Blaškiausi tais pačiais keliais kaip sužeistas žvėris, praradęs visus instinktus, prasmes ir priebėgas. Jie buvo, vadinasi neišdavė. Jie liudijo mano vasarą, žiemą, mano pavasarį. Jie mane palaikė. Šoku jų rate savo padėkos ritualą. Jaučiu juos. Be lapų jie dar tikresni, tarytum matosi kiekvieno individuali siela, kiekvieno išaugtas kelias. Jie guodžia savo nesiblaškymu,

savo stoiska kantrybe. Savo lėtame padėkos šokyje suvokiu, kad kažkas yra tikriausiai negu skausmas. Kažkas yra amžiniau negu tai. Rankų judesiuose jaučiu srūvančią upę, kojose - žemę, stubure - medžius, akyse - dangų. Kūnas tvinksi dėkingumo visybe. Aš dėkinga tame tarpe ir pačiai sau. Dėkinga, kad nesustojau, kad sąmonė gimsta, kad lukštenasi kažkas didesnio, kas geba matyti save visose klaidose ir laimėjimuose, ir vienodai tvirtai laikyti; kad gyda savo narcisizmo žaizdas, kad nešioju ir auginu save mažą, nebeužkraudama tos globos kitiems, nebelaukdama, kas išneš mane iš suaugstės iššūkių degančio rato, apsaugos nuo iliuzijų žlugimo. Jaučiu save ir žinau, kad neretai jau gebu išsilaikyti virš vandens, megzti nuolatinį santykį su Prasme ir Paslaptimi. Naujai atrasta drąsa ir ištvermė leidžia man remtis į save. Teisus buvo Hollis, tik per drąsą kontaktuoti su Paslaptimi ir kantrybę ištverti jos nesuvokiamus kelius, perplaukiant beprasmybės ir liūdesio jūras, įgyjamas vidinis autoritetas (2006). Pasitikiu savimi. Pasitikrinau. Judu toliau.

Mąstau, jog šis rašymas tokia pati intymi disciplina kaip ir Autentiško Judesio - tiek savo disciplina, tiek intymumu. Turi susikurti apkabinančią erdvę, tokį saugantį ir puoselėjantį Ratą, kuriame vyks savęs pačios ir kito liudijimas. Užsimerki, įkvėpi ir žengi į tą nežinomybę. Lauki impulso kūne, šiuo metu stipriausio, aktualiausio, kurį vystant, tiek judesio, tiek minties pagalba, nueini labirintu iki reikiamo posūkio, to raidos etapo, kuris turi būti dar kartą pamatytas. Tad, ši praktika ir dvasinė, nevertinančio priėmimo treniruotė, ir kūrybinio tyrimo būdas. Autentiško Judesio Disciplinoje esmė yra turėti liudininką. Esmė yra būti pamatytu. Būti pamatytu ir priimtu tam, kad išėjęs iš saugančio Rato į kasdienybę turėtum aktyvesnį vidinį liudininką savyje.

Vieną niūrų lapkričio rytą kuomet jau buvau begrimzdanti į savo sielvarto užburtąjį liūną, po veik trejų metų reguliarių šios disciplinos praktikų, pirmą kartą aiškiai viduje išgirdau autoritetingą balsą, „Pastovėk už save.“ Nuščiuvau. Kažkas galingo ir atjaučiančio manyje nebesusitapatina su juodąja būseną. Pajutau išsitiesiant savo nugarą. Tas kažkas buvo SU manimi, stovėjo UŽ mane. Matė mane. Aš nebesu TIK sielvartas. Aš esu ir ta dalis kuri liudija mano būseną, nesukrenta pilnai į ją, o stovi šalia/kartu/už mane, kai jau atrodo nebegaliu stovėti. Judėdama šokio-judesio terapijos Autentiškame Judesyje ją dažnai išsikviečiu. Matau ją kaip brandžią mylinčią moterį, kuri apkabina mano nerimaujančią jaunesnę dalį ir vidinę paauglę, veik visada, akimirksniu palaimingai nurimsta. Dėkingumo ašaros išplauna kartėlio likučius. Tarpsta pasigėrėjimas tokios, atrodytų, paprastos disciplinos sukurta nauja konsteliacija, vidinė šeima, kurioje vyresnė moteris besąlygiškai remia jaunąją, o jaunoji pasitiki ir glaudžiasi prie išmintingo ir šilto brandžiosios kūno.

Lytėjimo Agapės laukas

Apčiuopiu tekstą, įvykį, atsiminimą, draugystę... Liudiju išliekančius prisilietimus: atrodo pasaulis mėgsta būti liečiamas. Žinau aiškiai, bet koks pagarbus, klausantis prisilietimas man, šiame etape jau yra meilė, bet koks nelietimas - nemeilė. Iš ŠJT paskaitų atsimenu pritrenkiantį atradimą, kad oda - tai smegenų paviršius, o smegenys - tai giluminė oda. Pasirodo nervų sistema ir oda išsivysto iš to paties gemalinio lapelio - ektodermos. Šis bendras kilmės šaltinis ir paaiškina kodėl prisilietimas gydo.

Pirmą kartą įsisąmoninau tikrą prisilietimo galią būdama aštuonerių.

Vasara. Aš su savo šuniuku lauke. Lakstau su draugais bei kamuoliais. Išsilakstyti leidžiu ir Mikutei, atsegdama pavadėlį. Po kiek laiko pasigendu jos. Nieko, ne pirmas kartas, rasiu. Ieškau. Bebėgdama per gatvę, tarp kvartalų pamatau savo mylimiausią rudą kailiuką, pritrėkštą tik ką pralėkusio „Žigulio“. Nei minutės nedvejodama, atplėšiu Miką nuo lipnaus kruvino asfalto ir, priglaudus prie krūtinės, skuodžiu namo. Atsimenu vakaro saulę, atsimenu kiemo vaikus, mane lydinčius link laiptinės ir bandančius suaugėliškai keiktis, išreiškiant situacijos beviltiškumą. Mama atidaro duris. Rikteli ir liepia mest gaišeną balkoną, kol ji sugalvos ką toliau daryti. Slegiama kaltės ir sielvarto, paklusdama mamai, švelniai švelniai paguldau savo draugės kūnelį balkone. Mama užtrenkia jo duris. Sėdžiu nei gyva, nei mirus. Maždaug po penkių minučių, atrodo kažką girdžiu, lyg kokį silpną inkštimą. Pasakau mamai. „Neišsigalvok“, atrėžia. Išdrįstu nepaklusti ir atsidaryti balkono duris. Mikutė gyva, nes ji tikrai inkščia. Mama suirzta ir liepia palikti ją ramiai numirti. Stipriai užtrenkia balkoną. Mama moka griežtai tvarkytis su nepatogiomis situacijomis. Aš jau pratus. Mikos pagalbos verksmas stiprėja, tad aš nepaklustu ir tyliai atsidarius duris, paimu ją ant rankų. Laikau su visa savo vaikiška meile, prašau jos man atleisti už nepriežiūrą lauke. Suklustu. Ji nebeverkia. Žvelgiu į jos kontūzytą snukutį ir matau įsmeigtas į mane protingas šuns akis. Ateina mama. „Mama, mama, ji gyva“. Ačiū Dievui, šį kart mamos veide nebėra pykčio, o tik įprastas pasišlykštėjimas nešvara. „Padėk ant skuduro“, paliepia ji, numesdama šalia seną frotinį rankšluostį. Nedrįstu nepaklusti. Tik paguldyta Mika vėl pradeda inkšti. Po minutės kitos aš neištveriu ir imu ją ant rankų. Tą pačią sekundę inkštimas baigiasi. Tai kartojasi kelis kartus. Naktį praleidžiu pasidėjęs Miką ant pilvo. Ji nebeverkia. Štai tada aš pajuntu stebuklingą prisilietimo ir glėbio galią. Jis gydo skausmą, jis ramina. Ryte grįžta tėtis ir ligoniukas parodomas veterinarui. Mikutė išgyvena ir mane džiugina dar vienus metus.

„Didžiausias dalykas, kurį žmogaus siela kada nors daro šiame pasaulyje, yra ką nors pamatyti ir aiškiai pasakyti, ką matė. Aiškiai matyti - tai poezija, pranašystės ir religija - viskas viename.“ - John Ruskin.

Lytėjimas yra palaikymas, nebyliai bet aiškiai bylojantis: Tu man esi. Suaugystėje lytėjimo resursas man tampa itin galingas, tuo periodu, kuomet aštriai jaučiu išdavystę. Šviežią, kuri neleidžia miegoti naktimis, o jei ir užsnūstama, tai pažadina aštrus širdies skausmas. Skausmas toks realus, toks fizinis, atrodytų krūtinėn įsmeigtas kryžius, ant kurio pakabinta mano naivioji patiklioji meilė. Kvėpuoju, nors įkvėpti giliai neišeina. Tarsi vidus užpiltas lipnia kančios derva. Liečiu krūtinės plotą; matau, kaip ta šviežia lava veržiasi iš seno šaltinio. „Tavęs nėra. Tu nesvarbi. Tu lengvai pakeičiama. Gali būti, gali ir nebūti...“ Mano nusiaubta žemė persmelkta aidų. Jie nėra švieži. Ašaros teka upeliais. Glostau savo pervertą krūtinę ir suprantu, kad taip turėjo būti. Kas atsitiko, tas turėjo įvykti. Praamžių skausmas turėjo būti pamatytas. Kvėpavimas tampa tiltu tarp sąmoningų ir pasąmoninių procesų. Matau savyje mamą ir močiutę. Jos abi - mažos mergaitės, paliktos tėčių ir niekada jų nebepamatytos, baimingai susikibusios viltingai žiūri į mane. Tarytum pamatydama jų skausmą, aš pamatysiu ir jas. Jas pagerbsiu. Ir jos atsiras. Ir jos užaugs. Ir mano moteriška tapatybė subręs. Liečiu mažutėles, glostydamas savo širdį...

Matau savo močiutę, sulaukusią vos penkiasdešimt septynerių, o jau nusiteikusią senatvei ir baigčiai, sergančią gilia depresija. Matau jos tobulas ilgas garbanas ir kiek jų daug lieka šukose, močiutei stipriai per jas braukiant. Tikrai per daug. Kasdien mažėjantis jos kuodukas... Mano močiutė, kurią vyras paliko su keturmete dukrele, mano mama, pabėgdamas su nauja mylimąją į Kazachstaną... Mano rūpintojėlė, kuri dar anksčiau buvo palikta tėvų, ištremtų į Sibirą, jai gretimame kaime ganant žąsis... Mano piktutė močiutė, kurios net vardą kūmai sumaišė, vietoj Adelės pavadindami Stasele, mat kelias iki bažnyčios buvo tolimas, vežimas ankstyvą pavasarį atviras, o arielka stipri.

Matau savo mamą, žiūrinčią į mane stiklinėmis akimis ir nieko nematančią, tyliai raudančią, nuolat belaukiančią tėčio ir vis užsirakinančią kambaryje, kad aš nedrumsčiau jos sielvarto savo virkavimais: “mamyte, tu tik nieko sau nepasidaryk...”

Liudiju. Kvėpavimas gilėja. Mano rankos pradeda šokti - meilės, paguodos, švelnumo ir bendrystės šokį su savo giminės moterimis, kurios, vis tik gyveno ir gyvena neveltui. Gyvena ne tik mano skausme. Mano dukra paveldėjo vešlias varines mano močiutės garbanas, o sūnus - pačius taisyklingiausius mano mamos bruožus. Aš tai matau. Savo šokyje glostau juos, gėriuosi. Laikau erdvę savo matymu. Mano visas kūnas išsitiesia, atsiveria didesniai būviui, jis mato, jis laiko viską. Išsilenkiu į arką. Iš mano krūtinės į dangų kyla Jokūbo laiptai.

Gyvatė keičia odą

Treti metai kas antrą mėnesį pasineriu į tikrą prabangą - dalyvauju šokio-judesio terapijos savaitgalio užsiėmimuose. Per vieną judesio užduotį, savo išsirinktos trijulės išstatyme konsteliuoju savo *Libido* ir *Mortido* polius ir jų sąveiką. Archetipinės energijos - daugiabriaunės. Mano trijulės merginos akys ir plaukai iššaukia vaikystėje matyto paslaptingiausio sovietinio filmo vaizdinį. Jame iškyla galingos, nei gyvos, nei mirusios mergelės, gulinčios karste siluetas. Pakibusią limbo erdvėje, gali atgaivinti tik Erotas, seniausias bei triksteriščiausias iš dievų, tad trečiasis mūsų grupelės dalyvis, linksmo veido ir lengvo būdo vaikinai, pastatomas į gaivališkos nesutramdomos energijos pozą, netrukus besiraitančią aplink leisgyvę deivę. Stebiu jų šoki-grumtynes ir atpažįstu tas energijas savyje: pagrobtąją Persefonę ir jos *demoniškąjį meilužį*, kurį, radus daugmaž tinkamą ekraną, vis projektuodavau į gyvus vyrus. Energijos tokios chtoninės, kad vargu bau ar jos man rodytųsi pokalbių terapijoje, o jei kartais ir pasirodo, tai tik per sapnus, kuomet pabudus suprantu, kad su jomis nesusitarsi, nepasiderėsi, jų pirmąją pulsuojančią energiją bei logiką yra archaiškesnės nei mano protėvių kraujas. Ryškiausiai tų energijų apraiškas liudydavau ramybę praradusiame tėve, o jam gerokai išgėrus - jo šėlstančiame nesutramdomame atnašavime neaiškiems demonams. O šįvakar, po šokio-judesio terapijos savaitgalio, jau gulint vonioje, vandens glamonės į sąmonės centrą išplukdo *Pietą*. Savo vidiniame ekrane pamatau jau pažįstamą personažą, savo vidinę Moterį, savo žemių gaivintoją Demetrą. Jos skreite švelniai apglėbtas guli leisgyvis atgautosios dukters kūnas, kurį motina plauna savo ašaromis, žadina gaivinančiu visagalės meilės žvilgsniu. Juntu, kaip prasiplėtęs mano vidinio pasaulio matymas įgalina mane gyventi pilnatviškiau. Mano kūnas ramus ir gyvas: jaučiu kaip jo vidiniai rūmai pildosi ryškiais personažais, o galų gale pamatytas *demoniškasis meilužis*, nors ir nukeltas nuo savo galios altoriaus, nurimsta. Motinos meilė šįkart laimėjo. Kuriam laikui įsivyrąja nauja harmonija tarp sąmonės ir pasąmonės.

2025m. sausio 29d. Užsidegu žvakę. Šoku. Pašokus, atsidarau kompiuterio langą. Minčių kilpos apie du metus atidėliojamą magistrinį darbą nuolat veržė visą mano būvį, tad dabar džiugiai keista, kad pagaunu save jau laukiant kasdienio rašymo pradžios momento. Tai savotiškas ritualas, intymus laikas. Stutz rašo, jog „tik tada, kai laikas susiejamas su ritualais, sugrąžinamas ir jo sakralumo statusas“ (Stutz, 2024). Prisėdu ir jaučiu, kaip ši savotiška apeiga, kaip ir Autentiško judesio ratas, sukuria erdvę prasmei įžengti į sujauktas mano mintis, kaip to dėka laikas tampa aukštesniojo pasaulio dalimi. Rašymas suteikia man ritmą. Jame aš matau save. Ego staigūs impulsai nuolankiai paklūsta ritualo drausmei. Įsipareigojimas sau pačiai susieja mano praeitį, dabartį ir ateitį. Kuriančioje ritualinio laiko galioje manyje gija visa kas pamatyta. Vidinį regėjimą užplūsta pavoingos chtoninės būtybės, gyduoliai, sužeistieji bei sužeisti gyduoliai. Už valandos užgims pirma

jaunatis Vandenio žvaigždyne, prasidės kinų kalendoriaus gyvatės metai. Per judesį čiuopiu tą būtybę savyje. Tiesiu jai Asklepijaus lazda. Ji nuščiūva pamatyta. Sliuogia lazda aukštyn. Nebegelia. Stebiu ją keičiant spalvas. Žinau, kad ji saugo nuostabųjį žmonių kūdikį. Jos hipnotizuojančiame žvilgsnyje, matau jos galią ir pažeidžiamumą, jos kantrybę ir staigumą. Gerbiu jos archajišką misiją ir neįkainuojamą, akylai ir visu kūnu saugomą lobį. Iš nuodingosios pagaliau ji man tampa gyvybingąją, nuolat atsinaujinančią. Gyvatė. Gyventi. Gyvenimas. Man rodos, aš išmokstu su ja sąveikauti.

Kai prabyla ikonos

Ižengiu į Ratą. Šį kartą ji sergi ir mane liudija stropių akių vaikiną. Sukuosi aplink savo ašį, kaip dervišai, dešinė ranka nuleista, siekianti ryšio su žeme, kairė pakelta dangun, vedanti. Pamažėl sukimasis sulėtėjęs nurimsta. Atsisėdu Rate, priešais liudininką. Atrodo, kad kvėpuoju ne aš, o širdis. Ji išdidėja. Erdvėje lieka tik jos kvėpavimo judesys. Už užmerktų vokų iškyla dykuma. Vaikystės sapnas, kuriame maža mergaitė stovi bekraštėje dykumoje viena, nežinodama kur eiti. Jokių pramintų takų, nuorodų, nekalbant apie žmones. Tik beribis horizontas ir toliai. Ir staiga besėdint Rato tyloje dykumos sapno mergaitė atsiduria mano glėby, prie kvėpuojančios širdies. Jaučiu ją. Ji blaškosi, sumažėja iki kūdikio, pradeda žįsti. Aš tampu ir žindukle, ir žindančiąja. Priešais sėdi liudininkas, ramus vaikiną. Savo vidiniu žvilgsniu matau jį kaip vyrą, kaip karį. Jaučiuosi saugi kūdikio-motinos diados vienybėje. Staiga, taip ilgai medituoti archetipai atsiveria pojūčiams. Tampu madona su kūdikiu, nes priešais sėdi Juozapas ir ją globoja. Ikonografijos simbolika tampa gyva patirtimi. Madona mano kūne glaudžia, žindo, migdo savo kūdikį. Kūdikis mano kūne rimsta, užmiega, sukrūpčioja, pabudęs ir, radęs budinčias akis, vėl užmiega, auga, kryžtauja, verčiasi kūlio bandydamas prajuokinti mamą. Prisižaidus, mažylė vėl nurimsta prie krūtinės. Jaučiu, kaip kadais nežindytas kūdikis stiprėja, skaistėja ant akių, semdamasis iš staiga atsivėrusių šaltinių. Jai jau metai, jau du, ji vis toliau nueina ir vis drąsiau tyrinėja, nes aš - mama, ir aš jai esu. Madonai ramu ir gera, nes ji jaučia budintį archetipinį Juozapą priešais - jo stabilumą, ryžtingą globojimą, aistringai ramią priežiūrą. Aš jaučiuosi tokia matoma, tokia saugi, tokioje pagarboje, tokiam ryšyje, kad galiu laisvai pasirūpinti savo vaiku, visiškai atsiduoti motinystei. Be baimės, kad paliks, emociškai ar fiziškai. Mano mama to neturėjo, močiutė - juolab. Veidu srūva palaimos ašaros. Suskamba varpelis. Atsimerkiau ir priešais matau savo liudininką. Matau jo akis. Jos ištikimai mane palaikė visą šį laiką. Šis pusvalandis - turbūt talpiausias mano gyvenime, prisotinęs mano vidinę šeimą daugiau nei keturiasdešimt aštuoneri mano nugyventi metai. Saugus šeimos trikampis, savotiškai išgyventas šventosios Trejybės archetipas, įgalina meilės augimą.

Nuo to įsimintino spalio pabaigos Rato, mažoji mergaitė įneria į mano vaizdinius kasdien. Emocinis amžius nuolat kinta. Kai sunerimstu ar ilgu, matau ją dvimetę besislepiančią mano

sijonuose. Kai užvaldo sielvartas - ji tampa žindukle, kuri stebuklingai nurimsta prie mano šilto kūno. O kai man gera ir saugu, ji man pasirodo kaip jauna valiūkiška mergina, smalsiai tyrinėjanti pasaulį bei drąsiai mane vedanti link horizonto, į sapno tolius. Ji pasirodo kasdien, mat buvo pamatyta savo pilnumoje. Branginu jos pasitikėjimą. Pildausi iš savęs ir, galbūt jau daugiau suprantu, ką reiškia tokios skambios frazės, kaip: „meilė sau“, „vidinis vaikas“ ar „sveikas suaugusysis“.

Terapinio tapsmo sakraliosios praktikos

Hospisas. Atlieku šokio judesio terapeutės tapsmo praktiką. Sielovadininkė, kaskart atvykus, paskiria naujų užduočių: šįkart - praveisti judesio praktikas senjorams, sergantiems demencija. Kolegė kalbina močiutes ir rodo švelnius judesius, kuriuos daugelis pradeda kartoti. Mano užduotis - prijungti tas, kurių užmaršties rūkas tirštesnis. Prieinu, atsitupiu, pagaunu žvilgsnį ir atsargiai paimu delnus. Mano nuostabai, mano partnerė labai greitai išnyra į mūsų bendrą realybę. Jos rankos virpa mane glostydamos, o akys nei sekunde nepaleidžia manųjų. Tarytum patikėjusios, kad tas žvilgsnis skirtas būtent joms, apsipila giedromis ašaromis. Ašarojame abi iš susitikimo stebuklo net ir tokiomis sąlygomis. Stebiuosi, kiek mažai kartais reikia ir kiek tai yra daug. Mano sengalvėlė pakyla ir prisiglaudus šoka su manimi savotišką valsą. O kitą pirmadienį man vėl atvykus ir skubant su užduotimi į kitą palatą ji kaip mažas vaikelis seka mane ilgesingu žvilgsniu. Einu rydama ašaras giliai suvokdama brangią tiesą – tiek kelio pradžioje, tiek pabaigoje brangiausias dalykas yra kito akys ir prisilietimas.

Egidija yra mokytoja. Šviesi, graži, šešiasdešimtmetė moteris. Giliai tikinti, tad itin skaidriai išgyvenanti paskutines savo dienas. Ryžtingoji sielovadininkė mane nukreipė į jos vienutę. Lankydama ją, kas savaitę stebiuosi vis mažėjančiu jos siluetu ir vis didėjančia šviesa. Dešimt metų trukusi kova su onkologine liga tuoj tuoj bus baigta. Kontaktas pavyksta. Man didelė garbė būti šalia išėjimo slėpinio. Pokalbis sklandus, su grakščiais mano, kaip judesio terapeutės inicijuojamais Egidijos judesiais, iliustruojančiais jos vertybes ir iš jų užgimstančius pojūčius. Po kiekvieno judesio abi nutylam, pagerbdamos tą prasmę, kurią jis pridėjo ištartam žodžiui. Klausiu, kada buvo sunkiausia gyvenime. „Kai išdavė“, atsako. Žodžius lydi judesys, kuris uždaro kūną, paversdamas jį į nematomą žemės grumstą. Galvoju, kokia tai universali patirtis. Bekalbant, neretai reikia pataisyti Egidijos sėdėseną. Apčiuopus jos trapų tarsi žuvies ašakomis išvagotą stuburą, noriu ją dar labiau pamatyti, tarsi užfiksuoti savo akių tinklainėje. Kol ji dar čia, savo finišo tiesiojoje. Klausiu, o ką ji man, liekančiai patartų, kai pati išeina. „Nieko nesureikšmink, tavo siela didesnė nei tai“, - atsako. Už lango - gruodis, siūbuoja belapio berželio siela. Palatoje, balta balta Egidija savo grakščiomis mėlynų upių išvagotomis rankomis šoka man savo amžinybės šokį.

Kita praktika. Šįkart - psichiatrijos dienos stacionare. Po trejų mėnesių stebėjimo, paskutinę praktikos savaitę turiu praveisti keturis užsiėmimus savo, taip vadinamai „tikslinei grupei“, į kurią įeina veik visa „F kategorija“. Negaliu patikėti, kad ne tik, kad moku būti, bet moku ir užvesti, pašokdinti, ir prajuokinti šiuos jautrius žmones, kurių daugelis nėra pažinę nei tikros ramybės, nei gilaus ryšio teikiamos paguodos. Jie manim pasitiki, matyt jaučia „saviškę“. ŠJ terapijoje tyrinėjame gerbūvio elementus: ramybę, ateinančią per įsižeminimą, ribas, kuriančias kontaktą, kūrybingumą, suteikiantį žaismo bei laisvės džiaugsmą. Tyrinėjame disciplinos elementus, kad stiprinti pasitikėjimą savimi; fiksuojame smalsumo blyksnius, kad likti įkvėpime ir nejučia puoselėjame bendruomenės lauką, kad jaustis mylimiems.

Žinau iš patirties, turint apleistumo traumą, dažniausiai žmogus palieka pats save pirmas. Tad nejučia, švelniai, bet užtikrintai mes puoselėjame pažeidžiamumą, kad atsispirti pagundai likti pasislėpus. Paskutinė diena, paskutinė valanda ir paskutinis pratimas. Nusprendžiu surizikuoti ir duoti „saviškiams“ patirti mano pačios mintyse sukurtą ir „atrepetuotą širdies praktiką“. Nes jau galima, jau saugu, jau reikia. Porose, pirmas asmuo padaro kumštį, vizualizuodamas, kad tai jo širdis. Tada lėtai lėtai, pajausdamas kiekvieną mikrojudesio centimetrą, žiūrėdamas į akis, jis ištiesia savo „širdį-kumštį“ tam kitam, prieš jį stovinčiam. Antrasis, su pagarbiu lėtumu apglėbia patikėtą lobį delnais. Laiko. Pirmojo užduotis pagalvoti ar jis gali justti tą intymumą savo kūne, kaskart, kuomet su kiekvienu įkvėpimu plaučiai glamonėja jo širdį. Jei pojūčio nėra, stengtis jį internalizuoti. Instrukcijos buvo minimalios, muzika lėta ir tyli. Beliudydama susikaupimą, ašaras bei veiksmo sakralumą, atsimenu galvojau, kad vis tik ši magistro studijų „afėra“ yra vienas iš nuostabiausių mano atgijusios savasties pokštų.

Pamatyta

Vėlykos. Atvažiavau į Alytų ant tėvo kapo. Močiutė, tėčio mama dar gyva. Jai 96-eri metai ir kiek girdėjau, paskutiniu metu ji jau nieko nebemato, mažai ką pažįsta ar atsimena. Paskutiniaisiais metais, vengdama širdgėlos didinimo, nebelankiau jos. Po savo mylimiausio sūnaus mirties, pamačiusi mane, jo vienintelę dukrą, ji krisdavo į raudą. Aš pasijausdavau keistai kalta likus gyventi, kai jo nėra. Tad apsilankymų vengiau. Juolab, kad močiutė niekada nėra palikta viena, visada dukrų ir anūkų apsupty. Šįkart kaupiوسي ją aplankyti. Galbūt tai paskutinis kartas prieš jai iškeliaujant į geresnį pasaulį. Pusseserės patikino, kad močiutė jų nepažino, kad tikrai atsipalaiduočiau, nes skausmingų atminties ašarų nebus. Susikaupiu. Įeinu į tokius brangius man vaikystės vasarų namus. Močiutės veidas kaip šimtamečio alyvmedžio. Akys prasmegusios jo vingiuose, o oda trapi kaip drugelio sparnas. Atsisėdu šalia ir apkabinu. „Lindute, čia tu, aukseli?“ Nuščiūvu. Negaliu patikėti,

kad mano senatvinės demencijos pasiglemžta akla močiutė, nusprendė, kad šis apkabinimas mano. „Taip, močiute, čia aš“ tyliai patvirtinu, tikėdamasi, kad va, tuoj tuoj aš ją prarasiu, kad jos sąmonę pasiglemš kiti laikai ir kiti veidai. Klystu. Visą pusvalandį močiutė mane glosto. Nematoma ir nepažinta, čia esu pažinta. Pamatyta sielos akimis. „Palaimink mane, močiute“. Senoji staiga susikaupia, išsitiesia ir, visiškai kaip vaikystėje, paėmus mano ranką, vedžioja: nuo kaktos link širdies ir pečių. Kryžius gaunasi sukrypęs, bet tikras. Ant jo palieku nukryžiuotas abejones savo nematomumu.

2.3. Apibendrinimas

ecce labia mea non cohibui

Ši autoetnografija – tai autentiškas ir daugiasluoksnis pasakojimas apie apleistumo traumą, kurios gijos, prasidėjusios ankstyvuose santykiuose, vėliau persismelkė į mano, kaip suaugusios, santykius su savimi bei pasauliu. Unikaliai talpus tyrimo metodas suteikė man tiek laisvę tyrinėti, tiek aiškius rėmus perteikti subjektyvią patirtį taip, kad ji atspindėtų ir bendresnį sociokultūrinį kontekstą. ŠJT šiame tyrime tapo ne tik tyrimo „instrumentu“, bet ir suvokimo bei transformacijos erdve.

Pradėjusi rašyti savo pirmąsias epifanijas iš to, kas man, asmeniškai, giliai skauda, buvau nustebinta, kad tai nuvedė į narcisizmo temą. Pirminis užmojis buvo reflektuoti kopriklausomybes, traumas ar suaugusių alkoholikų vaikų patirtis. Vis tik rašymo metu pradėjau suvokti, kad tai ką jaučiu, kas skleidžiasi kūne, kaip atminties, traumos ir reintegracijos vietoje, vis tik yra labai panašu į narcisistinės dinamikos fenomenus. Per judesį ir nuolatinį reflektavimą iškilo skausmingi jausmai, kurie ilgą laiką buvo racionalizuojami ir atskirti nuo sąmonės būtent narcisistinių adaptacijų pagalba. Kadangi tokio tipo psichinė kančia, nors ir itin dažna, bet dėl savasties trapumo, savivertės problemų ir gėdos jausmo, būdingų narcisistiniam sužeistumui retai viešai artikuliuojama, nusprendžiau tyrinėti save: mano antipatija patirties ekshibicionizmui buvo nugalėta ketinimo ir vilties, kad galbūt atviras pažeidžiamumo tyrinėjimas padidins pažinimo vertę skaitančiajam. Galbūt skaitytojui, kada nors atpažinus narcisistinę simptomatiką aplinkoje ar savyje, atsivers daugiau atjautos bei jautrumo tiek sau, tiek kitam, žinant, kad projektuoti visada lengviau nei asimiliuoti.

Teorinėje dalyje apžvelgiau mokslinės literatūros balsus, nagrinėjančius narcisizmo fenomeną. Pagrindinis dalykas, kuris visada mane pačią, „didžią empatę“, nuramindavo, kad „aš – tai tikrai ne tame spektre“, buvo plačiai žinomas faktas, kad visi narcisistiškai pažeisti žmonės kenčia nuo empatijos sutrikimų. Gilindamasi į tekstus bei savo istoriją, supratau, kad empatijos tema yra niuansuota: jei antagonistinio spektro gale esantis ginasi nuo bet kokios empatijos kaip pavojingos jų trapiam ego identitetui, tai priklausomas narcisistas empatizuoja perteklinai, tuo savotiškai paliudydamas savo vidinį grandioziškumą (Jacoby, 1991). Dėl sunkumų demarkuojant savo pasaulį nuo išorinio, jis gali visą savo laiką liudyti ir gedėti dėl kenčiančiųjų kitų. Dažnai savo paties poreikių tenkinimą seka kaltė. Aukodamasis dėl kitų priklausomas narcisistas jaučia malonumą, kurį dažnai galima būtų įvardinti kaip neurotišką. Kita man pažįstama, sutrikusio gebėjimo jausti, empatijos forma, remiasi narcisistinę žaizdą turinčio individo nesąmoninga prielaida, kad kitų žmonių jausmai ir mintys yra tapatūs jų turimiems (Jacoby, 1991). Visu savo gyvenimu patvirtindama šias „perteklinės empatijos“ formas, jų reflektavimas šiame tyrime nebeleido man neigti savo narcisistinių

adaptacijų. Kita vertus, rašymas man atvėrė dar gilesnį tų adaptacijų prasmę. Ta iliuzija, kad galiu būti viskuo savų demonų kamuojamam tėčiui, leido man išvengti vaikams nepakeliamo bejėgiškumo. Pamatyti savo nesąmoningą giliai tūnantį poreikį būti gelbėtoja ir sąmoninį potraukį silpniems ir savanaudiškiems vyrams, užtruko. Didžiąją gyvenimo dalį veržiausi atlikti vaidmenį už kurį šeimoje gaudavau meilės trupinius, nepaisydama jo kainos. Kontempliuoju, kaip sunku atsikratyti modelio, kurio dėka kažkada išgyvenai: sąmonė ilgai ir galingai kovoja, stengdamasi išlaikyti senąją implicitinės atminties įprotį. Kad ir kiek sužinodavau apie tėčio „išdaigas“, nepalaužiama mano neigimo gynyba, niekaip neleisdavo priskirti jam atsakomybės. Tol kol nesilioviau jo gynusi, tol atkartodavau tą vaidmenį kituose santykiuose.

Reflektuodama savo nuolatinis sapnus apie šunis, sutinku su analitinės psichologijos atstovais teigiančiais, kad prarasta savastis, kaip regresavusi psichikos dalis dažnai pasirodo sapnuose kaip vaikas ar šuniukas. Bowlby nuomone - jei vaikui neleidžiama kalbėti apie praradimą, jei jis negali išreikšti savo netekties jausmų ir gauti palaikymo ir teisingos informacijos, jis įstringa gedėjimo procese – nuolat nebūtinai sąmoningai ilgisi ir ieško prarasto objekto (Barštienė ir kt., 2009). Tad šiuo rašymu nesąmoningą savo gedėjimą paverčiau sąmoningu procesu, žinant, kad neišgedėjus nebus ateities. ŠJT suteikė resursų išjausti sielvartą, kuris atsivėrė sugriuvus nuo jo saugančioms narcisistinėms gynyboms. Gyvos judančio kūno patirtys padėjo pamatyti tas savo dalis, kurios nepatyrė meilės, kurios, gėdos ištremtos iš sąmonės, veikė mano gyvenimą iš pagrindžio. ŠJT atvėrė ir kūne gyvenantį neįvardintą protėvių skausmą. Autoetnografijos dėka norėjosi nors trumpai prisiliesti ir prie jo, taip suardant jo toksišką tylą. Kontaktas bei prisilietimas su kitais judančiais kūnais, empatiškas atspindėjimas padėjo patirti, kaip jaučiasi tikra bendrystė, ką reiškia tikras atspindėjimas bei bendruomeniškumas. Šiame gedėjimo procese mano asmeninė patirtis atspindi ir kolektyvines normas bei traumas - juk sielvarto branduolyje glūdi ilgesys priklausyti.

Autoetnografijos reflektyvumo dėka dar aiškiau suvokiau vaikystės etapo dovaną - savo profesiją. Mano prisitaikymas prie apleistumo bei grėsmės klimato reikalavo nuolatinio budrumo. „Išsiugdžiau“ ne tik potrauminį streso sutrikimą, bet ir ypatingus gebėjimus atpažinti žmogaus veido išraiškos, balso, kūno kalbos pasikeitimus, jau nekalbant apie intoksikacijos ar disociacijos ženklus. Anot Herman, tokia „nežodinė komunikacija tampa visiškai automatiška ir dažniausiai vyksta už sąmoningo suvokimo ribų“ (2021, p.172). Psichoterapijame darbe matau žmones, kurių vaikystės palikimas susiduriant su suaugusiųjų uždaviniais tampa smukdančia našta. Tarp jų - labai dažni mano likimo broliai ir seserys – tie, kurie, vardan anuometinės taikos, aukojo savo savastį. Klausydama klientų, jaučiu kaip po kiekvieną, objektyviai žiūrint, lyg ir neadekvačią jų reakciją neretai slepiasi nepamatytas, paliktas žmogus - dažniausiai mažas, bejėgis vaikas. Mano *auto* siejasi su mano *etno* – tiek psichologiniu lauku, tiek bendražmogiška erdve, kurią liudiju darbe. Žinau, kad nešantis

trauminę energiją yra didelis pavojus užstrigti. Būname kartu toje neretai sproginėjančioje skausmo erdvėje bei sąveikaujame su ja - išerdvindami savo kvėpavimu ir dėmesiu, savo drąsa čia būti. Juk atsisakius savo asmeninės tamsos reiškia ir toliau saugoti savo tamsą (Johnson, 1994). ŠJT suteikė dar daugiau įrankių, tiek įgalinti save bei kitus atsiverti savo ilgai neigčiai nepatogiai tiesai, tiek atrasti neverbalių resursų eiti sąmonėjimo keliu.

Mano autoetnografija yra ir ne tik dekonstrukcinė praktika, bet ir rekonstrukcija, kurioje per rašymą ir ŠJT patirtį perrašau santykį su savimi. Mano tapatybės naratyvas liudija nuolatinis tapsmą. Šokantis žmogus nebėra auka. Šokis išjudina beviltiškai įstrigusį; judesiu pakviečiama į gyvenimą naują kokybę. ŠJT padeda man išeiti, išjudėti bei, tuo pačiu susisiekti su savo gelme, mitais, atskleidžiančiais ikisąmoningą raidą. Autentiško Judesio ritualas, kaip būdas konsteliuoti energiją, man padeda iškelti atsivėrusius archetipus į sąmonę. Šoku tam, kad iškiltų ryšys su savastimi. Išorėje atsakymo nėra.

REKOMENDACIJOS

Apžvelgus ŠJT galimybes žmonėms, kenčiantiems nuo narcisistinio sužeistumo, galima išsakyti keletą apibendrinimų/rekomendacijų:

- Saugiai struktūruotas judesys reguliuoja nuolatinėje grėsmės būsenoje esančią nervų sistemą, padėdamas patirti kontrolės jausmą nebe per gynybas, o per kūnišką patyrimą.
- ŠJT, pasitelkdama kūno judesį kaip pagrindinę raiškos priemonę, leidžia tiesiogiai prisiliesti prie sąmoninių procesų, emocinių išpaudų, bei kūne saugomų prisiminimų, kurių kognityvinis protas dažnai neapdoroja (Van der Kolk, 2020).
- ŠJ terapijoje spontaniškai, sąmoningai nefiltruoti judesiai tampa neverbaliniu sąmonės balsu, kuris atveria kelią tiek trauminių patirčių iškėlimui į sąmonę, tiek jų transformacijai per kūnišką simbolinį veiksma: judesys ne tik išreiškia vidinę būseną, bet ir ją formuoja – todėl sąmoningas judesio tyrinėjimas padeda keisti įsitvirtinusias vidines gynybas bei sužadinti naujus savęs patyrimo būdus.
- Narcisistiniam individui, kurio vidiniame fragmentuotame pasaulyje dominuoja gėdos bei tuštumos jausmai, slepiami po netikros savasties gynybomis, ŠJT palaipsniui atveria erdvę pažeidžiamumui, kaip būtina emocinės integracijos sąlygai, suteikdama galimybę per kūnišką raišką užmegzti ryšį su tikrąja savastimi, o ne jos gynybinėmis reprezentacijomis.
- Afektų reguliavimas per judesio ekspresiją įgalina klientą pamažu leisti sau jausti, mažinant vidinę gėdą susijusią su „per dideliais“ ar „nepatogiais“, tad atmestais jausmais bei grėsmingomis emocijomis.
- ŠJT padeda reflektuoti save, remiantis įkūnytu patyrimu, o ne kitų žvilgsniu.
- Terapeuto ar grupės, kaip „pakankamai geros mamos“ empatiškas veidrodinis judesys aktyvuoja prierašumo sistemą, sukuria *regimo, priimamo savęs patyrimą*.
- Kūno ir kalbos sinchronizacijos metodas, lėtai judant ir garsiai komentuojant ką darome, gali tapti itin gydančia patirtimi narcisistiniam klientui.
- Autentiškas Judesys padeda perrašyti narcisistinį scenarijų, kuriame dominuoja grandioziškumo-nevertumo poliariškumas, į naują, autentišką, mažiau vertinančią „buvimo versiją“.
- Autentiško Judesio Disciplinoje įvestas liudininko vaidmuo gali sustiprinti saugumo jausmą bei vidinį liudininką, kas lemtų tiek sklandesnę tikrosios savasties integraciją, tiek spartesnę sąmonėjimo procesą.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Adler, J. (2002). *Offering from the Conscious Body*. Inner Traditions.
- Andrew, S. (2017). *Searching for an Autoethnographic Ethic* (1-asis leid.). Routledge.
<https://www.perlego.com/book/1567157/searching-for-an-autoethnographic-ethic-pdf>
- Barkauskienė, R., Gaudiešiūtė, E., & Skabeikytė, G. (2021). Change in the Definition of Personality Disorder in Transition to ICD-11: A Look from Clinical and Developmental Perspectives. *Psichologija*, 65, 8–21. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2021.36>
- Barštienė, N., Kajokas, T. V., Milašiūnas, R., Ulevičienė, J., & Židonienė, R. (2009). *Psichoanalitiniai etiudai*. Tyto alba.
- Byung-Chul, H. (2025). *Psichopolitika*. Kitos knygos.
- Caligor, E., Levy, K. N., & Yeomans, F. E. (2015). Narcissistic Personality Disorder: Diagnostic and Clinical Challenges. *American Journal of Psychiatry*, 172(5), 415–422.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.14060723>
- Carruth, B. (2006). *Psychological trauma and Addiction treatment*. Haworth Press.
- Cozolino, L. (2017). *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain* (Third edition). W.W.Norton&Company.
- Crick, N. A. (2016a). Post-Structuralism. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*.
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.49>
- Dougherty, N. J., & West, J. J. (2013). *The Matrix and Meaning of Character* (0 leid.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315811901>
- Drzał, E. (2021). Taking care of a real self—Description of the psychotherapeutic process of a patient with narcissistic personality disorders in the field of dance/movement psychotherapy. *Current Problems of Psychiatry*, 22(3), 193–216. <https://doi.org/10.2478/cpp-2021-0015>
- Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I: A Methodological Novel about Autoethnography*. AltaMira Press.

- Ellis, C., & Bochner, A. (2000). Autoethnography, Personal Narrative, Reflexivity: Researcher as Subject. *Handbook of Qualitative Research (2nd Ed.)*, 733–768.
- Etherington, K. (2004). *Becoming a Reflexive Researcher—Using Our Selves in Research*. Jessica Kingsley Publishers.
- Etherington, K. (2007). Ethical Research in Reflexive Relationships. *Qualitative Inquiry*, 5, 599–616.
<https://doi.org/10.1177/1077800407301175>
- Frazer, J. G. (2022). *The Golden Bough: A Study in Magic and Religion*. Macmillan.
- Gabbard, G. O. (2009). Transference and Countertransference: Developments in the Treatment of Narcissistic Personality Disorder. *Psychiatric Annals*, 39(3), 129–136.
<https://doi.org/10.3928/00485713-20090301-03>
- Gailienė, D. (2023). *Ką jie mums padarė*. Tyto alba.
- Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures*. Basic Books.
- Gudaitė, G. (2016). *Santykis su autoritetu ir asmeninės galios pajauta*. Vilniaus universiteto leidykla.
- Halprin, D. (2009). *The Expressive Body in Life, Art and Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Harcourt, B. (2007). An Answer to the Question: „What is Poststructuralism?“ *University of Chicago Public Law Working Paper No. 156*.
https://scholarship.law.columbia.edu/faculty_scholarship/1466
- Herman, J. L. (2021). *Trauma ir Išgyjimas*. Vaga.
- Hollis, J. (2006). *Finding Meaning in the Second Half of Life*. Gotham Books.
- Hurley, T. (2018, sausio 23). Dance Movement Therapy in Addiction Recovery | Canyon Vista Recovery. *Canyon Vista Recovery Center*. <https://canyonvista.com/dance-movement-therapy-in-addiction-recovery/>
- Jacoby, M. (1991). *Individuation and Narcissism: The Psychology of Self in Jung and Kohut* (1st leid.). Routledge.
- Jahner, G. (2001). *Embodying change*. Tamalpa Institute.

- Janesick, V. J. (2013). *Oral History, Life History, and Biography. Reviewing Qualitative Research in the Social Sciences*. Routledge.
- Johnson, R. (1994). *Owning Your Own Shadow*. Harper.
- Kazlauskaitė, Ž. (2024). NARCISISTINIO TIPO ASMENYBĖS SUTRIKIMAS: EPIDEMIOLOGIJA, KLINIKA IR GYDYMO GALIMYBĖS. *Health Sciences*, 34(3), 154–155. <https://doi.org/10.35988/sm-hs.2024.122>
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York : J. Aronson.
- Kleinlooh, S. T., Samaritter, R. A., Van Rijn, R. M., Kuipers, G., & Stubbe, J. H. (2021). Dance Movement Therapy for Clients With a Personality Disorder: A Systematic Review and Thematic Synthesis. *Frontiers in Psychology*, 12, 581578. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.581578>
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46–64. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.10.004>
- Kurzweil, E. (2017). *The Age of Structuralism: From Levi-Strauss to Foucault*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351305846>
- Laban Rudolf. (1975). *A life for Dance*. MacDonald&Evans.
- Lasch, C. (with Internet Archive). (1991). *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations*. New York : W.W. Norton. <http://archive.org/details/cultureofnarciss0000lasc>
- Levy, K. N. (2012). Subtypes, Dimensions, Levels, and Mental States in Narcissism and Narcissistic Personality Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68(8), 886–897. <https://doi.org/10.1002/jclp.21893>
- Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacija (Vadovas). (2021, liepos 20). *Pažintis su šokio-judesio terapija / I dalis* [Video recording]. <https://www.youtube.com/watch?v=oefgCVck9Xg>

- Luišaitė, A. (2015, liepos 1). Autentiškas judesys – kūrybiškumo šaltinis. *Lietuvos šokio informacijos centras*. <http://dance.lt/new/2015/07/01/autentiskas-judesys-kurybiskumo-saltinis/>
- Malinowski, B. (1922). *Argonauts of the Western Pacific*. Routledge.
- Masterson, J. (1981). *The Narcissistic and Borderline Disorders*. Brunner/Mazel.
- McWilliams, N. (2014a). *Psichoanalitinė diagnostika* (Antras leidimas). Vaistų Žinios.
- McWilliams, N. (2014b). *Psichoanalitinė Diagnostika*. Vaistų Žinios.
- Miller, A. (2011). *Gabaus vaiko drama*. Vaga.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research: Design, Methodology, and Applications*. -. Sage Publications.
- Muncey, T. (2005). *Creating Autoethnographies*. Sage Publications.
- Pallaro, P. (1999). *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers.
- Pecora, V. P. (1986). Deleuze's Nietzsche and Post-Structuralist Thought. *SubStance*, 14(3), 34–50. <https://doi.org/10.2307/3684995>
- Perry, B. D. (2022). *Berniukas, kurį augino kaip šunį*. Liūtai ne avys.
- Petronytė-Kvedaruskienė, D., & Gudaitė, G. (2018). NARCISISTINIŲ ASMENYBIŲ SANTYKIO SU AUTORITETU PATYRIMAS: KOKYBINĖ ANALIZĖ. *Visuomenės sveikata*, 28(1), 40–46. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2018.007>
- Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological Narcissism and Narcissistic Personality Disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 421–446. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131215>
- Reed-Danahay, D. (Sud.). (2021). *Auto/ethnography: Rewriting the Self and the Social*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003136118>
- Ronningstam, E. (2009). Narcissistic Personality Disorder: Facing DSM-V. *Psychiatric Annals*, 39(3), 111–121. <https://doi.org/10.3928/00485713-20090301-09>

- Russ, E., Shedler, J., Bradley, R., & Westen, D. (2008). Refining the Construct of Narcissistic Personality Disorder: Diagnostic Criteria and Subtypes. *American Journal of Psychiatry*, 165(11), 1473–1481. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.07030376>
- Sandel, S. L., Chaiklin, S., & Lohn, A. (1993). *Foundations of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chace*. American Dance Therapy Association.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism and narcissism: A meta-analytic review. *Journal of Research in Personality*, 64, 90–101. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.012>
- Stern, B. L., Caligor, E., Clarkin, J. F., Critchfield, K. L., Horz, S., MacCornack, V., Lenzenweger, M. F., & Kernberg, O. F. (2010). Structured Interview of Personality Organization (STIPO): Preliminary Psychometrics in a Clinical Sample. *Journal of Personality Assessment*, 92(1), 35–44. <https://doi.org/10.1080/00223890903379308>
- Stutz, P. (2024). *Gyvenimo pamokos*. Tyto alba.
- Van der Kolk, B. (2020). *Kūnas mena viską*. Liūtai ne avys.
- Wall, S. (2006). An Autoethnography on Learning About Autoethnography. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(2), 146–160. <https://doi.org/10.1177/160940690600500205>
- Weinberg, I., & Ronningstam, E. (2022). Narcissistic Personality Disorder: Progress in Understanding and Treatment. *Focus*, 20(4), 368–377. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20220052>
- Winnicott, D. (1965). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. Hogarth Press.