

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS
IR
LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (šokio-judesio terapijos specializacijos)
antrosios pakopos (magistrantūros) studijų
Baigiamasis darbas

Ne(esantis) tėvas mano kūne ir istorijoje: autoetnografinis dialogas per šokio-
judesio terapijos procesą

The Absent Father in My Body and in My Story: Autoethnographic Dialogue
Through the Process of Dance Movement Therapy

Diana Baliuckaitė

Darbo vadovas

asist. dr. Toma Jasiukevičiūtė-Zelenko
(pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Konsultantas

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 elektroninis pašto adresas (diana.baliuckaite@stud.mf.vu.lt)

TURINYS

<i>SANTRAUKA</i>	4
<i>SUMMARY</i>	5
<i>SAVOKŲ ŽODYNAS</i>	6
<i>IVADAS</i>	7
<i>1. LITERATŪROS APŽVALGA</i>	9
1.1 Netektis ir gedulas	9
1.1.1 Tėvo nebuvimo formos.....	9
1.1.2 Gedulas ir jį aiškinančios teorijos.....	10
1.1.3. Nepripažintas, užsitęsęs gedulas.....	11
1.1.4 Netekties ir gedulo pagalbos suteikimo būdai.....	12
1.1.5 Gedulo rizikos veiksniai	14
1.2 Šokio-judėsio terapija ir gedulas	15
1.2.1 Kūnas kaip atminties ir gedulo ir talpykla.....	15
1.2.2. Įkūnytas gedulas šokio-judėsio terapijoje.....	18
1.2.3 Šokio-judėsio terapijos metodai ir jų taikymas netekties ir gedulo laikotarpiu	19
1.2.4 Šokio-judėsio terapijos tyrimų analizė	21
<i>2. METODOLOGIJA</i>	24
2.1 Autoetnografijos apibrėžimas	24
2.2 Autoetnografijos filosofinis pagrindas	25
2.3. Tyrimo metodo pasirinkimo pagrindimas	26
2.4. Metodo kritika	27
2.5 Etiniai aspektai	28
2.6 Tyrimo vertinimo kriterijai	29
2.7. Tyrimo procesas ir duomenų pateikimas.....	30
<i>3. AUTOETNOGRAFIJA</i>	31

3.1 Ilgėsingi susitikimai.....	31
3.1.1 Nepasiektas buvimas: tarp laukimo ir trumpų prisilietimų	31
3.1.2 Netikros dovanos	35
3.1.3 Man plyšo širdis.....	38
3.2 Mano kūnas viską prisimena	40
3.2.1 Dar niekam nepasakojau.....	40
3.2.2 Pažvelk į mane, ką ten matai?	42
3.2.3 Mylėkime pabaigas, nes jos yra pradžios	46
3.2.4 Įkūnyti žodžiai	48
3.2.5 Dabar jau viskas kitaip	50
3.3 Susitikimas su savimi	53
3.3.1 Pabaigos rūkas	53
3.3.2 Jausti pilnai savo gyvenimą.....	57
3.3.3 Į(si)kūnijimai: naujų takų pojūtis	61
<i>APIBENDRINAMOJI REFLEKSIJA</i>	<i>67</i>
<i>REKOMENDACIJOS</i>	<i>69</i>
<i>LITERATŪROS SĄRAŠAS.....</i>	<i>71</i>
<i>PRIEDAI.....</i>	<i>78</i>

SANTRAUKA

Šiame magistro darbe aptariama užsitęsusio, nepripažinto gedulo po tėvo netekties problematika, kuri šokio-judesio terapijos kontekste padeda įkūnyti, transformuoti ir perdirbti patirtus išgyvenimus ne tik verbaliai, bet ir kūniškai integruoti užslopintas patirtis.

Tyrimo tikslas: pasitelkiant teorinį ir autoetnografijos metodus, atskleisti, kaip per šokio-judesio terapijos procesą, kūne išgyvenama bei transformuojama tėvo netektis. Teorinėje dalyje apžvelgiami užsitęsusio ir nepripažinto gedulo procesai, jų pasireiškimas, pristatomi šokio-judesio terapijos metodai ir taikymas netektį patyrusiems asmenims. Empirinėje dalyje nagrinėjama tyrėjos asmeninė istorija, patirta šokio-judesio terapijos studijų procese, kurios metu atveriami giluminiai emociniai, kūno sąmoningo ir užsitęsusio gedulo sluoksniai. Tyrimo tikslą lydi išsikeltas **mokslinis klausimas:** kaip šokio-judesio terapijos procesas padeda atpažinti, įkūnyti ir transformuoti tėvo netektį pasakojant autoetnografinę netekties išgyvenimo istoriją?

Iškelti uždaviniai:

1. Apžvelgti teorinį užsitęsusio ir nepripažinto gedulo kontekstą bei jo įtaką kūniškumui.
2. Atskleisti šokio-judesio terapijos taikymą netekties kontekste.
3. Aprašyti autoetnografijos metodo ypatybes ir pasirinkimo tikslingumą šokio-judesio terapijos kontekste.
4. Atkurti tyrėjos asmeninės istorijos su tėvo netektimi ir užsitęsusiu gedulu patyrimą per šokio-judesio terapijos procesą.

Empirinė dalis atskleidžia, kad įkūnytas gedulas, kvėpavimas ir simbolinis veiksmas, šokio-judesio terapija padeda atpažinti, išreikšti ir perdirbti giluminius emocinius išgyvenimus. Ryšio su „kalbančiu“ kūnu stiprinimas tampa pagrindiniu gijimo ir transformacijos šaltiniu. Darbas prisideda prie užsitęsusio gedulo problematikos, menų terapijos lauke, tyrimų plėtros Lietuvoje.

Raktažodžiai: autoetnografija, tėvo nebuvimas, nepripažintas gedulas, užsitęsęs gedulas, šokio-judesio terapija.

SUMMARY

This master thesis addresses the issue of prolonged, unacknowledged mourning after the loss of a father, which in the context of dance-movement therapy, helps to embody, transform and process experiences not only verbally, but also to integrate repressed experiences bodily.

The aim of the study is to use theoretical and auto-ethnographic methods to reveal how the loss of a father is experienced and transformed in the body through the process of dance-movement therapy. The theoretical part of the study provides an overview of the processes of prolonged and unacknowledged mourning, their manifestation, and presents the methods and application of dance-movement therapy in bereaved persons. The empirical part explores the researcher's personal story of the process of studying dance-movement therapy, during which the deep emotional, body-conscious and prolonged layers of mourning are revealed. The aim of the study is accompanied by the **research question**: how does the process of dance-movement therapy help to recognise, embody and transform the loss of a father through the telling of an auto-ethnographic story of bereavement?

Objectives:

1. To review the theoretical context of prolonged and unacknowledged mourning and its impact on corporeality.
2. To highlight the application of dance-movement therapy in the context of bereavement.
3. To describe the characteristics of the autoethnographic method and the appropriateness of its choice in the context of dance-movement therapy.
4. To reconstruct the researcher's personal history of the loss of her father and prolonged mourning through the process of dance-movement therapy.

The empirical part reveals that embodied mourning, breathing and symbolic action and movement help to recognise, express and process deep emotional experiences. Strengthening the connection with the "speaking" body becomes a key source of healing and transformation. The work contributes to the development of research in the field of art therapy for protracted mourning in Lithuania.

Keywords: autoethnography, absent father, grief, disenfranchised grief, prolonged grief, dance movement therapy.

SĄVOKŲ ŽODYNAS

Autoetnografija (*autoethnography*: *auto* – savastis, *ethno* – kultūra, *graphy* – mokslinis tyrimas ir rašymas) – tai vienas iš kokybinio tyrimo metodų, biografinės atvejo analizės, kuri jungia asmeninę patirtį, refleksiją ir kultūrinį kontekstą, kylančią iš etnografinių tyrimų tradicijos ir pavadinimą įgavusią 1980-iais ir sujungiančią pavadinime užkoduotas tris dimensijas. Tyrėjas, suvienyja mokslą ir meną, kuria naratyvus, kuriuose pasakoja savo asmeninę istoriją ir pasitelkia mokslinę literatūrą, ją reflektuodamas, analizuodamas ir interpretuodamas per sociokultūrines reikšmes (Carolyn Ellis, 2004; Narayan, 2006).

Gedulas – natūrali, emocinė reakcija į netektį, kuri gali pasireikšti elgesio, kognityviniais ir fiziologiniais simptomais (W. Stroebe ir kt., 2005).

Nepripažintas gedulas (angl. *disenfranchised grief*) – tai viena iš gedulo formų, kai asmens patiriamas netekties skausmas nėra pripažįstamas kaip teisėtas, tinkamas ar vertas emocinio palaikymo iš visuomenės ar artimos aplinkos (Doka, Kenneth J., 1989).

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

IVADAS

Tėvo netektis – aktuali tiek individualiame, tiek socialiniame lygmenyje, nes tėvo nebuvimas ar netektis daro ilgalaikį poveikį psichologinei, emocinei ir net fizinei asmens sveikatai (Luecken & Roubinov, 2012; van der Kolk, 2015). Įvairios tėvo nebuvimo formos, tokios kaip fizinis, emocinis ir psichologinis nebuvimas (Schwartz, 2020), giliai įsirežia į asmens gyvenimą ir jo raidą, dažnai sukeldamos ilgalaikius padarinius psichologinei, emocinei ir net fizinei gerovei (Gegieckaitė, 2021). Ypač reikšminga ši netektis tampa vaikystėje ar paauglystėje – laikotarpiu, kai tėvo figūra atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį formuojant saugumo jausmą, tapatybę bei pasaulio suvokimą (McLanahan ir kt., 2013). Tyrimai rodo, kad ankstyvoji tėvo netektis gali būti susijusi su padidėjusia depresijos, nerimo, somatizacijos ir potrauminio streso rizika (Luecken & Roubinov, 2012), taip pat su tapatybės sutrikimu, emocinio ryšio stoka ir nesaugumo jausmu. Tėvo vaidmuo mergaitės, vėliau moters gyvenime yra esminis ne tik kaip globos ir paramos šaltinis, bet ir kaip pirmasis reikšmingas vyriškos figūros atspindys, per kurį formuojasi tapatybė, savivertė bei suvokimas apie santykius (Schwartz, 2020).

Tyrimo **aktualumas** grindžiamas tuo, kad Lietuvoje vis dar trūksta kompleksinės paramos gedintiems asmenims, o ypač – kūniškai išgyventam, nepripažintam ar ilgai trunkančiam gedului (Gegieckaitė, 2021; Klimaitė, 2015). Nepripažintas gedulas (angl. disenfranchised grief) apibrėžiamas kaip tokia netekties forma, kai visuomenė nepripažįsta ją patyrusio asmens teisės gedėti, o tai lemia tylos, izoliacijos, savasties skilimo patirtis (Doka, 1989). Pagal Europos Sielvarto intervencijų tinklo (2023) duomenis, efektyviausios ilgalaikės paramos formos integruoja emocinį, kūnišką, socialinį ir simbolinį asmens aspektus. Šiame kontekste vis daugiau dėmesio skiriama įkūnyto gedulo (angl. *embodied grief*) sampratai, kurioje gedulas suvokiamas ne tik kaip emocinė ar kognityvinė, bet ir somatinė, kūno atmintyje įrašyta patirtis (Pat Ogden & Fisher, 2020). Šiame magistriniame darbe tyrinėjama asmeninė tėvo netekties patirtis pasitelkiant autoetnografijos metodą ir šokio-judesio terapijos (ŠJT) praktiką, integruojant teorinį ir kūnišką pažinimą.

Temos **naujumas** atsiskleidžia per autoetnografinį požiūrį ir šokio-judesio terapijos procesą. Lietuvoje iki šiol praktiškai nebuvo tyrinėta tėvo netekties tema iš kūniškosios patirties perspektyvos, ypač remiantis šokio-judesio terapijos procesu. Nauja ir tai, kad tyrime susipina asmeninė refleksija, kūno patirtys ir mokslinės įžvalgos, atskleidžiant sudėtingą netekties transformacijos per judesį kelią. Šis darbas siekia įnešti indėlį į vis dar mažai nagrinėjamą įkūnyto sielvarto ir ŠJT taikymo sritį.

Tyrimo metodai. Teorinėje dalyje taikyta sisteminė mokslinės literatūros analizė. Empirinėje dalyje – autoetnografija, kaip kokybinio tyrimo metodas, apimantis asmeninių refleksijų, kūno patirčių ir emocijų analizę. Tyrimas grindžiamas konstruktyvistine epistemologija ir remiasi šokio-judesio terapijos teoriniu pagrindu (Meekums, 2002; Payne ir kt., 2019).

Darbo struktūra: pirmoje dalyje pristatoma teorinė literatūros apžvalga – aptariami netekties, gedulo, tėvo nebuvimo ir ŠJT aspektai. Antroje dalyje aprašoma tyrimo metodologija – autoetnografijos filosofinis ir praktinis pagrindimas. Trečioje – pateikiamas empirinio tyrimo (autoetnografijos) aprašymas, o paskutinėje – refleksija ir apibendrinimai.

Rašant darbą susidurta su keletu apribojimų. Autoetnografija kaip metodas reikalauja aukšto subjektyvumo ir emocinio atvirumo, kaip tyrėja susidūriau su vidiniu pasipriešinimu, skausmingų patirčių iškėlimu. Duomenų analizė nėra orientuota į apibendrinimą ar statistinius rezultatus, todėl tyrimas turi ribotą reprezentatyvumą, bet pasižymi didele patirties giluma. Nepaisant apribojimų, darbas prisideda prie šokio-judesio terapijos taikymo gedulo įveikimo tyrimuose, integruodamas mokslškai pagrįstus teorinius šaltinius su asmenine, kūniškai išgyventa patirtimi. Tokiu būdu sukurama erdvė platesnei diskusijai apie ikūnytą gedulą, menų terapijos taikymą ir autoetnografijos kaip terapinio tyrimo metodo būdą.

Šiame darbe mane lydi sau iškeltas **mokslinis klausimas:** kaip šokio-judesio terapijos procesas padeda atpažinti, ikūnyti ir transformuoti tėvo netektį pasakojant autoetnografinę netekties išgyvenimo istoriją?

Tyrimo objektas: asmeninis tyrėjos kūniškai išgyventos tėvo netekties patyrimas per šokio-judesio terapijos procesą.

Tyrimo tikslas: pasitelkiant teorinį ir autoetnografijos metodus, atskleisti, kaip per šokio-judesio terapijos procesą, kūne išgyvenama bei transformuojama tėvo netektis.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti teorinį užsitęsusio ir nepripažinto gedulo kontekstą bei jo įtaką kūniškumui.
2. Atskleisti šokio-judesio terapijos taikymą netekties kontekste.
3. Aprašyti autoetnografijos metodo ypatybes ir pasirinkimo tikslingumą šokio-judesio terapijos kontekste.
4. Atkurti tyrėjos asmeninės istorijos su tėvo netektimi ir užsitęsusiu gedulu patyrimą per šokio-judesio terapijos procesą.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1 Netektis ir gedulas

1.1.1 Tėvo nebuvimo formos

Tėvo nebuvimas – asmens, ypatingai vaiko gyvenime gali pasireikšti įvairiais būdais, kurie skirtingai veikia vaiko psichologinę raidą bei emocinę gerovę. Tėvo vaidmuo mergaitės, vėliau moters gyvenime yra esminis ne tik kaip globos ar paramos šaltinis, bet ir kaip pirmasis reikšmingas vyriškos figūros atspindys, per kurį formuojasi tapatybė, savivertė bei suvokimas apie santykius (Schwartz, 2020). Tyrimai rodo, kad tėvo artumas ankstyvaisiais vaiko raidos etapais yra glaudžiai susijęs su didesniu emociniu saugumu, geresniais socialiniais įgūdžiais ir aukštesne saviverte mergaitėms (Rosenberg & Wilcox, 2006). Ypač reikšminga tai, kad mergaitės, augusios be tėvo ar patyrusios jo emocinį šaltumą, dažniau susiformuoja sutrikęs tėviškos figūros vaizdas, kuris gali turėti įtakos jų pačių moteriškumo suvokimui, kūno vaizdui bei gebėjimui pasitikėti kitais (Varney-Wong, 2019). Šios patirtys dažnai persikelia į jau suaugusios moters gyvenimą ir pasireiškia: savęs nuvertinimu, padidėjusiu jautrumu atstūmimui, baime būti paliktai ar sunkumus kuriant saugius santykius (Schwartz, 2020). Be to, tyrimai vis dažniau pabrėžia, kad moterims, patyrusioms tėvo nebuvimą ar emocinį atstūmimą, būdingas ne tik psichologinis, bet ir kūniškai įsikūnijęs sielvartas, kuris gali pasireikšti per somatinius simptomus: įtampą kūne, kvėpavimo ribotumą ar disociatyvius pojūčius (Ogden & Fisher, 2020).

Literatūroje išskiriamos trys pagrindinės tėvo nebuvimo formos, tokios kaip fizinis, emocinis ir psichologinis nebuvimas (Schwartz, 2020). *Fizinis tėvo nebuvimas* tai, kai tėvas fiziškai nedalyvauja vaiko gyvenime dėl įvairių priežasčių, tokių kaip skyrybos, mirtis, įkalinimas ar emigracija. Tyrimai rodo, kad fizinis tėvo nebuvimas gali turėti neigiamą reikšmę vaiko elgesiui, pasiekimams bei socialiniam gyvenimui (McLanahan ir kt., 2013). Be to, esant fiziškai nutolusiam, gali padidėti rizika susirgti depresija, nerimu bei žema saviverte (Varney-Wong, 2019). *Emocinis tėvo nebuvimas* tai, kai tėvas fiziškai dalyvauja gyvenime, tačiau emociškai yra atsitraukęs. Tai gali būti dėl tėvo negebėjimo parodyti emocijas, abejingumo ar nesugebėjimo užmegzti artimo ryšio su vaiku. Emociškai atsitraukęs tėvas gali sukelti vaikui nesaugumo, atstūmimo jausmus ir vaikas gali patirti sunkumų kuriant ryšius su kitais asmenimis (Schwartz, 2020). Tyrimai rodo, kad tėvo emocinis nebuvimas taip pat gali būti susijęs su padidėjusia vaikų nerimo ir depresijos rizika (Peyper ir kt., 2015). Be to, tėvo emocinis atsitraukimas, gali turėti įtakos vaikų gebėjimui formuoti sveikus santykius ir sunkesnę prisitaikymą socialinėje

aplinkoje (Boothroyd & Perrett, 2008). *Atsisakantis savo vaidmens tėvas* - tėvas, kuris atsisako savo vaidmens šeimoje tai , kai tėvas yra fiziškai ir emociškai šalia, tačiau dėl įvairių psichologinių veiksnių negali tinkamai atlikti tėvo vaidmens. Tai gali būti dėl tėvo psichikos sutrikimų, priklausomybių ar kitų psichologinių problemų. Psichologinis tėvo nebuvimas gali sukelti vaikui sumaištį, nes tėvas fiziškai ir emociškai yra prieinamas, tačiau nesugeba patenkinti vaiko poreikių (Schwartz, 2020). Tyrimai rodo, kad tėvo psichologinis nebuvimas taip pat gali turėti neigiamą poveikį vaiko psichologinei gerovei, įskaitant padidėjusią riziką depresijai, nerimui ir sumažėjusiam savivertės jausmui (Emené Peyper ir kt., 2015).

Svarbu išskirti, kad tėvo netektis nebūtinai yra fizinė mirtis – tai gali būti ir ilgalaikis nebuvimas, emocinis nutolimas ir (ar) atsisakantis savo tėvo vaidmens tėvas. Tokiais atvejais kalbama apie simbolinį ar „ambivalentišką“ sielvartą – kai liūdesys dėl to, ko nebuvo persipina su pykčiu, ilgesiu ir kaltės jausmu (Neimeyer, 2001). Tokia netektis dažnai nėra aiškiai pripažįstama nei šeimoje, nei visuomenėje – todėl vadinama „nepripažintu gedulu“ (angl. *disenfranchised grief*) (Doka, 1989).

1.1.2 Gedulas ir jį aiškinančios teorijos

Gedulas yra natūrali, emocinė reakcija į netektį, kuri gali pasireikšti elgesio, kognityviniais ir fiziologiniais simptomais (W. Stroebe ir kt., 2005). Gedulo išraiškos formos ir supratimas kinta priklausomai nuo kultūrinių, socialinių ir individualių asmens veiksnių ir išgyvenimų. Per pastaruosius dešimtmečius mokslininkai sukūrė įvairias teorijas, siekdami paaiškinti gedulo procesą ir padėti žmonėms susitaikyti su netektimi.

Penkių stadijų modelis. Elisabeth Kübler-Ross (2008) pasiūlė šį modelį, kuris apima: neigimą, pyktį, derybas, depresiją ir susitaikymą. Nors šis modelis tapo plačiai žinomas, tačiau sulaukė kritikos dėl pernelyg supaprastinto požiūrio į gedulo procesą. Stroebe, Schut ir Boerner (2017) pabrėžia, kad gedėjimo procesai yra dinamiški, o ne linijiniai, todėl universalių stadijų visiems žmonėms taikyti negalima.

Dvigubo proceso modelis. Stroebe ir Schut (2017) pasiūlė dvigubo proceso modelį, kuriame pabrėžiama, kad žmonės svyruoja tarp dviejų veiklų: susitelkimo į netektį ir susitelkimo į atkūrimą. Šis modelis teigia, kad gedėjimas nėra tik linijinis procesas ir kad gedulą patyrę asmenys gali pereiti per įvairias emocines išraiškas skirtingu metu.

Įprasminimo teorija. Robert A. Neimeyer (2001) pasiūlė patirties įprasminimo teoriją, teigiančią, kad asmenys patiriantys gedulą siekia suteikti prasmingumą netekčiai, integruodami ją į savo gyvenimo istoriją. Šis požiūris pabrėžia naratyvo svarbą ir padeda žmonėms rasti naują tapatybę po netekties.

Prieraišumo teorijos modelis. John Bowlby (1980) sukūrė prierašumo teoriją, kuri teigia, jog stiprūs emociniai ryšiai su artimaisiais lemia intensyvią sielvartą jų netekus. Ši teorija pabrėžia ankstyvųjų prisirišimo patirčių svarbą ir jų įtaką gedulo procesui.

Neurobiologinis požiūris. Mary-Frances O'Connor (2023) tyrimai rodo, kad gedulas sukelia reikšmingus pokyčius smegenyse, daro įtaką hormonams ir genams. Šis požiūris padeda suprasti, kaip smegenys prisitaiko prie netekties ir kaip tai gali paveikti tolimesnę asmens emocinę būklę.

Atsparumo teorija. George Bonanno (2004) pabrėžia, kad dauguma žmonių pasižymi natūraliu atsparumu ir sugeba prisitaikyti prie netekties be ilgalaikių psichologinių pasekmių. Šis požiūris iššaukia tradicines nuostatas apie būtinybę išgyventi intensyvią sielvartą ir pabrėžia individualių skirtumų svarbą ir skirtingus gedėjimo išgyvenimo etapus.

1.1.3. Nepripažintas, užsitęsęs gedulas

Nepripažintas gedulas (angl. *disenfranchised grief*) – tai viena iš gedulo formų, kai asmens patiriamas netekties skausmas nėra pripažįstamas kaip teisėtas, tinkamas ar vertas emocinio palaikymo iš visuomenės ar artimos aplinkos. Šią sąvoką pristatė Doka (1989), pabrėždamas, kad kai kurios netektys nėra „socialiai sankcionuotos“ – jos nepatenka į kultūriškai priimtinas gedėjimo formas, todėl asmuo gali likti vienas su savo skausmu, be galimybės atvirai jį išreikšti ar sulaukti paramos. Doka ir Martin (2011) analizavo, kad nepripažintas gedulas yra siejamas su įvairiomis situacijomis, tokiomis kaip persileidimas, augintinio netektis, buvusio partnerio mirtis, nutrūkusiais ar slėptais santykiais, taip pat artimojo netektimi, kuri buvo sieta nepilnaverčiais santykiais. Todėl tokiu atveju, dažnai gali pasitaikyti, kad asmeniui nebuvo suteikta „teisė“ gėdėti ir gėdintis gali susidurti su netiesioginiu spaudimu „paleisti“, „užmiršti“ ar „nekreipti dėmesio“.

Nepripažintas gedulas kelia riziką užsitęsusiam gedului. Tyrimai rodo, kad tokio tipo netektis gali padidinti izoliacijos, gėdos, kaltės ir savigraužos jausmus, taip pat lemti ilgalaikius psichikos sveikatos sunkumus, įskaitant depresiją ir nerimą (Drouin, 2025; O'Connor, 2023). Ypač sudėtingas šis gedulo tipas tampa tada, kai santykis su mirusiuoju buvo komplikotas – pavyzdžiui, kai kalbama apie nutolusius, emociškai nestabilius santykius su tėvais ar globėjais. Hilberdink ir kt. (2023) išskiria, kad

ne pripažintas gedulas yra ne tik psichologinis, bet ir socialinis reiškinys – dažnai susijęs su marginalizuotomis grupėmis, socialine stigma ar kultūrinėmis normomis. Gedintysis gali būti lyg „nematomas“ ne tik savo bendruomenėje, šeimoje ar socialinėje aplinkoje, jei jo patirtis nebūna įvardinta kaip verta gedulo. Šiuolaikinė psichologijos teorijos vis dažniau akcentuoja poreikį plačiau apibrėžti gedulo sąvoką, įtraukiant ir tuos patyrimus, kurie tradiciškai gali būti ignoruojami. Tokiu būdu siekiama mažinti emocinę atskirtį ir kurti įtraukesnes paramos formas (Gegieckaitė, 2021).

Užsitęsęs gedulas gali virsti chroniška būseną, kuri pasireiškia tiek emocine, tiek fizine simptomatika: krūtinės spaudimu, dusuliu, nemiga, apetito sutrikimais ar net lėtinėmis ligomis (Schwartz, 2020). Kūnas tokiu atveju tampa pagrindiniu kančios nešėju – tai ypač aktualu tyrinėjant įkūnyto gedulo patirtį. Pasak Bowlby (1980), prisirišimo teorijos kontekste netektis suardo prieraišumo saugumo sistemą. Jei šis ryšys buvo nestabilus ar nutrūko dar prieš mirtį, netektis sustiprina vidinį konfliktą: ar galiu gedėti to, kuris galbūt manęs nemylėjo? Ar turiu teisę sielvartauti, jei jis buvo emociškai tolimas? Tokie klausimai dažnai lieka neištarti, bet gyvi – kūne, prote, sąmonėje, sapnuose, emocijose (Schwartz, 2020).

Moterims ir vyrams netekties skausmas pasireiškia skirtingai. Tyrimai rodo, kad moterys dažniau linkusios gilintis į netektį ir jausti vidinį konfliktą tarp ilgesio ir pykčio, o vyrai – slopina sielvartą per aktyvumą, vengimą ar net somatinius simptomus (M. Stroebe ir kt., 2017). Tėvo netektis – tai ne tik asmeninė, bet ir kultūrinė patirtis. Šiuolaikinėje Lietuvos visuomenėje vis dar vyrauja tylos, uždarumo modelis – apie tėvo netektį dažnai nekalbama atvirai, o gedėjimas paliekamas to žmogaus reikalui ir tai ypač apsunkina gebėjimą integruoti šią patirtį į savo gyvenimo istoriją (Gegieckaitė, 2021).

1.1.4 Netekties ir gedulo pagalbos suteikimo būdai

Nors netektis yra neišvengiama žmogaus gyvenimo dalis, psichikos sveikatos priežiūros ir socialinės paramos sistema asmenims netekusiems artimųjų nėra pilnai išvystyta. Lietuvoje, specializuotos pagalbos netekus artimojo pagalbos sistema yra labai ribota, o netektis dažnai vertinama kaip natūrali būseną, kurią žmogus turi „išgyventi“ pats, be kitų palaikymo (Kvedaraite ir kt., 2022; Serota ir kt., 2023). Klimaitės ir kt. duomenimis (2014), tik nedidelė dalis psichikos sveikatos centrų Lietuvoje siūlo konsultavimą patyrus netektį ar gedint tam pritaikytas terapijos formas, orientuotas į sielvarto išgyvenimą. Dauguma paslaugų yra orientuotos į simptomų (depresijos, nerimo) gydymą, o ne į giluminį netekties proceso supratimą ir jo įveiką. Taip pat trūksta kompleksinių menų terapijos paslaugų, kurios galėtų pasiūlyti neverbalų, įkūnytą būdą išgyventi ir transformuoti sielvartą.

Kita vertus, tarptautiniu mastu matomas žymiai platesnis požiūris į netektį ir jos gydymą. Skandinavijos šalyse, ypač Norvegijoje, Švedijoje ir Suomijoje, veikia nacionalinės gedulo paramos (grief support) programos, kurios apima ne tik psichologinę pagalbą, bet ir meno, ritualines, somatines terapijas. Pavyzdžiui, Norvegijoje veikiantis krizių centras *Barns Beste* siūlo specialias grupes vaikams, netekusiems tėvų, kuriose naudojami šokio, pasakų, darbo su kūnu metodai (Eisma, 2023). Jungtinėje Karalystėje veikia tokios organizacijos kaip „Cruse Bereavement Support“, siūlančios nuo individualios terapijos iki grupinių meno terapijos užsiėmimų. Kanadoje gedulo paramos programos (grief support) dažnai vykdomos bandant sukurti panašius išgyvenimus patyrusius asmenis į bendruomenes, kur pasitelkiamas kūrybinis rašymas ir kūno pojūčių tyrinėjimas, kaip vienas iš būdų susigrąžinti ryšį su savimi ir savo kūnu po netekties.

Tyrimai rodo, kad daugeliu atvejų gedėjimas yra natūralus procesas, tačiau 7–10 % netektį patyrusių asmenų gali išsivystyti užsitęsusio gedulo sutrikimas (UGS) (Dennis ir kt., 2022). Šis klinikinis sutrikimas įtrauktas į *DSM-5* bei *TLK-11* klasifikacijas, kuri apibūdinamas kaip ilgai trunkanti, kasdienį gyvenimą trikdanti sielvarto būseną, išliekanti ilgiau nei 12 mėnesių po netekties (Eisma, 2023). Nustatyta, kad UGS dažniau pasireiškia po netikėtų, smurtinių ar ne natūralių mirčių – tokių kaip savižudybė ar nelaimingi atsitikimai ir paplitimas gali siekti net iki 49 % gedulą išgyvenančių asmenų (Djelantik ir kt., 2020; Eisma, 2023). Tai rodo, kad gedulo psichologinis sudėtingumas stipriai priklauso nuo netekties aplinkybių bei kultūrinių veiksnių.

TLK-11 tik 2018 metais įtraukė užsitęsusio gedulo sutrikimą, kaip naujai pripažintą diagnozę, kuri pasireiškia intensyviu ir nuolatiniu sielvartu po artimo žmogaus netekties. Šis sutrikimas gali sukelti reikšmingų pasekmių asmens psichinei ir fizinei sveikatai, todėl ypatingai svarbu šį sutrikimą diagnozuoti laiku. Gegieckaitės (2021) tyrimas parodė, kad didžioji dalis netektį išgyvenančių asmenų gali patirti užsitęsusio gedulo reakcijas praėjus 6 mėn. po artimojo netekties. Šios reakcijos gali reikšmingai sietis su depresijos ir nerimo simptomais bei psichologine asmens gerove. Stipresnės užsitęsusio gedulo reakcijos reikšmingai siejasi, kai santykiai su artimuoju buvo artimi, įvyko netikėta artimojo mirtis ir buvo išgyventas socialinės paramos trūkumas.

Pagal Europos Sielvarto intervencijų tinklo Müller ir kt. (2025) pateiktą ataskaitą, efektyviausios ilgalaikės pagalbos formos yra tos, kurios integruoja:

- emocinį palaikymą,
- kūnišką patyrimą,

- socialinį kontekstą,
- simbolinius ritualus.

Ypač daug dėmesio tarptautiniuose modeliuose skiriama „įkūnytam sielvartui“ (embodied grief), kuriame pripažįstama, kad gedulas nėra tik kognityvinis ir emocinis reiškinys, bet ir somatinė reakcija, įrašyta kūno atmintyje (Serota ir kt., 2023). Lietuvoje, nepaisant augančio psichoterapijos ir meno terapijos specialistų skaičiaus, vis dar trūksta gedulo paramos (grief support) programų, o psichikos sveikatos paslaugos menkai integruoja šokio-judėsio terapijos metodus. Tai rodo, kad reikia ne tik didesnio specialistų paruošimo, bet ir sisteminių pokyčių, kurie leistų žmonėms netekčių bei gedulo metu gauti pilnavertę, įkūnytą pagalbą.

1.1.5 Gedulo rizikos veiksniai

Gedulas, kaip natūralus atsakas į netektį, ne visada seka sklandžiu gijimo ir susitaikymo procesu. Daugelis asmenų gali susidurti su sunkumais, kuriuos lemia individualūs, socialiniai bei aplinkos veiksniai. Moksliniai tyrimai rodo, kad tam tikros susidariusios aplinkybės iš esmės gali padidinti tikimybę, jog gedulo procesas gali užsitęsusi ar net patologiniu, trukdančiu asmeniui gyventi ir prisitaikyti kasdienėje aplinkoje.

Vienas reikšmingiausių užsitęsusio ar apsunkinto gedulo rizikos veiksnių yra anksčiau buvusios psichikos sveikatos problemos. Eisma (2023) savo atliktame tyrime pažymi, kad depresija, potrauminio streso sutrikimas (PTSS) ir nerimo sutrikimai prieš patiriant netektį reikšmingai didina užsitęsusio gedulo išsivystymo tikimybę. Asmenys gali dažniau jausti intensyvesnę ir ilgiau trunkantį skausmą, nes jų emocinė reguliacija jau buvo pažeista iki netekties, todėl žymiai sunkiau atpažinti savo emocines reakcijas ir jas išreikšti.

Prieraišumo teorija teigia, kad nesaugų prisirišimą turintys asmenys, ypač vengiančio ar ambivalentiško tipo, gali reikšmingai įtakoti gedulo procesą (Boothroyd & Perrett, 2008). Tokie asmenys patiria sunkumų išgyvenant netektį, nes jų emocinė savireguliacija yra ribota. Tyrimai rodo, kad ypač vengiančio prieraišumo tipo asmenys s gali dažniau patirti intensyvesnius užsitęsusio gedulo požymius (Stroebe ir kt., 2005).

Netikėta arba smurtinė artimojo mirtis, pavyzdžiui, savižudybė, nelaimingas atsitikimas ar žmogžudystė, reikšmingai gali padidinti riziką išsivystyti užsitęsusiam gedului (Djelantik ir kt., 2020). Tokiu atveju, patiriamas sielvartas dažnai lydimas stipriu kaltės, pykčio ar bejėgiškumo jausmu. Be to,

kadangi netektis ištinka staiga, asmenys neturi pakankamai laiko pasiruošti netekčiai, lyginant jei asmuo miršta sava mirtimi, todėl adaptacijos periodas išsitiesia ir tampa sudėtingesnis.

Socialinė parama asmenims išgyvenantiems gedulą yra vienas svarbiausių veiksnių gedėjimo laikotarpiu. Stroebe ir kt. (2017) pabrėžia, kad socialinio palaikymo stoka koreliuoja su stipresniu sielvarto patyrimu, vienišumo jausmu ir padidėjusia užsitęsusio gedulo rizika. Tai ypač aktualu tiems, kurie neturi šeimos, draugų ar nepriklauso jokioms socialinėms grupėms. Netekties pobūdis ir sukurto santykio su prarastu žmogumi reikšmė taip pat lemia gedulo eigos procesą. Pavyzdžiui, praradus sutuoktinį, vaiką ar kitą labai artimą žmogų, rizika susidurti su užsitęsusio gedulo sindromu gali padidėti net kelis kartus (She ir kt., 2022). Netekties reikšmingumą dar labiau apsunkina situacijos, kai praradimas supurto vertybinius ir gyvenimo prasmės klausimus, kurie siejasi su tapatybės paieškomis (Neimeyer, 2001).

Asmenys, kurie patiria kelias reikšmingas netektis per trumpą laikotarpį, gali patirti sudėtingesnę ir intensyvesnę sielvarto periodą. Tyrimai rodo, kad pakartotinė netektis yra susijusi su didesne depresijos, nerimo ir užsitęsusio gedulo rizika (M. Stroebe ir kt., 2017). Toks procesas dažnai išsekina asmens sukauptus emocinius resursus. Taip pat tikros kultūros ar visuomenės gali neigiamai paveikti gedulo išraišką. Pavyzdžiui, bendruomenėse, kuriose gedėjimas laikomas silpnumo ženklu arba kuriose socialinės normos riboja emocijų raišką, asmenys gali patirti papildomą spaudimą slopinti savo jausmus (Rosenberg ir Wilcox, 2006). COVID-19 pandemija sukūrė unikalią patirtį, kurioje gedulas tapo ypač sudėtingas.

Dėl pandemijos ribojimų daugelis asmenų negalėjo atsisveikinti su savo mirusiaisiais, dalyvauti laidotuvėse ir nepatyrė kitų socialinės paramos. Coventry ir kt. (2023) pažymi, kad pandemijos metu užsitęsusio gedulo paplitimas išaugo iki 30–48%, o tai siejama su papildomu izoliacijos ir nestabilumo jausmu.

1.2 Šokio-judesio terapija ir gedulas

1.2.1 Kūnas kaip atminties ir gedulo ir talpykla

Šokio-judesio terapija (ŠJT) grindžiama viena esminių nuostatų, kad kūnas ir psichika nėra atskiri vienetai, o visuma. Kūnas – tai lyg emocijų išgyvenimų atspindys, o judesys – neverbalinė išraiška, leidžianti kurti santykį su tuo, kas dar nėra iki galo suvokta ar ištarta. ŠJT teigia, kad kiekvienas kūno judesys yra prasmingas, o kūnas ne tik „neša“ praeities patirtis, bet ir siūlo jų perdirbimo ir integracijos

kelių (Levy, 1988; Meekums, 2002). Šokio-judesio terapija (ŠJT) – tai terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją; esminiai ŠJT komponentai yra šokis kaip kūno judesys, kūrybinė išraiška ir tarpasmeninis santykis (Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacijos etikos kodeksas., 2019). ŠJT laikoma viena iš ekspresyvių menų terapijos ir kūno psichoterapijos formų. Kaip klinikinis gydymo metodas ji buvo sukurta Jungtinėse Amerikos valstijose 1940–aisiais ir 1950–aisiais, ŠJT yra pagrįsta somatinių, emocinių, kognityvinių ir socialinių procesų tarpusavio sąsajomis (Levy, 1988). Ji gali būti apibrėžta kaip psichoterapinis šokio ir judesio naudojimas sąveikavimo procese, siekiant gydyti ligas ir palengvinti ar išsaugoti fizinę ir psichologinę sveikatą bei gyvenimo kokybę (Amerikos šokio-judesio terapijos asociacija, 2025; Eberhard-Kaechele, 2012).

Gedulo kontekste šis požiūris įgyja ypatingą reikšmę, nes tėvo netektis dažnai yra daugialypė: asmuo netenka svarbios figūros, su kuriuo buvo arba nebuvo tam tikras santykis ir jis buvo neužbaigtas, ar niekada neįvykęs. Tokios netektys dažnai ne tik palieka gilų emocinę žaizdą, bet ir įsirašo į kūną – laikysenoje, judesio ribotumuose, patiriamoje įtampoje, chroniškuose skausmuose. Van der Kolk (2015) pabrėžia, kad trauminės patirtys – įskaitant netektį – lyg „išąla“ kūne, nes emocijoms nėra suteikiama galimybė laisvai išjausti. Tai ypatingai svarbu toms emocijoms, kurioms lyg nebuvo teisės išreikšti atvirai – pavyzdžiui, kai tėvo nebuvo arba jo buvimas kėlė skausmą ar gėdą. Tokiu atveju sielvartas ne tik „užstringa“, bet ir tampa kūniškai užrašyta patirtimi – kažkuo, kas pasireiškia ne tik žodžiais, bet ir kūno reakcijomis.

Simpkins ir Myers-Coffman (2017) teigia, kad kūnas gali būti lyg gyvas liudytojas, kuriame saugoma mūsų gyvenimo istorija. Kūno atmintis (body memory) pasireiškia per:

- automatinį raumenų susitraukimą reaguojant į tam tikrus emocinius dirgiklius,
- pasikartojančius judesio modelius,
- pojūčius (karštį, šaltį, sunkumą) tam tikrose kūno vietose.

ŠJT leidžia prie šių patirčių prisiliesti ne per intelektualų analizavimą, o per judesį, kuris aktyvuoja sąmonę – smegenų limbinę sistemą, emocijų ir atminties centrus. Kūno pojūčiai tampa vedliu į tai, kas užmiršta, išstumta ar dar neišsakyta (Meekums, 2002). Gedinčio asmens kūnas dažnai išreiškia sielvartą net tuomet, kai protas stengiasi jį slopinti, pavyzdžiui: įsitempusi nugara, suspaustas žandikaulis, sulaukyltas kvėpavimas. ŠJT leidžia šias išraiškas ne tik pastebėti, bet tam tikra prasme perdirbti – suteikti joms balsą per judesį, ritmą, kvėpavimą. Taikant ŠJT asmenims patyrusiems netektį,

per kūną, galima ne tik palengvinti simptomus, bet ir perrašyti pačią vidinę netekties patirtį – iš pasyvios kančios būsenos pereinant į aktyvų simbolinį veiksmą (Acolin, 2016; Meekums, 2002; Payne ir kt., 2019).

Koch ir kt. (2019) metaanalizėje nustatyta, kad ŠJT reikšmingai mažina ne tik depresijos, bet ir kūno diskomforto, disociacijos simptomus gediniųjų tarpe. Buvo atkreiptas dėmesys, kad net trumpalaikės (4–8 savaitės) intervencijos gali pagerinti somatinį savęs suvokimą, bei padėti suprasti slopinamus jausmus. Cofield (2023) tyrimas, atliktas Lesley universitete, išskirtinai tyrė ŠJT taikymą gedulo kontekste, naudojant penkių pojūčių aktyvinimą. Dalyviai per judesį tyrinėjo kvapų, garsų, tekstūrų ir prisilietimo pojūčius, susijusius su netektais artimaisiais. Tyrimas parodė, kad pojūčių įtraukimas padeda atverti giliai užslėptas emocijas ir padidina kūno bei emocijų integraciją. Flores (2018) tyrime apie ritualinio judesio poveikį po netekties buvo nustatyta, kad pasikartojantis, struktūruotas judesys padeda grįžti į kūną po disociacijos, būdingos gedulo sukeltai traumai. Autorė teigia, kad ŠJT tampa „kontaineriu“, kuriame saugu liudyti, jausti ir išreikšti netektį. Hyvönen (2020) atliktame tyrime, kuriame buvo tirti suaugusieji, vaikystėje patyrę netektį, buvo nustatyta, ŠJT ne tik mažina emocinį skausmą, bet ir padeda atpažinti kūne tapatybės jausmą – nuo „sustingimo“ prie „aktyvaus“ ir „gyvo“ kūno supratimo ir įsisąmoninimo.

Hilberdink ir kt. (2023) atlikti tyrimai rodo, kad intensyvus patiriamas sielvartas paveikia ne tik emocinę būklę, bet ir autonominę nervų sistemą, ypač simpatinę ir parasimpatinę nervų sistemas. Gedintys asmenys dažnai susiduria su padidėjusiu arteriniu spaudimu, paviršiniu kvėpavimu, sumažėjusiu jautrumu – tai ženklai, kad kūnas reaguoja į netektį kaip į nuolatinę grėsmę (S. C. Koch ir kt., 2019). ŠJT, taiko lėtą, sąmoningą judėjimą, padeda aktyvuoti nervą klajoklį, kuris yra atsakingas už atsistatymą po streso, bei socialinio saugumo pojūtį (Simpkins & Myers-Coffman, 2017). Tai atveria galimybę kūnui ne tik „išgyventi“ sielvartą, bet ir grįžti į sureguliuotą, saugią fiziologinę būseną. Pasak Ogden ir kt. (2006) asmenys tiesiog spontaniškai renkasi judesius, kurie atspindi jų vidines būsenas, tokias kaip liūdesį, ilgesį, laukimą. ŠJT kuria terapinę erdvę, kur judesiai sustiprinami per asmeninę ar grupinę refleksiją, atspindėjimą ir per jų įsisąmoninimą laike ir erdvėje. Įvairios menų terapijos, įskaitant ŠJT labiausiai veikia tuomet, kai sujungiamas judesys, emocija ir istorija – tai padeda asmeniui ne tik išreikšti, bet ir perrašyti savo patirtį ir santykį su netektimi (Homann, 2010). Vis daugiau klinikinių tyrimų pabrėžia įkūnytą liudijimą (embodied witnessing) – kai terapeutas ne tik žiūri, bet ir įkūnytu būdu dalyvauja kaip liudytojas. ŠJT terapeutas tampa „įkūnytu liudytoju“ (embodied witness), kai jis per savo kūną, kvėpavimą, laikyseną ir judesius, subtiliai atspindi kliento išgyvenimus. Tai leidžia klientui jaustis

matomam, girdimam ir atlieptam ne žodžiais, o per buvimą – ypač svarbu tiems, kuriems žodinis bendravimas ribotas dėl patirtų trauminių įvykių (Homann, 2010; Stromsted, 2020). Visa tai leidžia sukurti terapinį santykį, saugų ryšį, kuris leidžia gedinčiam jaustis išgirstam be žodžių. Tokia terapinė sąveika tampa esminiu tiltu tarp vidinio pasaulio ir išorinio saugumo. Vienas iš svarbiausių įkūnyto gedulo aspektų – tai, kad gedulas ne visada išreiškiamas per ašaras ar žodžius.

Afektų teorijos (Ingraham, 2023) teigia, kad kai emocijos viršija žmogaus gebėjimą jas mentalizuoti – t. y. suprasti ir reflektuoti – jos lieka „įstrigusios“ kūne. Tėvo netekties atveju tai gali būti ypač aktualu, nes šiai netekčiai dažnai būdingas:

- santykių sudėtingumas,
- neužbaigtas ryšys,
- arba net nutylėtas skausmas dėl visuomenėje nepripažinto gedulo (ypač jei tėvas buvo nedalyvaujantis ar emociškai šaltas).

Tokiu atveju kūnas tampa vienintele terpė, kurioje gali būti talpinamas žodžiais neišreikšti jausmai ir krūvis. Eberhard-Kaechele (2012) teigia, kad ŠJT kūnas laikomas ne tik sielvarto „liudytoju“, bet ir „perdirbimo vieta“, kad per judesį emocijos ne tik išreiškiamos, bet ir gali būti transformuojamos – t. y. jos randa naują formą, kurią gali priimti ir integruoti asmuo savo gyvenime.

Gedulas dažnai neturi aiškos pabaigos – jis gali būti cikliškas, atsikartojantis, susietas su tam tikromis datomis, kvapais, vietomis, garsais. Kūnas yra šių pasikartojančių situacijų „indikatorius“. Pasak Serotos ir kt (2023), kūno patyrimas sielvarto metu tampa pakitusia egzistencine erdve, kai net paprasti kasdieniai veiksmai, kaip atsikėlimas iš lovos, įgyja simbolinį krūvį.

1.2.2. Įkūnytas gedulas šokio-judesio terapijoje

Kūnas nėra tik fizinis ar emocinis objektas – tai gyva atminties, patirties ir santykio su pasauliu terpė. Gedulo ir traumos teorijose vis dažniau akcentuojama, kad kūnas atlieka pagrindinį vaidmenį ne tik išgyvenant, bet ir „įrašant“ praradimo patirtį. Kai žodžiai tampa per silpni ar nepasiekiami, kūnas išlaiko tai, ko sąmonė nepajėgia suvokti: pagreitėja kvėpavimas, jaučiama įtampa, atsiranda neįprasti judesio impulsai, keičiasi laikysena, gali kisti net balso tembras. Po trauminių įvykių tyrėjas, mokslininkas Bessel van der Kolk (2015, 95-99p.) savo knygoje „Kūnas mena viską“ teigia, kad trauma – įskaitant ir netektį – dažnai suardo ryšį tarp kūno ir sąmonės. Šiuo atveju kūnas tarsi lieka „išaldytas“

toje būsenoje, kurioje buvo išgyventa netektis, ir vėliau reaguoja į išorinius dirgiklius (kvapus, garsus, vietas) taip, tarsi praradimas dar vykėtų. Toks užstrigimas gali pasireikšti emocijų nevaldymu, disociacija, panikos atakomis ar net lėtiniu kūno skausmu be aiškos medicininės priežasties (Meekums, 2002).

Eberhard-Kaechele (2012) trauma apibūdina kaip patirties įsikūnijimą – kai viena sąmonės dalis siekia išgyventi, o kita atsiskiria nuo skausmo. Įkūnytame sielvarte tai pasireiškia tuo, kad kūnas liudija praradimą – net jei protas bando jį neigti, nutylėti ar racionalizuoti. Simpkins ir Myers-Coffin (2017) įvedė sąvoką „kūno atmintis“ (body memory), apibrėždami ją kaip sensorinį patyrimą, kuris saugo emocinę praeities patirtį. Jie pabrėžia, kad netektys – ypač tėvo, kai šis buvo nutolęs ar jo visai nebuvo – dažnai pasireiškia per kūniškas reakcijas: sustingimą, raumenų įtampą, širdies plakimo pokyčius, kvėpavimo sulaikymą. Kūnas tampa sielvarto saugotoju – neretai vieninteliu, kuris dar prisimena.

Taip pat vis labiau pripažįstama penkių pojūčių (regos, klausos, kvapo, skonio, lytėjimo) reikšmė gedulo procese. Cofield (2023) tyrime apie suaugusiųjų netektį parodė, kad per šokio-judesio terapiją aktyvuoti pojūčiai – kvapas, judesys, garsas, lytėjimas – padeda susigrąžinti užspaustus prisiminimus, emocijas ir ryšį su mirusiuoju. Kitas svarbus įkūnyto gedulo etapas – tai „sielvarto gestas“. Pasak O'Connor (2023), taikant šokio-judesio terapiją, kuri paliečia praradimo teoriją, asmuo gali tapti lyg meno kūriniu, bet kartu tai padeda išgyventi atsisveikinimo ritualą. Kūnas šoka tai, ko negalima pasakyti – jis šaukia, ieško, liūdi, dėkoja ir susitaiko, bei gali keliauti toliau.

1.2.3 Šokio-judesio terapijos metodai ir jų taikymas netekties ir gedulo laikotarpiu

ŠJT metodai yra paremti, kad judesys yra ne tik kūno išraiška, bet ir emocinio, psichologinio bei dvasinio turinio nešėjas, remiasi biopsichosocialiniu modeliu. Tai ypatingai svarbu netekties kontekste, kai žodžiai dažnai tampa per silpni ar netinkami, ŠJT siūlo alternatyvų būdą išreikšti tai, kas nepasakyta – judesiu, kvėpavimu, kūno laikysena, ar net tyla.

Vienas iš esminių ŠJT metodų – veidrodinis atspindėjimas. Jis grindžiamas empatijos ir saugaus ryšio kūrimu tarp terapeuto ir kliento. Terapeutas subtiliai atspindi kliento judesius – tai gali būti rankos mostas, pasukta galva ar net kvėpavimo ritmas. Šis atspindėjimas leidžia klientui jaustis matomam, priimtam, išgirstam – net jei jis nekalba (Meekums, 2002). McGarry ir Russo (2011) teigia, kad atspindėjimas veiksmingas traumų ir netekčių atveju, nes padeda susigrąžinti dėmesingumą kūnui, sukuria „santykinę dermę“ (angl. *relational attunement*), kurios dažnai trūksta gedulo išgyvenimo patirtyje.

Kitas svarbus metodas – kūno skenavimas. Tai praktika, kai klientas kviečiamas tyrinėti savo kūną iš vidaus – nuo pėdų iki galvos – pastebinti pojūčius, įtampas, tuštumą, karštį, šaltį, savo kaulus, raumenis, sąnarius. Tai leidžia atpažinti, kur kūne talpinamos emocijos, gal pyktis yra žandikaulyje ir jis yra įtemptas, ilgesys – krūtinėje, gėda – pilve. Hyvönen ir kt. (2020) pažymi, kad dėmesingas judesys padeda kurti saugų ryšį su kūnu, kuris gedulo metu gali būti svetimas ar apleistas.

Gedulas dažnai reiškiasi per vaizdinius ar jausminius simbolius – metaforas – sunkumo jausmą, „akmenį ant širdies“, „prarają“. ŠJT leidžia šiuos simbolius perkelti į judesį: jei jaučiamas sunkumas ant širdies – koku judesiu tai galiu parodyti? Jei rankos nori apkabinti, bet nieko nėra – ką jos daro? (Eberhard-Kaechele, 2012). Šios metaforos tampa terapiniu patyrimu, kuris padeda integruoti netektį į kūno patyrimą, vietoj to, kad ji liktų kaip „užšalusi“, tolima būseną. Flores (2018) atskleidžia ritualinio judesio svarbą gedėjimo laikotarpiu, kai tam tikras pasikartojantis judesys ar veiksmas tampa perėjimo ženklu: iš netekties į gyvenimą po jo. Tai gali būti rankos mostas, galvos palenkimas, net konkretus ėjimo ritmas, kuriuo žmogus išgyvena savo kelią per skausmą ir gali patirti kaip jį įveikti.

Cofield (2023) pabrėžia, kad netektis dažnai yra susijusi su sensoriniais prisiminimais – kvapais, garsais, temperatūra, lytėjimu. Įtraukus šiuos pojūčius į terapinį judesį (pvz., per muziką, audinius, kvapus), galima susigrąžinti ryšį su asmeniniais prisiminimais ir leisti emocijoms natūraliai iškilti. Sensorinė integracija ypač naudinga asmenims, kurie neturėjo galimybės žodžiais išreikšti savo būsenos arba traumos metu išsivystė emocijų atitolimas. Judesys su pojūčių pagalba padeda „pažadinti“ kūną iš gedulo sąstingio. Daugelis asmenų, išgyvenusių netektį, netekties jausmą apibūdina jausmą kaip „prarastą pagrindą po kojomis“. Ši metafora yra tiesiogiai susijusi su kūno patyrimu – trauminiu įvykiu, šoku, disociacija. Todėl vienas pagrindinių ŠJT metodikų – įžeminimas „grounding“, t. y. įsižeminimas per kontaktą su grindimis. Terapijos procese, tai gali būti lėtas ėjimas, pėdų spaudimas į grindis, kvėpavimas nuo kojų į viršų, sėdėjimas ar gulėjimas. Pasak Payne ir kt. (2019), toks metodas padeda nervų sistemai sugrįžti į savireguliaciją ir išeiti iš chaotiškos ar disociatyvios būsenos.

Taip pat gali būti taikoma ir improvizacija – tai kūrybinė erdvė, kurioje asmuo leidžia savo kūnui „kalbėti be cenzūros“. Tai leidžia skleisti išskylančioms emocijoms, pasikartojantiems gestams, asociacijoms. ŠJT metu improvizacija dažnai padeda išreikšti gilų liūdesį, pyktį ar net švelnumą – jausmus, kuriems kasdienybėje trūksta vietos. Improvizacijos metu terapeutas gali pakviesti pacientą „šokti dialogą su prarastu asmeniu“, tyrinėti, kaip kūnas reaguoja į prisiminimus ar vaizdinius. Tai tampa galinga priemone vidiniam ryšiui atkurti ar paleisti.

Kvėpavimas yra tiltas tarp kūno ir psichikos. Jis gali sustingti kartu su emocija, bet taip pat gali ją paleisti. ŠJT įtraukia sąmoningo kvėpavimo pratimus, derinamus su judesiu, kad būtų galima:

- išlaisvinti įtampą krūtinėje,
- padidinti kūno gyvybingumą,
- sugrąžinti ritmą, kur gedulas jį sustabdė.

Acolin (2016) pabrėžia, kad kvėpavimo palengvėjimas dažnai būna pirmas ženklas, jog kūnas pradeda jaustis saugus ir pasiryžęs išgyventi emociją. Gedintys asmenys dažnai jaučiasi neturintys ribų – jų asmeninė erdvė gali susitraukti arba išsiplėsti, atsiranda jautrumas artumui ar atstumui. ŠJT leidžia tyrinėti šią erdvę per įvairius judesius – kaip arti žmogus leidžia kitam prieiti, kaip jis juda tarp „aš“ ir „tu“, kaip kūnas reaguoja į simbolinius ribų pokyčius. Tyrimuose (S. C. Koch ir kt., 2019) nustatyta, kad ŠJT padeda atkurti kūno asmeninių ribų suvokimą – tai ypač svarbu gedulo kontekste, kai žmogus dažnai jaučiasi „atviras skausmui“ ar „tuščias viduje“.

Netekties išgyvenimas dažnai gali izoliuoti, todėl grupinė ŠJT sesija gali leisti asmeniui pajusti, kad jis yra ne vienas. Būti kartu su kitais – judėti, kvėpuoti, dalintis be žodžių – tai sukuria kūnišką bendrystės jausmą. Homann (2010) nurodo, kad bendruomeniškumas grupėje padeda atstatyti pasitikėjimą, didina oksitocino kiekį (kuris siejamas su ryšiu ir empatija), o per bendrą judėjimą įvyksta emocinis rezonavimas ir įkūnytas liudijimas – kai kiti tampa liudininkais tavo sielvarto, be poreikio aiškinti ar teisinti žodžiais. Neuromoksliniai tyrimai (Homann, 2010; Payne ir kt., 2019) rodo, kad judesys – ypač improvizuotas, spontaniškas, pilnas sulaikytų emocijų – aktyvuoja smegenų limbinę sistemą, kuri atsakinga už emocijų atmintį. Tai reiškia, kad kūnas „kalba“ tiesiai iš emocinės saugyklos – dažnai dar prieš tai, kai sąmonė supranta, kas vyksta. Somatinės išraiškos principu (Serota ir kt., 2023), per kūną žmogus susitinka su savo išstumtais jausmais – ir jei aplinka saugi, šie jausmai gali būti išjausti, priimti, integruoti.

1.2.4 Šokio-judesio terapijos tyrimų analizė

Per pastaruosius du dešimtmečius vis daugėja tyrimų, kurie patvirtina ŠJT veiksmingumą dirbant su asmenimis išgyvenančiais netektį, patyrusiais traumą, depresiją ar potrauminį streso sindromą. Tyrimai grindžiami ne tik subjektyvių patirčių analize, bet ir objektyviais psichofiziologiniais rodikliais, neuropsichologiniais duomenimis bei ilgalaikio poveikio vertinimais. Koch ir kt. (2019) atliktame metaanalizės tyrime, apimančioje daugiau kaip 40 tyrimų, nustatyta, kad ŠJT daro statistiškai reikšmingą

poveikį mažinant depresijos, nerimo ir streso simptomus. Tyrimai taip pat parodė, kad ŠJT padeda pagerinti:

- kūno suvokimą (body awareness),
- emocijų reguliaciją,
- bendrą savijautą ir socialinį prisitaikymą.

Tyrimė pabrėžta, kad net trumpalaikės ŠJT intervencijos (5–8 savaitės) gali sukelti pozityvių pokyčių tiek emociniams ir fiziologiniams pojūčiams: sumažėja kortizolio lygis, pagerėja kvėpavimas, stabilizuojasi širdies ritmas. Dominguez (2018) atliko tyrimą apie ŠJT taikymą sielvarto procese ir nustatė, kad:

- pasikartojantis ritminis judesys (ritualas) padeda susieti dabartį su praeities netektimi,
- dalyviai dažnai patiria „vidinį perėjimą“ – iš šoko, neigimo ir skausmo link susitaikymo,
- ŠJT leidžia susigrąžinti save – tai reiškia, kad neapdorotos emocijos tampa išreikštos per kūną.

Philpott (2013) literatūros apžvalgoje apie ŠJT su gedinčiais klientais pažymi, kad veiksmingiausios intervencijos buvo tos, kurios apjungė:

- struktūruotą judėjimą (ritualą),
- emocinį kontaktą per atspindėjimą,
- simbolinį tyrinėjimą ir refleksiją.

Payne ir kt. (2019) nustatė, kad ŠJT stimuliuoja nervą klajoklį, padedantį suprasti streso reakcijas, o tai ypač svarbu gedėjimo metu. Tyrimo dalyviai, atlikę kvėpavimo ir ritminio judesio pratimus, įvardijo, kad sumažėjo nerimas ir pagerėjo bendra savijauta. Stromsted (2020) pateikia kokybinę analizę, kurioje pabrėžiama:

- ŠJT leidžia patirti saugią terapinę erdvę, kurioje nereikalingi ir neprivailomi žodžiai, bet kuriamas gyvas ryšys,
- netektis tampa ne tik išgyventa, bet ir transformuota į įkūnytą žinojimą – įkūnytą supratimą apie savo istoriją.

Tyrimai rodo, kad tiek individualios, tiek grupinės šokio-judesio terapijos formos turi pozityvų poveikį gedintiems asmenims, tačiau pasireiškia skirtingais būdais. Varney-Wong (2019) pabrėžia, kad individuali terapija leidžia gilintis į intymias, neišsakytas ar gėdingas emocijas (pvz., pyktį ant mirusio

tėvo, kaltės jausmą), o grupinės sesijos kuria bendrystės jausmą, leidžia matyti save kito akimis, veikia per kolektyvinį liudijimą ir ritminę sinchroniją. Homann (2010) atliktas tyrimas su gedinčiais paaugliais, netekusiais tėvo, atskleidė, jog ŠJT metu suformuotas įkūnytas pasakojimas (embodied narrative) padeda atkurti asmens vidinį ryšį su savimi ir savo kūnu. Tyrime dalyvavę paaugliai kūrė „šokio istorijas“, kuriose per simbolinius gestus, kvėpavimą ir naudojant skirtingus ritmus, atkūrė svarbiausius santykio momentus su tėvu. Buvo pastebėta, kad po sesijų:

- padidėjo pasitikėjimas savo kūnu,
- sumažėjo savęs kaltinimo ir vienišumo jausmas,
- atsirado emocinis nuotolis nuo trauminio įvykio.

Marcus (2023) atliko kokybinį tyrimą su moterimis, kurios vaikystėje prarado tėvus, jos dalyvavo 10 savaitių ŠJT programoje, kurios metu buvo taikomi metodai: improvizacija, veidrodinis atspindėjimas, kvėpavimo praktikos, improvizacija. Tyrimas atskleidė, kad judesys ir kūno pajautimas padėjo atkurti savo tapatybę; išgyvenimai, anksčiau buvę „nutylėti“ ar „gėdingi“, per šokį buvo įvardyti; kilo stiprių emocinių iškrovų (verkimas, drebulys), tačiau po jų sekė atsipalaidavimo, atleidumo ir atleidimo procesai. Šie naujausi šaltiniai sustiprina visą teorinį pagrindimą – patvirtina, kad ŠJT yra ne tik emocinė ar meno išraiška, bet ir moksliai pagrįsta teorija ir terapija, kuri padeda kūniškai, neurologiškai ir psichologiškai integruoti praradimą.

2. METODOLOGIJA

2.1 Autoetnografijos apibrėžimas

Autoetnografija (autoethnography: auto – savastis, ethno – kultūra, graphy – mokslinis tyrimas ir rašymas) – tai vienas iš kokybinio tyrimo metodų, biografinės atvejo analizės, kuri jungia asmeninę patirtį, refleksiją ir kultūrinį kontekstą, kilusi iš etnografinių tyrimų tradicijos ir pavadinimą įgavusi 1980-iais ir sujungianti pavadinime užkoduotas tris dimensijas. Tyrėjas, suvienija mokslą ir meną, kuria naratyvus, kuriuose pasakoja savo asmeninę istoriją ir pasitelkia mokslinę literatūrą, ją reflektuodamas, analizuodamas ir interpretuodamas per sociokultūrines reikšmes (Carolyn Ellis, 2004; Reed-Danahay, 2009) Ši metodologija leidžia tyrėjui tyrinėti savo asmeninį gyvenimą, pasitelkus autobiografinius prisiminimus, emocinę savirefleksiją, kultūrinių bei socialinių reiškinių analizę (Ellis ir kt., 2011). Carolyn Ellis (2004, 156-162p.) autoetnografiją apibūdina kaip „Savanorišką ir sąmoningą asmeninės patirties tyrimą, siekiant atskleisti platesnius kultūrinius kontekstus“.

Autoetnografija kilo iš postmodernistinio, konstruktyvistinio ir fenomenologinio mąstymo tradicijų bei metodų. Pagrinde remiamasi nuostata, kad „Tiesa nėra viena ir objektyvi, o žinojimas gimsta iš subjektyvių patirčių“. Adams ir kt. (2017) pažymi, jog autoetnografija yra ne tik išskirtinis tyrimo metodas, bet tai yra ir gyvenimo būdas – tai būdas būti pasaulyje, būti santykiyje su savimi, kitais ir istorija. Remiantis autoetnografijos prigimtimi, kaip ją apibrėžia Ellis (2004), tyrėjas kviečiamas būti pažeidžiamu, gyvu ir tikru – leisti savo vidiniam pasauliui atsiskleisti tyrimo akimirkoje, tarsi perrašant save čia ir dabar. Asmeninė patirtis čia neatsiejama nuo kultūrinės ir politinės sanklodos, o kūnas tampa gyvu tekstu – jautriu, kintančiu, rašančiu ir pasakojančiu daugiau nei vien žodžiai gali išreikšti. „Autoetnografija reikalauja iš tyrėjo įsitraukimo ne tik kaip stebėtojo, bet kaip išgyvenančio, jautraus ir reflektuojančio subjekto, kurio kūnas tampa tyrimo dalimi“ (Ellis, 2004, 52p.).

Autoetnografinis tyrimo metodas, jungia autobiografiją ir etnografiją – per asmeninę patirtį atskleidžiama ir analizuojama platesnė kultūrinė, socialinė tikrovė. Carolyn Ellis (2004) pabrėžia, kad tokia tyrimo forma leidžia „aprašyti asmeninį gyvenimą taip, kad jis įgytų kolektyvinę vertę ir reikšmę“. Tėvo netektis šiame darbe – tai ne tik asmeninis išgyvenimas, bet ir visuomeninis reiškinys, apimantis tėvo nebuvimo, netekties, trauminių patirčių bei šeimos modelių klausimus. Tai tarsi ėjimas per gyvenimo lauką basomis, kur tyrinėjami įvairūs paviršiai, kurie gali būti patogūs, grubūs, o gal net švelnūs ir visas žingsniavimas apima skirtingus ėjimo etapus juos reflektuojant. Carolyn Ellis (2004) apibūdina autoetnografiją kaip „autobiografijos formą, kuri akcentuoja ryšį tarp asmeninio ir kultūrinio konteksto“.

Toks tyrimas leidžia tyrėjui būti ne tik stebėtoju, bet ir tyrimo objektu – per savo istoriją ieškoti universalesnių temų, jungiančių asmeninį ir socialinį.

Autoetnografijos metodas remiasi konstruktyvistine epistemologija – tai reiškia, jog žinojimas kyla iš patyrimo, iš refleksijos, o ne iš „objektyvios tiesos“ ieškojimo. Pasak Tony E. Adams ir kt. (2017), autoetnografija nėra tik būdas aprašyti savo gyvenimą – tai kvietimas būti santykyje: su savimi, su kitais, su skaitytoju, su pačia istorija.

2.2 Autoetnografijos filosofinis pagrindas

Autoetnografija kilo iš postmodernistinio, hermeneutinio ir fenomenologinio mąstymo tradicijų, kurios tyrinėjo objektyvumo, neutralumo ir vienos tiesos dominavimą humanitariniuose ir socialiniuose moksluose (Adams ir kt., 2017; Ellis ir kt., 2011). Tai metodas, kuriame atsisakoma tyrėjo kaip „neutralaus stebėtojo“ pozicijos, o vietoje to pripažįstamas tyrėjas kaip kūniška, emociinga, istoriškai ir kultūriškai įsišaknijusi būtybė. Autoetnografija leidžia jungti vidines patirtis su išoriniu pasauliu: tai dialogas tarp „aš“ ir „kultūros“, tarp „mano kūno“ ir „mano istorijos“, tarp asmeninio skausmo ir kolektyvinės prasmės paieškų. Kaip rašo Ellis ir kt. (2011), ši metodologija gimsta iš klausimo ne „ar tai objektyvu“, bet „ar tai tikra?“, „ar tai sujudina?“, „ar tai atveria galimybę transformacijai?“.

Autoetnografijos filosofinis pagrindas remiasi, kad subjektyvi, kūniškai ir emociškai išgyventa patirtis yra pilnavertė žinojimo forma. Carolyn Ellis (2004) pabrėžia, kad kai kurie gyvenimo aspektai yra tokie asmeniškai, kad jų neįmanoma tyrinėti niekaip kitaip, tik per paties tyrėjo buvimą – pažeidžiamą, išitraukusį, jaučiantį. Tokia epistemologinė nuostata atmeta dualistinę proto ir kūno atskyrimą, bei skatina žinojimą, kylantį „iš vidaus“. Hermeneutinis požiūris padeda suvokti tyrimą kaip prasmės kūrimo procesą, kuriame tyrėjas nuolat interpretuoja savo patirtį skirtingais lygmenimis – tekstiniu, simboliniu, kūnišku, emociniu. Kaip rašo Narayan (2006), suprasti reiškinių reiškia nuolat sugrįžti prie jo ir skaityti jį iš naujo. Autoetnografijoje tai tampa gyvu dialogu su savo praeities versijomis, su tuo, kas buvo patirta, bet dar iki galo neišsakyta.

Fenomenologinis požiūris orientuotas į tai, kaip pasaulis patiriamas „iš vidaus“, o ne objektyviai aprašomas „iš išorės“. Tai, kaip kūno ir jausmų patirtys tampa tyrimo centru – ne tai, kas įvyko, bet kaip tai buvo išgyventa (Narayan, 2006). Tokia kryptis ypač dera su ŠJT, kurioje dėmesys skiriamas biopsichosocialinei sveikatai. Autoetnografija taip pat, tai epistemologinis pasirinkimas - ji pabrėžia, kad asmeniniai pasakojimai, ypač marginalizuotų, nutildytų ar nematomų balsų, yra vertingi žinojimo

šaltiniai (Panourgia, 2000). Šis darbas remiasi ne tik akademinė būtinybe tyrinėti tėvo netektį, bet ir vidiniu poreikiu išsakyti tai, kas ilgą laiką liko neišreikšta. Ši teorija įgalina autoetnografiją kaip „balsą“, kuris ne tik analizuoja, bet ir keičia santykį, struktūrą, vidinę istoriją. Egzistencinis pagrindas, kai tyrimas tampa galimybe apmąstyti esminius žmogaus būties klausimus: Ką reiškia praradimas? Kaip išgyvenama kaltė, ilgesys, meilė? Kaip formuojasi tapatybė, kai svarbi figūra (tėvas) nuolat balansuoja tarp buvimo ir nebuvimo? Tai klausimai, kurie neturi aiškių atsakymų, tačiau per refleksiją, judesį ir tekstą tampa apmąstomi, įkūnijami, pamatomi kitaip.

ŠJT kontekste visa ši filosofinė laikysena leidžia tyrimą suvokti ne kaip duomenų rinkimą, bet kaip egzistencinį veiksmą – kūno, jausmo, žodžio ir kultūros susitikimo vietą. Autoetnografija tampa erdve kalbėti iš vidaus taip, kad kiti joje atpažintų ir save.

2.3. Tyrimo metodo pasirinkimo pagrindimas

Šio tyrimo pagrindė ašis – asmeninė, kūniška ir emocinė patirtis, susijusi su tėvo netektimi ir ŠJT procesu. Tyrimas apstus ilgesio bei troškimo suprasti tai, kas iki šiol gyveno viduje tarsi nebyli, tačiau galinga banga. Tėvo nebuvimas mano gyvenime – ne tik objektyvus faktas, bet realybė, nuolat pasikartojanti kūne, santykiuose, prisiminimuose, gyvenime. Autoetnografiją pasirinkau, ne tik, kaip tyrimo metodą, bet ir asmeninę, etinę laikyseną. Ji leido ne pasislėpti už „akademinio balso“, bet ieškoti tikro balso – jautraus, reflektuojančio, pažeidžiamo. Tai metodas, kuris leidžia būti tyrėja, būsima terapeute ir žmogui tuo pačiu metu (Adams ir kt., 2017; Ellis ir kt., 2011).

Tyrimo objektas – asmeninė patirtis kūne, atmintyje ir šokio-judesio terapijos procese – neatskiriama susiję su subjektyviu pasaulio patyrimu, todėl kiti empiriniai metodai, reikalaujantys atstumo tarp tyrėjo ir objekto, netinka. Autoetnografija leidžia reflektuoti tiek asmeninę istoriją, tiek kultūrinę struktūrą (pvz., tėvo figūros nebuvimą, gedulą, šokio-judesio terapijos reikšmę emociniam gijimui). Autoetnografija leidžia pereiti iš asmeniškumų į bendrą kontekstą: „kalbėti iš vidaus“ apie tai, kas dažnai lieka nutylėta.

Ši metodologija tinka tyrimams, kuriuose svarbi asmeninė tapatybė, patirtos traumos, prisiminimai, kūnas, emocinis pasaulis – viskas, kas sunkiai apčiuopiama „klasikiniu“ moksliniu metodu. Kaip rašo Ellis (2004), „kartais gyvenimas yra toks trapus, kad jis pats tampa mūsų laboratorija, o mūsų kūnas – tyrimo lauku“. Šio tyrimo kryptis taip pat glaudžiai susijusi su ŠJT, kurioje judesys suprantamas kaip natūrali saviraiškos, emocijų ir santykių kalba. Terapiniame procese dažnai iškyla ne tai, ką galima

aiškiai įvardyti, bet tai, kas įsirašę į kūną: įtampa, kvėpavimas, raumenų atmintis. Tokia patirtis sunkiai apibūdinama vien empiriškai – ji reikalauja poetinės, gyvos kalbos, kuri atlieptų ne tik racionalų, bet ir somatinį lygmenį. Autoetnografija leidžia tokiai kalbai egzistuoti mokslo kontekste.

Šiame tyrime autoetnografija tampa ne tik metodologija, bet ir transformacijos procesu. Ji suteikia galimybę išgyventi, įvardyti, integruoti. Leidžia ne tik papasakoti savo istoriją, bet ir pakeisti santykį su ja. Tai gyvas, kvėpuojantis, pilnas jausmo tyrimas, kuriame tekstas tampa terapija, o skaitytojas – liudytoju. Pasirinkimą dar labiau sustiprino ŠJT specifika, kurioje kūnas nėra tik „simptomų rinkinys“ ar „instrumentas“, o jis yra aktyvus patyrimų dalyvis. Būtent autoetnografija leidžia aprašyti kūnišką patyrimą ne tik kaip „duomenis“, bet ir kaip gyvą liudijimą.

2.4. Metodo kritika

Autoetnografija, kaip kokybinio tyrimo metodas, vis plačiau taikomas įvairiose disciplinose, tačiau ji vis dar susiduria su kritika dėl savo subjektyvumo, emocinio angažavimo ir etinių iššūkių. Edwards (2021) pabrėžia, kad autoetnografija yra „etiškai ginčytinas mokslinis metodas“, kuriame tyrėjas susiduria su iššūkiais, dėl anonimiškumo, informuoto sutikimo ir galimos žalos tiek sau, tiek kitiems. Jis teigia, kad tradicinės etinės gairės dažnai neatsižvelgia į autoetnografijos specifiką, todėl būtina lankstesnė ir kontekstui jautri etinė refleksija.

Taip pat autoetnografija kritikuojama dėl tariamo egocentriškumo ir per didelio dėmesio asmeninei patirčiai. Kritikai teigia, jog emocinis įsitraukimas mažina tyrimo objektyvumą ir galimybę jį patikrinti ar pakartoti (Holman Jones ir kt., 2013). Tačiau šios pastabos kyla iš kito epistemologinio pagrindo, kuris laikosi objektyvumo, racionalumo ir atskirties tarp tyrėjo ir tyrimo objekto. Tačiau Adams ir kt. (2017) teigia, jog asmeninė patirtis yra vertingas kultūrinės analizės šaltinis, leidžiantis atskleisti giluminius socialinius reiškinius per individualius išgyvenimus. Jie pabrėžia, kad autoetnografija siekia ne tik atskleisti asmenines istorijas, bet ir rasti sąsajas su platesniu kultūriniu kontekstu.

Dar vienas kylantis prieštaraavimas yra, kad autoetnografija pernelyg emociškai angažuota arba per daug literatūriška. Tačiau Adam ir kt. (2017) pabrėžia, kad emocinis nuoširdumas ir jautrumas yra neatsiejamos šio metodo dalys, kurios leidžia tyrimui ne tik informuoti, bet ir transformuoti ne tik tyrėją, bet ir skaitytoją. Tai itin aktualu, kai tyrimo tema apima netektį, traumą, gijimą – temas, kurios reikalauja ne tik analizės, bet ir empatijos, įkūnyto jautrumo.

Kritikai taip pat kelia klausimus dėl autoetnografijos patikimumo ir galimybės generalizuoti rezultatus. Tačiau šiuolaikiniai tyrėjai siūlo alternatyvius vertinimo kriterijus, tokius kaip „rezonansas“ ir „natūrali generalizacija“, kurie leidžia vertinti tyrimo kokybę pagal jo gebėjimą sukelti savęs atpažinimo jausmą ir emocinį atsaką skaitytojui (Adams ir kt., 2017).

Kai kurie kritikai pabrėžia, kad autoetnografija neturi aiškos metodinės struktūros, todėl gali būti „nepatikima“. Tačiau ši metodika teikia lankstumo, leidžia tyrėjui reaguoti į kognityvinius ir somatinius pojūčius, kurie netelpa į tradicines tyrimo kategorijas. Ypač ŠJT srityje, kur judesys, kūno pojūčiai ir vidiniai vaizdiniai tampa tyrimo duomenimis, griežta struktūra tampa netinkama. Kūnas yra judantis – todėl ir tyrimo forma turi būti prisitaikanti, refleksivi, kintanti. Tai atspindi autoetnografijos potencialą būti gyva, kuri augina žinojimą per buvimą procese, o ne per išankstinius apibrėžimus.

Autoetnografijos esmė yra atsivėrimas, kartais net plika širdimi. Tai kelia klausimų apie emocinį saugumą, ribas ir savęs atskleidimo saugumą. Tačiau būtent ši pažeidžiama laikysena leidžia sukurti ryšį su skaitytoju, savimi ir tyrinėjama patirtimi.

2.5 Etiniai aspektai

Autoetnografijoje tyrėjas yra ir tyrimo objektas, ir jo vykdytojas, todėl tai iš pagrindų transformuoja etikos sampratą: čia nėra aiškos ribos tarp „aš“ ir „kiti“, tarp „vidaus“ ir „išorės“. Etiniai iššūkiai kyla ne tik dėl to, kas atskleidžiama, bet ir kaip tai daroma: kiek leisti sau būti atvirai? Kad mano istorija palieštų kitus. Tyrimo metu vadovaujuosi principu, kurį Adams, Holman Jones ir Ellis (Edwards, 2021; Ellis ir kt., 2011) vadina „refleksyviu etiniu jautrumu“ – tai reiškia, kad etika nėra tik formalumas, bet kasdienis jautrumas tam, ką atskleisti, ką pasilikti sau, ką transformuoti į metaforą, ar ką pasilikti tik sau pačiai.

Kadangi tyrime įtraukiamos ir kitos figūros (pvz., šeimos nariai, terapeutai), visi vardai yra pakeisti arba nuasmeninti, jog būtų apsaugotas jų privatumas ir orumas. Nors autoetnografijoje nereikalaujama formalaus leidimo iš etikos komisijos, visgi svarbu įsipareigoti vidinei tyrėjos etikai, kuriai apima žmogaus orumą bei emocinį saugumą. Etika šiame darbe taip pat reiškia: būti atvira, bet ir atsakinga, rinktis autentiškumą, bet ne žaizdų demonstravimą. Kaip rašo Ellis (2004), „Ne viskas, kas išgyventa, turi būti vieša – tačiau tai, kas dalinamasi, turi būti tikra“.

2.6 Tyrimo vertinimo kriterijai

Autoetnografinė metodologijos vertinimo kriterijai skiriasi nuo įprastų empirinių tyrimų. Pagrindiniai darbo vertinimo kriterijai grindžiami tokiais kokybiniais aspektais:

- **Autentiškumas** – ar tekstas atveria tikrą, neišgalvotą patirtį? Tyrimo sėkmė priklauso nuo tyrėjos drąsos būti tikru – ne dirbtinai „tvarkingu“ ar „teisingu“, bet atsiverti savo jausmams, išgyvenimams ar abejonėms. Šokio-judesio terapijos kontekste tai atitinka buvimo „čia ir dabar“ sąvoką – kai kūnas, emocijos ir pasakojimas susilieja (Meekums, 2002).
- **Refleksyvumas** – ar tyrėjas geba kritiškai žvelgti į savo patirtis, nepalikdamas jų vien jausmų lygmenyje? Tyrėjo gebėjimas ne tik aprašyti patirtį, bet ją nuolat peržvelgti, stebėti, permąstyti. Šiame darbe refleksyvumas tampa tiltu tarp gyvenimo ir mokslo – tarp to, kas išgyvenama, ir to, kaip tai transformuojasi į „žinojimą“ (Adams ir kt., 2017; Ellis ir kt., 2011).
- **Estetinė ir naratyvinė raiška** – ar tekstas paveikus ne tik informacine, bet ir menine/emocine prasme? Autoetnografija jungia meninę ir mokslinę raišką. Vertinamas teksto skambesys, struktūra, metaforų vaizdingumas, emocinis poveikumas. Kaip ir šokyje, čia svarbus ritmas, srautas, emocinė dinamika (Cofield, 2023).
- **Etinis jautrumas** – ar tyrėjas gerbia kitų privatumo ribas, ar atsakingai konstruoja pasakojimą? Autoetnografija reikalauja atsakingo sprendimo – ką atskleisti, ką nutylėti, ką įgarsinti kaip tiesą. Etika čia – ne taisyklės, o nuolatinis savęs klausimas: „ar tai pagarbu?“, „ar tai reikalinga?“, „ar tai nepažeidžia kito orumo?“ (Ellis, 2004).
- **Skaitytojo atpažinimas** – ar skaitytojas gali atpažinti save, savo kultūrą, patirtis šioje istorijoje? (Ellis ir kt., 2011). Vienas esminių šio darbo vertinimo kriterijų – ar tyrimas yra kūniškų patyrimų liudytojas. Tai reiškia, ar patirtys aprašomos ne tik protu, bet ir pojūčiais, kūno reakcijomis, judėjimu. ŠJT kontekste kūnas laikomas pagrindine atminties, emocijų ir gijimo terpe (Payne ir kt., 2019).
- **Transformacija** – autoetnografija keičia tyrėją ir skaitytoją, kartais net tyrimų praktiką. Tai ne tik liudijimas, bet ir kvietimas permąstyti, pajusti, augti. ŠJT praktikoje transformacija laikoma natūralia gijimo pasekme, kai į kūną įrašyta istorija atpažįstama, išgyvenama ir paleidžiama (Levy, 1988).

Šie kriterijai padeda suvokti, kad autoetnografija – tai ne tik būdas „kalbėti apie save“, bet būdas gilinti supratimą apie žmogaus būties gelmes, per asmeninį naratyvą atveriant universalias temas: netektį,

meilę, ilgesį, kūno atmintį ir gijimą. Vertinant autoetnografinį darbą svarbu keisti požiūrį į pačią „kokybę“: vietoje tradicinių akademinių vertinimo standartų, tokių kaip objektyvumas, patikimumas, taikomi kriterijai paremti humanistinėmis, fenomenologinėmis ir kūno terapijos paradigmos nuostatomis (Edwards, 2021; Ellis ir kt., 2011). Ši metodologija akcentuoja tyrėjo subjektyvumą, kūniškumą, jausmingumą ir refleksiją kaip vertingas žinojimo formas.

2.7. Tyrimo procesas ir duomenų pateikimas

Tyrimo procesas vyko keliais sluoksniais: nuo asmeninių dienoraščių analizės, ŠJT studijų patyrimo refleksijos, kūno pojūčių stebėjimo, spontaniškų prisiminimų iki simbolinių objektų (pvz., dalgis, gumytė, suknelė) analizės. Kiekviena detalė tapo ne tik atminties fragmentu, bet ir duomenų šaltiniu, kuriuos reikėjo „išsokti“, išrašyti, išverkti, išjausti ir išbūti. Duomenys pateikiami pasakojimo forma: teksto stilius varijuoja tarp poetinės, literatūrinės ir analitinės refleksijos. Kartais tekstas tampa fragmentuotas ar emociingas, tačiau tai sąmoningas pasirinkimas – toks tekstas atspindi ne tik turinį, bet ir įkūnytą patirties išgyvenimus.

Visa tyrimo eiga buvo daugiasluoksnė – pirmiausia tyrėjos atsiminimų iškėlimas ir jų išgyvenimas per kūną, vėliau refleksijos dalis dabartiniame kontekste, o trečiasis sluoksnis – kaip dialogas su literatūra, kuris padėjo įrėminti asmeninę patirtį platesniame teoriniame kontekste. Asmeniniai tyrėjos duomenys (žymimi „****“, rašomi pasviruoju šriftu) ir abstrakti, refleksyvi analizė, susiejanti tyrėjos duomenis, mokslinės literatūros šaltiniais ir tyrimais (pažymėti „---“), tai pabrėžia procedūrinį tyrimo pobūdį ir iliustruoja, jog duomenų rinkimas ir analizė vyksta vienu metu. Tyrimo metu mane lydėjo vidiniai klausimai: kada kalbu kaip dukra? Kada kaip tyrėja? Kada kaip pacientė, o kada – būsima terapeutė? Į šiuos klausimus nebuvo vieno atsakymo, jie kito priklausomai nuo to, kuria tyrimo kryptimi tuo metu ėjau: į atmintį, į kūno patyrimą ar į teorinį apmąstymą. Ellis (2004) pabrėžia, kad autoetnografija leidžia ne slėpti šį daugialypumą, o jį išlaikyti, pripažįstant, jog tyrimo subjekto tapatumas nėra statiškas – jis kinta per laiką, kūną ir tekstą. Todėl „ir–ir“ logika čia nėra metodinė kliūtis, bet esminis autoetnografinės praktikos bruožas.

3. AUTOETNOGRAFIJA

3.1 Ilgėsingi susitikimai

3.1.1 Nepasiektas buvimas: tarp laukimo ir trumpų prisilietimų

Man aštuoneri. Vasara. Taip karšta mašinoj ir taip noriu greičiau išlipti ir pamatyti močiutę, tėtį, tetą, pusbrolius. Pagaliau, pagaliau, pagaliau! Įsukam į kaimo keliuką. Mano širdis taip džiaugiasi, kad rodos tuoj iššoks iš krūtinės. Dabar visą vasarą galėsiu čia būti, lakstyti basa, pagaliau būsiu kaime, pagaliau tave pamatysiu. Taip smarkiai visų pasiilgau. Darosi sunku kvėpuoti, dairausi pro langus, stengiuosi per daug nerodyti džiaugsmo, bet taip smarkiai suspaudžiau kumščius, kad net skauda. Mes jau beveik čia, noriu šaukti iš laimės! Pravažiuojam šaltinėlio upelį ir jau čia pat tavo namai. Bandau įžiūrėti, kas manęs laukia, ar sėdi kas ant suoliuko. Nieko nematau, tik išeinančią iš namo močiutę. Puolu į glėbį - ji stipriai mane apkabina, kad net sunku kvėpuoti. Aš ją dar stipriau spaudžiu, nes nesimatėm visus metus. Teta, pusbroliai – tikras rojus. Noriu verkti, bet susilaikau. Pradedu dairytis, gal dar ne visi išėjo iš namo. Ne... jau visi.... tavęs ir vėl nėra! Kaži kodėl tu manęs nelaukia, nejaugi nepasiilgai, juk visus metus nesimatėm? Noriu verkti, bet negaliu. Matau kaip močiutė su teta džiaugiasi mane matydamos, susiimu... Gal rytoj ateisi ir tu...

Teta mane išpuošė pačia gražiausia suknele, kurią “nupirko” tėtis, nors iš tikrųjų močiutė ir teta išrinko – visos kartu buvom turguje šiandien ryte. Tai mano mylimiausia suknelė, jaučiuosi labai graži. Esu apsiavusi savo mylimiausias basutes, kurioms taupiau ilgus mėnesius. Ilgas baltas kojines, labai bijau išsiterlioti, dažnai man pasitaiko susitepti, žinau kad mama bartų ir neleistų jų apsimausti, bet čia kaime viskas kitaip, man leidžia rengtis taip kaip noriu. Suknelė iki kelių, violetinė su blizgučiais, raukinukais ir labai gražiai sukasi kai šoku.

Tamsu, teta mane veda už rankos, prie mokyklos aikštės į šokius. Visi sakė, kad čia sutiksiu tėtį. Jau beveik savaitę jo nemačiau, tikiuosi jis apsidžiaugs pamatęs mane tokią gražią ir grįš su manimi namo, bus kartu ir niekur nebeišeis. Visi sveikinasi su teta, mane taip pat kalbina nepažįstami žmonės. Nenoriu su jais kalbėti, bijau. Suprantu, kad jie pažįsta ir mano tėtį, kai teta ištaria: „čia Pavliko dukra“., Matau kaip nustemba ir nusišypso. Man nekantru ir liūdna, niekur jo nematau, tiek daug žmonių, imu gūžtis, nesaugu, o jei pasiklysiu, taip ir nesutikusi tėčio...

1 paveikslas

“Šokis su tėčiu“



Teta staiga suima mano ranką ir sako: “Pažiūrėk, kas ten?”. O ten gi mano tėvelis, pašoku iš džiaugsmo, atrodo net širdis pakyla, noriu pas jį nubėgti, bet tiek žmonių... Teta stipriai suima mano ranką ir nuveda į aikštės pakraštį, kur groja muzikantai, o ten ir stovi tėtis. Jis taip apsidžiaugs mane

pamatęs, aš taip jo pasiilgau. Bėgti link jo, ištiesusi rankas ir esu tokia laiminga! Jis mane pagauna savo didelėmis rankomis ir ima sukti aplink ratu. Nenoriu, kad paleistų... Tik... Jis man smirda alkoholiu. Stipriai prisispaudžia prie savęs, o aš noriu atsitraukti. Pabučiuoja mane, o man taip šlykštu, noriu atsitraukti. Bet jei parodysiu, tai jis turbūt nebenorės vėl su manimi būti, o aš jo taip pasiilgau. Mes kartu šokam, aš jo glėbyje, labai džiaugiuosi bet kartu ir bijau, kad abu nukrisim. Jis vis susvyruoja, smarkiai mane prisispaudžia... Noriu, kad ateitų teta ir mane paimtų, bet tuo pačiu ir noriu su juo dar pabūti. Pagaliau susitikom! „Pavlikai, atsisuk, nufotografuosiu su Diana” – tarsteli teta. Tėtis apglėbia mane - koks jis gražus ir stiprus. Noriu, kad tai niekada nepasibaigtų. Teta fotografuoja, o aš apsikabinu tėtį per kaklą ir šypsauti, kiek tik moku (1pav.). Žiūriu į tėčio akis - kokios gražios žalios akys.

Beveik kiekvieną dieną klausdavau savęs ką reiškia būti tavo dukra, ką tau reiškia būti mano tėčiu? Ar tu apie mane pagalvoji dienomis, ar pasiilgai? Mano gyvenime buvai kaip asmuo ar figūra 22-ejus metus, o gal ir nebuvai? Žinojau, kad esi, bet kiek esi iš tikrųjų nei vienas nežinojom. Pamenu vasaromis atostogaudavau pas tave, tėti. Dieve, kaip laukdavau vasaros! Ilgai truko sau pripažinti, kad vis tik atstogauju ne pas tave, o pas močiutę. Juk tavęs tiesiog dažnai nebuvo, o aš taip laukiau, išlipus iš mašinos labiausiai svajodavau sutikti tave, savo tėtį, bet tavęs ten nebuvo...

„Tu stovi ant plytelių prie močiutės namų ir su plačia šypsena lauki kol aš atvažiuosiu. Pamatai mano mašina, tavo širdis suspurda, gal šiek tiek nerimauji, bet nekantrauji mane pamatyti ir apkabinti.“ – mažos Dianytės svajonė, kuri neįvyko, tu manęs nelaukei ir nestovėjai lauke ant plytelių, nebuvai ištiestom rankom ir beveik griūdama nepuldavau tau į glėbį... O širdį visad likdavo klausimas kur tu? Ir gilus skausmas

Kartais ateidavai tą patį vakarą, kartais kitą, o kartais: po keleto dienų. Visada buvai pagiringas, aš norėjau tik stipraus apkabinimo ir žodžio „myliu“. Sulaukdavau bučnio į žandą ar pečių palietimo, viskas taip trupu ir skausminga, atrodydavo kiekvienas prisilietimas gelia ir kausto. Pamenu many būdavo dvejopi jausmai, viena mano dalis džiaugėsi pagaliau jį pamačius, o kita norėdavo verksti, nes negauna meilės, kurios tikėjosi.

Tėčiui būnant namie stengdavausi visur būti su juo, viską daryti kartu. Kiekvienos vasaros pradžia sunki, baisi, nežinodavau ką pasakyti ar daryti, bet kaip norėdavau kad jis mane apkabintų... bet bent šalia galėdavau būti, kol jis namie... Viskas buvo labai laikina, nes bet kada galėjo išeiti, vėl gerti ir negrįžti ilgam. Ta baimė mane taip kaustė, kad ligi šiol žinau ką reiškia įtampa nugaroje tavęs neradus, suspaustas žandikaulis ir lūpos lyg be teisės verkti ir be galo sunki galva, kurios atrodė nebegaliu panešti.

Pamenu jis man pagamino dalgį, kad galėčiau pjauti kartu žolę, tada man tai buvo taip svarbu. Kaime vaikui turėti dalgį - buvo įvykis! Jis buvo specifiškai gaminamas pritaikant vaikui. Didžiavausi, kad aš tokį turėjau, o pusbroliai ne. Dažnai pusbroliams pavydėdavau, kad jie turi galimybę būti su mano tėčiu. Su šypsena iki ausų, kartu pjaudavom žolę, o širdį buvo džiaugsmas, kad nereikia su niekuo dalintis tėčiu. Ligi šiol moku pjauti žolę dalgiu, tik dabar tai jau darau su jo išlikusiu dalgiu. Patyliukais, slapta saugom savo širdyse tai lyg dalelę prisiminimo, kad jis buvo čia. Tada su tėčiu norėjau būti bet kokiomis aplinkybėmis ir bet kokius darbus dirbant, svarbu kartu. Šiandien galiu suprasti jog tas laikas bepjaunant žolę buvo tik mūsų. Jo meilės kalba buvo būtent tokia, susijusi su darbu, mažai žodžių, rūpestis per pamokymą, pagaminimą ir tiesiog buvimą. Tada būti čia ir dabar nemokėjau, nes many buvo baimė, kad laikas baigsis ir viskas išnyks ir jis pats išnyks, išeis ir nebebus kartu.

Manau, kad ir jis nemokėjo irgi nemokėjo būti. Vis tik tėvai išsiskyrė, kai man buvo pusantrų metų. Jis buvo alkoholikas, smurtavo ir jau tada jo nebuvo namuose. Du 17 metų jaunuoliai, kaime, įsimylėję vienas kitą ir susilaukę dukros. Žvelgiant laiko perspektyvoje tėvai nenutuokė nei kaip patiems būti šeima, nei kaip vaikus reikia auginti. Iš mamos pasakojimų tėtis prie manęs neidavo, neimdavo... manau bijojo... o gal ir pats nesuprato kaip būti. Tarpusavio ryšys taip ir ne susikūrė, tik žinojimas... kad jis tėvas, o aš dukra. Myli tėtį, eini pas jį, būni, kalbi – atlieki lyg ritualą, kuris privalomas ir viskas kartojasi ratu, nekalba apie skausmą, baimę, nežinomybę. Ne viskas taip paprasta... tam, kam kad prabilti, reikia visų pirma atrasti, kaip būti man pačiai.

Rašant atsiskleidžia mano gilus ilgesys, skausmas ir paradoksalus meilės bei atstūmimo ryšys su tėčiu, kuris vaikystėje buvo fiziškai ir emociškai neprieinamas. Toks ryšys yra artimas nepripažinto gedulo (disenfranchised grief) fenomenui, kuris apibrėžiamas kaip sielvartas, kurio visuomenė nepripažįsta, neįteisina ar ignoruoja (Doka K. J. & Martin, 2011). Todėl mano skausmas dėl tėčio – kuris

tuo metu fiziškai gyvas, tačiau emociškai nutolęs ir nesantis mano gyvenime – tampa neįvardintas, bet nuolatine netektimi.

Mano vaikystės patirtis, kai santykis su tėčiu susiduria su nusivylimu, o fizinis jo prisilietimas (apkabinimas, bučiny) sukelia tiek džiaugsmą, tiek pasibjaurėjimą – tai ženklai, kurie siejami su dezorganizuotu prieraišumu (disorganized attachment). Tokios patirtys vaikystėje dažnai kyla augant su neprognozuojamais, traumuojančiais ar priklausomybę turinčiais tėvais, kurie vienu metu gali būti meilės šaltiniu ir grėsme (Bowlby, 1980). Pasak Bowlby (1980), kai vienas iš tėvų sukelia grėsmę, vaikas negali sukurti nuoseklaus saugumo modelio, todėl vystosi chaotiškas ir emociškai komplikotas santykio suvokimas. Svarbus momentas atskleidžiamas, kad vienintelis „mūsų“ laikas su tėčiu buvo kartu pjaunant žolę, tai tampa lyg tėčio meilės išraiškos forma man. Aš kaip vaikas, stengdamasi užmegzti santykį, priimu šį būdą, tačiau kartu patiriu nerimą dėl laikinumo. Tokie išgyvenimai siejami su trauminio ryšio kūrimu – sąlygotu prisirišimu prie traumuojančio artimojo, kuris formuojasi per besikartojantį ciklą: laukimas, trumpas ryšio atstatymas, nusivylimas ir vėl laukimas (Deneault ir kt., 2021)

Van der Kolk (2015) rašė, kad trauma nėra tik psichologinis reiškiny, ji įrašoma ir saugoma kūne – per nervinę sistemą, kvėpavimą, laikyseną, patiriamą raumenų įtampą. Tai ypač aktualu vaikystėje, kai ir mano emocijos dažnai neturėjo žodinės išraiškos ir žodyno, todėl tapo įkūnytos, kurios vėliau pasireiškė somatiniais simptomais. ŠJT gali tapti galimybe rekonstruoti ir reflektuoti šias patirtis per kūno pojūčius, judesį ir metaforas. Kaip rašo Sandberg & Tortora (2019), ŠJT ypač svarbus darbas su sensorine kūno atmintimi, kur per judesį galima pasiekti trauminės patirties šaknis ir jas transformuoti.

3.1.2 Netikros dovanos

Guliu lovoje ir žiūriu televizorių, mama namuose neleistų, bet čia kaime viskas kitaip... Girdžiu kažkas įėjo į namus, pakyla kambario užuolaida... ten jis... mano tėvelis! Staiga širdis atrodo lyg strykteli iš krūtinės. Žvelgiam vienas į kitą, jis apsvilkęs murzinais rūbais, girtas, jaučiu kad dabar kažką nori man pasakyt, išsigąstu, nes nenoriu nieko girdėti. Linguodamas prieina, priklaupia prie lovos, žiūri savo giliom skvarbiom žaliom akim. Tokios kaip mano! Kodėl mano akys tokios kaip jo? Aš panaši į mamą, bet akys tai tikrai jo. Jis taip į mane žiūri, kad rodos mato kiaurai. Nusisuku į televizorių, įsmeigiu ten akis, visas kūnas įsitempęs, kad tik į jį nežiūrėt. Jis įteikia man dovaną:

“Čia tau; – taria paduodamas plaukų gumytę ”.

Man taip pikta! Jis man dovanas dovanoja, man nieko nereikia ir visai ne mano skonio: kažkokia stora – mano plaukai ploni, rudos spalvos – nepatinka, su karoliukais ir blizgučiais, įsivels man į plaukus ir peš... Pažvelgiu į jį pilna pykčio, o jis... verkia...

„Atleisk man, nepyk. – taria jis.“

Taip pykstu, noriu pabėgti iš čia. Kaip jis drįsta atsiprašinėti dabar ir dar visas girtas!? O blaivas net nesugeba prieiti! Man dar labiau pikta kai matau jo akis, nes jos tokios pačios kaip mano. O gal mano kaip jo? Nenoriu būti į jį panaši, kas jei ir aš tapsiu alkoholike. Nusisuku nuo jo, kad nieko blogo neišrėkčiau, noriu pati verkti, bet laikau viską, smarkiai suspaudžiu lūpas, žandikaulį, kumščius. Nekenčiu tos gumytės.”

Dar šiandien atmetinai norisi sakyti, kad ji vis dar VOLIOJASI namuose, spintelės pirmame stalčiuje, visiems pasiekiamas, bet palikta... Kartais grįžusi pas tėvus matau mamą susirišusią į plaukus, galvoju: o jeigu tu žinotum?, gal ji jos nebenešiotų, jei žinotų, kad tėtis ją man padovanojo?. Iš mamos vis dažniau išgirstu, kad laikas ją jau išmesti, bet kažkodėl ji lieka ten pat... Kaip tylus simbolis, kuris retkarčiais pasirodo prisiminimuose apie Jį, mano tėvelį ir vienintelę dovaną, kurios tada taip nekenčiau. Šiandien suprantu, kad manyje buvo tiek užgniaužto pykčio, kuriam nebuvo vietos pasirodyti. Turėjau būti tobulai gera mergaitė, kad mane bent kažkiek mylėtų. Ilgiuosi jo, bet niekad nediršau to pasakyti, todėl susirandavau prisiminimuose.

Tėti, kasdien visur tavęs ieškodavau: žaisdama su draugėmis, eidama į mokyklą, kai matydavau kitus vaikus su tėčiais ir aš norėdavau būti su tavimi. Ar tu tai žinėjai?

Visą vaikystę ir paauglystę troškau būti pamatyta, jei namuose elektrikas aš ten – many gimdavo milijonai klausimų apie elektrą. Jei patėvis taiso mašiną, balina medžius, taiso techniką - aš kartu. Reikia dirbti kokius vyriškus darbus, vyksta diskusija apie mašinų remontą, ten aš – tyliai klausausi ir stebiu, lyg pagaliau turėjau galimybę būti ten kur niekad nebuvau su tavimi. Stebėdavausi, kodėl nėra daugiau mergaičių su tėčiais, bet turbūt todėl, kad joms buvo įdomiau kitur ir jos visos turėjo namuose savo tėčius o aš ne.

Dabar dar galiu atrasti sąsają, kodėl man tokie įdomūs darbštūs vyrai? O gi todėl, kad kai matydavau tėtį jis visada dirbdavo: pjaudavo žolę dalgiu, tvarkydavo aplinką, vis kažką remontuodavo,

kinkydavo arklį, veždavo šieną ir daug daug visokių vyriškų darbų, o kai jis dirbdavo – būdavo namie ir tada galėdavau būti su juo. Ir taip aš visur atsidurdavau kur jis: ar taiso dviratį, riša virves gyvuliams, skaldo malkas, ar šiaip kažką konstruoja. Čia buvo vienintelė vieta kur mums laisvai sekdavosi bendrauti ir mes būdavom kartu. Santykiai grįsti darbu, nes artimesni gali skaudinti - ciklas kuris sukasi ir rodos nesustoja, kol jo neužfiksuoja.

Sunkiai prisileidžiu žmones, nes jie gali mane palikti. Dabar man viskas siejasi su tėčiu – kuris mane paliko, todėl man sunku kurti artimą santykį. Galėjau kalbėti apie save, bet man tai buvo lyg būdas kitam padėti, manęs tai lyg neliesdavo, lyg atstumas ir atskiras, nuo savęs, kūno, proto, širdies. Tai tik žodžiai., kur nėra nuoširdumo ir tikros gilios istorijos apie mane. Aplinkiniai galvodavo kad mes draugai, o aš ne. Kiek daug nutrūkusių draugysčių... vien dėl to kad negalėjau jų įvardinti kaip artimų, prisileisti prie širdies, kad po to nereiktų nusivilti, jei mane paliks. Geriau aš būsiu šalta ir nepasiekiamą nei pažeidžiama.

Gilus emocinis prieštaravimas manyje – ilgesys ir pyktis, meilė ir atstūmimas, susijęs su tėčio figūra. Tėčio pasirodymas neblaiviam, netikėtai ir emociškai nepasiekiamam formuoja situaciją, kurioje išgyvenau stiprų vidinį konfliktą. Emocinis disonansas pasireiškė įtampa kūne, noru atsiriboti, bei simboliu – dovanota plaukų gumyte – kuri tampo įsikūnijusiu prisiminimu apie neįgyvendintą ryšį. Toks patyrimas glaudžiai siejasi su ambivalentiško prisirišimo modeliu, kurio esmė – prieštaringas poreikis būti arti ir kartu atsitraukti dėl pasikartojančio emocinio nesaugumo (Deneault ir kt., 2021; Pat Ogden & Fisher, 2020). Naujausi tyrimai rodo, kad vaikystėje patirtas ambivalentiškas prisirišimas veikia suaugusiojo gebėjimą kurti pasitikėjimu grįstus santykius ir dažnai pasireiškia nerimu, nesaugumu bei prisitaikymu santykyje (Deneault ir kt., 2021).

Plaukų gumytė, kaip materialus objektas, įgyja simbolinę prasmę – tai daiktas su istorija, kuris primena ne tik nepriimtą dovaną, bet ir nepriimtą tėčio meilę man. Remiantis objekto santykių teorija (angl. *Object Relations Theory*), tokie daiktai tampa vidinių jausmų kontaineriais, į kuriuos perkeliame neišreikšti jausmai (Gabbard ir kt., 2024). Net ir užaugus, gumytė išliko – kaip neperdirbtas praeities fragmentas.

Mano emocijų raiška per kūną: pykčiu, žandikaulio suspaudimu, raumenų įtampa – tai somatinės reakcijos, aprašomos Van der Kolk (2015). Šios kūno reakcijos kyla iš neužbaigtų emocinių procesų,

kurie buvo neįvardinti ar ignoruoti. Tyrimai rodo, kad tokie prisiminimai skiriasi nuo sąmoningai suvoktų ir išreikštų procesų, ir aktyvuojasi per sensorinius pojūčius– kvapą, prisilietimą ar kūno padėtį (Pat Ogden & Fisher, 2020). Tėvo elgesio modelis – „meilė per darbą“ – tampa ne tik bendravimo forma, bet formuojančiu santykių pagrindu. Aš mokosi būti „šalia per veiklą“, stengiuosi įsitraukti į vyriškus darbus, būti naudinga – tai yra mano būdas būti matomai. Pett ir kt. (2023) teigia, kad jei vaikystėje pagrindinė meilės išraiška buvo darbas ar veikla, šis modelis tampa baziniu asmens išraiškos būdu santykiuose, tai greičiausiai nutiko ir man.

3.1.3 Man plyšo širdis

Šiandien gyniausi bakalaurą, bet nieko neprisimenu, viskas lyg rūke. Sėdžiu mašinoje, man taip negera, nesuprantu kas įvyko. Tik mintyse girdžiu mamos žodžius: „Juk tu su juo negyvenai“. Nu ir kas... tai ką aš jo nemylėjau! Pykstu, bet neparodau... Skauda visą kūną, protarpiais matau važiuodama tolimus laukus ir neapsakomai gražiai besileidžiančią saulę, vaizdas išnyksta pro ašaras ir susilieja. Stengiuosi neverkti, ašaras saugau lyg brangiausią turtą, su kiekvienu mirktelėjimu artėja realybė, kurioje nenoriu būti. Laikas išnyko, noriu pradingti ir būti su savo kursiokėm, kurios dabar turbūt visos švenčia gynimų pabaigą. Aš kartu norėjau važiuoti švęsti, o dabar turiu būti čia...

Molėtai, aikštelė, sustoja automobilis, išlipu... Man dreba kojos ir rankos, nenoriu niekur eiti, tylą... smelkianti tylą ir skausmas... Neverksiu, aš stipri, aš su juo negyvenau, jis manęs turbūt nemylėjo, ar aš jį myliu? Vos pakeliu kojas. Kūne ir prote rūkas ir migla, kuri mane slegia ir spaudžia iš visų pusių.

Atsidaro durys... o ten... karstas ... mano tėtis... MANO TĖVELIS! O Dieve, mano vienintelis tėtis, aš juk daugiau niekada neturėsiu tėčio. Taip suspaudžia širdį, ji pasidalina pusiau, man atrodo tuoj mirsiu. Štai koks tas jausmas kai plyšta širdis, man perskelia visą kūną, vos galiu išstovėti, kvėpuoti. Koks jis gražus, nebegaliu paeiti, sustingstu, ašaros rieda kaip pupos. Dabar jau nenustosiu verkti.

Šiandien laidotuvės. Koks jis gražus... Supykstu, nes tokį gražų mačiau jį tik tris kartus:

- jaunystės nuotraukose;
- vieną vasarą, kai močiutė parsivežė jį iš psichiatrinės
- ir dabar!... Karste!

Kaip nesąžininga... Aš daugiau niekada nebeturėsiu tėčio. Man taip skauda kūną, norėčiau su kuo nors apsikabinti, bet negaliu, gelia kiekvienas prisilietimas. Noriu tave paliesti, bet bijau, kas jei skaudės dar labiau? Tu mane palieki, visam...

Šis vienas iš sunkiausių prisiminimų, rašiau jį tiek kartų kad net pykint pradėjo. Ko tik nedariau, kad nerašyčiau: tvarkiausi, vaikščiojau, dirbau, gulėjau valandų valandas, visai bandžiau pabėgti nuo šio skausmo, kuris atgijo lyg šiandien. Pavyko užrašyti gal tik iš penkto karto, pajaučiau savo nugaroje “nerimo tašką”: krūtininėje stuburo dalyje, kairėj pusės, spaudžiantis veržiantis skausmas, plintantis lyg ratu į visas puses ir ypač į širdį. Atrodo taip smarkiai užėmė kvapą, lyg vėl būčiau laidotuvėse, lyg vėl viskas sustojo ir sustingo ir aš nieko negaliu padaryti. Vaizdiniai, gėlių kvapas, kūno jausmas taip atgijo, kad ašaros pradėjo lietis man net nesupratus, kol užtemdė visą ekrano vaizdą. Verkiau kaip tada, būdama ten su plyštančia širdimi.

Reikėjo laiko sugrįžti čia, atsitraukti, lyg susijungti. Pradžioje atsitraukiau nuo kompiuterio, tvirtai atsistojau ant žemės, tariau sau: kvėpuok Diana, kvėpuok. Tau viskas gerai, tu saugi, viskas praeitis, tu esi čia. Pradėjau jausti, kad stoviu ant žemės, savo pėdas, liesti atskiras kūno dalis stipresniais paspaudimais. Laikas pradingo, grįžti reikėjo amžinybės, kol suvokiau kad aš esu čia, o ne prisiminimuose.

Dabar aš mokausi kiekvieną dieną kvėpuoti, lyg iš naujo, nes po laidotuvių taip suspaudė krūtinę, kad rodos dešimt metų taip niekad ir nekvėpavau kol nenuėjau studijuoti ŠJT. Suprantu kad patiriu skausmą tiek kūne tiek kvėpuodama, nes tam man reikia labai daug pastangų. Taip pat supratau, kad stresuoju ir nerimauju, turiu susikaupusių ir užspaustų jausmų, kuriems neleidžiu pabūti, tai skausmas, kuris prašosi būti apkabintas, išmylėtas ir išjudėtas. Tą dieną, kai „plyšo širdis“, dingo ir mano dalis. Ji greičiausiai net nebuvo pažinta, bet atsilo kaip būdas išgyventi ir nejausti skausmo. O tam, kad išgyventi reikėjo išmokti nejausti ir nebepatekti ten, kur gali taip labai skaudėti.

Tėvo netektis man tapo ne tik emocija, bet ir somatine riba. Reakcija į tėvo mirtį pasireiškė per kūno pojūčius: drebančias kojas, skausmą krūtinėje, sunkumą kvėpuojant. Tai įkūnyto sielvarto simptomai, susiję su trauma ir somatizacija (Pearce & Komaromy, 2022). Netektį išgyvenau per kūną. Tyrimai rodo, kad ūmi sielvarto patirtis dažnai pasireiškia somatiniais pojūčiais – krūtinės skausmu,

raumenų įtampa, kvėpavimo sutrikimais (Pat Ogden & Fisher, 2020). Širdies „plyšimo“ pojūtį išgyvenau ne tik prie karsto, bet ir rašant atsiminimus. Tokie grįžtantys epizodai susiję su potrauminio streso reakcijomis – kai įvykis nėra iki galo apdorotas ir įsirašo atmintyje kaip neišgyventas ir nenutrūkstantis kino užsklanda (Kvedaraite ir kt., 2022). Kūno pojūčių atmintis ir sugrįžimas per kvėpavimo sunkumus yra viena iš pagrindinių somatinės atminties formų. Ogden ir Fisher (2020) pabrėžia, kad kvėpavimas yra vienas jautriausių emocinio reguliavimo instrumentų, kuris dažnai sutrinka esant ilgalaikiam emociniam stresui, kurį man teko patirti. Tuo pačiu kvėpavimas yra ir sugrįžimo į dabartį „čia ir dabar“ jausmą įrankis – kai sau ištariu: „kvėpuok Diana, tu čia“.

3.2 Mano kūnas viską prisimena

3.2.1 Dar niekam nepasakojau

Močiutė atrakina duris, įeinam... uždegam šviesą, namuose šalta kaip lauke, čia nebuvo tris dienas. Susivokiu jog reikia malkų, teks nusirengti ir palikti savo gedulo rūbą, pakeisti kitu drabužiu. Greit užsimetu vieną iš striukių, o teta paduoda man pirštines. Dideles, pilkas pirštines - tėvelio pirštines.... Mano akys išsipučia, pritvinksta ašarų, oro tiek prisitvindo krūtinėj, kad atrodo tuoj apalpsiu, viskas susispaudžia, nieko nebegaliu ištarti... Jo pirštinės, kaip jos čia atsirado? Mano akyse ašaros, laikausi viduje, mes čia visi laikom ašaras, kad nesukrist. Močiute staiga stveria ir atima pirštines. Suprantu, kad ir ji žino..., greit paslepia jas spintoj ir paduoda kitas. Dabar kažkaip galėsiu eit malkų.

Šiandien papasakosiu Gitanai apie tėtį, nes nebegaliu nešiotis tokios paslapties. Ji geriausia mano draugė, kodėl aš jai nieko nepasakau? Sėdime kartu, ji jau valandą pasakoja apie savo gyvenimą, o aš tik linksiu ir pritariu, negaliu sugriauti jos pasakojimo, jos džiaugsmo. Kas bus jei dabar pasakysiu, kad prieš mėnesį mirė mano tėtis, kad dabar aš noriu verkti, nes negaliu to ištarti? Toliau klausausi, taip spaudžia gerklę, net skauda nuo įtampos, nugara dega nuo įsitempimo, plešia pečius. Laikau stipriai sukąstus dantis, nes žodžiai atrodo patys kyla iki burnos, bet nieko negali ištarti. Mano balso stygos kaip koks prislėgtas akmuo. Ne... šiandien dar ne ta diena... gal kitą kartą.

Tėti esi ar nesi? Atvažiavau tavęs aplankyti, apsidairau nesu viena. Tolumoje šeima su dukra. Noriu pabūti su tavimi VIENA. Taip retai čia atvažiuoju, nežinau kaip reikia būti, kaip ir anksčiau juk

nebeįsėina... Aš čia, o ta mergaitė lyg atima mūsų laiką. Žinoma! Ji ateina, taip susierzinu ir pykstu ir džiaugiuosi, juk vis tiek nežinau ką tau pasakyti. Gumulas gerklėje, esu šalia tavęs, labai pasiilgau, veria širdį, kaip norėčiau apsikabinti, nepamenu koks tai jausmas. Mergaitė jau visai šalia manęs, kažką rankioja prie mano kojų. Iškvėpiu, na ir gerai pakalbėsiu ją, gal greičiau išeis ir nebetrūklys man su tavimi pabūti. Ji piešia ant žemės. Labai aiškiai matau D raidę. Paklausu:

„ – Ką čia pieši?.

Ji atsako: – Čia gyvena princesė. “

Nutirpstu... juk aš buvau tavo princesė. Tu mane taip kviesdavai. Noriu verkti, susilaikau, nors akyse atrodo krioklys. Ji išeina nieko nepasakius. Dabar laisvai galiu verkti, nes prie kapo galim kalbėtis, nors ir nebesusitiksim.

Po tėčio laidotuvių, likau dar savaitę pas tetą. Nekartočiau... buvo labai sunku. Visų pirma nesupratau, kas darosi su manimi ir kaip suprasti, kad jo jau nėra. Aplinka lyg ir pažįstama, bet viskas kitaip, viskas pradėjo priminti tėtį. Ar galima nepasigesti žmogaus kurio nebuvo? Viduje atrodė tiesiog visi gyvensim toliau. Bet tada atsiskleidė visi dalykai.... Pasirodo, jo buvimo buvo visur: daiktuose, aplinkoje kuri supo, žmonių šypsenose ir visa tai gilino žaizdą kuri atsivėrė širdyje. O jausti lyg negalima, nes reikia būti stipriems.

Niekas nekalba apie gedulą ir kaip išgyventi, ar kiek tai truks. Suprantu, kad reikia laiko, bet nesitikėjau, jog jo reiks tiek. Pirmas dalykas, kurį išmokau po tėčio mirties tai jausmų užgniaužimas. Niekas iš mano artimos aplinkos draugų nežinojo, jog mirė tėtis. Širdy kiekvienam net išrėkt rodos norėjau, bet negalėjau... Man taip viduj skaudėjo, kad net rodės laužo viską iš vidaus ir jei ištarsiu žodį viskas sugrius. Rinkdavausi geriau tą skausmą pasilaikyti sau ir niekam nesidalinti. Nors labiausiai bijojau kiekvieną kartą, kad pradėsiu taip verkti, kad niekada negalėsiu sustoti. Norėjau, kad kas nors mane apkabintų, bet negalėjau to parodyti. Pradėjau vis mažiau apie save kalbėti, nes kam? Kokia viso to prasmė, juk niekas man negali padėti, o gal net niekam nerūpi? Neparodžiau jausmų, turėjau vieną jausmą – džiaugsmą, už kurio išmokau pasislėpti! Šypsena tapo puikia kauke pasislėpti pačiai ir paslėpti tą dalį kuri apmirė. Jaučiausi lyg esu, bet nepilnai. Viską užgniaužus tiesiog pasidarė sunku kvėpuoti, jausti, pažinti, net nekildavo klausimas: o kas aš esu? Ir kaip man dabar reikės būti?

Visi užspausti jausmai buvo mano gyvenimo dalis ir visi ženklai rodė, kad galima kliautis žmonėmis. Kvietė būti šiandien, bet tam, kad išmokti būti šiandien reikėjo susipažinti su savo jausmais ir savimi. Priimti, kad esu dukra kuri augo su ir be tėvo ir kam nors papasakoti kad tai įvyko.

Užgniaužtas sielvartas, neišreikštas liūdesys ir simbolinėmis pirštines sužadina stiprią emocinę ir kūnišką reakciją ir mano ištarta frazė „čia gyvena princesė“ sužadina užmirštą vidinio vaiko identitetą - gimsta dialogas tarp praeities ir dabarties, tarp buvimo dukra ir šios tapatybės praradimo. Nepripažintas gedulas (*angl. disenfranchised grief*), kai aplinkinių akimis neturėjau „teisės“ liūdėti, nes „negyveno su tėvu“ ar „jis nedalyvavo kasdienybėje“ (Doka K. J. & Martin, 2011). Tokiu atveju netekties skausmas tampa nematomu, nepripažintu, tačiau psichologiškai ir somatiškai realiu. Tai sukūrė papildomą izoliacijos jausmą – kai asmuo kenčia, bet negali apie tai kalbėti ar būti suprastas, todėl sielvartas „iššala“ viduje, kūne (Cesur-Soysal & Arı, 2024; Sarper & Rodrigues, 2025).

Tyla tampa tarsi pasikartojančiu motyvu – tiek bendraujant su drauge, tiek šeimoje, tiek kapinėse. „Gniužulas gerklėje“, spaudimas nugaroje ir pečiuose, sukąsti dantys – visa tai būdingi *somatiniai sielvarto simptomatikai*, kuriuos dažnai patiria žmonės, neturintys „erdvės“ išreikšti savo netekties (Ogden & Fisher, 2020). Neigimas tampa adaptacijos strategija – emocijų užgniaužimas apsaugo nuo skausmo, bet kartu nutraukia ryšį su savimi ir kūnu. Užspaustos emocijos tarsi „šypsena, tapusi kauke“, tampa adaptaciniu mechanizmu – pasirinkau džiaugsmo emociją kaip vienintelį „saugų“ jausmą. Tai ne tik slopinimo taktika, bet ir būdas išgyventi socialinėje aplinkoje, kur gedulas dažnai sukelia nejaukumo ir baimės jausmus. Tokia adaptacija vadinama– emocine kauke, kuri slepia vidinį pasaulį (Emené Peyper ir kt., 2015). Taip pat tėvo nebuvimas suformavo mano tapatybę: būti dukra, bet kartu augti be tėvo. Autoetnografija atveria dviprasmiškumą tarp neigimo ir ilgesingo ieškojimo, bei baimės kalbėti ir trokšti būti apkabintai. Per ŠJT ugdant emocinį ir kūnišką sąmoningumą atsiveria galimybė iš naujo atrasti savo tapatybę, leisti sau jausti, dalintis, atpažinti, kad „tai įvyko“ – tai ir yra pirmas žingsnis link integracijos.

3.2.2 Pažvelk į mane, ką ten matai?

Esu 32 metų moteris, kuri 31 – rius metus gyvena be tėčio, ir 11 – kai jis yra miręs. Kaime manęs klausdavo “Kur tėvas?”, visada viduje nusipurtydavau nuo šio žodžio, lyg į mane įeina šaltis, šleikštulys ir didelis atstumas nuo žmogaus kurį myliu ir noriu būti kartu. Tėtis - man mintyse visada skamba kaip artumas, šiluma, apsauginis skydas, galimybė pasitikėti ir atsiremti, saugus žodis. Tėvas - šaltas ir

tolimas, bauginantis, nepasiekiamas. Vengiau turbūt todėl, kad mano tėtis buvo “Tėvas”, o aš norėjau tokio, kurį mačiau filmuose, kuris yra šeimoje ir kuris myli savo dukrą ir tą parodo. O mano santykius su juo buvo labai tolimas, prabėgomis, retkarčiais, kartais tiesiog tylomis. Po jo mirties užgeso kažkuri mano dalis ir liko sunkus, skaudantis kūnas su lyg gnybtais suspausta krutine.

2017 m. skaitymai ir pasidalinimai:

*“Kai žiūrėsi į mano akis, tu ten nieko nerasi,
nei atsakymų, jokio aiškumo, nei ženklo tverėjo,
ten tiktai vienišiausia tauta ir liūdniausioji rasė,
nebylių gentis ir aklujų banda ten praėjo
ten tušti kambariai, labirintai ir menės belangės,
ten paliaubos be priešo ir prieangis be šeimininko,
negyvena ten netgi šikūnosparniai, pelės nei angys,
nesilankė ten vagys, net dulkės tenai nesirinko
ten jokių pranašysčių, o tai, ką matai - tiktai tūris,
jis neprimena nieko - nei miško, nei jūros, nei pievų,
ir jokios ten reikšmės, intelekto nei literatūros,
ir jokios ten poezijos nėra ir nebus, ačiū Dievui
o tas juodas taškelis vidur tuštumos ir absurdo -
tai vadink jį kaip nori, jo gali išvis nebūti,
gal tai ašaros sėkla? gyvenimas gal? jokio burto...
utelė? ar vinies galvutė?...” (Čepauskaitė, 2017)*

Lyg žmogus kurio nėra, nei jausmų, nei kūno, nei formos, tik juodas taškelis. Lyg sužeista širdis, apmirus, lyg nebe gyva, bet iš jos reikalaujama dar labai daug gyventi, būti, daryti, šypsotis, o viską taip skauda. Ar tai apie mane ar apie Jį? O gal apie abu? Apie gedulą, kuris užvaldo ir neaišku kada baigsis. Tą akimirką kai laidojau tėtį palikau save, jausmus, patyrimus. Suvokiau labai aiškiai, kad turiu gyventi toliau, bet nelabai suvokiau kaip ir nuo ko pradėti. Pradėjau dirbti slaugytoja, visiems buvau perdėtai maloni ir paslaugi, nežinojau ko pati noriu. Buvau be teisės liūdėti ir jokiais būdais niekam nesakyti, kaip jaučiuosi. Turiu būti stipri! Bet širdy tiek daug tuštumos, ji tokia stipri, gili ir plati, kad jos atrodo, jog niekas jau niekada negalės užpildyti. Bet ar tikrai niekas neužpildė? Neužpildė, o pripildė jis - TĖTIS.

Išryškėjusi atskirtis tarp žodžių „tėvas“ ir „tėtis“ – viena jų simbolizuoja šaltą, tolumo ryšio figūrą, kita – šiltą, trokštamą, bet nepasiektą artumą. Tai liudija ne tik emocinę patirtį, bet ir semiotinę atskirtį, kai žodis neša ne tik reikšmę, bet ir kūnišką bei psichologinę reakciją (Gökçe & Yılmaz, 2018). Tėčio netektį išgyvenau ne kaip vienkartinį įvykį, bet kaip ilgalaikį, besitęsiantį procesą. Tuštumos pojūtis, kuris atsivėrė po netekties, siejasi su egzistenciniu sielvarto aspektu – kai netenkama ne tik žmogaus, bet ir dalies savęs, savo istorijos ir tapatybė (Neimeyer, Robert A., 2001). Tai aiškiai atsiskleidė laidotuvių momentu lyg atsiskyrčiau nuo savęs – emocijų, kūno. Tokia reakcija būdinga disociaciniai trauminei gynybai (Gegieckaitė, 2021).

Poetinė D. Čepauskaitės (2017) citata tampo mano kūrybine metafora, vaizduojančia vidinę būseną po netekties – juodas taškelis tuštumos centre. Ši metafora išplečia klasikinio gedulo sampratą – ne tik liūdesys, bet ir egzistencinė beprasmybė, jausmų apleistumas ir „emocinio tūrio“ praradimas (Gabbard ir kt., 2024). Tai, ką galima vadinti „egzistenciniu vakuumu“ (Gabbard ir kt., 2024), įgauna formą ir balsą per kūrybą ir refleksiją. O perdėtas rūpinimasis kitais, „stiprumo kaukė“ ir draudimas sau liūdėti, aiškiai atsiskleidžia socialinė normatyvinė spaudimo forma – tapatybės primetimas būti stipria, rūpintis kitais, bet neliūdėti. Tokie mechanizmai susiję su lytimi, kultūrinėmis gedėjimo normomis ir emocijų slopinimu (M. Stroebe ir kt., 2017). Atsirado paradoksalus suvokimas, kad tėčio nebuvimas nepripildė tuštumos, tačiau jo figūra, prisiminimai ir santykio troškimas „pripildė“ gyvenimą. Gedėjimas gali reikšti ne tik atsisveikinimą, o naujos formos ryšio kūrimą su mirusiuoju, ryšio transformacija, kai nebuvimas tampa kūrybiniu buvimu, vidinio pasaulio erdve, kurioje tęsiamas dialogas (Serota ir kt., 2023).

Mirus Jam, suvokiau jog turėjau malonę gyvenime turėti ne vieną tėtį o du. Mano antrasis tėtis, net labiau buvo tėčiu, nei tas kurio visiškai netekau. Mirus tėčiui, nusprendžiau, kad patėvį telefone pavadinsiu “Tėtis”, nes visad buvo “Tėt”, lyg nepilnai, lyg jis negalėjo pilnai būti mano tėčiu, aš juk turėjau savo. Žiūriu į telefoną, pradžioje nedrįstu taip drąsiai pervadinti “Tėtis”, bet padarius, jausmas lyg pagaliau, seniai reikėjo.

Tėčio (patėvio) gimtadienis. Sėdžiu truputi nuošaliau, kalbamės, juokaujam.. Staiga pasikeičia atmosfera, tėtis atsitraukia nuo stalo ir žiūri į mane. Žvelgia giliu ir veriančiu žvilgsniu ir atrodo visu kūnu žinau, kad tuoj kažką labai svarbaus pasakys. Su kėde ant ratukų prisilenka prie manęs, many kyla juokas, bandau jį sulaikyti, nes suprantu, kad tėčiui tai svarbu. Žiūri į mane ir sako:

“Diana, tu esi mano dukra. Visada buvai, labai tave myliu.”

Aš nusijuokiu, jis tęsia.

“Ne, tu nesijuok, aš labai rimtai kalbu. Tu esi mano dukra. Ar žinai tai? Niekad tau nesakiau, bet tu esi mano dukra.”

Dar kartą nusijuokiu, mano akyse ašaros.

Man labai reikėjo išgirsti tuos žodžius, nes tada aš legaliai vėl tapau dukra ir lyg nutrūko ir išskrido viena įtampos gija.. Aš esu dukra, mylima, norėta, mane apkabina, rūpinasi, kalbasi, skambina - jis visad buvo mano tėtis, o man visad reikėjo išgirsti, kad esu dukra. O tėčio man reikėjo kaip oro, tik viduje lyg neleidau pilnai jo turėti, nes vieno nebuvo, o kitas lyg negali juo būti ir taip augau lyg su esančiu ir nesančiu tėčiu. Dabar turiu, esu jo dukra, mane myli ir visada mylėjo. Many gimė naujas gyvenimas, pilnavertis, pilnas. Tuštuma užsipildė ir dingo praraja, dabar atsivėrė žaliuojančios lankos. Nuo tada pasikeitė mano gyvenimas, išgirdau iki širdies <”Tu esi mano dukra”> ir many gimė galimybė jausti.

3.2.3 Mylėkime pabaigas, nes jos yra pradžios

Aš 10 metų nebuvo jokiose laidotuvėse ! Mano didžiausiai baimei su netektimis teko susidurti ne kartą ir kiekvieną kartą aš vis rasdavau pretekstą jose nebūti, nes bijojau to širdies plyšimo jausmo, nerimo ir baimės kuri sukausto visą mane. Ten taip skauda, kad nelabai sugebu kvėpuoti, judėti, kalbėti ir įvardinti savo emocijas. Viskas, kas susiję su laidotuvėmis ir atsisveikinimu, man yra apie sąstingį ir grįžimą į ten, kur reikia atsisveikinti su Juo ir viskas lyg šiandien.

2 paveikslas

“Jausmų uraganas“



Pačios laidotuvės manęs negąsdina, bet tas skausmas artimųjų... Aš žinau koks jis gali būti nepakeliamas ir nevaldomas, kai esi užlieta jūros bangų skausmo. Jausmai man kaip uraganas. (2 pav.). Prasideda nuo mažo vėjelio, duoda savo perspėjimus. Aš juos ignoruoju. Tada atrodo lyg pradedu matyti kaip tas audringas vėjas mane vis labiau įtraukia į sūkurį ir aš nelabai galiu kvėpuoti ir galiausiai mąstyti.

Ir tada jau kelio atgal nėra – sukuosi rate, tai aukštyn, tai žemyn. Skausmo patirtis tokia stipri, kad mane visą apima ir lyg paskendina, susuka, suvolioja. Aš net kurį laiką nebegaliu nieko atsiminti, lyg dingstu iš ten kur buvau.

Pusmetis po tėvelio mirties. Mama praneša apie netektį, o mano kūne rėkia maža mergaitė: Aš negaliu ten važiuoti!!!! Aš neištversiu! Ką man jai reiks pasakyti, juk nėra tokio žodžio, kuris paguostų. Mama kalba, o jos balsas lyg nutolęs, many apsigyvena baimė, kūnas įsitempęs, jį skauda net įkvėpti. O nežinau ar kvėpuoju. Aš tiesiog niekaip negaliu važiuoti ten, jau dabar sproginėja jausmai, tai kas bus jei ten nuvažiuosiu? Aš negaliu verkti, aš esu stipri. Mama nutyla, švelniai pažvelgia, paliečia, jos akys drėgnos, vėl kažką sako. Jaučiuosi lyg mano protas yra atsiskyręs nuo kūno ir nieko negirdžiu, pagaliau įkvėpiu. Šiek tiek viduje atsikvošėju ir grįžtu į kūną. Pagaliau išgirstu mamą:

- "Tu turbūt neisi į laidotuves?" - pasako ji.

- "O galiu?" - labai giliai atsikvėpiu. - "Juk reikia! Bet mama, aš nemanau, kad galiu ir ar man išeis."

- "Aišku, kad gali. Zita tikrai tave supras."

Susitikom, visai netikėtai... Abi, vienos, ėjom keliu, pasivaikščioti iš skirtingų pusių. Susitinka mūsų akys ir ten: skausmas ir meilė vienu metu. Dabar taip norėčiau pabėgti, nežinau ką sakyti, tad nieko ir nesakau. Smarkiai apsikabinu ir laikau ją, o tada jaučiu kaip ji mane ir galiausiai viena kitą. Pašnibždu jai į ausį: "Labai užjaučiu, norėjau ateiti, bet niekaip negalėjau", ji man tyliai atsako: "Žinau Dianyte, žinau...".

Apsikabinusios buvom, kurį laiką, riedėjo sunkios ir skaudžios ašaros, sustojo laikas, bet ten gimė palaikymas, kurio turbūt aš taip ir nedrįsau per tą laiką nieko paprašysi ir priimti. Bendras skausmas suvienijo ir leido šiek tiek nusimesti ilgesio nuo krūtinės ir kvėpuoti, kvėpuoti, kvėpuoti. Skausmo

vengiau daugiau nei dešimt metų ir nenorėjau niekada su juo susitikti. Kiekviena netektis mano kūne kėlė nerimą ir įtampą, kurią visaip bandžiau nuneigti ir visais būdais joje nebūti.

3.2.4 Įkūnyti žodžiai

Esu tikintis Dievu žmogus ir vieną gavėnią, manęs paprašė pasidalinti savo liudijimu, apie vieną iš kryžiaus kelio stočių. Visą mėnesį mąsčiau apie pasidalinti, iškart kilo mintis apie tėčio mirtį, bet nugyniau ją, nes juk niekam dar nepasakojau, bet daug atvirą, per daug apie mane. Giliai širdyje vengiau pasidalinti, tuo ką patyriau, kad niekas nepamatytų mano skausmo ir nesuprastų, jog esu sužeista. Drąsinau save „Diana, viskas bus gerai, tu gali.“

2021 Kovas, gavėnia.

„XIV stotis. Jėzus laidojamas kape

Kiek kartų gyvenime teko kažką palaidoti?

...Klausimas, kurio niekas niekada neuždavė ir neužduos, nes tame tiek daug skausmo, kurio niekas nenorim. Esam užsidėję tam tikras kaukes, kuriose netelpa skausmas, gedulas, ilgesys, liūdesys. Vis norim kažką pralinksinti, paguosti, bet neklausiam o ko jam tada, čia ir dabar reikia. O kas nutiktų jei kalbėtume apie skausmą? Ir nusiimti kelis sluoksnius, atsiverti. Pasidalintas džiaugsmas padvigubėja, o skausmas sumažėja, juk kaip gera suprasti, kad nesu viena su tuo ilgesiu ir skausmu. Kad legalu bijoti skausmo, bet ir legalu ilgėtis žmogaus kurio atrodo niekad nepažinau, bet kitu kampu gavau lyg antrą šansą turėti tėti čia ir dabar. Gyventi čia ir dabar. ...

Prieš susipažįstant su Jėzumi laidojau savo tėtį, svajones, drąsą, viltį, neišdrįstus pasakyti žodžius, meilę, klausimus, prarastus draugus, savivertę ir dar begales dalykų, kuriais nesijaučiau verta čia būti tokia kokia esu.

Esant prie kapo duobės patyriau daug jausmų: ašarų, isterijos, depresijos, neišdildomo liūdesio įsirežimą, plyštančios širdies jausmą, bet niekada savęs neklausiau, o kas toliau?

Dabar kiekvienais metais aš stoviu prie Kristaus kapo su viltimi, kad Tu išpildai visas mano svajones ir troškimus, Tu esi Tas, kuris pakeli kai neturiu jėgų, Tu esi Tas kuris mane myli, kai man atrodo, kad niekas manęs nemyli.

Šiandien aš nemirštu kartu su tuo, kurį reikia laidoti, šiandien aš gyvenu su viltim susitikti danguje. Teesie tavo valia mūsų gyvenimuose, Jėzau. „

Tai buvo pirmas kartas kai prabilau apie savo tėtį ir tai ką patyriau. Pamenu, kaip buvo nelengva užrašyti šiuos žodžius, nes man atrodė, kad dabar visi žinos ir aš būsiu pažeidžiama. Bet įvyko kitas dalykas. Man tiesiog labai labai labai palengvėjo, atrodo krutinėj atsirado daugiau vietos ir dabar galiu lengviau kvėpuoti, nes skausmas jau ne tik mano. Skausmas mūsų, nes buvo išgirstas, atvertas, pasidalintas. Nukrito gedulo šydas ir dabar aš galiu būti tiesoje, būti savimi, nes nebėra ko slėpti. Aš neturiu tėčio, jis mirė. Po to sekė vienas pasidalinimas po kito ir kiekvieną kartą buvo vis lengviau. Supratau kad pažeidžiamume, mano stiprybė ir savastis, kad ne gailėti man savęs reikia, o gyventi toliau, svajoti, būti.

Kalbėjimas apie tėvo netektį tapo ne tik asmeniniu liudijimu, bet ir egzistenciniu perkeitimu. Tikėjimo liudijimas „Kiek kartų gyvenime teko ką nors palaidoti?“ - tai ne tik klausimas apie mirtį, bet ir apie gyvenimo pokyčius, transformacijas, asmenybės sluoksnių perkeitimą. Philpott (2013) pabrėžia, kad tikrasis pažeidžiamumas nėra silpnumas, o drąsa būti matomai tokiai, kokia esu – su savo skausmu, netektimi, ilgesiu. Įvyksta pasirinkimas būti matoma, viešai pasidalinti, nepaisant vidinio nerimo: „visi žinos, aš būsiu pažeidžiama“. Tai tapo emocinės integracijos forma, kurios metu „skausmas nebėra tik mano“. Tai atitinka šiuolaikinių traumų teorijų įžvalgas: kai trauminė patirtis įvardijama, įkūnijama, pasidalijama – ji praranda galią užvaldyti žmogų iš vidaus (Acolin, 2016; Cofield, 2023; van der Kolk, 2015). Po atsivėrimo „krutinėje atsirado daugiau vietos“, „galiu lengviau kvėpuoti“. Kvėpavimas tampa naujos būsenos indikatoriumi, bet taip pat ir atsivėrimo metafora: kai skausmas išreikštas, kūnas išsilaisvina. Ogden ir Fisher (2020) teigia, kad kvėpavimas – esminis traumų terapijos įrankis, padedantis reguliuoti nervų sistemą ir grąžinti žmogų į dabartį, „čia ir dabar“ įkūnytą jausmą.

3.2.5 Dabar jau viskas kitaip

Gegužės septinta, maždaug dešimta valanda ryto, antradienis, skambina mama. Šiek tiek keista, nes jai nebūdinga skambinti ryte. Atsiliepiu, atrodo jaučiu tvyrančią įtampą:

- *Mama?*
- *Seneliui labai prastai, sako kad nebeišgyvens, - vos atsako ji.*

Žinau tą jausmą, jau esu patyrus. Man apie tėtį irgi pranešė telefonu. Baisiausia yra pačiam ištarti kitam, kad jau viskas baigta. Atrodo kol nešiojiesi mintyse tuos žodžius, dar nieko, bet kai jie įgauna garsą ir formą, tampa realybe. Manyje gimsta atsiminimai, lyg kažkas kartojasi... Prieš svarbų įvykį reikia atsisveikinti, kaip su tėčiu buvo prieš gynimus. Dirbu toliau, vis galvoju kaip mama? Nepilnai po poros valandų vėl matau mamos skambutį. Išeinu iš kabineto, atsiliepiu. Tyla... Spengianti tylą... Man viskas aišku. Aš jau ten buvau, žinau ką reiškia ta tylą, bet ji man turi pasakyti:

- *Jau.- pauzė- Mirė.*

Sėdžiu tualete, rieda ašaros, žinau kad turiu čia pabūti ir pajauti... skauda. Mano senelis... vis grįžta mintys apie tėtį ir kaip buvo tada ir kaip dabar. Dabar leisiu sau jausti. Pilnai ir iki galo. Verkiu, bandau prisiminti kaip jis atrodė sekmadienį kai matėmės ligoninėj. Esu dėkinga kad galėjau jį pamatyti paskutinėmis dienomis, kalbėti, apsikabinti. Mums visiems tai buvo kaip dovana, atrodo lyg gavau dovanų atsisveikinimą, kurį galėsiu ilgai prisiminti. Reikia grįžti į darbą.

Esu kabinete, o mano kūnas ir mintys lyg atsiduria skirtingose vietose. Suvokiu, jog tai ima trikdyti mano darbą, kad mane karts nuo karto užlieja skausmo ir ašarų bangos ir tam kad su jomis būti aš noriu pasidalinti. Ištaikau progą ir pasakau: „Mirė mano senelis“. Kaip palengvėja, viskas pasidaro legalu: jausti, būti liūdnai, priimti užuojautą, apkabinimą. Aš čia esu, su viskuo ką turiu. Pasikalbam ką dabar reiktų daryti, ar liksiu iki ryto dirbti, kaip bus toliau. Gražiausia man akimirka yra likusios dienos rūpestis. Priimti kito rūpestį ar viskas gerai? Gal gali kuo padėti? Tiesiog suprastu ir leidžiu kad šalia manęs kas nors būtų.

Šiandien mano gimtadienis, plaukia sveikinimai. Nusprendžiu važiuoti į ŠJT paskaitas, visu kūnu jaučiu kad noriu ir man labai reikia žmonių šalia. Pagaliau išmokau švęsti gimtadienius, o nutiko gedulas. Planavau visai kitaip praleisti šią dieną, su tortu važiuoti į paskaitas ir kartu pasidžiaugti. Lauke tvieskia saulė... apsidžiaugiu, galėsiu pasislėpti už juodų akinių stiklu.

Pravirkstu autobuse, kol susirašinėjam su drauge ir pasakau jai apie senelio mirtį. Nenoriu viena būti, pasislėpus, tada gali atsirasti pagunda „uždusinti“ visus jausmus, o aš jau išmokai kitaip. Būti su jais, nesigėdyti ašarų, pažeidžiamumo ir paprašyti pagalbos ir palaikymo kai reikia. Einu nuo traukinių stoties, liūdna taip, kad rodos net „trenkiu“ gedulu, užsidėjau akinius nuo saulės, kad atrodo nieks nematytų mano akių, nes kitaip nebeišsilaikysiu. Prie universiteto įėjimo sutinku kursiojus. Esu apdovanojama keturiais nuostabiais, ilgais, kokybiškais ir su meile apkabinimais bei palinkėjimais. Akiniai slepia mano skausmą.

Paskaitose jaučiau dviprasmiškus jausmus: viena kad mano gimtadienis ir aš turiu teisę džiaugtis ir būti dėkinga gimimui ir kita pusė gedulo. Jaučiu kaip nuo manęs dvelkia gedulu, niekas traukinyje neprisėdo, o tai retas atvejis. Turbūt kūnai jaučia ir atspindi, kad ir aš nesu pasiruošusi svetimiems žmonėms, nei jie nėra pasiruošę man.

Eidama nusprendžiau, kad nepasakysiu kas nutiko, nebent išeis iš kalbos. Tiesiog noriu su jais pabūti, jaučiuosi čia saugiai.

Įėjus į salę teko nusiimti akinius ir šiek tiek save labiau paspausti šypsenai. Kartu kilo jausmas o kam Diana, kam apsimetinėti, būk.

Visi sėdim ratu, nuskamba „apšilimo“ klausimas, judesiu pavaizduoti kaip jaučiuosi ir su kuo atėjau, o po to visi bandysim atliepti per Labano sistemą (Tai yra Labano judesio analizės sistema (angl. Laban Movement Analysis) struktūruotas judesio stebėjimo ir aprašymo metodas, padedantis suprasti kūno, erdvės, laiko ir pastangų komponentus. ŠJT ji vertinama kaip veiksmingas įrankis emocinių ir psichologinių procesų įkūnijimui ir transformacijai (Studd & Cox, 2020). Mano eilė dalintis, jaučiu kaip kaustosi kūnas ir kad vėl gerklėj tas gumulas kaip anksčiau dalinantis pirmą kartą apie tėtį. Atsigulu ant žemės lyg styga, kūnas visas įsitempęs, kojos siaurai, rankos sukryčiuotos ant krūtinės. Paguliu, visi atspindi mane, padaro tą patį. Many ateina suvokimas, kad viskas pasakysiu, nes galiu. Išgirstu klausimą

„– Diana, ko tau dabar reikėtų“

„– Palaikymo.,- atsakau.“

Tai buvo gražiausia, kas galėjo atsitikti mano gyvenime. Visi priėjo prie manęs ir mes kaip vienas kamuoliukas buvom. Tą akimirką įvyko mažos mergaitės žaizdų gijimas, kurios nelaikė tėtis, bet ji pagaliau išmoko, kad galima pasakyti ir įvardinti ko ji nori. Jaučiau savo širdį ir kaip tas bendras grupės apsikabinimas plauna mano skausmą, susikaupusį per gyvenimą ir šiandien. Kaip skausmo upės išteka į mažus upelius ir nebe taip skauda, galiu kvėpuoti! Nuo krūtinės nukrinta gnybtai, pradedu matyti kur esu ir kas aš esu. Ir kaip svarbu kalbėti apie tai ką patiri ir išjausti visu kūnu. Aš taip smarkiai norėjau būti palaikyta, bet tik tas kūno įsitempimas ir leido suprasti, kad prašau pabūkit su manim, man labai to reikia. Pasidalinau skausmu kuris apėmė visą mane: protą, kūną, sielą ir tik pasidalinus suprantu, kad galiu gyti.

Labai keista šventimo ir gedulo būsenas sudėti į vieną, nes jos tiesiog atrodo netelpa manyje ir net nedera. Per paskaitą galiausiai po Labano sistemos stebėjimo per mūsų judesį, atsirakino visos kūno spynos ir su ašarom pasidalinau kame esu. Išgyvenau tokį palaikymą kokio tikrai troškau iš širdies ir giliai ir tai buvo terapijos augimo dosnumo dovana. Pasidalinau skausmu, buvau pažeidžiama ir po to išsakiau poreikį bei gavau palaikymą. Iš tikrųjų kaip svarbu dalintis ir gauti palaikymo, tai labai stiprina. Ir pasirodo ne man vienai tąkart reikėjo palaikymo, tai lyg atrakino skrynią.

Tą dieną viskas tapo kitaip! Tapau matoma ir nusimečiau gedulo šleifą. Jis yra, bet labiau aš esu su kūnu, protu, širdim ir jausmais. Aš esu nors tavęs, jūsų nėra.

Rašant išryškėjo ir egzistencinis paradoksas, kai šventė ir gedulas susitinka viename kūne. Ši patirtis tampa ne tik somatine išraiška, bet ir transformaciniu momentu, kuriame galėjau atrasti saugią erdvę prašyti palaikymo bei jį gauti. Būtent per ŠJT ir kūno refleksiją atsiskleidžia giluminis gedulo integracijos procesas. Kol informacija apie netektį laikoma tik mintyse – ji tarsi sustabdyta. Bet kai ji buvo ištarta, „įgauna formą ir garsą“, tuomet tampa realybe. Tai atspindi psichotraumatologijoje žinomą principą: emocinis įvardijimas padeda integruoti patirtį (Marcus, 2023). Taip pat svarbus ir atskleisto gedulo fenomenas: užuot slėpusi skausmą, pasirinkau jį įvardinti saugioje erdvėje. Naujausi tyrimai rodo, kad atsivėrimas apie gedulą padeda sumažinti psichologinį stresą, suaktyvina parasimpatinę nervų sistemą ir didina bendruomeniškumo jausmą (Cesur-Soysal & Arı, 2024; Hilberdink ir kt., 2023).

Kūnas reaguoja pirmiau nei protas: įtampa, ašaros, spaudimas krūtinėje, užsikirtęs balsas. Kaip teigia van der Kolk (2015), kūnas „prisimena“ tai, ko protas dar neišdrįso įvardyti. Tik per kūno padėtį (atsigulus ant grindų, rankos sukryžiuotos ant krūtinės) atsiranda erdvė įsiklausyti į tikrąjį poreikį – „man reikia palaikymo“ ir kad pats kūnas parodo lyg gulėjimą karste. Labano judesių analizės kontekste šis

judesys ir atspindėjimas grupėje, įkūnija išgyventą patirtį empatiškai. Grupės nariai atliepė ne žodžiais, o per judesį – sukūrė fizinį vienybės jausmą. Pagal Sandberg ir Tortora (2019), toks sensorinis atliepimas yra esminis terapinio ryšio komponentas, leidžiantis atsirasti gilesnei savireguliacijai ir gijimui.

Kartais trauminius įvykius galima vadinti „neįvykusiomis apsaugomis“, todėl ŠJT terapinis kontekstas gali būti suvokiamas kaip įvykusi korekcinė patirtis – kai asmuo gali patirti tai, ko anksčiau trūko (Acolin, 2016; Payne ir kt., 2019). Grupinis palaikymas, lytėjimas, metafora per kūno artumą tampa ne tik emociniu, bet ir neurobiologiniu reguliacijos mechanizmu. Buvimas tiek gedulo, tiek šventiniame jausme – išreiškia emocinį brandumą, kai skirtingos būsenos gali egzistuoti paraleliai. Tai svarbus žingsnis integracijos link: ne atmesti vieną iš jų, o aprėpti abi. Tokia būsenų integracija atitinka šiuolaikinės psichoterapijos tikslus – gebėjimą išbūti sudėtingose emocijose, neperskeliant savęs (Gabbard ir kt., 2024; She ir kt., 2022).

3.3 Susitikimas su savimi

3.3.1 Pabaigos rūkas

Laikas apie pabaigas.... Pabaigas tas, kurios realiai vienos iš samoningiausių ir nesamoningiausių mano gyvenime. Įvyko pabaiga, atsisveikinimas su mano terapeute ir terapija. Nemėgstu pabaigų... Atsisveikinti yra sunku, dar nesinori, yra dar ką išspręsti, bet kartu atrodo jau graži kelionė nueita ir neapsakomai daug paaugta. Tas paskutinis kartas buvo su tokiais pojūčiais. Norėjau tiesiog neiti, pabėgti, pasislėpti. Labai skaudėjo visą kūną, petį - mano nerimo požymis. Einu ir atrodo trūksta oro, kojos sunkiai kyla, antras aukštas taip aukštai, kad viskas ką esu apsirengus atrodo tempia žemyn. Kyla klausimas, o ką man tai primena? Ogi pabaigas, kuriose esu neišbuvusi, tėčio mirtį, kuri buvo netikėta ir nebuvo laiko atsisveikinti. Bet aš ateinu! Didžiuojusi kelione, kurią nuėjau, o buvo kaip amerikietiški kalneliai, bet laikas išlipti. Sveikinu save su tuo, kad drįsau prašyti ir kreiptis pagalbos ir kad nuo to atsispyrus, pasirodo pagalba yra didžiausias turtas. Terapinis laikas tiesiog ištirpo, užpuolė toks gilus liūdesys iš vakaro, buvo liūdna ir gaila, nes ir santykių sukūriau ir saugią aplinką turėjau. Bet dabar gyvenu, pilnume nes aš esu iš tikrųjų!

Netekties aptemdytam rūke dažniausiai padeda muzika ir judesys, nes man sukausto visą kūną. Jis tiesiog sustingsta ir nusineša mane kažkur iš kur grįžti sunku. Tada padeda vaikščiojimas. Kūnas pavargsta ir aš turiu teisę pavargti, būti netobula, būti savimi, o ne bandyti įrodyti tėčiui kokia aš puiki mergaitė. Dabar esu suaugusi moteris, kuriai netekties atskleidžia ir atveria naujas pradžias ir jau niekam nieko nebeturiu įrodyti.

*„Mylėkime pabaigas, nes jos yra pradžios
Deja, to nežinom mes, ir jos mums atrodo negražios
Mylėkime pabaigas, pabaigas, nes jos yra pradžios, tik pradžios
Deja, to nežinom, pamirštam mes, ir jos mums atrodo negražios
Nakties pabaigoj auga ryto daigai
Besibaigiant skausmams, pasirodo vaikai
Maži vaikai
Medžio griuvimas – naujo namo sija
Žmogaus numirimas – jo lavono, lavono pradžia
Nakties pabaigoj auga ryto daigai
Besibaigiant skausmams, pasirodo vaikai
Medžio griuvimas – naujo namo sija
Žmogaus numirimas – jo lavono pradžia
Mylėkime pabaigas, pabaigas
Nes jos yra pradžios, tik pradžios (lavono pradžia)
Deja, to nežinom, pamirštam mes, ir jos mums atrodo negražios“
Liūdni slibinai, „Mylėkime pabaigas“*

Mano kūnas sako: Diana, mylėkime pabaigas, nes yra pradžios. Deja, tu to nežinai ir tau tai negražu, bet.... Pirmą kartą klausau šią dainą viskas atrodo taip absurdiška, kam išvis kurti tokias dainas? Gaminu maistą virtuvėje ir judu, jaučiu įsitempusius pečius, vis juos numetu žemyn, dainos ritmas toks smagus kol viena eilutė paliečia mane iki gelmių: kiekviena pabaiga yra nauja pradžia. Aš tiek įsikibus ir jautriai žvelgiu į savo tėčio netektį, kad nelabai galiu pradėti iš naujo, nes nepaleidau pabaigos. Juk viskas! Taškas! Su kiekvienu pečių paleidimu ir lyg numetimu aš laisva... Aš laisva! Aš galiu kurti pradžias.

Šis suvokimas labai pagelbėjo prisiimti atsakomybę už save, kūną, jausmus, poreikius. Rūpintis savimi, ne savanaudiškai, o resursiškai. Nesu viena ir nėra padėties be išeities, net jei pabaigos ir negražios, visada yra pradžios ir ten galiu kurti naują.

Netekčių periode išgyvenu tokio pilnumo laiką, kas esu ir kad “aš esu aš” patirtį. Buvimas savimi pasireiškė per priėmimą savęs kai nesinori pasirodyti silpnai, kai dar kartą praradau sau brangų žmogų, kai gavau kursio kū palaikymą, kurio tiesiog reikėjo paprašyti, kai verkiau neslėpdama ašarų.

Vieno ŠJT patyrimo metu įkūnijome vaikystės personažus: leidau princesei išsilakstyti po salę, kad pajautų savo plaukus, kūną, grožį, liūdesį ir moteriškumą. Po visų įkūnytų personažų buvau pakviesta viską apjungti ir išsirinkti naują, ar tą kuris jau buvo, bet many toks stiprus troškimas įsijungė: *Aš nenoriu būti niekuo kitu. Noriu būti savimi! Man gera ir geriausia būti savimi. Ir tai toks stiprus resursas, save pažinti, žinoti kokie kyla poreikiai, juos atliepti ir tai yra visko pagrindas. Pilno gyvenimo, pilnatvės ir brangumo būti savimi, kai atrodo, jog anksčiau to nebuvo.*

Buvimas savimi įkvepia smalsumą ir norą tyrinėti, o kas būtų jeigu būtų? Daug patyrimų išbandau ir viskas pasirodo ne taip baisu kaip aš įsivaizdavau. Važiuoju viena traukiniu, autobusu, einu į kavinę ir jokio nerimo, tik džiaugsmas, kad galiu! Ir kasdien vis daugiau galiu. Praradimai ne atima ar suskaldo mane, o stiprina suprasti kas ir kur esu? Kur keliauju ir su kuo? Ką turiu dabar? Neužmirštant, kad netekau tėčio ir senelio, šiame studijų procese atradau save. Tikrą ir nesuvaidintą, su kūnu, jausmai, siela ir protu. Viskas yra sujungta ir niekas nebėra atskirta.

Sklandžiau savo užsilikusius netekties rūkus per auginančius patyrimus. Vienas iš jų buvo apieėjimą į santykį. Neslėpsiu tai mane visad gąsdindavo, ypač kai reikėdavo eiti į kontaktą su vyrais.

Važiuojant traukiniu jaučiu kylantį nerimą, nelabai galiu paaiškinti iš kur jis, bet kartu pasamonėj tokia mintis: šiandien eisiu kartu judėti su juo. Nerimas manęs nepalieka ir paskaitos metu, bet stengiuosi leisti būti, paliečiu savo širdį, giliai kvėpuoju. Leidžiu būti visiems jausmams, nes taip lengviau suprantu kaip su jais judėti. Ir žinoma!!!... Mes poroje. Nusijuokiu, įkvepiu, einu būti savimi. Kyla klausimas: Diana, na kaip tau seksis? Ir sekasi puikiai, galvoju kiek daug esu paaugusi, tiek su ribom, tiek kuriant santykį ir atliepiant kitam. Judant pirmą kartą atkreipiu savo dėmesį į tai, kad esu čia ir noriu judėdama jaustis puikiai. Mano buvimas pilnume ir laisvėje suteikia jėgų, būti santykyje.

Po judesio pasidalinu apie savo iškilusias baimes: pradžioje jaučiau per greitą ir per artimą judesį, išsigandau, bet po pasipriešinimo pratimo, viskas pasikeičia. Supratu, kad turiu jėgų, stiprybės parodyti ir pasakyti NE!!! Stop, man taip nepatinka. Aš turiu jėgų ir pasitikėjimo judėti kaip noriu ir

pakviesti kitą. Esu drąsi, net pati nustembu nuo šios minties, nusišypsau. Aš turiu ribas. Pagaliau. Aš jas turiu. Turiu drąsos būti savimi.. Tai yra mano resursas!

Aprėpus netekčių, terapinio atsisveikinimo ir naujo tapatumo kūrimo kelius, pagrindiniu motyvu išlieka pabaiga, kurią iš pradžių išgyvenau kaip netektį ir kūnišką įtampą, bet vėliau ji transformavosi į naujos pradžios galimybes. Ši dinamika atliepia naujausias gedulo išgyvenimo, kūno atminties ir psichosocialinės sveikatos teorijas (Cesur-Soysal & Ari, 2024; Cofield, 2023). Įkūnijamas perėjimas nuo skausmingos pabaigos (terapijos pabaiga, tėčio netektis) prie augimo, kaip naujos pradžios. Tai ne tik emocinis, bet ir somatinis procesas. Fiziologiniai pojūčiai – sunkumas, spaudimas, oro trūkumas – atitinka tai, ką nauji tyrimai įvardija kaip neįkūnytu gedulu (Homann, 2010; Pearce & Komaromy, 2022) (Park, Vang, & Edmondson, 2023): kai gedulas pasireiškia ne tik mintimis ar emocijomis, bet ir kūne, psichikoje, mintyse. ŠJT studijų patyrimo metu, atsiskleidė efektyvus somatinio reguliavimo procesas. Tai patvirtina Koch ir kt. (2019) atlikti tyrimai, jog kūno judesiai – ypač kai juose dalyvauja afektas ir intencija – padeda reguliuoti ne tik emocijas, bet ir socialinį ryšį. Šokis tampa ne tik raiškos, bet ir prasmės įrankiu – kai kūnas „leidžia pradėti iš naujo“. Per pečių atpalaidavimą, judesį ir muziką atsiranda transformacinė įžvalga: „kiekviena pabaiga yra nauja pradžia“. Tai gali būti siejama su prasmės atkūrimo procesu gedulo metu, kuris leidžia iš netekties sukurti naują asmeninę istoriją (Serlin, 2020; Serota ir kt., 2023; She ir kt., 2022). Šis procesas itin aiškiai pasireiškia mano savęs išgyvenimo momentuose: „Aš nenoriu būti niekuo kitu. Noriu būti savimi!“

Lūžis įvyko ŠJT procese – kai pradėjau tyrinėti save ne per „ką turiu daryti“, o per „kas aš esu“ prizmę. Tokia patirtis atliepė somatinės patirties teoriją (Stromsted, 2020), kuri teigia, jog kūno patirtys leidžia perrašyti trauminius prisiminimus ir susigrąžinti kontrolę. Išryškėjo mano socialinis atsitraukimas – sunku kurti artimus ryšius, vengiu prisilietimų, bijau būti palikta. Peyper ir kt.(2015) teigė, kad tai dažnai būdinga vaikams, kurių emociniai poreikiai ilgą laiką buvo ignoruojami arba nepriimami. Tyrimai rodo, kad ŠJT yra efektyvi priemonė traumai integruoti (Colace, 2017; Eberhard-Kaechele, 2012), nes kiekvieno iš mūsų kūnas kalba ir judesiai leidžia lengviau atskleisti patirtis, nei tik žodžiai.

Santykio su savo kūnu atkūrimas, tampa neatsiejamas nuo savasties atkūrimo – kai kūnas nebėra tik skausmo šaltinis, bet tampo resursu. Colace (2017) atlikti tyrimai patvirtina, kad net ir išgyvenant traumą, galima atkurti gebėjimą jausti, veikti, rinktis (De Tord & Bräuninger, 2015). Praradimai ne suskaldo, o sujungia, per išreikštą pilnatvės būseną atsiveria tai, ką galima vadinti potrauminiu augimu

– kai išgyventas skausmas tampa atrama savasties stiprėjimui, autentiškumui ir santykių kokybei (Van De Kamp ir kt., 2019).

3.3.2 Jausti pilnai savo gyvenimą

Sėdžiu rate ir jaučiu sumišimą tarp jaudulio ir nerimo, sunku išsėdėti ramiai vietoje, todėl jau drąsiai keičiu pozas, ir randu! Nauji žmonės, didelė grupė mane gąsdina, o mes čia juk apie santykio kūrimą. Pirmoji tema – prisilietimas – gerklėj užstringa baimė, išgąstis, klausimai. Noriu būti čia ir dabar! Nenuklysti... nepabėgti... neišnykti išgastyje, staiga prisimenu: manimi bus pasirūpinta, saugu, aš esu, kvėpuoju, jaučiu. Širdis pradeda plakti lėčiau, nurimstu, lengviau kvėpuoju, atsipalaiduoja žandikaulis. Kaip man patinka taisyklės! Jas išgirstu, kūnas lengvesnis, protas taria žodžius: juk sakiau, kad tau viskas gerai. Aš esu, niekur nedingau...

Guliu ant žemės, prisilietimas.... prisilietimas... prisilietimas... Diana, ar girdi kas vyksta, kur tu? Išsirinkti kūno vietą kur kitas galės prisiliesti. Paprašysiu, kad švelniai ir atsargiai mane liestų, juk viskas taip trupu ir jautru. Mane slegia kito rankos, nenoriu kad jas laikytų man ant kaklo, negaliu kvėpuoti... primena sunkiuosius atsisveikinimus, kai viskas tiek užspausta, kad nėra vietos jausti ir ištarti kaip aš. Vis tik pasakysiu. Iš karto palengvėjo kai pradėjau kalbėti, gyvensiu. Jaučiu šilumą, kaip oras pripildo mano kūną, atrodo net svaigsta galva. Jaučiu kitą, jo prisilietimą, jaučiu prisipildymo jausmą. Kvėpuoja visas mano kūnas, kvėpuoju aš.

Kvėpavom skenuodami savo kūną tik 20 minučių? Nesuprantu! Tokios ryškios spalvos aplink, net akina. Atrodo viskas pasikeitė, aš, kursiokei, dėstytoja, mano kūnas tapo lengvesnis. Mane gąsdina, kad vėl atsijungiau. Gal todėl kad buvau labai pavargusi? O gal apsvaigo kūnas nuo deguonies gausos. Ką aš galėsiu pasidalinti, jei nieko negirdėjau? Pamenu tik vieną dėstytojos frazę: įsivaizduokite kad jus dabar laiko ir jums nereikia nieko laikyti ar palaikyti. Ši frazė patenka į mano širdies gelmes, kūnas visiškai atsipalaiduoja ir aš visiškai atsiduodu būti palaikoma žemės, ant kurios guliu, nes man nereikia nieko palaikyti, nei kursiokei, nei artimųjų, nei rūpesčių. Mane laiko žemė.

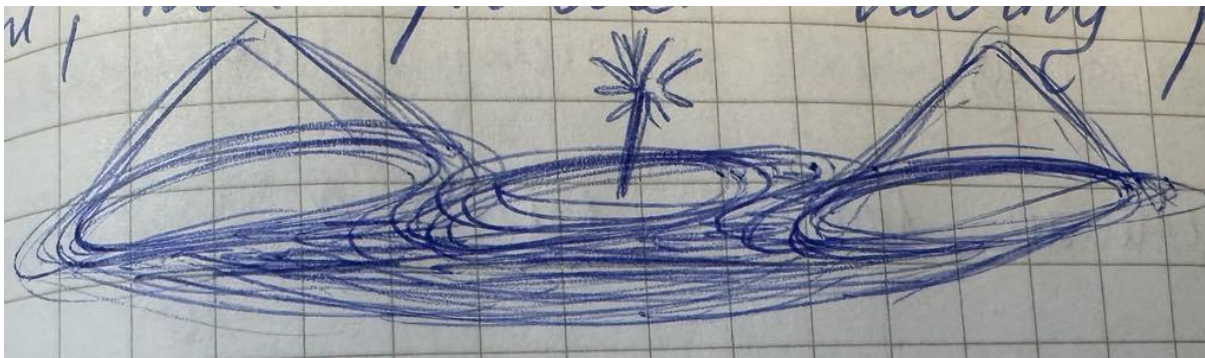
Pamenu tik, kad sunkiau sekasi atsipalaiduoti, bet numojau ir leidau sau būti ne kaip reikia, o kaip esu. Išsinešiau patirtį apie tai, kad mane laiko, ir tai, kai man tenka kažką palaikyti. Suprasti, kad esu palaikoma: žemės, žmonių, kursiojų, draugų, šeimos – lyg naujas atradimas, jog nesu viena, nepalikta. Nors gedulas atrodo visad slėgė nerimu mano kūną, pagaliau leidau sau būti be kaukių. Nepasislėpiau už šypsenos, bet jaučiau nuovargį, aplinką, savo kūną, orą pripildantį mane ir jaučiau tai kaip lyg atsijungiau ir kaip staiga reikėjo grįžti. Dabar jaučiu labai daug dalykų ir emocijų savo kūne ir neuždengiu jas, o būnu su jomis, nes kitaip pradeda skaudėti visą kūną.

Prisilietimas man yra viena iš jautriausių temų, nes turbūt todėl, kad tėčio nebuvo šalia ir nesuteikė saugumo būti šiame pasaulyje ir galiausiai paliko. Esu susidraugavimo lauke ir tai vyksta lėtai. Skaitau savo užrašuose kokias man asociacijas sukėlė žodis prisilietimas, tai artumas, patirtis, smalsumas ir patyrimas – viską pasirašiau didžiosiomis, gal todėl, kad man tai turėjo didelę reikšmę. Smalsumas yra mano perfekcionizmo priešingybė. Atėjusi į studijas norėjau viską daryti tobulai, nes buvau taip įpratusi. Tobulumas mane kaustė ir atrodo net lenkė prie žemės, uždėjo lyg gnybtus ant mano krūtinės ir neleido kvėpuoti, panašiai kaip netekties skausmas. Atrodo, taip skauda, kad išgyvensi, bet išgyveni, o kūne lieka žymės, kurias reikia išmokti paleisti. Paleisti padėjo būtent smalsumas, pažvelgti kitu kampu, arba apkabinti savo baimes, pajauti save.

Žinojau, bet dabar pajutau. Giliame sluoksnyje lyg atsijungiau, taip nutinka, kai paliečia mano gelmes, aš lyg pametu save, kažkur pabėgu, kad pačiai nebūtų per sunku. Giliuose sluoksniuose mano širdis. Kaip seniai jaučiau ją plakant... ten mano jausmai, patyrimai, netektys, atradimai, baimės. Bijau nerti giliai, nes skaudės kaip tąkart prie karsto. Kas jei suvirpės mano gelmės ir aš dingsiu kaip iki studijau visai nejaučiau savo kūno? Kas jei mano oda tokia jautri, kad ji net gali persimatyti, bet aš neleidžiu niekam jos paliesti, nes gali skaudėti? Užsisvajojau. Mano eilė dalintis. Rodau savo piešinį (2pav.) apie du kalnus ir mane jų vidurį. Apstatyta sienom, aštriais kampais. Jaučiu yra tvirtas pagrindas, bet aš vis dingstu, kai reikia nerti giliau. Išgirstu dėstytoją: klausia ar gali įsiterpti. Sutinku, o ji sako: jau ne pirmą kartą girdžiu kad dingai, Diana, kur ta vieta?

2 paveikslas

“Žinojau, bet dabar jaučiu”



Tas besikartojantis dingau, išskridau ir pan. Tada tapo kūnu. Tapo aišku apie gyvenimo santykius, kodėl beveik visada aš atsitraukiu, lyg man reiktų pakvėpuoti nuo to buvimo kuriame dabar esu. Lyg man reikia pabūti vienai, kad galėčiau save susigražinti. Lyg nenoriu taip giliai panerti, nes tada per sunku, gąsdina. Ir atrodo tiek praskriejo atsiminimų, kur atsitraukiau, kur nutraukiau, kur pasislėpiau ir t.t. ir tai nebuvo blogai. Gera suprasti, jog tai lyg mano išgyvenimo mechanizmas. Bet aš dabar galiu pabandyti ir kitaip! Reikėjo išgyventi tai: ateiti su dideliu nuovargiu, nirti į gilius procesus, kad pagaliau pajautsi apie ką čia.

Kur mano ribos? Kas tie kalnai paveiksle ir kas tas medis? Pradėjau kelti klausimus, o kas būtų jei tie savisaugos kalnai mažėtų ar sugriūtų, kas jei prisileisčiau daugiau, leisčiau būti pažinta. Gal nereikėtų būti vienai saloje? Gal pagaliau pradėsiu plaukti ir nebestovėsiu sustingus iš baimės? Daug klausimų su galimybės prieskoniu, kuriame atsirado papildomas smalsumas, griūti sienom. Viskas sukasi ratu, o kad išeiti už rato teks rizikuoti ir pačiai daugiau pamatyti ir kitus prisileisti.

Paskaitos nukreipė žvilgsnį į save, savo patyrimus, poreikius, kūną, ką jame aš jaučiu. Pabūti su visu tuo ir klausti. Įsileisti klausimus: kas gali mane labiau mylėti, kas gali manimi pasirūpinti? buvo taip jautriu išgirsti šiuos klausimus, nes juk aš mylėti kitus labai kaip moku, net kai nereikia kitiems. Kiek visiems padėta, nors nieks nieko neprašė, ir kaip pačiai reikėjo nukristi ir suprasti jog visu kuo reikia šauktis pagalbos, nes viena aš tiesiog nebegaliu. O atsinešus naują kokybę apie kitų meilę, rūpestį - po truputi pratintis, kad aš esu mylima tokia kokia esu ir tai didžiausia dovana ką galėjau gauti iš savo artimųjų. Kaip gera nustoti gyventi terapeuto gyvenimą, gyvenime ir tiesiog būti savimi, sau, su savimi. Mokyti savo ribų ir gerbti kito, leisti emocijoms vaikščioti.

Ne gyventi lyg su drambliu kambaryje, lyg jo nebūtų... juk jis ir garsus leidžia, ir savo potrauminį gyvenimą gyvena, o tiek laiko viską gniaužiau augindama nerimą. Žvelgdama gedulo kelionei į akis matau bruožus ir modelius kuriuos išmokau, kad išgyvenčiau, kur niekas neišgirdo, nebuvo, neatliepė. Su tuo atsirado gilus skausmas, kuris palietė kūną, sielą ir protą ir beprotiškai sunku kvėpuoti pasidarė. Bet įvyko pokytis, pagaliau buvo apie tai prabilta terapijoje, artimiesiems, kai kuriems draugams ir ten prasideda gijimas, ne tik mano, bet ir šeimos, kuri visa kenčia nuo traumos.

Sustoju.... šioj vietoj.... ir mintys pradeda žaisti žaidimus: gal nesakyti, neapkrauti, kam to reikia, kas pasikeis ir visaip kitaip. Nusprendžiau nekalbėti apie netektis, mažiau ilgai ir galvoju: *“Būtu sveika pasakyti”, “O kam apkrauti?”, “Ką išspręs mano pasakymas, kodėl man to reikia?”*. Tad lieku su tuo pamąstymu. Sukilo aiškumas, lyg truputi išdaužė ir reikia save surinkti. Pasirūpinau savimi ir šiandien suprantu, kad ta traumos dalis ir tie klausimai man, kol kas juos ir pasilieku gyventi, būti išgirstiems ir atnešti kai esu pasiruošusi ir tiems kurie klauso. Mano mažume įvyksta stebuklai, kur susijungia visos dalys: Kūnas, jausmai, protas, širdis, siela.

Kūniškas žinojimas (body knowledge) neretai pranoksta racionalų suvokimą apie traumas, nes emocijos, užstrigusios kūne, gali būti išlaisvintos tik per įkūnytą veiksmą (Lay Trigo & Rothwell, 2022). Šokio-judesio terapijos užsiėmimai yra saugi erdvė eksperimentuoti su skausmu, ribomis, savęs atradimu – tai vieta, kur galiu leisti sau kristi ir keltis, būti netobulai, bet autentiškai. Tokia patirtis leidžia sukurti erdvę ne tik atkurti kūno funkcijas, bet ir prisiliesti prie emocinio identiteto – „šokanti aš“ tampa svarbesnė už „sielvartaujančią“ (Lay Trigo & Rothwell, 2022). Lay Trigo ir Rothwell (2022) teigia, kad sąmoningas grįžimas į pasikartojančias situacijas ar simbolizuoja ne tik atsigavimą, bet ir susitaikymą su nauju „aš“, kuris gyvena su netektimi, bet nėra jos valdomas.

Kaip rodo Eberhard-Kaechele (2012) atliktas tyrimas, metaforos ir performatyvios formos leidžia kitiems liudyti gedulą, o tai padeda sukurti bendruomeninę patyrimo erdvę, kurioje sielvartas tampa ne izoliuota našta, bet dalijimosi patirtimi. Gedulas čia suvokiamas ne kaip tiesinis procesas, bet cikliškas, dinamiškas buvimas tarp netekties ir buvimo – nuolatinis dialogas su tuo, ko nebėra, bet kas tebėra mūsų kūne, kvėpavime, judesiuose. Netektis sukuria „tuščią erdvę“, kuri iš pirmo žvilgsnio atrodo kaip praradimas, tačiau ilgainiui tampa naujo kūrybos ir buvimo vieta (Simpkins & Myers-Coffman, 2017).

Cesur-Soysal ir Ari (2024) teigia, jog terapinis tikslas nėra „užmiršti“ ar „nuneigti“ netektį, bet rekonstruoti pasaulį su nauja prasme – integruota netektimi, kuri tampa dalimi tapatybės, o ne jos gniuždančia jėga. Ši rekonstrukcija įmanoma tik tada, kai išdrįstama atpažinti „dramblį kambaryje“ – tai yra pripažinti skausmą, liūdesį, traumos modelius, kurie buvo tyliai nešami kūne (She ir kt., 2022). Tuomet kvėpavimas sugrįžta, kūnas atgyja, o gyvenimas tampa ne išlikimu, bet grįžimu į save – su visomis jautriomis, drąsiomis ir šokančiomis savo dalimis.

Pasak van der Kolk (2015), trauma suardo laiko ir erdvės pojūtį, kur laikas sustingsta, kūnas sukaustytas, o kvėpavimas tampa įrankiu grįžti į dabartį. Netektis, kuri įvyksta gynybos mechanizmų akivaizdoje, kai tariau sau, jog „negyvenau su juo“, „jis manęs nemylėjo“, tampa mano „užslėptu sielvartu“ (ang. „disenfranchised grief“), kurio teisėtumas abejotinas aplinkiniams, bet gilus ir tikras man kuriai teko viską išgyventi (Doka K. J. & Martin, 2011). Emocinis atsiskyrimas nuo dalies savęs – disociacija – kai emocinis skausmas yra toks stiprus, kad psichika nuo jo atsiskiria kaip apsaugos priemonė (Deneault ir kt., 2021). Todėl labai svarbu pasakyti, jog man ŠJT padėjo šią „atskilusią“ dalį atpažinti ir sugrąžinti. Sensorinis darbas su kūnu leido ne tik reflektuoti, bet ir somatiškai įtvirtinti naujus saugumo pojūčius – per kvėpavimą, pėdų pajautimą, kūno ribų atkūrimą, tą teigia ir Tortora (2019) savo tyrime. ŠJT patirtys studijų metu ne tik leido integruoti sielvartą, bet ir mokiausi būti savo kūne, kuris ne skausmo šaltinis, o gyvas ir atnaujinantis santykį su savimi. Kvėpavimas, kūno pajautimas, dėmesio sutelkimas į „čia ir dabar“ leido man ne tik sugrįžti į dabartį, bet ir atkurti nutrūkusį ryšį su savimi.

3.3.3 Į(si)kūnijimai: naujų takų pojūtis

Laikas apsiukeisti, jaudinuosi, bijau. Dabar mane palaikys kursioke, kaip dėstytoja sakė, lyg mama laiko savo kūdikėlį. Nenoriu, kam to reikia? Kam man tas palaikymas?

Atsisėdau, mane apglėbia per juosmenį ir aš tiesiog sukrentu, išstirpstu. Esu vaikas, kurį laiko tėtis ant kelių. Tuoj verksiu... Kažkokia nesąmonė, juk tai turėjo būt susiję su mamos palaikymu, prie ko čia tėtis?! Apie mamą turi būti, bet man... apie tėtį?

Ar tu kada nors laikei mane mažą? O ar norėjai palaikyti? Noriu verkti ir kartu labai gera, nes jaučiu, kaip tu mane laikai.

Palaikymo visada troškau iš tėčio, bet nemokėjau to išreikšti, buvau per maža. Kai jo neliko, tai lyg ir pati viską jau mokėjau, bet patirties troškimo užgniaužti nepavyko. Ši kūniška patirtis, kuomet buvau apglėbta, leido atgyti tai mažai mergaitei, kurią, apsirengusią gražia suknele, laiko tėtis, prisispaudęs prie savęs. Kūno atmintyje nuvilnijo – kokios stiprios jo rankos, koks tvirtas apkabinimas, koks švelnus jo prisilietimas, ir koks saugus glėbys. Tai buvo pirmas kartas, kai buvo sukrutinta mano numarintų jausmų „širdis“. Patyriau kas yra palaikymas. Visada įsivaizdavau, kad aš puikiai save palaikau ir skaudūs įvykiai turi vykti ir praeiti, tiek. Viskas logiškai sudėliota į lentynėles. O dabar suprantu, kad palaikymas yra visur, tereikia įsileisti.

Mano kūniškai išgyventas palaikymas per artimą kontaktą, atsiskleidė viena iš esminių ŠJT ašių – galimybę per simbolinį judesį ir kūno patyrimą atkurti emocinius ryšius ir integruoti ankstyvasias netekties patirtis. Meekums (2002) teigia, kad ŠJT terapinis potencialas slypi kūrybinio proceso struktūroje, kuri leidžia klientui saugiai sugrįžti prie ankstesnių trauminių patirčių, jas įkūnyti ir peržengti per simbolinį veiksmą. Išgyventa tarsi „tirpimo“ būseną kito glėbyje atliepia Meekums (2002) aprašytą „inkubacijos“ etapą – kai vidiniai išgyvenimai pasirodo kūne per vaizdinius, pojūčius ar asociacijas, o jų išbuvimas leidžia pasiekti „nušvitimo“ momentą, atsirandant naujam supratimui. ŠJT netekties patirtys ne tik išgyvenamos, bet ir transformuojamos per somatinį ryšį. Kaip pažymi De Tord ir Bräuninger (2015), ŠJT padeda klientui ne žodžiais, o per judesį įkūnyti galias emocines traumas, susijusias su netektimi, prisirišimu ir nesaugumu. Ši patirtis sukuria naują vidinį pamatą: „aš galiu būti palaikoma“ – ne tik simboliškai, bet ir realiai, net jei tai tik vaizduotėje ar sukurtoje studijų terapinėje aplinkoje. Helen Payne (2019) pabrėžia, kad palaikymas tampa ne tik struktūriniu, bet realiu veiksmu – jis įkūnija „buvimą kartu“ net skausminguose išgyvenimuose, suteikdamas psichologinį pagrindimą naujai integracijai. Taigi, per ŠJT metu sukurtus santykius, saugią erdvę įmanoma patirti kas nebuvo patirta vaikystėje – tėvišką buvimą, palaikymą, saugumą – ir tai integruoti kaip emocinį resursą dabartyje. Kaip teigia Koch ir kt. (2014), ŠJT gali atverti procesus, kurių neįmanoma pasiekti verbaliais metodais, nes ji veikia „ten, kur žodžiai baigiasi“ – tiesiai kūną, jausmus kvėpavimą, apimamą visą asmenį.

Judu staigiais judesiais, su svoriu, lyg kovos menus praktikuotume, tam reikia pastangų. Vien jau eiti tiesiai ir užtikrintai yra nepaprasta, o jei dar įdėti daugiau pastangos išreikšti save, kvėpuoti ar net garsą išleisti?! Juokaujat??? Jau čia tai tikrai ne man! Dairausi, nejauku, na, bet juk man turi pavykti,

pagandyčiau. Kur tas mano smalsumas? Užsimoju ir lyg numetu kažką ant žemės. Ir taip daug daug kartų, net užsimirštu, kad esu su kitais. Mani užgimsta kažkoks keistas jausmas – pyktis? Negaliu jo jausti, negalima. Bet tu jau čia, atėjai. O jei tave paleisčiau?

„Pykti negalima, nes man nepasisekė. Visi turėjo tėčius, o aš ne. Aš turiu augti su patėviu, jis mane erzina. Jis man net ne tėtis, o vadovauja man. O savo tėčiui net nerūpiu.“ Tokias mintis labai greitai nugrindavau vaikystėje, nes visad galvojau, kad jos mane sužalos. Šiandien išgirdau, kad pyktis savyje turi labai daug jėgos daryti dalykus ir judėti į priekį. Man tai nauja.

Nauji buvo ir visi kiti jausmai, bet pyktis jiems praskynė kelią. Praradus senelį galima liūdėti taip smarkiai... Patirti neteisybę dėl to, kad turėjau augti be tėčio: juk dabar jis nepamatys, kaip man sekasi! Pyktis atrado vietos liūdesiui, laimei, baimei, nuostabai, trapumui, nerimui, smalsumui, pasitikėjimui. Niekad savęs neklausiau, kaip aš dabar jaučiuosi, ką reiškia – jausti? Vykdydavau užduotis ir siekdavau tikslų, kuriuos buvau užsibrėžusi, bet jausmų, apart džiaugsmo nebuvo. Studijų metu pražydo ne tik visi jausmai, bet buvo pripažintas visagalis pyktis, kuriam tiesiog nebuvo vietos mano gyvenime.

Mano išreikštas pyktis ŠJT procese, tampa ne tik emocinio išlaisvinimo, bet ir psichologinės transformacijos įrankiu. Levy (1988) teigia, jog ŠJT pyktis dažnai pasirodo kaip pirmas intensyvus emocinis impulsas, vedantis prie gilesnių jausmų sluoksnių – skausmo, liūdesio ar ilgesio – kurie buvo ilgai slopinami ar nepripažinti. Kūno judesiai – staigūs, pasipriešinimą išreiškiantys, tarsi kovos menų įkvėpti – leidžia dalyviui pasiekti tiek fizinį, tiek emocinį laisvumą (Meekums, 2002).

Judėjimas su svoriu, energija ir intencija tai lyg priemonė, leidžianti „kalbėti kūnu“, kai žodinė išraiška yra per silpna ar neprieinama (Acolin, 2016). Koch (2014) teigia, jog tai ypač svarbu asmenims, patyrusiems netektį ar augusiems be vieno iš tėvų, kai emocijos – ypač pyktis – buvo uždraustas ar nepriimtas. Tokiu atveju kūnas tampa vienintele saugia talpykla jausmams įvardinti ir perdirbti. ŠJT pyktis suvokiamas kaip gyvybinė jėga, turinti potencialą apginti ribas, išreikšti poreikius bei inicijuoti pokytį (McGarry & Russo, 2011). Dirbant su pykčiu per kūną, asmuo ne tik gali atrasti „leidimą“ jį jausti, bet ir patirti emocinį perėjimą – nuo užgniaužimo prie savęs priėmimo. Payne ir kt. (2019) teigia, jog pykčio įkūnijimas dažnai tampa momentu, kai pradeda „atsibusti“ ir kitos emocijos – baimė, liūdesys, net džiaugsmas, – nes pyktis atveria kelią emocijų įvairovės pripažinimui. ŠJT taikant emocijų integraciją, per somatinę raišką asmuo ne tik išreiškia, bet ir perrašo kūniškai užfiksuotus patyrimus.

Tokia patirtis yra ypač svarbi asmenims, kuriems teko patirti emocinį atsiribojimą ar artimųjų netektį, nes būtent per kūną galima sugrįžti prie ankstyvųjų traumų ir suteikti naują, gydantį kontekstą (Levy, 1988).

ŠJT paskaita. Kūno, jausmų ir proto konsteliacija. Išsirenku tris žmones, kurie atspindės protą, kūną ir jausmus. Iškart aišku, kas kuo bus. Kūnui ir jausmams, matau,, kad gera susikibus, bet kurgi tave dėti, prote? Pastatau šalia, uždedu ranką ant kūno. Ne, kažkas negerai. Padarysiu, kad protas rodytų kryptį. Na, jau kažkiek geriau, bet širdy dar ne visai. Leisiu judėti ir pastebėsiu kas bus. Stebiu „darnią“ savo skulptūrą, o ji tokia visa susipynus, nepatenkinta, ne sava. Vyksta judėjimas, o viduje toks poreikis: atsiskirkit, atsiskirkit!!!!

Reikėjo nemažai laiko suprasti, kad aš esu visuma. Bet pirmiausia visas savo dalis turėjau patirti atskirai. Kur ir kaip veikia mano protas – jis toks perfekcionistiškas, vadovaujantis, siekiantis tobulumo, logiškas. Siela – kažkur pradingus, dažnai jos nejaučiu. Turbūt dėl užgniaužtų jausmų ir trauminių patirčių.. Kūnas – dažniausiai pasimetęs, be pojūčių, viskas taip užgožta. Tik studijų metu suvokiau, kiek kūne yra užspausta ir kiek pastangų reikės viskam išjudinti.

Paskutinis atsisveikinimo šokis. Įeinu į erdvę su ilga raudona skraiste rankose. Ji slysta tarp pirštų, neapsisprendusi – kaip ir aš. Nežinau, ką su ja daryti. Kūne – šioks toks pasipriešinimas. Nenoriu dar užbaigti. Pabaigos man visada sunkios. Bet kūnas juda. Tarsi skraistė vestų mane. Ištiesiu ją ant grindų. Prasideda kelionė.

Žengiu pirmą žingsnį. Jis trapus, nedrąsus. Lyg vaikščiočiau per praeitį. Kiekviena skraistės klostė – tarsi atminties fragmentas. Kūne nubanguoja pirmieji prisiminimai. Jaučiu, kaip per šią ŠJT kelionę many atsivėrė tiek daug – pyktis, kurį ilgai slėpiau; smalsumas, kurį buvau pamiršusi; tikras, ne išmoktas džiaugsmas; liūdesys, kurio neleisdavau sau jausti; nuostaba, nerimas, trapumas. Visi šie jausmai dabar gyvena manyje – kūne įrašyta istorija.

Žingsnis po žingsnio tampu vis tvirtesnė. Kūnas įgyja pasitikėjimą. Nebesuku galvos, ką daryti – tiesiog esu. Kūno atmintyje aidi: Aš čia buvau... Aš tai išgyvenau... Aš keičiuosi...

Artėjant kulminacijai jaučiu – tai ne tik šokis. Tai – ritualas. Atsisveikinimas ne tik su šia ŠJT procesu, bet ir su ilgai užsitęsusiomis pabaigomis. Su tėčiu, kurio netekau, bet vis dar nešiojasi savo kūne. Judėjimas tampa tuo, ko visada bijojau – tašku, bet ne baigtiniu. Tašku, iš kurio gimsta nauja pradžia.

Surenku skarą. Jos medžiaga jau įkūnijusi mano kelią. Pakeliu ją aukštai ir paleidžiu. Ji skrenda – lengvai, tyliai, išdidžiai. Erdvė prisipildo kažkokios tylios nuostabos. Tarsi visa, kas buvo nepasakyta, dabar ištarta kūnu ir tam nereikia žodžių.

Stoviu vidury salės. Kvėpuoju. Jaučiu dėkingumą – už šią ŠJT kelionę, už save joje, už tai, ką atradau. Nebereikia būti tobula. Aš esu. Ir tai dovana. Dovana, kurią gavau. Ir dovana, kuria pati tapau.

Skraistė dabar liudija ne tik kelią, kurį nuėjau. Ji liudija tai, kas manyje pasikeitė. Dabar galiu eiti toliau nešdama savyje atsisveikinimą, bet ir naują pradžią. Nebijoti būti savimi. Nebijoti susitikti. Nebijoti paleisti. Aš esu.

Šis simbolinis atsisveikinimo ŠJT kontekste įgavo gilų transformacinį poveikį. Judėjimas tapo ritualu, leidžiančiu patirti perėjimą – nuo netekties prie priėmimo, nuo senosios tapatybės prie naujai gimstančios (Cofield, 2023). Koch (2019) teigia, kad kiekvienas žingsnis, audinio judesys, kvėpavimas yra perdirbtos praeities ženklas. Kūnas, išgyvenęs skausmą yra ne tik atminties saugykla, bet ir gyjančios istorijos pasakotojas. Simbolinė ritualinė ŠJT pabaiga, kurioje įvyko emocijų išreiškimas, ir jų integracija, padėjo įprasminti santykį su tėvu, kurio nebuvimas buvo užsilikęs be atsisveikinimo. Kūnas „pabaigė“ tai, ko niekad nebuvo leista sąmoningai užbaigti. Judesyje gimė simbolinis ryšio paleidimas – ne paneigiant, bet priimant ir transformuojant jį į vidinį potencialą (Eberhard-Kaechele, 2012).

Payne (2019) pabrėžia, kad ŠJT metodologijoje, tokios perėjimo akimirkos – kurias lydi tikslingas kūno judesys, emocinis išgyvenimas ir simbolinis veiksmas – padeda integruoti sudėtingas patirtis bei žengti link naujo tapatybės etapo (Payne et al., 2019). Pabaiga nėra praradimo vieta. Tai atvertos durys – į naują ryšį su savimi, savo istorija ir gyvenimu. Įkūnytas praeities svoris leidžia žengti į priekį lengviau – vis dar su atsiminimais, bet jau nebe suvaržytai.

Sudie, užsitęsusios pabaigos!

APIBENDRINAMOJI REFLEKSIJA

Šis autoetnografinis tyrimas gimė ne tik iš akademinio smalsumo ir noro pasidalinti tėčio netekties įkūnyta istorija, bet ir iš gilaus vidinio poreikio suteikti balsą ilgametėms mano patirtims, kurios ilgą laiką gyveno manyje kaip nebylus ilgesys, neišreikštas pyktis ir skausmo šėšėlis. Tėvo netektis – tiek kaip fizinio nebuvimo, tiek kaip emocinio atsitraukimo patirtis – ilgus metus egzistavo manyje kaip užspaustos emocijos, kurios nebuvo sąmoningai įvardytas, tačiau gyveno kūne: kvėpavime, laikysenoje, judesiuose, prisiminimuose ir net tyloje. Tyrimo metu šios patirtys iškilo ne tik kaip asmeninė istorija, bet kaip gyva, kvėpuojanti, verkianti, besikeičianti jaunos moters būseną, kuriai pagaliau buvo leista būti išgirstai – tiek per žodį, tiek per judesį.

Mano, kaip tyrėjos, subjektyvumas tėčio netekties kontekste nebuvo kliūtis, o veikiau šio tyrimo varomoji ašis. Autoetnografija kaip metodas reikalavo nuolatinio savistabos ir atsivėrimo. Būtent per asmeninius, kūniškus išgyvenimus tapo įmanoma tyrinėti netektį iš vidaus – iš naujo ją patirti, reflektuoti, įkūnyti ir transformuoti. Tai nebuvo lengvas kelias – procesas buvo ilgas, fragmentuotas, kartais skausmingas. Ne kartą reikėjo sustoti, atsitraukti, iškvėpuoti, išverkti, išbūti tai, kas iškildavo – ir tik tada galėjau grįžti. Šokio-judesio terapijos praktika tapo ta saugia erdve, kurioje galėjau būti ne „analitike“, o žmogumi, patiriančiu savo istoriją ne protu, o kūnu. Kaip rašo Ellis (2004), autoetnografijoje tyrėjas tampa ir subjektu, ir objektu, todėl kiekviena parašyta eilutė buvo ne tik tekstas, bet ir kūno atminties išraiška, emocijų išlaisvinimas, santykio su tėvu perrašymas.

Šokio-judesio terapijos procesas veikė kaip gyvas, organiškas laukas, kuriame patirtys įgaudavo formą ne per žodinę analizę, bet per buvimą – per judesį, kvėpavimą, simbolį, net sustingimą. Tyrimo metu keitėsi ne tik mano santykis su tyrimo tema, bet ir aš pati. Iš pradžių lydėtas nerimo, gėdos, vidinio pasipriešinimo ir stiprių emocijų, atsivėrimo procesas palaipsniui virto dėkingumu, priėmimu ir vidine laisve. Per šokio-judesio terapijos procesą pradėjau sąmoningai tyrinėti emocijas, kurių anksčiau vengiau ar kurioms neturėjau vidinės erdvės: pykčiui, ilgesiui, liūdesiui, trapumui. Ypač reikšmingas simbolinis atsisveikinimo šokis, kai kūnas pajuto tai, ko protas niekada nebūtų galėjęs suformuluoti – gilų paleidimą, tėčio, kurio visad taip trūko, išbuvimą ir paleidimą. Kūnas „užbaigė“ tai, kam anksčiau nebuvo suteikta teisė pasibaigti. Tyrimo eigoje įsitikinau, kad šokio-judesio terapija nėra tik meninė išraiška, bet ir gilus terapinis būdas, kuriame kūnas kalba tada, kai žodžiai nutyla.

Profesiniu lygmeniu šis tyrimas sustiprino mano, kaip būsimos šokio-judesio terapeutės, suvokimą, kad transformacija vyksta tada, kai žmogus gali būti išgirstas ir matomas – įkūnyto ilgesio paleidimo procesuose. Atsivėrė ir naujas santykis su autoetnografiniu rašymu – tai nebėra tik duomenų analizė ar akademinė struktūra, bet gyvas, pulsuojantis procesas, kuris pats savaime gali tapti terapija. Pradėjau ne tik daugiau judėti, kai kūne kaupiasi emocijų perteklius, bet ir rašyti tai, ką jaučiu ir kaip jaučiu – čia ir dabar, be vertinimo.

Supratau, kad kūnas ne tik prisimena, bet ir gydo. Ir kad kiekvienas judesys – nedrąsus, tylus – gali tapti žingsniu į savęs priėmimą, atsisveikinimą su tuo, kas skaudino, ir naujos pradžios pradžia.

REKOMENDACIJOS

Tėvo netektis gali būti išgyvenama ne tik dėl mirties, bet ir fizinio ar psichologinio nebuvimo, kurie palieka gilius pėdsakus kūne ir asmens tapatybės vystymėsi. Nepripažintas ir/ar užsitęsęs gedulas dažnai lieka neišsakytas, todėl gali įsitvirtinti kūno pojūčiuose, kvėpavime, raumenų įtampoje ar judesių ribotume, todėl šokio-judesio terapija gali padėti įkūnytam sielvartui būti išgirstam, reflektuotam, naudojant judesius, simbolius, pojūčius, ritmingą judėjimą, kvėpavimą bei saugų terapinį santykį. Autoetnografijos metodas leido tyrėjos asmeninius išgyvenimus integruoti į platesnį kultūrinį ir terapinį kontekstą, atskleidžiant transformacijos per kūną santykį su netektimi ir atsisveikinti su užsitęsusiais gedulo procesais, bet kol kas Lietuvoje gedulo tema yra menkai tyrinėta, nors gyvenimo eigoje kiekvienas galime netekti savo artimojo. Remiantis savo empirinio tyrimo atradimais, pateikiu tokias rekomendacijas tiems kurie susidurs su asmenimis, kurie susidūrė su gedulu ar netektimi:

Šokio-judesio terapeutams:

Šokio-judesio terapijos užsiėmimuose taikyti pojūčių tyrinėjimą (regą, kvapą, garsą, lytėjimą), nes tai gali padėti atverti giluminę, kūne užsifiksavusią sielvarto patirtį ir sustiprinti terapinę integraciją kasdienybėje (Cofield, 2023). Taip pat Meekums (2002) ir Payne (2019) teigimu siūloma naudoti veidrodinį atspindėjimą, improvizaciją ir įžeminimo technikas, metaforas, kurios padeda klientams saugiai susijungti su savo kūnu ir patirti sielvarto metu užspaustas emocijas. Terapijoje svarbu neužgožti kliento emocinės patirties, o priešingai – ją priimti, suteikti erdvės ir laiko gedėti savaip. Kūrybiškumo skatinimas yra esminis aspektas, nes leidžia klientui atrasti asmeninį ryšį su savo netektimi, suteikti jai formą, pavidalą ar judesį. Šokio-judesio terapeutai kurtų specializuotas terapines programas ar užsiėmimų ciklus klientams, patyrusiems tėvo netektį, užsitęsusių ar nepripažintą gedulą. Tokias programas galėtų kurti kvalifikuoti šokio-judesio terapijos specialistai kartu su psichologais, dirbančiais su netektimi. Programos galėtų būti individualios ar grupinės, trunkančios, pavyzdžiui, 8–12 savaičių, su aiškia struktūra: pradžia (įžeminimas, saugumo kūrimas), vidurinė dalis (darbas su praradimo patirtimi, kūno atmintimi, emocijų įkūnijimu) ir pabaiga (resursų stiprinimas, simbolinis atsisveikinimas, integracija į kasdienybę). Tokiose programose būtų svarbu: įtraukti simbolinius ritualus, padedančius atsisveikinti, skatinti refleksiją per judesį ir žodį, naudoti muziką, kvapus, daiktus, susijusius su netekties patirtimi, užtikrinti nuoseklų emocinį palaikymą ir psichoedukaciją apie sielvarto procesą, skatinti bendruomeniškumą grupėse, kur klientai gali jaustis suprasti, išgirsti, „ne vieni“.

Be to, svarbu rengti mokymus specialistams (psichologams, terapeutams, socialiniams darbuotojams), kurie susiduria su netekties patirtį išgyvenančiais asmenimis, apie užsitęsusio gedulo rizikos veiksnius ir sielvarto raiškos ypatumus kūne. Klientams siūlyti edukacinius seminarus ar kūrybinės dirbtuvės, kurios padėtų geriau suprasti, kaip sielvartas gali įsitvirtinti kūne, ir kaip jį galima įkūnyti bei palaipsniui integruoti į savo gyvenimą.

Psichikos sveikatos specialistams:

Rekomenduojama atpažinti gedulo procesą, kaip rimtą psichologinį ir somatinį iššūkį, kylantį gydymo procese. Šokio-judesio terapija gali būti veiksminga alternatyva tradicinei žodinei terapijai tokiais atvejais, kai asmuo negalėjo pajauti ar išsakyti savo kylančių jausmų ir reakcijų (Doka K. J. & Martin, 2011; Doka, Kenneth J., 1989). Taip pat, noriu paskatinti integruoti šokio-judesio terapijos metodus (veidrodinis atspindėjimas, įžeminimo technikos, improvizacija, autentiškas judėjimas, darbas su kūno atmintimi, metaforinis šokis ir kt.) į kompleksinės terapijos programas, ypač kai klientai patiria disociaciją, kūno atotrūkį ar užsitęsusio gedulo patirtis (S. C. Koch & Fischman, 2011; van der Kolk, 2015).

Socialinės ir sveikatos priežiūros institucijoms:

Rekomenduojama kurti ar plėsti gedulo pagalbos programas, kuriose būtų vietos menų terapijoms, ypač šokio-judesio terapijai, kaip neverbalinei ir įkūnytai alternatyvai, gydymo procese (Dominguez, 2018). Siūlau rengti specialistų mokymus apie įkūnyto sielvarto sampratą, nes gedulas gali pasireikšti ne tik per emocijas, bet ir kūno pojūčius (Pat Ogden & Fisher, 2020).

Tyrėjams:

Skatinu atlikti tolesnius tyrimus apie šokio-judesio terapijos poveikį nepripažinto ir užsitęsusio gedulo patirtis, taikant kiekybinius, tiek kokybinius tyrimo metodus. Nebijoti ir pasitelkti autoetnografiją, kuri gali atskleisti platesnį, nors ir subjektyvų klinikinį vaizdą apie artimojo netektį, bei gedulą ir iš to būtų galima taikyti bei sudaryti programas asmenims, kurie išgyveno netektį.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Acolin, J. (2016). The Mind–Body Connection in Dance/Movement Therapy: Theory and Empirical Support. *American Journal of Dance Therapy*, 38(2), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10465-016-9222-4>
- Adams, T. E., Ellis, C., & Jones, S. H. (2017). Autoethnography. J. Matthes, C. S. Davis, & R. F. Potter (Sud.), *The International Encyclopedia of Communication Research Methods* (1 ed., p. 1–11). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118901731.iecrm0011>
- Amerikos šokio-judesio terapijos asociacija. (2025). *Kas yra šokio-judesio terapija?*. <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>
- Boothroyd, L. G., & Perrett, D. I. (2008). Father absence, parent-daughter relationships and partner preferences. *Journal of Evolutionary Psychology*, 6(3), 187–205p. <https://doi.org/10.1556/JEP.6.2008.3.3>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss*. Basic Books.89-104p.
- Bräuninger, I. (2012). Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 443–450. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.07.002>
- Cesur-Soysal, G., & Arı, E. (2024). How We Disenfranchise Grief for Self and Other: An Empirical Study. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 89(2), 530–549. <https://doi.org/10.1177/00302228221075203>
- Cofield, Y. (2023). *The Dance/Movement Embodied Experience of Grief and Loss Using the Five Senses: Development of a Clinical Method*. https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1690&context=expressive_theses
- Colace, E. (2017). Dance movement therapy and developmental trauma: Dissociation and enactment in a clinical case study. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 12(1), 36–49. <https://doi.org/10.1080/17432979.2016.1247115>
- Coventry, A., Gerdtz, M., McInnes, E., Dickson, J., & Hudson, P. (2023). Supporting families of patients who die in adult intensive care: A scoping review of interventions. *Intensive and Critical Care Nursing*, 78, 103454. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2023.103454>

- Čepauskaitė, D. (2017). *Tekstas iš Čepauskaitės eilėraščių* [Lt]. <https://zemkalniogimnazija.lt/wp-content/uploads/2020/05/Tekstai%C5%A1kit%C5%B3eil%C4%97ra%C5%A1%C4%8Di%C5%B3.pdf>
- De Tord, P., & Bräuninger, I. (2015). Grounding: Theoretical application and practice in dance movement therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 43, 16–22. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.02.001>
- Deneault, A.-A., Bakermans-Kranenburg, M. J., Groh, A. M., Fearon, P. R. M., & Madigan, S. (2021). Child-father attachment in early childhood and behavior problems: A meta-analysis. *Wiley Periodicals LLC*. <https://doi.org/10.1002/cad.20434>
- Dennis, H., Eisma, M. C., & Breen, L. J. (2022). Public Stigma of Prolonged Grief Disorder: An Experimental Replication and Extension. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 210(3), 199–205. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001427>
- Djelantik, A. A. A. M. J., Smid, G. E., Mroz, A., Kleber, R. J., & Boelen, P. A. (2020). The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses: Systematic review and meta regression analysis. *Journal of Affective Disorders*, 265, 146–156. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.034>
- Doka K. J., & Martin, T. L. (2011). Grieving styles: Gender and grief. Grief Matters. *The Australian Journal of Grief and Bereavement*, 14(2)(42).
- Doka, Kenneth J. (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow edited by Kenneth J. Doka*. Lexington, Mass. : Lexington Books c1989.
- Dominguez, K. M. (2018). Encountering Disenfranchised Grief: An Investigation of the Clinical Lived Experiences in Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 40(2), 254–276. <https://doi.org/10.1007/s10465-018-9281-9>
- Drouin, K. (2025). Living with Grief: Understanding Prolonged Grief Disorder. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 00302228251324538. <https://doi.org/10.1177/00302228251324538>
- Eberhard-Kaechele, M. (2012). Memory, metaphor, and mirroring in movement therapy with trauma patients. Chapter 17. S. C. Koch, T. Fuchs, M. Summa, & C. Müller (Sud.), *Advances in Consciousness Research* (T. 84, p. 267–287). John Benjamins Publishing Company. <https://doi.org/10.1075/aicr.84.21ebe>
- Edwards, J. (2021). Ethical Autoethnography: Is it Possible? *International Journal of Qualitative Methods*, 20, 1609406921995306. <https://doi.org/10.1177/1609406921995306>

- Eisma, M. C. (2023). Prolonged grief disorder in ICD-11 and *DSM -5-TR*: Challenges and controversies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 57(7), 944–951.
<https://doi.org/10.1177/00048674231154206>
- Ellis, C., Adams (2004). *The Ethnographic I A Methodological Novel about Autoethnography*. AltaMira Press.
- Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: An Overview. *The KWALON Experiment: Discussions on Qualitative Data Analysis Software by Developers and Users*, 12(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-12.1.1589>
- Emen   Peyper, Werner de Klerk, & Ruan Spies. (2015). Experiences of young adult women with emotionally absent fathers. *Journal of Psychology in Africa*, 25(2), 127–133.
<https://doi.org/10.1080/14330237.2015.1021513>
- Europos Sielvarto intervencij  tinklas*. (2023). <https://bereavement.eu/resources/practice/supporting-bereavement-and-complicated-grief-in-primary-care-a-realist-review/>
- Flores, J. M. (2018). *Examining Ritual in Dance/Movement Therapy*.
https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1020&context=expressive_theses
- Gabbard, G. O., Litowitz, B. E., & Williams, P. (2024). *Textbook of Psychoanalysis. Object Relations and The Role of Winnicott. Chapter 6*. (3rd leid.). Amer Psychiatric Pub Inc.
- Gegieckait , G. (2021). *U sit susio gedulo po artimojo netekties rizikos veiksniai* [PhD, Vilnius University]. <https://doi.org/10.15388/vu.thesis.132>
- G k  , G., & Yılmaz, B. (2018). Emotional Availability of Parents and Psychological Health: What Does Mediate This Relationship? *Journal of Adult Development*, 25(1), 37–47.
<https://doi.org/10.1007/s10804-017-9273-x>
- Hilberdink, C. E., Ghainder, K., Dubanchet, A., Hinton, D., Djelantik, A. A. A. M. J., Hall, B. J., & Bui, E. (2023). Bereavement Issues and Prolonged Grief Disorder: A Global Perspective. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 1–37. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.28>
- Hyvönen, K., Pylv  n  inen, P., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2020). The Effects of Dance Movement Therapy in the Treatment of Depression: A Multicenter, Randomized Controlled Trial in Finland. *Frontiers in Psychology*, 11, 1687. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01687>
- Holman Jones, S., Adams, T. E., & Ellis, C. (2013). *Handbook of autoethnography*. Left Coast press.
- Homann, K. B. (2010). Embodied Concepts of Neurobiology in Dance/Movement Therapy Practice. *American Journal of Dance Therapy*, 32(2), 80–99. <https://doi.org/10.1007/s10465-010-9099-6>

- Ingraham, C. (2023). To Affect Theory. *Capacious: Journal of Emerging Affect Inquiry*.
<https://doi.org/10.22387/CAP2022.76>
- Kamp Van De, M. M., Scheffers, M., Hatzmann, J., Emck, C., Cuijpers, P., & Beek, P. J. (2019). Body- and Movement-Oriented Interventions for Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 32(6), 967–976.
<https://doi.org/10.1002/jts.22465>
- Klimaitė, V. (2015). DĖL SAVIŽUDYBĖS ARTIMOJO NETEKUSIŲ ASMENŲ GEDULO PATYRIMAS. *Daktaro disertacija*, 177.
- Klimaitė, V., Geleželytė, O., Janulytė, I., Stumbrytė, Au., Skruibis, P., & Gailienė, D. (2014). GEDINČIŲJŲ PO ARTIMOJO SAVIŽUDYBĖS PSICHOLOGINIAI POREIKIAI IR TARPASMENINIŲ SANTYKIŲ POKYČIAI. *Lietuvių katalikų mokslo akademijos metraštis*, 38, 263–284.
- Koch, S. C., & Fischman, D. (2011). Embodied Enactive Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33(1), 57–72. <https://doi.org/10.1007/s10465-011-9108-4>
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- 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>
- Koch, S., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Kolk van der, B. (2015). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. *The Permanente Journal*, 19(3). <https://doi.org/10.7812/TPP/14-211>
- Kübler-Ross, E. (2008). *Apie mirtį ir mirimą*. Katalikų pasaulio leidiniai.
- Kvedaraite, M., Gelezelyte, O., Kairyte, A., Roberts, N. P., & Kazlauskas, E. (2022). Trauma exposure and factors associated with ICD-11 PTSD and complex PTSD in the Lithuanian general population. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(8), 1727–1736.
<https://doi.org/10.1177/00207640211057720>

- Lay Trigo, S., & Rothwell, K. (2022). Dancing with My Other-Self: A Self-Portrait History of a Healing Process Through Dance. *American Journal of Dance Therapy*, 44(1), 45–72.
<https://doi.org/10.1007/s10465-022-09358-1>
- Levy, J. F. (1988). *Dance/Movement Therapy. A Healing Art*.
- Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacijos etikos kodeksas. (2019). [Dataset].
<https://www.lsjta.lt/etikos-kodeksas-ir-statai>
- Luecken, L. J., & Roubinov, D. S. (2012). Pathways to Lifespan Health Following Childhood Parental Death. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(3), 243–257.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00422.x>
- Marcus, L. (2023). *Coming Home: Grief Through The Lens of Dance/Movement Therapy*.
https://digitalcommons.slc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1099&context=dm_t_etd
- McGarry, L. M., & Russo, F. A. (2011). Mirroring in Dance/Movement Therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 178–184.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.005>
- McLanahan, S., Tach, L., & Schneider, D. (2013). The Causal Effects of Father Absence. *Annual review of sociology*, 39, 399–427. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-071312-145704>
- Meekums, B. (Sud.). (2002). *Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach*. Sage Publications.
- Müller, H., Zsak, E., O'Connor, M., Keegan, O., Graven Østergaard, T., & Holm Larsen, L. (2025). The European Grief Conference, Copenhagen 2022: An effort to unite the field of bereavement care in Europe. *Death Studies*, 49(3), 312–320. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2324908>
- Narayan, K. (2006). The Ethnographic I: A Methodological Novel about Autoethnography. *American Anthropologist*, 108(1), 241–242. <https://doi.org/10.1525/aa.2006.108.1.241>
- Neimeyer, Robert A. (2001). Meaning reconstruction & the experience of loss. *American Psychological Association*, 3(2), 56–62. <https://doi.org/10.1037/10397-000>
- O'Connor, M.-F. (2023). *The Grieving Brain: The Surprising Science of How We Learn from Love and Loss*. HarperOne.
- Ogden, P., Pain, C., & Fisher, J. (2006). A Sensorimotor Approach to the Treatment of Trauma and Dissociation. *Psychiatric Clinics of North America*, 29(1), 263–279.
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2005.10.012>

- Payne, H., Koch, S., & Tania, J. F. (2019). *The Routledge International Handbook of Embodied Perspectives in Psychotherapy Approaches from Dance Movement and Body Psychotherapies* (1st Edition). Routledge.
- Panourgia, N. (2000). Auto/Ethnography: Rewriting the Self and the Social. *American Ethnologist*, 27(2), 551–553. <https://doi.org/10.1525/ae.2000.27.2.551>
- Pat Ogden, & Fisher, J. (2020). *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment*. W. W. Norton & Company.
- Pearce, C., & Komaromy, C. (2022). Recovering the body in grief: Physical absence and embodied presence. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 26(4), 393–410. <https://doi.org/10.1177/1363459320931914>
- Pett, R. C., Lozano, P. A., & Varga, S. (2023). Revisiting the Languages of Love: An Empirical Test of the Validity Assumptions Underlying Chapman's (2015) Five Love Languages Typology. *Communication Reports*, 36(1), 54–67. <https://doi.org/10.1080/08934215.2022.2113549>
- Philpott, E. (2013). Moving Grief: Exploring Dance/Movement Therapists' Experiences and Applications with Grieving Children. *American Journal of Dance Therapy*, 35(2), 142–168. <https://doi.org/10.1007/s10465-013-9158-x>
- Reed-Danahay, D. (2009). Anthropologists, Education, and Autoethnography. *Reviews in Anthropology*, 38(1), 28–47. <https://doi.org/10.1080/00938150802672931>
- Rosenberg, J., & Wilcox, W. B. (2006). *The Importance of Fathers in the Healthy Development of Children*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Sandberg, L. S., & Tortora, S. (2019). Thinking (And Moving) Outside the Box: Psychoanalytic Treatment and Dance/Movement Therapy. *The Psychoanalytic Quarterly*, 88(4), 839–865. <https://doi.org/10.1080/00332828.2019.1652061>
- Sarper, E., & Rodrigues, D. L. (2025). The stigmatization of prolonged grief disorder and disenfranchised grief: A vignette-based experimental study. *Death Studies*, 49(5), 535–545. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2340726>
- Schwartz, S. E. (2020). *The Absent Father Effect on Daughters: Father Desire, Father Wounds* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429343728>
- Serlin, I. A. (2020). Dance/Movement Therapy: A Whole Person Approach to Working with Trauma and Building Resilience. *American Journal of Dance Therapy*, 42(2), 176–193. <https://doi.org/10.1007/s10465-020-09335-6>

- Serota, K., Atkinson, M., & Buchman, D. Z. (2023). Unacknowledged Pain and Disenfranchised Grief: A Narrative Analysis of Physical and Emotional Pain in Complex MAiD Bereavement Stories. *Canadian Journal of Pain*, 7(2), 2231046. <https://doi.org/10.1080/24740527.2023.2231046>
- She, W. J., Ang, C. S., Neimeyer, R. A., Burke, L. A., Zhang, Y., Jatowt, A., Kawai, Y., Hu, J., Rauterberg, M., Prigerson, H. G., & Siriaraya, P. (2022). Investigation of a Web-Based Explainable AI Screening for Prolonged Grief Disorder. *IEEE Access*, 10, 41164–41185. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2022.3163311>
- Simpkins, S. A., & Myers-Coffman, K. (2017). Continuing Bonds in the Body: Body Memory and Experiencing the Loss of a Caregiver During Adolescence. *American Journal of Dance Therapy*, 39(2), 189–208. <https://doi.org/10.1007/s10465-017-9260-6>
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Models of coping with bereavement: An updated overview / Modelos de afrontamiento en duelo: un resumen actualizado. *Studies in Psychology: Estudios de Psicología*, 38(3), 582–607. <https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1340055>
- Stroebe, W., Schut, H., & Stroebe, M. S. (2005). Grief work, disclosure and counseling: Do they help the bereaved? *Clinical Psychology Review*, 25(4), 395–414. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.01.004>
- Stromsted, T. (2020). Embodied Wisdom: The Dance of Three. *International Body Psychotherapy Journal The Art and Science of Somatic Praxis*, 19(1), 50–54.
- Studd, K., & Cox, L. (2020). *EveryBody is a Body: Second Edition*. Outskirts Press, Incorporated.
- Varney-Wong, A. M. (2019). AN EXPLORATORY STUDY OF THE INFLUENCE OF AN ABSENT FATHER ON THE IDENTITY FORMATION OF WOMEN. *UNIVERSITY OF CAPE TOWN DEPARTMENT OF SOCIAL DEVELOPMENT*. <https://open.uct.ac.za/server/api/core/bitstreams/89fb5dd6-40b6-455c-821a-05fafc1f7d05/content>

PRIEDAI

Priedas Nr 1.

ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS PROGRAMA ASMENIMS IŠGYVENANTIEMS GEDULĄ:

Sesija	Pavadinimas	I dalis (apšilimas)	II dalis (pagrindinė dalis)	III dalis (apšilimas)
I	„Susipažinimas“	Rate prisistatymas vardu, įvardijamas pomėgis. Kūno skenavimas per prisilietimą – kūno dalių lietimas jas įvardinant.	Ritmingas kvėpavimas kartu. Įtraukiamas lėtas, sąmoningas judėjimas sėdint, stovint, naudojant atramas (pvz. sieną, kėdę).	Pasidalinimas sesijos įžvalgomis.
II	„Mano kūnas ir aš“	Emocinės savijautos įvardijimas: „Jei mano kūnas būtų daiktas/reiškinys, koks jis šiandien būtų?“ Pakviesti apibūdinti. Sąnarių apšildymas - atliekami lėti sukamieji judesiai pečių, klubų ir kelių ir kt. sąnarių srityse.	Prisiminti daiktą/reiškinį, kurį įvardino ir mėginti įkūnyti judesyje. „Suspaudimo ir atleidimo“ raumenų technika: dalyviai įtempia ir atpalaiduoja tam tikras kūno dalis (rankos, kojos, pečiai). Ieškoma koks judesys padėtų pasijusti geriau čia ir dabar, jis užfiksuojamas.	Aptarimas: dalyviai dalijasi, kaip pasikeitė jų savijauta po kūno tyrinėjimo. Parodo užfiksuotą „geriau čia ir dabar“ judesį.
III	„Mano širdis“	Objektas, simbolizuojantis širdį, siunčiamas ratu ir dalyviai kviečiami pasidalinti, kas juos paskatino kalbėti apie patirtą netektį. Antrasis klausimas – trumpai pasidalinti apie patirtą. Po	Kūno skenavimo pratimo variacija, išpurtant atskiras kūno dalis (riešus, alkūnes, rankas, kojas, visą kūną) skaičiuojant nuo 10 iki 1. Grojama daina „Lift me up“ – pirmą kartą dalyviai kvėpuoja	Pasidalinama, kurioje kūno vietoje buvo jaučiamas sunkumas. Visi kiti judesiu ir prisilietimu atspindi.

		kiekvieno pasidalinimo – trumpas išžeminimas, kartu įkvepiant ir iškvepiant.	prisimindami savo netektį, antrąjį – kviečiama atkreipti dėmesį į įvairias kūno dalis (galvą, pečius, kelius, pirštus, kaklą), švelniai paglostyti ir paklausti tų dalių „Kaip tu laikaisi?“	
IV	„Aš kvėpuoju“	Pasidalinama rate – ištraukiamas klausimas ir į jį atsakoma. Po to dalyviai kviečiami pasivaikščioti po erdvę ir rasti sau saugiausią vietą.	Dalyviai kviečiami atsigulti savo saugioje vietoje ant kilimėlio: sąmoningai stebėti kvėpavimą jo nekeičiant. Po to dalyviai užsideda rankas ant pilvo ir krūtinės ir mokomi diafragminio kvėpavimo. Dalyviai kviečiami kvėpuoti į pilvo dalį didinat įkvėpimo ir iškvėpimo laiką (2:2, 3:3 ir t.t.) Kvėpavimas į nualintas netekties kūno dalis, kuris iškvepiant kaip helio balionas paleidžiamas skristi.	Refleksija: dalyviai apibendrina kaip jautėsi sesijos metu ir kas keitėsi kūne.
V	„Penkių pojūčių muziejus“	Pasidalinama rate – „Ko šiuo metu norėčiau, kur tai yra mano kūne, kokie pojūčiai kyla apie tai kalbant“. Po to dalyviai kviečiami atliepti savo išsakytą poreikį judant.	Kiekvienas dalyvis gauna 5 pojūčių žemėlapi ir trumpas aprašymas apie juos. Salėje 5 vietose išdėstytos pojūčių stotelės su daiktais prie kiekvieno pojūčio (Rega – spalvotos skarelės, šviesa, formos; Klausa – būgneliai, muzika grojanti, paveikslai	Pasidalinimas: Kokius ryšius ir sąsajas pavyko užčiuopti, tyrinėjant kiekvieną pojūtį? Su kuriuo pojūčiu jautėsi silpniausias ryšys, kodėl? Su kuriuo pojūčiu jautėsi stipriausias ryšys, kodėl? Kuri tavo kūno dalis „laikė“ kilusį jausmą ar ryšį?

			su triukšmo atvaizdu; Uoslė – smilkalai, kvepalai ir kt; Skonis – saldus, rūgštus, kartus, sūrus; Lytėjimas – šiluma, šaltis, spaudimas, tekstūra.) Dalyviai kviečiami susieti tam tikrą prisiminimą su kiekvienu iš penkių pojūčių savo patirtos netekties kontekste, bei identifikuoti, su kuriuo iš pojūčių jaučia stipriausią ryšį ir kodėl.	
VI	„Mano emocijos“	Klausimas pasidalinimui: „Jei mano nuotaika būtų, orų prognozė kokia ji būtų“.	Judėjimas emocijomis: džiaugsmas, pyktis, liudėsysis, baimė, nuostaba. Judėjimas laisvai savo pasirinktoje emocijoje su išsirinkta skarele.. Skarelių sujungimo šokis: po tris juda bandant atrasti kaip sieja jausmai, surasti bendrumą per skareleles. Pasidalinimas grupelėse.	Pasidalinimas: trys žodžiai, kurie apibūdina sesijos patirtį ir būseną.
VII	„Gyvenimo balansas“	Piešimas ant lapo gyvenimo balanso ratą. Kūno balansavimo pratimai: svyravimai, svorio perkėlimas, stovėjimas ant vienos kojos ir kt.	Judant ieškoti atramų (sienų, grindų, kėdžių) ir patirti skirtingas judėjimo kokybes stumiant, traukiant. Bei išbandant įvairius lygius: apačioje, vidutiniame	Refleksija: dalyviai apibendrina, kaip jų kūnas reagavo į balansavimą.

			aukštyje, stovint, siekiant aukščiau. Judėjimas porose: atsiremiant vienas į kitą delnais, ieškant pusiausvyros atsirėmus nugaromis.	
VIII	„Žemė mane palaiko“	Metaforinės kortelės: „Kas yra mano pagrindas po kojomis?“	Kvėpavimo meditacija, skirta kūno atpailaidavimui bei „palaikančios žemės“ patyrimui ir įsisamoninimui. Vaikščiojimas skirtingais būdais: Lėtai, greitai, bėgant, šokinėjant, striksint ir t.t. Sąmoningas vaikščiojimas, jaučiant pėdas, labai lėtai nuo pirštų galų iki kulno.	Pasidalinimas: Kas mane palaiko?
IX	„Mano gedulas svarbus“	Pasidalinimas klausimu: „Jei gedulą nešiočiau rankinėje/kuprinėje, kiek jis užimtų vietos?“	Kiekvienas ratu ištaria „Mano gedulas svarbus“ rodydamas judesį. Visi kiti atspindi ir pakartoja. Pristatoma „Mano gedulas svarbus“ taurė, kurioje yra lapeliai su išvardytomis įvairiomis užduotimis, siekiant „išjudinti“ gedulą.	Pasidalinimas naudojant metaforines korteles: Šiandien mano gedulas yra?
X	„Laiškas netekčiai“	Kviečiama įvardinti emociją kūne ir parodyti judesiu, ji atkartojama. Pasitelkiami kvėpavimo pratimai.	Dalyviai dvidešimt minučių rašo laišką savo netekčiai, mylimam žmogui arba sau pačiam. Po to kviečiami priimtinu būdu lytėti laišką, stovint ant jo, ar kt., pabūti	Rate laiškai, jei yra poreikis ir galimybė - sudeginami, suplėšomi ir pan.. Pabaigos refleksija.

			tylomis keletą minučių ir simboliškai išjudėti, paliekant netektį laiške, o sau duodant būdą keliauti toliau.	
XI	„Šokis su netektimi“	Šokis su širdimi: „Jei širdis paliestų kiekvieną kūno dalį, kaip ji judėtų?“	Dalyviai kviečiami sukurti judesių seką, tema „Aš tavęs pasiilgsiu“. Kiekvienas pasidalina savo judesių seka. Pabaigoje visi juda pagal dainą „I'll Be Missing You“ (Puff Daddy ir Faith Evans).	Pasidalinimas žodžiu apie patirtis.
XII	„Resursai“	Metaforinės kortelės. Pasirenkamos dvi pasidalinimui: „Aš prieš ir po terapijos“ Laisvas judėjimas pagal grupės pasirinktą muziką.	Judėjimas porose. Vienas poroje kviečiamas žodžiu papasakoti apie tai, ką patyrė šiame procese. Kitas partneris tai įkūnyja judesiu. Apsikeičiama rolėmis. Grupinis „atsisveikinimo šokis“: dalyviai sukuria bendrą choreografiją	Dėkingumo ratas: dalyviai dalijasi, ką išsineša iš sesijų.