

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS
IR
LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

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

ARTIMOJO NETEKTĮ IŠGYVENUSIŲ MOTERŲ ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS
PATIRTYS
DANCE MOVEMENT THERAPY EXPERIENCES OF WOMEN BEREAVED BY THE LOSS
OF A LOVED ONE
Marija Bartaševičiūtė

Darbo vadovė
Konsultantė

Dr. Agnė Matulaitė-McIntosh
Prof. Med. Birutė Jokubkaitė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data _____
Registracijos Nr. _____

Studento elektroninio pašto adresas marija.bartaseviciute@stud.mf.vu.lt

TURINYS

SĄVOKŲ ŽODYNAS	1
PARENGTO BAIGIAMOJO DARBO SAVARANKIŠKUMO PATVIRTINIMAS.....	2
PADĖKA.....	3
ĮVADAS	4
1.1. ARTIMO ŽMOGAUS PRARADIMO IŠGYVENIMŲ REGULIACIJOS PRIELAIDOS TAIKANT ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJĄ.....	7
1.1.1. Artimo žmogaus ir jo praradimo teorinė samprata.....	7
1.1.2. Skyrybos, kaip netekties patyrimas gedulo modelių kontekste	8
1.1.3. Šokio-judesio terapija ir jos taikymo galimybės asmenims praradusiems artimą žmogų.....	9
1.2.1. Šokio-judesio terapijos samprata.....	9
1.2. 2. Šokio-judesio terapijos veiksmingumas skyrybų išgyvenimo procese.....	10
2. EMPIRINIS TYRIMAS	12
2.1. Empirinio tyrimo metodologija ir organizavimas.....	12
2.1. Tyrimo metodologija.....	12
2.1.1. Tyrimo objektas, subjektas, tikslas.....	12
2.1.2. Tyrimo etapai.....	12
2.1.3. Tyrimo dizainas.....	12
2.1.4. Tyrimo dalyvės.....	13
2.1.5. Duomenų rinkimo metodas.....	14
2.1.6. Duomenų analizės metodai.....	14
2.1.7. Tyrimo etika.....	15
2.2. EMPIRINIO TYRIMO REZULTATAI.....	16
2.2.1. Tyrimo dalyvių charakteristika.....	16
2.2.2. Rezultatų analizė. Temos ir potėmės	17
2.2.2.1. Iš sąstingio į judesį.....	17
2.2.2.2. Esu pažeidžiama, bet man reikia žmonių.....	25
2.2.2.3. Judesys kaip burtas, kuriuo galiu kurti.....	30
3.REZULTATŲ APIBENDRINIMAS.....	35
4.DISKUSIJA.TYRIMO RIBOTUMAI IR TOLESNIŲ TYRIMŲ KRYPTYS.....	49
TYRĖJOS REFLEKSIJA	50

PALINKĒJIMAS.....	55
IŠVADOS.....	57
REKOMENDACIJOS.....	58
LITERATŪROS SĀRAŠAS	59
SANTRAUKA.....	62
SUMMARY	63

SĄVOKŲ IR SANTRUMPŲ ŽODYNĖLIS

Artimas žmogus šiame tyrimo kontekste apibrėžiamas kaip romantinis partneris, kuri yra pagrindinė suaugusiojo prieraišumo figūra, atliekanti emocinio saugumo, reguliacijos ir socialinės atramos funkcijas. *Šaltinis: Bowlby (1988); Mikulincer & Shaver (2016).*

Artimo žmogaus praradimas– tai reikšmingo ryšio su kitu žmogumi nutrūkimas dėl skyrybų ar mirties, sukeliantis psichofiziologinę disreguliaciją, emocinį skausmą ir gedulo reakcijas. *Šaltinis: Bowlby (1980); Fisher et al. (2010, 2016); Sbarra & Hazan (2008); Stroebe & Schut (1999, 2001).*

Prieraišumo sistema -biologinė saugumo ir emocinės reguliacijos sistema, kuri aktyvuojasi patiriant stresą ir organizuoja artumo paiešką bei apsaugos siekį. *Šaltinis: Bowlby (1969, 1980).*

Koreguliacija - procesas, kai du žmonės tarpusavyje reguliuoja vienas kito emocijas ir fiziologines būsenas per ryšį, artumą, ritmą ir socialinius signalus. *Šaltinis: Sbarra & Hazan (2008).*

Gedulo procesas - emocijų, kognityvinių ir fiziologinių reakcijų visuma, atsirandanti netekus artimo žmogaus ar reikšmingo ryšio . *Šaltinis: Bowlby (1980); Stroebe & Schut (1999, 2001).*

Įkūnytas judėjimas - judesio forma, kuri vienu metu veikia emocijas, pojūčius, kognityvinius procesus ir socialinį įsitraukimą, padedant atkurti ryšį su kūnu. *Šaltinis: Gomes et al. (2021).*

Tolerancijos langas - optimali nervų sistemos aktyvumo zona, kurioje žmogus gali efektyviai mąstyti, jausti ir veikti; už jos ribų pasireiškia hiper- arba hipoaktyvacija. *Šaltinis: Siegel (2009).*

Šokio-judesio terapija – terapinis judesio naudojimas emocinei, somatinei ir socialinei savireguliacijai, remiantis kūno-proto sąveika.

Santrumpos

ŠJT – Šokio–judesio terapija

PARENGTO BAIGIAMOJO DARBO SAVARANKIŠKUMO PATVIRTINIMAS

Patvirtinu, kad magistro baigiamasis darbas „Artimojo netektį išgyvenusių moterų Šokio-judesio terapijos patirtys“:

- 1) parengtas savarankiškai;
- 2) nebuvo pateiktas studijuojant šiame ar ankstesniuose semestruose, nebuvo naudotas kitame universitete / institute Lietuvoje ir užsienyje;
- 3) yra originalus, nenaudota medžiaga iš kitų autorių darbų, kurie nenurodyti darbe;
- 4) pateiktas visas cituotos literatūros sąrašas.

Marija Bartaševičiūtė

(Studento vardas, pavardė)

(Parašas)

PADĖKA

Nuoširdžiai dėkoju savo darbo vadovei Dr. Agnei Matulaitei ir konsultantei Prof.Med. Birutei Jokubkaitei už skirtą savo brangų laiką, dalijimąsi žiniomis ir įžvalgomis, naudingus pasiūlymus bei praktinius patarimus, taip pat už nuolatinį manęs palaikymą. Esu dėkinga visoms dėstytojoms už pagalbą ir palaikymą studijų, tyrimo ir darbo rašymo laikotarpiu bei už dosniai dalytą profesinę patirtį.

Dėkoju savo artimiesiems: mamai, sūnui ir jo merginai, sesei ir pusseserei, kurie tikėjo manimi ir palaikė, o taip pat visiems, kurie domėjosi mano darbo tema – tai rodė jos aktualumą ir suteikė man motyvacijos įveikti šios kelionės iššūkius.

Ypatingą dėkingumą reiškiu savo praktikos vadovei Agnei, padėjusiai susidoroti su tyrimo metu kilusiais iššūkiais, kartu ieškojusiai tinkamų sprendimų ir kantriai lydėjusiai mane šioje kelionėje.

Ir žinoma esu labai dėkinga savo tyrimo dalyvėms, kurios atskleidė dramatiškas savo gyvenimo istorijas, ir dėkoju visam šiam tyrimo laukui, kuris vedė mane, tarsi norėdamas būti pamatytas ir įkūnytas šiame raidžių, žodžių ir frazių prasmių šokyje.

Dėkoju jums visiems

IVADAS

Moksliniai tyrimai rodo, kad žmonių romantiniai santykiai yra vienas stipriausių žmogaus emocinės gerovės ir psichologinės pusiausvyros veiksnių, turintis reikšmingą poveikį tiek vidinei savijautai, tiek socialinei adaptacijai“ (Gonzalez-Ortega ir kt., 2021; Scheeran ir kt., 2014). Tačiau šie santykiai ne visada išlieka stabilūs ir ilgalaikiai — dalis porų patiria išsiskyrimą, kurį lydi daugiasluoksnis procesas, paliečiantis žmogaus emocinę, socialinę ir fiziologinę sistemas.

Skyrybos psichologinėje literatūroje apibrėžiamos kaip teisinis, emocinis ir psichologinis artimo ryšio nutrūkimas, sukeliantis reikšmingą psichoemocinį distresą ir ilgalaikius adaptacijos iššūkius. (APA Dictionary of Psychology, 2024).

Temos aktualumas

Skyrybos yra viena dažniausių suaugusiųjų gyvenimo krizių. Valstybės duomenų agentūros duomenimis, 2023 m. Lietuvoje skyrybų rodiklis išliko vienas didžiausių Europos Sąjungoje – 2,5 skyrybos 1000 gyventojų, kai ES vidurkis siekia apie 1,8. Tačiau ši statistika atspindi tik teisiškai įregistruotų santuokų nutrūkimą. Vis daugiau žmonių gyvena ilgalaikiuose partnerystės santykiuose nesusituokę, o jų pabaiga sukelia tokį patį emocinį ir psichofiziologinį poveikį kaip ir teisinės skyrybos. Be to, egzistuoja ir vadinamosios latentinės skyrybos – situacijos, kai pora faktiškai išsiskiria emociškai ir socialiai, tačiau teisiškai lieka susituokusi. Tai reiškia, kad realus artimo ryšio praradimą patiriančių žmonių skaičius yra gerokai didesnis nei rodo oficialūs duomenys.

Tyrimai patvirtina, kad skyrybos yra vienas stipriausių psichologinių stresorių, prilygstantis gedului ar trauminiam įvykiui (Carr, 2020). Jos sukelia emocinį skausmą, tapatybės pokyčius, socialinių ryšių praradimą, ekonominį nestabilumą ir fiziologinius streso simptomus. Todėl romantinio ryšio nutrūkimas yra reikšmingas psichosocialinis reiškinys, turintis įtakos visuomenės sveikatai.

Moterų, patyrusių artimojo netektį ŠJT tyrimas yra svarbus tiek moksliniu, tiek praktiniu požiūriu, nes leidžia giliau suprasti skyrybas kaip psichofiziologinę patirtį ir somatinių intervencijų vaidmenį ir padeda atskleisti moterų pažeidžiamumą, jų kūniškas reakcijas ir pagalbos poreikius, kas gali prisidėti prie veiksmingesnių paramos modelių kūrimo.

Temos ištirtumas

Tarptautiniu mastu skyrybų biopsichosocialiniai aspektai nagrinėjami gana plačiai. Tyrėjai, dirbantys netekties srityse, sutaria, kad artimo žmogaus netektis yra ne tik psichologinė, bet ir fiziologiškai bei kūniškai įrašoma patirtis.

Carr (2020) skyrybas apibūdina kaip psichologinį perėjimą, susijusį su tapatybės, socialinių vaidmenų ir gyvenimo naratyvo kaita. Ji pabrėžia, kad išsiskyrimas dažnai sukelia ilgalaikius emocinės gerovės svyravimus.

Sbarra ir Hazan (2008) tyrinėja fiziologinį atsaką į santykių nutrūkimą ir parodo, kad romantinio ryšio pabaiga sutrikdo autonominės nervų sistemos veiklą. Jie taip pat įveda koreguliacijos sąvoką – partneriai reguliuoja vienas kito fiziologiją, todėl skyrybos reiškia šios biologinės atramos praradimą.

Fisher ir kolegų fMRI tyrimai (2010) rodo, kad romantinis atstūmimas aktyvuoja tas pačias smegenų sritis kaip fizinis skausmas. Tai patvirtina, kad socialinis skausmas nėra metafora, o fiziologiškai reali patirtis.

Porges (2011) polivagalinė teorija paaiškina, kaip nutrūkęs ryšys veikia autonominę nervų sistemą: praradus saugų santykį, ventral vagal sistema praranda atramą, o žmogus svyruoja tarp simpatinės hiperaktyvacijos (nerimas, įtampa) ir dorsal vagal sustingimo (apatija, disociacija).

Van der Kolk (2020) pabrėžia, kad trauma įrašoma kūne – ryšio praradimas gali pasireikšti įtampa, kvėpavimo pokyčiais, širdies ritmo svyravimais, somatiniais skausmais ar sustingimu.

Mikulincer ir Shaver (2016) prieraišumo teorijos rėmuose nagrinėja, kaip romantinio ryšio nutrūkimas suaktyvina prieraišumo sistemą: žmogus vienu metu gali intensyviai trokšti artumo ir jo vengti.

ŠJT tarptautinėje literatūroje pripažįstama kaip veiksminga somatinė intervencija, stiprinanti emocinę reguliaciją, kūno sąmoningumą ir socialinį ryšį. Koch ir kt., (2014) meta-analizės rodo, kad ŠJT padeda emocinei reguliacijai ir savęs patyrimui per kūną. Pierce (2014) aprašo ŠJT kaip terapiją, veikiančią per ritmą, judesį, kūno atspindėjimą ir saugų santykį su terapeutu.

Somatinės traumos tyrėjai, tarp jų Van der Kolk (2020), pabrėžia, kad tokios intervencijos kaip ŠJT veikia „iš apačios į viršų“ – per kūną ir nervų sistemą, o ne vien per kognityvinę refleksiją.

Vis dėlto dauguma ŠJT tyrimų orientuojasi į traumą plačiąja prasme, mirtimi sukeltas netektis ar bendrą emocinę gerovę. Skyrybų somatinė dinamika ir jos reguliavimas per ŠJT išlieka aktuali ir jai reikalinga skirti gilesnį mokslinį dėmesį.

Temos naujumas

Šio darbo naujumas grindžiamas tuo, kad skyrybos analizuojamos kaip kūniškai išgyvenama prisirišimo figūros netektis, turinti aiškius emocinius ir fiziologinius mechanizmus. Tyrime integruojamos prieraišumo teorija, traumos neurobiologija, polivagalinė teorija ir ŠJT principai, siekiant suprasti, kaip moterys po skyrybų kūniškai ir emociškai išgyvena netektį ir kaip ŠJT gali prisidėti prie reguliacijos atkūrimo bei vidinių resursų stiprinimo.

Tyrimo problematika

Nors tarptautiniu mastu daugėja tyrimų apie ŠJT poveikį emocinei gerovei, traumai ir savireguliacijai, Lietuvoje tokių tyrimų, kurie analizuotų skyrybas kaip kūniškai išgyvenamą, psichofiziologinę prieraišumo figūros netektį ir nagrinėtų, kaip ŠJT gali padėti šių būsenų stabilizavimui, trūksta. Tai rodo poreikį tokio pobūdžio tyrimams.

Tyrimo objektas

Moteryų, netekusių artimo žmogaus, kūniškų, emocinių ir reguliacinių būsenų dinamika ŠJT procese.

Tyrimo tikslas

Atskleisti ir aprašyti, kaip moterys, netekę artimo žmogaus, patiria ir suvokia ŠJT.

Tyrimo uždaviniai

1. Literatūros analizės būdu aptarti žmonių patiriamus biopsichosocialinius procesus išgyvenant artimo žmogaus netektį.
2. Atskleisti, kaip moterys, netekę artimo žmogaus, patiria šokio–judesio terapijos procesą.
3. Aptarti dalyvių patirtis ir terapinio proceso ypatumus, taikant ŠJT skyrybų išgyvenimo kontekste.

Tyrimo tipas

Kokybinis tyrimas, paremtas refleksyviaja temine analize. Papildomai taikyta somatinė–fenomenologinė perspektyva, Merleau-Ponty (1962), Finlay (2011) .

Tyrimo metodai

Teoriniai metodai: mokslinės literatūros analizė; sisteminimas; lyginimas; interpretavimas.

Empiriniai metodai: refleksyvioji teminė analizė, kurios duomenys surinkti pusiau struktūruotu interviu. Tyrimas atliktas Vilniuje, konfidencialioje aplinkoje, imant interviu iš moterų, išgyvenusių skyrybas ir taikiusių ŠJT. Duomenys rinkti 2026 m. sausio–kovo mėnesiais. Surinkta medžiaga

analizuota kokybinės turinio analizės metodu, siekiant atskleisti psichofiziologinius procesus ŠJT kontekste.

1.1. ARTIMO ŽMOGAUS NETEKTIES IŠGYVENIMŲ REGULIACIJOS PRIELAIIDOS TAIKANT ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJĄ

1.1.4. Artimo žmogaus ir jo netekties teorinė samprata

Šiame poskyryje teoriškai apibrėžiama, kas mokslinėje literatūroje laikoma artimu žmogumi, kaip funkcionuoja tarpusavio ryšys prieraišumo ir neurobiologiniu lygmeniu, ir kokias psichofiziologines bei gedulo procesų pasekmes sukelia šio ryšio praradimas.

Artimas žmogus suprantamas kaip artimiausias žmogus, romantinis partneris, su kuriuo sieja meilė, pasitikėjimas, emocinis artumas ir tarpusavio rūpestis. Tai gali būti santykis, kuris įteisintas santuoka arba ne; gyvenimas kartu arba ryšio palaikymas gyvenant atskirai, tačiau visais atvejais santykis grindžiamas stipriu ryšiu, bendrais planais ir tarpusavio lūkesčiais. Šiame tyrime sąvoka „artimas žmogus“ vartojama tam, kad būtų pabrėžta ne teisinė santykio forma, o subjektyviai išgyvenamas artumo, įsipareigojimo ir santykio reikšmingumo žmogaus gyvenime patyrimas.

Romantinis partneris mokslinėje literatūroje apibrėžiamas kaip pagrindinė prieraišumo figūra, atliekanti emocinio saugumo, reguliacijos ir socialinės atramos funkcijas. Prieraišumo teorijos kūrėjas Johnas Bowlby (1969, 1973, 1980) teigė, kad prieraišumo figūra yra tas asmuo, prie kurio individas ieško artumo ir iš kurio tikisi apsaugos bei emocinio prieglobsčio stresinėse situacijose. Šis ryšys nėra vien emocinis — tai biologinė saugumo sistema, būtina psichologinei ir fiziologinei pusiausvyrai. Bowlby (1988) išskyrė dvi pagrindines prieraišumo figūros funkcijas: emocinį prieglobstį, suteikiantį saugumą patiriant stresą, ir saugiąją bazę, leidžiančią tyrinėti pasaulį bei veikti savarankiškai. Hazan ir Shaver (1987) empiriškai įrodė, kad suaugusiųjų romantiniai santykiai yra struktūriškai analogiški vaikystės prieraišumo ryšiams, o Mikulincer ir Shaver (2016) romantinį ryšį apibrėžia kaip saugumo reguliacijos sistemą, organizuojančią žmogaus reakcijas į grėsmę ir emocinį sukrėtimą.

Todėl romantinis partneris laikomas pagrindiniu emocinės ir fiziologinės reguliacijos šaltiniu, kurio prieinamumas tiesiogiai veikia individo psichologinę būseną.

Taigi romantinių partnerių ryšys suaugusiojo gyvenime yra vienas svarbiausių psichoemocinės gerovės veiksnių, glaudžiai susijęs su prieraišumo, emocinės reguliacijos ir fiziologinės pusiausvyros mechanizmais.

Artimo žmogaus netektis – tai santykio nutrūkimas, kuris gali pasireikšti įvairiomis formomis: nuo emocinio išsiskyrimo iki teisinių skyrybų ar vidinio suvokimo, kad bendros ateities nebėra. Tai momentas, kai žmogus susiduria su realybe, jog ryšys, kuriuo buvo remiamasi, nebėra.

Šis praradimas reiškia ne vien santykio pabaigą, bet ir vidinį lūžį: nutrūksta bendri planai, ištuštėja vieta, kurią anksčiau užėmė „mes“. Tai patyrimas, kai žmogus ne tik netenka kito, bet ir turi perkurti savo gyvenimo kryptį, kasdienybės struktūrą ir vidinį pasaulį, ilgą laiką formuotą santykyje.

Analizuojant literatūrą taip pat bus vartojama sąvoka „skyrybos“, kuri mokslinėje literatūroje dažniausiai vartojama kaip neutralesnis, teisiniam ar faktiniam santykio nutrūkimui apibūdinti skirtas terminas. Ši sąvoka šiame tyrime laikoma analogiška, tačiau papildoma sąvoka „artimo žmogaus netektis“ pasirinkta tam, kad būtent šiais žodžiais būtų išryškinta subjektyvi netekties reikšmė ir emocinis šio įvykio svoris žmogaus gyvenime.

1.1.2. Skyrybos, kaip netekties patyrimas gedulo modelių kontekste

Psichologinėje literatūroje skyrybos dažnai analizuojamos gedulo modelių kontekste ir siejamos su komplikuo to gedulo dinamika (Weiss, 1975; Wallerstein & Blakeslee, 1989; Field, 2011). Nors partneris nėra miręs, santykio nutrūkimas aktyvuoja panašius procesus, aprašytus Bowlby (1980) gedulo fazių modelyje, t.y. : šokas ir neigimas, ilgesys ir ieškojimas, dezorganizacija ir neviltis bei reorganizaciją. Skyrybų atveju šis procesas komplikuojasi, nes partneris nėra miręs – jis egzistuoja, bet nebėra prieinamas kaip koreguliacijos figūra. Tai sukuria neužbaigtumo ir ambivalencijos būseną.

Įvairių tyrimų autoriai apibendrina, kad žmogaus psichologinis bei fiziologinis atsakas į netektį, nesvarbu, ar tai būtų skyrybos, ar mirtis, yra labai panašūs .

Po partnerio netekties moterys dažnai išgyvena stresą arba krizę, kuri apima emocinį sukrėtimą, liūdesį, pyktį, kaltės jausmus, nusivylimą, depresiją bei kognityvinius iššūkius, susijusius su gyvenimo pokyčiais ir ateities perspektyvomis. Šis periodas gali sukelti tiek psichologines, tiek fiziologines reakcijas, tokias kaip nerimas, nemiga, galvos skausmai, raumenų įtampa ir sumažėjusi energija. Psichologinis atsakas gali būti apibūdinamas penkių gedėjimo etapų modeliu: Neigimas -Pyktis - Derėjimasis -Depresija -Priėmimas. (Elisabeth Kübler-Ross (1969))

Fiziologines reakcijas sukelia autonominė nervų sistema ir endokrininė sistema, reaguodamos į stresą, kuris gali pasireikšti įvairiais fiziniais simptomais.

Stresas suaktyvina simpatinę nervų sistemą, kuri paruošia kūną "kovai arba pabėgimui," kas dažnai sukelia padidėjusį širdies ritmą, aukštą kraujospūdį, greitesnį kvėpavimą, adrenalino išsiskyrimą.

Chroniškas stresas gali sukelti ilgalaikes sveikatos problemas, tokias kaip hipertenzija, širdies ligos, virškinimo sutrikimai, silpnėjantis imunitetas.

Somatiniai tyrimai (Cofield, 2023; Simpkins & Myers-Coffin, 2017) rodo, kad netektis yra įkūnyta patirtis, pasireiškianti skausmu, įtampa, kvėpavimo pokyčiais ir autonominės nervų sistemos reakcijomis.

Tiek psichologinis tiek fiziologinis atsakas yra glaudžiai susiję ir dažnai veikia vienas kitą: nuolatinis nerimas ar baimė gali sukelti kūniškus simptomus, tokius kaip raumenų įtampa ar galvos skausmai, ilgalaikis skausmas gali pabloginti žmogaus psichologinę būklę, sukeldamas depresiją, nerimą arba pyktį dėl sveikatos problemų.

Apibendrinant galima teigti, kad romantinis partneris yra pagrindinė prierašumo figūra, atliekanti emocinio prieglobsčio, saugios bazės ir fiziologinės koreguliacijos funkcijas, todėl romantinio partnerio praradimas gali sukelti sisteminę psichofiziologinę disreguliaciją, kuri atitinka gedulo procesų mechanizmus, tad labai svarbu yra ieškoti būdų integruoti kūniško ir psichologinio atsako į netektis harmonizavimą, kad būtų galima geriau suprasti ir valdyti šių dviejų aspektų sąveiką.

Šie procesai sudaro teorinį pagrindą suprasti tikslinės grupės sveikatos poreikius ir pagrindžia somatinių terapijų, įskaitant ŠJT, taikymo reikšmingumą.

1.2. Šokio-judesio terapija ir jos taikymo galimybės asmenims netekusiems artimo žmogaus

1.2.1. Šokio-judesio terapijos samprata

ŠJT Lietuvoje apibrėžiama kaip terapinis judesio naudojimas, skirtas skatinti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją. Ši terapijos kryptis remiasi prielaida, kad kūnas, emocijos, mintys ir tarpasmeniniai santykiai nuolat sąveikauja, o judesys atspindi vidinius procesus ir gali būti naudojamas jų reguliacijai bei transformacijai (LŠJTA, 2022). ŠJT teorinis pagrindas jungia šiuolaikinio šokio, psichoanalizės ir kūno terapijų tradicijas (Reich, Lowen). Europoje ji vystėsi kaip psichoterapijos disciplina su aiškiais profesiniais standartais, o Lietuvoje integruota į meno terapijos lauką ir dėstoma universitetinėse studijose kaip psichoterapinė meno terapijos šaka, orientuota į emocinę ir somatinę reguliaciją.

Tarptautiniu mastu ŠJT apibrėžiama kaip psichoterapinis judesio naudojimas, skatinantis emocinę, socialinę, kognityvinę ir fizinę integraciją (ADTA, kaip cituota Koch ir kt., 2019). Naujausi tyrimai (Elpidoforou ir kt., 2025) pabrėžia, kad ŠJT yra pripažinta psichoterapinė modalybė, turinti

aiškias kliniškes indikacijas – depresiją, nerimą, traumą ir sielvartą. Šis pripažinimas grindžiamas tiek kliniške praktika, tiek augančiu empirinių tyrimų kiekiu, rodančiu, kad ŠJT veiksmingai veikia emocinę reguliaciją, autonominės nervų sistemos balansą ir kūno–proto integraciją.

Šiuolaikinėje sveikatos psichologijoje šokis ir judėjimas suprantami kaip procesai, palaikantys visapusišką sveikatą. ŠJT remiasi dviejų kryčių principu: kūno pokyčiai veikia emocijas ir pažinimą, o emociniai bei kognityviniai pokyčiai stabilizuoja kūno būseną (Koch, 2005; Meekums, 2012). Taigi, ŠJT laikoma holistine terapija, kurioje kūnas ir psichika suvokiami kaip nedaloma visuma. Lietuvoje ji vis plačiau integruojama į sveikatos priežiūros sistemą, nes padeda stiprinti organizmo atsparumą, mažinti stresą, atkurti energijos balansą, gerinti kognityvines funkcijas, įveikti psichologinius sunkumus, gerinti gyvenimo kokybę ir stiprinti tarpasmeninį ryšį.

1.2.2. Šokio-judėsio terapijos veiksmingumas skyrybų išgyvenimo procese

ŠJT veiksmingumas sveikatos srityje yra plačiai pagrįstas tyrimais. Moksliniai duomenys rodo, kad ŠJT mažina stresą, padeda esant lengvai ar vidutinio sunkumo depresijai ir stabilizuoja hormonų veiklą, susijusią su nervų sistemos funkcijomis (Jeong et al., 2005).

Svarbią vietą teoriniame ŠJT pagrinde užima įkūnyto judėjimo samprata. Gomes, Cochet ir Guyon (2021) pabrėžia, kad šokis yra įkūnyta patirtis, kuri vienu metu veikia emocijas, sensorinius pojūčius, kognityvinius procesus ir socialinį įsitraukimą. Autoriai teigia, kad šokis padeda žmogui atkurti ryšį su savo kūnu, ypač tada, kai jis sutrinka dėl streso, traumos ar emocinių išgyvenimų. Šokis tampa būdu „grįžti į kūną“, išjudinti įstrigusias emocijas ir suteikti joms saugią raiškos formą. Šis požiūris papildo ŠJT teorinį lauką, nes parodo, kad judesys gali būti ne tik reguliacijos, bet ir prasmės kūrimo, tapatybės atkūrimo bei emocinio išlaisvinimo priemonė.

Gomes ir kolegų (2021) išvados taip pat sustiprina supratimą apie ŠJT poveikį psichofiziologinei reguliacijai. Autoriai pabrėžia, kad šokis stabilizuoja autonominę nervų sistemą, gerina kvėpavimo ritmą, mažina fiziologinį streso atsaką ir didina širdies ritmo variabilumą – vieną svarbiausių nervų sistemos atsparumo rodiklių.

ŠJT teoriniai pagrindai ypač aktualūs dirbant su skyrybas išgyvenančiais asmenimis. Artimo žmogaus netektis, tiek mirties, tiek skyrybų atveju yra įkūnytas procesas, pasireiškiantis kūniškais simptomais – įtampa, sustingimu, skausmu, kvėpavimo pokyčiais ir autonominės nervų sistemos disbalansu (Cofield, 2023). ŠJT metodai tiesiogiai veikia šiuos procesus, nes remiasi somatine reguliacija, vidinių kūno pojūčių suvokimo stiprinimu, kūrybine judėsio raiška ir koreguliacija.

Koreguliacija, vienas svarbiausių ŠJT mechanizmų, ypač reikšmingas šiame netekties kontekste. Netekęs artimo žmogaus, asmuo netenka ir koreguliuojančio ryšio, kuris padėdavo reguliuoti nervų sistemą ir teikė emocinę atramą. ŠJT per veidrodinį atspindį, ritmą ir grupinę sinchroniją atkuria saugumo ir ryšio patyrimą, kuris sielvarte būna fundamentaliai sutrikęs. Šis procesas padeda atstatyti emocinį ryšį su savimi ir kitais, mažina izoliaciją ir stiprina psichologinį atsparumą.

Tuo pat metu ŠJT veikia ir gilesniu, fiziologiniu lygmeniu. Žmogaus kūnas į stresinius įvykius reaguoja pirmiausia per autonominę nervų sistemą, kuri aktyvuoja kovos, bėgimo ar sustingimo reakcijas. Jei šios reakcijos nutrūksta ar lieka neužbaigtos, jos įstringa kūne kaip įtampos, sustingimo ar „užstrigusios energijos“ formos, o ŠJT suteikia saugią erdvę šiems procesams vykti: judesys, ritmas ir kūno sąmoningumas padeda kūnui išreikšti tai, kas buvo sustabdyta, ir taip palaiko natūralų organizmo gijimo impulsą.

Apibendrinant galima teigti, kad ŠJT yra daugialypė, mokslu pagrįsta intervencija, veiksminga tiek fizinės, tiek emocinės, tiek socialinės sveikatos srityse. Ji ypač tinkama asmenims, išgyvenantiems skrybas, nes leidžia dirbti su įkūnytais sielvarto procesais, atkurti nervų sistemos balansą, stiprinti ryšį su kūnu ir kitais žmonėmis bei palaipsniui integruoti netekties patirtį. Dėl šių savybių ŠJT yra vertinga sveikatinimo ir psichologinės gerovės stiprinimo priemonė, atliepianti kompleksinius netektį patiriančių asmenų poreikius.

2. ARTIMOJO NETEKTŲ IŠGYVENUSIŲ MOTERŲ ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS

2.1. Tyrimo metodologija

2.1.1. Tyrimo objektas

Artimojo netektų išgyvenusių moterų, kūniškų, emocinių ir reguliacinių būsenų dinamika ŠJT procese

Tyrimo subjektas: moterys, netekę romantinio partnerio ir taikiusios šokio-judesio terapijos metodus savo išgyvenimų reguliacijai

Tikslas: Atskleisti ir aprašyti, kaip moterys, netekę artimo žmogaus, patiria ir suvokia ŠJT.

2.1.2. Tyrimo etapai

Pirmasis etapas: pasiruošimas tyrimui – tyrimo temos suformulavimas ir plano susidarymas.

Antrasis etapas: tyrimo vykdymas – tyrimo imties suformavimas, duomenų rinkimas ir analizės metodų pritaikymas, duomenų analizė.

Trečiasis etapas: išvadų ir rekomendacijų paruošimas – darbo rezultatų parengimas pristatymui.

2.1.3. Tyrimo dizainas

Tyrimo taikytas kokybinis tyrimo dizainas, siekiant atskleisti moterų, praradusių romantinį partnerį, patirtis, jų išgyvenamus psichofiziologinius procesus šokio-judesio terapijoje. Kokybinis metodas leidžia tirti sudėtingus, emocinius ir kūniškus reiškinius, kurių neįmanoma aprėpti kiekybiniais metodais.

Analizė atlikta remiantis refleksyviaja temine analize (Braun & Clarke, 2006; 2019; 2022). Naujausioje 2022 m. versijoje autorės pabrėžia tyrėjos subjektyvumą, įkūnytą refleksiją, interpretacinį santykį su duomenimis ir aktyvų temų kūrimą. Ši prieiga ypač tinkama tyrimams, kuriuose analizuojamos traumos, kūno reakcijos ir somatinė atmintis.

Papildomai taikyta somatinė–fenomenologinė perspektyva, remiantis Merleau-Ponty (1962) kūno kaip pasaulio suvokimo terpės samprata, Finlay (2011) kūniškosios refleksijos principais kas leidžia tyrėjai įtraukti kūno pojūčius, emocinį rezonansą ir įkūnytą suvokimą į analizės procesą.

Pagal somatinio patyrimo tyrimo logiką (Todres (2007), įkūnytas suvokimas atsiranda tada, kai tyrėja leidžia savo kūnui reaguoti į dalyvių patirtis ir „pajusti jų patyrimo tekstūrą“. Todėl analizės metu tyrėja kartojo dalyvių aprašytus judesius, stebėjo savo kūno pojūčius ir somatinį rezonansą, kurie tapo papildomu asmeninio patyrimo ir suvokimo šaltiniu.

2.1.4.Tyrimo dalyvės

Tyrimo dalyvavo 4 moterys, kurios:

- buvo išgyvenusios išsiskyrimą su romantiniu partneriu (skyrybas)
- lankė ŠJT užsiėmimus ir/ar savarankiškai praktikavo šokio–judesio metodus,
- savanoriškai sutiko dalyvauti tyrime.

Dalyvių paieška vyko:

- skelbiant informaciją socialiniame tinkle Facebook,
- tiesiogiai kreipiantis į šokio–judesio terapeutes ir prašant pasidalinti informacija su jų vedamų šokio-judesio terapinių grupių dalyvėmis.

Visos keturios moterys išreiškė norą dalyvauti ir buvo pakviestos į individualius interviu.

2.1.5.Duomenų rinkimo metodas

Duomenys rinkti atliekant pusiau struktūruotus individualius interviu, kurie suteikė galimybę dalyvėms laisvai pasakoti apie savo kūniškas, emocines ir psichologines patirtis, o tyrėjai – užduoti papildomus klausimus, kai reikėjo gilesnio paaiškinimo (Kvale & Brinkmann, 2009).

Kiekvienas interviu truko apie 60 minučių ir buvo įrašomas diktofonu (mobiliojo telefono įrašymo funkcija).

Pagrindiniai interviu klausimai

1. Kokius patyrei išgyvenimus dėl išsiskyrimo su romantiniu partneriu ?
2. Ką patyrei šokio–judesio terapijos metu kūne, emocijose, mintyse?
3. Kokios ŠJT užduotys ar momentai tau labiausiai įsiminė?
4. Kaip tave veikė grupė ir santykiai su kitais dalyviais?

5. Ką ši patirtis tau davė?

Papildomi klausimai buvo užduodami siekiant patikslinti dalyvių išsakytas mintis.

Duomenys buvo apdorojami naudojant Microsoft Word 2021.

2.1.6. Duomenų analizės metodai

Analizė atlikta taikant refleksyvosios teminės analizės etapus (Braun & Clarke, 2006; 2022):

1. **Susipažinimas su duomenimis** – interviu skaitymas ir klausymas.
2. **Pirminių kodų generavimas** – reikšmingų fragmentų žymėjimas, įtraukiant somatinio patyrimo aprašus.
3. **Temų paieška** – kodų grupavimas į potencialias temas.
4. **Temų peržiūra** – temų tikslinimas, jungimas, atskyrimas.
5. **Temų apibrėžimas** – temų esmės išgryninimas.
6. **Galutinės analizės rašymas** – temų interpretacija, integruojant somatinę–fenomenologinę perspektyvą.

Pagal Braun & Clarke (2022), tyrėjos subjektyvumas, kūniškumas ir emocinis rezonansas laikomi analitinio jautrumo šaltiniu, analizė suprantama kaip dinamiškas santykis tarp tyrėjos ir duomenų.

Somatinė–fenomenologinė tyrėjos refleksija. Analizės metu tyrėja taikė kūniškosios refleksijos principus (Finlay, 2011), gyvenamo kūno fenomenologiją (Merleau-Ponty, 1962) ir somatinio patyrimo tyrimo logiką (Todres, 2007). Tai reiškė:

- tyrėja stebėjo savo kūno pojūčius (įtampą, sustingimą, atsipalaidavimą, kvėpavimo pokyčius),
- kartojo dalyvių aprašytus judesius, siekdama kūniškai suprasti jų patirtį,
- reflektavo savo kūno reakcijas kaip analitinio jautrumo šaltinį,
- tikslino temas pagal savo patiriamas kūno ir emocijų reakcijas į dalyvių patirtis.

Tyrėjos autoetnografinė refleksija. Tyrime integruotas trumpas autoetnografinis elementas, leidžiantis tyrėjai atskleisti savo santykį su tiriamąja tema ir paaiškinti, kaip jos asmeninė patirtis prisidėjo prie analizės jautrumo. Tyrėja yra išgyvenusi artimo ryšio netektį, todėl dalyvių pasakojimai natūraliai rezonavo su jos pačios patirtimi.

Analizės metu, kartodama dalyvių aprašytus judesius, tyrėja atpažino savo kūne iškilusius reagavimo būdus, susijusius su anksčiau patirta psichoemocine trauma. Šios reakcijos buvo suvokiamos

kaip kūniškos atminties fragmentai, kurie, atliekant judesius buvo sąmoningai atpalaiduojami. Šis procesas leido tyrėjai giliau įsijausti į dalyvių patirtis ir somatiškai prisiliesti prie jų išgyvenimų.

Toks įkūnytas tyrėjos dalyvavimas atitinka somatinės–fenomenologinės principus, kuriuose tyrėjo kūnas laikomas „gyvu įžvalgų šaltiniu“ (Finlay, 2011), o įkūnytas supratimas atsiranda tada, kai tyrėja leidžia sau pajusti „kito patyrimo tekstūrą“ (Todres, 2007). Remiantis Merleau-Ponty (1962), kūnas yra pagrindinė terpė, per kurią žmogus patiria pasaulį, todėl tyrėjos kūniškos reakcijos buvo integruotos į analizę kaip papildomas prasminis sluoksnis.

Vadovaujantis refleksyvosios teminės analizės principais (Braun & Clarke, 2022), tyrėjos subjektyvumas ir asmeninė transformacija tyrimo metu buvo laikomi analitinio jautrumo šaltiniu, sustiprinančiu duomenų interpretaciją, tačiau nekeičiant tyrimo objekto.

2.1.7. Tyrimo etika

Interviu buvo imamas su kiekviena dalyve individualiai, atskiroje konfidencialioje patalpoje. Tyrimo dalyvės buvo žodžiu supažindinti su tyrimo tema, jo eiga, tikslais ir uždaviniais, atsakyta į joms iškilusius klausimus. Visos dalyvės buvo supažindintos su Informuoto asmens sutikimo forma, kurioje jos raštiškai patvirtino informaciniame lape nurodytus sutikimus. Šiame sutikime, taip pat užtikrinamas dalyvių konfidencialumas ir anonimiškumas neatskleidžiant jų tikrųjų vardų. Tyrimas remiasi lygiavertiškumo principu, kuris leidžia dalyviams dalytis savo autentišku požiūriu, o jų mintys yra cituojamos nepakoreguotais arba perfrazuotais žodžiais. Atliekant tyrimą buvo laikomasi pagarbos asmens privatumui principo, nediskriminuojant dėl išsiskiriančių nuomonių, vertybių, kultūrinių nuostatų bei nesukuriant spaudimo, todėl buvo suteikiama laisvė nutraukti tyrimą, pasijutus nemaloniai.

Asmens duomenys tyrimo tikslais tvarkomi vadovaujantis Civiliniu Kodeksu, Lietuvos Respublikos Asmens duomenų teisinės apsaugos įstatymu ir kitais įstatymais užtikrinant dalyvių saugumą ir gerovę, tyrėjas buvo atsakingas laikytis visų susitarimų.

2.2.EMPIRINIO TYRIMO REZULTATAI

2.2.1. Tyrimo dalyvių charakteristika

	FILOMENA	SONATA	AGNĖ	LIEPA
Amžius	29	39	48	45
Išsilavinimas	Aukštasis	Aukštasis	Aukštasis	Aukštasis
Profesinė veikla	Šokių mokytoja, masažistė	Žurnalistė	Kokybės procesų koordinatore	Projektų vadovė
Šeimyninė padėtis	Išsiskyrusi	Netekėjusi	Faktinės skyrybos, oficialiai santuoka dar nenutraukta	Ištekėjusi dar kartą
Vaikai	-	-	Pilnamečiai	Nepilnamečiai
Laikas nuo faktinių skyrybų tyrimo pradžiai	9	6	11	108
Laikas nuo ŠJT intervencijų pabaigos	7	2	2	96
Lankytų ŠJT sesijų skaičius	10	10	8	Savarankiška praktika, virš 12 mėnesių

Laiko skaičiai pateikiami mėnesiais

2.2.2. Tyrimo rezultatų analizė

Temos ir potemės

Tema	Potemės
Iš sąstingio į judesį	- Kai žemė slysta iš po kojų; - Poreikis išjudinti kūną saugioje erdvėje; - Nuo atramos į judesį; - Emocinio gniužulo paleidimas.
Esu pažeidžiama, bet man reikia žmonių	- Artimo ryšio vengimas; - Artumas, kuris tapo grėsme; - Poreikis būti tarp žmonių, bet ne santykiyje su žmonėmis; - Santykis su terapeute kaip saugi atrama; - Ilgesys ryšio, kuris nebepažeistų.
Judesys kaip burtas, kuriuo galiu kurti	- Susitaikiau, kad niekas nepaguos – pati raminu savo kūną; - Vidinių resursų sugrįžimas per vaizduotę, kūno pojūtį, ritmą ir judesį; - Kūnas taria: „aš galiu“.

I. Iš sąstingio į judesį

Kai žemė slysta iš po kojų. Tyrimo rezultatų pradžioje noriu atskleisti, kokį stiprų psichologinį sukrėtimą ir intensyvią fiziologinę atsaką patyrė tyrimo dalyvės, išgirdusios, kad jų partneris (sutuoktinis) nori skirtis, kad turi artimą ryšį su kita moterimi ar suvokusios, kad partneris jas atstumia. Nors viena iš jų – Liepa – pati inicijavo skyrybas, visų dalyvių pasakojimuose ryškėja, kad partnerio netektis, nepriklausomai nuo jos aplinkybių, sukelia intensyvius išgyvenimus ir fiziologines kūno reakcijas.

Filomenos pasakojimas apie pradinę savo dramos būseną atskleidžia, kaip jos kūnas ir psichika atsijungė, tarsi bandydami apsaugoti ją nuo per stipraus smūgio: „Kai man vyras pasakė, kad jis nori skirtis, tai atsitapatinau nuo kūno, sakyčiau, toks atsiskyrimas nuo kūno buvo, gal kokia disociacija, savo kūno nejautimas, norėjimas atsisėsti, pajusti žemę“ (Filomena).

Vėliau ji priduria: „*Atrodo, kad tai nėra realybė. Atrodo, kad tu esi kitur, kažkur toli. Tuo metu nenori pripažinti, kad tai yra realybė <...> pirmą kokią savaitę buvo sunku priimti, kad tai yra <...> tu net nenori ryte atsikelti, nes nenori priimti tos realybės, nenori suvokti, kad va dabar taip bus*“ (Filomena). Ši ištrauka atskleidžia jos realybės neigimą, kuris dažnai pasireiškia pirmosiomis krizės dienomis, kai psichika bando mus nuo jos apsaugoti.

Ji taip pat pasakoja apie kilusias nerimo atakas, kurios pasireiškė kūno drebuliu: „*Prasidėjo man netgi iš tikrųjų šiek tiek tokia kaip nerimo ataka... Tai nėra panikos ataka, bet biški silpniau už panikos ataką, tai kūnas dreba, drebulys*“ (Filomena).

Kita dalyvė – Agnė – kurį laiką gyveno dar kartu, tarsi laukdama, kad vyras nutrauks ryšį su kita moterimi, tačiau besitęsiant šiems santykiams jos viduje pamažu kilo savivertė, tyliai primindama: „*kad negalima taip leisti elgtis*“ (Agnė). Ji prisimena kaip tą žiemos rytą: „*prabudau aš ir man kaip lemputė įsijungia <...> vyras grįžta namo, kaip ir nieko <...> tai kas aš? Kur aš esu?*“ (Agnė). Ji tarsi nori būti matoma, nori būti geidžiama: „*Ir tada išsimaudžiau, išsišukavau, apsirengiau, nuvariau į vyro kambarį, vasaris, tamsu gi, 5 val. ryto, uždegiau šviesą*“, tačiau jos savivertė turi ištarti: „*Sanatorinis režimas baigėsi, prašau palik namus*“, ir po šio išsiskyrimo „*nu viskas sugriuvo*“ (Agnė).

Sonatai teko išgyventi dvigubą netektį tuo pačiu metu: netikėtai mirus jos tėčiui, jos romantinis partneris, su kuriuo ji puoselėjo artimą ryšį, atstūmė ir paliko ją vieną tėčio laidojimo metu.

Ji prisimena: „*Pasijutau, nu, siaubingai atstumta, pačiu sunkiausiu metu, kai man reikia palaikymo ir pagalbos <...> tada jis tiesiog mane atstumia*“ (Sonata).

Iškylus šiems prisiminimams jos balsas ima virpėti nuo gaudulio: „*<...> tai šitas (partnerio) atstūmimas iš tiesų man buvo žymiai sunkiau...*“ (Sonata) ir nutyla užgniaužtas ašarų. Po nedidelės pauzės ji tęsia: „*Nu tai absurdas, skamba absurdiškai, kad tėvo mirtis buvo mažesnis smūgis negu kažkokio naujo žmogaus atstūmimas*“ (Sonata).

Bandydama įvardinti savo būseną, ji sunkiai renka žodžius: „*Aš buvau tiesiog, nu, visą laiką ant ribos <...> tokia visiškai susprogimo tokio... palūžimo... perdegimo ir viso ko <...> bet tuo pačiu metu aš buvau tokiame šoke ir tokioje mobilizacijoje, aš tiesiog turėjau daryti dalykus*“ (Sonata).

Liepa pasakoja, kad nors ji buvo skyrybų iniciatore, tačiau kelias nebuvo lengvas: „*Jaučiausi labai blogai tame santykiyje ir nebemačiau jokių perspektyvų, kad būtų galima padaryti geriau*“ (Liepa). Ji prisimena to laikotarpio baimes: „*Labai bijojau iš tikrųjų... bijojau, kad vaikus iš manęs paims, bijojau, kad mane kuo nors apkaltins, bijojau, kad mane tiesiog kaip moterį sunaikins <...>, kaip aš viena gyvensiu? Ar aš išgyvensiu, jeigu aš inicijuojau skyrybas?*“ (Liepa). Ir dabar, po daugelio metų ji apibendrina: „*Labai sunku, sunkus, sunkus labai periodas gyvenimo*“ (Liepa).

Visos šios moterys išgyveno intensyvias fiziologines reakcijas: kūno sustingimą, įtampas, skausmą, drebulį, nemigą, sensorinį jautrumą. Sonata pasakoja: „<...> kažkoks buvo užsiblokavimas, kad, ta prasme, man tiesiog buvo viskas, toks didelis šokas, kad aš tiesiog sustingau <...> įtampa siaubinga kūne, miegas jau šiaip siaubingas buvo <...> viskas kartu atėjo <...> tai aš tiesiog tapau siaubingai dirgli... viskam <...> kūnas, jis ten buvo visą laiką persitempęs ir tiesiog, nu, labai, labai... ‘pervargęs’ net ne tas žodis – tiesiog neturėjau nei kiek jėgų <...> kad tiesiog nieko negalėjau. Aš nežinau, aš tiesiog gulėdavau, nežinau, ką veikdavau“ (Sonata).

Filomena prisimena: „Buvo bendras sunkumas ir labai, labai didelis nuovargis, didelis nesaugumas, drebulys, jėgų trūkumas: ‘sunku judėti, save išjudinti, savimi pasirūpinti’“ (Filomena). Agnė priduria: „Man buvo labai sunku, mano kūnas tiesiog <...> jautėsi kaip sąstingyje, labai daug svorio nukrito <...> tokia kaip ir nesava ir kaip nieko nemokėčiau. Nu toks jausmas, kad tave taip išmušė“ (Agnė).

Agnė taip pat sako: „Naktim labai blogai miegojau“ (Agnė). Filomena: „Sunku užmigti, ilgai miegojau, nesinorėjo iš lovos keltis, savim rūpintis nelabai norisi“ (Filomena). Sonata: „Gerą mėnesį jau nelabai miegu ir tada tas dirglumas tikrai stiprėjo <...> tai į ligoninę nuvažiavau“ (Sonata).

Filomena prisimena skausmą krūtinėje: „Kūno pojūčiai buvo stiprūs <...> jaučiau skausmą krūtinėje, per visą“ (Filomena). Skausmas iškyla ir Liepos atmintyje: „Labai realusis toks fizinis skausmas <...> fiziškai juntamas, atrodo, žaizda kokia <...> tas fizinis skausmas, kur tiesiog, nežinau, nu skauda, tiesiog iki ašarų, iki verkimo skauda... skauda, krūtinę skauda“ (Liepa).

Filomena savo emocinę būseną apibūdina taip: „<...> į tokią juodą skylę, toks įėjimas, lyg tais nebėra šviesos, tos tokios... sunku apčiuopti gyvybę“ (Filomena). Ji patyrė nerimą, savęs nuvertinimą, kaltę, euforijos ir nerimo bangavimus: *bandai save įtikinti: ‘oi, kaip man gerai’, tačiau po poros dienų <...> vėl nerimo, tokių atakų nerimo, kad drebi visa, negali pasikelti iš lovos, verki, sunku kvėpuoti*“ (Filomena).

Agnė ją užplūdusias emocijas ir būseną apibūdina kaip verkimą ir nenorą nieko daryti: „Nemažai labai verkiau, norėjosi kaip ir nieko nedaryti — taigi aš nieko nemoku, nieko kaip ir nesugebu“ (Agnė).

Sonata tai įvardina kaip beviltiškumą, skausmą ir pyktį: „Toks beviltiškumas buvo, nes man romantiniuose santykiuose jau labai sudėtingai sekasi <...> tai buvo vėl žmogus, kurį aš prisileidau <...> labai daug nevilties ir skausmo, ir pykčio, beprotiškai daug ant jo <...> ir aš vis dar pykstu, aišku“ (Sonata). Tačiau kartu nedrąsiai prataria: „Kažkokio noro susigrąžinti, ir dar kažkokio naivaus tikėjimo, kad čia dar įmanoma kažkas“ (Sonata).

Liepa prisimena ją gaudinusias akimirkas, kai : „*Ten pamatau gražią porą, pavyzdžiui, einančią, iš karto užplūsta mintis: 'o man jau taip niekada nebus', ir širdyje pakyla gedulas toksai, kad jau niekada aš neturėsiu tos gražios šeimos*“ (Liepa).

Poreikis išjudinti kūną saugioje erdvėje. Dalyvių pasakojimuose ryškėja momentas, kai po intensyvaus emocinio ir fizinio sukrėtimo jos ima suvokti, kad vien savo jėgomis nebegali susidoroti su joms tekusiu krūviu ir pradeda ieškoti būdų, kaip padėti sau, nebebūti vienos su tuo, kas viduje kaupėsi ir slėgė.

Filomena įvardijo momentą, kai suprato, kad vien tik išbūti su savo jausmais nebeužtenka: „*Atėjo suvokimas, kad reikia ieškoti pagalbos*“ (Filomena). Ji taip pat sako, kad „*nusiramminimas asocijuojasi su grįžimu į kūną <...> ir kadangi pačiai judesys artimas, tai galvojau, kad būtų man malonu per judesį kažkaip gyti. Nu ir pradėjus lankyti jau, galėdavau tiesiog suteikti tą laiką ir erdvę pabūti su savo tom emocijom <...> skirti laiką tik joms, o nesiblaškyti kažkur tai*“ (Filomena).

Agnės pasakojime iškyla vidinis balsas, kuris neleidžia nugrimzti į bejėgiškumą: „*Nu palauk... nu žmogus atrado kažkur tai... bet tu tai likai, tavo gyvenimas tai turi tęstis*“ (Agnė). Šis suvokimas tarsi impulsas, nuo kurio prasideda „*intensyvus darbas su savimi*“ (Agnė), bandant suprasti, kas su ja vyksta, kaip ji gali save laikyti ir kaip susigražinti išsekusias jėgas.

Ji įvardija aiškų poreikį: „*Išjudinti sustingusį kūną <...> man vis tiek tą kūną kažkaip reikia išjudinti*“ (Agnė). Todėl dar prieš ŠJT ji bandė paprastas šokių pamokas, tačiau greitai suprato, kad jos neatliepia vidinės būsenos: „*Ten ilgai neišbuvau, nes labai tie veidrodžiai mane veikė... tas kudumas ir tas toksai nelankstumas to kūno... ir galvoju: gal ne*“ (Agnė). Akivaizdu, kad šios pamokos, orientuotos į formą, o ne į vidinį procesą, tik dar labiau išryškino jos pažeidžiamumą.

Ji bandė jungtis ir į šokių grupes dėl bendrystės, tačiau ir čia susidūrė su ribotumu: „*Šokiai tiko dėl bendrystės, bet buvo per greitai*“ (Agnė). Greitas tempas nesutapo su jos vidiniu ritmu, kuris tuo metu reikalavo saugumo, o ne skubėjimo.

Galiausiai Agnė atrado jai tinkamą erdvę — Šokio–judesio terapiją. Ji prisimena: „*Kai tavo tas kūnas toks sukaustytas, o čia šokis, judesys... tai galbūt bus galima išveikti tą, ką sukaupei per tą judesį ir šoki*“ (Agnė). ŠJT ji rado tai, ko ieškojo: vietą, kur kūnas gali judėti savo tempu, kur yra palaikanti bendrystė ir galimybė išjudinti ne tik sustingusį kūną, bet ir sustingusias emocijas: „*Mes ten eidavom per tam tikras temas ir mokytoja vesdavo mus ir ten <...> ir atsipalaidavimas tuo kartu išeina ir tu judi*“ (Agnė).

Sonatos pagalbos paieškos buvo glaudžiai susijusios su jos fizine ir emocine būkle. Būdama ligoninėje dėl miego sutrikimų, ji prisiminė, kad ŠJT gali būti resursas: „*Judesio terapiją aš labai seniai žinojau ir esu ne kartą bandžius ir visada žinojau, kad tai yra viena iš man labai tinkamų priemonių <...> ir tada jau aš ten prisiverčiu nueiti*“ (Sonata). Žodis „*prisiverčiu*“ čia atskleidžia ne paprastą pastangą, o intensyvią vidinę mobilizaciją, būdingą esant visiškam išsekimui.

Ji priduria: „*Aš kaip ir prisiversdavau nueiti, nes žinodavau, kad čia bus man į gerą*“ (Sonata). Tai rodo, kad jos motyvacija kilo ne iš entuziazmo, o iš gilaus kūniško žinojimo, kad ŠJT yra viena iš nedaugelio priemonių, kurios jai tikrai padeda: „*Visada žinojau, kad tai yra viena iš man labai tinkamų priemonių*“ (Sonata).

Liepa šokio–judesio terapiją buvo išbandžiusi dar prieš skyrybas: „*Buvau jau pabandžiusi tam tikrų šokio technikų būtent terapiniais tikslais... moterų grupėse*“ (Liepa). Vėliau ji lankė ir kitus somatinio judesio metodus: „*Buvau jau buvusi penkių ritmų užsiėmime, buvau patyrusi autentišką judesį ir dar keletą šokio metodų savaitgalių*“ (Liepa). Todėl į skyrybų laikotarpį ji atėjo jau turėdama vidinį žinojimą, kad judesys gali būti atrama. Tačiau skyrybų metu jos kasdienybė buvo tokia intensyvi, kad neliko erdvės išoriniams resursams: „*Skyrybų metu aš neturėjau resursų... tiesiog fiziškai nebuvo kada <...> buvo žiauriai, žiauriai intensyvu, nes tikrai labai daug laiko man reikėjo vienai rūpintis vaikais, uždirbti pinigus, nešti visą tą buitį*“ (Liepa).

Taigi šiuo laikotarpiu ji rėmėsi tuo, ką jau buvo išmokusi anksčiau — tuo, kas buvo pasiekama čia ir dabar. „*Iš pradžių bandžiau daryti tiesiog kažkokias mankštas*“, tačiau greitai pajuto, kad „*man daug maloniau yra šokti*“ (Liepa). Taip šokis ir judesys tapo jos kasdieniu savęs palaikymo ritualu.

Nuo atramos į judesį. Sonatos ir Filomenos pasakojimuose ryškiai atsiskleidžia, kad kelias iš kūno sustingimo į gyvybės grįžimą prasidėjo nuo atramos į grindis. Abi moterys į ŠJT atėjo iš išsekimo būsenos, kurioje kūnas buvo tarsi prislėgtas, sunkus ir bejėgis.

Filomena prisimena: „*Buvau labai nusilpus, nieko nenorėjau daryti, tik gulėti ir verkti*“ (Filomena).

Sonata pabrėžia, kad į ŠJT atėjo būdama visiškai be jėgų: „*Mano jėgos tai buvo nulinės, ne tas žodis, ta prasme, aš ten ant kėdės net nelabai pasėdėdavau*“ (Sonata). Ji šį laikotarpį vadina „*visiškai sugriuvus <...> jėgų neturėjimas toks, kad tiesiog tave spaudžia prie žemės ir tu nieko negali pajudėti*“ (Sonata). Ir ten - ŠJT erdvėje ji galėjo daryti tai, ko reikalavo kūnas: „*Toj erdvėj ir tų sesijų metu aš tą ir galėdavau daryti — aš ir griūdavau ant tos žemės*“ (Sonata).

Sonata įvardija, kad būtent grindys tapo pirmąją atrama, leidusia kūnui pradėti judėti: „*Aš tik ant žemės šoksiu, ta prasme, judėsiu, nes man reikia... man reikia to įsižeminimo, ir aš tada labai kažkaip gerai išsikraunu*“ (Sonata). Grindys jai suteikė saugumo jausmą — vietą, kur kūnas galėjo judėti be spaudimo, be vertikalios įtampos, be reikalavimo „atsistoti ant kojų“. Ji pabrėžia, kad ant žemės gali judėti stipriai, daug ir ritmingai: „*Aš visai galiu daug judėt, nu stipriai judėt ant žemės <...> ridinėtis ir ten kažkokie mostai per žemę*“ (Sonata).

Filomenos patirtis atliepia tą pačią logiką: grindys tapo vieta, kur ji galėjo pailsėti, atsiremti ir atiduoti svorį. Ji sako: „*Man ateina toks impulsas prigulti, pailsėti, ramiai atsiremti <...> kad pajusti atramą <...> įsivaizduoti, kad grindys laiko visiškai mane apkabinusios, stipriai laiko ir kad aš galiu visą, visą savo svorį atiduot*“ (Filomena).

Filomenai grindys tapo ne tik fiziniu atramos tašku, bet ir priimančia, saugiai laikančia erdve, kurioje ji galėjo „*nusiimti naštą nuo savo pečių, perduoti ją žemei, suprasti, kad aš esu ne viena, kad yra žemė, kuri mane laiko*“ (Filomena).

Taigi grindys šioms moterims tapo platforma, kurioje jos galėjo būti sunkios, pavargusios ir vis tiek judėti. Sonata tai įvardija: „*Nereikia savęs laikyti kojom, rankom prieš gravitaciją <...> aš visiškai su ta gravitacija <...> prisiplojus aš ten galiu stipriai judėti*“ (Sonata). Filomenai „*labai patiko nagrinėti, kaip aš ridenuosi per žemę, pajusti kiekvieną odos susilietimą su žeme, pajusti trauką, kaip ta žemė mane traukia lėtai vyniotis*“. Ji ieškojo judesių, kurie ją „*apglėbtų, apgaubtų, jaukiai, saugiai ir maloniai leistų išbūti*“ (Filomena).

Abi moterys patyrė, kad judesys iš žemės kyla natūraliai, kai kūnas pagaliau turi kur atsiremti. Nors pirmosios sesijos pradžioje Sonata „*jautė, kad negali pajudėti*“, atsiradus laisvo judėjimo erdvei įvyko netikėtas posūkis: „*Staiga aš jaučiu, kad kažkaip visiškai kūnas savaime juda*“ (Sonata). Ji ši reiškinį pavadino „*kitu varikliu*“: „*Man tai jausmas būdavo, kad tiesiog įsijungia kažkoks kitas variklis*“ (Sonata) ir pabrėžia, kad judėti galėdavo „*visiškai iš kitų jėgų*“ (Sonata). Nors jautėsi be jėgų, judėjimas vis tiek vyko: „*Aš ten tikrai nieko energingo labai nedarydavau, bet aš tikrai nemažai ten judėdavau*“, o vedančioji pastebėjo: „*Nu tikrai neatrodo, kad tų jėgų neturi*“ (Sonata). Tai rodo, kad judesys kilo ne iš fizinės energijos, o iš gilesnio, nevalingo kūno resurso: „*Iš kažkokio kito resurso visiškai tos jėgos atsirasdavo*“ (Sonata).

Filomena išgyveno labai panašų procesą — iš poilsio, iš atsirėmimo į žemę atsirasdavo jėga pakilti: „*Iš to poilsio prisikaupti jėgos ir savo kūną pajauti, kad jis gali pats save iškelti <...> raumenys mane atstumia ir pakelia nuo žemės <...> ateidavo įsiginimas ir stiprybė*“ (Filomena).

ŠJT erdvė Sonatai tiko ir dėl to, kad niekas neribojo jos judėjimo būdo: „*Man labai tiko, kad ten niekas niekaip man neribodavo, ar aš čia dabar noriu ant žemės, ar aš čia lėtai, ar greitai*“ (Sonata) ir ji galėjo leisti kūnui daryti tai, ko jam reikia: „*Aš tiesiog leisdavau tam kūnui tai, ko jis nori dabar*“ (Sonata).

Kai kūnas jau turėjo atramą grindyse, atsirado impulsas kilti aukšty: „*Jeigu jau aš atsistojus, tai irgi tą jausdavau, kad tokio išsitempimo į orą <...> nors atrodytų, kad tam reikia daug jėgų <...> iš to stuburo, iš to centro iš tiesų ta stiprybė ir atsiranda, kad aš galiu išsitiesti*“ (Sonata). Tai rodo, kad judesys kilo ne iš pastangos, o iš vidinio centro, iš gyvybės, kuri pamažu sugrįždavo ŠJT sesijų metu.

Galiausiai Sonata įvardija, kad net minimalus judesys tapo būdu atkapstyti gyvybę: „*Nu kad vat gyvybė visgi yra <...> net ir per minimalų judesį atsikapstydavo ta gyvybė, kuri buvo viduj*“ (Sonata). Filomenos pasakojime iškyla ta pati patyrimo esmė: judesys iš atramos į žemę skatino ją „*ieškoti judesių, kurie mane apglėbtų, apgaubtų jaukiai, saugiai ir maloniai*“ ir sugrąžino jai gyvybės srovenimą kūnu: „*Ant tos žemės atsirasdavo tokia natūrali tėkmė, toks visiškai plaukimas, lyg tais plaukiu, tekū ir pasiduodu gyvenimo tėkmei*“ (Filomena).

Liepos kelias nuo išsekimo į judesį vyko namų erdvėje. Ji prisimena: „*Aš tiesiog grįžtu vakare ir aš neturiu — nu nulis yra jėgų, jėgų nulis <...> atsigulu ir aš tiesiog nu nieko nebenoriu, tokia visiškai depresyvos tos būsenos <...> jei būčiau leidusi sau nejudėti, tos būsenos būtų mane paėmusios*“ (Liepa). Suvokiant tai, ji pasirinko judesį, kad sąmoningu būdu išlaikytų savo gyvybingumą: „*Labai sąmoningai ryte duoti sau tokio judesio pozityvą*“ (Liepa).

Ji pabrėžia leidimą kūnui judėti taip, kaip jis nori: „*Kadangi aš nesu profesionali šokėja <...> gal man net padėjo, kad aš nežinau, kaip reikia taisyklingai — kaip kūnas veda, taip ir darau <...> gal nebūtų ta priemonė taip suveikusi, jei būčiau profesionalė*“ (Liepa). Ji taip pat moka gerai girdėti savo kūną ir „*jeigu kūnas prašo, kad dabar tiesiog pabūkim, tai — gerai*“ (Liepa).

Kaip ir kitos dalyvės, ji atrado grindis kaip raminančią, palaikymo kupiną vietą: „*Buvo labai geros tam bute, kur gyvenau tuo metu — žiauriai geros, mielos medinės grindys <...> tiesiog būdavo gera ant grindų gulėti*“ (Liepa).

Taigi atrama į žemę ir pirmieji judesio impulsai tapo ne tik fizinio atsigavimo pradžia, bet ir vartais į gilesnį vidinį procesą. Kai kūnas pagaliau turėjo kur atsiremti, jame ėmė rasti vietas ir tam, kas iki tol buvo užspausta — liūdesiui, pykčiui ir sielvartui. Kūnui suradus vietą, kur saugiai atsiremti ir atsiradus judesio impulsams, natūraliai gimė erdvė emocijoms pajudėti, pasirodyti ir būti išbūtomis.

Emocinio gniužulo paleidimas. Visų keturių tyrimo dalyvių patirtys atskleidžia, kad emocinis paleidimas šokio–judesio terapijoje yra kūno vedama, saugiame kontekste vykstanti emocijų tėkmė, kuri

tampa įmanoma tada, kai žmogus gali judėti laisvai, be vertinimo ir be spaudimo. Emocijos čia pasirodo kaip gniužulai, skausmo mazgai, liūdesio bangos ar pykčio likučiai, kurie judesyje ima tirpti ir transformuotis.

Sonata savo emocijas apibūdina kaip sunkų, fizinį spaudimą, kuris tarsi traukia prie žemės: „*Ten buvo mišrainė visko... tos įtampos ir tų emocijų, ir tas gniutulas toksai, kuris mane spaudė prie žemės*“ (Sonata).

Agnė emocijas apibūdina kaip neaiškia, susimaišiusią liūdesio–nerimo masę: „*Liūdesį... ir nerimą gal kartu galėčiau sakyti*“ (Agnė).

Liepa patiria, kad emocijos gali kilti ir iš šokio judesio: „*Esant tokiam šviesiam judesy, pradeda kilti tas liūdesys arba tas skausmas*“ (Liepa).

Iš dalyvių pasakojimų matyti, kad emocijų paleidimas tampa įmanomas tik tada, kai žmogus turi erdvę ir laiką joms pasirodyti. Filomena sako: „*Negali vidury darbų išjausti emocijų... turi jas užspausti*“ (Filomena). Terapijoje ji pagaliau gali sustoti: „*Galėdavau suteikti tą laiką ir erdvę pabūti su savo emocijom... laiką tik joms*“ (Filomena).

Liepa leidžia emocijoms kilti be bandymo jas sustabdyti: „*Leisti, kad nebėgt nuo jų, bet leisti kažkaip... būdavo, kad ir paverkdavau... paverki penkias minutes šokdama, judėdama ir toliau <...> jeigu ateina ašaros, tai leisti sau paverkti*“ (Liepa).

Panašiai ir Sonata savo emocijas išbūna judesyje: „*Išbūdavau tas emocijas su tuo judesiu... jausdavau, kad įtampą išleidžiu*“ (Sonata).

Filomena pastebi, kad judesys mažino verkimą ir sukeldavo džiugesio: „*Per judesį įsijudėdavau... ir verkimas apmažėjo... ateina malonumas, džiaugsmas sukyla... kvėpuoti gali šiek tiek laisviau*“ (Filomena).

Agnė patyrė emocijų išlaisvinimą per struktūruotą užduotį: „*Buvo užduotis išveikti pyktį... po truputį išleidi tą emociją pykčio ir tau lengviau pasidaro*“ (Agnė). Ji pastebi, kad ši emocija transformuojasi: „*Tas pyktis kažkaip transformuojasi kitaip... nes ten ir ašaros būdavo*“ ir pabrėžia, kad ašaros jai yra natūralus emocijų paleidimo būdas: „*Po ašarų palengvėja*“ (Agnė).

Šios patirtys rodo, kad emocijų paleidimas gali būti tiek spontaniškas, tiek struktūruotas, tiek švelnus, tiek intensyvus.

Liepos pasakojimas atskleidžia itin subtilų emocijų paleidimo mechanizmą. Ji patiria bangomis ateinančių skausmą, kurį judesys padeda išbūti: „*Tas skausmas... jis nenuolatinis... kai skausmas užeidavo, tai čia labiau apie tą, kad jau leisti išverkti ir išgėdėjimo tokį poreikį*“ (Liepa).

Prisimindama savo išgyventą skausmą, Liepa švelniai rankomis prisiliečia prie krūtinės: „Rankos vat ant krūtinės uždėjimas... pasakymas, kad: ‘aš matau, tau skauda, man skauda, tikrai labai sunku <...> būdavo ir pilvo skausmas... tada ranką ant pilvo: ‘aš matau, kad žiauriai skauda, žiauriai sunku’“ (Liepa) - nutęsia ji melodingu balsu, įsiliejančiu į šią akimirką, kurioje tvyro jos gebėjimas būti su savo skausmu per kūną — ne analizuojant, o priimant, pripažįstant jo buvimą. Prisilietimas tampa būdu palaikyti save, sukurti vidinę atramą bangomis kylant emocijoms.

Liepa taip pat įvardija, kad šios bangos dažnai buvo susijusios su gedėjimu: „*Tai labiau apie tą, kad jau leisti išverkti ir išgedėjimo tokį poreikį*“ (Liepa) ir su neteisybės jausmu, lydėjusiu skyrybas: „*Nu skauda... taip neturėtų būti. Santykiai turėtų būt pagarboj visą gyvenimą... ir man nepavyko... mums nepavyko*“ (Liepa). Ji apibendrina: „*Tai čia va tos ašaros... gedėti tai ir išverkti tai... tikrai esu daug verkus*“ (Liepa).

Apibendrinant, kelias iš sąstingio į judesį moterų pasakojimuose atsiskleidžia kaip kūniškas virsmas, kuriame kūnas iš pasyvios reakcijos pereina į gyvybės atkūrimą. Pradinė atrama į grindis, leidimas sau būti sunkioms, pavargusioms, prislėgtoms, tampa stabilumo tašku, leidžiančiu nervų sistemai nurimti, pajusti atramą ir atgauti orientaciją erdvėje.

Iš šios atramos pamažu kyla judesio impulsas: iš pradžių minimalus, vos juntamas, tačiau kylantis iš gilesnio kūno sluoksnio, kuris išlaikė gyvybės potencialą net ir esant išsekimui. Judesys tampa ne valios pastanga, o kūno vedama tėkme, rodančia, kad organizmas pradeda atgauti vidinį ritmą, gebėjimą reaguoti ir būti santykiyje su savimi.

Šis somatinis atbudimas sudaro prielaidas sustingusios ar blokuotos emocinės tėkmės atlaisvinimui, kai laisvas judesys tampa kanalu, per kurį emocijos gali iškilti, įgauti formą ir būti išlaisvintos.

II. Esu pažeidžiama, bet man reikia žmonių

Artimo ryšio vengimas. Šioje temoje ryškėja kitas sluoksnis — santykio su kitais trapumas. Moterų patirtas skausmas kilo iš santykio su kitu žmogumi, todėl būtent santykis tampa jautriausia vieta, kurią kūnas instinktyviai saugo. Kai nervų sistema išsekusi, artumas gali būti jaučiamas ne kaip palaikymas, o kaip grėsmė.

Sonatos pasakojimas atskleidžia, kad ji atsitraukė nuo žmonių ne todėl, kad ryšio nereikia, o todėl, kad tas ryšys tapo per skaudus, per intensyvus, per daug reikalaujantis jos išsekusiai nervų sistemai.

Ji nepasirenka vienatvės sąmoningai, — ji tarsi į ją įkrenta, nes kūnas nebetalpina papildomos stimuliacijos: „*Nenorėjau jokių žmonių... visiškai nenorėjau nieko matyti*“ (Sonata).

Jos žodžiai „*Negalėjau pakelti žmonių susibūrimų, garsų, šviesų*“ (Sonata) rodo, kad tai nėra socialinio bendravimo vengimas, o nervų sistemos gynybinė reakcija, kai organizmas nebegali apdoroti kitų žmonių emocijų, žvilgsnių, poreikių. Ji priduria: „*Aš nenorėjau jokių žmonių... nenorėjau ten bendrauti, eit į renginius, niekur*“ (Sonata).

Net neutralus tarpasmeninis kontaktas sesijų metu jai buvo per daug: „*Buvo kelios užduotys, kai reikėdavo keliese, dviese daryti... visiškai to nenorėjau*“ (Sonata). Ji akcentuoja, kad tai nesusiję su žmonėmis kaip asmenimis: „*Tai niekuo nesusiję su tais žmonėmis... aš iš tiesų turbūt nenorėjau su jokia žmogum jokio santykio dabar, ypatingai svetimu*“ (Sonata).

Filomenos patirtys šią temą dar labiau sustiprina. Ji taip pat vengė ryšio, nes jautėsi pažeidžiama: „*Aš nenorėjau kurti ryšio su niekuo iš grupės... buvau atsiribojus*“ (Filomena).

Abiejų moterų pasakojimuose ryškėja, kad vengimas nėra apie žmones — jis apie apsaugą nuo vidinio skausmo, kuris gali atgyti artimame ryšyje su kitu.

Liepa patvirtina tą pačią dinamiką, tik kitu kampu, - ji atsitraukia ne dėl žmonių, o dėl nesutampančio patyrimo: „*Žmonės atsitraukia, arba aš pati supratau, kad neturiu ką su jais kalbėtis... nes nesupranta nei to skausmo dydžio, nei tos įtampos, nei to krūvio*“ (Liepa).

Tai rodo, kad kai žmogus yra pažeidžiamas, kontaktas su tais, kurie „nemato“ jo skausmo, tampa ne tik nepadedantis, bet ir dar labiau izoliuojantis.

Nepaisant to, Liepa vis bando ieškoti kontakto, ryšio su kitais, bet pajunta, kad skirtingos patirtys sukuria atstumą: „*Bandžiau eiti į „Bendrakeleivius“ ir supratau, kad nelabai turiu ką veikti, nes visa grupė buvo tu, kuriuos paliko, o aš buvau ta, kuri inicijavo skyrybas*“ (Liepa).

Čia ryškėja ne tik ribų, bet ir patyrimo neatitikimo dinamika: kai žmogus jaučiasi „kitoks“, ryšys tampa dar sunkesnis.

Filomenos patirtys šokio–judesio terapijoje ypač aiškiai parodo, kaip artumas gali tapti grėsme. Porinėse užduotyse ji jautėsi seksualizuojama: „*Aš nenorėjau išvis judėti... nes tu žiūri mane kaip į potencialią partnerę*“ (Filomena). Ši situacija sukėlė kūnišką sustingimą: „*Mano kūnas sumažino judesius... judesiai tapo neplastiški... jaučiausi visiškai ne savo kūne*“ (Filomena).

Sonatos, Filomenos ir Liepos pasakojimai rodo, kad vengdamos artimo ryšio jos saugojosi nuo emocinio perdegimo, sensorinės perkrovos, galimo atstūmimo, išitraukimo, kurio jos negali pakelti, kontaktų, kurie neatliepia jų patyrimo.

Sonata tai įvardija labai aiškiai: „*Aš žinodavau, ko man reikia... ir sakiau, aš nenoriu nieko su šitais žmonėm daryti bendro*“ (Sonata). O Filomena taip pat patvirtina: „*Aš nenorėjau kurti ryšio... buvau atsiribojus*“ (Filomena).

Liepa įneša dar vieną svarbų aspektą — kai žmonės nesupranta skausmo, ryšys tampa neįmanomas: „*Neturiu ką su jais kalbėtis... nes nesupranta nei skausmo dydžio, nei įtampos, nei krūvio*“ (Liepa).

Taigi iš moterų patirties matyti, kad jos atsitraukia ne todėl, kad ryšio nereikia, bet todėl, kad skausmas kilo iš santykio, todėl santykis tampa vieta, kurią reikia saugoti. Tai savisaugos forma, leidžianti išbūti skausmą ir neperdegti nuo papildomos emocinės naštos.

Artumas, kuris tapo grėsme. Filomenos, Sonatos ir Liepos pasakojimai atskleidžia, kad artumo vengimas buvo kūno reakcija į ribų pažeidimą, kylanti iš patirto atstūmimo, nesaugumo ir santykių žaizdų. Ribų peržengimas joms yra kūniškai išgyvenamas pavojus, kuris aktyvuoja atsitraukimą, sustingimą ir nenorą būti kontaktuose, kuriuose nėra saugumo.

Sonatos pasakojime ribų pažeidimas pirmiausia pasirodo kaip staigus, netikėtas atstūmimas, įvykęs pačiu jautriausiu metu - po tėčio mirties. Ji įvardija, kad partneris, kuris turėjo būti šalia, pasirinko pasitraukti: „*Tai išsiskyrimu nevadinčiau, tai buvo labiau atstūmimas... pasijutau siaubingai atstumta pačiu sunkiausiu metu, kai aš leidau suprasti, kad man reikia palaikymo ir pagalbos*“ (Sonata). Ji priduria: „*Ir tada jis tiesiog mane atstumia... visiškai grubiai: 'aš išvažiuoju ir viskas'*“ (Sonata).

Šis staigus romantinio partnerio pasitraukimas sukelia gaudžią patirtį: „*Toks beviltiškumas buvo, nes man romantiniuose santykiuose jau labai sudėtingai sekasi... tai buvo vėl žmogus, kurį aš prisileidau <...> labai daug nevilties ir skausmo ir pykčio... ir aš vis dar pykstu*“ (Sonata).

Filomenos patirtys ŠJT rodo kitokią ribų pažeidimo formą. Ji pasakoja, kaip ŠJT sesijose, porinėje užduotyje kitas dalyvis-vyras- ignoravo jos aiškiai išsakytas ribas: „*Tas vyras visą laiką į mano erdvę eina... net kai buvau pasakius, kad nenoriu skirtis su savo vyru... jis vis tiek bando įlįsti <...> atrodo, gal jis pajuokaut norėtų... bet man viskas taip jautru, kad man net nejuokinga*“ (Filomena). Ji pripažįsta: „*Sunkiai man sekėsi tas ribas apginti... jis vis tiek mano ribų negerbė iki pat galo*“ (Filomena). Filomena taip pat įvardija vidinį ribų sumišimą: „*Kartais leisdavau sau pajuokauti... galvodavau, kad žmogus supras, kad aš tiesiog draugiškai noriu užmegzt ryšį*“ (Filomena).

Porinėje užduotyje ji patyrė, kad vyro žvilgsnis ją seksualizuoja: „*Aš nenorėjau išvis judėti... nes tu žiūri mane kaip į potencialią partnerę*“ (Filomena) ir jos kūnas reagavo sustingimu: „*Mano kūnas sumažino judesius... judesiai tapo neplastiški... jaučiausi visiškai ne savo kūne*“ (Filomena).

Liepos pasakojimas atskleidžia dar vieną ribų pažeidimo dimensiją — grėsmės jausmą, kylantį ne iš konkretaus žmogaus, o iš platesnio socialinio lauko. Ji sako: „*Labai bijojau... bijojau, kad vaikus iš manęs paims. Bijojau, kad mane kuo nors apkaltins, bijojau, kad mane tiesiog kaip moterį sunaikins*“ (Liepa). Ji taip pat patyrė socialinį spaudimą: „*Ką ten giminės, draugai visi pagalvos, kiek atstums mane. Bijojau to atstūmimo*“ (Liepa).

Šios patirtys rodo, kad ribų pažeidimas gali būti ne tik tarpasmeninis, bet ir socialinis — kai aplinka tampa potencialiai priešiška, vertinanti, baudžianti.

Poreikis būti tarp žmonių, bet ne santykiyje su žmonėmis. Nors moterys vengė artumo, tarp jų pasakojimų eilučių nuolat iškyla poreikis būti tarp žmonių, kaip bendrystės atmosferoje, bet be artimo ryšio. „*Moterys... buvo didelė depresijoj ir linkusios į save... iš jų aš negavau jokio palaikymo<...> man tai buvo labai liūdna, nes aš negalėjau į kažką atsiremti*“ (Filomena). Ji prisimena vienos moters komentarą, „*kad aš per daug reiškiausi... manęs per daug čia*“ (Filomena), kuris sustiprino jos atsargumą. Ji suvokė, kad „*savo energija ją užgožiau... jinai taip pasijuto*“ (Filomena).

Sonata labai aiškiai įvardija: „*Aš nenorėjau jokio santykio su jais... bet norėjau būti toje erdvėje*“ (Sonata). Ji jautėsi saugi tik tada, kai nereikėjo ištraukti: „*Aš jaučiausi priimta, jaučiausi saugi... šilta, gera erdvė*“ (Sonata), tad grupinė terapija jai tiko: „*Man tiko grupinė terapija, nes buvo saugi erdvė ir buvimas tarp žmonių*“ (Sonata).

Liepa patyrė, kad saugiausia būti tarp žmonių tada, kai nėra lūkesčių ar vertinimo: „*Turėjau mini draugijų grupelę, kur mes susitikdavom tiesiog pašokti... judesio su bendryste be jokių pretenzijų... tiesiog pajudėti, pašokti*“ (Liepa).

Agnė įvardija, kad grupė jai buvo reikalinga dėl saugumo ir bendrystės: „*Grupės tas saugumas būdavo gerai, kad mes viena kitą rėmėm*“ (Agnė). Ji sako: „*Pačiai gal nelabai išeitų ta kūno judesio terapija... reikia kažkokių žinių turėt*“ (Agnė). Ji įvardija, kad: „*Grupėje geriau nei individualiai, nes ir grupinis palaikymas, ir bendrystė*“ (Agnė). Grupėje Agnė taip pat patyrė bendrumo jausmą: „*Tu supranti, kad tu esi ne viena su savo problemom... šalia žmonės atrodo tokie patys... jie irgi išgyvena tas emocijas, kurios yra ir pas mane*“ (Agnė). Ji atpažino ir kūno simptomų bendrumą: „*Moterys pasakodavosi, kad ir skrandžio skausmai būdavo... ką kūnas reiškia... nors man pačiai buvo refliuksas nuo užlaikytų emocijų*“ (Agnė).

Paradoksalu, bet būtent tos pačios dalyvės, kurios vengia kontakto, tuo pačiu metu liudija stiprų poreikį būti tarp žmonių. Tai nėra poreikis santykiui — tai poreikis reguliuojančiai socialinei aplinkai, kurioje nereikia nieko duoti ar atliepti.

Santykis su terapeute kaip saugi atrama. Visų dalyvių pasakojimuose ryškėja, kad santykis su terapeute ar vedančiuoju tapo esmine saugumo ir atramos forma. Tai nebuvo artimas tarpasmeninis ryšys, bet saugi struktūra, leidusi išbūti su emocijomis ir kūno pojūčiais.

Sonata sako: „*Terapijos sėkmę sieju su tuo, kad man tiko terapeutė*“ (Sonata). Ji pabrėžia, kad ŠJT erdvė jai tiko, nes „*ten niekas niekaip man neribodavo, ar aš čia dabar noriu ant žemės, ar aš čia lėtai, ar greitai*“, ir ji galėjo „*leisti tam kūnui tai, ko jis nori dabar*“ (Sonata). Ji kartoja: „*Man tiko grupinė terapija, nes buvo saugi erdvė ir buvimas tarp žmonių*“ (Sonata).

Filomena patyrė, kad terapeutės struktūruotas vedimas suteikė saugumo: „*Terapeutė vedavo į tą atramą, kad įsivaizduoti, kad grindys laiko visiškai mane apkabinusios*“ (Filomena). Ji prisimena: „*Darydavome atsisėdę į sieną atsiremti ir tada judėdavome iš tos atramos*“ (Filomena).

Agnė taip pat pabrėžia vedančiosios vaidmenį: „*Mokytoja vedavo per temas ir atsipalaidavimą*“ (Agnė) ir priduria: „*Terapija buvo kaip refleksijos erdvė, kuri tęsiasi ir po sesijų*“ (Agnė).

Šios patirtys rodo, kad terapeuto vaidmuo buvo ne emocinis artumas, o saugi struktūra, leidusi dalyvėms atsipalaiduoti, išbūti su savo kūnu ir jausmais bei patirti atramą, kurios trūko jų kasdienybėje.

Ilgesys ryšio, kuris nebepažeistų. Nors dalyvės vengia artumo, iš jų pasakojimų gelmės nuolat iškyla gilus ilgesys žmogiško ryšio, kuris būtų saugus ir negrėsmingas.

Filomenos prisiminimuose praslysta liūdesys dėl nesukurto ryšio: „*Liūdna, kad negalėjau į kažką atsiremti*“ (Filomena). Ji taip pat liudija bendrumo poreikį, kylantį iš noro būti suprastai ir išgirstai: „*Būdavo kiti žmonės aplinkui šalia, su kuriais galėdavau būti... pasidalinti, kažkaip išreikšti savo dalykus*“ (Filomena).

Sonatos pasakojime gaudžiai aidai: „*Tikro ryšio ilgesys, bet suvokimas, kad jis negali duoti, ko man reikia*“ (Sonata). Ir šalia to jos žodžiuose nuskamba skaudi patirtis, kai: „*Viltis, kad esi kažkam svarbi, dužta į ‘šiai’*“ (Sonata).

Liepa taip pat išgyveno palaikymo ilgesį, ypač iš artimųjų: „*Ilgesys, kad palaikymo būtų iš artimųjų*“ (Liepa). Ji pastebi, kad „*palaikymą suteikė tik moterys, pačios praėjusios skyrybas*“ (Liepa).

Agnė įvardija paprasto, žmogiško ryšio ilgesį: „*Ilgesys paprasto žmogiško ryšio*“ (Agnė). Po skyrybų, kaip ji pati sakė, ji dar ilgai nešiojosi viltį: „*<...> kad jis atsigręš*“ (Agnė).

Taigi šios trumpos, tarsi tarp eilučių ištartos frazės atskleidžia, kad artimo ryšio troškimas niekur nedingsta, net tada, kai artumas yra susietas su skausmu. Artimo žmogaus netekties skausmą patyrusios

moters liudija gaudų paradoksą: širdis ilgisii artumo, kurio kūnas vengia, nes nėra pasirengęs jo atlaikyti. Nors artimas ryšys joms kelia grėsmę, jis išlieka giliai trokšamas kaip žmogiškas atliepimas, saugus buvimas šalia ir paprasta galimybė atsiremti į kitą.

Visa ši tema — „*Esu pažeidžiama, bet man reikia žmonių*“ — atskleidžia, kad pažeidžiamumo laikotarpiu santykis su kitais tampa ir troškimu, ir rizika. Skausmas kilo iš santykio, todėl santykis tampa jautriausia vieta, kurią kūnas saugo. Moterų pasakojimuose ryškėja trys persipinančios kryptys: artumo vengimas kaip savisauga, ribų pažeidimo patirtys kaip grėsmės signalai ir galiausiai — saugaus ryšio paieškos kaip vidinis poreikis, kuris niekur nedingsta.

Ši dinamika rodo, kad pažeidžiamumas nėra silpnumas, o gyvas procesas, kuriame kūnas ir psichika mokosi iš naujo atskirti, kas žeidžia, kas saugo ir kas iš tiesų palaiko.

III. Judesys kaip burtas, kuriuo galiu kurti

Susitaikiau, kad niekas nepaguos – pati raminu savo kūną. Moterų pasakojimuose ryškėja, kad kai artimas ryšys yra nutrūkęs, nepasiekiamas ar nesaugus, jos ima kurti saugumą savarankiškai – per kūną, judesį, prisilietimą ir mažus kasdienius ritualus. Tai joms buvo būtinybė, kilusi iš patyrimo, kad kiti žmonės ne visada gali suteikti pagūdą ar emocinę atramą.

Liepa liūdnei prisimena, kaip išgyveno palaikymo ilgesį: „*Ilgesys, kad palaikymo būtų iš artimųjų*“ (Liepa). Susitaikiusi, kad artimieji nepaguos, ji pati išmoksta raminančiai veikti savo kūną: „*Jeigu ateina ta skausmo banga, tai <...> labiau toks išsukimas kažkoks, pečių išsukimas... ir rankos ant krūtinės uždėjimas, ir pasakymas: ‘aš matau, tau skauda, tikrai labai sunku’*“ (Liepa).

Šis savęs laikymas tampa jos vidiniu glėbiu, kai išorinio nėra. Interviu metu, pasinėrusi į savo prisiminimus, ji viena ranka švelniai glosto ant dešinės kojos padėtą kairiosios blauzdą ir pasakoja kaip kurdavo saugumo pojūtį per kūnišką apgaubimą: „*Apsiausti kūną pledu, kai nėra kito žmogaus glėbio*“ (Liepa), per prisilietimą: „*Aš save laikau per kūno glostymą*“ <...> „*ugdausi savęs palaikymo per judesį įprotį*“ (Liepa). Nesunku pastebėti, kad šis įprotis išlikęs gyvas jos kūne ir po daugelio metų.

Filomenos patirtys papildė šią temą ieškojimu judesių, kurie apglėbia ir suteikia saugumo: „*Ieškojau saugių, apglėbiančių judesių*“ (Filomena). Ji atranda būdą palengvinti ją slegiančią našta: „*Atiduodu savo našta žemei*“ (Filomena) ir šis santykis su žeme sukuria vidinį suvokimą: „*Aš supratau, kad aš ne viena*“ (Filomena).

Sonata savo ruožtu kalba apie tai, kad ŠJT praktikų metu išmoktus įrankius ji integruoja į savo kasdienybę: „*Integruoju vidinės savireguliacijos įrankius*“ (Sonata).

Agnė savo patirtyse pabrėžia, kad ŠJT metu patirtas kūno lengvumas jai suteikia aiškumo: „*Kūno lengvumas suteikia aiškumo.*“ (Agnė).

Šios patirtys rodo, kad moterys kuria saugumą ne per išorinį ryšį, o per kūnišką savęs laikymą, įsižeminimą, judesį ir vidinės atramos ritualus, kurie tampa tarsi švelnus kūniškas būdas pasakyti sau: „*aš esu čia, aš laika save*“. Saugumas tampa ne tuo, ką suteikia kitas žmogus, bet tuo, ką galima sukurti iš vidaus – per kūno glostymą, apgaubimą, judesį, įsižeminimą ir nuolatinį dialogą su savo kūnu.

Vidinių resursų sugrįžimas per vaizduotę, kūno pojūtį, ritmą ir judesį. Moterų pasakojimuose apie šokio–judesio praktikas ryškėja, kad vaizduotė, ritmas ir judesys tampa vidiniu resursu, leidžiančiu keisti emocinę ir fizinę būseną. Vidiniai resursai po patirtų stiprių išgyvenimų negrįžta valios pastangomis ar racionalių mąstymu — jie sugrįžta per kūną, per ritmą, per vaizduotę, per judesį, kuris atkuria atramą, jėgą ir emocinį stabilumą.

Sonata pasakoja, kad vizualizacijos jai tapo būdu susigrąžinti vidinę atramą: „*Vizualizacijos man padėjo sustiprinti vidinę atramą <...> per vaizduotę aš tarsi susikurdavau vidinių resursų <...> aš žinau, ko man reikia ir ko aš noriu, ir tada, kai man leidžia – įsivaizduok tai, ko tau reikia – tai aš jau tada susikuriu*“ (Sonata).

Ypač ryški jos patirtis iš povandeninės temos, kurioje ji tapatinosi su plastiškais, lengvai judančiais kūnais: „*Buvo tokia tema – povandeninis gyvenimas. Galėjom tapatinti su kažkokiais gyviais, jūržolėmis. Tai per tai tu vis tiek kažkokį personažą per savo asmenybę kuri – nesvarbu, ar ta medūza, ar tas lengvumas*“ (Sonata).

Ši praktika jai tapo tikru vidinės būsenos keitimo būdu: „*Jeigu man trūksta lengvumo, ir dabar aš susitapatinu su kažkokia jūržole, kuri labai švelniai, lengvai, natūraliai juda, tai vat aš patiriu tai tuo metu, kad dabar aš esu tas augalas toks lengvas*“ (Sonata).

Įsijautusi į savo pasakojimą, Sonata ištiesia rankas į priekį ir banguotais plastiškais judesiais tarsi leidžia tekėti jomis vandens srovei. Ji priduria: „*Aš tarsi perimu tą jūržolės lengvumą. Kad judesiai gražūs ar negražūs – mažiausiai svarbu, bet aš iš tiesų pajuntu tą lengvumą, tą vidinę būseną, tą tapatinimąsi*“ (Sonata).

Ji pabrėžia, kad šios užduotys veikė todėl, kad buvo ne vaidinimas, o tikras vidinis pasirinkimas: „*Tai nėra ‘pavaidinkit gėlytę’. Aš pati pasirenku, su kuo noriu tapatintis, nes man kažkodėl tai vertinga, kad aš kažką iš to gaunu*“ (Sonata).

Sonata aiškiai įvardija, kad valios pastangos jai neveikė: „*Valios pastangomis niekas nesikeičia*“ (Sonata), tačiau vaizduotėje patirta kokybė sukelia tikrą emocinį atsaką: „*Vizualizacijos, kur patiriu kažką malonaus, švelnaus, artimo – sukelia tikras emocijas*“ (Sonata).

Ji taip pat pastebi, kad ritmas jai tampa vidinės tvarkos ir stabilumo forma: „*Man pasikartojantys judesiai labai tinka. Aš kartais tiesiog užsiciklindavau, mosuodama rankomis kokį 100 kartų*“ (Sonata).

Filomena taip pat pabrėžia ritmo reikšmę ir išplečia jo poveikį: „*Padedą ritminė muzika, kur nėra daug žodžių... instrumentinė, su būgnais, nes jie padeda kūnui įeiti į ritmą ir koreguliaciją*“ (Filomena). Ritmas jai veikė kaip saugumo struktūra: „*Ritmas kaip pasikartojimas... tarsi sinchronizuojasi kūnas su tuo ritmu ir nesukelia bangų. Tai kaip gyvenime, rutina — tuk, tuk, tuk. Ji nuobodi, bet suteikia saugumo kūnui*“ (Filomena). Taip pat jos pasakojimas papildė šią potemę ir muzikos poveikiu, kuris gali tiek išjudinti, tiek nusodinti: „*Tos dainos mane išjudindavo. Jeigu būdavo labai emocinga liūdna daina, tai galėdavo mane nusmukdyti labai*“ (Filomena). Jautriu laikotarpiu ji rinkosi neutralesnę muziką: „*Kai yra jautriu, tai labai svarbu, kad muzika būtų neutralesnė*“ (Filomena). Vėliau, kai skausmas sumažėjo, ji galėjo rinktis intensyvesnę, provokuojančią muziką: „*Kai jau nebe taip jautriu, galima eiti giliau, ir ta muzika gali būti šiek tiek provokuojanti, su ritmais*“ (Filomena).

Liepa pasakoja, kad susikūrė šviesios, aktyvios muzikos grojaraštį, kuris padėjo palaikyti tonusą: „*Turėjau playlistą su šviesiom dainom... lengva, bet aktyvi muzika, kad būtų pozityvus jausmas, kad manęs nenusodintų*“ (Liepa). Ji pabrėžia, kad svarbiausia buvo ritmas, o ne žodžiai: „*Žodžiai man nesvarbu. Man labiau svarbu ritmas. Kad kūnas galėtų iššokinėti ritmingą judesį*“ (Liepa).

Liepa apibūdindama savo rytinį šokį jį įvardija kaip burtą, kaip savo kasdienį išipareigojimą gyvybei: „*tas šokis kiekvieną rytą... jisai tam tikra tokia kaip burtas, kada žinai — aš judu, aš gyva ir aš kažką kuriu iš šitos dienos*“ (Liepa). Judesys jai tampa dienos krypties nustatymu — „*toks kodo uždėjimas ant visos dienos*“ (Liepa). Bet kartu ji moka jautriai reaguoti į savo kūno ribas ir jei : „*mano kūnas neturi aktyvių kažkokių jėgų... ir tada leidžiu sau pagulėti kokias 20 minučių*“ (Liepa). Tai rodo jos brandų santykį su kūnu — ne per spaudimą, o per jo klausymąsi.

Liepa prisimena, kad: „*po judesio... savijauta per pus geriau iš karto... atrodo, kad ‘nu ne, viskas bus gerai, išgyvensiu’*“ (Liepa), kas rodo jos kūniškų resursų sugrįžimą, aiškumo atsiradimą, vidinės atramos sustiprėjimą: „*kūnas energijos kažkoks pakyla*“ (Liepa).

Ji pabrėžia, kad judesys buvo vienas svarbiausių įrankių skyrybų procese: „*aš būčiau nepraėjus taip sėkmingai... labai taikiai ir ramiaiėjau viduje per tas skyrybas... būtent dėl to, kad aš taip kūniškai leidau sau išjausti, išbūti*“ (Liepa). Liepa netgi abejoja, ar būtų turėjusi drąsos žengti link skyrybų be

judesio: „ar būčiau turėjusi drąsos žengti šitą žingsnį, jeigu nebūčiau turėjusi judesio ir šokio“ (Liepa). Judesys jai suteikė įgalinimą, o vėliau — priėmimą: „labai daug įgalinimo per šitą patyriau... ir paskui priėmimo po visko“ (Liepa).

Šie pasakojimai patvirtina, kad ritmas ir pasikartojantys judesiai suteikia kūnui saugumo, stabilumo ir vidinės tvarkos pojūtį, o muzika veikia kaip emocinis reguliatorius - neutrali, kai reikia apsaugos; aktyvi, kai reikia energijos; ritminė, kai svarbiausia stabilumas. Tapatinimasis su vaizduotės objektais leidžia tiesiogiai pajusti reikalingą vidinę kokybę - lengvumą, švelnumą ar plastiškumą.

Kūnas į ritmą ir vaizduotę reaguoja taip pat realiai kaip į išorinį dirgiklį, todėl būseną keičiasi per patyrimą, o ne per racionalų apsisprendimą. Taip vidiniai resursai atkuriami iš vidaus, per kūno, vaizduotės ir ritmo dialogą. Tai nėra vien savireguliacija; tai yra gyvybingumo sugrįžimas, kuris leidžia ne tik išgyventi, bet ir kurti.

Kūnas taria „aš galiu“. Kai vidiniai resursai sugrįžta, moterų pasakojimuose ima ryškėti kitas lygmuo - momentas, kai kūnas pradeda tarti „aš galiu“. Tai yra įkūnytas virsmas, kuriame judesys, vaizduotė ir fizinis pojūtis susijungia į vieną sistemą. Kūnas tampa ne tik emocijų talpykla, bet ir vidine atrama, gebančia kelti, laikyti, ištiesti, nešti ir įtvirtinti naują vidinę laikyseną.

Šiame etape moteris nebe tik reguliuoja savo būseną - jos įsitvirtina joje. Judesys tampa laikysena, vaizduotė tampa vidine kokybe, o kūnas tampa vieta, kurioje atsiranda „aš galiu“.

Liepos patirtyje integracija atsiskleidžia per įkūnytą žinojimą. Ji pabrėžia, kad jos asmeninės terapijos įžvalgos tapdavo tikromis tik tada, kai buvo „įdėtos“ į kūną: „visą tą, kas sukalbėta, įdėti į kūną... per judesį“ (Liepa). Ji dalijosi prisiminimais, kai eidama iš psichoterapijos ji sąmoningai įkūnydavo svarbius jai žodžius: „prasuku pečius... patrinu pėdas į žemę... kad vis tiek yra labai svarbu įdėti į kūną visą tą, kas sukalbėta“ (Liepa). Tai yra kūno ir vaizduotės jungtis — žodžiai tampa judesiu, o judesys tampa žinojimu.

Liepa taip pat įvardija, kad judesys jai tapo ryžto atrama: „aš net nežinau, ar būčiau turėjusi drąsos žengti šitą žingsnį, jeigu nebūčiau turėjusi judesio ir šokio“ (Liepa). Šokis ir judesys jai buvo baziniai įrankiai, kurie ne tik padėjo pereiti skyrybų laikotarpį, bet ir įtvirtino naują vidinę laikyseną: „labai daug įgalinimo per šitą patyriau... ir paskui priėmimo po visko“ (Liepa).

Agnės patirtyje integracija pasireiškia per kūno lengvumą, kuris tampa emocinio aiškumo ženklu: „kai kūnas lengvas, tada ir galva aiškesnė“ (Agnė). Ji pastebi, kad po užsiėmimų kūnas tapdavo minkštesnis ir lankstesnis: „Po užsiėmimo kūnas suminkštėdavo, tapdavo lankstesnis“ (Agnė), ir kad „atsirasdavo lengvumas po užsiėmimo“ (Agnė). Šis lengvumas jai tampa orientyru, padedančiu suprasti,

kada ji yra savo centre, o kada — ne. Ji taip pat įvardija, kad „*mintys gal šiek tiek tokios koncentriškesnės ir ramesnės... tas blaškymasis gal ir apmažėjo*“ (Agnė), o tai rodo, kad kūno integracija tiesiogiai veikia emocinį ir kognityvinį stabilumą.

Filomenos integracija atsiskleidžia per fizinės jėgos pajautimą: „*pajutau raumenų stiprybę... tarsi iš vidaus atsiranda tokia atrama*“ (Filomena). Tai nėra vien fizinė jėga, - tai savivertės įsitvirtinimas kūne. Raumenų tonusas tampa emocinės laikysenos metafora: kūnas ne tik reaguoja, bet ir laiko, tampa vidinės atramos struktūra.

Sonatos integracijos patirtys ypač ryškios, nes jos kūnas tampa vieta, kurioje ji mokosi būti su savimi - be kaltinimų, be bėgimo, be išorinių atramų. Ji sako: „*Tai čia yra mano kasdienybė... tarsi grįžau į anksčiau, kad vat nieko nėra... tikslas kažkaip save paguosti, suteikt sau komforto. Tai ta atrama sau būti*“ (Sonata).

Judesys jai tampa būdu susikalbėti su kūnu: „*su kažkokiu judesiu aš ir namie... jeigu muzika groja ir nori truputį pajudėti — tai vėl staiga jaučiu, kad juda tas kūnas... susikalbu su kūnu*“ (Sonata). Terapijoje ji patyrė jėgų atsiradimą: „*Po sesijos aš atsigaudavau... truputį pakilusi energija būdavo... buvau visa surakinta, bet tada per tą judėjimą... visai išsijudindavo*“ (Sonata) ir pabrėžia, kad sesijų metu tarsi įsijungdavo kitas vidinis resursas: „*Man tai jausmas būdavo, kad tiesiog įsijungia kažkoks kitas variklis... ir tada tų sesijų metu visiškai iš kitų jėgų pajėgdavau*“ (Sonata).

Ypač jaudinantis integracijos momentas, kuris bekalbant tarsi iškyla iš jos kūno: „*ištiesiu rankas į viršų... pirštus išskleidžiu... atrodo, kad iš to stuburo, iš to centro ta stiprybė ir atsiranda, kad aš galiu išsitiesti iš to centro*“ (Sonata). Tai patvirtina jos įkūnytą integracijos esmę: kūnas tampa vieta, kurioje atsiranda „aš galiu“.

Visų moterų patirtyse integracija reiškia momentą, kai kūnas pradeda tirti „aš galiu“. Tai yra nebe vien resursų sugrįžimas, o naujos vidinės laikysenos įsitvirtinimas kūne. Liepos įkūnytas žinojimas, Agnės lengvumas, Filomenos raumenų stiprybė ir Sonatos išsitiesimas iš centro rodo, kad kūnas ne tik reaguoja į emocijas, bet ir pradeda laikyti, kelti, nešti, tvirtinti. Kūnas tampa nebe reakcijos vieta, o atramos vieta — ne tik išgyvenimo, bet ir galėjimo vieta, kurioje kūnas taria: „aš galiu“.

Trumpai apibendrinant šią temą galima teigti, kad kai neliko išorinės atramos, vidinė atrama moterims tapo judesys: per ritmą, vaizduotę, prisilietimą ir kasdienius kūno ritualus jos susigrąžina saugumą, aiškumą ir gyvybingumą. Kūnas tampa galėjimo erdve, vieta, kurioje atgimsta vidinė laikysena ir tylus, bet tvirtas „aš galiu“.

REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

Kaip moterys, netekę romantinio partnerio, patiria šokio–judesio terapijos procesą.

Kokybinis tyrimo metodas, tematinė analizė, suteikė galimybę gilintis į subjektyvią, kūniškai išgyvenamą patirtį, kurios standartizuoti klausimynai nepajėgtų užfiksuoti. Šis metodologinis pasirinkimas yra pagrįstas, nes, kaip teigia Van der Kolk (2020), traumos ir netekties patirtis yra iš esmės somatinė, o ne vien naratyvinė. Ji gyvena ne istorijose, o kūno pojūčiuose, įtampų modeliuose, kvėpavimo ritme. Todėl metodas, leidžiantis dalyvėms kalbėti apie savo kūno patirtis savo žodžiais, yra ypač tinkamas šio tipo tyrimui.

Atlikus kokybinį tyrimą, taikant refleksyviąją teminę analizę, išryškėjo trys pagrindinės temos, atskleidžiančios, kaip moterys, praradusios romantinį partnerį, patiria šokio- judesio terapijos procesą.

Iš sąstingio į judesį. Pirmoje temoje tyrimo dalyvės atskleidė, kad išsiskyrimo su romantišku partneriu patirtis pasireiškė jų kūnuose kaip sustingimas, jėgų neturėjimas, miego, alkio sutrikimai skausmo pojūčiai .

Šie patirti išgyvenimai patvirtina, kad romantinis ryšys yra ne tik emocinis, bet ir neurobiologiškai pagrįstas procesas. Fisher, Aron, Brown ir kolegų (2010, 2016) funkcinio magnetinio rezonanso tyrimai parodė, kad intensyvios romantinės meilės metu aktyvuojamos smegenų atlygio sistemos sritys — ventralinė dangčio sritis, uodeguotasis branduolys ir akumbeno branduolys — tos pačios, kurios aktyvuojamos vartojant priklausomybę sukeliančias medžiagas. Tai rodo, kad romantinis ryšys turi priklausomybės mechanizmą, o partnerio buvimas palaiko dopamino motyvacinę sistemą. Ilgalaičiuose santykiuose romantinę meilę papildė prieraišumo sistema, aktyvuojanti ventralinį pallidumą , - vieną pagrindinių prisirišimo centrų, atsakingų už stabilumą, saugumą ir ilgalaikį emocinį ryšį.

Tyrimo dalyvių pasakojimai apie pirmąsias skyrybų dienas ir savaites tiksliai atspindi tai, ką prieraišumo teorija apibūdina kaip prieraišumo sistemos aktyvaciją be galimybės susigrąžinti prieraišumo figūrą (Bowlby, 1980). Filomenos kūno atsiskyrimas nuo tikrovės (disociacija), Sonatos įvardyta stipri kūno įtampa ir sustingimas, Agnės pojūtis, kad kūnas tarsi sustojęs, Liepos fizinis skausmas krūtinėje – visa tai atitinka Sbarra ir Hazan (2008) aprašytą biologinę ir elgesio disreguliaciją, kylančią nutrūkus suaugusiųjų koreguliacijos sistemai. Šios patirtys nėra metaforinės. Jos yra biologiškai pagrįstos nervų sistemos reakcijos, plačiai dokumentuotos klinikinėje ir neuromokslų literatūroje.

Pagal Sbarra ir Hazan (2008) koreguliacijos praradimo modelį, suaugusiųjų romantiniai santykiai sukuria biologinę koreguliacijos sistemą, kuri palaiko fiziologinį stabilumą. Santykių nutrūkimas šiame modelyje yra ne tik psichologinis, bet ir biologinis praradimas. Autoriai teigia, kad koreguliacijos praradimas gali sukelti biologinę ir elgesio disreguliaciją, svyruojančią nuo difuzinio psichofiziologinio susijaudinimo ir dezorganizacijos iki visiško streso atsako (Sbarra & Hazan, 2008, p. 141). Tyrimo dalyvių išgyvenimai – nerimo atakos, drebulys, nemiga, miego sutrikimai, sustingimas, skausmas krūtinėje, nuovargis, raumenų įtampos – yra konkretus šio teorinio teiginio patvirtinimas.

Ypač teoriškai reikšmingas yra Sonatos atvejis, kuriame susipynė dvi netektys: tėčio mirtis ir romantinio partnerio atstūmimas. Ji pati įvardija paradoksą: „absurdas, skamba absurdiškai, kad tėvo mirtis buvo mažesnis smūgis negu kažkokio naujo žmogaus atstūmimas“. Tai nėra patologinė reakcija. Tai prieraišumo teorijos logika. Hazan ir Shaver (1987) empiriškai parodė, kad suaugusiojo gyvenime romantinis partneris tampa pirminė prieraišumo figūra, o tėvai šią funkciją praranda. Todėl partnerio atstūmimas aktyvuoja prieraišumo sistemą intensyviau nei gedulas dėl tėvo, nes būtent partneris yra dabartinė saugumo ir koreguliacijos figūra. Tai paaiškina Sonatos patirties intensyvumą ir jos išgyvenimų paradoksalumą.

Van der Kolk (2020) pabrėžia, kad trauminiai išgyvenimai nėra išsaugomi kaip nuoseklūs naratyvai. Jie įrašomi kūne kaip sensoriniai ir motoriniai fragmentai: kūno pojūčiai, raumenų įtampos, kvėpavimo ritmo pokyčiai, autonominės nervų sistemos reakcijos. Jo teiginys, lietuviškoje literatūroje dažniausiai verčiamas kaip „kūnas mena viską“, tiesiogiai atitinka tyrimo dalyvių patirtis. Filomenos skausmas krūtinėje, Sonatos stipri kūno įtampa, Agnės silpnumas ir ryškus svorio kritimas, Liepos fizinis skausmas, apibūdinamas kaip „tikra, jaučiama žaizda“, rodo, kad artimo žmogaus netektis nėra vien emocinis išgyvenimas. Ji yra kūniškai įrašyta patirtis. Van der Kolk taip pat pažymi, kad šie somatiniai pėdsakai gali išlikti ilgai po to, kai kognityvinė ir emocinė integracija jau prasidėjusi, todėl reikalauja specifinio, kūniškai orientuoto terapinio darbo.

Šie rezultatai dera su Cofield (2023) teze, kad netektis yra kūno atmintyje įrašytas procesas, kuriam reikalingas kūniškas, o ne vien kognityvinis ar kalbinis terapinis atsakas. Remdamasi Simpkins ir Myers Coffman (2017), Cofield pabrėžia, kad praeities patirtys įsirašo kūne ir toliau veikia dabarties išgyvenimus (Simpkins & Myers Coffman, 2017, p. 191). Tyrimo dalyvių kūniškos reakcijos, skausmo lokalizacija konkrečiose kūno vietose (Filomenai ir Liepai – krūtinėje, Agnei – pilve, Sonatai – sustingime), rodo, kad artimo ryšio praradimas yra ne tik psichologinis reiškinys, bet ir kūniškai išgyvenama bei kūniškai išleidžiama patirtis. Simpkins ir Myers Coffman kūno atminties samprata čia

tampa jungtimi tarp teorijos ir empirinio patyrimo. Praeities santykio patirtis ne tik prisimenama, bet ir tiesiogiai jaučiama kūne.

Šios teorinės įžvalgos padeda suprasti, kodėl tyrimo dalyvės savo kūniškus išgyvenimus patyrė taip intensyviai ir kodėl jų pirmasis savireguliacijos impulsas buvo judėjimas.

Skyrybos tyrimo dalyvių patirtyse pasireiškė kaip daugiasluoksnė emocinė ir kūniška netektis, ir pasakojimai rodo, kad pirmasis ir stipriausias impulsas buvo judėjimas. Kūnas tarsi pats nurodė kryptį gimimui. Visos keturios priėjo prie šokio- judesio terapijos ne kaip į atsitiktinį pasirinkimą, o iš gilaus kūniško supratimo, kad joms reikia judėti. Agnė sako: „man vis tiek tą kūną kažkaip reikia išjudinti“. Sonata: „visada žinojau, kad tai yra viena iš man labai tinkamų priemonių“. Filomena: „kadangi pačiai judesys artimas, tai galvojau, kad būtų man malonu per judesį kažkaip gyti“. Liepa: „man daug maloniau yra šokti“. Šis intuityvus kūno žinojimas, kad išgijimui reikia judėjimo, atitinka tai, ką Van der Kolk (2020) aprašo kaip organizmo biologinį poreikį judant išleisti sukauptą įtampą ir atkurti homeostazę. Kūnas žino, ko jam reikia, ir tyrimo dalyvių pasirinkimas kreiptis į šokio, judesio terapiją yra biologiškai pagrįstas, o ne vien kultūrinis ar atsitiktinis.

Tyrimo rezultatai atskleidė aiškų modelį. Dalyvės pirmiausia patyrė sustingimą ir energijos stoką. Sonata tai įvardija tiesiogiai: „visiškai sugriuvus... jėgų neturėjimas toks, kad tiesiog tave spaudžia prie žemės ir tu nieko negali pajudėti“. Agnė kalba apie kūną, jaučiamą tarsi sąstingyje. Filomena aprašo buvimą „juodoje skylėje“, kurioje sunku apčiuopti gyvybę. Šie aprašymai atitinka dorsalinės klajoklio nervo šakos dominuojančios būsenos klinikinį vaizdą (Porges, 2011), o jų supratimas per polivagalinę prizmę leidžia paaiškinti, kodėl šokio-judesio terapija joms padėjo specifiniais, neurologiškai prasmingais būdais.

Porges (2011) polivagalinė teorija teigia, kad autonominė nervų sistema veikia trijų lygių hierarchija. Pirmasis, evoliuciškai naujausias lygmuo – ventralinė klajoklio nervo šaka – reguliuoja socialinį įsitraukimą: veido išraiškas, klausą, balsą, ryšio paiešką ir gebėjimą jaustis saugiai. Antrasis lygmuo, simpatinė nervų sistema, suaktyvėja kilus grėsmei ir organizuoja kovos arba bėgimo reakcijas. Trečiasis, evoliuciškai seniausias lygmuo – dorsalinė klajoklio nervo šaka – įsijungia tada, kai grėsmė yra per didelė ir nei kova, nei bėgimas nebėra įmanomi. Kūnas sustingsta, energija sumažėja iki minimumo ir atsiranda atsijungimas nuo tikrovės.

Tyrimo dalyvių pradinės patirtys – atsijungimas, sustingimas, bejėgiškumas, didelis nuovargis, negebėjimas judėti – aiškiai atitinka šį trečiąjį, dorsalinės šakos dominuojantį lygmenį.

Polivagalinė teorija taip pat paaiškina, kodėl dalyvės savo kūno išjudinimui ieškojo saugios erdvės, be vertinimo ir spaudimo, kurioje niekas neribojo jų judėjimo greičio ar formos. Būtent ŠJT erdvė šį poreikį patenkino.

Porges (2011) teigia, kad nervų sistema nuolat vykdo tai, ką jis vadina *neurocepcija*, nesąmoningu aplinkos saugumo ar grėsmės skenavimu, vykstančiu greičiau nei sąmoningas mąstymas. Jei aplinka įvertinama kaip saugi, ventralinė klajoklio nervo šaka aktyvuojasi ir atveria galimybes socialiniam įsitraukimui, smalsumui ir spontaniškam judėjimui (Porges, 2011).

ŠJT sesijose sukurta aplinka – terapeutės vedimas be spaudimo, grupinis buvimas be reikalavimų atsiverti, laisvas judėjimas be taisyklių – tiesiogiai veikė ventralinės šakos neurocepcijos saugumo kanalus. Kaip pabrėžia Dana (2018), „*saugumas nėra mintis – tai kūno būseną*“ (p. 39), atsirandanti tik tada, kai nervų sistema gauna pakankamai somatinių signalų, leidžiančių pereiti iš gynybos į ryšį. Tai nėra vien psichologinis saugumas, bet fiziologinis saugumo signalas, leidžiantis kūnui palaipsniui palikti dorsalinį sustingimą ir grįžti į mobilizacijos bei socialinio įsitraukimo lauką. Van der Kolk (2020) taip pat pabrėžia, kad kūnas turi žinoti, jog yra saugus, anksčiau nei tai supranta protas, todėl terapinės aplinkos kokybė tampa esminiu veiksniu atkuriant nervų sistemos reguliaciją. Šokio- judesio terapijos sesijose būtent ši kūniškai patiriama saugumo atmosfera sudarė sąlygas dalyvėms pereiti iš sustingimo į judesį.

Polivagalinė teorija pabrėžia, kad saugumas nėra mintis ar emocinis vertinimas, bet autonominės nervų sistemos būseną. Porges (2022) aiškina, kad saugumo jausmai kyla iš vidinių fiziologinių būsenų, kurias reguliuoja autonominė nervų sistema. Todėl žmogus negali vien mintimis nuspręsti, kad jis jausis saugus, – kūnas turi fiziologiškai pereiti į ventralinės šakos būseną. Saugumas yra ir biologinis imperatyvas, nes žmonės kaip socialūs žinduoliai evoliuciškai yra orientuoti į saugumo paiešką.

Porges (2022) taip pat pabrėžia, kad saugumas atsiranda per neurocepciją – nesąmoningą aplinkos skenavimą, kuriame nervų sistema vertina, ar aplinka kelia grėsmę, ar siunčia saugumo signalus. Ši teorinė įžvalga tiesiogiai paaiškina tyrimo dalyvių patirtis: Sonatos būseną, kai „*tave spaudžia prie žemės ir tu nieko negali pajudėti*“, Agnės kūną „*tarsi sąstingyje*“, Filomenos „*juodą skylę*“. Tai nėra psichologinės metaforos – tai dorsalinės gynybinės fiziologijos išraiškos.

ŠJT saugumas kuriamas ne žodiniiais paaiškinimais, o kūnui atpažįstamais signalais, kurie aktyvuoja ventralinę klajoklio nervo šaką ir leidžia nervų sistemai pereiti iš gynybos į ryšį. Tokie signalai yra erdvė be vertinimo, laisvas judėjimo tempas, terapeutės švelnus vedimas, grupinis buvimas be

spaudimo atsiverti, ritmas, kvėpavimas, akių kontaktas, judėjimas be taisyklių. Tai yra būtent tie saugumo ženklai, apie kuriuos kalba Porges.

Kai kūnas pajunta saugumą, įvyksta tai, ką Porges (2022) apibūdina kaip būseną, kurioje nervų sistema palaiko sveikatos, augimo ir atkūrimo funkcijas, o pats žmogus tampa labiau prieinamas ryšiui su kitais. Šis procesas tiksliai atspindi dalyvių patirtyse: Sonata pradėjo judėti tik tada, kai pajuto, kad niekas jos nespaudžia; Agnė negalėjo būti šokių erdvėje, kurioje buvo svarbi išorinė forma -jai tiko tik terapinė ŠJT erdvė; Filomena iš „*juodos skylės*“ išėjo tik tada, kai kūnas pajuto saugią erdvę.

Pierce (2014) sukūrė teorinį ŠJT integracinės funkcijos modelį, skirtą asmenims, patyrusiems disociatyvius simptomus ir vystymosi traumą. Jos fazinio orientuoto gydymo modelyje pirmasis etapas – saugumas ir stabilizacija – tiesiogiai atliepia tai, ką tyrimo dalyvės įvardijo kaip pirmąją šokio, judesio terapijos funkciją: sukurti kūno atramą, įsižeminti ir pajusti, kad yra kur atsiremti. Pierce (2014) teigia, kad ŠJT terapeutų neverbaliniai atspindėjimo ir derinimosi įgūdžiai suteikia klientui jausmą, kad jis yra matomas, o tai fiziologiniu lygmeniu kuria pirmąjį saugaus prierašumo pagrindą. Šioje teorijoje ypač svarbus *tolerancijos lango* (window of tolerance) konceptas, kurį Pierce (2014) aprašo kaip optimalią susijaudinimo zoną, kurioje yra įmanoma integracija: ne hiperaktyvacija, ne hipoaktyvacija, o būtent ta zona, kurioje kūnas gali jausti ir apdoroti.

Tyrimo dalyvių patirtys atskleidžia, kaip ŠJT padėjo joms judėti link šio tolerancijos lango. Grindys tapo ypač reikšminga erdve. Filomenos žodžiai – „*įsivaizduoti, kad grindys laiko visiškai mane apkabinusias, stipriai laiko ir kad aš galiu visą, visą savo svorį atiduoti*“ – tiksliai atspindi tai, ką Porges (2011) vadina neurocepcija: nervų sistemos gebėjimu aptikti saugumo signalus be sąmoningos analizės. Fizinis kontaktas su grindimis – svorio atidavimas, pojūtis, kad yra kur atsiremti – suteikia nervų sistemai saugumo informaciją propriocepiniu kanalu, kuris yra vienas greičiausių ir tiesiausių kelių į autonominės nervų sistemos reguliaciją.

Sonata tai išreiškia savaip: „*nereikia savęs laikyti kojom, rankom prieš gravitaciją... aš visiškai su ta gravitacija*“. Ši frazė išoriškai gali atrodyti kaip bejėgiškumas, tačiau šokio- judesio terapijos erdvėje tampa ne problema, o išeities tašku – vieta, iš kurios gali prasidėti reguliacija.

Svarbus tyrimo rezultatas yra tas, kad dalyvės atrado judėjimo resursus net tada, kai manė jų neturinčios. Sonata pasakoja: „*staiga aš jaučiu, kad kažkaip visiškai kūnas savaime juda*“, vadindama tai „*kitu varikliu*“. Ji priduria: „*iš kažkokio kito resurso visiškai tos jėgos atsirasdavo*“. Tai atitinka neuromokslinį supratimą apie požievės motorinių sistemų – bazinių ganglijų ir smegenėlių – aktyvaciją: kai smegenų žievės kontrolė atsileidžia, kūnas gali judėti iš gilesnių, nevalingų resursų (Van der Kolk, 2020).

Filomenos patirtis papildo šią dinamiką: „iš to poilsio prisikaupti jėgos ir savo kūną pajauti, kad jis gali pats save iškelti... raumenys mane atstumia ir pakelia nuo žemės... ateidavo įsigalėjimas ir stiprybė“. Šis aprašymas yra neurologiškai tikslus: poilsis grindyse sumažino simpatinės nervų sistemos aktyvumą, o tada raumenų sistema galėjo reaguoti į gravitacijos signalus. Tai yra iš apačios į viršų veikiantis neurobiologinis procesas (Van der Kolk, 2020): kūnas kelia save ne dėl valios pastangos, o todėl, kad nervų sistema rado saugumo signalą, kuris suteikė galimybę judėti. Tai fundamentaliai skiriasi nuo verbalinės terapijos, kuri veikia iš viršaus į apačią – nuo minties prie jausmo ir tik tada prie kūno.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad emocijų paleidimas ŠJT sesijose buvo ne tik psichinė, bet ir kūniška patirtis. Dalyvės aprašė emocijų kilimą tiesiogiai judesio metu – ne kalbant apie jas, o jas išgyvenant per kūną. Ši empirinė įžvalga yra teoriškai esminė, nes atspindi fundamentalų skirtumą tarp kalbinės ir somatinės terapijos veikimo mechanizmų.

Van der Kolk (2020) teigia, kad traumatiniai prisiminimai yra saugomi kūno lygyje ir dažnai nepasiekiami kalbiniam apdorojimui dėl Broca srities, atsakingos už kalbą, neaktyvumo traumos metu. Todėl kūniškai orientuotos terapijos, tokios kaip ŠJT, gali pasiekti tai, ko kalbinė terapija negali: tiesiogiai atverti somatinę atmintį ir paleisti sukauptas emocijas. Cofield (2023), remdamasi Van der Kolk (2020), patvirtina, kad smegenų kalbos centras dažnai atjungiamas traumos prisiminimų metu, todėl žmogui sunku žodžiais apibūdinti patirtį, ir kad kūniškai orientuotos terapijos gali tapti pagrindiniu keliu link išgydymo. Tyrimo duomenys patvirtina šį teiginį: dalyvės aprašė savo patyrimus per kūną gerokai plačiau ir turtingiau nei jų verbalizavimą.

Agnė, aprašydama pykčio paleidimą per struktūruotą ŠJT užduotį, sako: „buvo užduotis išveikti pyktį... po truputį išleidi tą emociją pykčio ir tau lengviau pasidaro“. Tai tipiškas kūniško emocijų perdirbimo pavyzdys: emocija išleidžiama per motorinę sistemą, o ne per verbalinę. Neuromoksliniu požiūriu tai reiškia, kad motorinė žievė, baziniai ganglijai ir smegenėlės dalyvavo emocijų apdorojimo procese – tai smegenų sritys, kurias tiesiogiai pasiekia judesys, bet ne kalba. Agnė taip pat pastebi ašarų transformuojančią galią: „po ašarų palengvėja“. Ašaros yra parasimpatinės nervų sistemos aktyvacijos požymis, biologinis nusileidimo iš hiperbudrumo ženklas, rodantis, kad kūnas grįžta į homeostazę (Porges, 2011).

Liepa aprašo emocijų paleidimo modelį, susijusį su bangomis ateinančiu skausmu: „tas skausmas... jis nenuolatinis... kai skausmas užeidavo, tai čia labiau apie tą, kad jau leisti išverkti ir išgedėjimo tokį poreikį“. Šis bangų modelis atitinka tai, ką Stroebe ir Schut (2001, kaip nurodyta Cofield, 2023) aprašo dvigubo proceso gedulo modelyje: gedintis asmuo svyruoja tarp praradimo orientuotos būsenos (skausmas, ašaros, gedulas) ir atkūrimo orientuotos būsenos (gyvenimo tęstinumas). Liepos

aprašyta dinamika – leisti bangai ateiti, judėjime ją išbūti ir leisti jai praeiti – tiksliai atspindi šį svyravimo modelį. ŠJT čia atlieka svarbią funkciją: ji suteikia saugią erdvę bangai ateiti ir išeiti, nesuteikdama jai galios visam laikui įstrigti kūne.

Liepos aprašytas savęs laikymo gestas – rankų uždėjimas ant krūtinės ir pilvo, tariant sau „aš matau, tau skauda, tikrai labai sunku“ – tampa kūnišku švelnumo ženklu, turinčiu aiškią neurobiologinę reikšmę. Pierce (2014), remdamasi Schore (2012), teigia, kad toks savęs prisilietimas pažadina vidinį kūno jutimą – gebėjimą iš vidaus pajusti savo būsenas. Šis vidinis kūno jutimas yra esminė emocinės reguliacijos sąlyga (Van der Kolk, 2020): žmogus negali reguliuoti to, ko nejaučia. Liepos savęs palaikymas prisilietimu ir raminantys žodžiai liudija jos brandą somatinės savireguliacijos srityje, kurią ji nuosekliai puoselėjo kasdienėje praktikoje, taikydama įvairius judesio modelius.

Ši Liepos patirtis atskleidžia platesnį principą, kurį patvirtina ir moksliniai tyrimai apie kūno atmintį: emocinė reguliacija prasideda nuo kūno, nuo vidinių pojūčių pajautimo ir prisilietimo. Tai reiškia, kad kūnas ne tik saugo praeities patirtis, bet ir inicijuoja jų reguliaciją per pojūčius, kvėpavimą, raumenų tonusą ir prisilietimą. Emocinis palengvėjimas kyla ne iš kognityvinio supratimo, o iš fiziologinės būsenos pokyčio.

Simpkins ir Myers Coffman (2017) tyrė, kaip paaugliai, praradę svarbius globėjus, kūno atminties pagalba išgyvena netektį. Jų tyrimas parodė, kad gedulas yra ne tik kognityvinė ar emocinė, bet ir kūniška, sensorinė patirtis. Tyrimo dalyvių patirtys patvirtina šią išvadą ir suteikia jai naują dimensiją: skyrybų atvejis rodo, kad netektis be mirties taip pat gali turėti tokių pat gilių somatinių pėdsakų. Tai svarbus tyrimo rezultatas, nes dauguma mokslinių darbų apie kūno atmintį ir gedulą remiasi mirties sukelta netektimi. Santykių nutrūkimas – skyrybos, atstūmimas, išsiskyrimas – sukelia biologiškai analogiškus procesus, nes prarandama ta pati koreguliacijos sistema, saugumo figūra, biologinė atrama (Sbarra & Hazan, 2008).

Esu pažeidžiama, bet man reikia žmonių. Ši tema atskleidžia prieštarigus išgyvenimus, kuriuos tyrimo dalyvės patyrė po prieraišumo figūros netekties: jos vienu metu troško artumo ir jo vengė. Nervų sistemos hiperbudrumas darė bet kokių žmonių priartėjimą pavojingu, tačiau buvimas tarp žmonių išliko būtinas saugumui ir reguliacijai. Todėl joms reikėjo ne artimo ryšio, o saugios erdvės, kurioje būtų galima būti šalia kitų, bet neprivalėti atsiverti. Šiame procese ypatingą reikšmę įgijo terapeutė kaip kūniškai jaučiama saugumo figūra, kurios buvimas leido dalyvėms talpinti pažeidžiamumą. Tuo pat metu paaiškėjo, kad vien buvimas nepakanka – Filomenai reikėjo ir gilesnės žodinės refleksijos, kad galėtų suprasti, įvardyti ir įprasminti tai, kas vyko jos viduje. Taigi ši tema atskleidžia, kad po netekties žmogui

reikia žmonių, bet tik tokių santykių formų, kurios yra saugios kūnui ir leidžia pažeidžiamumui būti išgirstam tiek per judesį, tiek per žodį.

Mikulincer ir Shaver (2016) aprašo, kad nesaugaus prieraišumo stilius po netekties sukelia hiperbudrumą – nuolatinį nervų sistemos pasirengimą grėsmei. Žmogus intensyviai trokšta artumo, bet kartu jo bijo, nes artumas yra susijęs su skausmo šaltiniu. Tyrimo dalyvės aprašė būtent šį paradoksą: artumas yra trokštamas, tačiau išsekusiai nervų sistemai jis atrodo per daug pavojingas.

Sonata, pasakodama apie savo norą vengti bet kokio kontakto grupėje, tuo pat metu sako: „*aš nenorėjau jokio santykio su jais... bet norėjau būti toje erdvėje*“. Ji priduria: „*tai niekuo nesusiję su tais žmonėmis... aš iš tiesų turbūt nenorėjau su jokia žmogum jokio santykio dabar*“. Filomena taip pat norėjo ryšio, bet jo vengė: „*aš nenorėjau kurti ryšio su niekuo iš grupės... buvau atsiribojus*“. Šios empirinės įžvalgos atitinka Bowlby (1980) aprašytą gedulo procesą: kai prieraišumo sistema yra aktyvuota, bet figūros nėra, žmogus vienu metu trokšta artumo ir bijo jo. Mikulincer ir Shaver (2016) šį reiškinį vadina prieraišumo sistemos hiperaktyvacija – kai žmogus ieško ryšio, tačiau dėl praeities žaizdų kiekvienas potencialus artumas tampa grėsmingu.

Liepa patiria šį paradoksą kitu kampu: ji atsitraukia ne nuo žmonių, o nuo nesupratimo. Ji sako: „*žmonės atsitraukia, arba aš pati supratau, kad neturiu ką su jais kalbėtis... nes nesupranta nei to skausmo dydžio, nei tos įtampos, nei to krūvio*“. Tai atskleidžia svarbų aspektą: dažnai problema nėra pats artumas, o nesutampantis patyrimas. Kai žmogus yra pažeidžiamas, kontaktas su tais, kurie nemato jo skausmo, tampa ne tik nepadedantis, bet ir dar labiau izoliuojantis.

Svarbiu teoriniu kampu šią temą papildė Filomenos patirtis porinėse šokio-judėsio terapijos užduotyse, kuriose ji jautėsi seksualizuojama partnerio žvilgsnio: „*aš nenorėjau išvis judėti... nes tu žiūri mane kaip į potencialią partnerę*“ ir jos kūnas reagavo sustingimu. Šis tyrimo rezultatas rodo, kad net saugioje terapinėje erdvėje gali kilti mikrotrauminiai momentai, kai ribų pažeidimas sukelia kūnišką atsijungimą. Pierce (2014) tai aprašo kaip *iš apačios į viršų veikiančią užgrobimo reakciją* (bottom-up hijacking) – kai kūnas sureaguoja greičiau nei sąmonė, o sensorinis dirgiklis (žvilgsnis, artumas) akimirksniu suaktyvina gynybines reakcijas.

ŠJT grupinė aplinka – kai yra socialinis buvimas, bet nėra reikalavimo emociškai atsiverti ar užmegzti artimą ryšį – sudarė palankias sąlygas šiam paradoksui. Koch ir kt. (2019) meta-analizė parodė, kad ŠJT efektai tarpasmeninių įgūdžių klasteryje buvo didžiausi ($d = 0,85$, $p < 0,001$) iš visų tirtų klasterių. Autoriai tai aiškina tuo, kad grupinė ŠJT aplinka suteikia korektyvinę emocinę patirtį: grupinis judėjimas, tarpusavio atspindėjimas, bendras ritmas – visi šie elementai yra tarpasmeniniai ryšio aktai,

vykstantys kūno, o ne kalbos lygmeniu. Tai leidžia patirti ryšio palaikymą net tiems, kurių prieraišumo trauma sukėlė hiperbudrumą verbalinio ryšio formoms.

Tyrimo rezultatai nuosekliai rodo, kad terapeutės vaidmuo ir terapinė sąjunga buvo vienas svarbiausių veiksnių, lėmusių ŠJT efektyvumą. Ši išvada dera su bendraisiais psichoterapijos efektyvumo tyrimais, kurie nuosekliai atskleidžia, kad terapinis ryšys yra vienas stipriausių terapinio efekto veiksnių, nepriklausomai nuo modalumo (Koch et al., 2019). Tačiau ŠJT atveju terapinis ryšys įgyja specifinę dimensiją: jis yra ne tik kalbinis ar emocinis – jis yra kūniškas.

Pierce (2014) aprašo sąvoką *saugus talpinimas* (safe container), terapinę erdvę, kurioje klientas gali saugiai priartėti prie skausmingos medžiagos, žinodamas, kad yra laikomas, bet ne perimamas. Terapeutas šiame kontekste veikia kaip reguliuojanti aplinka: jo kūno kalba, judėjimo kokybė, kvėpavimas, balso tonas – visi šie neverbaliniai signalai siunčia klientui saugumo arba grėsmės ženklus (Porges, 2011). Todėl ŠJT terapeutas yra ne tik technikos vykdytojas – jis yra gyvas nervų sistemos reguliacijos instrumentas.

Tyrimo dalyvių aprašymai patvirtina šią teoriją. Sonata sako: „*terapijos sėkmę sieju su tuo, kad man tiko terapeutė*“. Agnė: „*mokytoja vedavo mus per temas ir atsipalaidavimas tuo kartu išeina*“. Filomena: „*terapeutė vedavo į atramą*“. Šie aprašymai rodo, kad terapeutės vedimas buvo kūniškai jaučiamas kaip saugus ir palaikantis – ne kaip kontroliuojantis ar reikalaujantis. Tai yra tiksliai tai, ką Porges (2011) aprašo kaip ventralinės klajoklio nervo šakos signalus: minkštas, reguliuotas balsas, atvira kūno kalba, nuspėjama, švelniai struktūruota aplinka.

Terapeutės gebėjimas kalbėti kūno kalba yra specifinis ŠJT kompetencijos aspektas. Pierce (2014) pabrėžia, kad ŠJT mokymo procesas apima asmeninę judesio analizę, kūno sąmoningumo ugdymą ir kūno atspindėjimo technikas, kurios leidžia terapeutui neverbaliniais kanalais sukurti tikrą saugumo ir priėmimo jausmą kliente. Tyrimo dalyvėms – moterims, patyrusioms kūniškus santykio praradimo padarinius – šis kūniškas saugumas buvo ypač reikšmingas: žodžiai negalėjo suteikti to, ką suteikė kūniškai išgyventas priėmimas terapinėje erdvėje.

Reikšminga ir tai, kad net tada, kai terapinė erdvė sukėlė sunkumų (pvz., Filomenos patirtis porinėje užduotyje su ribas peržengusiu vyru), ŠJT procesas suteikė galimybę su tuo dirbti. Filomena sako: „*sunkiai man sekėsi tas ribas apginti*“, kas rodo terapinį procesą, kuriame klientė susiduria su savo sunkumais ir, saugioje aplinkoje, gali juos tyrinėti ir iš jų mokytis. Pierce (2014) tai aprašo kaip korektyvinę emocinę patirtį, situaciją, kuri iš pradžių sukelia seną skausmingą reakciją, tačiau terapinėje erdvėje gali būti saugiai tyrinėjama ir pamažu transformuojama.

Tyrimė „Kokybinis žvilgsnis į traumą: psichikos sveikatos specialistų terapinio darbo su trauminius išgyvenimus patyrusiais suaugusiais klientais ypatumai“ (Šaltenytė & Kaluževičiūtė, 2024) yra išsamiai aprašoma, kad terapeuto vaidmuo darbe su trauminius išgyvenimus patyrusiais klientais yra daugiasluoksnis ir esminis terapijos sėkmei. Tyrimas atskleidžia, kad veiksminga terapija trauma patyrusiems klientams remiasi ne vien metodais ar techninėmis žiniomis, bet pirmiausia – terapeuto gebėjimu kurti saugų, empatišką ir patikimą santykį. Emocinis ryšys tampa terapijos pamatu, leidžiančiu klientui atsiverti, jaustis matomam ir išbūti su sudėtingais jausmais.

Tyrimas taip pat pabrėžia, kad terapija turi būti individualizuota: kiekvieno kliento poreikiai, istorija ir resursai yra unikalūs, todėl terapeutas turi gebėti lanksčiai pritaikyti metodus, kūrybiškai reaguoti į situaciją ir kartu su klientu kurti jam tinkamiausią gijimo kelią. Tai reikalauja ne tik profesinių kompetencijų, bet ir vidinės brandos.

Ne mažiau svarbus tyrimo akcentas – terapeuto emocinė gerovė. Darbas su trauma patyrusiais klientais kelia didelį emocinį krūvį, todėl terapeutui būtina nuolatinė savirefleksija, supervizija ir savipriežiūra. Tik emociškai stabilus ir subalansuotas specialistas gali užtikrinti saugią terapinę erdvę ir išlaikyti profesines ribas.

Galiausiai, tyrimas atskleidžia, kad terapinis procesas yra subtili sąveika tarp žinių, metodų, santykio ir terapeuto asmeninės brandos. Tai daugiasluoksnis, gyvas procesas, kuriame terapeutas tampa ne tik pagalbininku, bet ir koreguliacijos šaltiniu, emocinės atramos figūra ir kliento vidinės kelionės palydovu.

Judesys, kaip burtas, kuriuo galiu kurti. Ši tema atskleidžia, kaip judesys kartu su ritmu, muzika ir vaizduote tapo tyrimo dalyvių vidinių resursų atkūrimo šaltiniais – tarsi kūniškais „burtais“, leidusiais kurti lengvumą, atramą ir gyvybingumą net tada, kai emociniai resursai buvo išsekę. Dalyvių patirtys rodo, kad šie elementai nėra tik estetiniai ar papildomi terapijos komponentai: jie tiesiogiai veikia nervų sistemą, pažadina kūno atmintį ir sukuria saugią erdvę, kurioje galima atgauti jėgas, reguliuoti būseną ir patirti vidinį „aš galiu“. Ritmas, muzika ir vaizduotė tampa kūniškais įrankiais, leidžiančiais ne tik išbūti skausmą, bet ir kurti naują vidinę atramą.

Tyrimo duomenys atskleidė, kad judesys, ritmas, muzika ir vaizduotė nėra tik terapiniai priedai – jie yra neurobiologiškai aktyvūs reguliacijos instrumentai, kurių veikimas yra teoriškai pagrįstas.

Sonatos patirtis su vizualizacinėmis užduotimis yra teoriškai ypač reikšminga. Ji pasakoja: *„jeigu man trūksta lengvumo, ir dabar aš susitapatinu su kažkokia jūržole, kuri labai švelniai, lengvai, natūraliai juda, tai aš patiriu tai tuo metu“*. Ji taip pat aprašo šio proceso poveikį: *„aš tarsi perimu tą jūržolės lengvumą“*. Kūnas atsiliepia taip, lyg iš tikrųjų judėtų vandens srovėje. Šis procesas atitinka tai,

ką neurobiologai vadina įsivaizduojamo judesio efektu (įsivaizduojamas judesys): vaizduotėje patiriamas judesys aktyvuoja tas pačias motorinės žievės ir požiėvės motorines sritis kaip ir realus judesys (Van der Kolk, 2020). Tai reiškia, kad vaizduotės naudojimas ŠJT nėra vien psichologinė technika – tai tiesioginis neurobiologinis intervencijos instrumentas. Sonata tai intuityviai suformulavo: „*vizualizacijos, kur patiriu kažką malonaus, švelnaus, artimo – sukelia tikras emocijas*“. Šis teiginys yra neurologiškai tikslus.

Filomenos aprašymai apie muzikos funkciją atskleidžia subtilius reguliacijos niuansus: „*tos dainos mane išjudindavo. Jeigu būdavo labai emocinga liūdna daina, tai galėdavo mane nustumdyti labai. Kai yra jautru, tai labai svarbu, kad muzika būtų nešvari. Kai jau nebe taip jautru, galima eiti giliau, ir ta muzika gali būti šiek tiek provokuojanti, su ritmais*“. Šis aprašymas atspindi neurobiologinį principą, kurį Koch ir kt. (2019) aptaria meta analizėje: muzika veikia tiesiogiai per klausos–limbinę ašį, aktyvuodama emocines atmintis ir reguliuodama autonominės nervų sistemos aktyvumą. Filomenos intuityvi muzikos „dozavimo“ kompetencija – neutrali muzika, kai kūnas jautrus, ir ritminė, kai reikia struktūros – rodo išaugusį gebėjimą stebėti ir reguliuoti savo būseną per išorinius, kūninius kanalus.

Liepos ryšys su ritmu yra ypač aiškiai suformuluotas: „*žodžiai man nesvarbu. Man labiau svarbu ritmas. Kad kūnas galėtų iššokinti ritmingą judesį*“. Šis pareiškimas teoriškai reikšmingas: ritmas, o ne melodija ar žodžiai, yra pagrindinis autonominės nervų sistemos reguliacijos kanalas muzikoje (Porges, 2011). Ritmas sinchronizuojasi su kūno biologiniais ritmais – širdies plakimu, kvėpavimu, lokomotoriniu judėjimu – sukeldamas neurobiologinį rezonansą, kuris mažina simpatinės sistemos hiperaktyvumą ir aktyvuoja ventralinę klajoklio nervo šaką. Liepos kasdienis šviesaus, ritmingo šokio ritualas ryte yra neurobiologiškai pagrįstas pasirinkimas: ritminis judėjimas ryte keičia cirkadinio ritmo autonominės nervų sistemos toną visai dienai.

Agnės patirtis su muzika ir ritmu papildo šią dinamiką kitu aspektu: per muzikos ritmus ji gali pasiduoti judesiui, kuris leidžia emocijoms tekėti. Ji sako: „*mes ten eidavom per tam tikras temas ir mokytoja vedavo mus ir ten... ir atsipalaidavimas tuo kartu išeina ir tu judi*“. Šis aprašymas atitinka šokio, judesio terapijos mechanizmą, kurį Koch ir kt. (2017, kaip nurodyta Koch et al., 2019) aprašo kaip judėjimą be tikslo (non-goal-oriented movement): kai judėjimas nėra orientuotas į rezultatą, bet vyksta pagal vidinį impulsą ir išorinį ritmą, sąmoningos kontrolės sistema atsitraukia, o kūnas gali judėti iš gilesnių resursų. Agnės aprašytas atsipalaidavimas kartu su judesiu yra būtent šio mechanizmo apraška.

Tyrimo duomenys atskleidžia, kad ŠJT veikia ne tik emociniu ar psichologiniu, bet ir kūno reguliacijos lygmeniu. Dalyvių aprašyti vidiniai procesai – judesio atsiradimas be valios pastangų,

energijos kilimas po sesijų, kūno minkštėjimas, minčių aiškumas – atitinka mechanizmus, kuriuos aprašo šiuolaikinis neuromokslas ir kurių kalbinė terapija paprastai nepasiekia.

Van der Kolk (2020) teigia, kad somatinės terapijos gali tiesiogiai paveikti ryšį tarp smegenų emocinių ir racionalių dalių, atkurdamos emocinę reguliaciją iš *apačios į viršų* (bottom-up processing). ŠJT remiasi būtent šiuo principu: judesys suaktyvina gilesnius smegenų sluoksnius, kurie siunčia signalus į kūno reguliacijos sistemas, o iš jų – į smegenų sritis, atsakingas už emocijų valdymą. Rezultatas nėra racionalus sprendimas „dabar jausiuosi geriau“, o spontaniškas kūno pokytis: kūnas tampa minkštesnis, kvėpavimas – gilesnis, mintys – aiškesnės. Šis kelias nuo kūno prie minties yra svarbus, nes traumos atveju kelias nuo minties prie kūno dažnai neveikia: vien logika nepakeičia sustingimo ar įtampos.

Tyrimo duomenys patvirtina šį mechanizmą tiesiogiai. Agnė sako: „*po užsiėmimo kūnas suminkštėdavo, tapdavo lankstesnis... atsirasdavo lengvumas*“. Ji taip pat pastebi ryšį tarp kūno ir minčių: „*kai kūnas lengvas, tada ir galva aiškesnė*“. Ir dar: „*mintys gal šiek tiek tokios koncentriškesnės ir ramesnės... tas blaškymasis gal ir apmažėjo*“. Ši įžvalga atitinka prielaidą, kad kūno įtampos sumažėjimas pagerina ir mąstymo aiškumą, nes abu procesai priklauso nuo tos pačios kūno reguliacijos sistemos. Kai kūnas nusiramina, smegenų dalys, atsakingos už planavimą ir emocijų valdymą, gali veikti efektyviau (Porges, 2011).

Pierce (2014) aprašo, kad ŠJT veikia per kelis kanalus vienu metu: per kūno pojūčių stebėjimą, per judesio išraišką ir per santykinį kūno atspindėjimą su kitais. Visi šie kanalai buvo aktyvūs tyrimo dalyvių patirtyse. Sonatos gebėjimas tapatintis su jūržole ir per vaizduotę pajusti lengvumą yra tiesioginis kūno pojūčių įsiklausymo ir dešiniojo smegenų pusrutulio aktyvavimo pavyzdys. Pierce (2014) teigia, kad dešiniojo pusrutulio įtraukimas per neverbalinius, kūninius kanalus yra vienas svarbiausių ŠJT veikimo mechanizmų, nes ši smegenų dalis atsakinga už emocijų apdorojimą, kūno vaizdinių kūrimą ir santykinį rezonansą – funkcijas, kurios traumos atveju dažnai sutrinka.

Viena svarbiausių tyrimo įžvalgų yra ta, kad ŠJT moterims suteikė ne tik trumpalaikį palengvėjimą, bet ir ilgalaikę vidinių resursų atkūrimo galimybę. Kūnas tapo ne tik emocinių reakcijų vieta, bet ir stabilumo, galėjimo bei integracijos erdve.

Siegel (2009, kaip nurodyta Pierce, 2014) integraciją apibrėžia kaip skirtingų patirties dalių susiejimą į veikiančią visumą. Jis teigia, kad integracija vyksta tada, kai skirtingos smegenų sritys – racionalios ir emocinės, kairysis ir dešinysis pusrutulis – pradeda veikti darniai. Tyrimo dalyvių patirtys rodo, kad ŠJT sudarė sąlygas šiam procesui per judesį, vaizduotę ir ritmą.

Liepos patirtis parodo, kaip ŠJT įgyta kompetencija tapo kūnišku žinojimu: „*visą tą, kas sukalbėta (psichoterapijoje), įdėti į kūną... per judesį*“. Ji aprašo, kaip po psichoterapijos sesijų sąmoningai įkūnydavo žodžius: „*prasuku pečius... patrinu pėdas į žemę*“. Tai yra integracijos aktas – kai suprasta mintis tampa kūno patirtimi. Pierce (2014) tai vadina įkūnytu žinojimu (embodied knowing): žinojimu, kuris išlieka kūne net tada, kai mintys yra išsekusios ar chaotiškos. Liepa apibendrina: „*aš labai taikiai ir ramiaiėjau viduje per tas skyrybas... būtent dėl to, kad aš taip kūniškai leidau sau išjausti, išbūti*“. Tai viena ryškiausių tyrimo įžvalgų: kūniškas apdorojimas padarė skyrybų procesą valdomesnį.

Agnės integracija pasireiškia per kūno lengvumą kaip emocinės būsenos rodiklį: „*kai kūnas lengvas, tada ir galva aiškesnė*“. Kūno pojūčiai jai tampa orientyru, padedančiu suprasti, kada ji yra savo centre. Ji aprašo: „*po užsiėmimo kūnas suminkštėdavo, tapdavo lankstesnis... atsirasdavo lengvumas*“. Šis gebėjimas skaityti savo būseną iš kūno pojūčių yra vienas svarbiausių šokio, judesio terapijos rezultatų (Pierce, 2014).

Filomenos integracija atsiskleidžia per fizinės jėgos pajautimą: „*pajutau raumenų stiprybę... tarsi iš vidaus atsiranda tokia atrama*“. Tai nėra vien fizinė jėga – tai savivertės įsitvirtinimas kūne. Raumenų tonusas tampa emocinės laikysenos metafora ir tikrove: kūnas ne tik reaguoja į emocijas, bet ir laiko. Filomenai grindys iš fizinės atramos virto giliu suvokimu: „*aš ne viena, žemė mane laiko, galiu atiduoti svorį*“. Tai posūkis nuo prarastumo prie priklausymo – žemei, erdvei, gyvybei.

Sonatos integracijos patirtys ryškiai iškyla per kūno judesį, kuris parodo tai, ko žodžiai dar nesuformulavo: atsistojusi ji rankomis brėžia plačius mostus per šonus į viršų ir sako: „*atrodu, kad iš to stuburo, iš to centro iš tiesų ta stiprybė ir atsiranda, kad aš galiu išsitiesti*“. Tai įkūnyto žinojimo pavyzdys: kūnas pirmiau nei mintis parodo vidinį pokytį. Platus, vertikalus judesys rodo, kad kūnas vienu metu yra ir mobilizuotas, ir saugus – tai ventralinės klajoklio nervo šakos aktyvumo ženklas. Sonata tai apibūdina: „*va tokią jėgą pajuntu, kad yra manyje centras, ir iš to centro norisi temptis ir tiestis į visas puses*“. Tai somatinis „aš galiu“ – ne mintis, o judesio forma, kylanti iš kūno centro.

Koch ir kt. (2019) meta analizės duomenys papildo šias kokybines įžvalgas: ŠJT efektai 22 savaičių tolesniuose matavimuose ne tik išliko, bet kai kuriais atvejais netgi padidėjo. Autoriai tai aiškina tuo, kad terapija inicijuoja mokymosi procesą – kūno prieigos, pojūčių stebėjimo, įžvalgos – kuris tęsiasi ir po intervencijos.

Apibendrinant galima teigti, kad tyrimo dalyvės šokio- judesio terapijos pagalba perėjo nuo sąstingio iki integracijos, kur jų kūnai tapo „aš galiu“ vieta.

Taigi, tyrimo rezultatai patvirtina, kad romantinio partnerio, kaip artimo žmogaus netektis yra daugiasluoksnė psichoemocinė ir fiziologinė patirtis, atitinkanti prieraišumo teorijos, polivagalinės teorijos ir gedulo modelių aprašytus procesus. Teorinė analizė parodė, kad nutrūkus prieraišumo ryšiui sutrinka autonominės nervų sistemos pusiausvyra, kyla koreguliacijos praradimas, o kūne įsirašo įkūnyti gedulo procesai. Empiriniai duomenys atskleidė, kad ŠJT yra veiksminga intervencija, padedanti atkurti saugumą, reguliuoti nervų sistemą ir integruoti netekties patirtį per kūną, judesį ir santykį.

ŠJT tapo pirmuoju saugiu keliu iš sustingimo į judėjimą, kas tiesiogiai atliepia polivagalinės teorijos teiginį, kad netektis aktyvuoja gynybines būsenas, o judesys gali padėti grįžti į ventralinę vagalinę sistemą. Dalyvių patirtas kūno sąstingis atitinka literatūroje aprašytą hipoaktyvacijos reakciją, o ŠJT suteikė somatinį kelią iš šios būsenos, patvirtindama, kad gijimas prasideda nuo kūno, o ne nuo kognityvinio supratimo.

ŠJT sukūrė fiziologiškai saugią erdvę nervų sistemos reguliacijai. ritmas, kvėpavimas, atrama ir grupės buvimas veikė kaip nauji saugumo signalai, kompensuojant nutrūkusį partnerio teiktą fiziologinį reguliavimą. Tai patvirtina, kad ŠJT gali veikti kaip pakaitinė koreguliacijos sistema, atkurianti autonominės nervų sistemos balansą, kas dera su koreguliacijos praradimo modelio tezėmis (Sbarra & Hazan, 2008).

Emocijos buvo perdirbamos per kūną, kas atitinka somatinių traumų teoriją (van der Kolk, 2020), teigiančią, kad trauminė patirtis saugoma kūne ir požiėvės struktūrose, todėl kalbinės intervencijos dažnai nepasiekia pagrindinių trauminių pėdsakų. Dalyvių patirtys, kai emocijos kilo ir buvo paleidžiamos judesio metu, patvirtina, kad ŠJT sudaro sąlygas vertikalčiai integracijai (Pierce, 2014) ir somatiniam perdirbimui.

ŠJT atkūrė vidinę atramą ir savireguliaciją per saugų ryšį su savo kūnu, su terapine erdve ir terapeute, kas atspindi prieraišumo teorijos teiginį, kad saugus ryšys padeda atkurti emocinę ir fiziologinę pusiausvyrą. Dalyvių patirtas lengvumas, aiškumas ir ramybė rodo, kad ŠJT padėjo grįžti į tolerancijos langą (Siegel, 2009), o tai yra būtina gedulo integracijai.

Grupinė ŠJT aplinka suteikė saugų ryšį, kas dera su socialinės reguliacijos praradimo modeliu (Field, 2011). Dalyvės patyrė, kad grupės dinamika ir terapeutės buvimas mažino prisirišimo sistemos hiperaktyvumą, suteikė emocinį stabilumą ir atkūrė tarpasmeninį rezonansą. Tai rodo, kad ŠJT grupė gali veikti kaip naujas socialinis reguliatorius, padedantis atkurti prarastą koreguliaciją.

4. DISKUSIJA

Tyrimo ribotumai. Tyrimo imtis buvo sudaryta tik iš moterų, todėl būtina atsižvelgti į lyties dimensijos poveikį rezultatų interpretacijai. Mokslinė literatūra rodo, kad moterys ir vyrai gedulą dažnai išgyvena ir reiškia skirtingai: moterys paprastai labiau linkusios verbalizuoti skausmą, ieškoti socialinės paramos ir atviriau reikšti emocijas (Sbarra & Hazan, 2008). Vis dėlto šio tyrimo dalyvių patirtys atskleidė sudėtingesnį vaizdą. Nors jos siekė paramos, tuo pačiu metu vengė artumo, nes santykis pats buvo skausmo šaltinis. Tai rodo, kad įprasti teiginiai apie moterų emocinį atvirumą yra pernelyg supaprastinti – gedėjimo dinamika yra daug kompleksiškesnė.

Taigi, šio tyrimo išvados negali būti tiesiogiai perkeliamos vyrams ar mišrioms grupėms, todėl ateities tyrimai turėtų įtraukti įvairesnes imtis.

Tolesnių tyrimų kryptys. Skyrybų patyrimas, kaip rodo aptarta literatūra ir empirinis tyrimas nėra vien emocinis išgyvenimas – ji įsirašo į kūną, nervų sistemą ir santykių audinį. Šokio–judesio terapija, veikdama būtent šiuose sluoksniuose, atveria naujas galimybes suprasti, kaip žmogus atsigauna po ryšio nutrūkimo. Todėl natūraliai kyla poreikis tyrinėti šiuos procesus giliau, žvelgiant į juos ne tik kaip į psichologinį, bet ir kaip į somatinį ir neurobiologinį bei socialinį reiškinį.

Vienas iš svarbių žingsnių būtų somatinės disreguliacijos žemėlapių po skyrybų sudarymas. Tyrimai galėtų atskleisti, kokie kūno pojūčiai, įtampos vietos ar kvėpavimo pokyčiai dažniausiai lydi praradimą, ir kaip jie kinta žmogui dalyvaujant ŠJT procese. Tai leistų tiksliau suprasti, kuriose vietose kūnas „užstringa“ ir kaip judesys padeda atgauti vidinį ritmą.

Natūraliai iš to kyla ir kita kryptis – ŠJT poveikio autonominei nervų sistemai tyrimai. Kadangi skyrybos dažnai sukelia simpatinės ir parasimpatinės sistemų disbalansą, būtų vertinga matuoti širdies ritmo variabilumą, kvėpavimo dinamiką ar raumenų tonusą prieš ir po terapijos. Tokie duomenys suteiktų neurofiziologinį pagrindą tam, ką dalyviai dažnai apibūdina kaip „atsileidimą“, „atsivėrimą“ ar „grįžimą į kūną“.

Kita svarbi kryptis – koreguliacijos vaidmens grupinėje ŠJT tyrimas. Skyrybos dažnai reiškia ne tik santykio pabaigą, bet ir prarastą nervų sistemos reguliavimo partnerį. Grupinė ŠJT suteikia galimybę patirti saugų buvimą tarp kitų kūnų, ritminį sinchronizavimą ir socialinį atliepimą. Tyrimai galėtų atskleisti, kaip šios patirtys mažina bejėgiškumą, atkuria saugumo jausmą ir padeda žmogui vėl įsiliesti į santykių lauką.

DAR VIENA MEDŪZOS GORGONĖS ISTORIJA

Tyrėjos refleksija

Mano pasirinkta tema apie artimo ryšio netektį kilo iš gilaus noro pažvelgti į tai, kas vyksta moters kūne ir psichikoje, kai nutrūksta artimiausias ryšys. Ne tik kaip į psichologinį įvykį, bet kaip į traumą, kuri įsirežia į kūno audinius, į kvėpavimą, į nervų sistemos ritmą.

Šią temą pasirinkau ir todėl, kad pati esu patyrusi dramatišką meilės istoriją su savo autonominė nervų sistema – su ta jos dalimi, kuri mane saugojo taip ištikimai, taip atkakliai, kad kažkada, gana seniai, vienu gyvenimo etapu pavertė mane sustingusia, nejudria ir atsiribojusia nuo artimo kontakto su žmonėmis.

Vėlesnis mano kelias vedė per įvairiausias mokymus, terapines kūno praktikas – visus tuos būdus, kuriais bandžiau išmokyti sušvelninti traumos poveikį, kad jis nebevaldytų mano kasdienybės, kad galėčiau ne tik kovoti, bet ir kurti.

Šiam savo tyrimui pradžioje įrašiau trijų dalyvių patirtis, klausiausi jų balsų, rašiau jų pasakojimus. Daug kur atpažinau ir savo patirtis, bet mačiau jas tarsi per stiklą: surašiau kodus, karpiau lapelius, dėlioju juos logiškai: pradžia, šokis, judesiai, pokyčiai... Pagal logišką prasmę išskyriau temas. Viskas atrodė tvarkinga, racionalu, bet nejaučiau tame temų karkase gyvybės, tarsi mane kas užblokavo neleidžiant pasinerti į pasakojimų gylį.

Prisiminiau pamirštą motyvacinę frazę: „*Jei nebeturi jėgų eiti į tikslą – šliaužk. Jei nebeturi jėgų šliaužti – atsigulk ir gulėk galvą atsukusi tikslui kryptimi*“. Ši frazė dabartiniame kontekste įgyja ir kitą prasmę -atsiremti į grindis, *atiduoti žemei savo našta(Filomena)*, ir tai viskas ką šiame laikotarpyje galiu.

Tame laikotarpyje dalyvauju keliuose Integruotos kūno ir judesio terapijos instituto mokymo seminaruose, kurių erdvėje, per judesius tyrinėjant savo kūno sistemas, tą erdvę išnaudoju ir kaip progą savo kūne įkūnyti mano tyrimo dalyvių pasidalintais judesiais: atsidavimą žemės gravitacijai, grindų atramos įkūnijimą, judesį be ritmo ir pastangų, jėgos pajautimą iš stuburo centro, rankų ištempimas į šonus, rankos į viršų kaip saulės piešimas.

Jaučiu kaulus, raumenis, galūnes, pilvą, ląstelinių kvėpavimą, bambos spinduliavimą, stuburo judesius, svorio atidavimą ir kūno atsistūmimą. Galiu tai kartoti, įkūnyti, deja, jaučiu į šitą procesą širdis taip ir neįsijungia.

Susitaikau su tuo. Leidžiu sau būti be ritmo ir pastangų, tiesiog būti su dalyvių žodžiais ir kartoti jų patirtis savo kūne. Tai viskas, ką tuo metu galiu.

Po poros mėnesių analizės suprantu, kad man reikia išvykti, pakeisti aplinką, patirti kažką naujo – tarsi išbristi iš pelkės, kurioje esu įstrigusi.

Išvykstu su sese Velykoms į Siciliją. Idėja gimė spontaniškai, susitikti ten, kur šilta, praleisti kelias dienas kartu. Atsidūrus rytinėje Sicilijos pakrantėje pirmiausia nustembu dėl Medūzos su trimis kojomis simbolio. Nustebina ne sulenktos per kelius kojos už jos galvos, tarsi tai būtų besisukanti svastika, stebino tai, kodėl šis atvaizdas čia taip plačiai naudojamas. Su visažiniu Google netrukus išsiaiškinu, kad tai Sicilijos herbas, naudojamas kaip šios salos apsaugos simbolis ir traukia smalsumas patyrinėti jo šaknis ir prasmę. Žvelgiu į šnypščiančias gyvates, besiraizgančias ant Medūzos Gorgonės galvos ir jaučiu jų viliojantį žvilgsnį pasinerti gilyn į šią istoriją ir jų daugiasluoksnes interpretacijas, kuriose Medūza ir bauginantis padaras, ir auka, ir apsauginis talismanas, ir kultūrinio pasipriešinimo simbolis.

Graikiškas žodis Medūza (Medousa) reiškia „globėja“, kilęs iš medeiun („saugoti, valdyti“).

Protoindoeuropiečių šaknis „med“ reiškia „imtis tinkamų priemonių“. Žodis Gorgo -siaubingas.

Taigi, pagal šią prasmę, tai – siaubinga, bet kartu ir sauganti globėja, kuri imasi tik tų priemonių, kurios būtinos. Jos jėga kyla iš instinktyvaus poreikio saugoti ribas. Ir visame šiame prasminiame lauke raminančiai skamba mintis, kad ji renkasi tik tas priemones, kurios tikrai reikalingos, kad būtų užtikrintas saugumas.

Praleidžiu pusdienį ant vieno iš Etnos kraterių, bandydama pajauti kaip visai netoli, po mano kojomis alsuoja ir pulsuoja gyva žemės tėkmė- ugninė magma, kuri kaip ir mūsų kaupiamos emocijos – kartais prasiveržia ugnimi iš gelmių, su savo dažnai grūmojančia jėga. Žvelgiant į sniegu padengtas šlaitų keteras iš lėto teka klausimai: kas padėtų išlaisvinti sustingusių emocijų tekėjimą be pykčio, be kovos, be sprogimo? Kodėl jos dažnai man išsiveržia tik kaip ugnikalnio sproginimas?

Ir vėl iškyla Medūzos Gorgonės galva – kaip įkūnyta trauma, saugoma budrių autonominės nervų sistemos „gyvačių“. Žinau, kad prie traumos negalime prisiliesti tiesiogiai: ji saugoma taip pat, kaip mituose saugoma Medūzos galva, į kurią pažvelgus žmogus paverčiamas akmeniu. Taip ir trauma stingdo mus iš vidaus, stingdo visu mūsų kūnu – kvėpavimu, raumenimis, žvilgsniu ir visa nervų sistema. Vėl prisimenant mitą, kaip Atėnė, išmintingoji psichikos dalis, įteikė Persejui veidrodinį skydą, kad šis galėtų artintis prie Medūzos per atspindį, aš suvokiu, kad mūsų psichikoje vyksta tas pats – Atėnė mums nuolat siunčia veidrodžius, per kuriuos galime pamatyti savo skausmą saugiai, iš šono, tačiau dažnai šių veidrodžių nepastebime, nes gynybinė psichikos dalis – saugo mus nuo to, ką galėtume pamatyti, saugo mus ir nuo mūsų pokyčių galimybių.....

Tai tampa tarsi užburtu ratu: prie traumos galiu prisiliesti tik per atspindį, bet ir atspindžio dažnai vengiu. Kaip iš šio rato išeiti – kaip priartėti prie skausmo taip, kad jis neparalyžiuotų, o leistų judėti?

Sugrįžusi į Lietuvą vėl žvelgiu į savo šaltai akademiškai surašytas temas ir jų potemes, tarsi parašytas Gorgonės žvilgsniu, kuris nieko neatveria, o tik sustingdo, tą visa jautrią dalyvių patirtį įtraukdamas į akademinį apvalkalą. Jaučiu, kad kažkas čia ne taip – klausiu patarimo savo darbo vadovės Agnės ir iš jos reakcijos suprantu - viskas čia nelabai taip, viską reikėtų keisti, nes darbas labiau panašus į kiekybinį tyrimą. Ir trijų dalyvių bus per mažai - reikia surasti ketvirtąjį..

Jautraus vadovės dėmesio paskatinta ir jos kantraus palaikymo vedama vėl iš naujo gilinuosi į dalyvių pasakojimus ir kyla jausmas – iš sąstingio į judesį, kaip impulsas mano pačios kelionei į gylį. Sąstingis po artimo ryšio praradimo ir kelias iš jo – per judesį, ritmą, muziką.

Ir tarsi viskas atgimė, viskas jautriai dėliojasi, norėčiau jau naujai kurti naujas galutines temas, tačiau Vadovė vis primena apie tai, kad turiu prijungti ir ketvirtąjį dalyvę.

Ji mano tyrimų lauke jau yra - tai Liepa, šiltai atsiliepusi į mano kvietimą pasidalinti savo patirtimi, tačiau prie jos prisiliesti vis „nėra laiko“, - kažkoks realiai man jaučiamas vidinis pasipriešinimas, argumentuotai palaikomas proto: ši dalyvė nelankė šokio–judesio terapijos, tik seminarus, taikė metodus savarankiškai, ji nelabai tinka šiam tyrimui; man pakanka ir trijų ...

Bet vadovės Agnės kantrus dėmesys, tarsi nematoma Atėnės ranka, vis ragina mane ištyrinėti Liepos pasakojimą.

Beklausant Liepos iškyla naujas pojūtis – gyvenimo kūrėjos jausmas. Pajauta, kad aš galiu. Kaip ir ji, kasdienybės rūpesčiuose papildomai skiriu kelias minutes sau: prisiliesti prie kūno, pajudinti dubenį, apkabinti, papurtyti pečius, įkvėpti, atverti krūtinę ir išskvepiant ištarti: „Aš galiu.“ Dedu rankas ant krūtinės, kartoju Liepos žodžius: „Aš matau, kaip tau skauda, man labai skauda.“ Iš tuo momentu mano atmintį perskrodžia graudus suvokimas: tikriausiai niekam gyvenime nesu nuoširdžiai pasakiusi tų paprastų žodžių – “man skauda”. Taip, esu verkusi, esu kaltinusi, pykusi, tik rodos niekad nesakiau, kad skauda. Net santykius gebėdavau sukurti be tikrojo artumo, be galėjimo būti savo pažeidžiamume, be pasitikėjimo, kad būsiu priimta tokia, kokia esu. Nors rodėsi būdavome visai artimi, bet, rodos, tik su savo stiprybėmis.

Artumas buvo užblokuotas. Negalėjau būti tokia pažeidžiama, kad ištarčiau šiuos žodžius-„man skauda“. Nutildavau. Kartais net kelioms dienoms, kol slegiančios tylos nebepajėgdavome pakelti. Mokiausi technikų, analizavau, stebėjau save, bet visada pastebėdavau per vėlai – kai gerklę jau būdavo užspaudęs ledinis gniaužtas, paralyžiuojantis valią ir visą žinojimą. Per visus santykius taip ir neištariau to paprastų žodelių: „Man skauda.“

Dabar glostau krūtinę, jaučiu odos šilumą, pirštų švelnumą, kartoju žodžius ir kažkur giliai manyje ima žybsėti vilties švyturys tarsi rodydamas kelią iš užburto rato – kelią, kuriame galėčiau pamatyti savo skausmą, patirti jį ir pripažinti .

Tomis dienomis dalyvauju stipriame psichoterapiniame seminare. Deja mano pamėgtas grupės vedėjas nusprendžia viešai transliuoti ją per Zoomą. Susierzinusi renkuosi kitą grupę su tema „savęs baimė“, tikėdamasi patyrinėti savo pamatinę baimę – baimę autonominės sistemos, kurios negaliu kontroliuoti, stingdančio veikimo. Baimę, kad ji vėl gali suveikti be mano valios ir sustingdyti, kaip sustingdo žemė išsiliejusią lavą, kad ši nepražudytų gyvybės. Tai baimė, kuri neleidžia mano energijai tekėti taip, kaip galėtų. Baimė to, kas manyje gyvena ir mane saugo, bet kartu ir įkalina.

Šio seminario grupėje kilo sumaištis dėl „Online“ dalyvių. Manyje taip pat sukilo susierzinimas, pyktis - kodėl pažeidinėjamos taisyklės. Vėliau, dėka profesionalaus vedimo, palaipsniui jaučiu pokyčius ir fiziškai pereinu į kitą, į „pažeidėjų“ erdvę, kur mane kviečia sėstis prie stalo. Ant stalo-kompiuterio ekranas su žmonių veidais Zoom transliacijoje. Priešais ekraną– baltas vazonas su didžiuliu apvaliu kaktusu ir jame savo atpažįstu susierzinimą, savo tą instinktyvią emociją, kuri padėta prieš ekraną kaip kaktusas. Kitą akimirką pajuntu, kaip šis kaktusas atsiduria mano krūtinėje. Jo spygliukai švelniai duria po oda ir skleidžia impulsus į visą kūną. Banguojantis skausmas, nešantis ir plečiantis kūno ląstelėse gyvybę. Kaktuso pagalba imu jausti visą krūtinę, o spygliukai švelnėja ir virsta tekėjimu – gyvybės srove plečiančia mano krūtinės erdvę, srūvančia į pečius ir kaklą. Jaučiu, kaip pečiai nori trauktis ir priešintis, apkabinu save ir tariau: „Aš matau, kaip man skauda. Aš galiu save apkabinti.“

Gorgonės galva –stingdančio žvilgsnio gynyba, automatinės mums nepavaldžios kūno reakcijos. Jautrus Liepos istorijos fragmentas - tarsi veidrodžio skydas, per kurį atsivėrė galimybė pažvelgti į savo skausmą. Kaktusas - kaip pjautuvas, nukirtęs Gorgonės galvą ir atvėręs naują banguojančių pojūčių tėkmę krūtinėje.

Vėl klausydama mano tyrimo dalyvių interviu, galiu pajusti jas per savo krūtinės virpėjimą, kutenimą, kylantį į gerklę, besileidžiantį į pilvą, truputį įtempiantį pečius. Juos pasuku atgal, atpalaiduoju ir jaučiu švelnumą. Kaktuso prisiminimas sugrąžina gyvybės pojūtį kūne. Nebegalvoju – galiu tai jausti.

Liepa sužavėjo mane savo valia - kantriai, metus laiko išlaikyti savo rytinį šokio–judesio ritualą. Ir dabar aš kas rytą, į savo judesio praktikas įtraukiu Liepos žodžius – „Aš matau, kaip man skauda“. Kartodama juos jaučiu, kaip ima smarkiau plakti širdis ir vėl krūtinėje tekėti gyvybė. Aš įkvepiu į

krūtinę ir jaučiu, kaip ten gyva, jautru, atvira. Jaučiu širdies pulsą. Kairė ranka nuslysta ant pilvo – ateina žodžiai: „Aš galiu tai suvirškinti.“

Atgyja Medūzos Gorgonės istorija, kaip žavios merginos, tikėjusios meile, bet sutryptos galingos vandenyno stichijos ir paverstos pabaisa, kad būtų apsaugota, kad niekas daugiau jos nepaliestų. Atsitraukimas į negyvenamą salą, poreikis saugiai erdvei, nebegalėjimas kurti ryšio. Įkūnyta trauminė gynyba - kaip graudu, bet aš dabar galiu su tuo būti. Aš daug gyvesnė.

Archetipinė Medūzos istorija, kuri anksčiau man atrodė tokia neteisinga – kodėl niekas nieiškojo būdo jos išgelbėti, o vienintelė išeitis – nukirsti jai galvą, dabar veda mane į kitą prasmę. Dabar savo kūnu suvokiu, kad buvo nukirsta tik Gorgonė- pabaisa, kuri gyveno galvoje – ten, kur gimsta nervų sistemos stingdantys impulsai. Medūza išliko, o mokslininkai jos vardu pavadino plastišką jūros būtybę, šviečiančią savo ryškiomis spalvomis.

Vėl klausydamasi dalyvių interviu įrašo išgirstu Sonatos pasakojime apie susitapatinimą su jūros būtybėmis, sakinio gale vos girdimą žodelį Medūza - vandens gyventoją, su kuria ji susitapatino kalbėdama apie savo plastiškumą. .

Pasak mokslininkų, manoma, kad medūzos *Turritopsis nutricula* biologiniu požiūriu yra amžinos, jei tik kas jų specialiai nenaikina. Jos geba sutrūkinėti iki gemalo ir vėl išsivystyti, išskleisti savo grožį ir energiją gyventi.

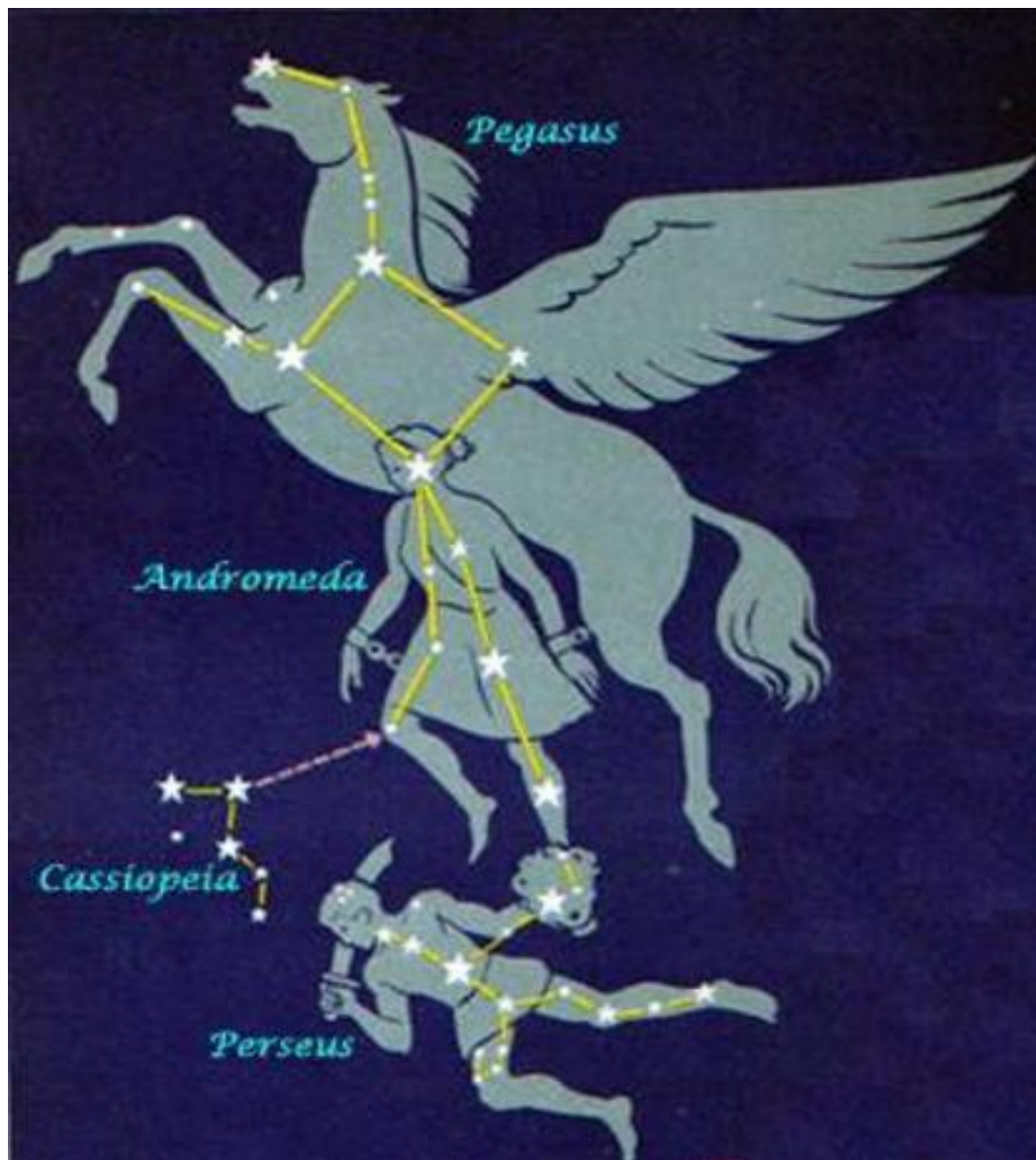
Integruota trauma tai jausmas žadinantis gyvybę. Tai šiluma pilve, krūtinės išsiplėtimas. Tai pajautimas savo pažeidžiamumo ir leidimas tam būti, nes nebereikia kovoti, nei bėgti, nei slėptis, nes kūnas turi patirtį, kad galima leisti tam būti ir jausti malonius pojūčius. Virpesys kažkur giliai už krūtinkaulių. Gilus įkvėpimas, kutenimo jautimas kai tekantis oras judina balso stigas. Aš tarsi visa suminkštėjusi. Ir tarsi kažkur gerklės gilumoje švelni šypsena tarsi žinodama svarbią paslaptį:“ Mano kūnas gyvas“. Aš jaučiu, jaučiu švelniai tekančią gyvybę. Gyvybę, kuri gali judinti mano rankas, pečius ir liemenį, ir galvą ir kojas.

Žvelgiu į nakties dangų, žibantį mitologinėmis scenomis, pasakojančiomis savo didvyrių istorijas, kurios nori būti išgyventos ir mūsų žemės žmonių likimuose. Taigi, šalia esantys žmonės, kaip veidrodžiai atkartoja siužetų fragmentus, kuriuos tyrinėdama tyrėja gali jungti ir kurti istorijas.... Tyrėjo žvilgsnis, kaip sako mokslininkai, keičia dalelių judėjimą. Tad kaip svarbu koku žvilgsniu aš, kaip tyrėja dabar galiu pažvelgti į savo aplinką: kovojančiu ar leidžiančiu būti, stingdančiu ir kuriančiu.

Yra sakoma, kiekvienas turime savo žvaigždę - tikiu, kad mano tyrimų lauko žvaigždė gali apšviesti ir mūsų išbandymų kelią .

PALINKĖJIMAS

Tyrimo dalyvėms ir visiems, kuriuos šie žodžiai paliečia



*Tu, kuris aukštai,
Palaimink mus, palaimink mus,
Ir mūsų žemiškus vargus
Tu apšvieski savo dangiška žvaigžde...
(Deivis Norvilas ir Eduardas Kaniava)*

Nuo seniausių laikų graikai tikėjo, kad herojai, įveikę savo išbandymus, niekada neišnyksta. Jų žygiai tampa dangaus šviesuliais, o jų šviesa – kryptimi tiems, kuriems tenka eiti per tamsą. Žvaigždynai buvo suvokiami ne tik kaip dangaus ornamentai, bet kaip gyvos istorijos, amžinai lydinčios žmones, kaip kažkieno įveiktas išbandymas, kažkieno drąsa, kažkieno išlikimas....

Tarp šių dangiškų istorijų ryškiai švyti Persejo mitas. Dievų pakeltas į dangų, Persejas tapo žvaigždynu, kuriame vis dar gyvena jo žygdarbio istorija. Jį matome ištiesta ranka laikanti kardą, pasiruošusį susikauti su Banginiu Cetus – pabaisa, kuriai buvo paaukota žavingoji Andromeda. Kitoje rankoje jis laiko Gorgonės galvą, tapusią tyliu jo apsaugos skydu. Virš jų – Andromeda, viltingai žvelgianti į Perseją ir tarsi lengvai prisišliejusi prie Pegaso, Medūzos Gorgonės ir Neptūno sūnaus, sparnų judesio.

Pagal mitologiją Persejas, Dzeuso sūnus, atliko du pagrindinius žygdarbius: nukirto Medūzos Gorgonės galvą ir išgelbėjo žaviąją Andromedą nuo jūros pabaisos Ceto.

Visa ši mitologinė kompozicija tarsi kviečia, kad mes, pakėlę akis į dangų, pamarytume ne tik žvaigždes, bet ir istoriją apie įveiktą siaubą, kantrybę, drąsą ir išgelbėjimą. Tai istorija apie tai, kaip išbandymas gali tapti keliu, kuriame lydi nematoma išminga kūrėjo ranka.

Ši dangaus istorija kaip metaforinis raktas ir į mano tyrimo lauko herojų kelius. Kaip Persejas, jos susiduria su savo „pabaisomis“ – praradimais ir baimėmis, kaip Andromeda, jie kartais atsiduria situacijose, kuriose atrodo, kad nėra išsigelbėjimo ir kaip Algola, jų šviesa kartais pritemsta, nuo stingdančio skausmo.

Kiekvienas mes turime savo gyvą patirtį, kiekviena žaizda – savo jautrią istoriją, kiekviena istorija- savo kelią. Sakoma kad kiekvienas mūsų išbandymas turi ir savo žvaigždę.

Esu labai dėkinga savo tyrimo dalyvėms, pasidalijusioms savo dramatiškomis gyvenimo istorijomis ir linkiu joms, bei visiems, kuriuos šis tekstas paliečia, kad ši Persejo kelionė, kuri įkvėpė daugybę meno kūrinių, būtų gyva kaip jų pačių vilties žiburiai – tie tylūs dangaus ženklai, kurie nušviečia kelią, kai žengiame per savo išbandymus.

IŠVADOS

Teorinė analizė parodė, kad romantinio partnerio praradimas veikia ne tik emocinį, bet ir fiziologinį žmogaus gyvenimo sluoksnį. Prieraišumo sistemos sutrikimas, autonominės nervų sistemos disbalansas ir įkūnyti gedulo procesai sukuria sudėtingą vidinę būseną, kuriai reikalinga kompleksinė pagalba. Šokio–judesio terapija pasirodo esanti veiksminga intervencija, padedanti atkurti saugumą, reguliuoti nervų sistemą ir integruoti netekties patirtį per kūną, judesį ir santykį.

Empirinio tyrimo išvados

1. ŠJT tapo pirmuoju saugiu keliu iš sustingimo į judėjimą

Dalyvės patyrė, kad judesys buvo pirmasis žingsnis iš sustingimo ir vidinio sąstingio. Kūnas pats rodė kryptį, o ŠJT suteikė saugią erdvę šiam procesui prasidėti.

2. ŠJT sukūrė fiziologiškai saugią erdvę nervų sistemos reguliacijai

Ritmas, kvėpavimas, atrama ir grupės buvimas veikė kaip saugumo signalai, leidę nervų sistemai pereiti iš gynybinių reakcijų į ryšį, atsipalaidavimą ir spontanišką judėjimą.

3. Emocijos buvo perdirbamos per kūną, o ne per kalbą

Dalyvės išgyveno emocijų kilimą ir paleidimą judesio metu. Tai patvirtino, kad somatinis perdirbimas buvo pagrindinis gijimo kelias, o kūnas tapo svarbiausiu emocijų integracijos kanalu.

4. ŠJT atkūrė vidinę atramą ir savireguliaciją

Po sesijų dalyvės jautė daugiau lengvumo, aiškumo ir vidinės ramybės. Judesys padėjo atkurti ryšį su kūnu, o kūnas — ryšį su emocijomis ir mintimis.

5. Grupinė ŠJT aplinka suteikė saugų ryšį

Dalyvės galėjo būti tarp kitų žmonių be spaudimo atsiverti. Terapeutės buvimas ir grupės dinamika kūrė stabilų, palaikantį santykinį lauką, mažinusį prisirišimo sistemos hiperaktyvumą.

REKOMENDACIJOS

1. Šokio–judesio terapijos praktikams

- Akcentuoti saugumo kūrimą, kūno atramą, ritmą ir kvėpavimą kaip pagrindinius reguliacijos atkūrimo elementus.

- Naudoti struktūruotas judesio užduotis emocijų paleidimui.
- Jautriai talpinti ribų ir santykinių trigerių momentus grupėje.

2. Psichologams ir psichoterapeutams

- Integruoti somatinio darbo principus konsultuojant po skyrybų, nes vien kognityvinės intervencijos nepasiekia sustingimo ir autonominės disreguliacijos.

- Rekomenduoti ŠJT klientėms, patiriančioms kūnišką įtampą, skausmą ar emocinį užstrigimą.

3. Krizių centrams, socialinėms tarnyboms ir sveikatos įstaigoms

- Įtraukti ŠJT į skyrybų krizės įveikos programas kaip somatinę intervenciją.

4. Ateities tyrimams

- Tirti ilgalaikį ŠJT poveikį nervų sistemos reguliacijai ir skyrybų patirčiai.
- Plėsti tyrimus įtraukiant vyrus, poras ir skirtingas amžiaus grupes.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. APA Dictionary of Psychology. (2024). Divorce. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org>
2. Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. Tavistock.
3. Bowlby, J.(1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1988).A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
5. Bräuninger, I. (2012). Dance movement therapy with adults with depression: A randomized controlled trial. The Arts in Psychotherapy, 39(5), <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.07.002>
6. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2),
7. Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 11(4), 589–597.
8. Braun, V., & Clarke, V. (2022). Thematic analysis: A practical guide. SAGE.
9. Carr, D. (2020). Golden years? Social inequality in later life. Russell Sage Foundation.
10. Cofield, S. (2023). Grief embodied: A somatic approach to loss. Routledge.
11. Elpidoforou, M., et al. (2025). Dance movement therapy as a clinical modality: A review of evidence. Journal of Body-Oriented Psychotherapy, 14(2).
12. Field, T. (2011). Romantic breakup distress, depression, and autonomic nervous system dysfunction. Journal of Loss and Trauma, 16(4).
13. Finlay, L. (2011).Phenomenology for therapists: Researching the lived world. Wiley-Blackwell.
14. Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., & Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. Journal of Neurophysiology, 104(1), 51–60. <https://doi.org/10.1152/jn.00784.2009>
15. Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A., & Brown, L. L. (2016). Intense, passionate, romantic love: A natural addiction? Frontiers in Psychology, 7, 687. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00687>
16. Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief and the search for significance. Journal of Constructivist Psychology, 19, <https://doi.org/10.1080/10720530500311182>

17. Gomes, P., Cochet, B., & Guyon, L. (2021). Embodied movement and emotional integration: A phenomenological perspective on dance. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(3).
18. Gonzalez-Ortega, I., et al. (2021). Romantic relationships and psychological well-being: A systematic review. *Journal of Social and Personal Relationships*.
19. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3).
20. Herman, J. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.
21. Higienos institutas. (2022). Tarptautinė ligų klasifikacija, 11-oji redakcija (TLK-11). Prieiga per TLK kodų paieškos sistemą. <https://tlk-11.tlk-kodai.lt>
22. Jeong, Y.-J., Hong, S.-C., Lee, M. S., Park, M.-C., Kim, Y.-K., & Suh, C.-M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, 115(12).
23. Kitson, G. C. (1992). *Portrait of divorce: Adjustment to marital breakdown*. Guilford Press.
24. Koch, S. C. (2005). *Dance therapy: Theory and practice*. Springer.
25. Koch, S. C., 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*. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.10.004>
26. 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://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01806/full>
27. Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
28. Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). SAGE.
29. Laird, K. T., et al. (2021). Dance/movement therapy and psychological well-being: A systematic review. *Arts in Psychotherapy*, 72.
30. Levine, P.A. (2012). *Nebylus kūno balsas: kaip kūnas išsivaduoja iš traumų ir atkuria gerumą*.
31. Lewandowski, G. W., & Bizzoco, N. (2007). Addition through subtraction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 40–54. <https://doi.org/10.1080/17439760601069234>
32. LŠJTA. (2022). Lietuvos šokio–judesio terapijos asociacijos metodinės rekomendacijos. <https://lsjta.lt>

33. Meekums, B. (2012). Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach. SAGE.
34. Merleau-Ponty, M. (1962). Phenomenology of perception. Routledge.
35. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood (2nd ed.). Guilford Press.
36. Naujokaitė, A., & Želvienė, P. (2021). Trauminės ir stresinės patirties sąsajos su psichologine gerove. <https://www.academia.edu/55788831>
37. Neimeyer, R. A. (Ed.). (2001). Meaning reconstruction and the experience of loss. American Psychological Association.
38. Neimeyer, R. A. (2006). Reconstructing meaning in bereavement. *Rivista della Societa Italiana di Medicina Generale*, 2.
39. Pierce, L.(2014). The integrative power of dance/movement therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 7–15.
40. Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory. W. W. Norton.
41. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008).Coregulation, dysregulation, and self-regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2).
42. Scheeren, P., et al.(2014). Relationship quality and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*.
43. Siegel, D. J. (2009). The mindful brain. W. W. Norton.
44. Simpkins, A.,& Myers-Coffin, R.(2017). Somatic approaches to grief and trauma. Routledge.
45. Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement. *Death Studies*, 23(3), 197–224.
46. Stroebe, M., & Schut, H. (2001). Meaning making in the dual process model. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 55–73).
47. Šaltenytė, I., & Kaluževičiūtė, G. (2024). Kokybinis žvilgsnis į traumą. <https://orcid.org/0009-0008-9346-8134>
48. Todres, L. (2007). Embodied enquiry. Palgrave Macmillan.
49. Valstybės duomenų agentūra. (2023). Skyrybų statistika Lietuvoje. <https://osp.stat.gov.lt>
50. Van der Kolk, B. A. (2020). Kūnas mena viską. Vaga.
51. <https://theplanets.org/constellations/andromeda-constellation/>

SANTRAUKA

Šiame magistriniame darbe nagrinėjama, kaip moterys, išgyvenusios artimo žmogaus netektį (skyrybas) patiria emocinius ir kūniškus pokyčius šokio–judesio terapijos (ŠJT) kontekste. Darbas remiasi prieraišumo teorija, neurobiologiniais tyrimais ir somatinėmis netekties sampratomis, kurios rodo, kad skyrybos veikia ne tik emocinę, bet ir fiziologinę žmogaus būseną. Tyrimo tikslas – suprasti, kaip moterys, patyrusios išsiskyrimą, išgyvena ir suvokia ŠJT procesą. Uždaviniai apima romantinio partnerio praradimo biopsichosocialinių aspektų aptarimą, moterų patirčių ŠJT metu analizę ir terapinio proceso ypatumų įvertinimą skyrybų kontekste.

Tyrimas atliktas taikant kokybinį dizainą ir refleksyviąją teminę analizę, papildytą somatine–fenomenologine prieiga, leidusia tyrėjai įtraukti kūno pojūčius, emocinį rezonansą ir įkūnytą suvokimą. Duomenys surinkti 2026 m. sausio–kovo mėnesiais Vilniuje, konfidencialiai kalbinant moteris, patyrusias skyrybas ir dalyvavusias ŠJT grupėse ar individualiai.

Analizė parodė, kad ŠJT padeda reguliuoti psichofiziologinius procesus, susijusius su artimo žmogaus – romantinio partnerio – netektimi: mažina įtampą, stiprina kūno sąmoningumą ir padeda integruoti emocines patirtis. Dalyvės akcentavo koreguliacijos, ritminio judėjimo ir saugios erdvės svarbą, kurios padėjo atkurti saugumo jausmą ir emocinį stabilumą.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad skyrybos kūne pasireiškė sustingimu, įtampa ir energijos stoka, o ŠJT sudarė sąlygas palaipsniui grįžti į judėjimą. Terapinės aplinkos saugumas tapo būtina nervų sistemos reguliacijos sąlyga, o emocijų paleidimas vyko per kūną, pabrėžiant gebėjimo atpažinti kūno siunčiamus signalus svarbą. Dalyvės išgyveno prieštarigus jausmus tarp artumo troškimo ir jo vengimo, tačiau ŠJT grupės suteikė galimybę būti tarp žmonių be spaudimo kurti artimą ryšį. Tyrime taip pat išryškėjo terapeutės vaidmuo – jos kūniškas buvimas ir vedimas veikė kaip stabilizuojantis ir saugumą kuriantis veiksnys.

Raktažodžiai: šokio–judesio terapija, artimas žmogus, prieraišumas, netektis, skyrybos, kūno atmintis.

SUMMARY (EN)

This master's thesis examines how women who have experienced the loss of a significant other through divorce undergo emotional and bodily changes in the context of dance/movement therapy. The study draws on attachment theory, neurobiological research, and somatic understandings of loss, which show that divorce affects not only emotional but also physiological states. The aim of the research is to understand how women who have experienced relationship dissolution perceive and live through the dance/movement therapy process. The objectives include discussing the biopsychosocial aspects of romantic partner loss, analysing women's experiences during dance/movement therapy, and evaluating the characteristics of the therapeutic process in the context of divorce.

The study was conducted using a qualitative design and reflexive thematic analysis, supplemented by a somatic–phenomenological approach that allowed the researcher to incorporate bodily sensations, emotional resonance, and embodied understanding. Data were collected between January and March 2026 in Vilnius through confidential interviews with women who had experienced divorce and participated in dance/movement therapy in groups or individually.

The analysis showed that dance/movement therapy helps regulate psychophysiological processes related to the loss of a significant other—a romantic partner—by reducing tension, strengthening body awareness, and supporting the integration of emotional experiences. Participants emphasized the importance of co-regulation, rhythmic movement, and a safe environment, which helped restore a sense of security and emotional stability.

The findings revealed that divorce manifested in the body as numbness, tension, and lack of energy, while dance/movement therapy created conditions for a gradual return to movement. The safety of the therapeutic environment became essential for nervous system regulation, and emotional release occurred through the body, highlighting the importance of recognizing bodily signals. Participants experienced conflicting feelings between longing for closeness and avoiding it, yet the therapy groups provided an opportunity to be among others without pressure to form close relationships. The study also highlighted the role of the therapist—her embodied presence and guidance functioned as stabilizing and safety-enhancing factors.

Keywords: dance movement therapy, loved one, attachment, loss, divorce for a partner , body memory