

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS

IR

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (Šokio-judesio terapijos specializacijos)

antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

Šokiu susigrąžinta tapatybė: gijimo kelionė iš tėčio alkoholio priklausomybės šešėlio į tapsmą šokio-judesio
terapeute

Reclaiming identity through dance: a journey of healing from the shadow of a father's alcohol addiction to
becoming a dance movement therapist

Lina Likienė

Lekt. Raimonda Duff

Darbo vadovas

(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Asist.dr. Toma Jasiukevičiūtė-Zelenko

Konsultantas

(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data _____

(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Registracijos Nr. _____

(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Studento elektroninio pašto adresas lina.likiene@stud.mf.vu.lt

TURINYS

SANTRAUKA	3
ABSTRACT.....	4
SĄVOKŲ IR SANTRUMPŲ ŽODYNĖLIS.....	6
IVADAS.....	7
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	10
1.1. Priklausomybės nuo alkoholio poveikis šeimos sistemai	10
1.1.1. Alkoholio priklausomybės reiškinių šeimoje samprata.....	10
1.1.2. Kopriklausomybės samprata.....	11
1.1.3. Kopriklausomų asmenų elgesio ypatumai	13
1.1.4. Disfunkcinė šeima kaip kopriklausomo elgesio terpė	15
1.1.5. Vaikystės patirtys disfunkcinėje šeimoje: vaidmenų dinamika ir emocinė raida	16
1.1.6. Suaugę alkoholikų vaikai: asmenybės bruožai ir tapatumo paieškos	20
1.1.7. Kūno atmintis ir emocinis nejautrumas	21
1.2. Šokio-judesio terapija: autentiško ryšio su savimi atkūrimo galimybės	23
1.2.1. Šokio-judesio terapijos teorinės nuostatos ir holistinė samprata.....	23
1.2.2. Šokio-judesio terapijos taikymas tapatumo integracijos procese	25
1.2.3. Šokio-judesio terapijos poveikis tapatumo atkūrimui: moksliniai įrodymai	32
2. EMPIRINIS TYRIMAS.....	35
2.1. Tyrimo metodologija.....	35
2.1.1. Autoetnografijos kilmė ir raida.....	36
2.1.2. Autoetnografijos samprata ir filosofinės nuostatos	37
2.1.3. Tyrimo procesas: duomenų rinkimas ir analizė	38
2.1.4. Tyrimo patikimumas: tarp subjektyvios patirties ir mokslinės legitimacijos	39
2.1.5. Etinės nuostatos: konfidencialumas ir tyrėjo atsakomybė.....	40
2.2. Autoetnografinis tyrimas	41
2.2.1. Judesio genezė: išgyvenimo strategija	41
2.2.2. Paveldo šešėliai: tarp tylos ir įniršio	50
2.2.3. Gėdos anatomija.....	53
2.2.4. Išlikimo ritmas: nuo scenos iki slėpynių.....	58
2.2.5. Somatinis kalėjimas.....	62
2.2.6. Atgimstantis ryšys su kūnu.....	69
2.2.7. Šokis su šešėliu.....	76
REFLEKSIJA.....	85
REKOMENDACIJOS	87
LITERATŪRA.....	88
PRIEDAI.....	94

SANTRAUKA

Lina Likienė. Šokiu susigrąžinta tapatybė: gijimo kelionė iš tėčio alkoholio priklausomybės šešėlio į tapsmą šokio-judesio terapeute. Menų terapijos magistro studijų programos baigiamasis darbas / Vilniaus universitetas / Lietuvos muzikos ir teatro akademija. Vilnius, 2026. 93 psl.

Darbo pagrindimas. Kopriklausomybė, kylanti šeimos priklausomybės nuo alkoholio kontekste, sukelia gilią asmens tapatumo fragmentaciją ir pamatinių ribų praradimą. Trauminės patirtys dažnai lieka somatizuotos kūne kaip nervų sistemos įtampa, o verbaliniai pagalbos metodai gali būti riboti. Šis autoetnografinis tyrimas aktualizuoja šokio-judesio terapijos kaip holistinio proceso reikšmę, leidžiančią per įkūnytą patirtį transformuoti disfunkcinius elgesio modelius į sveiką, autentišką ryšį su savimi.

Tyrimo tikslas. Autoetnografiniame pasakojime atskleisti asmeninį kopriklausomybės patyrimą bei vidinius tapatumo pokyčius sociokultūriniame kontekste, reflektuojant gijimo procesą ir profesinį tapimą šokio-judesio terapeute.

Tyrimo uždaviniai. 1. Apžvelgti mokslinę literatūrą apie kopriklausomybės fenomeną, akcentuojant jo poveikį asmens tapatumo stabilumui ir kūno pajautai. 2. Pristatyti šokio-judesio terapijos teorinius principus bei mokslinį pagrindumą asmens tapatumo atkūrimo procese, akcentuojant įkūnytą patirčių integraciją. 3. Aprašyti autoetnografijos metodą, pagrindžiant subjektyvios, įkūnytos patirties vertę tyrinėjant jautrius socialinius ir psichologinius reiškinius. 4. Atkurti asmeninį kopriklausomybės naratyvą, atsiskleidžiantį per somatinę patirtį bei santykį su savimi ir aplinka, susiejant reflektyvias įžvalgas su sociokultūriniu kontekstu. 5. Sukurti autentišką, evokatyvų pasakojimą, kuris per įkūnytą tyrėjos istoriją leistų pajusti kopriklausomybės fenomeną, skatintų atvirą dialogą apie emocinį sveikimą ir taptų resursu ieškantiems tapatumo atkūrimo galimybių per kūno patirtį.

Tyrimo metodai. Autoetnografija, jungianti asmeninę, įkūnytą savirefleksiją, dienoraščių analizę bei mokslinės literatūros apžvalgą.

Tyrimo rezultatai ir išvados. Autoetnografinis tyrimas atskleidė, kad šokio-judesio terapija įgalina kognityviniu lygmeniu neprieinamų patirčių integraciją per judesį, transformuojant kūno sąstingį į autentišką ryšį su savimi. Pastebėta, kad asmeninė gijimo patirtis ir įkūnyta savirefleksija organiškai papildo profesinį tapatumą, sudarydamos sąlygas gilesniam terapiniam buvimui. Magistro darbas pagrindžia šokio-judesio terapijos vertę atkuriant asmens tapatumą bei siūlo metodines įžvalgas specialistams, dirbantiems su kopriklausomybės fenomenu.

Raktiniai žodžiai: kopriklausomybė, asmens tapatumas, šokio-judesio terapija, autoetnografija, kūno įsisąmoninimas.

ABSTRACT

Lina Likienė. Reclaiming identity through dance: a journey of healing from the shadow of a father's alcohol addiction to becoming a dance movement therapist. Final Thesis of the Master's Degree Programme in Arts Therapy / Vilnius University / Lithuanian Academy of Music and Theatre. Vilnius, 2026. 93 p.

Background of the study. Codependency arising within the context of family alcohol addiction causes profound fragmentation of personal identity and the loss of fundamental boundaries. Traumatic experiences often remain somatized in the body as nervous system tension, while verbal support methods may be limited. The autoethnographic study highlights the significance of dance/movement therapy as a holistic process that enables the transformation of dysfunctional behavioural patterns into a healthy and authentic relationship with oneself through embodied experience.

Aim of the Research. To reveal, through an autoethnographic narrative, the personal experience of codependency and the inner transformations of identity within a sociocultural context, reflecting on the healing process and the professional becoming of a dance movement therapist.

Objectives of the Research. 1. To review scientific literature on the phenomenon of codependency, emphasizing its impact on identity stability and bodily awareness. 2. To present the theoretical principles and scientific grounding of Dance Movement Therapy in the process of identity restoration, highlighting the embodied integration of experiences. 3. To describe the method of autoethnography, substantiating the value of subjective embodied experience in exploring sensitive social and psychological phenomena. 4. To reconstruct a personal narrative of codependency as revealed through somatic experience and the relationship with self and environment, linking reflective insights with the sociocultural context. 5. To create an authentic, evocative narrative that allows the reader to sense the phenomenon of codependency through the researcher's embodied story, fostering open dialogue about emotional recovery and serving as a resource for those seeking identity restoration through bodily experience.

Research Methods. Autoethnography integrating personal embodied self-reflection, diary analysis, and a review of scientific literature.

Research results and conclusions. The autoethnographic study revealed that dance/movement therapy enables the integration of experiences inaccessible at the cognitive level through movement, transforming bodily stagnation into an authentic relationship with oneself. It was observed that personal healing experience and embodied self-reflection organically complement professional identity, creating conditions for a deeper therapeutic presence. This master's thesis substantiates the value of dance/movement therapy in restoring personal identity and offers methodological insights for specialists working with the phenomenon of codependency.

Keywords: codependency, personal identity, dance/movement therapy, autoethnography, body awareness.

SĄVOKŲ IR SANTRUMPŲ ŽODYNĖLIS

Asmens tapatumas (angl. personal identity) – nuolatinis ir dinamiškas savasties konstravimo procesas, apimantis asmeninės istorijos, kultūrinės kilmės ir kūrybinės raiškos integraciją. Šokio-judėsio terapijos kontekste tapatumas suvokiamas ne kaip nekintama duotybė, o kaip galimybė per kūrybiškumą ir judesį peržengti praeities determinizmą bei traumos sukeltus ribojimus (Chaiklin & Wengrower, 2009).

Autoetnografija (AE) – tyrimo metodas, jungiantis autobiografinį pasakojimą su kultūrine, socialine bei politine analize. Šis metodas pasižymi emociniu atvirumu, įkūnytose patirties (angl. embodiment) refleksija ir introspekcija, siekiant per asmeninę istoriją atskleisti platesnius visuomeninius reiškinius (Ellis, 2004).

Disfunkcinė šeima (angl. dysfunctional family) – sistema, veikianti pagal griežtas, nors dažnai neišsakytas taisykles: „nekalbėk, nepasitikėk, nejausk“. Šios taisyklės slopina šeimos narių emocinę raišką, skatina izoliaciją ir neleidžia autentiškai spręsti iškylančių sunkumų, taip sukuriant terpę kopriklausomybei vystytis (Black, 2020).

Kopriklausomybė (angl. codependency) – tai individualumo ir autentiškos asmenybės raiškos praradimas, pasireiškiantis per ypatingą emocinę, socialinę ar net fizinę priklausomybę nuo kito žmogaus (Bulotaitė, 2004).

Kūno įsisąmoninimas (angl. body awareness) – gebėjimas sutelkti dėmesį į vidinius kūno signalus (interocepciją) ir judėjimo pojūčius (propriocepciją). Tai pamatas somatiniam patyrimui, leidžiantis atpažinti emocines būsenas per fiziologinius pojūčius (Payne, 2006).

Suaugę alkoholikų vaikai (SAV) (angl. adult children of alcoholics, ACOA) – asmenys, užaugę alkoholio priklausomybės paveiktoje aplinkoje, kurioje dėl patirto emocinio nesaugumo susiformavo specifiniai, išlikimui padedantys elgesio ir mąstymo modeliai (Woititz, 2021).

Šokio-judėsio terapija (ŠJT) – tai terapinis judėsio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją (Lietuvos šokio-judėsio terapijos asociacija).

Trauma – tai patirtis, paliekanti pėdsakus ne tik asmens istorijoje, bet ir jo kūne, emocijose bei nervų sistemoje. Ji paveikia gebėjimą jausti malonumą, pasitikėjimą ir saugumą, o smegenų lygmenyje mobilizuoja neuronų grandines išskirti didelį kiekį streso hormonų, sukeliančių stiprius fizinius pojūčius bei bejėgiškumo jausmą (Van der Kolk, 2020).

IVADAS

Globaliu mastu žalingas alkoholio vartojimas išlieka viena svarbiausių ligų bei ankstyvo mirtingumo priežasčių, kasmet nusinešančių apie 2,6 milijonus gyvybių (Barkienė ir Barkus, 2024). Lietuvoje su alkoholio vartojimu susijusių ligų skaičius auga, neigiami padariniai visuomenės sveikatai išlieka stabiliai aukšti (Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2024). Alkoholis, būdamas viena lengviausiai prieinamų psichoaktyviųjų medžiagų, dėl savo legalumo ir kultūrinių tradicijų yra tapęs kasdiene visuomenės gyvenimo dalimi (Bulotaitė, 2009).

Priklausomybė nuo alkoholio niekada neapsiriboja tik vienu asmeniu – tai reiškiny, kuris pažeidžia visą šeimos sistemą, sukeldamas emocinį stresą, socialinę disfunkciją ir galias santykių krizes (Jankauskienė & Kirvaitienė, 2020; Rathee ir kt., 2022). Šiame disfunkciniame kontekste formuojasi kopriklausomybė, interpretuojama ne kaip įgimtas asmenybės bruožas, o kaip specifinė išgyvenimo strategija (Wright P., H. & Wright K., D., 1991), padedanti žmogui prisitaikyti prie chaotiškos ir nesaugios aplinkos. Tai specifinis ryšio su savimi sutrikdymas, pasižymintis gebėjimo brėžti sveikas ribas praradimu (Mellody, 2003). Remiantis Bacon ir kt. (2020), viena esminių šio fenomeno ašių yra aiškaus savęs suvokimo (savasties) trūkumas. Kopriklausomas asmuo, bandydamas prisitaikyti prie nenusipėjamos aplinkos, pamažu praranda ryšį su savo poreikiais, emocijomis ir galiausiai savo kūno pojūčiais. Pasak Bulotaitės (2009), prarasti save tampa išlikimo strategija, kuri suaugus virsta chronišku nesaugumu ir negebėjimu kurti autonomiškų santykių.

Teorinės informacijos apie kopriklausomybę gausu, tačiau praktinė pagalba dažnai apsiriboja tik verbaliniu problemos suvokimu, nepasiekiant somatinio lygmens, kuriame ši disfunkcinė išgyvenimo strategija yra fiziologiškai įsitvirtinusi. Intelektualus traumos suvokimas nebūtinai reiškia fiziologinį išgyjimą, nes nervų sistemoje išlikusi įtampa dažnai pasireiškia per emocinį nejautrumą ar disociaciją (Levine, 2025). Prarastas ryšys su kūno pojūčiais tampa esmine kliūtimi, lemiančia pačios savasties praradimą (Van der Kolk, 2020). Dėl šių priežasčių gijimo procese tampa ypatingai svarbu pasitelkti metodus, leidžiančius saugiai atkurti somatinį ryšį ir integruoti fragmentuotą tapatumą per tiesioginę kūno patirtį.

Kopriklausomybė man nėra tik teorinė sąvoka. Tai patirtis, kurioje gyvenu ilgą laiką, bandydama prisitaikyti prie artimoje aplinkoje esančios priklausomybės nuo alkoholio ir kartu ieškodama atsakymo į klausimus: „kas su manimi negerai?“ ir „kas aš esu?“. Daug metų trukusi savęs paieškos kelionė vedė į kūnišką suvokimą, kad vien tik racionalių įžvalgų neužtenka – mano kūnas vis dar saugojo įtampą, baimę ir prarastą autonomiją. Tik per ryšį su kūnu atrastas gyvas patyrimas ir stiprėjantis vientisumo pojūtis tapo postūmiu nuosekliau tyrinėti, kaip per tikslingą dėmesį į nejautrias kūno zonas (Olsen, 2004) bei subalansuotus somatinius pojūčius šokio-judesio terapija gali padėti asmenims integruoti jų patiriamą tapatumo fragmentiškumą ir vėl atrasti ryšį su savo autentiška savastimi (Chaiklin & Wengrower, 2009; Payne, 2004).

Šokio-judesio terapija (ŠJT) apibrėžiama kaip „terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją“ (Šokio-judesio terapijos asociacijos pateiktis). ŠJT šiame magistro darbe analizuojama kaip terapinė prieiga, skirta papildyti verbalinius metodus kūnišku patyrimu, kuris padeda integruoti fragmentuotą tapatumą ir atkurti somatinę ryšį su savimi. Šioje kryptyje siekiama ne tik intelektualinio supratimo, bet ir tiesioginio įkūnyto patyrimo sintezės, kurioje abu lygmenys vienas kitą papildo ir įprasmina. Būtent per somatinį įsisąmoninimą ir interocepcijos lavinimą asmuo gali pasiekti tas disocijuotas kūno zonas, kurios susiformavo disfunkcinėje aplinkoje kaip gynybinė reakcija (Payne, 2004; Olsen, 2002). Kopriklausomybės kontekste, asmens savastis dažnai yra prarasta ar susiliejusi su kito asmens poreikiais. ŠJT tampa įrankiu, padedančiu atkurti fizinį „aš“ kaip atskirą, autonomišką vienetą (Chaiklin & Wengrover, 2009; Studd & Cox, 2020). Lietuvoje ŠJT metodai jau yra fragmentiškai integruojami dirbant su priklausomybe sergančiais asmenimis pavienėse gydymo įstaigose, tačiau jų artimiesiems skirta specializuota šios menų terapijos pagalba vis dar nėra kryptingai vystoma.

Autoetnografija šiame darbe pasirinkta kaip tyrimo strategija, kurioje asmeninė patirtis naudojama siekiant aprašyti ir interpretuoti kopriklausomybės reiškinių bei jį lydinčias sociokultūrines patirtis (Adams et al., 2017; Ellis et al., 2011). Toks pasirinkimas leidžia man tapti tyrimo subjektu ir intymų žinojimą paversti mokslinio pažinimo šaltiniu, kvestionuojant tradicinę ribą tarp objektyvumo ir subjektyvumo (Muller, 2024; Van den Broucke, 2019). Šiame kontekste subjektyvumas suvokiamas kaip vertingas pažinimo instrumentas, leidžiantis pasiekti tokį duomenų gylį, kurio neįmanoma užfiksuoti stebint procesus iš šalies. Tyrime realizuojama evokatyviojo pasakojimo ir analitinės refleksijos sintezė (Van den Broucke, 2019). Per asmeninius išgyvenimus siekiama sukurti emocinį ryšį su skaitytoju, o pasitelkiant analitinę tyrėjos žvilgsnį, šios patirtys dekonstruojamos kaip platesni socialiniai fenomenai. Rašymas šiame darbe yra tyrimo praktika, leidžiančia per asmeninę istoriją analizuoti tapatumo integracijos procesą (Poulos, 2021; Richardson & St. Pierre, 2005).

Išgirdus apie autoetnografiją, mano reakcija buvo gilus vidinis atpažinimas – tai nebuvo tik teorinis susidomėjimas, o stiprus somatinis patvirtinimas, kad radau tinkamą kalbą savo patirčiai išreikšti. Supratau, kad šis tyrimas įgalina mane sujungti ilgametę, asmeninę kopriklausomybės patirtį su profesiniu tapsmo šokio-judesio terapeute keliu. Šis metodas leidžia man ne tik teoriškai analizuoti tapatumo fragmentiškumą, bet ir per reflektyvų, kūrybišką pirmojo asmens pasakojimą atskleisti įkūnytą gijimo procesą, kuriame asmeninis pažeidžiamumas tampa tyrimo stiprybe.

Šį magistro darbą sudaro literatūros apžvalga ir empirinis tyrimas, suskirstyti į tris pagrindines dalis:

Pirmojoje dalyje pateikiama mokslinės literatūros analizė, skirta kopriklausomybės fenomenui ir jo įtakai asmens tapatumui bei somatiniam įsisąmoninimui atskleisti. Taip pat pristatoma šokio-judesio terapija kaip holistinis metodas, leidžiantis per kūnišką patyrimą integruoti fragmentuotą savastį ir atkurti prarastą ryšį su savimi.

Antrojoje dalyje pristatoma autoetnografija kaip pasirinktas kokybinio tyrimo metodas. Čia aptariama jos samprata, filosofinis pagrindas bei etinės nuostatos, pabrėžiant subjektyvios patirties svarbą.

Trečioji dalis – empirinis tyrimas, grindžiamas asmeninės patirties rekonstrukcija, pasitelkiant „atminties darbą“ ir asmeninius artefaktus. Tyrimas pateikiamas kaip daugiasluoksnis pasakojimas, kuriame praeities išgyvenimai „ten ir tada“ derinami su mano, kaip tyrėjos, somatine pajauta bei analitine refleksija „čia ir dabar“. Šis reflektyvus lygmuo žvaigždutėmis papildomas mokslinės literatūros įžvalgomis, išlaikant pusiausvyrą tarp mano autentiško balso ir teorinio kopriklausomybės bei tapatumo konteksto. Pasakojimas baigiamas reflektyviu apibendrinimu.

Mokslinės problemos klausimas: kaip asmeninė kopriklausomybės patirtis tampa šokio-judesio terapeutės kelione, atskleidžiama autoetnografiniame pasakojime?

Darbo tikslas: autoetnografiniame pasakojime atskleisti asmeninį kopriklausomybės patyrimą bei vidinius tapatumo pokyčius sociokultūriniame kontekste, reflektuojant gijimo procesą ir profesinį tapimą šokio-judesio terapeute.

Darbo uždaviniai:

- Apžvelgti mokslinę literatūrą apie kopriklausomybės fenomeną, akcentuojant jo poveikį asmens tapatumo stabilumui ir kūno pajautai.
- Pristatyti šokio-judesio terapijos teorinius principus bei mokslinį pagrindumą asmens tapatumo atkūrimo procese, akcentuojant įkūnytą patirčių integraciją.
- Aprašyti autoetnografijos metodą, pagrindžiant subjektyvios, įkūnytos patirties vertę tyrinėjant jautrius socialinius ir psichologinius reiškinius.
- Atkurti asmeninį kopriklausomybės naratyvą, atsiskleidžiantį per somatinę patirtį bei santykį su savimi ir aplinka, susiejant reflektyvias įžvalgas su sociokultūriniu kontekstu.
- Sukurti autentišką, evokatyvų pasakojimą, kuris per įkūnytą tyrėjos istoriją leistų pajusti kopriklausomybės fenomeną, skatintų atvirą dialogą apie emocinį sveikimą ir taptų resursu ieškantiems tapatumo atkūrimo galimybių per kūno patirtį.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Priklausomybės nuo alkoholio poveikis šeimos sistemai

Priklausomybė nuo alkoholio šiuolaikinėje psichologijoje suprantama kaip kompleksinis, visą šeimos sistemą apimantis reiškinys. Tai nėra tik vieno šeimos nario problema, o destruktivus procesas, kuris įtakoja šeimos narių tarpusavio ryšius, vaidmenis ir emocinį klimatą. Alkoholio vartojimas tampa pagrindine ašimi, apie kurią sukasi visas šeimos gyvenimas, todėl būtina išanalizuoti šio reiškinio sampratas bei specifinius psichosocialinius mechanizmus, kuriais šeimos nariai bando adaptuotis prie nenuspėjamos ir emociškai sekinančios šeimos dinamikos.

1.1.1. Alkoholio priklausomybės reiškinio šeimoje samprata

Kaip rodo statistiniai duomenys, piktnaudžiavimas alkoholiu visame pasaulyje sukelia daugybę sveikatos ir socialinių problemų jį vartojantiems, tačiau ši žala neišvengiamai paliečia ir artimiausią aplinką: gyvenimo partnerius, kitus šeimos narius, gimines, draugus ir kolegas (Jankauskienė & Kirvaitienė, 2020; PSO, 2019). Pasak Rathee'o ir kt. (2022), tai pasireiškia per emocinį stresą, finansinius sunkumus, socialinę ir profesinę disfunkciją. Pripažįstant, kad priklausomybė nuo alkoholio peržengia individualios problemos ribas, literatūroje šis fenomenas analizuojamas skirtingais apibūdinimais, tačiau visur akcentuojama įtaka artimai aplinkai.

Literatūroje sutinkama „šeimos naštos“ sąvoka apima sunkumus, su kuriais susiduria priklausomo asmens artimieji. Tai ne tik tiesioginės išlaidos medicininėms paslaugoms ar teisinėms problemoms spręsti, bet ir bendras šeimos finansinio stabilumo praradimas. Be ekonominių nuostolių, ši našta pasireiškia ir per kasdienės rutinos sutrikdymą: rūpinimasis geriančiuoju dažnai apriboja artimųjų darbinę veiklą, jų asmeninę gerovę bei sukelia socialinę izoliaciją (Mukherjee et al, 2024; Subedi & Singh, 2025). Panašią įžvalgą pateikia ir Sharma's ir kt. (2019), kurie šeimos našta apibrėžia kaip kompleksinį poveikį alkoholį vartojančiojo artimiesiems. Jų teigimu, ši našta pasireiškia finansinio saugumo trūkumu, sutrikdytoje šeimos rutinoje, laisvalaikyje bei suprastėjusioje fizinėje ir psichinėje šeimos narių sveikatoje. Taigi, šeimos naštos sąvoka kai kurių autorių naudojama labiau akcentuojant išorinius, matomus veiksnius: finansinį nesaugumą, socialinę izoliaciją bei kasdienės rutinos sutrikdymą.

Dažniau ir plačiau priklausomybės alkoholiui reiškinys literatūroje įvardijamas kaip „šeimos liga“. Šia sąvoka siekiama atskleisti ne tik išorinius veiksnius, buitinius sunkumus, bet ir žalingai alkoholį vartojančio artimųjų psichologinę būseną ir kintančius jų tarpusavio santykius. Šeimos ligos terminas literatūroje vartojamas jau kelis dešimtmečius. Bulotaitė (2004) pabrėžia, kad priklausomybė yra šeimos liga, nes jos sukeliama sveikatos ir psichologiniai sunkumai tampa bendra visų šeimos narių patirtimi. Remdamasi šeimos ligos sąvoka, Wegscheider (1981) pabrėžia, kad būdami nuolatiniam kasdieniam santykių su alkoholio priklausomybę turinčiu šeimos nariu,

kiti jos nariai ne tik dalijasi bendra buitimi, tačiau neišvengiamai tampa šios ligos eigos dalimi. Nors priklausomas asmuo serga tiesiogiai, jo šeima kenčia kartu su juo, patirdama tiek fizinius, tiek psichologinius simptomus. Būtent dėl šio bendro poveikio visai šeimai, alkoholizmas vadinamas šeimos liga (Nissen, 1997) ir ši būklė neabejotinai suardo šeimos kaip vientiso vieneto sveikatą (Towers, 1989).

Galima daryti išvadą, kad alkoholizmas transformuoja visą šeimos sistemą, paversdamas ją disfunkcine struktūra, kurioje kiekvienas narys priverstas adaptuotis prie sergančiojo. Būtent šis priverstinis prisitaikymas ir iš jo kylantys psichologiniai pokyčiai suformuoja kopriklausomybės reiškinių, reikalaujantį gilesnės mokslinės analizės.

1.1.2. Kopriklausomybės samprata

Kopriklausomybės terminas atsirado XX a. 5 dešimtmetyje JAV, priklausomybių nuo psichotropinių medžiagų kontekste, kai šį terminą imta vartoti keliuose Minesotos gydymo centruose, siekiant padėti asmenims, kurie buvo ištraukę į sekinančią ir toksišką priklausomų artimųjų kasdienybę (Akila et al. 2024; Bacon et al., 2020; Beattie, 2022). Pirmosios reiškinio užuomazgos fiksavo tik specifinius priklausomų vyrų žmonių elgesio ypatumus (1945 cit. iš Price, Bacon et al.; Young, 1987), tačiau vėliau, stiprėjant anoniminių alkoholikų judėjimui, požiūris į šią problemą plėtėsi. Pradėta pripažinti, kad visa artimiausia alkoholiko aplinka patiria specifinį emocinį bei psichologinį susirgimą (1992 cit. iš O'Brian & Gaborit, Bacon et al., 2020, p. 755). Beattie (2020) papildė, kad tuo laikotarpiu taip pat buvo manoma, kad kopriklausomam sutuoktiniui, vaikui ar kitam artimajam poreikis „kovoti su gyvenimu“ atsiranda kaip natūrali reakcija į kito asmens piktnaudžiavimą alkoholiu ar narkotikais.

Literatūroje kopriklausomybė arba dar kitaip – netiesioginė priklausomybė interpretuojama labai įvairiai, skirtingi autoriai ją analizuoja per medicininę, asmenybės bruožų arba tarpasmeninių santykių prizmę. Beattie (2022) pastebi, kad kopriklausomybės apibrėžimų šiandien yra tiek daug, kiek ir ją išgyvenančių asmenų patirčių. Šį platų požiūrį papildė ir Hunt (2013), teigdamas, jog kopriklausomybė apima bet kokį santykį, kuriame asmuo tampa tiek emociškai priklausomas nuo kito, jog pasiduoda jo manipuliacijoms ar kontrolei. Būtent toks nuolatinis emocinis prisitaikymas prie priklausomo asmens poreikių lemia tai, kad šeimos nariai ilgainiui patys tampa emociškai pažeidžiami (Bulotaitė, 2004) ir pasireiškia perdėta atsakomybė už priklausomo asmens problemas (Hauswirth, 2025). Šeimos narių netiesioginė priklausomybė tiesiogiai proporcinga vartojančio asmens ligai. Tai savotiškas veidrodinis procesas, kuriame artimieji „suserga emociškai“ dėl stiprėjančio prisirišimo prie priklausomo asmens, panašiai kaip alkoholikas ar narkomanas tampa vis stipriau priklausomas nuo vartojamos medžiagos (1992 cit. iš Hogg & Frank, Bulotaitė, 2004). Šį veidrodinį principą detaliau pateikia Moskalenko (1991, cit. iš Bulotaitė, 2004), analizuojant tiesioginės (alkoholizmo) ir netiesioginės (kopriklausomybės) priklausomybių lyginamąją lentelę:

Lentelė nr. 1.

Tiesioginės ir netiesioginės priklausomybės palyginimas pagal Moskalenko (1991, cit. iš Bulotaitė, 2004, p. 131)

Požymis	Tiesioginė priklausomybė	Netiesioginė priklausomybė
Sąmonė užvaldyta objekto	Vyrauja mintys apie alkoholį ar kitus narkotikus.	Vyrauja mintys apie priklausomybę turintį asmenį.
Kontrolės praradimas	Prarandama alkoholio vartojimo kontrolė.	Prarandama savo jausmų, savo elgesio, viso savo gyvenimo kontrolė.
Neigimas	“Aš ne alkoholikas”, “Kiti vartoja daugiau už mane”, “Aš neturiu problemų”.	“Aš neturiu problemų, jų turi mano vyras, sūnus”.
Agresija	Žodinė, fizinė.	Žodinė, fizinė.
Vyraujantys jausmai	Pyktis, kaltė, gėda, baimė.	Pyktis, kaltė, gėda, baimė.
Savivertė	Žema savivertė. Būdingas save griauantis elgesys.	Žema savivertė. Būdingas save griauantis elgesys.
Fizinė sveikata	Turi daug nusiskundimų. Kepenų, širdies, skrandžio ir kt.	Turi daug nusiskundimų. Galvos skausmai, didelis kraujospūdis, nemiga, skrandžio skausmai ir pan.
Psichikos sutrikimai	Depresija, mintys apie savižudybę.	Depresija, mintys apie savižudybę
Priklausomybė nuo kitų dalykų	Priklausomybė nuo alkoholio, kitų narkotikų, raminamųjų ir kt.	Priklausomybė nuo alkoholio, kitų narkotikų, raminamųjų ir kt.
Požiūris į gydymą	Atsisako pagalbos.	Atsisako pagalbos.
Pasveikimo sąlygos	Viena svarbiausių – priklausomybės pripažinimas, alkoholio atsisakymas.	Viena svarbiausių – netiesioginės priklausomybės pripažinimas, atsiribojimas nuo kito žmogaus.

Iš lentelės matyti, kad kopriklausomybė pasižymi beveik identiškais požymių ypatumais kaip ir tiesioginė alkoholio priklausomybė: kontrolės praradimu savo jausmams bei neigimo mechanizmu, sumenkinant savo problemas ir pabrėžiant tik kito asmens ligą. Taip pat, abiem reiškiniams būdinga žema savivertė bei fizinės sveikatos nusilpimas. Esminis skirtumas yra tik priklausomybės objektas: alkoholizmo atveju tai yra psichoaktyviosios medžiagos, kopriklausomybės atveju – emocinis prisirišimas prie artimojo, kuris yra priklausomas nuo alkoholio.

Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad kopriklausomybė nėra tiesiog įgimtas „blogas“ asmenybės bruožas. Tyrimai rodo, kad vien tik žmogaus charakterio savybės negali paaiškinti, kodėl šeimoje kyla problemų – svarbiausia yra ne tai, koks žmogus yra, o tai, kaip jis bando išgyventi sudėtingus šeimos santykius (1973 cit. iš Edwards et al., Rotunda et al., 1995). Wright P., H. & Wright K., D. (1991) papildė, kad kopriklausomybę tikslingiausia analizuoti ne kaip asmenybės sindromą ar „meilės priklausomybę“, o kaip specifinių santykių savybių visumą. Kopriklausomybė formuojasi kaip „santykių simbiozė“, padedanti šeimos nariams užtikrinti savo psichologinį išlikimą destruktivoje aplinkoje (Wright P., H. & Wright K., D., 1991, p. 435).

Mokslinėje literatūroje kopriklausomybės apibrėžtis dominuoja kaip daugialypė psichosocialinė problema, kaip dinamiška būseną, išmuktas elgesio ir įsitikinimų modelis (Bacon et

al., 2020, Beattie, 2022; Raklova, 2013). Pagal Bacon et al. (2020), kopriklausomybė nėra tik pavienis asmens bruožas, o gilus, visą asmens gyvenimą apimantis disfunkcinis veikimo modelis, kurį sudaro trys esminiai, tarpusavyje susiję elementai:

1. Aiškaus savęs suvokimo (savasties) trūkumas.
2. Nuolatinis emocinis bei santykių disbalansas.
3. Dabartinių sunkumų sąsaja su vaikystėje patirta tėvų kontrole ar apleistumu.

Raklova (2013) patvirtina, kad kopriklausomybė nėra statiška būseną – tai kintanti, išmokto elgesio ir įsitikinimų schema, kuri pradžioje formuojasi dėl humaniškų paskatų padėti artimajam, tačiau vėliau įgauna destruktivų, atvirkštinį pobūdį, žalojantį visą šeimos sistemą.

Apibendrinant kopriklausomybės sąvoką, galima teigti, kad tai sudėtingas ir daugiasluoksnis reiškiny, kuris evoliucionavo nuo medicininio termino iki plataus šeimos dinamikos supratimo. Nors pradinis kopriklausomo asmens motyvas dažniausiai remiasi nuoširdžiu noru padėti artimajam ir užtikrinti šeimos stabilumą, ilgainiui šis siekis įgyja destruktivų pobūdį. Tai tampa nebe pagalba, o liguistu prisirišimu, kuriame asmuo praranda savastį ir prisiima atsakomybę už kito žmogaus klaidas bei emocijas. Galiausiai, kopriklausomybė suvokiama ne kaip įgimtas bruožas, o kaip specifinė išgyvenimo strategija, padedanti žmogui prisitaikyti prie chaotiškos ir nesaugios aplinkos.

1.1.3. Kopriklausomų asmenų elgesio ypatumai

Pradedant analizuoti kopriklausomų asmenų elgesio ypatumus, svarbu paminėti, kad šis fenomenas yra universalus. Beattie (2022, p. 53) kopriklausomą asmenį apibūdina kaip žmogų, kuris „leidžiasi veikiamas kito asmens elgesio ir kuris jaučia stiprų poreikį kontroliuoti tą elgesį“. Nors toks santykis gali susiformuoti su bet kuriuo artimuoju (vaiku, sutuoktiniu, draugu ar kolega), nepriklausomai nuo jo sveikatos būklės (Beattie, 2022), šiame darbe dėmesys telkiamas į kopriklausomo asmens elgesį gyvenant kartu su priklausomu nuo alkoholio šeimos nariu.

Young (1987) papildė kopriklausomo asmens paveikslą nurodydama, kad kompulsyvus poreikis kontroliuoti kitus asmenis bei aplinką formuoja žalingus elgesio modelius. Šių modelių intensyvumas prilygsta pačiai alkoholio priklausomybei, o nuolatinis dėmesio koncentravimas į priklausomą asmenį lemia gilius emocinius pokyčius, kai asmuo praranda gebėjimą adekvačiai vertinti realybę, neigia, t.y. apsimeta, kad skausmingos situacijos ar jausmai tiesiog neegzistuoja ir visą savo energiją nukreipia į kito žmogaus gyvenimo valdymą (Hauswirth, 2025; Young, 1987). Šis visiškas susitelkimas į kitą asmenį neišvengiamai virsta savasties praradimu: netiesioginę priklausomybę turintis asmuo taip intensyviai rūpinasi kitu, jog ima neigti savo poreikius, susiduria su sunkumais reiškiant savo individualius norus, jam sudėtinga brėžti ribas ir taip jis tarsi pradeda gyventi priklausomo artimojo gyvenimą (Akila et al., 2024; Bulotaitė 2009; Young, 1987). Toks

asmeninės autonomijos praradimas neabejotinai lemia, kad žmogus pradeda gyventi svetimą gyvenimą, visiškai neigdamas savo tikrąjį „aš“ (Akila et al., 2024; Bulotaitė, 2009). Šią mintį pagilina Mellody et al. (2003), įvardindami tai kaip „savasties ligą“, kuriai būdingas pamatinių asmenybės ribų išnykimas. Pasak autorių, individas nustoja identifikuoti savo poreikius ir emocijas, nes jo vidinis saugumas tampa visiškai priklausomas nuo išorinių veiksnių (Mellody et al., 2003). Šį požiūrį papildė Spann (1991) tyrimai, kuriais autorė pagrindžia, kad kopriklausomybė pasireiškia per specifinį elgesio modelį. Esminiai šio profilio elementai yra susiję su asmens polinkiu prisiimti atsakomybę už kitų žmonių gyvenimo pasirinkimus bei chronišku savo jausmų slopinimu (Spann, 1991).

Norint geriau suprasti, kaip praktiškai pasireiškia anksčiau aptartas ryšio su savimi praradimas, 2 lentelėje apibendrinami Spann (1991) ir Mellody et al. (2003) išskirti kopriklausomo asmens elgsenos požymiai.

Lentelė nr. 2

Kopriklausomo asmens bendri elgsenos ypatumai pagal Spann (1991) ir Mellody et al. (2003)

Požymis	Egesio ypatumai
Išorinis fokusas	Nuolatinis dėmesio sutelkimas į priklausomo asmens elgesį, nuotaikas ir poreikius.
Asmeninių ribų nustatymo stoka	Negebėjimas atskirti savo emocijų nuo kito asmens, sunku pasakyti „ne“ ir brėžti ribas.
Savivertės svyravimai	Savigarba priklauso nuo kitų žmonių pritarimo arba sėkmės kontroliuojant situaciją šeimoje.
Realybės neigimas	Sunku atpažinti ir įvardinti savo tikruosius jausmus bei fizinę būseną.
Savo poreikių ignoravimas	Asmeninių poreikių (poilsio, saviraiškos) aukojimas dėl kito asmens gelbėjimo ar kontrolės.

Iš 2 lentelės galima matyti, kad kopriklausomo asmens fokusas iš vidinių išgyvenimų perkeliamas į išorę, o asmeninės ribos tarsi išnyksta, todėl žmogus tampa neapsaugotas nuo kito žmogaus destruktivaus elgesio. Tai veda į kopriklausomo asmens negebėjimą suvokti savo emocinės būsenos, nes jo savivertė ir saugumo jausmas tampa tiesioginiu priklausomo šeimos nario elgesio ir jausmų atspindžiu.

Kalbant apie lentelėje aptartus kopriklausomo asmens elgesio ypatumus, aktualu paminėti, kad esmė slypi ne tik priklausomo nuo alkoholio asmens veiksmuose, bet labai svarbi kopriklausomo individo reakcija į juos. Šis fenomenas pasireiškia per tai, kiek stipriai asmuo leidžiasi paveikiamas artimojo priklausomybės ir kokiais žalingais sau būdais bando tą poveikį sušvelninti: perdėtu jauduliu, kontrole, savęs slopinimu, pykčio ir kaltės jausmu ir pan. (Beattie, 2022). Pastebima, kad toks požiūris akcentuoja suaugusio žmogaus poziciją – individo laisvę ir atsakomybę rinktis, kaip reaguoti į aplinkos dirgiklius. Tačiau žvelgiant į asmeninę žmogaus patirtį, jo amžių (suaugusiojo ar vaiko) tampa akivaizdu, kad šios reakcijos ne visada yra laisvas pasirinkimas. Dažnu atveju jos tampa dėsninga išgyvenimo strategija platesniame kontekste, kurioje laisva valia nusileidžia būtinybei emociškai išlikti. Giliau šį klausimą nagrinėja Schaef (1987),

teigdama, kad individas tampa neatsiejama priklausomybę palaikančios sistemos dalimi. Autorės įžvalgomis, toks elgesys yra ne tiek asmeninis apsisprendimas, kiek neišvengiamas prisitaikymas prie „sergančios“ aplinkos, kurioje neigimas ir emocinė sumaištis tampa vieninteliu įmanomu būdu funkcionuoti.

Apibendrinant tai, kas bendrais bruožais būdinga kopriklausomam asmeniui, galima teigi, kad viskas susiveda į vieną skausmingą procesą – ryšio su pačiu savimi praradimą. Remiantis nagrinėta literatūra, galima išskirti tris svarbiausius dalykus:

1. Visas dėmesys tik į kitą: žmogus nustoja rūpintis savo jausmais ir poreikiais, nes jo vidinė ramybė ir savivertė pradeda priklausyti nuo to, kaip jaučiasi ar elgiasi priklausomas šeimos narys.
2. Kontrolė kaip apsauga: bandymas viską suvaldyti, nuolatinis jaudulys ar savo jausmų slopinimas nėra tiesiog būdo bruožai. Tai savotiška gynyba, kuria kopriklausomas asmuo bando apsisaugoti nuo baimės likti apleistam, vienišam.
3. Išgyvenimo būdas, o ne pasirinkimas: toks elgesys dažniausiai nėra laisvas žmogaus apsisprendimas. Tai greičiau automatinis prisitaikymas prie „sergančios“ šeimos aplinkos, kurioje žmogus tiesiog privalo taip elgtis, kad išgyventų.

Šis savęs praradimas ir tapimas priklausomybę palaikančios sistemos dalimi parodo, kad kopriklausomas asmuo negali būti analizuojamas atskirai nuo savo aplinkos. Iš to seka būtinumas toliau panagrinėti disfunkcinės šeimos sampratą bei specifinius alkoholikų šeimose augusių vaikų išgyvenimo modelius, kurie padėtų suprasti, kaip šiose sistemose užsimezga ir į nepertraukiamą grandinę pinasi kopriklausomo elgesio dėsniumai, lydintys žmogų jam suaugus.

1.1.4. Disfunkcinė šeima kaip kopriklausomo elgesio terpė

Siekiant detaliau suvokti kopriklausomo elgesio dinamiką, svarbu atsitraukti nuo individo analizės ir pažvelgti į šeimą kaip į vientisą sistemą. Remiantis M. Bowen¹ suformuluota šeimos sistemų teorija, šeima nėra tik atskirų asmenų grupė, o vientisas, gyvas organizmas, kuriame visi nariai yra susieti nenutrūkstamais ryšiais ir veikia vieni kitus (Brown & Errington, 2024). Esminis tokios sistemos tikslas – išlaikyti pusiausvyrą, vadinamą homeostaze², kuri užtikrina stabilumą ir saugumo pojūtį visiems jos nariams (Lander et al., 2013).

Kaip pastebi šiuolaikiniai tyrėjai, šis stabilumas priklauso nuo to, kiek kiekvienas narys geba išlaikyti savo asmeninę erdvę šeimos sistemoje. Calatrava ir kt. (2022) pabrėžia savasties diferenciacijos (angl. differentiation of self) svarbą: tai gebėjimas išlikti savimi ir išlaikyti emocinę autonomiją, net kai šeimoje kyla įtampa. Jei ši diferenciacija yra maža, šeimos nariai tampa

¹ Murray Bowen (1913-1990) - JAV psichiatras, šeimos sistemų teorijos pradininkas, kurio darbai padėjo pagrindą šiuolaikiniam kopriklausomybės supratimui.

² <https://www.vle.lt/straipsnis/homeostaze/>

pernelyg emociškai susipynę ir praranda savarankiškumą, nes jų reakcijas pradeda diktuoti ne asmeniniai įsitikinimai, o nuolatinis jautrumas kito šeimos nario emocinėms būsenoms (Brown & Errington, 2024, p. 135). Priklausomybės nuo alkoholio atveju ši pusiausvyra tampa disfunkcine - sistema bet kokia kaina bando išlikti nepakitusi, todėl individualūs narių poreikiai paaukojami vardan bendro, nors ir žalojančio šeimos išlikimo (Hauswirth, 2025; Young 1987).

Priklausomybės nuo alkoholio kontekste ši sistema tampa itin traumuojanči. Piktnaudžiavimas alkoholiu šeimoje sukelia daugybinius neigiamus padarinius: nuo geriančio tėvo asmenybės degradavimo iki drastiškų pokyčių motinos psichikoje, kuriai būdingas nuolatinis nerimas, įtampa ir baimė. Tokioje mikrosocialinėje aplinkoje vaikas susiduria ne tik su nepakankama priežiūra, bet ir su pedagoginiu bei socialiniu apleistumu, o neretai ir su tiesiogine fizine ar psichologine prievarta (Bulotaitė, 2009). Kaip pastebi Ruklova (2015), priešingai nei sveika šeima, kuri yra atvira ir pagrįsta abipusiu bendravimu bei teisingu atsakomybių pasidalijimu, alkoholio pažeista šeimos sistema tampa uždara ir simbiotiška. Tai reiškia, kad tokioje šeimoje asmeninės ribos išsitrina, o nariai dažnai apsieičia vaidmenimis: vaikai yra priversti prisiimti suaugusiųjų atsakomybes – rūpintis girtais tėvais, buitimi ar jaunesniais broliais, seserimis, kol tėvai nesąmoningai užima vaikų poziciją, tikėdamiesi iš savo atžalų globos ir emocinio palaikymo. Šis vaidmenų apsikeitimas sukuria itin nesaugią atmosferą, kurioje vaikas netenka tėvų apsaugos ir tampa pažeidžiamu (Ruklova, 2015). Būtent ši psichiškai traumuojanči padėtis šeimoje neleidžia vaikui vystytis autentiškai, todėl jis yra priverstas kurti išgyvenimo strategijas, kurios vėliau tampa kopriklausomo elgesio pagrindu suaugus (Bulotaitė, 2009; Woititz, 2021).

Apibendrinant galima teigti, kad šeima, kurioje egzistuoja priklausomybė nuo alkoholio, veikia kaip griežtas ir uždaras mechanizmas. Siekdama išlaikyti bent kažkokį stabilumą (homeostazę), tokia šeimos sistema paaukoja savo narių asmeninę laisvę: ribos tarp šeimos narių dingsta, o emocinis persipynimas tampa toks stiprus, kad vaikas tokioje šeimoje nebeturi erdvės formotis kaip savarankiška asmenybė. Ši disfunkcinė aplinka ne tik supainioja šeimos narių atsakomybes, bet ir priverčia vaiką atsisakyti savasties, kad galėtų prisitaikyti prie nuolatinio nesaugumo. Tokia patirtis suformuoja specifinius išgyvenimo mechanizmus, kurie geriausiai atsiskleidžia analizuojant suaugusių alkoholikų vaikų emocinę raidą ir vaidmenų dinamiką, kuri bus plačiau aptariama kitame poskyryje.

1.1.5. Vaikystės patirtys disfunkcinėje šeimoje: vaidmenų dinamika ir emocinė raida

Priklausomybės nuo alkoholio pažeistoje šeimoje augantis vaikas, siekdamas prisitaikyti prie chaotiškos aplinkos, nesąmoningai priima tam tikras išgyvenimo strategijas. Šios strategijos

disfunkcinėje šeimoje įvardijamos per tris taisykles: „nekalbėk, nepasitikėk, nejausk“ (angl. don't talk, don't trust, don't feel)³ (Black, 2020; Woititz, 2021):

- „Nekalbėk“. Įpareigoja šeimos narius saugoti šeimos paslaptį ir viešai neigti priklausomybės problemą, taip sukuriant izoliaciją nuo išorinės pagalbos.
- „Nepasitikėk“. Kyla iš nuolatinio šeimos aplinkos nenuspėjamumo – kai tėvų elgesys, nuotaikos ir pažadai priklauso nuo jų būsenos (blaivumo ar girtumo), vaikas nebeturi saugaus emocinio pagrindo. Kadangi tėvų žodis bet kada gali būti sulaužytas, vaikas išmoksta pasikliauti tik savimi, o tai vėliau virsta ligistu poreikiu kontroliuoti aplinką.
- „Nejausk“. Tampa emocine apsauga: siekiant išvengti nuolatinio skausmo, gėdos ar baimės, vaikas slopina savo emocijas, o tai tiesiogiai lemia anksčiau minėtą autentiškumo praradimą.

Black (2020) pažymi, kad vaikai alkoholiu piktnaudžiaujančiose šeimose nutildomi tiek tiesiogiai, tiek pasyviai, o tai stabdo natūralią emocinę raidą. Tokia aplinka neleidžia vaikui išmolti sveikais būdais suprasti ir išreikšti savo jausmų, todėl ilginiui išsivysto emocinis sustingimas, sunkumai saviraiškoje bei formuojasi iškraipyti prieraišumo ryšiai būsimuose santykiuose (Black, 2020; Woititz, 2021).

Šios vidiniais įsitikinimais tapusios taisyklės ir emocinis sąstingis tampa pagrindu specifiniams elgesio modeliams – šeimos vaidmenims formotis. Siekdamas bent minimaliai sumažinti tyrančią įtampą ir užpildyti saugumo trūkumą, vaikas pasirenka vieną iš klasikinių vaidmenų, kurie padeda šeimos sistemai išlaikyti disfunkcinę pusiausvyrą (Bulotaitė, 2009; Towers, 1989; Wegscheider, 1989; Woititz, 2021). Svarbu pabrėžti, kad šie vaidmenys nėra sąmoningas vaiko pasirinkimas – tai pasąmoninga gynyba, kuria bandoma paslėpti tikruosius jausmus tam tikra kauke.

Literatūroje išskiriami keturi pagrindiniai vaidmenys, kuriuos dažniausiai prisiima nuo alkoholio priklausomų asmenų vaikai. Nors kiekvienas vaikas yra individualus, šie vaidmenys padeda geriau suprasti, kaip alkoholiu piktnaudžiaujančio asmens šeimoje pasiskirsto atsakomybės ir kaip vaikas bando rasti savo vietą šioje sistemoje (Bulotaitė, 2009; Towers, 1989; Wegscheider, 1981):

Šeimos herojus. Kaip teigia Bulotaitė (2009), dažniausiai tai vyriausias vaikas šeimoje, savo aukštais pasiekimais moksle ar sporte maskuojantis šeimoje tyrančią gėdą. Pasak Wegscheider (1989), vistik viduje herojus išgyvena nuolatinę įtampą, neadekvatumą ir baimę suklysti. Literatūroje nurodoma, kad toks vaikas tarsi bando savo tobulumu „išgydyti“ šeimą ir paradoksalu, bet būtent herojaus sėkmė jam labiausiai trukdo sulaukti pagalbos, nes aplinkiniai nepastebi jo

³ <https://www.claudiblack.com/about-2/>

vidinės kančios. Suaugęs toks asmuo gali būti linkęs į perfekcionizmą bei darboholizmą ir jam gali būti sunku užmegzti gilesnius ryšius (Towers, 1989; Wegscheider, 1981).

Atpirkimo ožys. Šis vaikas (neretai antrasis vaikas šeimoje) šeimos įtampą išreiškia per pasipriešinimą, pyktį ar netinkamą elgesį mokykloje. Atpirkimo ožys savo destruktiviu elgesiu tampa pagrindiniu šeimos narių neigiamų emocijų taikiniu, taip nesąmoningai nukreipdamas dėmesį nuo tėvų priklausomybės. Bulotaitė (2009) teigimu, kiti šeimos nariai ant šio vaiko išlieja dėl bendrų problemų susikaupusį pyktį, nes jis nuolat tampa matomiausia šeimos problemų priežastimi. Nors atpirkimo ožio elgesys pasižymi išorine agresija, viduje jis išgyvena stiprų atstūmimo jausmą bei emocinį skausmą (Wegscheider, 1989). Tiek Towers (1989), tiek Bulotaitė (2009) pabrėžia, kad tokiam asmeniui ateityje kyla didelė rizika tapti priklausomu nuo alkoholio bei perimti savidestrukcinio elgesio modelius.

Pamirštas vaikas – tai tylusis vaikas, kuris pasirenka emocinį atsiribojimą ir vienatvę. Jis stengiasi tapti nematomas, kad nesukeltų šeimai papildomų rūpesčių, todėl jo vaidmuo sistemoje vertinamas kaip palengvinimas (Bulotaitė, 2009). Toks vaikas dažnai pasitraukia į fantazijų pasaulį, o suaugęs susiduria su socialine izoliacija bei sunkumais mezgant artimus ryšius, nes niekada neišmoko išreikšti savo poreikių (Towers, 1989; Wegscheider, 1981).

Juokdarys naudoja humorą ir bando viską paversti juokais, kad sumažintų šeimoje tvyrančią įtampą. Jis stengiasi visus pralinksminėti būtent tada, kai situacija namuose tampa kritinė. Kaip teigia Bulotaitė (2009), nors iš šalies toks vaikas atrodo nerūpestingas, po šia kauke slepiasi gilus nesaugumas ir baimė. Ilgainiui tai gali lemti emocinį nebrandumą ir nesugebėjimą rimtai spręsti gyvenimo iššūkių be humoro gynybos (Bulotaitė, 2009; Towers, 1989; Wegscheider, 1981).

Nors literatūroje dominuoja keturių vaidmenų teorija, tačiau kai kurie autoriai šį vaidmenų sąrašą išplečia. Pavyzdžiui, Black (2020) ne tik naudoja kiek kitokius klasikinių vaidmenų pavadinimus: atsakingasis (atitinka herojų), reguliuotojas (pamirštą vaiką), taikdarys (juokdarys), teisės pažeidėjas (atpirkimo ožis), bet ir išskiria papildomą – nuramintojo vaidmenį. Tai itin jautrus vaikas, kuris siekia sušvelninti šeimos narių emocinį skausmą ir konfliktus, visiškai ignoruodamas savo paties poreikius (Black, 2020). Mokslinėje literatūroje taip pat išskiriama specifinė grupė – nepažeidžiamieji arba atsparūs vaikai. Tyrinėdama alkoholikų šeimose augusius vaikus, Werner (1993) pastebi, kad dalis jų netampa disfunkcinės aplinkos aukomis. Tokiems vaikams būdingas ankstyvas savarankiškumas, gebėjimas užmegzti pozityvius ryšius už šeimos ribų bei aukštas saviveiksmingumo jausmas. Šie vaikai sugeba atsiriboti nuo tėvų problemų ir susikonscentruoti į savo pasiekimus, o tai tampa jų pagrindiniu psichologiniu resursu, padedančiu išvengti tėvų priklausomybės sukeltų trauminių pasekmių (Werner, 1993).

Nors skirtingi autoriai naudoja nevienodus vaidmenų pavadinimus ar išskiria papildomas kategorijas, visų šių vaidmenų esmė išlieka ta pati – tai gynybinės strategijos, padedančios vaikui

išgyventi disfunkcinėje šeimoje. Siekiant išsamiau atskleisti, kokios vidinės būsenos bei emociniai išgyvenimai gali slypėti po specifiniais elgesio modeliais, toliau pateikiamas detalus vaidmenų aprašymas (žr. 3 lentelę) pagal Bulotaitę (2009). Šis vaidmenų apibendrinimas leidžia detaliau analizuoti atotrūkį tarp vaiko demonstruojamo išorinio prisitaikymo ir jo patiriamo vidinio streso. Kartu tai suteikia pagrindą vertinti, kaip ankstyvoje vaikystėje susiformavę išgyvenimo mechanizmai gali projektuoti asmens elgseną bei emocinius poreikius suaugus.

Lentelė nr. 3.

Alkoholikų vaikų vaidmenų charakteristikos ir raidos prognozės (parengta pagal Bulotaitę, 2009)

Vaidmuo	Išorinis elgesys	Vidiniai išgyvenimai	Elgesys šeimoje	Pasekmės suaugus (negavus pagalbos)	Pasekmės suaugus (gavus pagalbą)
Šeimos herojus	Aukšti pasiekimai, pavyzdingas elgesys ir perdėtas atsakingumas.	Gilus neadekvatumo jausmas, užslėptas pyktis, emocinė sumaištis ir vienišumas.	Socialinio prestižo pojūtis šeimai (pasididžiavimas vaiku), maskuoja šeimos problemas.	Polinkis į darboholizmą, negali klysti, perdėta atsakomybė.	Gebėjimas toleruoti nesėkmes, prisiimama asmeninė atsakomybė.
Atpirkimo ožys	Priešiškumas aplinkai, provokuojantis arba agresyvus elgesys.	Emocinis trapumas, kaltė, atstūmimo baimė ir vieatvė.	Tarnauja kaip šeimos įtampos iškrova, nukreipiant dėmesį nuo tėvų alkoholikų.	Destruktyvus elgesys darbo vietoje, polinkis į nusikalstamumą, neatsakingas elgesys.	Atsakomybės prisiėmimas, drąsa keistis, objektyvus realybės suvokimas.
Pamirštas vaikas	Emocinis atsiribojimas, polinkis į izoliaciją ir pasyvumą.	Vienišumo jausmas, menkavertiškumo kompleksas, emocinis pažeidžiamumas.	Sumažina šeimos rūpesčių našą (nors dėl vieno vaiko nėra rūpesčių).	Sunkumai nustatant asmeninį bei lytinį tapatumą, polinkis į padidėjusį ankstyvos mirties riziką.	Nepriklausomynė, kūrybinio potencialo realizavimas ir savęs aktualizavimas.
Juokdarys	Emocinis nebrandumas, impulsyvumas, dėmesio blaškymas humoru.	Vidinė nesaugumo būsena, nerimas, pasimetimas ir emocinė tuštuma.	Mažina emocinę įtampą šeimoje, linksmina.	Sunkumai įveikiant stresines situacijas, emocinis nebrandumas, netinkamas partnerio pasirinkimas (dažnai herojaus).	Gebėjimas pasirūpinti savo poreikiais, autentiškumas, sveiko humoro jausmo integravimas.

Iš lentelės matyti, kad alkoholikų vaikų vaidmenys tarnauja kaip laikinas šeimos sistemos stabilizatorius, tačiau jie iškreipia vaiko savivoką. Šis mechanizmas, kažkada padėjęs išlikti šeimoje, suaugus tampa kliūtimi asmenybės vientisumui ateityje, todėl svarbu suprasti, kad be išorinės pagalbos asmuo gali likti įstrigęs savo vaikystės vaidmenyse net ir palikęs tėvų namus. Svarbiausia čia yra transformacijos galimybė: tie patys bruožai, kurie be pagalbos virsta destruktiviomis pasekmėmis ateityje (pavyzdžiui, emocinis nebrandumas ar perdėta atsakomybė),

suteikus reikiamą paramą, gali tapti vertingais asmenybės resursais – kūrybiškumu ir lyderyste. Tai rodo, kad ši traumuojanči patirtis nėra galutinis nuosprendis, o jos poveikis tolesniam asmens gyvenimui tiesiogiai priklauso nuo gaunamos pagalbos bei paties žmogaus pasiryžimo keistis.

Apibendrinant vaikystės patirtis disfunkcinėje šeimoje, galima daryti išvadą, kad specifinė šeimos dinamika priverčia vaiką paaukoti savo autentišką raidą vardan šeimos sistemos stabilumo. Nors priimti išgyvenimo vaidmenys vaikystėje padeda išvengti tiesioginio emocinio skausmo, jie formuoja klaidingą savęs suvokimą, kuris lydi asmenį net ir palikus tėvų namus. Kaip pastebi Woititz (2021), suaugus šie gynybiniai mechanizmai tampa pagrindine kliūtimi sveikų santykių kūrimui bei savojo „aš“ atpažinimui, nes žmogus pripranta prie vaidmens, o ne prie savo tikrųjų poreikių. Tai suformuoja specifinį suaugusio alkoholiko vaiko identitetą, kuriam, anot Black (2020), būdingas gilus tapatumo praradimas bei emocinis sąstingis. Siekiant suprasti, kaip šios vaikystės strategijos transformuojasi į ilgalaikius asmenybės bruožus ir kodėl suaugusiam žmogui tampa sunku identifikuoti savo tikrąją tapatybę, toliau tikslinga detaliau išanalizuoti suaugusių alkoholikų vaikų psichosocialinius ypatumus.

1.1.6. Suaugę alkoholikų vaikai: asmenybės bruožai ir tapatumo paieškos

Asmenys, augę alkoholio priklausomybės pažeistose šeimose, literatūroje dažniausiai įvardijami kaip suaugę alkoholikų vaikai (SAV) (angl. Adult Children of Alcoholics – ACOA) (Bulotaitė, 2009; Towers, 1989; Woititz, 2021). Vaikystėje suformuoti išgyvenimo mechanizmai SAV savaime neišnyksta, o tampa suaugusio asmens charakterio pagrindu ir daro tiesioginę įtaką jo savivokai. Kaip pastebi Bulotaitė (2009), šie asmenys dažnai neturi bazinio supratimo apie tai, kas yra sveiki santykiai, todėl vadovaujasi ne savo tikraisiais poreikiais, o išmoktais vaidmenimis. Kaip teigia Black (2020), šiems asmenims būdingas ilgalaikis savęs slopinimas, atsirandantis dėl vaikystėje prioritetu laikytų kitų šeimos narių poreikių. Tai sukuria vidinį konfliktą: asmuo išmoksta nepriekaištingai reaguoti į aplinką, tačiau praranda gebėjimą atpažinti savo autentiškus jausmus.

Svarbu pažymėti, kad SAV emocinis pasaulis pasižymi neintegruota traumine patirtimi, kuri, kaip minėta, išlieka aktyvi ir brandžiam amžiuje. Simonic ir Osewska (2023) atlikta analizė atskleidė, kad vaikystėje patirti stiprūs baimės, gėdos ir liūdesio jausmai suaugus transformuojasi į gilų menkavertiškumo pojūtį bei identiteto fragmentaciją. Ši toksiška gėda tampa viena didžiausių kliūčių savivokos procese: asmuo ne tik jaučiasi „kitoks“ ar svetimas visuomenėje, bet ir susiduria su emocinio reguliavimo sunkumais (Simonic & Osewska, 2023). Nesugebėjimas integruoti skausmingų vaikystės patirčių lemia tai, kad SAV tapatybė konstruojama ant nepasitikėjimo ir socialinės izoliacijos pamatų (Black, 2020).

Kaip jau aptarta, šios vidinės izoliacijos priežastys glūdi ankstyvuosiuose santykiuose su šeimos nariais. Menka savasties diferenciacija disfunkcinėje sistemoje tampa pamatu, ant kurio formuojasi suaugusio alkoholio vaiko identiteto krizė. Kadangi vaikas neturėjo galimybės sveikai atsiskirti nuo šeimos chaoso, jo suaugusiojo asmenybės bruožai – ypač polinkis į kontrolę ir kitų pritarimo siekimas – yra bandymas išlaikyti tą pačią trauminę „susilieimo“ struktūrą (Simonic & Osewska, 2023). Tokia būseną literatūroje apibūdinama kaip identiteto difuzija – žmogus jaučiasi lyg neturėtų tvirto vidinio stuburo, o jo „aš“ vaizdas yra labiau nulemtas praeities trauminių patirčių nei dabarties pasirinkimų (1994, cit. iš D’Andrea et al., Hinrichs et al., 2011, p. 487).

Nors dauguma autorių bando išskirti bendrus SAV bruožus, svarbu pabrėžti, kad ši grupė nėra homogeniška. Tiek užsienio tyrėjai Sher (1997), Hinrichs et al. (2011), tiek Bulotaitė (2009) pastebi, kad alkoholikų vaikų asmenybės charakteristikos yra itin skirtingos. Tai lemia faktas, kad pati alkoholizmu sergančių asmenų grupė nėra vienalytė: kartu su priklausomybe tėvams būdingi ir kiti gretutiniai sutrikimai, tokie kaip depresija, nerimas ar asmenybės patologijos (Bulotaitė, 2009; Sher, 1997). Todėl SAV tuo pačiu metu gali būti ne tik alkoholikų, bet ir nerimastingų ar asocialių tėvų vaikai. Kaip pabrėžia Sher (1997), būtent ši tėvų psichopatologijos įvairovė sukuria itin skirtingas pasekmes vaiko asmenybės raidai. Autorius nurodo, kad vaiko patirtis ir formuojami bruožai tiesiogiai priklauso nuo to ar tėvų priklausomybė pasireiškia kartu su antisocialiu elgesiu, sukeliančiu šeimos dezorganizaciją ar su afektiniais sutrikimais, tokiais kaip depresija ir nerimas. Dėl šios priežasties, užuot ieškojus vieningo SAV portreto, Hinrichs et al. (2011) nurodo, kad tikslingiau išskirti specifinius asmenybės potipius, kurie atspindi skirtingas adaptacijos strategijas:

1. Sustingęs potipis: pasižymi pasyvumu, emociniu susikaustymu bei nuolatiniu kaltės jausmu. Tai tiesioginis vaikystėje išmokto emocinio slopinimo rezultatas.
2. Aukšto funkcionavimo potipis: asmenys, kurie išoriškai atrodo itin atsakingi ir sėkmingi, tačiau viduje kovoja su perfekcionizmu.
3. Reaguojantis/somatizuojantis: pasižymi jautrumu konfliktams, polinkiu į kontrolę bei stresą išreiškiantis per somatinius (kūniškus) simptomus.

Ši potipių įvairovė parodo, kad tapatybės fragmentacija SAV patirtyje gali įgyti skirtingas formas – nuo visiško emocinio atsiribojimo iki fizinės įtampos, per kurią pasireiškia užgniaužta trauminė patirtis (Hinrichs et al., 2011). Apibendrinant galima teigti, kad SAV asmenybės struktūra formuojasi ne tik kaip atsakas į tėvų alkoholizmą, bet ir kaip sudėtingas prisitaikymo prie šeimos disfunkcijos rezultatas, kurio pasekmės tiesiogiai atsispindi tiek asmens savivokoje, tiek jo kūniškuose pojūčiuose.

1.1.7. Kūno atmintis ir emocinis nejautrumas

Analizuojant SAV patirtis literatūroje, pastebimas atotrūkis tarp racionalaus traumos suvokimo ir išliekančių psichosomatinių simptomų. Pasak Levine (2025), traumuojančių įvykių

suvokimas nebūtinai reiškia fiziologinį išgijimą. Jo požiūriu, net ir identifikavus sunkias patirtis, kūne dažnai išlieka autonominės nervų sistemos įtampa: vidinis nerimas, emocinis nejautrumas ar chroniška raumenų įtampa. Levine (2025) traumą analizuoja kaip bendrą nervų sistemos reakciją į fiziologiškai neapdorotą ir kūne užstrigusią energiją, kuri gali kilti tiek dėl staigių sukrėtimų, tiek dėl ilgalaikės emocinės įtampos (lėtinės traumos). Levine (2025) savo knygoje remiasi S. Porgeso plėtojama polivagaline teorija⁴, aiškindamas, kad už šį psichosomatinį procesą yra atsakinga klajoklio nervo dorsalinė šaka. Pavojaus akivaizdoje ši sistema veikia kaip organizmo apsauga: kai nervų sistema įvertina, jog kovoti ar bėgti nebeįmanoma, ji tiesiog išjungia aktyvias reakcijas, sukeldama kūno ir emocijų nejautrą bei disociaciją⁵. Patekus į tokią nejautrumo būseną, asmuo fiziškai jaučiasi tarsi ne savo kūne, nes tampa nebeįmanoma išlaikyti tikro somatinio ryšio su savimi čia ir dabar (Levine, 2025). Šią būseną Van der Kolk (2020) įvardija kaip esminę traumos pasekmę: praradę ryšį su savo kūno pojūčiais, asmenys neišvengiamai susiduria su pačios savasties praradimu.

Šiuos biologinius procesus SAV kontekste aprašo Dayton (2012). Autorė patvirtina, kad lėtinis vaikystės stresas augant disfunkcinėje šeimoje nervų sistemoje palieka toki patį biologinį įrašą kaip ir ūmi trauma. Pasak Dayton (2012), dėl nuolatinio nesaugumo SAV asmens kūnas tiesiog įpranta prie gynybinės nejautos, kuri tampa savotiška emocine apsauga. Nors išoriškai asmuo gali atrodyti užsisklendęs ar pasyvus, po šiuo somatiniu sąstingiu slepiasi nuolatinė, neišreikšta „kovok arba bėk“ energija. Levine (2025) pabrėžia, kad norint išeiti iš šios disociacijos, būtina saugiai išlaisvinti kūne užstrigusią gynybinę energiją. Jis teigia, kad fiziologiškai tampa įmanoma pajusti saugumą tik tada kai nervų sistema nustoja prioritetą teikti sąstingui kaip pagrindiniam išgyvenimo būdai. Dayton (2012) savo įžvalgomis papildo, kad SAV asmenims šis gijimo procesas leidžia vėl priimti kito žmogaus palaikymą ir atkurti ryšį, kurio vaikystėje jie turėjo atsisakyti siekdami apsisaugoti. Taip instinktyvi gynyba, padėjusi išgyventi disfunkcinėje šeimoje, suaugus gali transformuotis iš lėtinės įtampos į galimybę kurti sveiką santykį su savimi (Dayton, 2012; Levine, 2025).

Svarbu pažymėti, kad ankstyvas, lėtinis stresas gali ne tik transformuotis į somatinį sąstingį, bet ilgainiui tapti ir fizinių ligų priežastimi. Šį ryšį tarp disfunkcinės šeimos vaikystėje ir suaugusiųjų sveikatos būklės pagrindžia Felitt'is ir kt. (1998) atliktas nepalankių vaikystės patirčių tyrimas. Šiuo tyrimu buvo užfiksuota tiesioginė priklausomybė tarp trauminių patirčių ir vėlesnių sveikatos sutrikimų. Pavyzdžiui, asmenims, augusiems itin nepalankioje aplinkoje pastebėta žymiai didesnė tikimybė susirgti lėtinėmis plaučių, kepenų ar išemine širdies liga bei susidurti su psichikos sveikatos sunkumais (Felitt et al., 1998). Analogiškas įžvalgą pateikia ir Sanderson ir kt. (2021)

⁴ <https://www.polyvagal institute.org/whatispolyvagaltheory>

⁵ <https://www.zodynas.lt/tarptautinis-zodziu-zodynas/D/disociacija>

analizė, kuri rodo tiesioginį ryšį tarp nepalankių patirčių gausos ir išaugusios rizikos susirgti depresija, širdies bei kraujagyslių ar lėtinėmis plaučių ligomis, pabrėžiant, kad šis dėsniumas išlieka universalus nepriklausomai nuo asmens rasinės ar etninės kilmės (Sanderson et al., 2021). Visgi Felitt'is ir kt. (1998) bei Sanderson ir kt. (2021) tyrimų išvados patvirtina, kad ankstyvas trauminis stresas galimai tampa somatinės atminties dalimi, kuri sąveikoje su kitais gyvenimo faktoriais vėliau pasireiškia kaip kompleksiniai sveikatos sutrikimai.

Literatūros apžvalga atskleidžia, kad žalojančios SAV vaikystės patirtys gali palikti psichosomatinės pasekmės, kurios pasireiškia per kūno atmintį ir sąstingį. Šiems procesams transformuoti vien racionalaus suvokimo gali nepakakti, nes trauminė patirtis yra giliai integruota į asmens fiziologiją. Tai skatina detaliau apžvelgti šokio-judesio terapijos galimybes, kaip būdą saugiai išlaisvinti kūno įtampą bei per judesį vėl atkurti autentišką ryšį su savastimi.

1.2. Šokio-judesio terapija: autentiško ryšio su savimi atkūrimo galimybės

Šiame skyriuje apžvelgiamos šokio-judesio terapijos (ŠJT) taikymo galimybės atkuriant asmens ryšį su savimi. Analizuojamos esminės ŠJT nuostatos, kurios pagrindžia kūno ir psichikos vienovę bei judesio kaip pirminės komunikacijos kalbos reikšmę. Taip pat aptariami terapiniai principai, leidžiantys somatinės įtampas transformuoti į sąmoningą patyrimą bei metodai, orientuoti į autentišką saviraišką.

1.2.1. Šokio-judesio terapijos teorinės nuostatos ir holistinė samprata

„ŠJT apibrėžiama kaip psichoterapinis judesio naudojimas, siekiant skatinti emocinę, kognityvinę, fizinę ir socialinę asmens integraciją“ (EADMT, 2010, ADTA, 2023). ŠJT remiasi prielaida, kad kūnas ir psichika yra vientisa sistema, o ankstyvosios patirtys, kurios dėl savo trauminio pobūdžio dažnai yra neprieinamos verbalinei raiškai, išlieka užkoduotos kūno atmintyje bei raumenų įtampose (2020 cit. iš Taylor et al., Tomaszewski et al., 2023). Ši pamatinė ŠJT nuostata tiesiogiai siejasi su W. Reicho suformuotomis įžvalgomis apie „kūno šarvą“ (angl. body armouring) (Payne, 2004). Šis šiuolaikinis supratimas apie kūno ir traumos sąsają kyla iš esminių principų, kuriuos dar XX a. viduryje suformavo viena ŠJT pradininkių Marian Chace. Jos darbai padėjo pamatą terapiniam procesui, akcentuojant, kad lėtinės kūno įtampos bei laikysenos iškraipymai yra tiesioginis trauminių patirčių atspindys. Pasak Amerikos šokio-judesio terapijos asociacijos (ADTA) (n.d.), viena esminių M. Chace įžvalgų buvo ta, kad judesys veikia kaip pasąmonės simbolis, o per jį vykstanti raiška leidžia asmeniui saugiai tyrinėti ir pamažu integruoti tuos patyrimus, kuriems dar nėra paruoštas verbalinis lygmuo.

M. Chace darbus savo įžvalgomis papildė Payne (2004), teigdama, kad Reicho idėja, kad tam tikros kūno sritys „saugo“ ankstyvųjų patirčių bei traumų prisiminimus tapo svarbiu teoriniu atspirties tašku vėlesniam šokio-judesio terapijos vystymuisi. Būtent judesys sužadina raumenų

atmintį leidžiančią vėl iškilti tiek maloniems, tiek skausmingiems išgyvenimams, kurie protui gali būti neprieinami (Payne, 2004).

Dėl akcento į kūnišką patirtį, ŠJT yra itin tinkama situacijose, kuriose asmenims sunku naudotis tradiciniais, verbaline kalba grįstais psichoterapiniais metodais (2020 cit. iš Taylor et al., Tomaszewski et al., 2023). Van der Kolk (2020) patvirtina šį apribojimą nurodydamas, kad kalbinė saviraiška dažnai yra nepakankama, nes trauma pažeidžia smegenų sritis, atsakingas už verbalinę raišką, todėl gijimo procesas turi apimti somatinę patirtį. Visgi, judesio vaidmuo šioje vietoje pasitarnauja ne kaip žodžių pakaitalas, bet kaip esminis papildymas. Payne (2004) įžvalgos pagrindžia, kad judesys ŠJT atveria visai kitą dimensiją, kuri suteikia gijimui tokią kokybę, kokios žodžiai pasiekti negali. Autorė pabrėžia, kad verbalinė psichoterapija ir ŠJT atlieka skirtingas funkcijas: jei žodžiai padeda suprasti, tai judesys leidžia tiesiogiai patirti ir transformuoti tas vidines būsenas, kurių neįmanoma pilnai suvokti vien kognityviniame lygmenyje. Tokiu būdu ŠJT holistinė samprata ne neigia kalbos, o papildo ją kūnišku žinojimu, kuris yra būtinas norint atkurti autentišką, vientisą ryšį su savastimi (Payne, 2004).

Atkuriant šį pažeistą ryšį su savimi, lemiamą vaidmenį atlieka specifiniai ŠJT procesai, kurie orientuoti į tiesioginę kūnišką patirtį. Van der Kolk (2020) nurodo, kad būtent per judesį ir kūno pojūčių įsisąmoninimą asmuo gali vėl saugiai pasijusti savo kūne. Šią mintį papildo Tomaszewski's ir kt. (2023), teigdami, kad ŠJT skatina įkūnytą pažinimą (angl. embodied cognition) ir interocepriją – gebėjimą įsisąmoninti savo kūno vidines būsenas. Tai ypač svarbu traumą patyrusiems asmenims, kurie, siekdami išvengti emocinio skausmo, dažnai pasitelkia disociaciją kaip gynybinį mechanizmą. Kaip pabrėžia Chaiklin ir Wengrower (2009), trauma neišvengiamai sukelia atotrūkį nuo savęs: siekiant nutraukti skausmingos informacijos srautą iš jutiminių kanalų, prarandamas ryšys su pačiu kūnu. Autorės pastebi, kad tokiu būdu blokuojamas ne tik skausmas, bet ir visos kitos emocijos (pyktis, baimė), o neretai net ir malonumas. Ši emocinė izoliacija dažnai sustiprinama šeimos ar kultūrinėje aplinkoje, kur tam tikri jausmai yra draudžiami, todėl asmens emocinė raiška susiaurėja iki minimalaus, saugiausio diapozono. Todėl įkūnijimas (angl. embodiment) ŠJT kontekste reiškia ne tik kūno atgaivinimą, bet ir galimybę vėl pasiekti visą savo emocinį spektrą (Chaiklin & Wengrower, 2009).

Payne (2004) taip pat išskiria esminį ŠJT privalumą – judesio laikinumą ir panašumą į žaidimą, kas sukuria saugią erdvę traumą patyrusiam asmeniui tyrinėti savo vidinį pasaulį nerizikuojant būti įveiktam per intensyvių emocinių išgyvenimų ar prisiminimų. Būtent per kūno pojūčius ir judesį tampa įmanoma pasiekti tas izoliuotas somatines sritis, kurios susiformavo asmeniui augant disfunkcinėje aplinkoje. Kaip pastebi Olsen (2004), tokios „išjungtos“ kūno zonos gali pasireikšti arba kaip visiškas somatinis nejautrumas arba priešingai – kaip perteklinis jautrumas dirgikliams. Tikslingai nukreipiant dėmesį į šias sritis, ŠJT procesas leidžia subalansuoti kūno

pojūčius, suteikti jiems naują, integruotą prasmę ir tokiu būdu atkurti vientisą, įkūnytą ryšį su savo autentiška savastimi (Olsen, 2004; Payne, 2004).

Atsižvelgiant į literatūrą galima teigti, kad ŠJT holistinė samprata remiasi nenutrūkstamu ryšiu tarp kūno pojūčių, judesio ir emocinės savasties. ŠJT gali padėti įveikti traumines patirtis ir disfunkcinėje aplinkoje susiformavusią somatinę izoliaciją ne per verbalinę analizę, o per saugų grįžimą į įkūnytą patirtį. Atkuriant interocepriją bei integruojant anksčiau „išjungtas“ kūno vietas, asmuo ne tik susigražina prarastą emocinę raišką, bet ir vėl pamažu atranda saugų bei vientisą ryšį su savimi. Siekiant šio integralaus pokyčio, terapiniame procese pasitelkiami specifiniai metodai, leidžiantys saugiai tyrinėti somatinės patirtis, todėl tolesniame poskyryje apžvelgiama ŠJT intervencijų specifika dirbant su trauma.

1.2.2. Šokio-judesio terapijos taikymas tapatumo integracijos procese

Remiantis holistine ŠJT samprata, terapinis pokytis vyksta ne vien tik per kognityvinę analizę, o per tiesioginį patyrimą, todėl praktiniame darbe pasitelkiami specifiniai metodai, orientuoti į kūno pojūčių atgaivinimą ir savasties ribų stiprinimą. Kopriklausomybės kontekste, kur asmens tapatumas dažnai yra susiliejęs su kito žmogaus poreikiais, ŠJT procesas tampa įrankiu, padedančiu atskirti vidinius impulsus nuo išorinių lūkesčių. Pasak Payne (2004), šis procesas prasideda nuo bazinio somatinio įsisąmoninimo, kuris leidžia asmeniui vėl pajusti savo fizinį „aš“ kaip atskirą, autonomišką vienetą. Šiame poskyryje apžvelgiami esminiai ŠJT metodai ir terapinio proceso elementai, kurie pasitarnauja ryšio su autentiška savastimi atkūrimui bei asmeninio tapatumo integravimui.

Praktiniame darbe ŠJT metodai parenkami neatsitiktinai. ŠJT naudojama gausybė neverbalinės komunikacijos technikų, perimtų iš meno, judesio analizės ar psichoterapijos sričių, kurios dažnai persipina ir papildo viena kitą (Penfield, 2004). Siekiant kuo tiksliau suprasti jų poveikį asmens savijautai ir moksliškai pagrįsti specifinių intervencijų veiksmingumą, Koch ir kt. (2020) tyrime ši metodų gausa yra konkretizuojama diferencijuojant juos pagal paskirtį. Autoriai susistemina praktinę patirtį taip, kad taptų aišku, kokios intervencijos geriausiai atitinka specifinius asmens poreikius bei diagnozes. Remiantis šia apžvalga išskiriamos esminės intervencijų kryptys, kurios tiesiogiai pasitarnauja ryšio su autentiška savastimi atkūrimui bei tapatumo integravimui (Koch et al., 2020):

Kūno įsisąmoninimas ir kūno vaizdo priėmimas (angl. body image work, body perception, body awareness).

- R. Labano judesio analizė (ang. LMA).
- Autentiškas judesys (angl. authentic movement).
- M. Chace metodika ir veidrodinis atspindėjimas (angl. mirroring).

- Darbas su artumo, atstumo ir ribų nustatymo temomis (angl. setting limits, closeness and distance).
- Improvizacija, kūrybinė raiška ir simbolinis judesys.

Šie ŠJT įrankiai sudaro teorinį bei praktinį pagrindą tapatumo atkūrimo procese, tačiau kiekvienas iš jų turi specifinę reikšmę ir poveikį asmens identiteto transformacijai. Toliau šiame poskyryje kiekvienas iš paminėtų aspektų aptariamas detaliau, atskleidžiant jų funkcinę paskirtį bei terapinę vertę.

Tikslinga pradėti nuo kūno įsisąmoninimo procesų apžvalgos, nes kaip teigia Payne (2004), būtent per kūno pojūčius ir judesį galima pasiekti tas somatines sritis, kurios susiformavo disfunkcinėje aplinkoje ir suteikti joms naują, integruotą prasmę. Pasak Penfield (2004), šis darbas su kūnu remiasi esminėmis somatinėmis disciplinomis, kurios analizuoja žmogaus skeletinę struktūrą, raumenų balansą bei fascijų (jungiamojo audinio) įtampas. Praktiniame darbe ši intervencija įgyvendinama per sistemingą interocepcijos lavinimą, kai klientas skatinamas nukreipti dėmesį į vidinius signalus: kvėpavimo ritmą, raumenų tonuso pokyčius, šilumos ar sunkumo pojūčius. Kaip pabrėžia Olsen (2002), toks dėmesio sugrąžinimas į žmogaus vidų yra esminis, nes dėl ankstyvo išgyvenimo poreikio orientuotis tik į išorinę aplinką, asmuo praranda gebėjimą „klausytis kūno“, o lėtinė raumenų įtampa pradeda slopinti autentiškus pojūčius. Todėl autorė išskiria kūno skenavimą kaip bazinį metodą, leidžiantį saugioje aplinkoje vėl užmegzti dialogą su savo somatine patirtimi (Olsen, 2002).

Tokios užduotys padeda klientui atpažinti subtilias vidines būsenas, kurios kopriklausomybės kontekste dažnai būna nuslopintos kaip gynybinė reakcija į nesaugią aplinką. Šias teorines įžvalgas patvirtina ir naujausi tyrimai: Schwab ir kt. (2025) kokybinė analizė atskleidė, kad būtent per tokį gilesnį kūno pojūčių stebėjimą asmuo ne tik geriau supranta savo fizinius bei emocinius poreikius, bet ir stiprina savasties priėmimą bei įsisąmonina pamatinę teisę „būti tuo, kas esi“.

Įtvirtinus bazinį kūno pojūčių įsisąmoninimą, tolesnis tapatumo integravimo žingsnis neatsiejamas nuo artumo, atstumo ir asmeninių ribų nustatymo temų. Kaip teigia Bulotaitė (2009), kopriklausomų asmenų fizinė ir psichologinė erdvė dažnai būna pažeista, prarandant aiškų suvokimą, kur baigiasi „aš“ ir prasideda „kitas“. Chaiklin ir Wengrover (2009) šiuos aspektus analizuoja trauminių patirčių kontekste, teigdamos, kad asmeninė erdvė dažnai būna pažeista ar neaiški su būdingu asmens savasties susiliejimu su kito asmens poreikiais. Šių ribų neapibrėžtumą ŠJT padeda spręsti R. Labano aprašytas darbas su kinesfera, kuri apibrėžiama tarsi asmeninės erdvės burbulas, pasiekiamas kūno dalimis nežengiant žingsnio iš vietos. Remiantis Studd ir Cox (2020), kinesferoje išskiriamos trys pasiekiamos erdvės zonos: artima, vidutinė ir tolima. Tapatumo kontekste šis zonų diferencijavimas gali padėti asmeniui ne tik teoriškai suprasti, bet ir fiziškai

patirti skirtingus santykio lygius. Pavyzdžiui, kaip aprašo Studd ir Cox (2020), naudojant tolimąją zoną (pilnai ištiestą ranką), asmuo mokosi brėžti ribą ir išlaikyti atstumą ištiestos rankos atstumu, taip apsaugodamas savo asmeninę erdvę nuo nepageidaujamo ribų peržengimo. Priešingai, artimosios zonos tyrinėjimas padeda atpažinti kūno pojūčius, kai kitas asmuo priartėja per arti, kas dažnai gali sukelti intymumo arba atvirkščiai – grėsmės jausmą. Tokiu būdu varijuojant judesio amplitudę šiose zonose, asmuo mokosi savarankiškai valdyti ir stiprinti savo ribas tarpasmeninėje erdvėje (Studd ir Cox, 2020). Tai leidžia asmeniui ne tik teoriškai žinoti, bet ir fiziškai patirti, kur baigiasi jo paties kūnas ir prasideda kito erdvė. Toks praktinis ribų pajautimas įtvirtina gebėjimą nubrėžti sveikas asmenines ribas kasdieniame gyvenime, saugant savo tapatumą nuo perteklinės kitų įtakos (Chaiklin ir Wengrover, 2009). Šis ribų įtvirtinimo procesas ŠJT sesijose plečiamas remiantis R. Labano judesio analizės sistema, kurioje, kaip pabrėžia Chaiklin ir Wengrover (2009), erdvės tyrinėjimas per tris pagrindines plokštumas leidžia asmeniui fiziškai išreikšti santykį su aplinka:

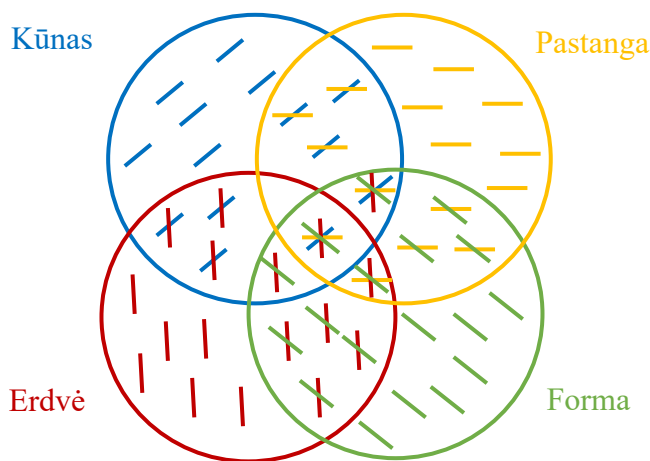
- Horizontalioje plokštumoje vykstantis judesio išplėtimas ir uždarymas (angl. spreading and enclosing) pasitarnauja aplinkos tyrinėjimui ir pirminiam ribų nustatymui.
- Vertikalioje plokštumoje atliekami kylantys ar besileidžiantys judesiai (angl. ascending and descending) siejami su asmens konfrontacija bei savo galios ir pozicijos erdvėje pajautimu.
- Sagitalioje plokštumoje (judant pirmyn ir atgal) pasireiškiantis artėjimas ar atsitraukimas (angl. advancing and retreating) padeda reguliuoti saugų atstumą tarpasmeniniame santykiuje.

Šie erdvės tyrinėjimo būdai tiesiogiai atspindi tai, kaip asmuo kuria ryšį su aplinka ir kitais žmonėmis. Serlin (2020) papildo, kad šis erdvės tyrinėjimas, pasitelkiant kinestetines priešpriešas, tokias kaip taip/ne arba vidus/išorė, tampa tiesiogine asmeninių pasirinkimų tyrinėjimo praktika, leidžiančia asmeniui vėl pasijusti savo gyvenimo centru. Kopriklausomybės kontekste ši patirtis yra itin reikšminga, nes ji suteikia galimybę saugiai ugdyti gebėjimą aktyviai valdyti santykį su aplinka, užuot pasyviai prisitaikius prie kitų asmenų poreikių.

Ši asmeninių pasirinkimų praktika tiesiogiai koreliuoja su platesne R. Labano metodika, kurią Koch ir kt. (2020) išskiria kaip vieną esminių įrankių tapatumo integravimo procese. Nors asmeninių ribų tyrinėjimas per erdvės plokštumas yra labai svarbus tapatumo susigrąžinimo elementas, jis sudaro tik dalį platesnės Labano judesio sistemos, kuri, pasak Studd ir Cox (2020), evoliucionavo iš pamatinės R. Labano metodikos į Laban/Bartenieff judesio analizę. R. Labano mokinė I. Bartenieff papildė sistemą kūno dinaminės integracijos principais, taip suteikdama Labano nagrinėjamoms erdvės ir pastangos kategorijoms fizinį (kūnišką) pagrindą (Studd & Cox,

2009). ŠJT praktikoje ši jungtinė sistema tarnauja kaip visuminis karkasas, leidžiantis sistemškai stebėti ne tik kur žmogus juda, bet kaip jo kūnas dalyvauja šiame procese siekiant atkurti savasties vientisumą.

Būtent per šį karkasą galima dar giliau išanalizuoti Serlin (2020) paminėtus vidinius konfliktus, nes LBMS sistemoje itin aktuali R. Labano nagrinėjama dualumų tema, ypač balansas tarp „aš ir kitas“ bei „vidinis ir išorinis“. Šie poliai padeda suprasti, kiek asmuo yra pajėgus išlaikyti ryšį su savimi, būdamas santykyje su aplinka. Pasak Studd ir Cox (2020), asmens vientisumą palaiko nuolatinė dinaminė pusiausvyra tarp esminių dualumų: funkcijos ir raiškos, stabilumo ir mobilumo, pastangos ir atsistatymo, vidinio ir išorinio pasaulių. Autorės pabrėžia, kad „judantis aš“ ir „kalbantis aš“ yra dvi tos pačios visumos dalys, todėl sąmoningas judesio tyrinėjimas leidžia integruoti patirtis, kurios žodžiais lieka nepasiekiamos (Studd ir Cox, 2020). Tokia dualumų sintezė ŠJT procese tampa įrankiu, padedančiu atkurti prarastą savasties vientisumą. Remiantis Studd (2020) modeliu, sudarytu pagal R. Labano judesių analizės sistemą (žr. 1 pav.), judesys skaidomas į keturis komponentus: kūną, pastangą, formą ir erdvę, kurie yra glaudžiai tarpusavyje susiję ir leidžia suvokti judesio modelius kaip prasmingą visumą (Studd ir Cox, 2020).



Paveikslas nr. 1

Keturi pagrindiniai judesio komponentai (LBMS) pagal K. Studd (Studd ir Cox, 2020) (autorius adaptuotas modelis)

Šį modelį kaip patikimą įrankį asmenybės bruožams atpažinti pagrindžia ir Bernardet'as ir kt. (2019) teigdami, kad judesio elementai, ypač pastanga veikia kaip asmeninis judesio braižas, atskleidžiantis individo vidines nuostatas. Koch ir kt. (2020) pabrėžia, kad ši Labano judesių analizės sistema ŠJT praktikoje naudojama siekiant išplėsti asmens judesių repertuarą tiek individualiame patyrimo, tiek tarpasmeniniame santykyje. Svarbu tai, kad R. Labano judesių analizė neturi kontraindikacijų ir yra efektyvi dirbant su įvairiomis klinikinėmis grupėmis, nes leidžia saugiai tyrinėti vidines nuostatas per fizinę raišką (Koch et al., 2020).

Šis saugus vidinių nuostatų tyrinėjimas ŠJT procese persikelia į tarpasmeninį lygmenį per kinestetinę empatiją. Bernardet'o ir kt. (2019) tyrimas išskiria terapeuto gebėjimą per veidrodinius

neuronus tiesiogiai pajusti kliento kūno įtampas. Tai leidžia pasiekti galias emocines patirtis, kurias klientui sunku įvardinti žodžiais, o tai veda prie geresnės savivokos bei emocinio vientisumo (Bernardet et al., 2019). Šis kinestetinis ryšys ir gebėjimas per kūną pajusti kito būseną yra pamatinis M. Chace sukurto empatiško atspindėjimo elementas (Chaiklin ir Wengrover, 2009). Remiantis Koch ir kt. (2020) atlikta sistemine apžvalga, empatiškas atspindėjimas yra laikomas labai svarbia terapinio proceso dalimi, ypač pradinėse stadijose, siekiant užmegzti pradinį ryšį. Tyrimo rezultatai rodo, kad atspindėjimas turi platų indikacijų spektrą ir yra sėkmingai taikomas dirbant su asmenybėmis, turinčiomis afektinių, nerimo ar asmenybės sutrikimų. Mintarsih ir Azizah (2020) papildė, jog ši intervencija yra itin efektyvi dirbant su trauminėmis patirtimis, kurios dažnai sukelia atskirtį tarp kūno ir proto. ŠJT procesas suteikia asmeniui galimybę vėl patirti savo buvimą pasaulyje, kur fiziniai pojūčiai vėl susiejami su emocijomis ir mintimis, o tai leidžia asmeniui, patyrusiam bejėgiškumą, atgauti kontrolę (Mintarsih & Azizah, 2020). Svarbu tai, kad sisteminėje apžvalgoje ši intervencija nėra minima kaip kontraindikuota nė vienai pacientų grupei (Koch et al., 2020). Tai pagrindžia metodo saugumą ir universalumą stiprinant asmens savivoką bei emocinį stabilumą.

Chaiklin ir Wengrover (2009) pabrėžia, kad šis procesas nėra tik mechaninis judesio pakartojimas – tai gilus emocinis veiksmas, kurio metu terapeutas, atliepdamas spontaniškus kliento judesius, kūno kalba parodo visišką jo priėmimą. Autorės išskiria dvi to paties proceso puses:

1. Atspindėjimą, kuris yra orientuotas į išorę (tiesioginis judesio atliepimas).
2. Rezonavimą, kuris yra nukreiptas į vidų (terapeuto vidinis kūniškas atliepimas į kliento patirtį).

Abu šie įrankiai leidžia terapeutui užmegzti gilų ryšį su kliento vidiniu ir išoriniu pasauliu. Kai klientas pajunta kūnišką atliepimą iš terapeuto, jis atpažįsta tai kaip kažką pažįstamo. Tai sukuria emocinį ryšį ir leidžia pasiekti tokias refleksijos sąsajas, kurios be kūno patirties būtų neprieinamos. Tokia intervencija leidžia asmeniui pamatyti savo vidinį išgyvenimą „atspindėtą“ kitame, o tai padeda mažinti izoliacijos pojūtį ir kurti bendrystę (Chaiklin ir Wengrover, 2009).

Šis kūniškas pokalbis primena ankstyvąjį motinos ir kūdikio ryšį, kurį D. Sternas įvardija kaip emocinį suderinamumą. Tai gebėjimas be žodžių pajusti kito emocinę būseną ir sukurti saugų ryšį, kuris yra būtinas tikrajai savasčiai formuotis (1996 cit. iš Stern, Chaiklin ir Wengrover, 2009, p. 37). Kaip teigia Chaiklin ir Wengrover (2009), asmuo į pasaulį ateina turėdamas kūno pojūtį, per kurį vėliau vystosi jo individualumas bei gebėjimas suvokti save kaip jaučiančią būtybę. Tai leidžia atkurti ryšį tarp fizinės patirties ir emocinių bei kognityvinių procesų, kurie, remiantis J. Piaget įžvalgomis, yra neatsiejami nuo pat kūdikystės (1962, 1970 cit iš Piaget, Chaiklin & Wengrover, 2009). Tokiu būdu sudaromos sąlygos tapatumo vientisumui atkurti.

Iš literatūros apžvalgos išryškėja, kad M. Chace metodika ir empatiškas atspindėjimas gali padėti asmeniui saugiai patirti save per tiesioginį ryšį su kitu, kartu sudarant sąlygas stiprinti vidinę asmenybės ašį per gebėjimą pasikliauti savo vidiniais pojūčiais. Šiam tikslui ŠJT praktikoje esminę vietą užima Autentiško judesio (angl. Authentic Movement) metodas, kurio pradininke laikoma M. Starks Whitehouse. Ši metodika susiformavo persipynus M. Wigman šokio raiškai ir C. G. Jungo analitinei psichologijai (Chaiklin ir Wengrover, 2009). Metodas grindžiamas aktyvios vaizduotės koncepcija, kai per spontanišką kūno judesį, kylantį iš vidinių kinestetinių pojūčių, asmuo gali atpažinti simbolinę savo raiškos prigimtį ir taip atverti kelią gilesnei savivokai (Chaiklin & Wengrover, 2009; Olsen, 2004).

Šio proceso ašis, pasak Musicant (1994), yra vidinio klausymosi fenomenas. Tai procesas, kurio metu asmuo pasiduoda kylančiam kūniškos informacijos srautui, užuot sąmoningai planavęs judesį. Tokiu būdu užmezgamas ryšys su giliaisiais kinestetinės realybės sluoksniais, o pasąmonės medžiaga integruojama su sąmoningais erdvės ir laiko elementais (Musicant, 1994). Pasak Stromsted (2009), ši praktika leidžia asmeniui saugioje ir nevertinančioje aplinkoje užmerktomis akimis sekti vidinius impulsus, vaizdinius ar emocijas, kol jie tampa matomu judesiu.

Šiame procese dalyvauja du asmenys: judėtojas ir liudytojas. Liudytojo vaidmuo yra sukurti priimančią, saugią erdvę, stebint kliento judesius be interpretacijų ar vertinimų. Musicant (1994), remdamasi J. Adler įžvalgomis, pabrėžia, kad ši praktika yra itin svarbi vidinio liudytojo ugdymui. Šis procesas atkartoja ankstyvąją asmenybės raidą: pirmiausia asmuo turi patirti saugų buvimą kito žvilgsnyje (būti pamatytas), kad vėliau išsiugdytų gebėjimą pamatyti ir priimti save tokį, koks jis yra (1987 cit. iš Adler, Musicant, 1994). Šis empatiškas stebėjimas padeda asmeniui saugiai susidurti su pasąmonės turiniu, jį integruoti ir plėsti sąmoningumo ribas (Stromsted, 2009). Apie judėtojo ir liudytojo ryšio svarbą kalba ir Olsen (2004) pabrėždama etinį aspektą bei atsakomybę už savo patirtį. Liudytojas, dalindamasis grįžtamoju ryšiu, nenaudoja interpretuojančios kalbos apie kito jausmus, o priiima atsakomybę už savo subjektyvų patyrimą ir kalba už save. Toks principas leidžia judančiajam išlaikyti visišką savo patirties kontrolę ir teisę pačiam suteikti prasmę savo judesiui (Olsen, 2004). Be to, akcentuojama pasiruošimo svarba sesijos pradžioje – siekis būti visiškai atviram sau savo nusiteikimu, kad būtų pasiektas maksimalus įsisąmoninimo lygis. Praktika taip pat gali būti išplečiama įtraukiant spontanišką garsą, kuris tampa dar vienu būdu pažinti savo vidinį pasaulį (Olsen, 2004).

Nagrinėjant Autentiško judesio poveikį, Chaiklin ir Wengrover (2009) pabrėžia, kad šio metodo metu pripažįstamas bet koks nestilizuotas judesys, kuris tampa raktu į asmenybės autentiškumą. Diem (1970, cit. iš Chaiklin & Wengrover, 2009) teigimu, būtent tokia savijuda veda į geresnį savęs supratimą, didesnę nepriklausomybę ir nuosekliai augančią savivoką. Musicant, (1994) papildoma, kad šis per praktiką atrasto vidinio balso sustiprinimas suteikia asmeniui bazinį

pasitikėjimą savimi, leidžia atsisakyti perteklinės išorinės kontrolės poreikio bei moko pasikliauti vidine tiesa. Galiausiai, kaip teigia Stromsted (2009), ši kinestetinė patirtis yra užfiksuojama per kūrybinę raišką (rašymą ar piešimą), kas leidžia suteikti apčiuopiamą formą iki tol nesąmoningiems potyriams ir galutinai juos integruoti į asmens tapatumo struktūrą.

Tęsiant ŠJT įrankių apžvalgą tapatumui atkurti, greta vidinių impulsų sekimo svarbu aptarti improvizacijos ir simbolinės raiškos įrankius. Nagrinėjant šių įrankių ištakas ŠJT procese, pirmiausia remiamasi Chodorow (1997) įžvalgomis apie C. G. Jungo aktyvios vaizduotės koncepciją. Chodorow (1997) teigimu, terapinis procesas remiasi natūralia gydomąja vaizduotės funkcija, kuri leidžia suprasti, jog improvizacija nėra tik fizinis veiksmas, bet gilus psichinis procesas, padedantis asmeniui per simbolius pasiekti ir integruoti savo vidinį patyrimą. Šis procesas prasideda nuo improvizacijos, kurią Stanton (Payne, 2004) apibūdina kaip spontanišką struktūrą, kuriamą siekiant atliepti momentinį kliento poreikį. Per žaidybinį judesio dialogą kūno lygmeniu arba interaktyvų santykį su terapeutu, asmuo pradeda saugiai eksperimentuoti su savo pojūčiais, o tai tampa pirmuoju žingsniu link gilesnio savęs supratimo.

Šiame patyriminiame lygmenyje judesys tampa, Chaiklin ir Wengrover (2009, p. 92) žodžiais, „sąžiningu savasties atspindžiu“, pasiekiančiu tuos emocinius sluoksnius, kuriuos verbalinė kalba dažnai nesąmoningai užmaskuoja. Kai asmuo nepajėgia savo būsenos įvardinti žodžiais, simboliniai gestai ir pozos iškelia į paviršių nuslopintus išgyvenimus. Pavyzdžiui, per simbolinį veiksmą, tokį kaip įsivaizduojamo „sunkaus akmens“ daužymo, asmuo gali saugiai transformuoti agresiją ar destrukciją, kartu fiziškai paleisdamas tai, kas slegia jo tapatumą. Tokia patirtis vėliau struktūruojama per ritmą, kuris veikia kaip integruojanti jėga, sugrąžinanti asmeniui centruotumą ir vidinę tvarką net ir chaotiškos tapatumo krizės akivaizdoje (Chaiklin & Wengrover, 2009).

Simbolinės judesio formos ŠJT procese vėliau įprasminamos per metaforas, kurios leidžia giliau suvokti vidinius patyrimus. Studd ir Cox (2020) pabrėžia, kad metaforos nėra tik kalbinės konstrukcijos – jos kyla tiesiogiai iš kūniškos patirties, pavyzdžiui, svorio pasidavimo gravitacijai ar erdvės suvokimo. Gebėjimas įvardyti šiuos potyrius suteikia asmeniui galią ir kontrolę savo išgyvenimų atžvilgiu. Greta metaforų, vizualūs simboliai padeda užfiksuoti judesio esmę kaip vientisą vaizdą. Tai leidžia asmeniui pamatyti savo elgesį tarsi iš šalies ir pradėti kurti naujus, palankesnius judėjimo bei reagavimo būdus. Taip trumpalaikė judesio patirtis tampa išliekančiu simboliu, padedančiu žmogui aiškiau suvokti save (Studd & Cox, 2020). Šis procesas tiesiogiai atliepia Serlin (2020) akcentuojamą visuminį požiūrį, kai simbolių kūrimas ŠJT suprantamas kaip pamatinis žmogaus poreikis kurti savo patirties nuoseklumą. Meno formos ir simbolinė išraiška leidžia saugiai dirbti su sunkiai žodžiu įvardijamomis traumomis, taip įgalindamos asmenį pereiti nuo pažeisto tapatumo prie jo atkūrimo. Tik per kūniškos patirties ir kalbos sujungimą pasiekiamas

nuoseklus tapatumo vientisumas, leidžiantis ne tik atrasti naują prasmę, bet ir tiesiogiai atkurti santykį su savimi ir pasauliu (Serlin, 2020; Studd & Cox, 2020).

Apibendrinant ŠJT technikų taikymą tapatumo integracijos procese, galima daryti išvadą, kad tapatumo atkūrimas vyksta per nuoseklų darbą: nuo bazinio kūno pojūčių atgaivinimo ir asmeninių ribų pajautimo erdvėje iki autentiškų impulsų stebėjimo bei jų įprasminimo per simbolius ir metaforas. Kiekviena ŠJT technika atlieka specifinę funkciją: kūno įsisąmoninimas suteikia pamatą fiziniam „aš“ pajusti, R. Labano judesio analizės sistema pasitarnauja kaip visuminis karkasas savasties vientisumui tyrinėti. Ši sistema leidžia asmeniui per erdvės, kūno formos ir pastangos kategorijas ne tik fiziškai įtvirtinti savo ribas, bet ir subalansuoti vidinius dualumus tarp „aš“ ir „aplinkos“. Empatiškas atspindėjimas bei autentiškas judesys leidžia saugiai integruoti sąmoninę patirtį į sąmoningą savivoką. Šių įrankių visuma sudaro saugią terapinę erdvę, kurioje asmuo, patyręs tapatumo susiskaidymą ar susiliejamą su aplinka, gali palaipsniui susigrąžinti ryšį su savimi. Galiausiai, simbolinė raiška ir kūrybinė improvizacija užbaigia šį procesą, suteikdama asmeniui įrankius ne tik suprasti savo praeities patirtis, bet ir aktyviai kurti naują, vientisą bei autentišką identiteto naratyvą.

1.2.3. Šokio-judesio terapijos poveikis tapatumo atkūrimui: moksliniai įrodymai

ŠJT efektyvumą tapatumo transformacijos procese patvirtina įvairūs ŠJT krypties tyrimai. Schwab ir kt. (2025) plačios apimties tyrimas, kuriame dalyvavo 203 dalyviai, nustatė, kad ŠJT aktyvuoja savęs tyrinėjimą ir padeda nustatyti asmenines ribas. Tyrimas atskleidė, kad judesio tyrinėjimas saugioje erdvėje leidžia išbandyti naujas elgesio strategijas, kurios tampa susigrąžinto tapatumo dalimi. Šiuos duomenis papildė Kaul (2024), nurodydama, kad emocijų identifikavimas per judesį tiesiogiai stiprina asmens savigarbą ir tapatumo stabilumą.

Šių rezultatų pasiekimą giliau paaiškina Makris ir kt. (2026) tyrimas, kuriame, naudojant aukštos rezoliucijos optinę judesio fiksavimo technologiją, milimetrų tikslumu buvo analizuojama klientų ir terapeutų sąveika veidrodinio atspindėjimo metu. Tyrimas atskleidė, kad sėkmingas atspindėjimas pasižymi specifine kryptine dinamika: stipriausia sinchronija fiksuojama vertikaloje ašyje, kuri yra tiesiogiai susijusi su emocinio saugumo ir gyvybingumo pajautimu. Be to, nustatyta, kad terapeuto judesiai pasižymi subsekundiniu vėlavimu – jis nuosekliai seka ir atliepia kliento impulsus. Šie duomenys yra labai svarbūs tapatumo transformacijai, nes patvirtina, kad ŠJT procese klientas įgauna veiksnumą – jo vidiniai impulsai tampa pirminiais ir svarbiais. Tokia kūniškoji parama leidžia asmeniui saugiai eksperimentuoti su savo raiška, jausti kito priėmimą ir pamažu susigrąžinti judesio autonomiją (Makris et al., 2026). Šį procesą dar labiau pagilina Alekseeva ir Ciaunica (2025) įžvalgos apie vidinių (interoceptinių) ir išorinių (eksteroceptinių) kūno ritmų neatitikimą ir jų įtaką tapatumo praradimui. Autorių teigimu, savasties vientisumas tiesiogiai

priklauso nuo gebėjimo integruoti vidinius (interoceptinius) ir išorinius (eksteroceptinius) kūno signalus į bendrą judesio dinamiką. Kopriklausomybės ar trauminių patirčių kontekste šis mechanizmas sutrinka – asmuo pasijunta „atsiskyręs“ nuo savo kūno, aplinkos, pasaulio. Todėl Makris ir kt. (2026) taikoma kūniškoji parama ir struktūruotas judesys įrodo judesio ne tik kaip fizinio pratimo poveikį, bet ir kaip būdą „perkrauti“ asmens sensorinę sistemą, leidžiant jam vėl pasijusti savo kūno ir veiksmų šeimininku. Tai žymi asmens transformaciją iš pasyvaus, nuo kitų emocijų priklausomo stebėtojo į aktyvų, įkūnytą ir save valdantį subjektą.

ŠJT praktinį efektyvumą tapatumo atkūrimo procese empiriškai pagrindžia Koch ir kt. (2019) atlikta sisteminė meta-analizė, apėmusi 41 tyrimą ir 2374 dalyvius. Šioje analizėje tyrėjai lygina ŠJT ir šokio intervencijų poveikį įvairioms psichologinėms sritims. Svarbu tai, kad analizė atskyrė specifinį terapinį procesą, kurį vedė kvalifikuoti terapeutai, nuo bendrojo pobūdžio šokio užsiėmimų, taip išryškinant unikalius ŠJT mechanizmus. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad ŠJT pasižymi nuosekliu ir statistiškai reikšmingu poveikiu asmens savivokai ir emocinei sveikatai. Nustatyta, kad terapija reikšmingai gerina gyvenimo kokybę, kognityvinius įgūdžius ir emocinę būklę, tačiau didžiausias poveikis ($d = 0.85$) užfiksuotas tarpasmeninių įgūdžių srityje. Autoriai daro išvadą, kad ŠJT veikia per gilius savirefleksijos ir savistabos mechanizmus, kurie yra panašūs į sąmoningumo praktikas (Koch et al., 2019). Kopriklausomybės kontekste tai itin reikšminga, nes tyrimas įrodo, kad per terapinį judesį asmuo mokosi ne tik geriau suprasti savo kūno siunčiamus signalus, bet ir efektyviau diferencijuoti save santykyje su kitais. Tai patvirtina, kad ŠJT yra paveikus psichoterapinis įrankis, įgalinantis asmenį atpažinti savo individualius poreikius ir nubrėžti aiškesnes asmenines ribas. Tokiu būdu asmuo mokosi nebe prisitaikyti prie aplinkos lūkesčių, o kurti autentišką, savo poreikias grįstą santykį su išoriniu pasauliu.

Dar vieną ŠJT poveikį tapatumo transformacijai per specifinį Autentiško judesio įrankį tyrinėja eksperimentinis Garcia-Diaz (2018) tyrimas. Jo metu buvo analizuojamas ryšys tarp nevalingo judesio ir asmens emocinės būsenos pokyčių. Eksperimente dalyvavę 57 asmenys praktikavo judėjimą užsimerkus stebint liudytojų, o gauti rezultatai atskleidė sėkmingą sąlytį su nuslopintu emociniu turiniu. Tyrimas parodė, kad po sesijų dalyviai fiksavo sumažėjusį subjektyvų laimės pojūtį ir išaugusį melancholijos bei pykčio lygį – tai Garcia-Diaz (2018) interpretuoja kaip anksčiau vengtų emocijų įsisąmoninimą. Šie rezultatai vertingi kopriklausomybės fenomenui, nes patvirtina, kad taikant ŠJT tampa įmanoma atpažinti, įvardinti nuolatinį prisitaikymą prie kitų lūkesčių. Toks emocijų integravimas yra esminis tapatumo atkūrimui: asmuo susigražina savo patirties autorystę ir nustoja stebėti save kitų akimis, taip stiprindamas autentišką savastį.

Siekiant dar giliau suprasti, kaip kūniškoji patirtis tampa tapatumo dalimi, svarbu įvertinti specifines judesio kokybes, kurias per R. Labano judesio analizės (LMA) sistemą savo tyrime

analizuoja Fdili Alaoui ir kt. (2017). Šis tyrimas empiriškai pagrindžia kelis tapatumo atkūrimui esminius aspektus:

- Perėjimas nuo funkcijos prie saviraiškos: judesys nėra tik mechaninis veiksmas – tai ekspresyvi raida, tiesiogiai atspindinti vidinę būseną.
- Vidinės intencijos fiksavimas: nustatyta, kad judesio kokybė (svoris, laikas) milimetrų tikslumu parodo žmogaus vidinį ketinimą.
- Grįžtamasis ryšys ir savivoka: patvirtinta, kad per technologinį atgalinį ryšį asmuo pradeda geriau atpažinti ir suprasti savo sensorinius pojūčius.

Šis tyrimas parodė, kad naudojant skirtingų tipų jutiklius, asmens judesio pastangas galima identifikuoti itin tiksliai: laiko faktorius per judesio netolygumą ir svorio faktorius per raumenų aktyvumą buvo atpažinti su 80 % tikslumu. Visgi tyrimas atskleidė, kad erdvės pastanga, susijusi su asmens dėmesio kokybe, išlieka sudėtingiausiai pamatuojamu elementu, kuriam fiksuoti nepakanka vien kūno padėties duomenų (Fdili Alaoui et al., 2017).

Kopriklausomybės kontekste šie atradimai išties reikšmingi. Tai įrodo, kad asmens perėjimas iš pasyvaus stebėtojo į aktyvų subjektą vyksta per integruotą kūno pojūčių visumą: kai asmuo vėl pradeda valdyti savo raumenų tonusą (svorį) ir judesio dinamiką (laiką), jis faktiškai susigrąžina kontrolę virš savo primesto tapatumo. Fdili Alaoui ir kt. (2017) pabrėžia, kad judesio kokybės integravimas leidžia žmogui ne tik atlikti funkcinį veiksmą, bet ir išreikšti savo vidinę intenciją. Taip sensorinis savęs pajautimas tampa pagrindu vientisai savivokai, kurioje asmuo vėl gali drąsiai ir autentiškai reprezentuoti save santykiyje su aplinka.

Apibendrinant mokslinių tyrimų apžvalgą, galima teigti, kad ŠJT efektyvumas tapatumo transformacijos procese remiasi laipsnišku perėjimu nuo nesąmoningo prisitaikymo prie kito asmens poreikių iki visapusiško savo kūniškosios raidos valdymo. Tyrimai patvirtina, kad per saugią terapinę sąveiką, tikslų judesio atspindėjimą bei autentiškos raidos eksperimentus, asmuo ne tik įsisąmonina slopintas emocijas, bet iš naujo konstruoja savo tapatumo ribas. Galiausiai, susigrąžinta judesio kokybių (svorio, laiko, erdvės) kontrolė tampa fiziologiniu pagrindu autentiškam savasties patyrimui, leidžiančiam asmeniui santykį su pasauliu kurti nebe iš priklausomybės nuo kito, o iš savo vidinės intencijos.

2. EMPIRINIS TYRIMAS

Šiame skyriuje pristatomas tapatumo integracijos procesą analizuojantis empirinis tyrimas. Pirmoje dalyje pagrindžiamas pasirinktas autoetnografijos metodas, aprašoma jo kilmė, duomenų rinkimo būdai ir etiniai aspektai. Antroje skyriaus dalyje pateikiama asmeninės patirties refleksija, integruojanti teorines įžvalgas su autentiškais išgyvenimais.

2.1. Tyrimo metodologija

Šio tyrimo metodologinio pagrindo pasirinkimas nebuvo tik racionalus apsisprendimas – jis prasidėjo nuo intuityvaus kūno atsako. Pirmą kartą išgirdus apie autoetnografiją kaip metodą, kuriame susitinka mokslinė literatūra, menas ir asmeninė patirtis, kūnu nusirito stipri patvirtinimo banga. Nors tuo metu dar neturėjau gilių teorinių žinių apie kopriklausomybės fenomeną, vidinis somatinis pojūtis signalizavo, kad būtent šis kelias leis autentiškiausiai ištirti tapatumo integracijos procesą. Pasitikėjimas šia reakcija tapo pirmuoju žingsniu į tyrimą, kuriame tyrėjas neatsiejamas nuo tyrimo objekto.

Autoetnografija mokslinėje literatūroje apibrėžiama kaip tyrimo strategija, kurioje asmeninė patirtis naudojama siekiant aprašyti ir interpretuoti kultūrinės patirtis, įsitikinimus bei praktikas (Ellis et al., 2011; Adams et al., 2017). Ellis (2004) pabrėžia, kad tai nėra tik duomenų rinkimas – tai procesas, apimantis konkretų veiksmą, emociją, savivoką bei kūniškumą. Autorės teigimu, pasitelkdamas „etnografinį aš“, tyrėjas žvelgia ne tik į išorę, bet ir į vidų, siekdamas skaitytojų perduoti ne tik intelektualią žinią, bet ir leisti jam pajusti tyrimo tiesą.

Trumpai apibūdinsiu šio autoetnografinio tyrimo etapus:

- Remiantis Ellis et al. (2011), tyrimo ašį sudaro epifanijos – atrinkti atminties momentai, kurie turėjo esminę įtaką gyvenimo trajektorijai ir tapatumo kaitai. Duomenims rinkti naudojami asmeniniai archyvai (dienoraščiai, nuotraukos, užrašai, eilėraščiai), kurie tarnauja kaip pagrindinis šaltinis fiksuojant praeities išgyvenimus.
- Duomenų analizės būdas: taikoma sisteminė retrospektyva – atrankos būdu analizuojamos praeities patirtys naudojant žvilgsnį iš laiko perspektyvos. Tai leidžia suteikti įvykiams naują, terapinę ir mokslinę prasmę. Pasak Adams ir kt. (2017), kritinis refleksyvumas padeda suprasti, kaip žmonės ieško prasmės savo išgyvenimuose, fokusuojantis į gyvenimą su visais jo emociniais sluoksniais.
- Teksto konstravimas: naratyviniame pasakojime „ten ir tada“ (dienoraščių, prisiminimų fragmentai) sluoksnį papildo „čia ir dabar“ analitinės įžvalgos. Kaip nurodo Ellis et al. (2011), toks humanistinis (angl. human sciences) tyrimas siekia suprasti išgyvenimų prasmę platesniame socialiniame kontekste.

Nors autoetnografija Lietuvoje yra pamažu savo vietą tarp kitų kokybinių tyrimo metodų atrandantis procesas, ji vis dar nėra itin plačiai paplitusi. Todėl tolesniuose poskyriuose bus išsamiau aptariama šio metodo istorija, samprata, duomenų analizės specifika bei etiniai tyrimo aspektai.

2.1.1. Autoetnografijos kilmė ir raida

Nors šiandien asmeninės patirties integravimas į mokslinį lauką atrodo vis labiau suprantamas, autoetnografijos kelias į akademinį pripažinimą buvo ilgas ir nevienareikšmis. Literatūroje nurodoma, kad mokslo savirefleksijos šaknys siekia dar XX a. pradžią. Tuometiniai antropologai kaip B. Malinowskis, savo asmeninius išgyvenimus griežtai skyrė nuo mokslinių ataskaitų, siekdami išlaikyti tyrėjo objektyvumą (Muller, 2024). Visgi, anot Poulos (2021), ankstyvieji tyrėjai greitai susidūrė su iššūkiu – neįmanoma išlikti neutraliu stebėtoju, todėl dar 1973 m. antropologas Geertz'as pasiūlė tiršto aprašymo (angl. thick description) koncepciją, skatinančią interpretuoti giliąsias prasmes ir kultūrinį kontekstą.

Terminas autoetnografija oficialiai pasirodė 1970 – 1979 m. laikotarpiu ir buvo priskiriamas pirmajai autoetnografų kartai. Kaip nurodo Adams ir kt. (2017) bei Muller (2024), vienas pirmųjų šį terminą 1975 m. panaudojo amerikiečių antropologas K. Heideris. Tiesa, jo interpretacija skyrėsi nuo šiuolaikinės: dalelė „*auto*“ jam reiškė ne patį tyrėją, o tiriamąją grupę, kuri pati pasakoja apie savo kultūrą (1975 cit. iš Heider, Muller, 2024). Netrukus ši samprata buvo išplėsta, įvedant vietinio etnografo sąvoką. Remiantis šiuo požiūriu, autoetnografas turi tapatintis su tyrimo grupe kaip jos narys arba turėti gilių žinių apie specifines subkultūras ar profesines grupes (1979 cit. iš Hayano, Muller, 2024). Šiame etape asmeninė tyrėjo patirtis dar nebuvo tyrimo ašis – ji tarnavo kaip įrankis geriau suprasti savus žmones.

Literatūroje nurodoma, kad esminis lūžis įvyko XX a. pabaigoje, kai socialiniuose moksluose pradėta abejoti iki tol vyravusiomis nuostatomis. Kaip teigia Ellis ir kt. (2011), mokslininkai ėmė kvestionuoti tradicinius metodus, kurie siekė visiško nešališkumo ir tikėjosi rasti vieną universalią tiesą. Buvo pripažinta, kad mokslo atradimai visada priklauso nuo paties tyrėjo požiūrio, vertybių bei pasirinkto kalbėjimo būdo. Tad bandymas išlikti visiškai neutraliam dažnai buvo tik iliuzija, padedanti paslėpti asmenines tyrėjo nuostatas, kurios iš tiesų darė tiesioginę įtaką tyrimui (Ellis et al., 2011).

Evoliucija nuo tradicinės etnografijos link autoetnografijos vyko per kintančias pasakojimo formas: nuo realistinių (orientuotų į trečiąjį asmenį) iki išpažintinių ir impresionistinių tekstų (Poulos, 2021). Dešimtajame dešimtmetyje C. Ellis ir A. Bochneris galutinai įtvirtino autoetnografiją kaip metodą, skatinantį asmenines istorijas vertinti kaip sudėtingus, prasmingus reiškinius (Adams et al., 2017). Šis pokytis suformavo šiuolaikinę autoetnografijos sampratą, kurios teorinis ir filosofinis pagrindas išsamiau analizuojamas kitame poskyryje.

2.1.2. Autoetnografijos samprata ir filosofinės nuostatos

Autoetnografijos esmę tiesiogiai atspindi jos etimologija: „auto“ nurodo į asmeninę tyrėjo patirtį, „ethno“ – į kultūrinį kontekstą, o „graphy“ – į šių patirčių aprašymą ir interpretavimą (Adams et al., 2017). Taigi, tai nėra savitiksli autobiografinis pasakojimas, o akademinis žanras ir tyrimo metodas, kuris pasitelkia individualią patirtį kaip įrankį platesniems sociokultūriniais reiškiniams suprasti bei kritikuoti (Adams et al., 2017; Muller, 2024). Priešingai nei tradicinėje etnografijoje, kur tyrėjas stebi jam mažai pažįstamą aplinką iš šalies, autoetnografijoje pats tyrėjas tampa tyrimo subjektu, intymų žinojimą paversdamas mokslinio pažinimo šaltiniu (Muller, 2024).

Šio metodo filosofinis pagrindas remiasi nuostata, kad mokslinis tyrimas turi panaikinti dirbtines ribas tarp tyrėjo ir tiriamojo, tarp objektyvumo ir asmeninio subjektyvumo bei tarp meno ir mokslo (Van den Broucke, 2019). Autorius pabrėžia, kad autoetnografija kvestionuoja tradicinio mokslo siekį pateikti tik vieną, nešališką tiesą ir siūlo į tyrimą žvelgti kaip į daugiasluoksnį procesą. Šiame kontekste subjektyvumas suvokiamas ne kaip metodologinė klaida, o kaip vertingas pažinimo šaltinis, leidžiantis pasiekti tokį duomenų gylį, kurio neįmanoma pasiekti stebint iš šalies (Van den Broucke, 2019).

Autoetnografija taip pat stipriai grindžiama fenomenologine kryptimi, kuri fokusuojasi į subjektyvią išgyventą patirtį ir prasmės kūrimą (Tarisayi, 2023). Remiantis Tarisayi (2023), autoetnografijos pagrindą sudaro fenomenologinė prieiga, kuri leidžia tyrėjui analizuoti savo kasdienę patirtį bei santykį su aplinka. Šis metodas skatina laikinai atidėti turimas teorines žinias, siekiant autentiškai užfiksuoti, kaip tiriamas reiškinys skleidžiasi individualioje sąmonėje. Šią nuostatą papildė Wall (2006), teigdama, kad tradicinis mokslas ilgą laiką tyrėjo asmenybę laikė tyrimo trukdžiu, tačiau postmodernioji paradigma įteisina subjektyvumą kaip lygiavertį žinojimo šaltinį. Autorė pabrėžia, kad asmeninė, unikali istorija yra ne mažiau vertinga nei abstraktūs paaiškinimai, nes ji leidžia pasidalinti patirtimi, kuri gali keisti socialinį pasaulį ir griauti objektyvumo iliuziją (Wall, 2006).

Vienas esminių autoetnografijos bruožų yra rašymas kaip tyrimo praktika. Remiantis Richardson ir Pierre (2005) bei Poulos (2021), rašymas nėra tik galutinis rezultatų fiksavimas – tai kūrybinis atradimo būdas, leidžiantis tyrėjui geriau suprasti savo išgyvenimus. Pasak Smith (2005), šis procesas padeda iškelti asmeninę patirtį kaip esminį duomenų šaltinį analizuojant skausmingas, intymias temas, tokias kaip šeimos paslaptys ar vidinės žmogaus kovos. Tai kuria pusiausvyrą tarp emocinio įsitraukimo ir intelektualios analizės, kurioje susitinka tyrėjo asmeninis išgyvenimas ir mokslinis supratimas (1996 cit. iš Behar, Smith, 2005).

Metodologinėje literatūroje ši filosofinė pusiausvyra dažniausiai išgryninama per du pagrindinius autoetnografinio rašymo stilius: evokatyvųjį ir analitinį. Van den Broucke (2019) tvirtina, kad evokatyvusis pasakojimas siekia sužadinti skaitytojui stiprius vaizdinius ar jausmus,

leidžiant emociškai išgyventi tyrėjo pasaulį, o analitinė refleksija užtikrina intelektualinį griežtumą, leidžiantį dekonstruoti asmenines patirtis kaip socialiai reikšmingus fenomenus. Poulos (2021) ir Wall (2006) pabrėžia, kad šios kryptys viena kitą papildo. Tikrasis autoetnografo žinojimas gimsta per tyrėjo asmeninės istorijos ir teorinės išvalgos sankirtą (Poulos, 2021; Wall, 2006). Tokia stilių sintezė leidžia pripažinti, kad asmeninė patirtis visada yra glaudžiai susijusi su platesniu sociokultūriniu kontekstu.

Šiame tyrime realizuojamas dvilypis autoetnografinis priėjimas, derinantis evokatyvųjį pasakojimą su analitine refleksija. Per asmeninius išgyvenimus siekiama sukurti emocinį ryšį su skaitytoju, o pasitelkiant tyrėjos „brandų balsą“, šios patirtys konstruojamos kaip platesni sociokultūriniai fenomenai.

2.1.3. Tyrimo procesas: duomenų rinkimas ir analizė

Autoetnografija tyrimo požiūriu yra unikali tuo, kad tyrėjas čia tuo pat metu veikia ir kaip tyrimo subjektas ir kaip objektas (Ellis et al., 2011). Ši dviguba pozicija suteikia man prieigą prie intymių asmeninės patirties duomenų, todėl šiame tyrime remiuosi nuostata, kad duomenų generavimas ir analizė yra tarpusavyje susiję bei vienas kitą papildantys procesai (Cooper & Lilyea, 2022; Richardson & Pierre, 2005). Atsižvelgiant į tai, tyrimą pradedu nuo autobiografinio principo – retrospektyvaus ir selektyvaus patirčių fiksavimo, orientuoto į epifanijas (Ellis et al., 2011). Remiantis Adams et al. (2017), epifanijos yra esminiai gyvenimo lūžio taškai ir suvokimai, kurie priverčia žmogų sustoti bei permąstyti savo gyvenimą ir santykius. Šios patirtys suteikia progą ir drąsos giliau patyrinėti tas gyvenimo puses, kurios iki tol nebuvo įsisąmonintos. Būtent per šiuos kritinius momentus savo darbe siekiu atskleisti kopriklausomybės įtaką asmeniui bei platesnį jos sociokultūrinį kontekstą.

Autoetnografijos procese asmeninė patirtis nėra tiesiog pasyviai prisimenama – ji renkama pasitelkiant žvilgsnį į praeitį. Pagrindiniu duomenų šaltiniu čia tampa tyrėjo atmintis, kurią Wall (2008) įvardija kaip savarankišką ir moksliskai pagrįstą tyrimo objektą. Pasitelkiami „galvos užrašai“ – tai tyrėjo sąmonėje saugomi įspūdžiai, scenos ir išgyvenimai, kurie suteikia visuminį patirties pojūtį, nepasiekiamą išoriniams stebėtojams. Pripažįstama, kad atmintis nėra objektyvi realybė, o veikia indikatorius to, kas tyrėjui yra prasmingiausia (2016 cit. iš Bochner & Ellis, Cooper & Lilyea, 2022).

Siekiant atkurti emocinį kontekstą, šis „atminties darbas“ derinamas su artefaktų – nuotraukų, laiškų ar dienoraščių analize (Tarisayi, 2023, p. 57). Šiame tyrime teorinės išvalgos derinamos su realiais tyrimo veiksmiais: duomenų generavimas apima fizinį grįžimą į tėvų namus, atminties gaivinimą palėpėje saugomais artefaktais bei asmeninių dienoraščių, rašytų nuo pirmos klasės, peržiūrą. Siekiant atkurti emocinį kontekstą ir patikrinti prisiminimų autentiškumą, šis „atminties darbas“ papildomas nuotraukų analize bei pokalbiais su šeimos nariais, kurie padeda

sujungti intymius išgyvenimus su platesniu sociokultūriniu šeimos kontekstu. Šiame etape surinkti asmeniniai artefaktai ir atgaivinti prisiminimai tampa tyrimo pagrindu, o jų analizė realizuojama per patį rašymo procesą. Autoetnografijoje rašymas nėra tik galutinis rezultatų fiksavimas – tai pažinimo ir tyrimo metodas (2000 cit. iš Richardson, Ellis et al., 2011). Pasak Ellis ir kt. (2011), asmeninių istorijų rašymas turi terapinį poveikį – tai leidžia man suteikti prasmę savo išgyvenimams, analitiškai įprasminti traumines patirtis bei kvestionuoti nuostatas apie tarpasmeninius santykius (Ellis et al., 2011).

Duomenų analizė šiame tyrime įgyvendinama per nuolatinę refleksyvumą, reikalaujantį išlaikyti pusiausvyrą tarp betarpiško patirties išgyvenimo ir atsitraukimo. Tai pasiekama derinant asmeninį įsitraukimą į tiriamą reiškinį su analitiniu stebėtojo žvilgsniu, leidžiančiu vertinti situacijas iš tyrėjo pozicijos (2009 cit. iš Heifetz, Cooper & Lilyea, 2022). Šiuo tikslu analizė grindžiama subjektyviu prasmės kūrimu, integruojant bendruosius kokybinių tyrimų kodavimo principus. Užtuot taikius griežtą mechaninį duomenų skaidymą, interpretaciniame procese vadovaujamasi emocijų, autentiškos kalbos bei aprašomojo kodavimo strategijomis (2016 cit. iš Saldana, Cooper & Lilyea, 2022, p. 201). Tai leidžia man, kaip tyrėjai, pasitelkiant nuolatinę refleksiją ir ilgametę terapinę patirtį, identifikuoti esmines savo istorijos temas, kartu išlaikant asmeninės patirties autentiškumą bei jos ryšį su teoriniu kopriklausomybės ir tapatumo kontekstu.

2.1.4. Tyrimo patikimumas: tarp subjektyvios patirties ir mokslinės legitimacijos

Autoetnografiniame tyrime tradicinės sąvokos, tokios kaip patikimumas, pagrįstumas ir patirties universalumas įgyja specifinę prasmę, orientuotą į pasakojimo tiesą ir jo poveikį skaitytojui (Ellis et al., 2011). Nors šiuolaikinė metodologija teigia, kad nėra vienos taisyklės, kaip atlikti tyrimą, o viskas priklauso nuo tyrimo objekto specifikos, tai nereiškia, kad autoetnografijai negalioja patikimumo kriterijai – jie tiesiog turi būti apgalvoti ir pritaikyti asmeninei patirčiai (Muller, 2024). Toliau detalčiau aptariama, kaip kiekvienas iš šių kokybinių kriterijų yra įgyvendinamas šiame tyrime.

Patikimumas autoetnografijoje pirmiausia siejamas su tyrėjo, kaip pasakotojo patikimumu. Šiame kontekste pabrėžiamas akademinis sąžiningumas prieš skaitytoją – tyrėjo pažadas, kad aprašomi įvykiai tikrai įvyko, citatos nėra išgalvotos, o pateikiama realybė nėra fikcija (2015 cit. iš Olivier de Sardan, Muller, 2024). Šiame tyrime patikimumas užtikrinamas per sąžiningą refleksiją: siekiu autentiškai perteikti išgyventą patirtį, remiantis išlikusiais artefaktais (dienoraščiais, nuotraukomis) bei atminties darbu (2002 cit. iš Bochner, Ellis et al., 2011). Pripažįstama, kad atmintis yra subjektyvi, tačiau būtent tas subjektyvumas leidžia pasiekti pasakojimo tiesą. Be to, tyrimo patikimumą stiprina suvokimas, kad egzistuoja neatsiejamas ryšys tarp asmeninės patirties ir

kultūrinio konteksto: nė vienas individualus balsas nekalba atskirai nuo visuomeninių prasių (Wall, 2006).

Pagrįstumas arba validumas autoetnografijos kontekste suprantamas kaip tikroviškumas. Tyrimas laikomas pagrįstu, jei jis sukuria skaitytojui jausmą, kad aprašoma patirtis yra tikra, galima ir atpažįstama (2001 Plummer, cit. iš Ellis et al., 2011). Wall (2006) pažymi, kad tyrimo validumą užtikrina „nuosaikioji“ pozicija: asmeninė patirtis nėra paliekama socialiniame vakuume, o sistemingai jungiama su teoriniais pagrindais. Taip tyrimas tampa pagrįstas ne tik per autentišką tyrėjo balsą, bet ir per analitines išvalgas, įtikinant skaitytoją, kad įvykiai yra tikėtini (Muller, 2024). Tyrimo pagrįstumą dar labiau sustiprina tai, kad ši metodologija suteikia balsą stigmatizuotoms, nutylimoms patirtims (2017 cit. iš Hughes & Pennington, Teresayi, 2006) leidžiant skaidriau pažvelgti į kopriklausomybės reiškinių, kuris dažnai lieka šeimos paslapčių šešėlyje arba yra nuvertinamas.

Patirties universalumu autoetnografijoje siekiama per specifinę patirtį išryškinti bendrus kultūrinius ir socialinius procesus (2000 cit. iš Ellis & Bochner, Ellis et al., 2011). Autoetnografija papildo tradicinių tyrimų lauką pateikiant itin detalius, tirštus vidinės patirties aprašymus. Naudojantis privilegijuota prieiga prie intymių prisiminimų ir emocijų, atskleidžiamos reiškinių dimensijos, kurios tyrėjui „iš šalies“ liktų nepastebimos (2006 cit. iš Adams, 2006, cit. iš Vryan, Teresayi, 2006).

Nors autoetnografija suteikia unikalią prieigą prie vidinių išgyvenimų, akademiniėje erdvėje ši metodologija sulaukia kritikos. Pavyzdžiui, Delamont (2007) perspėja dėl narciziško tyrimo rizikos, kai tyrėjas pernelyg susikoncentruoja į save, prarasdamas mokslinį objektyvumą. Panašiai ir Coffey (1999, cit. iš Holt, 2003) pabrėžia, kad autoetnografiniai tekstai gali tapti pernelyg savitiksliai. Visgi, kaip nurodo Holt (2003), autoetnografija išgyvena „legitimacijos krizę“, kurios metu tradiciniai patikimumo kriterijai yra permąstomi iš naujo, siekiant pritaikyti juos kokybiniais pasakojimams.

Šiame tyrime paminėtų rizikų vengiama nuosekliai taikant patirties universalumo principą: asmeninė kopriklausomybės patirtis čia nėra savitikslių – ji naudojama kaip analitinis įrankis, leidžiantis geriau suprasti platesnius šeimos dinamikos ir socialinės aplinkos procesus. Taip subjektyvus pasakojimas transformuojamas į analitinę išvalgą, kuri, anot Holt (2003), sujungia individo istoriją su kultūriniu kontekstu, užtikrinant tyrimo mokslinę vertę ir pagrįstumą.

2.1.5. Etinės nuostatos: konfidencialumas ir tyrėjo atsakomybė

Autoetnografijoje etika peržengia standartines taisykles ir fokusuojasi į santykinę etiką – pripažinimą, kad tyrėjas yra susietas su artimaisiais, kurie neišvengiamai tampa tyrimo dalimi (Ellis et al., 2011). Nagrinėjant kopriklausomybę, iškyla esminis iššūkis: kaip reprezentuoti intymias

patirtis nepažeidžiant kitų privatumo, nes kaip teigia Ellis (2007, cit iš Ellis et al., 2011) visiškai nuasmeninti šeimos narius intymiaame pasakojime yra itin sudėtinga.

Mano tyrime etika suvokiama ne kaip formalus taisyklių sąrašas, o kaip dinamiškas procesas, Richardson ir Pierre (2005) įvardijamas kaip sunkumo etika. Ši sąvoka nurodo, kad etiniai sprendimai priimami ne pagal išankstines instrukcijas, o nuolat reflektuojant tyrimo eigą ir keliant klausimą „ar tai saugu?“. Pripažįstant Sparkes (2024) įžvalgą, kad visiškai anonimiškumas autoetnografijoje yra praktiškai neįmanomas, savo tyrime vadovaujuosi maskavimo principu. Tai reiškia, kad asmenų vardai, vietovių pavadinimai ir specifinės detalės yra keičiami siekiant apsaugoti artimųjų orumą, tačiau išlaikant analitinę tyrimo tiesą (Edwards, 2021).

Galiausiai, remiantis Sparkes (2024) įžvalgomis, šiuo tyrimu akcentuoju, kad mano autoetnografijos tikslas yra ne vieningos „šeimos tiesos“ paieška, o autentiška ir subjektyvi mano patirties analizė. Siekdama išvengti papildomų emocinių konfliktų ar galimo spaudimo keisti mano pasakojimo turinį, pasirinkau kliautis savo, kaip tyrėjos refleksija bei analitine sociokultūrinio konteksto interpretacija, o ne detalizuoti jautrius fragmentus su jų dalyviais. Nors šeimos nariai buvo žodžiu informuoti apie vykdomą tyrimą ir gautas jų bendras pritarimas, prisiimu atsakomybę už asmeninę praeities įvykių interpretaciją, kuri leidžia giliau atskleisti kopriklausomybės reiškinio dinamiką bei jos poveikį mano tapatumo formavimuisi iš individualios perspektyvos. Svarbiausia man yra ne objektyvi faktų chronologija, o mano pačios išgyvenimų ir jausmų tiesa, kurią turiu teisę įvardinti tam, kad gytų dabartis. Ši istorija priklauso man, todėl artimuosius į ją įtraukiu tik tiek, kiek tai būtina siekiant atskleisti bendrą šeimos dinamikos paveikslą, kartu pripažindama, jog kitų šeimos narių atmintis ir skausmas gali turėti visai kitokius atspalvius.

2.2. Autoetnografinis tyrimas

Šis skyrius apima autoetnografinį tyrimą, kuriame pirmuoju asmeniu pasakoju savo kelią nuo vaikystės šokio paieškų iki profesinės veiklos. Praeities patirtis jungiu su dabartiniu savo, kaip tyrėjos žvilgsniu bei teorinėmis įžvalgomis, siekdama reflektuoti nuolatinį tapatumo transformacijos procesą, kurį stipriai veikia kopriklausomybės patirtis ir jos įveikos paieškos.

2.2.1. Judesio genezė: išgyvenimo strategija

Basos kojos ir „pilnas vidus“

Šiandien grįžau iš savo gimtojo miestelio, iš savo *Braškių* (pakeista). Iš gražiausio kaimo visatoje, ten kiekvienas griovys, medis, posūkis, laukas ir tvenkinys man ypatingi.

„*Braškės, mielos Braškės, vaikystės basos ilgesy...*“ Ši, audinyje išspausa raidžių dėlionė plauksto vėjyje man už nugaros, kai miestelio skvere, gamtos scenoje, per Petrines šoku su kitomis mergaitėmis miestelio svečiams ir gyventojams. Man 12 metų. Ir man labai patinka šokti. Labai. Tik šokio būrelių, šokio užsiėmimų yra labai mažai arba jie atsiranda ir dingsta lyg vasaros lietus

ant įkaitusio asfalto. Tai trumpų periodų istorijos, kurios pažadina džiaugsmą mano kūne, kad pagaliau „yra kur šokti“ ir labai nuliūdina, nes jų organizatorės palieka mus, mylinčias šokį, ieškomos didesnių perspektyvų mieste. Tai atima viltį, šokį ir sielos džiaugsmą. Tie periodai, kurie yra ir ilgesni ir jų kur kas daugiau, aš šoku namuose. Maža dalimi mano šokiai papuošti ilgais kaspinais ir pūstais sijonais, lyg tikri sceniniai pasirodymai ištikimiausiai žiūrovei močiutei man esant dar visai mažai – darželio lankytojai, vėliau pradinukei. Tačiau, dar tose pačiose pradinėse klasėse vis dažniau užsidarau savo kambaryje ir pasirodau ne veidrodžiui, ne savo šiandien jau išėjusiai močiutei, o sau. Vis rečiau noriu, kad tai, ką šoku, kas nors pamatytų, o pamatę vadintų keista ar kitokia, nes šokyje aš ir jaučiuosi kitokia.

Nesuprantu kodėl aš taip šoku, kodėl reikia intensyviai pėdomis daužyti žemę, o rankomis mojuoti iki visatos kraštų, neretai susigraudinti, sukniubti palei radiatorių ant žemės ir stipriai verkti. Verkti iš taip giliai, lyg kažkas smaugtų mano vidų, lyg draskytų jį kažkuo aštriu. Atrodo, kad tik judesys gali ištraukt tą mirtį iš manęs ir vėl leisti pasijusti gyva...

Taip mažo miestelio kraštinėje gatvėje, kur už kelio driekiasi ramunėlėmis puoštos ganyklos, pilnos karvių, o tolumoje jų paveikslą rėmina platūs miškai, antrame savo vaikystės namo aukšte aš tampu savojo judesio tyrinėtoja – ir šokėja ir žiūrovė. Šokis man padeda išlikti, išbūti, atlaikyti. Jis man leidžia jausti žemę po kojomis, išgirsti tai, kas mane nuramina, apkabina ir sušildo. Šokio dėka aš pildau save svajonėmis ir tikėjimu – ne tik, kad užaugusi būsiu šokėja, bet kad viskas tikrai bus gerai...

Laukimas prie lango: budintis kūnas

Vis svarstau, kas su manimi negerai? Kodėl aš tokia nelaiminga? Kodėl man reikia verkti, pykti, daužytis, šokant save draskyti, tarsi norėčiau išrauti kažkokią gėdą iš vidaus, kad to daugiau niekada nejausti. Aš gi dar vaikas, esu gera mergaitė, pavyzdinga mokinė, manimi žavisi kaimynai. Tačiau mamai ir tėčiui nesijaučiu nei gera nei pakankama. Man atrodo, kad tiesiog nesugebu būti gera dukra, kad jie pagaliau būtų laimingi.

Dėl to daug meldžiuosi. Kalbuosi su Dievu, pro savo kambario langą į miestelio bažnyčios bokštą, iš antrojo aukšto jis puikiai matyti. Meldžiu Dievo, kad mano tėvai nesipyktų ir niekada neišsiskirtų. O jie pykstasi daug. Jei tik tėtis būna namuose, nors dažniausiai tai jo nėra. Tada mamą matau labai nelaimingą, ji verkia ir daug dirba – savo darbe ir mūsų ūkyje. Girdžiu ir savo susitraukusiu kūnu jaučiu kaip ji kaltina tėtį, garsiai klausinėja Dievą už ką jai taip, o mums su broliu susipešus pasiunta, kad dar ir mes niekam tikę. Tai štai dėl ko man skauda, nes mamai skauda. O kai tėtis grįžta namo, jis grįžta kitoks, neretai nepataiko automobiliu į garažą arba įvirsta į rožių krūmą, skaudžiai nusiridena laiptais žemyn ir susižeidžia. Nors dažnai jis namo grįžta jau susižeidęs – kruvinas ir dūšaudamas po muštynių, nes skauda. Skauda ir man. Ir baisu, bet tėtis grįžo gyvas, tai svarbiausia. Prieš eidama miegoti aš jo visada palaukiu, atsiklaupusi prie lango,

melsdamasi stebiu dangų, bažnyčios bokštą ir įtemptai klausausi – ar nesigirdi automobilio ūžimo. Prašau, Dieve, tegu tėtis grįžta gyvas ir sveikas.

Nuolatinė įtampa ir nežinomybė dėl tėvų elgesio bei emocinių svyravimų suformuoja specifinę būseną, kai vaikas priverstas nuolat budėti, niekada nebūdamas tikras, kokia atmosfera laukia namuose (Woititz, 2021, p. 32). Šis hiperbudrumas kopriklausomybės kontekste tampa nuolatinio energijos eikvojimu bandant suvaldyti kito skausmą ar nuspėti jo veiksmus (Beattie, 2022). Van der Kolk (2020) nurodo, kad ši psichologinė įtampa ne tik išlieka atmintyje, bet ir palieka fizinį pėdsaką, kuris pasireiškia kaip nuolatinis kūno įsitempimas laukiant pavojaus. Šis pojūtis tampa kūno įpročiu, kuris neleidžia atsipalaiduoti ir paverčia vaiko kūną nuolatine budėjimo zona.

Ką darau ne taip?

Tėtis grįžo. Jis gyvas. Jis girtas, bet jis grįžo! Tik jis neina miegoti, jis vis kalba, kalba ir kalba... Girdžiu jo girtus, bet skausmingai nelaimingus pasakojimus mamai, jie sklinda iš gretimo kambario. Mano vaikišką įtampą ir tėvų barnius skiria tik manęs apsaugoti nesugebantis koridorius. Kartkartėmis pavyksta užsnūsti, bet pašoku iš baimės, nes mama tėčiui stipriai pliaukšteli, ant jo rėkia ir maldauja leisti jai miegoti. Mamai juk reikės keltis ketvirtą rytą – tada, kai tėtis savo dvasinį skausmą įprasminęs žodžiais pagaliau užmiega... Dažnai pabundu ir nuo tėvų grumtynių dėl raktų, stumdymosi, kai mama bando sulaikyti girtą tėtį nuo automobilio vairavimo. Kartais jai nepavyksta, lieka sukniubusi į bejėgį kamuoliuką ties paskutinėmis laiptų pakopomis ir verkia. Kodėl mano mama turi taip kentėti? Bet man ir tėčio gaila, jis tikrai geras ir jis taip pat kenčia. Žinau, kad kai mama rėkia ant tėčio ir jo nesiklauso, tada jis nori išvažiuoti. Jis nori pabėgti. Nuo mūsų, nuo mamos, nuo manęs. Ką aš darau ne taip, kad tėtis vėl nori mane palikti, jis juk ką tik grįžo...

Vaikystėje pasireiškusi būtinybė „pataisyti“ tėvų nuotaikas ar išgelbėti juos nuo jų pačių destruktijos suformuoja gilų įprotį nuolat jaustis atsakingam už tai, kas iš tiesų priklauso kitiems. Beattie (2022) teigimu, toks rūpinimasis kitu yra ne kas kita, kaip bandymas apsisaugoti nuo savo paties bejėgiškumo ir baimės, kas tiesiogiai iliustruoja kopriklausomybės bruožus: polinkį perimti atsakomybę už tėvų emocijas, tampant šeimos „gelbėtoju“ ar emociniu tarpininku. Pasak Woititz (2021) tokia parentifikacija⁶ ir gilus egzistencinės kaltės jausmas, kai vaikas patiki, jog jo buvimas yra tėvų problemų priežastis suformuoja vidinį konfliktą. Man šis neįvardintas skausmas tapo pagrindu nesąmoningai ieškoti savireguliacijos per judesį. Nors tada nesupratau kodėl, bet tai buvo

⁶ <https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas//parentifikacija>

instinktyvus mano kūno poreikis „išveikti“ vidinę tylą, skausmą bei stingulį. Šokis man padėjo išbūti nepakeliamą krūvį ir tapo mano pirmąja išlikimo strategija.

„Gaf gaf gaf“

Aš tyliai lipu laiptais žemyn pas tėtį, gražiai paprašysiu, kad eitų miegoti. Močiutė sako, kad tėtis manęs paklausys, jei aš paprašysiu. Ir tikrai – nors tai užtrunka, jis dažniausiai paklauso, jei išgirdus mūsų pokalbio neatbėga supykusi mama. Stengiuosi tyliai kalbėti, tėtį tildyti ir vis prašau, kad jis eitų miegoti. Tačiau jis toks liūdnas ir nelaimingas. Ir jo istorijos labai liūdnos. Dažniausiai jos apie tuos laikus, kai mano tėtis buvo mažas berniukas ir kelis pirmuosius savo gyvenimo metus gyveno ne su savo mama ir tėčiu, o buvo atiduotas auginti kaimo čigonei. Po kelių metų mano močiutė drįso pasipriešinti mano seneliui ir tėtis grįžo augti su savo sesėmis ir broliais. Tėtis man vis pasakoja šią istoriją ir jaučiu, kad ji tikra ir vis dar gyva tėčio kūne – per sugniaužtus kumščius, sukąstus žodžius ir neištartą ilgesį. Kartais tėčio liūdesys toks stiprus, kad labai liūdna ir graudu pasidaro ir man. Jis ir šį kartą pakartoja man ir kitą skaudžią savo patirtį, kaip girti, drauge su mamos broliu važiuodami motociklu trenkėsi į betono plokštes. Tėtis vos išgyveno, jo kūnas buvo sulaužytas ir jis ilgai gulėjo ligoninėje, o mamos brolis žuvo. Man tada buvo 4 metukai ir aš nelabai ką pamenu. Tėtis pasakodamas verkia, jo kūnui labai skauda. Skauda ir man. Pasiduodu į skausmo ašarų srovę, kurioje man painu suprasti kieno skausmas, kieno kūnas, kieno ašaros. Degina, bado ir raižo mano vaikišką pasaulį, bet tai tampa tiltu tarp skausmo ir tėčio meilės.

Verkti ilgai neturiu kada, nes tėtis man uždavinėja klausimus. Mano prašymai, kad jis eitų miegot pavirsta į detektyvinio filmo tardymo sceną. Virtuvėje, virš stalo, tarp mūsų kabo nuleidžiama lempa. Šaldytuvas šnibžda nakties garsų natas, kurios dieną įsiliejusios į gyvenimo garsą išnyksta, bet ne dabar. Tėtis klausia apie mamą – pasakodamas situacijas, jų santykių istorijas, jų pykčių persipynimus ir prašo manęs atsakyti ką daryti, kur tiesa. Tai lyg žaidimas su vienu teisingu atsakymu ir aš privalau pataikyti. Dažniausiai pralaimiu, nes tiesa jau seniai gyvena tėčio skausme, o mano balsui ten vietos nėra. Atsakius ne taip, tėčio lūpos žaidžia pažįstamu kandžiu šypsniu: „gaf gaf gaf, ką tu supranti, tu niekam tikusi“. Tada aš skęstu gėdos, kaltės, nusivylimo savimi bangose. Aš niekam tikusi. Tėtis net neįtaria kaip man skauda, o rytoj jis nieko neprisimins. Arba jo ir vėl nebus, bus turbūt tik toks, kokį turiu dabar. Bet jis yra. Ir aš jį taip myliu – net kai žaidimas toks skausmingas, bet aš šalia jo, su juo, o jis su manimi.

Pažadėk, tėti...

Kiekvienais metais labai laikiu rugsėjo pirmosios. Man ši diena visada tokia šviesi, sakrali, kai norisi būti švariai, gražiai, pasitempusiai. Tai diena, kai pasaulis man pažada būti šviesesnis, o aš tapti geresne savo versija jame.

Tą rytą atsikeliu anksti, ant fotelio guli nauja kuprinė, pilna mokyklinių priemonių, kurias rituališkai perdėlioju daugybę kartų iki šios dienos. Šalimais, ant žemės į aukštą vazą sumerkti stiebiasi kardeliai – rodos, lenktyniauja ūgiu su manimi, bet šįkart vasara man padėjo laimėti. Jų kotai tokie tvirti, kad atrodo, atlaiko visą mano nekantrų laukimą.

Nuo vyresnio brolio atsilikdama kelis saugius jo gėdai dėl manęs metrus, žygiuoju trumpuoju taku į bažnyčią – pro tiltelį tarp tvenkinių, skverą. Tuomet lakuotais batukais kaukšiu į mokyklą su jauduliu, kuris šildo iš vidaus – čia kasdien sutiksiu draugus, vėl bus pilni koridoriai kvapų, balsų, žingsnių, juoko! Mokykla rugsėjo pirmąją visada kvepia dažais, kreida ir pradžia. Kiekvienas naujas sąsiuvinis kaip pažadas, į kurį galiu sudėti viską: žodžius, svajones, piešinius, net savo tylų norą būti pastebėtai, pastangas būti gerai. Man labai patinka mokykla!

Rugsėjo pirmoji, kaip ir bet kokia kita šventė mano kaime po šviesios dalies su savimi neša ir girtų vyrų juoką, kuris sklinda iš barų, kyla virš namų, nusėda ant gatvių ir įsiskverbia į tamsią naktį. Miestelis *prisigeria*. Mamos ir vaikai – namuose, tylos ir laukimo uždaroje saloje. Tokia čia tradicija – švęsti kasdieną, kol nuo švenčių nelieka nieko, tik tuštuma ir stiklo šukės po kojomis. Pamažu jaučiu, kaip saugus rytojus, toks pilnas pažadų ima virsti įprastu nakties nerimu.

Rytą, po rugsėjo pirmosios, pasiekia žinia – dingo mūsų kaimynas, mano klasioko tėtis. Paskutinį kartą matytas bare geriant. Visą savaitę miestelis, mūsų kaimynystė gyvena paieškomis – žmonės šukuoja miškus, landžioja po krūmus, griovius, ieško prie vandens. Šaukia vardą į tuštumą. Aš irgi ieškau drauge su visais, savo gležnom rankom stumdau šakas, su nerimu dairausi aplink, girdžiu tylą, jaučiu tuštumą ir tai labai baugina. Paieškos bevaisės.

Po savaitės jis pats *pasirodo*. Negyvas. Tvenkinys, pro kurį kas rytą per tiltelį žygiuoju į mokyklą, iškelia į realybę jo daugybiniais sumušimų pėdsakais ištinusį kūną. Stebėjome eidami iš mokyklos, kaip ištraukia kūną. Jausmas ir šiandien pertvinkęs bejėgyste, neteisybe ir baime. Šis tvenkinys niekada nebekvėpės vandeniui, jis man kvepia baime, mirtimi ir skausmu. Pajuntu prie manęs pripuolančią mamą ir liepiančią man tučiuojau bėgti namo. Bėgu, o galvoje sukasi *tėti, tėti, tėti*. Žinau, ką daryti. Bėgu pas tėtį. Grįžusi randu jį vilties kupinoje scenoje – mūsų kiemas, jo viduryje didžiulė traktoriaus priekaba šiukšlėms iš ūkio ir blaivas tėtis velka iš garažo ir daržinės viską, kas nereikalinga ir meta į ją. Tėtis susikaupęs, susimąstęs, bet dirba tvirtai, tiksliai, tarsi kiekvienas jo judesys įgalina veikti, valyti, keisti. Jaučiu, kad šioje paprastoje veikloje slypi kažkas švaraus, atgimstančio, kažkas, kas gali pakeisti mūsų pasaulį. Jis pastebi mane, stebinčią jį. Aš greitai žingsniu počiu link jo, apkabinu ir be jokių gyvenimo įvykių aptarimų, virpėdama, verkdamas ir spausdamasi prie jo maldauju „*pažadėk, tėti, kad tu daugiau niekada negersi*“. Jis sustingsta. Jaučiu jo baimę, kaltę, bet kartu ir rūpestį bei meilę. „*Pažadu, daugiau niekada, Linut,*“ – pasako. Ir aš patikiu. Kiekvienu žodžiu, jo kvėpavimu, kiekviena jo raukšle veide tariant „*pažadu*“. Tą

akimirką tikėjau, kad pažadai gydo, kad meilė gali sustabdyti mirtį, kad tėtis po darbo tikrai sugrįš į namus kitoks. Mano Karalius. Viskas bus gerai.

Bet pažadai dingsta, kaip rasa ant rytinio kardelio žiedo – gražūs, spindintys, trumpalaikiai.

Priklausomų asmenų šeimose pasitaikantys „normalaus“ elgesio laikotarpiai suteikia vaikui apgaulingos vilties, tačiau dažniausiai tai tėra nevykdomų pažadų grandinės dalis (Bulotaitė, 2009). Nors alkoholio kontroliuojamas tėvas žadėdamas nuoširdžiai tiki savo žodžiais, jų neištesėjimas vaikui tampa skaudžiu patvirtinimu, kad aplinka yra visiškai nenusipėjama (Woititz, 2021).

1999 m. Kalėdos: aš noriu būti savimi

Mielas, Kalėdų seneli, aš labai noriu šokti. Prašau, atnešk man muzikos grotuvą su ausinėmis, kad galėčiau šokti ir niekas manęs negirdėtų. Dieve, o tu padaryk, kad Kalėdų senelis tikrai atneštų.

Šeštą ryto skuodžiam su broliu prie eglės – širdis daužosi, o ten ranka rašyta „*Linutei*“. Taip šilta... Senelis šaltis mane išgirdo – išpakuoju raudoną kasetinį muzikos grotuvą su grupės „Dinamika“ kasete! Spiegiu iš laimės ir lekiu laiptais į savo kambarį. Duryms man iš paskos užsidaro, įsidedu kasetę, paspaudžiu *play* ir muzika užlieja visą mane. Užsidėjusi ausines panyru į garsą, į judesį ir visas pasaulis telpa manyje ir niekam daugiau jo nereikia girdėti. Mano aš įsilieja į *Dinamikos* žodžius ir kūnas šoka „...bet aš jaučiu abejingumą ir šaltą tavo veido ramumą, nenoriu aš daugiau tylėti, aš noriu būti savimi...“.

Liga – teisėtas būdas gauti švelnumą ir saugumą

Guliu savo kambaryje po kalnu antklodžių, bet kūną purto nesuvaldomas drebulys. Man šalta iki kaulų laužymo, nors kakta šlapia nuo prakaito. Gerklę raižo toks aštrus skausmas, tarsi ryčiau stiklo šukes – skauda visą laiką, nepaleidžia. Tai mano nuolatinė palydovė – angina, kuri kaskart atneša tuos pačius košmarus. Vėl grįžta tie patys vaizdai sapnuose, kurie keičia vienas kitą. Aplink mane spaudžiasi kalnai namo plytų, krūvos pinigų – kažko beprotiškai daug ir sunkaus. Aš privalau visa tai kažkur sutalpinti, bet niekaip nepavyksta – tie daiktai plečiasi, veržiasi pro kraštus, spaudžia mane prie sienos, kol nebegaliu kvėpuoti. Tuomet epizodas, kai bandau uždaryti savo kambario langą, nes kyla baisus vėjas, bet vos prisilietus jis iškrenta iš rėmų ir sudūžta – esu visiškai neapsaugota nuo audros. Tuomet matau į kiemą įsukantį svetimą, bauginantį automobilį ir bėgu prie durų. Rakinu jas, tikrinu, bet jos kaskart vėl atsidaro. Rakinu tol, kol pajuntu, kad kažkas jau veržiasi į vidų. Tas beviltiškas baimės jausmas, kad niekas aplinkui nesilaiko ir nieko neįmanoma užrakinti, mane tiesiog gniaužia. „*Mama! Mamyte!*“ – šaukiu pusiau per miegus. Ir ji atbėga. Ji čia pat. Keičia drėgną patalynę, šluosto man kaktą, neša karštą arbatą ir vėl rūpestingai kamšo antklodžių kraštus. Nors mano kūnas dega, o plaučiai sunkūs nuo ligos, šio momento aš

neiškeisčiau į nieką pasaulyje. Šiame karščio rūke pagaliau nutyla viskas: tėvų barniai, begalinės paros laukiant negrįžtančio tėčio ir tas stingdantis siaubas pamačius jį vėl susižalojusį. Išnyksta tie ilgi, sunkūs vakarai, kai tenka būti „suaugusia“ pašnekove girtam tėčiui, bandant suprasti tai, kas nesuprantama. Išgaruoja mirties baimė, kuri nuolat tūno šalia, šnibždėdama, kad mano tėčiui kažkas tuoj nutiks. Šioje ligos akistatoje mama pagaliau yra su manimi, o ne darbe ir aš pagaliau galiu nustoti saugoti mūsų namų langus ir duris. Nors ir per skausmą, šiame karštyje aš pagaliau jaučiuosi saugi, matoma ir pagaliau tiesiog vaikas.

Vaikystės ligos man tapo ne tik fiziniu negalavimu, bet ir sąmonine išgyvenimo strategija. Tai buvo mano kūno būdas „pabėgti“ nuo to, ko negalėjau išreikšti žodžiais ir galimybė gauti mamos dėmesį ir meilę. Levine (2025) teigimu, tokia organizmo reakcija veikia kaip savotiškas biologinis atsiribojimas, leidžiantis per ligos simptomus sukurti saugų atstumą nuo traumuojančios aplinkos ir taip sušvelninti per stiprų emocinį krūvį. Mano pasirinkimas sirgti buvo tiesioginis atsakas į namų emocinį chaosą, kurį Beattie (2022) sieja su kopriklausomoje šeimoje prarastomis ribomis: aš perimdavau tėvų įtampą tol, kol liga tapdavo vieninteliu fiziniu išsigelbėjimu sustabdyti šį procesą ir patirti biologinį saugumą, kurio kasdienybėje trūko.

Visiška klaida: myliu, nekenčiu, atsiprašau

Mama taip stengiasi. Daug dirba, kenčia, pavargsta. Ji pyksta ant tėčio, keikia jį, pyksta kartais ir ant mūsų su broliu, bet sako, kad myli mus vienodai. Tik jaučiu, kad mane mama myli mažiau. Ji vis primena, kad viską daro dėl mūsų – ir aš tai matau. Aš turiu naujus džinsus, batus, striukę iš turgaus, viską, ko reikės mokyklai. Mama viskuo pasirūpina, tik ne savimi. Man jos taip gaila. Ji mažai miega, daug dirba, retai būna namuose. Jos akyse išsunktos šviesos likučiai, net kai šypsosi. Kartais atrodo, kad ji daugiau neištvers, kad jos pečius spaudžia dienų svoris, kurį ji vis tiek neša, nes neturi kito pasirinkimo.

Dažnai atrodo, kad jei manęs nebūtų, jai būtų lengviau. Kartais aš jai maišausi. Kartais trukdau, erzinu. Sako, kad esu nedėkinga. Mano geriausia draugė mamai visada atrodo geresnė – paklusnesnė, darbštesnė, geriau mokosi už mane. Mane mama visada lygina su ja. Ji tikrai atrodo gera dukra. Pavydžiu jai ir labai stengiuosi nuo jos neatsilikti.

Bandau ir aš būti gera mamai – išplauti indus, sutvarkyti kambarius, nustebinti. Bet dažnai viską sugadinu, nes tas mano pyktis pasirodo taip netikėtai ir aš jo tiesiog nesuvaldau... Trenkiu stipriai vienuis durimis, į kitas paleidžiu batą ir jų stiklai šukėmis nukloja virtuvės ir koridoriaus grindis. Stipriai kiek tik galiu, lipdama laiptais dunksiu kojomis į kiekvieną pakopą, trokšdama, kad mama mane pamatytų su mano skausmu. Ir man skauda. Tačiau ji grąžina mane žemyn, stato į kampą ir brolio džiaugsmui liepia neatsisukt. Man taip dega noras priešintis, maištaut, tai nors visą

kampą tarp sienų išpuošiu skylutėmis badydama pirštu tapetus. Žinau, kad už tai seks kita bausmė, neisiu į lauką, nematysiu televizoriaus, bet man vis vien, mama vistiek manęs nenorėjo gimdyt. Aš jai juk nereikalinga. Močiutė man pasakojo, kad mama manęs nenorėjo, kai sužinojo, kad laukiasi. Kai kampo bausmė baigiasi turiu eiti į savo kambarį, šiandien neisiu į lauką. Lipu pasidavusi, bet ant paskutinės pakopos stipriai pašokinėju, trenkiu duris ir tyliai sušnabždu „*aš tavęs nekenčiu*“. Tuomet visa įsitempusi, su baime laikiu mamos ateinant ar liepimo grįžti, bet matyt pasidavė ir ji. Lieku savo kambaryje, verkiu. *Mama, aš tave myliu, aš tik nežinau, kaip man būti, aš atsiprašau, aš gailiuosi, mama*. Raudu, nes aš gailiuosi, man taip gėda. Jaučiuosi visiška klaida, nereikalinga ir girdžiu mamos „*nustok kaukti*“. Pasiimu savo grotuvą, užsidedu ausinuką ir imu šokti – kaukdama viduje, lyg mano nebylūs judesiai plėšytų orą, kūną ir visą tylą, kurioje privalau tilpti.

Ilgoji „tylos pamoka“

Sėdime viename suole su geriausia drauge – ta pirmūne, kuria taip kaskart žavisi mano mama. Mes tarsi „sulipusios“ draugės, bet po šiuo blizgiu paviršiumi galioja negailestingas įstatymas: aš neturiu teisės į kitus. Vos tik parodau dėmesį kitai mergaitei, geriausia draugė mane baudžia. Jos ginklas – tylą.

Tyla trunka savaitę, kartais ilgiau. Sėdime petys į petį, bet aš jai neegzistuoju. Šis nebylumas mane dusina. Tai tiesioginis mano savasties naikinimas, kuriam aš pati duodu leidimą. Jaučiuosi kaip šiukšlė, kaip šešėlis be tapatybės. Tai keistas, iškreiptas tėvų ir vaikų santykių atspindys: jos mamos tylą, kuria ji baudžia mano draugę, susitinka su mano tėčio manipuliacijomis – tuo amžinu žaidimu su manimi „pataikyk, ką noriu išgirsti“. Mes abi atsinešame savo namų šešėlius į bendrą mokyklos suolą ir jais žaidžiame kažkokią kreivą draugystę visus dešimt metų.

Grįžus namo, kai bandau guostis mamai, ji kerta aštriai: „*Nustok žliumbt, kas čia per draugystę, susirask kitų draugų!*“. O aš nemoku, negaliu. Tėčio modelis toks gajus, kad jis „nuskuta“ bet kokią mano gebėjimą brėžti ribas. Šioje iškreiptoje draugystėje veikiu kaip tobulai paruošta tėčio mokinė: moku lankstyti, atsiprašinėti už nebūtas kaltes, tapti bet kuo, kad tik mane mylėtų, neatstumtų. Esu pasiekusi aukščiausią prisitaikymo laipsnį – žongliuoju dvipuse išgyvenimo korta: esu ir tyli auka, ir nenuilstanti ryšio gelbėtoja, kurios vienintelė užduotis – bet kokia kaina sustabdyti mane griauinantį atstūmimą.

Jankauskienė ir Kirvaitienė (2020) pastebi, kad suaugusių alkoholikų vaikai dažnai nebeskiria, kas jiems yra gerai, o kas blogai, todėl priklausomybė nuo santykio tampa pagrindiniu tikslu kurti „suklijuotą“ ryšį. Mano pastangos bet kokia kaina sustabdyti atstūmimą atskleidžia „geros mergaitės“ sindromą. Dėl giliai slypinčio nepasitikėjimo savimi ir neadekvatumo jausmo aš,

kaip teigia Jankauskienė ir Kirvaitienė (2020), tikėjau, kad meilę ir ryšį privalau užsitarnauti nenuilstamai tarnaudama kitam.

2025 m. Šoku vaikystę: tirpstantys istorijos siūlai

Dažnai kūnas pats mane pakviečia šokiui. Be plano, be minties – tik pajautimas, kad reikia judesio. Kad kažkas manyje nori kalbėti. Esu tėvų namuose. Sėdime trise – aš, vyras ir mano tėtis. Kalbamės, žiūrime filmą. Mama pripratusi anksti eiti miegoti, ji jau ilsisi, dukros mano vaikystės kambaryje, tarp mano praeities aidų. Tėtis sako, kad taip pat eis miegoti, aš kylu kartu ir sakau „*o aš jaučiu, kad noriu pašokti*“. Pasirinkimas vienas: pasuku link vienintelės laisvos erdvės namuose – svetainės, kur kadaise buvo mamos tėvų, mano senelių kambarys. Užsidedu ausinukus, užsimerkiu, pradedu šokti. Kambarys erdvus ir aš judu aktyviai, sukiojuosi tarsi apšildydama kūną, tarsi tik dėl judesio, be tikslo – tik pajudėti. Rankos kyla, kojos veržiasi į šonus, kūnas kvėpuoja erdvėje. Po kurio laiko prasimerkiu, ir mano kūnas ima stebėti aplinką. Judesys kinta, tarsi mano kūnu ima suktis kino juosta: blyksi kadrai, vaikystės fragmentai, senelių kambario detalių eskizai, juokas ir žaidimai, močiutės sekamos pasakos.

Kiekvienas judesys atveria naują sceną, o aš tampu tuo, kas juda filmo ekrane ir tuo, kas žiūri. Ant langų šiame kambaryje dar tebekaba močiutės užuolaidos, virš galvos dar vis švyti senelių lubinis šviestuvai, tarsi iš kito laiko atnešta šviesa. Mamos sekcijoje nuotraukų rėmeliuose išsirikiavę į mane žiūri tėtis, močiutė, brolis, mano vestuvių dieną, žvelgiu ir aš pati į save su didele lėle rankoje per Kalėdinį mokyklos karnavalą prie eglutės. Šios praeities užuominos leidžia man nupiešti visą likusios kino scenos paveikslą. Viskas atgyja manyje – matau, kur stovi spinta, lova, kėdė drabužiams pasidėti, stalas ir fotelis, kuriame močiutė siūbuoja į šonus ir tyliai meldžiasi – girdžiu, kad už mamą, tėtį ir mus su broliu. Ant grindų – du dideli raudoni kilimai, ant kurių sugulę su broliu žiūrime „*Taip. Ne*“. Kambarys turi dvi duris: vienos veda į koridorių, kitos – į mažą pereinamą kambariuką, jungiantį šią erdvę su virtuve. Atrodo, kad šiose namo vietose laikas sustoja. Jis tarsi saugo mus, izoliuodamas nuo tėvų barnių, sklindančių iš virtuvės. Čia švelniai teka gyvenimas. Aš su močiute verpiu vilną, klausausi jos pasakų apie raganas, o iš gretimo kambarėlio sklinda senelio švilpavimas ir brolio kalbos pinant krepšius. Senelis ir man vieną nupina – išskirtinai gražų, auksinės spalvos vielos, mažą, kaip tik mano triušį dobilams.

Šokdama jaučiu, kaip vis daugiau praeities kadrų veriasi manyje lyg senos kino juostos, mano vidinė projektorius šviesa braižo kiekvieną momentą, o mano kūnas ir emocijos tampa judančia scena. Skirtingi šokio eskizai blyksi iš vaikystės – matau save su seneliu, mes gulime lovoje ir dūkstame, kutenamės. Kai man liūdna, senelis visada ima mane kutenti ir sako, kad kutens tol, kol pralinksmėsiu. Brolis ant kilimo, aš guliu palei sieną, senelis greta. Aš kojomis įsiremiu į senelio nugarą, atsistumdama nuo sienos žaismingai jį stumiu, o jis vaidina, kad krenta – išsiritena iš lovos ant kilimo, šalia brolio. Mes kvatojame visi trys, prie mūsų prisijungia ir ant fotelio sėdinti

močiutė. Ta akimirka būtų pilna šviesos, švelnumo ir gyvybės, bet jaučiu, kaip šokant skruostais slysta sunkios ašaros – su kaltės ir netekties jėga. Tada prisimenu senelio kosulį ir ilgą, gilią tylą po jo. Senelis vis dažniau kosėja, vis rečiau juokiasi. Ir vieną dieną mokykloje – paskutinę prieš Velykas – tėtis atvažiuoja mūsų su broliu paimti iš mokyklos. Rimtas, kalba nedaug. Skubinama laiptais išgirstu jo žodžius: „*senelio nebėra*“. Nieko nesuprantu. Kaip tai „*nebėra*“? Juk dar *vakar* buvo. Močiutė sako, kad jį pasiėmė Dievas, bet kam Dievui mano senelis? Jis man reikalingas! Ir močiutei.

Dabar matau šį kambarį juodoj raudoj ir baltoj tyloj. Kvepia kalijomis. Senelis guli, kur dabar mamos sekcija, rankos sudėtos ant krūtinės, rankoje jis laiko močiutės rožinį ir Dievo nuotrauką. Sėdžiu šalia, man devyneri, greta pusbroliai, pusseserės, tėvai, močiutė, giminės. Senelis šypsosi. Jis palieka mane su šypsena. Mes abu žinom, kad tai buvo tik žaidimas, bet močiutė to nesupranta. Močiutė dabar kitokia. Ji labai mane myli, rūpinasi, kepa man vaflius į mokyklos žiburėlį ir suka laikraščiais garbanas. Tačiau seneliui išėjus, kai ją aplanko liūdesys, ji man kartoja: „*ar pameni kaip tu jį išstūmei tą dieną iš lovos, ir jis išėjo? Del tavęs jis išėjo*“. Net baigus mokyklą, kai pirmųjų studijų metais grįžtu į tėvų namus, močiutė randa progą, dabar jau juokaudama pasakyti, kad *išstūmiau senelį ir jis išėjo*... Šis sakinyss įsiūna manyje naštos ir kaltės šešėlį, lyg senelį būčiau išstūmusi ne iš lovos, o iš gyvenimo. Dieve, mes tik žaidėm, tikrai žaidėm. Aš senelį labai mylėjau. O gal aš tikrai nemoku žaisti nė vieno žaidimo šioje šeimoje? Visas mano kūnas virpa, likusių naštos siūlių likučiai dar traukia gerklę, o devynmetė aš viduje blaškosi tarp meilės, pykčio ir kaltės, nesuprasdama ką jausti legalu. Tačiau dabar mes mokomės naujo žaidimo – tokio, kuriame nereikia laimėti. Tik kvėpuoti. Judėti. Šokti. Būti. Leidžiant kūnui legalizuoti visus jausmus ir priimti tirpstančių istorijos siūlių žymes. Nebėra taisyklių, nebėra laimėjimo ar pralaimėjimo. Kažkur tarp muzikos, kvėpavimo ir judesio atsiranda ramybė. Devynmetė aš šoku pagrindinėje scenoje, savo viduje, o scenarijuje aiškiai parašytas mano vidinės mergaitės vaidmuo ir esminės savybės: „išgirsta, priimta, matoma ir mylima“. Apsikabinu save, galvą glaudžiu prie peties, švelniai linguoju į šonus ir užsimerkdama nuspaudžiu paskutines, kur kas lengvesnes ašaras kristi ant *raudono kilimo*.

2.2.2. Paveldo šešėliai: tarp tylos ir įniršio

Trapaus blaivumo blyksnis

Savaitgalio rytas, į mokyklą nereikia. Tėtis namie ir tėtis blaivus. Bėgu į tėvų kambarį žiūrėti animacinių filmukų. Tėtis dar lovoje, prieš įjungdamas animaciją pakviečia mane kojomis aukštyl stumdamas antklodę ir šaukdamas „*statom palapinę, Linut!*“. Aš strykteliu prie tėčio ir abu tiesiame rankas ir kojas į viršų, stumdami ir laikydami antklodės kampus, kol virš mūsų pakyla žaisminga padangė – minkšta, laikina, bet stebuklingai saugi. Tose keliose minutėse įsispraudžia mano pasaulio atrama, lyg suvienyta mano ir tėčio jėga. Šiltas, tikras tėčio „*aš čia*“, kuris ir dabar

manyje kaip slaptas, tylus resursas. Net pavargusios mamos kandžios pastabos nesugriauna mano ir tėčio tobulo kelių minučių palapinės pasaulio. Mamos kaltinantys žodžiai *"valkata, taip tai tavęs nėra namie, o grįžęs jau tėvas geradaris!"* atsimuša į mūsų laikomos palapinės stogą. Nors jos žodžiai akimirkai mane suerzina, nes mama viską laiko savo rankose, bet tuo pačiu primena, kaip retai tėtis būna namie toks: blaivus, šiltas, atidus. Suprantu, kodėl mama nepasitiki šiais tėčio puikios nuotaikos blyksniais – gerumu ir pažadais, kuriuos jis apsivelka kaip lengvą palatą, kad kai tik norės greit galės nusimesti ir išeiti. Deja, mama nesupranta manęs – aš šiuo trumpo jo blaivumo metu noriu tik juoko, šviesos, tik akimirkos „tėtis yra“. Be jokio priminimo, kad jo nebuvo vakar, užvakar ar visą savaitę. Privalau išnaudoti šį trapią blaivumo blyksnį, lyg kaupčiau šviesą tamsioms dienoms. Geriu tėčio švelnumą dabar, kol jis dar čia, kol jo gerumo palatas dar nenumestas, nes nežinau, kuriai laiko atkarpai šių šviesos atsargų turės užtekti...

Garažo šešėliai ir baimės mazgas

Žaviuosi tėčio kūryba konstruoti, remontuoti, atnaujinti techniką. Man gera stebėti, kaip jo rankose gimsta nauji daiktai, todėl sukuosi garaže, kai tėtis jame darbuojasi. Noriu būti šalia jo, noriu jaustis jam reikalinga. Kai jis paprašo ką nors palaikyti, padėti mano širdis nušvinta džiaugsmu. Tačiau, ši mūsų komandinė bendrystė tęsiasi tik iki pirmos klaidos. Kartais nereikia net jos – man atrodo, kad tėtį kažkas ima valdyti iš vidaus, įsijungia kažkokia gąsdinanti jo pusė. Jo gera nuotaika visiškai netikėtai užgęsta, užleisdama vietą juodam, viską aplink griaušančiam įtūžiui. Jis taip gąsdina, kad mano pilvas susitraukia ir aš ilgai vaikštau jame užrakinusi stingdantį baimės mazgą, kuris trukdo pasijusti saugia net tada, kai viskas nurimsta. Užtenka vienos akimirkos, vieno man nesuprantamo šešėlio tėčio galvoje ir tas linksmas „palapinių statytojas“ dingsta, o jo vietą užima aklas, nevaldomas įniršis. Man baisu, nes nežinau, kaip prie tėčio reikia būti, jis labai nenusipėjamas. Jis niekada manęs nesužeidžia, bet jo pyktis išsilieja ant daiktų su tokia jėga, kad aš pati jaučiuosi tarsi mušama. Kai jis tēškia kokį daiktą į betonines garažo grindis, rēkia kaip viskas jį erzina, kad aplink visi niekam tikę, aš tą visi priimu labai asmeniškai. Stingstu garaže, jausdama tą smaigiantį savęs menkumą – esu visiškai žioplė, esu kliūtis tėčio kelyje. Tėčio pyktis ant viso pasaulio virsta mano vidine malda: *aš esu kalta, aš esu kalta, aš esu labai kalta.*

Tvartas: nebylus kanopų šokis

Pats baisiausias tėčio įniršio pasirodymas, kurį kaskart patiriu, vyksta tvarte. Mes su broliu metame mėšlą iš kiaulių gardų, kiaulės ramiai kriukši šalia, kol tėtis įeina su nupjautu šlangos galu. Trenkia kelis kartus per gardus, ima rēkti „į vietas“. Tuomet staigus smūgių garsas supjausto orą. Girdžiu tą beviltišką karvių ir telyčių kanopų slydimą per mėšlinas grindis, kai jos, apimtos mirtinos baimės, bando lipti į ēdžias, griūna, kad tik išvengtų smūgių, o jų daug, jie stiprūs. Man taip gaila jų, lyg gailėčiau mažų, bejėgių savęs dalių. Kai smūgiai krenta ant jų, man atrodo, kad jie krenta ir

ant manęs. Kiekvienas garsas atsimuša krūtinėje – lyg oda būtų be sluoksnių, lyg nebūtų nieko, kas galėtų apsaugoti. Mano kojos sunkios, slystančios, lyg jų kanopos ant šlapių grindų. Mano kūnas susitraukia kartu su jų kūnais. Pečiai įsitempia, sprandas sustingsta, kvėpavimas tampa sekus. Atrodo, jei tik sujudėsiu ar įkvėpsiu per giliai, smūgis pasieks ir mane. Aš nebegaliu atskirti, kur baigiasi jų baimė ir prasideda mano. Ji tvinsta manyje, sunkiasi kaip tirštas tvarto oras. Jaučiu tą patį aklą bandymą išsigelbėti – lipti aukščiau, spaustis prie sienos, dingti tėčiui iš akiračio.

Kai viskas baigiasi ir jis išeina, aš dar kurį laiką lieku su *tu*o kūnu – sustingusiu, svetimu. Tik vėliau, savo kambaryje, prieš miegą aš atsiklaupiu prie radiatoriaus, palei langą, žvelgdama į *savo* bažnyčios bokštą. Jis gerai matosi už mūsų tvarto. Čia leidžiu sau verkti. Raudu tyliai, kad niekas neišgirstų, kad net sienos nesužinotų. Tamsoje kalbuosi su Dievu, lyg su vieninteliu, kuris gali girdėti: kodėl, Dieve, kodėl? Klausimą kartoju, bet atsakymo nėra – tik mano kvėpavimas ir tylios ašaros. Verkiu, nes mano viduje lieka tie, kurie negali apsiginti. Jų slystančios kanopos, jų akla panika, jų bejėgystė randa vietą manyje ir ten pasilieka. kažkas manyje nuo to lūžta – jų bejėgystė priglunda prie mano kūno ir aš juos tyliai atliepiu, lyg būtume viena. Nei jie, nei aš nesame kalti – mūsų kūnai, mūsų baimės, mūsų kvėpavimas suteka į vieną suvokimą, neturintį gyvenimo aplinkybių pasirinkimo.

„Kodak“ atvirukas ir smurto pieva

Šiltas vasaros savaitgalis pas senelius man prasideda kaip gražus šeimos paveikslas. Sėdime pavėsyje po medžiu, prie lauko virtuvės. Močiutė nukrauna stalą vaisėmis, o mano tėtis, nešinas naujuoju „Kodak“ fotoaparatu, kuria ryškius, saulėtus mūsų atvaizdų atvirukus. Senelis, kaip visada, negali nusėdėti vietoje. Jis kažkuo nepatenkintas. Jam reikia kažkur eiti, kažką padaryti, lyg negalėtų tiesiog būti su mumis prie stalo. Kartais jis pakviečia ir močiutę tariamais svarbiais reikalais, kurie, rodos, atsiranda tik tam, kad visi prisimintų senelio buvimą.

Aš pavalgau ir atsitraukiu nuo stalo. Einu per kiemą, link senelių šuns, noriu jį paglostyti. Tarpas tarp tvarto ir lauko virtuvės atveria vaizdą į plačią, laukiniais žiedais papuoštą ganyklą. Ten pririštas ganosi senelio arklys. Matau senelį artėjantį prie jo, jis traukia kuolą iš žemės, matyt nori pavesti arklių į kitą vietą ganytis. Arklys staiga pasibaido – gal tiesiog pajutęs artėjantį šešėlį, o gal iš nuojautos, kurią turi tik skriaudžiami gyvuliai. Sustingusi stebiu, kaip greitai gėlėta vasaros pieva virsta smurto vieta. Senelis su didžiuliu įsiūčiu čiumpa už grandinės kuo arčiau arklio snukio, taip arti, kad jam nebeliktų vietos pabėgti. Šaukia „*ak, tu man neklausysi!*“, tuomet pasigirsta duslūs, skaudūs kirčiai per įtemptą, raumeningą arklio šoną. Nesuprantu kuo jis muša – pagaliu, ranka ar pačia grandine. Matau, kad smūgiai tikri, jie leidžias ant gyvo kūno, atrodo, kerta per mano pačios odą. Tai ne šiaip pamoka gyvuliui, tai aklas smurtas, kurio aš nepajėgiu suprasti. Viduje kyla bejėgiškas riksmas: „*sustok!*“, bet jis lieka įstrigęs gerklėje, nes senelio aš bijau. Greit pasišalinu iš stebimos budelio scenos. Ta arklio grandinė persmelkia mane lyg jungtis tarp senelio ir mano tėčio

įniršio, nukreipto į tuos, kurie negali apsiginti. Agresija, perduodama iš kūno į kūną, iš balso į balsą, iš kartos į kartą. Noriu tik vieno – atsikabinti nuo šios grandies, kurioje vienas skausmas gimdo kitą.

Mano kūno reakcijos: „baimės mazgas ir pilve aidintys smūgiai“ – patvirtina Van der Kolk (2020) įžvalgas, kad vaiko organizmas aplinkos agresiją fiksuoja kaip fizinį pavojų, net jei smurtas nėra tiesioginis. Ši nervų sistemos aktyvacija nėra tik akimirkos baimė – tai gilus procesas, kuriame stebima tėvo ar senelio agresija tampa somatiniu įspaudu, vėliau peraugančiu į tai, ką Schutzenberger (2025) vadina „nematomais lojalumais“. Per šią prizmę mano įvardinta „grandinė“ – nuo senelio įniršio iki tėčio protrūkių tvarte – tampa matoma ne kaip atsitiktiniai epizodai, o kaip transgeneracinis paveldo šešėlis, kurį vaiko kūnas registruoja kaip vienintelę įmanomą būties duotybę. Tokia aplinka, kurioje dominuoja nenusipėjamumas, galutinai suformuoja tai, ką Mate G. ir Mate D. (2022) įvardija kaip „trapią emocinę architektūrą“. Kai ankstyvosios patirtys su globėjais neturi emocinio stabilumo pamato, vaiko vidinis pasaulis priverstinai tampa pavaldus ne ramybei ar autentiškumui, o nuolatiniam išgyvenimo stresui (Mate G. & Mate D., 2022, Chapter 9).

2.2.3. Gėdos anatomija

Kūno signalas – saugumas tik iliuzija

Aš nekenčiu alkoholio. Nekenčiu jo egzistavimo, jo tvaiko, kuris tvyro ore, prilimpa prie mano odos ir pasilieka drabužių siūlėse, kai mane apkabina tėtis, dėdė ar senelis. Aš jaučiu tą alkoholio kvapą savo kūne: skrandyje, kuris susitraukia, kvėpavime, kuris tampa paviršiniu, pečiuose, kurie nejučiomis kyla aukštyn, tarsi reikėtų apsisaugoti. Nekenčiu, kai šventėms papuoštas stalas dar „pasipuošia“ ir alkoholio pilnais buteliais – ant baltos staltiesės, šalia baltos mišrainės ir torto. Jie stovi per arti maisto, per arti vaikų, per arti rankų, kurios vėliau ims drebėti. Jis per arti juoko, kuris dažnai baigiasi per garsiai arba virsta į žodžius, kurie skaudina.

Alkoholis mano paaugliškam kūnui yra signalas, kad tuoj kažkas pasikeis, kad saugumas yra tik trapi iliuzija. Aš nekenčiu alkoholio ir namų „baro“, kuriame tie buteliai išrikiuoti stovi ir laukia. Laukia progos ką nors brangaus atimti. Jis atima tėčio juoką, mamos ramybę ir tą užtikrintą jausmą, kad esu matoma, svarbi ir mylima.

Alkoholis visus ir viską „pasiima“. Kaimynai, pažįstami, vyrai, seneliai, dėdės, broliai, sūnūs, kuriuos kažkas mylėjo, kurių kažkas laukė. Alkoholis sunaikina jų gyvenimus ir palieka tik tuštumą, su kuria gyventi lieka jų artimieji. Toje tuštumoje, apsupta netekčių ir baimės, aš slapčia imu pradarytus alkoholio butelius, kurie jau spėjo nusimesti stalo puošmenos kaukes ir nupilinėju dalį jų nuodingo turinio į kriauklę. Stebiu, kaip skaidrus nuodas dingsta vamzdžiuose ir manyje kyla trumpa, paaugliška viltis – gal šį kartą jis nieko neatims. Viliuosi, kad nupildama tuos kelis gurkšnius nuo kiekvieno butelio, aš bent šiek tiek sušvelninu jo skaudžias pasekmes. Tai mano tylus

maištas susigražinti kontrolę pasaulyje, kuriame alkoholis per dažnai nusprendžia, kas liks, o kas dings.

Nieko nenutiko. Mirčių suvestinė

Stebiu miestelio beprasmes mirtis. Sudegę namai, kuriuose buvo geriamas alkoholis, rūkomos cigaretės ir žūstama... Brolio klasiokės tėtis po šventimo su draugais, vairuoja neblaivus, apsiverčia automobiliu mūsų gatvės gale, didžiuliam griovyje ir žūsta. Mūsų kaimynas randamas miestelio tvenkinyje sumuštas ir negyvas po išgertuvių... Stebiu ir artimas netektis, jaučiu mamos ir tėčio skausmą tų netekčių akivaizdoje. Mano dėdė, mamos brolis neblaivus žūsta autoavarijoje. Po dešimties metų – kitas, neblaivus mamos brolis žūsta autoavarijoje tame pačiame kelyje, kitoje kelio pusėje. Trečias mamos brolis, mano mylimiausias dėdė, vartodamas alkoholį virsta žmogumi, kurio akyse telpa tik pyktis. Mano kūnas atsijunginėja, matau mylimiausią dėdę su taburete puolantį mano mamą, močiutę – tai siaubas, kurio nebepakeliu, atsijungiu. Lyg pro miglą matau miestelio policijos įgaliotinį, su kuriuo primuštas dėdė išvažiuoja ir galiausiai prabundu, kai mama šluosto mano veidą šaltu rankšluosčiu – „*viskas gerai, nieko nenutiko*“ – sako ji. Tai kad nutiko... Su šiuo gyvenimu kažkas tikrai ne taip. Aš taip visus myliu ir noriu, kad mane mylėtų, bet jie visi yra įkalinti: vieni skęsta alkoholio liūne, kiti aklame neigime, bandydami užmaskuoti tą atsivėrusią bedugnę, kuri mus visus pamažu ryja. Tas artimo netekties skausmas gimdo tik dar didesnę priklausomybę. Užuoat tapusios pamokomis ar sustabdžiusios, mirtys tik dar labiau traukia į klampią pelkę. Naują skausmą bandoma toliau skandinti tame pačiame nuode, nuo kurio bėgama – tai beviltiškas ratas, kuriame netektis ne gąsdina, o tik suteikia naują progą užsimiršti.

Purvinas penkiasdešimt

Nekenčiu alkoholio, nes jis keičia žmones – ištrina ribas ir artimi veidai tampa blankūs, svetimi. Žmonės, kuriuos pažįstu blaivius, tampa nebeatpažįstami – lyg kažkas juose būtų perjungta, perrašyta. Šalia alkoholiu išmaudyto kūno aš nebežinau, kas yra kas – ar juokas dar juokas ar artumas dar saugus? Mano kūnas tai žino anksčiau nei protas – jis traukiasi, gūžiasi ir pasiruošia bėgti...

Su broliu vasarą atostogaujame pas senelius, tėčio tėvus. Mane ten traukia upės vėsa, mažo, kalvom apsupto kaimelio dulkėti keliai ir ta ypatinga vasaros laisvė, kurią randu su nauja drauge bei nesibaigiančiais nuotykiiais su broliu ir pusbroliais. Norėčiau, kad čia visur būtų mano saugi užuovėja, bet vos peržengusi senelių namų slenkstį, tas pats kūnas, kuris ką tik džiugiai nėrė į upę, staiga įsitempia. Girdžiu, kaip neblaivus senelis per prievartą bando priversti močiutę jį *mylėti*. Laimei, senelis nėra stiprus ir turi sveikatos problemų ir močiutė apsigina. Ji dažnai nakvoja verandoje, užsirakinusi. Man jos labai gaila, nes ji tokia gera, išmintinga ir darbšti, ji niekada nevartoja alkoholio ir yra tikras šviesulys. Tačiau, toje šviesoje aš dar ryškiau matau tamsą, kurioje skęsta šeimos vyrai. Nesuprantu, kodėl jie renkasi tokį kelią, kai jų artumas tampa skaudus,

gąsdinantis ir purvinas juos mylintiems. Vienas toks purvinų senelio rankų randas mano prisiminimų dėžutėje. Esu paauglė, sėdžiu senelių miegamajame ant kilimo ir žiūriu televizorių. Kambaryje tvyro sunkus, rūgštus kvapas. Nieko naujo – senelis miega lovoje, visiškai girtas. Bent jau taip manau, kol nepajuntu jo judesio. Pro sąmonės rūką jis staiga sukruta. Matau kaip jo grublėtos, alkoholio apsunkintos rankos kažko ieško, kol galiausiai sulėtintais judesiais sugraibo marškinių kišenėje 50 litų. Jis keistai dejuodamas tiesia tą suglamžytą, purviną kupiūrą man, o jo balsas, prarandantis bet kokią žmogišką pavidalą, kviečia mane ateiti pas jį į lovą. Tą akimirką kambarys susitraukia, oras jame pradingsta, atrodo, kad mano viduje kažkas išjungia šviesą ištraukdamas visus saugumo saugiklius – lieka tik stingdantis spengimas ausyse ir kūnas, kuris bando tapti nematomas. Kol aš dar skendžiu tame klampiname sielos nutirpime, senelis, sukaupęs paskutines savo nuodų pakirstas jėgas, prišliaužia lovos kraštu arčiau. Staigiai, kiek leidžia jo kūno apsukos, griebia mane už riešo ir tempia savęs link kita ranka vis brukdamas tuos purvinius pinigus. Jo akyse pamatau kraupų atpažinimą – jis gi žino, kad tai aš: „*Linut, ateik, ateik, paimk, ateik pas mane*“ – gargaliuoja jis. Tą akimirką mano kūnas, iki tol buvęs tarsi svetimas, staiga atgyja visa jėga. Tai ne protas, tai grynas savisaugos instinktas priverčia mane krūptelėti ir jį stipriai nustumti. Jis silpnas, jis svirduliuoja, todėl mano stumtelėjimas jį lengvai nubloškia atgal į patalus. Nuvirtęs jis juokiasi. Mandagiu ir drebančiu balsu „*seneli, ką tu čia darai, nesuprantu... miegok, seneli*“ – išlemenu, nors kiekviena mano kūno ląstelė aiškiai supranta, kas ką tik įvyko. Išbėgu iš kambario degdama iš vidaus. Man taip gėda. Man taip gėda, tarsi tie purvini pinigai būtų prilipę prie mano odos, tarsi aš būčiau padariusi kažką blogo vien dėl to, kad tai mačiau, kad girdėjau, buvau. Aš nieko nepadariau, bet man taip gėda. Išsigandusi įlekiu į lauko virtuvę, drebančiu balsu iškleju broliui ir pusbroliams viską, ką tik patyriau tame dvokiančiame miegamajame. Brolis pašoka pasiruošęs lėkti į vidų ginti manęs ir mūsų sutriptos vaikystės: „*aš užmušiu tą senį*“. *Ne ne ne, niekas daugiau apie tai nesužinos, man labai gėda, prašau ne*. Sulaikau brolių, jį savo žodžiais sulaiko ir mano pusbroliai, kuriems šie atostogų namai yra vasaros kasdienybė. Jie susižvalgo ir skaudžiai nusijuokia „*ko tu čia taip sureikšmini, tu bent mergaitė, tas senis ir mums ne kartą siūlė pinigų, kad ateitume pas jį į lovą, nekreipk tu dėmesio*“. Jie kalba taip paprastai, lyg girtas purvas būtų tik dar viena kaimo kasdienybės dalis, kurios aš kažkodėl nesuprantu. Jų abejingumas pastūmėja mane pasijusti kalta – tarsi aš pati susigalvočiau problemų, kurių kiti tose pačiose situacijose nemato. Visiems aplinkui tas nuolatinis alkoholio pylimas į save yra norma, o aš noriu klykti iš visų jėgų – tai nenormalu! Savo paaugliškame kūne jaučiu vis daugiau pasipriešinimo, vis daugiau saugumo alkio, bet tuo pačiu ir didžiulės gėdos, kaltės, dangstymosi ir prisitaikymo... Kažkoks šleikštus bejėgystės jausmas, kad aš esu to dalis. O tas „tai“ apima tiek daug: mano kaimą, senelių kaimą, visas tas sodybas, pilnas girto juoko, patyčių, pasistumdymų, kaltinimų ir prievartos... Ir tai yra mano šeima, kurią labai myliu – tiesiog myliu. Paminu savo norą klykti –

paklyksiu savyje, gal šokyje, laukuose, atsijungsiu svajonėse, o išorėje toliau prisitaikysiu – maldaujamu veiksmu prašysiu mane mylėti, mane matyti.

Taigi, tą dieną suprantu, kad šis šviesus kaimas su upės vėsa ir gražiausia bei tvarkingiausia senelių namo sodyba apylinkėse slepia pūvančias paslaptis, prie kurių visi pripranta, susitaiko, o aš noriu nuo to bėgti. Noriu niekada nepriprast. Tai buvo antroji ir paskutinė mano vasara pas senelius. Daugiau ten niekada neatostogauju. Išvažiuodama aš palieku ten ne tik vasarą. Palieku ten visą savo gailestį – dėl paliktos draugės, dėl vėsių maudynių upėje, žygių gamtoje, nakvynės ant šieno, dėl visų tų akimirkų, kurios buvo tikrai nuostabios. Bet tas gailestis susimaišo su gėda, kurios nenoriu niekam pasakoti ir baime, kuri nebeleidžia man likti su seneliu po vienu stogu. Išvažiuodama aš palieku savo vaikišką tikėjimą, kad išpuoselėta aplinka garantuoja saugumą.

Sutrauktas vidus ir vieša gėda

Tėtis negrįžta namo dieną, kelias paras, kartais net savaitę. Aš jo taip pasiilgstu, naktimis mintyse klausiu: *tėti, kur tu? Kur tu nakvoji? Ar tau viskas gerai? Ar tu išvis gyvas?* Laukiu grįžtančio, noriu pamatyti, noriu žinoti, kad jis sveikas ir saugus. Tačiau, kai einu namo su draugais iš mokyklos, aš visiškai nenoriu jo matyti. Esu klaidingai įsitempusi, atrodo, kad aš su draugais, bet iš tiesų esu paskendus savo sutrauktame viduje. Mano pilvas suspaustas, tarsi bandyčiau į save sutalpinti visą gėdą ir baimą. Mintyse bandau slėptis: „prašau, prašau, kad tik jo nesutikčiau, kad tik neišlįstų iš baro miestelio centre ar nepravažiuotų su draugais, pasisveikindamas su manimi“. Miestelyje, viešumoje, mane lydi tokia sunki, slegianti gėda ir kaltė. Man atrodo, kad jie *visi žino*, kad tai aš: „čia jo duktė“, lyg kiekviena mano ląstelė desperatiškai bandytų tapti nematoma. Ypatingą gėdą jaučiu, kai esu tarp bendraamžių. Kūniškai jaučiuosi nuoga, o šalia mano perregimos esybės tysta tėčio šešėlis – kaip šalta, tamsi aura, dusindama mano šviesų vaikiškumą.

Išmesta iš savo kūno

Namų virtuvė, dienos metas, sėdžiu prie stalo ir valgau obuolį. Tėvai šalia, abu blaivūs. Tarp jų nesustojanti žodžių srovė – kaltinimai, priekaištai, patyčios, menkinimas – skrieja vienas į kitą lyg peiliai. Jų barnis be pabaigos, vis aštrėja, užpildydamas virtuvę slogia, tiršta įtampa. Jaučiu kaip skrandį suspaudžia į spazmą. Obuolio kąsnis burnoje tampa nebeįveikiamas – nebepajėgiu kramtyti. Pasaulis ima blukti, tėvų balsai tolsta, galvoje pasidaro spengiančiai tylu, o kūnas tampa lengvas ir svetimas. Jaučiu kaip glembu, slystu, kol galutinai prarandu ryšį su tikrove.

Atsibundu nuo išsigandusių šūksnių: „*Linute, kas tau?!*“ Tėvai šalia, laiko mane, jų veiduose – siaubas. Tėtis po mano veidu dar laiko dubenį, aš springstu, kūną purto drebulys. Nežinau, ar springstu iš tikrųjų, ar mano sąmonė pati sugalvoja šį gelbėjimosi būdą šauktis tėvų, bet tas atskirties jausmas nuo savo kūno mane gąsdina labiau už viską. Aš to nevaldžiau. Kas tai buvo?

Kodėl kūnas nusprendė „numirti“? Kas man negerai? Man begalo baisu, kad jis gali sugalvoti tai pakartoti vėl, aš nebenoriu patirti šito siaubo.

Deja, tai tampa mano įprastu būdu išvengti skausmo. Kūnas išmoksta „atsijungti“ odontologės kėdėje, vėl girdint tėvų kivirčus, o vėliau – net man užaugus. Studijose pristatant darbą jaučiu savyje tą „aš matoma, pavojus, aš kiaurai matoma“ ir prieš auditoriją susmengu prie lentos, net nepradėjusi savo pristatymo. Užtenka grįžti į tėvų namus, užuosti tą senos sofos kvapą, ir mano vidinė sistema vėl klykia „pasišaliname“. Kūnas viską prisimena, jis viską talpina savyje. Suprantu, kad nuo šios atminties nepabėgsiu – ji kūniška, gyva, neišklaudyta.

Nenorėta dukra?

Esu paauglė ir esu labai maištinga. Alkstu meilės lyg vampyrė kraujo, pasislėpusi po švelnumo kauke mokykloje ir iškeitusi ją į demono namuose. Mama, tu dar pasigailėsi, kad drįsai manęs nenorėti. Viduje drebu iš baimės dėl savo poelgių, bet išorėje statau dygliuotas sienas. Kad tu žinotum, mama, kaip stipriai tave myliu, bet savo meilę slepiu po neapykantos kaukėmis. Tėtį aš ginu, man jo labai gaila, man jis toks nekaltas, pažeidžiamas. Gaila ir tavęs, mama, bet tavęs mažiau, tu tarsi mano taikiny. Jaučiuosi tokia pasiklydusi – tarp meilės ir pykčio.

Mama virtuvėje gamina virtinius. Rankose ji gniaužia tešlą, o aš savyje gniaužiu paslaptį, kurią močiutė man įteikė kaip užtaisyta ginklą: „mama tavęs nenorėjo“. Saugau šią tiesą kelis metus, laukdama tinkamos akimirkos, kada galėsiu ją išrėkti ir įgyti galią prieš tave, mama. Mūsų ginčas įsiplieskia dėl banalių dalykų, man vėl visko negalima: nei plaukų dažyti, nei nagų lakuoti.

– Galėsi, kai būsi tokia kaip brolio klasiokės, – ramiai taria ji.

– Bet aš niekada nebūsiu kaip jos! Jos visada bus dvejamis metais vyresnės! – protestuoju neapsikentusi.

– Vadinasi, niekada – ji nusijuokia.

Tas juokas man sminga giliai po oda. Ji juokauja, bet jos griežtumas mane dusina. Tuomet nebevaldau savęs. Man tik tiek ir reikėjo. Atėjo metas. Klykiu jai tiesiai į veidą, išspjaudama visą sukauptą tulžį:

– Tu pamatysi! Vieną dieną rasi mane toje (mosteliu ranka) daržinėje pasikorusią! Aš tau vis tiek nereikalinga! Kam išvis mane gimdei, jei manęs nenorėjai?!

Mamos kūnas sustingsta. Matau, kaip nustebimą jos veide keičia pasimetimas, o tada – gilus skausmas. Ji ima kūkčioti, palikusi miltuotus virtinius ant stalo.

– Ką tu pasakei? – uždususi iš pykčio ir sielvarto klausia ji.

Akimirką sudvejoju, mano širdis plyšta matant ją tokią, bet įniršis manęs nepaleidžia ir aš pakartoju, mesdama paskutinį dūrį jai į širdį:

– Tu manęs nenorėjai! Nekenčiu tavęs! Pamatysi, aš pasikarsiu!

Išbėgu pro duris neatsigręždama, palikusi ją visiškai sukniubusią prie stalo, purtomą begalinio verksmo. Išgirstu tik jos „*Dieve, už ką tu man taip...*“. Išlekiu į kiemą, suku už tvarto ir pasilipu ant žaiginių atremtų į sieną. Aš visai nenoriu kartis. Aš nenoriu mirti. Spaudžiuosi prie medinių lentų, keliu akis į dangų, o galvoje aidi tik viena mintis: „Dieve mano, ką aš padariau... ką aš padariau, mama...“

Mano aprašyta gėda ir noras tapti nematoma atspindi tai, ką Dayton (2012, p. 59) vadina toksiška gėda, kuri augant priklausomybę patiriančioje aplinkoje tampa nebe emocija, o „pagrindine nuostata apie save patį“. Ši gėda persmelkia visą asmenybės struktūrą, paversdama vaiko egzistenciją nuolatine kaltės būseną. Kaip pabrėžia Woititz (2021), alkoholikų šeimose augantys vaikai dažnai tiki, kad būtent jų buvimas yra visų šeimos bėdų priežastis: jei jų nebūtų, mama nesikivirčytų su tėčiu ir gyvenimas būtų kur kas lengvesnis. Šis įsitikinimas, kad tavo paties egzistavimas sukelia skausmą artimiesiems paaikškina mano paauglišką jausmą, kad šiam pasauliui esu nereikalinga. Kai močiutės atskleista paslaptis apie „nenorėtą vaiką“ susiduria su mano šeimoje buvusiu, kaip Jankauskienė ir Kirvaitienė (2020) įvardija, problemas neigiančia tyła, vidinis nevertumo jausmas tampa absoliutus. Matydama smurtą, bet girdėdama, kad „nieko nenutiko“, aš likau įkalinta vienatvėje su savo tiesa, kuri tik dar labiau stiprino pojūtį, jog esu klaida.

2.2.4. Išlikimo ritmas: nuo scenos iki slėpynių

Laukinis šokis nebylių sienų nelaisvėje

Mano kūnas parodo man daugiau nei aš pati suvokiu. Nors mokausi puikiai ir man tai patinka, bet tikroji aš esu ne vadovėliuose, o ten, kur yra judesys. Kūno kultūros pamokose esu lyg ir „bandoje“: kartu su draugėmis tyliai, pritariamai „inkščiu“, kad vėl reikės bėgti krosą, atsargiai linksiu galva, kad tai nuobodu, nes nenoriu „išsišokti“, prarasti draugės. Tačiau, vos tik pasigirsta švilpukas – manyje kažkas nutrūksta. Nutrūksta mano prigimtis ir pasileidžia ne bėgti, o skristi. Ech, neretai dėl to susipykstu su drauge, po to ji su manimi nekalba, nes aš jai realiai pameluojau. Tačiau, mano melas vertas mano sielos skrydžio, aš tiesiog kitaip negaliu, man taip gera. Žaidžiu krepšinį su berniukais, lenktyniauju, jaučiu tą nepaaiškinamą veržlumą ir galią. Aš tiesiog sotinuosi judesiu. Aš toliau šoku užsidariusi savo kambaryje arba tėvų miegamajame kai jų nėra, užsileidusi „Vengaboys“ vaizdo kasetę. Aš netaupau savęs, leidžiu muzikai skambėti garsiai, leidžiu jai užpildyti kiekvieną plyšį manyje, kol tėvų pasaulis lieka už namų durų. Šoku iki malonaus išsekimo kol rūbai prilimpa prie mano kūno, o ten, kur audinys nesiekia odos, sruvena prakaitas. Tomis akimirkomis manyje pabunda kažkas didesnio už mane pačią. Jaučiu, tarsi mano kūne šoktų ištisos moterų gentys, lyg manyje būtų prabudusi visa laukinių, kovojančių moterų karta. Tai nėra vien tik vienišos paauglės judesiai – tai šimtmečių jėga, kuri atsimuša į namų sienas, pritvinkusias nutylėtų

pasakojimų. Šiame šokyje aš galinga, nenugalima ir nors taip pamatyta tos moteriškos galios, kuri su manimi šoka mano viduje. Tačiau šis galybės jausmas prislopsta sulig paskutiniu muzikos akordu. Likusią dienos dalį aš tiesiog „išplaukiu“ – gyvenu savo susikurtame svajonių pasaulyje, kuriame aš esu *šokėja*. Aš alkstu scenos, trokštu pripažinimo, kad tas judesys, kurį jaučiu viduje, yra tikras, kad jis turi vertę. Svajoju apie akimirką, kai nebereikės šokti šešėlių teatro tėvų miegamajame, o kas nors ištars tai, kuo aš pati dar bijau patikėti: „*Lina, tu esi šokėja. Tai tavo kelias*“.

Šokio anatomija

Aš šoku viena, aš svajoju viena, kol vienuoliktoje klasėje mano judesio alkio užpildyti ateina *Ji* – tikra choreografė iš Klaipėdos! Aktų salės durys man atsiveria lyg kosmoso vartai – už jų baigiasi mano slapstymasis ir prasideda apčiuopiama, įvardinta šokio anatomija. Į šokio pamokas ateinu su „kvaila“ šypsena, kurios nepavyksta paslėpti po jokia paaugliška kauke. Mes, merginos, šokame atskirai ir tai, ką mes ten darome yra gryna magija. Tai nebe uždarytas, vienišas mano šokio klyksmas – tai modernus šokis, tai voliojimasis ant žemės, tai tikra, apčiuopiama kūryba, gaunanti savo vardą ir formą. Vienas mūsų šokis – „laukinis“. Mes pačios siuavamės aprangas iš kitkinių bulvių maišų. Tuose šiurkščiuose audekluose mes atrodome įspūdingai – tikros laukinukės, išlaisvinusios savo prigimtį. Šokių mokytoja pastebi mano užsidegimą ir pasiūlo man vadovauti kuriant šokį su klasiokėmis. Namuose praradusi laiko pojūtį kuriu žingsnelius: „*zulinu*“ kiekvieną pasisukimą, su geriausia drauge planuojame kostiumus ir judame pagal Christinos Aguileros „*Dirty*“. Tas šokis persmelktas kažkokio sveiko pykčio, aistros ir didžiulės vilties – aš noriu studijuoti šokį. Aš noriu, kad tai būtų mano gyvenimas!

Tėčio šešėlis slenka link brolio

Dvylikta klasė – įtemptas laukimo ir vilties laikas. Vis dar noriu studijuoti šokį, svajoju apie kitokį gyvenimą. Laukiu, kada būsiu studentė. Mano brolis dabar studentas. Tėtis tuo metu lyg ir rimsta, tarpai tarp jo alkoholio vartojimo po truputį ilgėja, bet namų tyla nieko gero nežada. Tėčio šešėlis niekur nedingo – jis tiesiog slenka link mano brolio. Matau, kaip tas charizmatiškas, artistiškas ir gražus vaikiną, kuriuo visada žavėjausi – mano autoritetas ir gynėjas ima nykti. Dieve, kas jam nutiko? Jis atlieka praktiką valstybės tarnyboje, bet pats neria į tamsą: avarija po avarijos, nelegalios lenktynės miesto gatvėmis, „sumurkdyta“ tėvų mašina. Žmonės kalba, kad po paskutinio įvykio jis „antrą kartą gimė“, bet aš matau tik tai, kaip jis ir toliau flirtuoja su mirtimi. Kartą jis veža mane pas draugus savo „golfu“. Viduje man stingsta kraujas: brolis viena ranka vairuoja nesuvokiamu greičiu, kita – gurkšnoja alų. Aš balansuoju kažkur tarp paaugliško „kietumo“, pasitikėjimo broliu ir stingdančios baimės. Kai lenkiant milžinišku greičiu vos spėjame įsisprauti tarp dviejų automobilių, aš nebeišlaikau ir šaukiu, o jis tik grubiai atpila: „sesut, tu man neaiškink, aš *pareigūnas*“. Tuo momentu suprantu – aš nebeturiu brolio, kuriuo galėčiau pasitikėti.

Esu visiškai viena, pasimetusi paauglė, kuri tarp tų visų dūžtančių mašinų ir girtų šešėlių tiesiog trokšta, kad kas nors ja pagaliau pasirūpintų...

Alkoholikų vaikai turi net keturis kartus didesnę tikimybę susirgti priklausomybe nei bendra populiacija, o berniukams ši rizika yra dar didesnė. Nors pats alkoholizmas nėra tiesiogiai paveldimas kaip liga, vaikas paveldi psichologinį polinkį ir neatsparumą alkoholio poveikiui (Bulotaitė, 2004). Ši autorės minima rizika man yra daugiau nei skaičiai – tai mano šeimos „šešėlio“ dėsningumas, kurį kaip patvirtinantį faktą, šiandien matau brolio pasirinktame alkoholio priklausomybės kelyje. Stebėdama brolio – savo autoriteto ir gynėjo nuosmukį, aš jatau ne baimę dėl genų, o skaudžią vienatvę: supratau, kad nebeturiu kuo pasitikėti, likau pasimetusia paaugle, kuri beviltiškai trokšta saugumo.

O jei man nepavyks?

Turiu priimti sprendimą dėl savo ateities. Esu kupina vilties, bet kartu – visiškai sugniuždyta. Aplinkos balsai bando gesinti mano vidinę šokio ugnį. „*Iš to duonos nevalgysi*“, – sako man šokių mokytoja. „*Gaila tavo mokslo, tavo pažymių, galėtum studijuoti kažką rimtesnio*“, – atliepia mama. O baisiausia, kad tie balsai randa atgarsį mano pačios viduje. Ar aš pakankama? Juk aš šoku tiek nedaug, tik sau... Ar galiu tapti profesionalė per dvejus metus, kai kiti tam skiria visą vaikystę? Man baisu išdrįsti bandyti tapti ja, nes vidinių ir išorinių balsų choras per garsiai šaukia apie mano pavėluotą pradžią. Nepasitikiu savimi, nepasitikiu savo kūnu ir be galo bijau, kad ši mano svajonė bus sutrypta. Pati mintis apie galimą nesėkmę gniaužia gerklę: kas aš būsiu, jei man nepavyks? Kaip pakelsiu tą gėdą prieš visus, kurie sako, kad tai ne man? Ši baimė verčia mano kūną jaustis svetimu ir sunkiu, lyg jis būtų sumūrytas iš tų pačių tylinčių namų sienų, o tas nepasotinamas judesio alkis, užuot išsiveržęs, lieka įkalintas jų plyšiuose, kol pamažu tampa vos girdimu, dusinamu aidu...

Woititz (2021, p. 20) nurodo, kad tam, kad vaikas išsiugdytų savivertę ir pasijustų vertingu žmogumi, būtinos trys pagrindinės sąlygos: „tėvų šiluma, aiškos ribos ir pagarbus elgesys“. Tačiau alkoholikų namuose šios sąlygos dažniausiai nesudaromos arba jos yra nenuoseklios, nes tėvų elgesį veikia vartojamos cheminės medžiagos. Būtent šis nenuoseklumas ir pamatinis savivertės trūkumas privertė mane patikėti patarimais iš aplinkos, kad šokis yra „nerimta“.

Užnuodyta kultūra

„Kultūrkė“ šeštadieniais – vienintelė vieta, kur esu savimi. Puošiamės, keičiamės palaidinėmis, lekiame šokti. Tačiau šis džiaugsmas turi galiojimo laiką. Vos pajutus ore tvyrančią

įtampą, žinome – prasideda. Iš gretimo miestelio atvyksta girti vaikinai, prasideda „teritorijų karai“. Išgirstu automobilių padangomis piešiamas „saules“ miestelio centre – laikas bėgti.

Sodo patvoriais skubu namo. Pusę atkarpos lieku viena. Pasileidžiu bėgti visu greičiu, lyg skuosčiau krosą mokyklos stadione. Vos išgirdusi atskriejančio automobilio riaumojimą, šoku į griovį. Guliu ten tarsi negyva, sulaikiusi kvėpavimą, kol ryškūs žibintai nuslysta į tamsą. Pašoku ir neatsisukdama bėgu, kol pagaliau užsirakinu duris ir tamsoje gaudau orą.

Joninės „Meilės saloje“ prasideda magiškai, bet sutema virsta košmaru. Miestelio centre – klaikūs klyksmai, masinės muštynės. Mano brolis, apimtas girtos drąsos, nusprendžia įsikišti. „Neikite!“ – šaukiu, bet niekas negirdi. Matau, kaip jis išbėga į tamsą, o grįžta kruvinas – peiliu pervertu delnu. Tai dar vienas girtas Linčo teismas, kuriame visi esame įkaitai. Čia nėra patarimų kaip gyventi, yra tik taisyklės kaip išlikti.

Šokanti marionetė

Dvyliktos klasės pabaiga – lyg tiršta, pilka migla. Esu apimta keistos „amnezijos“, neigimo, tarsi šokis niekada nebūtų egzistavęs, pateikiu dokumentus ten, kur „reikia“: teisė, politikos mokslai, ekonomika. Noriu pateisinti savo dešimtukus, noriu užsitikrinti saugų rytojų, kurio niekada neturėjau namuose. Bet likimas taria „ne“. Aš neįstojau. Aš – ta mergina su pagyrimo raštais, aukščiausiais balais ir ambicijomis iki dangaus – lieku už brūkšnio. Užsidariusi verkiu iki pasikūčiojimo, nes į universitetus įstojau *visi*. Net tie, kurie mokėsi prasčiau. Ir vėl ta pilvą „sutraukianti“ gėda. Jaučiuosi kaip didžiausia netikėlė. Kodėl rašiau tuos „mandrus“ pavadinimus? Kas mane privertė patikėti, kad politika ar teisė yra mano kelias? Supykstu ant Dievo ir garsiai jo išsižadau – jis nuo manęs nusisuko, nors tiek meldžiausi. Išsipildė tik vienas prašymas, kurį kadaise rašiau laiške: kad tėvai niekada neišsiskirtų. Kol kas jie kartu, bet kokia kaina? Sėdžiu prie savo radiatoriaus, gniaužiu kumščius, verkiu ir sukandusi dantis tariau: „*Dieve, aš tavęs nekenčiu, aš tavęs nekenčiu, man tavo pagalbos nebereikia...*“. Nuo tos dienos manyje stoja tyla. Nustojau melstis, nebesudedu rankų prieš krutinę, nebeieškau paguodos danguje, kuriame, kaip man atrodo, niekas manęs negirdi. Tai mano asmeninis, tylus karas – aš išbraukiu Dievą iš savo kasdienybės lygiai taip pat, kaip aplinka bandė išbraukti mano šokį. Jei turiu gelbėtis, gelbėsiuosi pati, o ne maldomis, kurios neturi svorio.

Nepavykus pasiekti Vilniaus aukštumų, mama su broliu lydi mane į Kauną. Stoju į kolegiją. Esu lyg peršviečiama marionetė, kurios virvutes tampo išorės lūkesčiai. Renkuosi „Turizmą ir viešbučius“ – tai bent šiek tiek rezonuoja su mano noru judėti, bet viduje verda juodas maištas. Šaukiu sau, kad „*aš šiame šiukšlyne negyvensiu!*“. Nenoriu likti kaime, nenoriu likti pas tėvus, o Kaune pagyvensiu laikinai. Ši kolegija man tik stotelė, tik metai ištvermės, kol perstosių į universitetą Vilniuje, kad tik būčiau kuo toliau nuo šių sienų, nuo šio šešėlio, nuo šios pralaimėjimo

gėdos. Dar nesuprantu, kad mano pyktis ant Dievo, ant savęs ir ant Kauno yra mano sielos reakcija į tai, kad išdaviau savo prigimtį dėl „saugaus gyvenimo“...

2.2.5. Somatinis kalėjimas

Naujas ritmas ir senojo aidų paieškos

Nauja pradžia mane jaudina labiau, nei tikėjausi. Nors Kaunas pradžioje atrodė svetimas, čia aš pagaliau jaučiuosi savotiškai galinga – esu savarankiška, nebegyvenu tėvų namų šešėlyje, nors sąžiningai, kiekvieną savaitgalį grįžtu padėti. Viskas aplink šviežia: kolegija, gyvenimas bendrabutyje, šaunios kambariokės, kurios tampa mano naująja kasdienybe.

Pirmaisiais metais dar bandau laikytis senų ryšių su klasiokais, tačiau jaučiu, kaip pamažu tolstu. Po dvejų metų organizuojame susitikimą, bet jame suvokių skaudžią tiesą – aš nebegaliu ten būti. Seni veidai ir mokyklos sienos kelia per daug prisiminimų, kurie veria širdį. „Stop“ – sakau sau, – turiu naują gyvenimą. Turizmo ir viešbučių vadybos studijos, priešingai nei tikėjausi, mane įtraukia. Kelionės, organizavimo subtilybės, daug praktikos ir puikūs kolegos – viskas atrodo kaip teisingas kelias. Gyvenu bendrabutyje visai šalia stadiono, tad bėgioju, sportuoju, žaidžiu krepšinį. Kai dėstytoja pasiūlo suburti krepšinio komandos palaikymo šokėjų grupę, mano akys nušvinta. Žinoma, kad sutinku! Gaminame bumbulus, kuriame judesius – tai lyg maža injekcija sukursti tai gyvybei, kuri kažkur manyje.

Po pirmųjų metų suprantu, kad nebenoriu vasarai grįžti namo, į kaimą. Noriu kurti savo gyvenimą čia. Dirbu įvairius darbus, kad užsidirbčiau, o vieną vasarą susipažįstu su savo būsimu vyru. Taigi, esu kupina lūkesčių, svajonių ir pramogų – gyvenimas teka linksmu, studentišku ritmu. Per tuos trejus studijų kolegijoje metus aš nuolatos ieškau papildomo judesio: bandau gatvės šokių, aerobiką, kartu su būsimu vyru išbandome porinius šokių, bet tik susipykstame, nes visai jis ten eiti nenorėjo... Ir jaučiu, kad tuose bandymuose kažkas ne taip. Jie manęs neįtraukia. Tai tik žingsniai, tik technika, tik svetimų ritmų kopijavimas, kuris nepasiekia tos vietos manyje, kurioje vis dar tūno užmūryta laukinė moteris su vaikiška širdimi. Kūnas juda paviršiumi, bet mano esybė nebyli, neatsako. Ir man kažko taip tyliai, giliai ilgu... Dar nesuprantu, kad tai ne šiaip judesio paieškos, o mane purtančios ir gyvybę grąžinančios šokio dvasios šauksmas. Dar per tylus, per duslus, paviršinis.

Lojalumo gurkšnis: kai tyla smaigia

Grįžinėju namo iš savo naujojo gyvenimo Kaune, išlipu autobusų stotyje ir laikiu, kol tėtis mane pasiims. Sutinku buvusią klasiokę. Jos akyse siaubas: „*Lina, ar tavo broliui viskas gerai? Vakare vėlai vakare matė ji einantį gatvę – pusnuogį, basą, sumuštą...*“ Man akimirksniu susuka vidurius. Vėl tai. Vėl ta nesveika baimė, tas pats senas guzas gerklėje, tas pats beviltiškas mazgas pilve. Kada tai baigsis? Kodėl tai kartojasi?!

Kol su tėčiu važiuojame link gimtinės, pro automobilio langą pralekianti laukų ramybė manęs nepasiekia – viduje tirštėja tas baisus klasiokės nupieštas vaizdinys. Vos pravėrus namų duris, jis įgauna kūną. Ant tėvų namų slenksčio mane pasitinka tas pats senas šešėlis, tik šįkart jis turi brolio veidą. Tai baisus *deja vu*: vakaras, močiutė ir tėvai sumigę, aš sėdžiu prie to pačio stalo tik priešais mane – girtas brolis. Prašo su juo pasikalbėti. Tas pats vaizdas, ta pati šlykšti būseną, kurią tiek metų bandžiau palikti praeityje. Brolis dirba policininku, kad gelbėtų kitus, bet dabar matau, kad gelbėti reikia jį patį. Jis pasakoja man baisias istorijas apie nuo virvių atrištus savižudžius, sumuštus kūnus ir kraują – vaizdus, kurių jo siela nebepakelia. Jis lieja man savo skausmą ir mane tos istorijos smaugia. Brolis atveria ne tik tai, ką jis mato tarnyboje, o tai, ką jis tiek metų gniaužia savyje: man dar nepažintą, mūsų šeimos istorijos puslapį. Jis pasakoja, kaip būdamas paauglys, be vairuotojo pažymėjimo, turėdavo vežioti girtą tėtį po neaiškias „landynes“ ir valandų valandas tūnoti automobilyje, laukdamas, kol tėtis baigs gerti. Jis buvo tėčio šešėlio įkaitas, priverstas saugoti jo griūtį. Jaučiu, kad jis ne viską pasako, tie grėžiami dantys išduoda skausmo upes, kurios nori prasiveržti pro brolio šaltą pareigūno kaukę, apnuogindamos mažą, išsigandusį berniuką, vis dar laukiantį tėčio tamsoje, tame automobilyje. Jaučiu, kaip manyje nebelieka resursų vėl ir vėl talpinti nei svetimą nei artimo kančią. Manyje bando kurtis šviesa naujai pradžiai, randasi pastangos suprasti, kas aš esu, o čia – vėl tas pats purvinas liūnas. Kažkur širdyje skaudžiai suvokiu, kad geografinis pabėgimas neišsprendžia mano vidinės traumos. Galiu išvažiuoti į kitą miestą, bet šeimos pelkė neturi sienų – ji vejasi mane per nesibaigiančias istorijas, per brolio akis, per tą patį stalą, prie kurio atsikartoja girtas monologas. Jis kaip aštrus peilis atriekia prisiminimus apie tai, ką prie šio stalo patyriau: matau, kaip sėdžiu sustingusi ir „žaidžiu“ tą klaikų „pataikyk, ką tėtis nori išgirsti“ žaidimą. Viskas man primena senas žaizdas ir jas skauda, nors taip stengiuosi nejau, kad tave kur, broli.

Išduotas kūnas: kreivi šokiai

Sėdime tėvų svetainėje visi kartu: mes su broliu jau suaugę, šalia mūsų antrosios pusės. Atrodo, paprastas šeimos susibūrimas, proga pasidžiaugti, kad esame kartu. Tėvai pirmą kartą mato mane nebe kaip vaiką, o kaip jauną moterį su taure rankoje. Keistas jausmas – tarsi šis gurkšnis būtų bilietas į jų pasaulį, ženklas, kad dabar mes jau esame lygūs. Ragaujame, juokiamės, švenčiame tą naują mūsų „suaugusiųjų“ šeimą. Šie pasisėdėjimai vyksta prie bendro stalo, bet jaučiu, kaip manyje kažkas skyla. Viduje apsigyvena šleikštus dualumas: viena mano dalis trokšta šio artumo, o kita – bjaurisi kiekvienu judesiu. Geriu kartu su jais ir jaučiu, kaip tas skystis mane veikia – užtenka tiek nedaug, kad viskas apsiblaustų. Keistas, nuodingas jausmas: su kiekvienu gurkšniu mano vidus klykia, kad tai klaida, didžiulė klaida, bet kartu... kartu aš pagaliau jaučiuosi arčiau jų.

Staiga mes pradame suprasti vieni kitus. Atsiranda daugiau juoko, pasigirsta muzika, prasideda kazkokie kreivi, netikri šokiai, ateina apgaulingas atsipalaidavimas. Negerti darosi sunku, nes blaivi tylą tarp mūsų yra žudanti. Tik paragavę mes vėl tampame „šeima“. Tas gėrimas – tai mano šurpi išpirka už bendrystę, kurios kaina yra mano pačios išdavystė. Pamažu, dar labai atsargiai, nes šeima turi svečių, pro juoko plyšius pradeda sunktis senos nuoskaudos, švelniai išsakomi priekaištai, kažkokia tarsi nostalgija, sumišusi su senu skausmu. Viskas pinasi į triukšmingą pokalbių mazgą, darosi neskani, gėda prieš būsimą vyrą. Tuomet į kambarį tyliai, lėtai įeina mano močiutė, mamos mama. Visi pagarbiai nutylame. Ji nieko nesako, tik žvelgia į mane meilės kupinomis akimis. Tas žvilgsnis skrodžia kiaurai visą mano apsvaigimą. Mane tai liūdina iki pat sielos dugno. Ji lėtai taria: „*vaikai, gana gi, gana. Eikite miegoti, nebetriukšmaukite*“. Močiutės balsas kambarioje nuskamba kaip vienintelė likusi tiesa: žila, iš anų laikų atnešta viltis, tyra šviesa. Muzika dar groja, bet mano viduje stoja mirtina tylą. O Dieve, ką aš darau? Kodėl aš vėl čia, tame pačiame liūne, tik šįkart – jau savo noru?

Šokio amnezija: gyvenimas administratorės režimu

Po studijų panyru į saugų, stabilų gyvenimą. Esu pareigingas, atsakingas darbuotojas, man sekasi puikiai, o darbdaviai mane myli. Porą metų dirbu viešbučio administratore, vėliau, šalyje prasidėjus finansinei krizei, pereinu į odontologijos klinika. Nors mano darbas administruoti procesus, klientai manyje junta kažką daugiau: jie kreipiasi, guodžiasi, skundžiasi. Jaučiu keistą gebėjimą juos suprasti ir išklausti, tarsi mano viduje būtų begalinė saugykla svetimam skausmui talpinti.

Tuo metu gyvenu visiškoje šokio amnezijoje. Tai periodas be jokio šokio suvokimo, be jo ilgesio. Atrodo, kad šis mano gyvenimo puslapis tiesiog išplėstas. Tačiau sąmonė siunčia savo ženklus: per draugų susibūrimus, šiek tiek apsvaigusi nuo alkoholio, pajuntu nenumaldomą poreikį būti pamatyta. Prašau visų žiūrėti ir šoku jiems savo laukinės marionetės šokį, karštingai įrodinėdama: „*žinokite, mokykloje aš šokau, ten buvo modernus šokis!*“. Kas tai per nuoskauda? Kas šaukia pro tas svetimas, iškraipytas judesių trajektorijas? Tuo metu savęs nesuvokiu – esu per toli nuo savo kūno, per toli nuo tikrojo jausmo.

Su vyru gyvenu smagų, aktyvų gyvenimą, siekiame bendrų namų, turime daug draugų. Vaikystė ir mokykla atrodo paskendusi užmarštyje, tačiau tėvams jaučiamas pyktis išduoda tiesą. Pabrėžiu, kad jie nieko nežino, neišmano, kad mes pas juos nenakvosime. Skambinu tik mamai. Tėtis atsiliepia, tik jei mamos nėra šalia ir jos telefonas paliktas. Mano ir tėčio pokalbis būna lygiai vieno klausimo ilgio: „*kur mama?*“. Po jo seka arba mirtina tylą arba abu padame „ragelį“. Jei netyčia liekame su tėčiu vienoje patalpoje, oras pasidaro sunkus. Klausiu, kaip sveikata ir skubu keisti erdvę į bendrą, kur kažkas kitas užpildytų tą spengiančią tylą tarp mūsų.

Pirmieji kūno pokalbiai tarp ligoninės priimamojo ir tėvų stalo

Ateina juodas laikas, kai nebesuprantu, kas vyksta su mano pačios kūnu. Mane užklumpa panikos atakos, nors tuo metu net nežinau tokio žodžio – man tiesiog pasidaro mirtinai baisu nuo savo pačios minčių. Bijau mirti. Ta baimė tokia tiršta, kad aš tiesiog „atsijungiu“. Nežinau, kiek kartų buvau išvežta su greitąja. Ligoninėje viskas kartojasi: pajungia lašines, palaiko per naktį, o gydytojai tik gūžčioja pečiais – jie nieko neranda: „*jums viskas gerai*“. Baisiausia, kad iš medikų neišgirstu nieko raminančio, kad tai nerimas, panika ir panašiai. Išeidama iš ligoninės, žengiu pro duris ir vėl nugriūnu. Bijau būti prekyboscentriuose, nes tai kaip užburtas ratas – mane vis labiau vejasi mintys, kad tai gali nutikti čia, kur niekas man nepadės, nesupras, nes manęs nesupranta net ligoninėje... Šaukiuosi pagalbos, prašau, kad kas nors mane išgelbėtų, bet niekas nežino, nuo ko, nes mano tyrimai „idealūs“.

Tuo tarpu tėvų namuose aš balta varna. Ten laikas sustojęs prie to paties stalo. Visi geria: tėvai, brolis su žmona, net mano vyras. Jie geria „nekaltai“, lyg tai būtų vienintelis įmanomas būdas būti kartu. Jie geria greitai, kalba garsiai, viskas vyksta taip sparčiai, tarsi jie lenktyniautų su laiku, kad tik nieko nereikėtų jausti, kad tik užpiltų bet kokį kylantį prisiminimą. Aš nebegaliu to pakęsti, bandau tai pasakyti šeimai, bandau prabilti, kad tai nėra sveika nei organizmui nei brolio mažai dukrytei stebėti. Sėdžiu su savo arbata, žaidžiu su brolio mažamete ir jaučiu, kaip tas skystis puodelyje tampa mano vienintele atrama. Tačiau, mano ramybė jiems kliūva. Prasideda įkyrūs reikalavimai: įpila, siūlo, klausinėja, kas su manimi negerai. „*Kas čia per sveikuolė, kas per jautruolė?*“ – girdžiu užgauliojimus. Ypač skaudžiai kerta brolio žmona. Jai aš esu „nesveika“, nes negeriu net per mamos gimtadienį. Jai atrodo, kad aš vaidinu, kad „išsišoku“, kad tyčia demonstruoju savo kitoniškumą. Tiesa ta, kad aš nevaidinu – aš tiesiog dūstu. Jaučiuosi begaliniai nelaiminga. Kas su manimi negerai? Esu jauna moteris, noriu turėti vaikų, noriu prasmingo gyvenimo, bet esu įkalinta darbe, kurio nekenčiu ir kūne, kuris mane išduoda. Pykstuosi su vyru, nes jis prisideda prie šio girto rato stalo – aš nenoriu gyventi taip, kaip mano mama... Nejačiu jokios vietos šiame pasaulyje. Viduje vėl pradedu tyliai prabilti Jam: „*Dieve, padėk man*“.

Tėčio šešėlis dukros kraujyje

Gimusi dukrytė į mano gyvenimą atneša neapsakomą šviesą, bet kartu pažadina ir manyje tūnantį žvėrį. Įsijungia nepaaiškinama, beveik laukinė jėga saugoti ją nuo viso to, iš ko aš atėjau. Nors bendrauju mandagiai, viduje protestuoju – nenoriu jos duoti seneliams į rankas, nenoriu, kad jie ją liestų. Mintis, kad mano ar vyro tėvai galėtų ją pasiimti atostogauti, man atrodo kaip didžiausias košmaras. Mano mama irgi pradeda vartoti alkoholį išėjus mano močiutei, jos mamai... Mes su vyru – du alkoholikų vaikai – bandome kapstytis ir kurti savo gražų, šviesų pasaulį naujuose namuose. Tikime, kad esame kitokie. Tačiau, demonas nebuvo išvarytas – jis tik persirengė. Mūsų naujojoje kaimynystėje viskas atrodo kaip iš televizijos serialų: šviesu, kultūringa, vakarienės pas

kaimynus. Per vieną tokį susibūrimą įvyksta mano paskutinis, kraupiausias pasimatymas su alkoholiu. Grįžtu namo paryčiais. Truputį nusnaudžiu ir anksti ryte kaip įprasta, prabunda mano 2,5 metų dukrytė. Aš pagiringa ir mano kūnas siaubingai nori miego. Atsimerkiu apačioje ant sofos nuo dukrytės balselio. Ji rodo į kažką ir klausinėja: „o kas čia?“. Prasimerkiu, pakeliu galvą ir sustingstu iš siaubo. Priešais mane stovi mano vaikas, savo mažais ir kruvinais pirštukais laikantis plaukų skustuką. Mirtinai išsigąstu. Griebiu ją į glėbį, bėgu į vonią plauti to susitvenkusio kraujo, lyg bandydama nuplauti patį faktą, kad tai išvis įvyko. Tą akimirką mano iliuzija subyra į šipulius. Nors nekenčiu alkoholio, kažkur giliai manyje visą laiką tūno tas prakeiktas kablys. Tai jis po kiekvienos pertraukos mane suvilioja „švęsti“ įtikinant, kad aš tai darau kitaip nei darė tėtis. Bet plaudama dukros žaizdeles pamatau tiesą: nėra jokio „kitaip“. Tai tas pats šešėlis, ta pati estafetė, kurią perdavinėjame vieni kitiems. Matyt, ir mano tėtis kažkada šventai tikėjo, kad jis kitoks nei jo tėvas. Nė velnio. Tai tas pats demonas, tik persirengęs gražesniais drabužiais. Tai tas pats nuodas, nesaugumas ir tas pats mirtinas pavojus, kurį pati įsileidau į savo šviesius namus. Šis dukros kraujas ant mano rankų yra mano žadintuvas. Nuo tos akimirkos aš prabundu – visiškai ir visam laikui.

Fibro-kas? Kūnas, kuris nustoja tarnauti

Man 30 metų. Tik trisdešimt. Iš šono mano gyvenimas atrodo kaip iš atviruko: turiu dvi nuostabias dukrytes, mylintį vyrą, gražius namus, mes keliaujame. Realizavau save kaip mama, tie šešeri metai motinystės buvo pilni šviesos ir dėkingumo. Nevartoju alkoholio 3 ar 4 metus, neskaičiuoju. Bet dabar atėjo laikas grįžti „į gyvenimą“. Ir aš grįžtu ten, kur vienintelė man žinoma vieta – prie administratorės stalo odontologijos klinikoje. Nors namuose viskas gerai, darbe jaučiu nepaaiškinamą tuštumą, vakuumą, stingdančią vienatvę. Pradedu tolti nuo savo šeimos, tarsi stebėčiau juos per storą stiklą. Vakaraus žiūrime su vyru TV šou – matau scenoje dainuojančius, šokančius žmones, ir man pradeda gniaužti gerklę. Sunku kvėpuoti, skauda krūtinę, verkiu nesustodama, o visas kūnas purtos, darosi silpna. Vyras stebisi mano reakcija: „gal nežiūrim, jei tau taip stipriai jautru?“, o aš nežinau, kaip jam pasakyti, nes dar pati sau nepripažįstu, kad tie šokėjai ekrane yra viskas, kuo aš nesu. Viskas, ką gyvo savyje palaidojau po administratorės ir tobulos mamos kaukėmis. Man ne „jautru“ – man mirtinai skauda, nes kiekvienas jų judesys drasko mano vidų, kuriame balsą praradusi, klykia mano tikroji prigimtis. Aš ne žiūriu į juos ekrane, aš tiesiog gedžiu tos savęs, kuriai taip ir neleidau gimti.

Grįžta panikos atakos. Per apsilankymus pas tėvus mano kūne vyksta įvairios alergijos, beveik visada ima skaudėti gerklę, naktimis prabundu surakintomis rankomis ir kojomis. Galūnės traukiasi į skausmingus gniaužtus, skauda sąnarius. Gydytojų kabinetuose išgirstu nuosprendį: fibromialgija. „Tai autoimuninė liga...“ – sako jie, bet aš nebesiklausau. Manyje apsigyvena nesveika baimė dėl savo kūno. Esu tokioje atskirtyje nuo jo, kad noriu tik vieno – kad kas nors

ateitų ir viską „sutvarkytų“. Darbe man sunku spausdinti klaviatūra, nes pirštus realiai fiziškai rakina, kiekvienas paspaudimas – lyg per stiklo šukes. Geriu vaistus, bet mintys darosi vis baisesnės. „Kas aš esu? Ko aš noriu?“ – klausu savęs ir atsakymas – „nežinau, aš niekas, niekuo netapau“ kelia didžiausią siaubą. Viduje aš tiesiog „kraujuoju“. Viskas – vaikystės prisiminimai, tėčio šešėlis – susiveja į vieną didelį guzą gerklėje. Mintys tampa tokios įkyrios ir tamsios, kad vyras pradeda rimtai nerimauti, nes aš jau suprantu tuos, kurie pasirenka tiesiog „nebebūti“. Aš turiu tobulą idilę, bet nebeturiu savęs. Vyras primygtinai prašo, kad kreipčiausi pagalbos, man ir pačiai labai baisu, einu pas psichologę, darau kažkokius testus, pildau anketas, nes naktimis negaliu užmigti, bijau savo minčių, kurios juodos, bijau savo kūno, bijau to, kas su manimi darosi, aš nejaučiu jokios vietos šiame pasaulyje, Dieve, kas tai yra? Ar taip jaučiasi visi mano bendraamžiai? Gelbėkite, kas nors mane, visi tie pojūčiai kūne – jie mane padarys beprote, aš labai bijau.

Paskutinis šokis pagal mamos muziką

Tėčio sveikatą stipriai supurto rimtos ligos, priverčiančios jį sustoti. Kai išgirstu apie jam būtiną sudėtingą operaciją, manyje visais decibelais prabunda vaikystės aidai – tas senas, dusinantis nerimas ir stingdanti baimė dėl tėčio gyvybės. Seni šeimos mechanizmai vėl įtraukia: mama iš saugaus atstumo sėja paniką, brolis tyli, neįsitraukia, o aš vėl leidžiu sau priimti „atsakingosios“ vaidmenį. Veržiuosi į reanimaciją su dantų šepetėliu ir pasta, nors kelis kartus skambinau ir žinau, kad tėčiui viskas gerai. Lekiu ten dėl mamos įtikinimo, kad „privalau“ jį pamatyti, jai neramu. Tačiau vos įžengus pro reanimacijos tarpdurį, tas specifinis kvapas ir vaizdas – tėtis, gulintis tarp kitų palaužtų kūnų – mane tiesiog atjungia. Nualpstu ten pat, tarpduryje. Pabudusi jaučiu tik pyktį: tas dantų šepetėlis mano rankose yra visos mūsų šeimos netikrų atsakomybių simbolis. Tėtis man rūpi, jis man be galo brangus, tačiau mano kūnas rėkia „gana“ – jis nebenori nešti svetimų dramų, nebenori būti įkaitu. Jis nebenori būti įtemptas dėl kitų baimių, kol pats praranda sąmonę. Jis nori tiesiog kvėpuoti ir būti laisvas.

Migla ir malda: pasidavimas

Darbe, vos tik pasitaiko laisva minutė, žiūriu pro langą į tolį ir kažko beprotiškai ilgiuosi, bet nežinau ko. Esu apdujusi nuo raminamųjų – viskas aplink virsta tiršta migla. Vaistai, kuriuos skyrė sąnariams, regis, sukėlė dar didesnę uždegimą. Jaučiuosi įkalinta savo pačios kūne.

Vieną naktį pabundu nuo mirtino stingulio – mano rankos ir kojos vėl „surakintos“. Tas jausmas siaubingas. Desperatiškai gnaibau, spaudau savo rankų odą, bet paviršiuje skausmo nėra – tik nejautra. Tačiau giliai viduje, kažkur, kur nepasiekia jokie vaistai, pulsuoja nepakeliamas sopulys. Atsisėdu lovoje. Tamsoje pagaliau pasiduodu. Verkiu visai tyliai, sulaikydama kvėpavimą, kad neprabustų vyras. Galiausiai palūžtu ir prabyli į tamsą: „Dieve, atleisk man... Dieve, atleisk man, aš tavęs išsižadėjau. Maldauju, padėk man. Nežinau, kas su manimi vyksta, bet man labai

baisu, maldauju, padėk man“. Tą naktį, pro visas ašaras ir vaistų sukeltą miglą, aš vėl atsigręžiu į Dievą ir ateina viena skaidri mintis: tai nenormalu. Nenoriu daugiau jokių tablečių, kurios tik užmaskuoja mano sielos klyksmą. Jei nemokami laikai pas psichologę baigėsi – eisiu privačiai. Padarysiu bet ką, kad tik susigrąžinčiau save, nes šitas „gyvenimas“ mane tiesiog naikina.

Pirmas, pusbalsiu ištartas „šokti“

Jau kurį laiką vaikštau pas psichologę, nevartoju vaistų. Jos kabinete palieku ašarų upes, bet išsinešu naujus horizontus, kurie mane ir gąsdina ir kartu išlaisvina. Mažais žingsniais prasideda mano gijimo kelionė. Skaitau psichologės rekomenduotas knygas ir pirmą kartą gyvenime išgirstu protu nesuvokiamą mintį: mano metų būti sveikame kūne yra normalu, nėra normalu sirgti ištisus mėnesius – angina, plaučių uždegimu ir neišeiti iš ligų rato: antibiotikai, antibiotikai... Mane net lengvai supykina nuo šios tiesos. Žvelgiu į savo sveikatos kortelę pas šeimos gydytoją – ji storio sulig biblija. Visą gyvenimą sirgau, nes mano kūnas nešė svetimas naštas... Ar galiu įsileisti žodžius, kad mano amžiaus normalu būti sveikame kūne?

Psichologės kabinete man labiausiai rūpi, kas aš esu, kam aš esu „sutverta“, koks mano „pašaukimas“, mane kamuoja tokie „būti ar nebūti“ klausimai. Psichologė klausia: „o kas jums, Lina, patinka?“. Sustingstu. Aš nežinau. Galiu daryti ir tą ir tą, o kas man patinka, nežinau... „Šokti... kadaise norėjau“, – „numetu“ puse lūpų ir greitai „supakuoju“ ir uždengiu juoku. Juk mano laikas jau praėjo, ta svajonė mirė kartu su vaikyste. Ką aš čia paistau... Pataisau, kad man patinka piešti, tapyti, nes tikrai patinka. Gaunu užduotį: tyrinėti, bandyti namuose piešti arba daryti tai, kas traukia, ir tiesiog stebėti save, kaip su tuo jaučiuosi. Pirmą kartą pajuntu smalsumą. Tai dar ne šokis, bet tai jau pirmasis judesys link savęs. Prasideda didysis persimokymo etapas: dabar turiu atskirti, kas esu aš, o kas – tik mano baimės ir svetimi šešėliai. Mokausi priimti savo istoriją, užuot nuo jos bėgusi. Oho, kaip skauda ir nepaprasta tiesiog *būti savimi*. Suvokiu, kad visą gyvenimą buvau dukra, sesuo, vėliau tapau žmona, mama, dar administratorė, ligonės „veikla“, bet niekada nežinojau, kas yra manoji savastis. Ji visą laiką tylėjo po storais šešėlių, ligų ir „tobulumo“ sluoksniais. Dabar aš tarsi mokausi vaikščioti iš naujo – tik šįkart ne tam, kad kam nors įtikčiau, o tam, kad pagaliau pajusčiau žemę po savo pačios kojomis...

Šis mano gyvenimo tarpsnis atskleidžia takoskyrą tarp išorinės socialinės sėkmės ir vidinės „erozijos“. Nors tapatumo paieškos Kaune prasidėjo kaip bandymas kurti naują, šviesų gyvenimą, tėvų namų šešėlis „pasivijo“ per kūną ir santykius, patvirtindamas, kad geografinis pabėgimas neišgydo vidinės traumos. Remiantis Van der Kolk (2020) traumų tyrimais, dažnai pasitelkiama atmetimo ir neigimo taktika – kai žmogaus protas ignoruoja praeities traumų keliamus pojūčius, tačiau kūnas nenustoją jų fiksuoti. Emocinė smegenų dalis toliau siunčia pavojaus signalus

raumenims, versdama juos sustingti arba ruošti kovai, o vaistai ar kitos medžiagos gali tik laikinai prislopinti šiuos nepakeliamus jausmus. Pasak Levine (2025), tokia būseną indikuoja organizmo nesugebėjimą integruoti praities išgyvenimų į dabartį: neišnaudota išlikimo energija lieka „įkalinta“ nervų sistemoje. Tai palieka žmogų biologiškai įstrigusį praities baimėje, net jei racionaliai jis suvokia esantis saugus.

2.2.6. Atgimstantis ryšys su kūnu

Užrištos akys atmerkia šokančią sielą

Mane nepaaiškinamai traukia įvairios praktikos, nors vyras perspėja būti atsargiai. „*Tu labai imli, per daug patikli, tave lengva valdyti*“, – rūpinasi jis, matydamas mano trapų jautrumą ir dėl jo iš tikrųjų pergyvendamas. Bet aš nepaklausau. Gaunu psichologės pritarimą „išbandyti dalykus“, tad ir bandau. Greta jos sesijų vaikštau į konsultacijas pas bioenergetiką – jos padeda, bet tik tai dienai. Galiausiai jis pakviečia mane į grupinius „praktikų“ patyrimus. Sako, per judesio patyrimą vyksta stipriausias gijimas... Na gerai, einu įsitikinti.

Atvirai – man mirtinai baisu. Aš visko bijau. Kiekviena proto vagelė šaukia, kad tai kvepia sektomis, kažkokiu „išplaukimu“, bet kūną labai traukia... Ateinu kupina skeptiškų ir gąsdinančių minčių. Visi aplink dalijasi giliais regėjimais, o aš jaučiuosi tuščia ir svetima. Bandome cigūną, energetinį kvėpavimą, kol bionergetikas ištaria: „*jaučiu, kad šiandien reikia šokio. Seniai šokome*“. Žiemos metas, mūsų paprašo užsirišti akis šaliu ar skarele.

Pradžioje salėje tvyro chaosas. Muzikos garsai skrodžia erdvę ir aš blaškau sielą po ją tarsi į narvą uždarytas paukštis. Įniršis kyla iš pačių gelmių – daužausi į kitus žmones, kliūvu, užsigaunu. Pyktis liejasi per kraštus: gal jie visi be raiščių? Gal jie tyčia mane, naujokę, stumdo? Mano protas kovoja su erdve, bandydamas ją kontroliuoti net ir aklinoje tamsoje. Tačiau po kelių pauzių tarp dainų, stovint iškeltomis rankomis ir gaudant karštą kvėpavimą, kažkas manyje įvyksta. „Kodėl aš čia draikau? Kodėl bandau pabėgti nuo savęs?“ – dingteli mintis. Nusprendžiu nurimti ir leisti sau tiesiog šokti vienoje vietoje. Tuomet, kai nustoju kovoti su aplinka, muzika tiesiogine prasme įteka į mano venas. Manyje prabunda archajiška jėga. Regiu save prie laužo, atliekančią protėvių ritualą – manyje šoka laukinė, nenutildoma moteris, indėnė, kurios tūkstančius metų niekas nebuvo išleidęs į laisvę. Tai nėra tiesiog judesys – tai pirmykštis savasties riksmas, virtęs ritmu. Aš nebešoku „kaip reikia“ ar „gražiai“. Aš tiesiog esu kūniškas šokis, o „laužo žarijos“, regis, „sproginėja“ tiesiai po mano kojomis. Tai akimirka, kai po dvidešimties metų aklumo aš pirmą kartą pamatau save.

Dvasinė turistė ir šokis su vaikystės šešėliais

Lankau jogą. Čia mokausi ramybės, mokausi nebesikabinti prie savo minčių, leisti joms „plaukti pro šalį“. Tačiau net ir čia, kai aplink tvyro visiška tylą ar skamba ramios mantros, mano pasąmonė pradeda maištauti. Kūnas ima pats siūbuoti, judėti, lyg girdėtų muziką, kurios niekas

kitas negirdi. Nurimusi aš pagaliau aiškiai girdžiu savo vidų: mano kūnas maldauja šokti. Lankau ne tik jogą, esu dvasinė turistė. Einu visur, kur tik žadami atsakymai: rebefingas, kvėpavimo sesijos, *Human Design*, *Lila* žaidimas, konsteliacija. Kiekviename seminare palieku dalį savo ašarų, kiekvienoje praktikoje bandau užčiuopti tą siūlą, kuris mane išves iš klaidaus mano pačios labirinto. Tačiau tikrasis lūžis įvyksta Osho dinaminės meditacijos užsiėmime. Čia nebelieka vietos „tobulai administratorei“. Per intensyvų kvėpavimą, per chaotišką judesį ir garsą visos dešimtmečius kauptos emocijos pradeda veržtis lauk. Praktika baigiasi sąmoninga tyla ir laisvu šoku. Tuomet man ir „pasileidžia“. Šoku garsiai klykdama. Tai nėra gražus šokis – tai agonija ir išsilaisvinimas viename. Šokdama matau visą savo gyvenimą lyg alkoholio kvapu persmelktą filmą. Prisimenu visas mirtis, kurias mačiau dėl šio nuodo, matau savo tėtį ir tą mažą mergaitę, kuri per anksti užaugo. Tą mergaitę, kuri bandė viską „suklijuoti“, viską sukontroliuoti, būti visų gelbėtoja, kol pati paskendo tame gelbėjimo rate. Klykiu, nes mano širdį veria suvokimas, kiek daug metų aš save marinau. Kaip stipriai svajoju šokti ir kaip brutaliai šią svajonę palaidojau po „teisingo gyvenimo“ sluoksniais. „Mano laikas praėjo...“ – šaukia mano protas, bet kūnas šoka taip, lyg nuo to priklausytų mano gyvybė. Tai gedulo šokis už tą save, kuriai niekada neleidau būti, ir kartu – pirmąsias riksmas tos Linos, kuri pagaliau drįsta atmerkti akis.

Taip šokti legalu!

Savanoriauju moterų bendruomenės namuose Kaune – čia randu saugų uostą ir mokausi pasitikėti savimi ir pasauliu. Pastebiu, kad bet kuriame renginyje, seminare ar moterų rate mano kūnas vis drąsiau kalba: aš kažkaip siūbuoju, žingsniuojau ritmu, jos užsiėmimuose judesiai savaime virsta mažu, nevaldomu šoku klausant meditacijos. Aš tiesiog nuolat „šoku“ – net tada, kai sėdžiu ir klausausi. Šį nenumaldomą ir vis drąsesnį mano kūno pulsavimą pastebi bendruomenės įkūrėja. Vieną dieną ji ištaria žodžius, kurie man tampa kelrodžiu: „*Lina, kitoje gatvės pusėje, toje studijoje yra tokia moteris, kuri veda šokio-judesio terapiją. Gal tau patiktų, nueik, išbandyk*“.

Ir aš nueinu. Jau pirmame susitikime ištinka šokas. Nors mano kojos sustingusios, jos tarsi įkaltos į grindis – baimė ir seni įpročiai neleidžia man žengti nė žingsnio iš vietos. Aš tik gestikuluoju rankomis, nedrįsdama čia užimti erdvės. Tačiau viduje... viduje spiegiu iš atpažinimo džiaugsmo. Pro šokio ašaras suprantu: „*Dieve, bet čia mano šokis! Aš vaikystėje taip šokau!*“. Tas keistas, laisvas, „nenormalus“ judesys, kurį visą gyvenimą slėpiau, pasirodo, yra legalus. Tai ne liga, tai ne koks nors keistumas – tai terapija. Šokio-judesio terapija. Tai kalba, kurią atpažįstu kaip savo.

Iš šio susitikimo išeinu nebe tiesiog Lina. Išeinu su degančiu klausimu: ką aš turiu padaryti, kad tapčiau šokio-judesio terapeute? Kaip man tapti ta, kuri lydi kitus kelyje į save, į savo kūną, kaip šiandien buvau palydėta aš?

Pažeidžiamumo pagirios

Nuosekliai, kartą per savaitę lankau šokio-judesio terapijos užsiėmimus. Žinau, tai visiškai „mano“, pradžioje jaučiu nuolatinį vidinį spirgėjimą „smagiai pašokti, išsitaškyti“. Tačiau, vis dažniau kyla stiprus pasipriešinimas: „*kaip man nepatinka tai, kas su manimi čia vyksta!*“. Nors jau žinau savo kelią, esu aiškiai nusprendusi stoti į šokio pedagogiką ir planuoju ateitį, bet ta šokio-judesio terapeutė mane erzina. Mane siutina kažkoks nesibaigiantis „valymasis“, kuriame dar nėra skaidrių suvokimų – tik keista pykčio jėga, kylanti iš pačios gimdos, iš skrandžio. Atrodo, ji nagais kabinasi į kūno audinius ir plėšiasi lauk per gerklas, kai aš šoku. Patirtys labai įvairios: nuo smagių, paprastų šokių iki drastiškų kūno reakcijų susitinkant akimis kitą: mane dažnai pykina, aš nuolat verkiu. Kokia drama, Lina, kokio gėda – nors erdvė atrodo draugiška ir saugi... „Atnešu“ į ją save gražią, mėgstančią šokti moterį, turinčią ateities planą – tapti šokio-judesio terapeute, o išeinu apimta „pažeidžiamumo pagirių“ ir galvoju: „*kokio velnio aš čia atviravau, pasirodžiau? Kokio gėda...*“. Po užsiėmimo dar keletą dienų lydi tos „pagirios“, kažkoks išeinantis sunkumas. Atrodo, kad tai, kas kilo šokio metu, vis dar po truputį traukiasi arba bando man kažką „pasakyti“. Sublyksi prisiminimų nuotrupos, kurių dar nesuprantu, bet pamažu darosi ramiau, kažkiek lengviau. Lėtai į mane smelkiasi suvokimas, kad mano gijimas šokio-judesio terapijoje nėra patogus šokis, kokį įsivaizdavau – tai kantrus, sunkus darbas, sluoksnis po sluoksnio, ne visuomet maloniu judesiu krapštantis nusėdusį pyktį iš pačių giliausių mano esybės kampų...

Basų pėdų šokis

Ieškodama būdų, kaip nukeliauti iki šokio-judesio terapijos, suprantu – turiu ir noriu įveikti šokio pedagogikos studijas. 2019 metai, studentų atrankos diena VDU teatre. Juoda scenos erdvė, grimo kambarys, atgimimą žadantis teatro kvapas – viskas atrodo taip nerealu, lyg būčiau patekusi į sapną. Esu čia su savo vyresne dukra. Grimo kambaryje stebiu kitus: matau preciziškus špagatus, tikslią sportinių šokių techniką, tobulus piruetus. O aš? Aš neturiu nei technikos, nei paruošto šokio. Tačiau, aš turiu savo šokio tiesą, du muzikos takelius ir nepaaiškinamą kūno šauksmą. „*Dukryte, kurią dainą man rinktis?*“ – klausiu savo aštuonmetės. Ji ištaria: „*Karolis, mamyt!*“. Ir aš, pasirinkusi šį kūrinį, žengiu į sceną.

– Ką mums paruošėte? – klausia komisija.

– Aš tik noriu parodyti, kaip aš noriu šokti, – ištariu ramiai, bet tvirta esybe.

Ir aš sušoku. Basomis kojomis, ilgu sijonu ir palaidais plaukais prisijaukinu sceną. Užsimerkiu, leisdama muzikai ir žodžiams tiesiog tekėti per mane be jokio pasipriešinimo. Lemon Joy ir Jazzu žodžiai tampa mano pačios išpažintimi:

„*Hey, Karoli, kai tu nežinai, kam tavo sparnai... Ar tau baisu? Ar tau užteks drąsos? Kas padės tau, jeigu nenorėsi pats...*“.

Šokį užbaigiu ant grindų – čia aš įsižeminu ir paleidžiu tą stiprią, viską ant savo pečių laikančią Liną. Leidžiu grindims mane laikyti, kol skruostais nuslysta kelios ašaros. Atsimerkiu. Tylą pertraukia plojimai. Komisijos pirmininkė kreipiasi į mane: „*na, mes teatro artistų tai čia neieškome*“. Jos lūpose tai skamba kaip pastaba per „pedagogikos ir technikos“ prizmę, kad aš lyg ir „netinku“ jų standartams, bet aš tą akimirką išgyvenu kaip savo sielos išgryninimą. Priimu ją kaip komplimentą – viduje šypsausi, nes žinau, kad ne vaidinau. Aš buvau tikra. Šis judesys, ši kūniška kalba, besiveržianti iš mano gelmių – ta ilgai slėpta meilė šokiui, kuri pagaliau gavo teisę būti pamatyta. Ir man dėl to visai negėda – nekvestionuoju „tinkamo laiko ar vietos“.

Kai pamatau rezultatą – 95 balai iš 100, mano širdis akimirkai nustoja „kvėpuoti“. Esu komisijos palaiminta šokio pedagogikos studentė! Dieve, tai vyksta iš tikrųjų! Aš nebesvajuoju apie gyvenimą – aš pagaliau pradedu jį šokti.

Šoku gyvenimą

Studijuodama šokio pedagogiką panyru į tikrą šokio karuselę: nuo griežtų baleto linijų ir tautinių šokio raštų iki laisvo modernaus bei šiuolaikinio šokio kompozicijų. Kiekviena paskaita, kiekvienas naujas stilius man yra lyg dar vienas raktas į mano pačios kūną. Esu neapsakomai laiminga – tas vaikiškas alkis judesiui dabar sotinamas pačiomis įvairiausiomis spalvomis.

Kuo giliau neriu į studijas, tuo stipresnį pasitikėjimą savimi jaučiu. Tas pasitikėjimas nebetelpa vien tik manyje – jaučiu norą dalintis. Moterų bendruomenė, kurioje savanoriauju, tampa mano pirmąja palaikymo komanda ir saugia erdve bandymams. Čia, moterų apsuptyje, pradedu vesti šokio-judėsio praktikas, kurias pavadinu „Šoku gyvenimą“. Tai ne pamokos apie žingsnelius. Tai erdvė, kurioje mes visos mokomės to, ką pati atradau dar vaikystės šokyje ir ant VDU teatro scenos grindų – drąsos būti tikromis, drąsos judėti be pasipriešinimo ir drąsos iššokti savo šešėlius į šviesą.

Tarp technikos ir laisvos tėkmės

Jau trečius metus šalia manęs profesionalai – pusė grupiokų jau šoka teatro scenoje. Aš, būdama atsakinga, stengiuosi iš visų jėgų: matuojuosi kiekvieną stilių, tiesiu pėdas, grakštinu rankų mostus, mokausi laikysenos ir disciplinos. Tačiau vidury griežtos choreografijos staiga įvyksta „aš“ – veržiasi mano laisvas judesys, mano pauzės, mano sielos kalba. Nuguldau ant savo judančio kūno visus akademinis reikalavimus ir dar stipriau įsitikinu: mano šokis – ne apie žingsnelių atidirbimą, o apie visiškai laisvą judesį. Jis apie istorijas, kurias pasakoja kūnas, kai jo klausausi.

Trečiame kurse, mano gerbiamas baleto dėstytojas taria žodžius, kurie atliepia mano tiesą: „*Lina, tavęs nereikia spausti. Tavo kelias yra tas tau suprantamas judesys, tavo laisvė. Eik savo keliu, nepamesk jo.*“

Šoku save

Mano vedamos šokio-judesio praktikos taip pat randa naują vardą – pervadinu jas į „Šoku save“. Man norisi ne tik „šokti gyvenimą“ – man svarbu, kad kiekviena moteris išdrįstų šokti savo unikalią istoriją, jaustų, ko tą akimirką prašo jos kūnas ir leistų tam judesiui būti tikram. Šis žinojimas tampa toks gilus, kad aš nusprendžiu jį įamžinti savo kūne. Ant savo kojų – tų, kurios tiek metų mokėsi vaikščioti pagal svetimas taisykles – pasidarau tatuiruotes. Ant kairės blauzdos: „šoku“, ant dešinės: „save“. Dabar kiekvienas mano žingsnis yra priminimas man pačiai.

Mirtis šešėliuose

Pastebiu, kad įvairiuose moterų ratuose ir praktikuose vis dar išbarstau save, patikėdama svetimomis tiesomis. Suvokiu, kad šešėlyje vis dar tūno sena tėčio tema – mano trapi savivertė ir tas gajus, šaknis įleidęs noras, kad kas nors kitas mane išgelbėtų. Pametu savo tiesą, išmaudydama ją svetimuose balsuose ir vėl tiesiu rankas į kitus, ieškodama mamos ir tėčio.

Vieną naktį šis vidinis konfliktas pasiekia kraštutinę ribą. Pabundu nuo beprotiškai stipraus panikos priepuolio. Sutrauktos rankos. Sėdžiu lovoje, trūksta oro, širdis daužosi taip, lyg tuoj sustos. Atrodo – tuoj mirsiu. Vėl tas nenumaldomas noras šauktis pagalbos. Žiūriu į miegantį vyrą, noriu jį purtyti ir rėkti: „Gelbėk mane!“, griebiu telefoną, kad antrą valandą nakties rašyčiau moterų bendruomenės, kurioje savanoriauju, įkūrėjai... Ir tuomet viduje suskamba: „*Stop, Lina. Stop!*“.

Atsigulu. Užuoat bėgusi, aš atsaiduodu ir pradedu verkdama tyliai kartoti: „*Dieve, aš pavargau bijoti, aš leidžiu sau numirti. Va dabar, aš leidžiu sau mirti.*“ Verkiu ir nesustodama per gąsdinančius kūno pojūčius kartoju sau tai tol, kol įvyksta stebuklas. Jaučiu, kaip rankas atleidžia, širdis rimsta, kūnas glemba, atsipalaiduoja. Ta „baisybė“ nebežudo – ji plečiasi ir tiesiog „išteka“ iš manęs, per mane... nes aš nebėgu, nebestingstu, o leidžiu tai kūną apėmusiai panikai būti, pratekėti. Ši kūniška patirtis man atneša nenusakomą jėgą ir meilę. Suprantu: aš daugiau nenoriu ieškoti gelbėtojų, nes aš pati esu savo išsigelbėjimas. Tegul teka tai, kas turi tekėti.

Ryte nubundu kita. Informuoju, kad išeinu iš savanorystės. Tai ne pabėgimas, o sąmoningas žingsnis į savo kelią. Nenoriu daugiau elgetauti numestų gelbėjimosi ratų. Aš jau turiu visus įrankius – šoki, jogos praktiką, ryšį su Dievu ir savo kūnu. Tereikia jais naudotis. Einu toliau. Viena, bet pirmą kartą gyvenime – pilna savęs, kokia tik kada buvau.

„Be your own medicine“

Išgyvenus „mirties šešėliuose“ naktį, po mėnesio ištinka karantinas. Atrodo, kūnas būtų nujautęs šią pauzę – ta stipri iškrova buvo paskutinis pasiruošimas savigydos keliui. Likusi namuose su šeima, juntu, kaip nebebijau savo šešėlių. Atsiranda nenumaldomas noras pildyti save naujais suvokimais: nebe meluoti sau, kad „viskas gerai“, o kūniškai patirti dėkingumą tėvams. Juntu, kad jie nešė savo įspaudus ir davė man tiek, kiek galėjo geriausiai. Žvelgiu į savo dukras –

dvi mano ir vyro giminės pratęsimo gijas ir jaučiu: viskas, ką galiu padaryti, tai augti ir būti joms pavyzdžiu šioje grandinėje.

Tuo metu mane pasiekia nauji mokymai. Kundalini joga, kvėpavimas, paskaitos apie savivertę – man taip rezonuoja su kiekviena ląstele. Nuotoliniu būdu mokausi sau. Dar gaunu ir asmeninę konsultaciją su mokymų organizatore ir išsakau savo baimes „rodytis“, būti matomai savo kelyje ir aplankančioms dvejonėms. Iš mūsų pokalbio man į vidų giliai įsirašo šie jos žodžiai: „*Lina, be your own medicine. Šok kasdien, leisk kūnui tiesiog vibruoti savuoju šoku ir pamatysi – dalykai vyks.*“

Patikiu ją ir leidžiuosi tyrinėti to šokio kasdien – smalsu pamatyti, kas gali vykti, laiko aš turiu. Karantinas man tampa palaimintu laikotarpiu, kai pirmą kartą gyvenime juntu prabangą kasdien skirti valandą nedalomo laiko sau. Šis buvimas su savimi tampa saldžiu „narkotiku“: kūnas gyvesnis, mintys skaidrėja, o baimę pakeičia idėjų srautas. Juntu ateinančią jėgą, kurios nenoriu ignoruoti.

Galiausiai, karantinui pasibaigus, mokymų autorė organizuoja 5 dienų stovyklą moterims, kurioje sudalyvauju ir aš. Trečia diena, per pertrauką, pasikvietusi mane ji sako: „*Lina, moterys pasiruošę, jau trečia diena, tau tai puiki galimybė, o pašokti joms būtų tikra dovana, ar po kelių valandų nori praveisti šokius čia?*“. Sustingstu. Galvoje tik viena mintis: „*Pala, ką? Aš? Šokius? Tiesiog dabar?*“ Žiūriu į tas moteris, o jų tiek daug! Viduje viskas susijaukia: „*Aaa... eee...*“. Iniciatorė ramiai priduria: „*Turi kelias valandas, gali pasiruošti. Ar nori?*“. „*Noriu*“, – sakau, „*bet labai bijau...*“. Tačiau, sutinku, nes noras stipresnis. Nubėgu toliau nuo pagrindinio pastato, susirandu didelį akmenį, atsisėdu su ausinuku ant jo ir visas tas kelias valandas tiesiog giliai būnu su savimi. Susidėliuju eiga, kvėpuoju, tildau savo baimes. Kai po kelių valandų gaunu mikrofoną, didžiulę erdvę ir matau prieš save 50 moterų – įvyksta kažkas nepaaiškinamo. Jaučiu, kad manyje prabunda ta pati jėga, kurią jausdavau paauglystėje šokdama viena savo kambaryje – tarsi per mano kūną lietus ištiesos moterų kartos, pagaliau gavusios laisvę judėti. Aš tiesiog maudausi tame vedime – ir tą ir kiekvieną kartą kai vedu šokio-judesio praktiką moterims mano kūnu bėgioja malonumo šiurpai ir tarsi visas kūnas patvirtina „esu savo vietoje“. O šiandien, šioje stovykloje, esu neapsakomai dėkinga jos organizatorei už pamatymą, tikėjimą ir šią nuostabią patirtį. Po šio renginio gaunu pasiūlymą vesti šokius moterų bendruomenei online. Įžnybkite man, tas „*be your own medicine*“ kažkaip tikrai stebuklingai veikia.

Savigydos šokis: šeimos choreografija

Šie vieneri metai man tampa savigydos šokio metais. Kiekvieną dieną, be išimčių, leidžiu sau šokti tai, ką jaučiu: kas kyla iš ryto emocijos, įkyrios minties, užsilikusio kūno skausmo ar netikėtos vizijos. Leisdama kūnui tiesiog išjudėti viską, kas jame susikaupė, pamažu jaučiu, kaip manyje šviesėja. Šis kasdienis mano ritualas – laisvas judesys namų tyloje ir ilgi pasivaikščiojimai

gamtoje – pamažu peržengia mano namų sienas ir su nauja šviesa manyje įteka į bendravimą su tėvais. Tas sunkus debesis, vertęs mane jausti menkumą ar naštą „gelbėti“ tėtį, pamažu sklaidosi. Suvokiu: tai ne mano atsakomybė, kiek ir kaip tėtis vartoja alkoholį. Tai jo pasirinkimas, o aš pasirinkau blaivybę ir tiesiog turėti tėtį. Jis gyvas, jis čia, toks koks yra – čia ir dabar. Nors jis geria kur kas mažiau, tai nėra sąlyga jį mylėti mažiau ar daugiau. Aš tiesiog suaugęs vaikas, kuris labai myli savo tėtį. Šis išsilaisvinimas atveria erdvę grynai meilei ir ilgesiui tų metų, kai nejutau jo apkabinimų, palaikymo ar pasididžiavimo manimi. Čia aš mokausi naujos santykio choreografijos. Žvelgiu į tėtį ir viduje tarsi šaukiu: „tėti, tu juk gyvas! Tu esi! Aš tave turiu!“ Dabar aš nebebijau tavęs turėti, aš nebenoriu tavęs gėdytis. Aš visu kūno gyliu ilgiuosi tavęs, tėti, žinau, kad labai mane myli ir didžiuojiesi, net jei tavo kartos emociniai šarvai neleidžia to ištarti balsu. Galbūt nemoki jausmų parodyti taip, kaip aš, bet tavo kūnas tave išduoda. Aš jaučiu tavo meilę per tą vos juntamą virpesį tave apkabinus, per tavo žvilgsnį, kuriuo geri žaidžiančias mano dukras. Tavo tylą nebeturi galios – aš tave girdžiu. Šiame naujame mūsų santykio šokyje aš tampu ta, kuri veda. Kai susitinkame, matau tėtį tokį, kokio visą gyvenimą ilgėjausi: tėtis su mano dukromis laksto ant keturių kaip žirgas, jie kvatoja, galynėjasi, kutena vieni kitus. Jis nuostabus senelis. Stebiu jo virpantį kūną, kuriame tarsi prabunda seniai užmigęs vaikas – žaisdamas su mano dukromis jis godžiai geria kiekvieną akimirką, tarsi gaudynės su anūkėmis pasotintų mūsų prarastų žaidimų laiką. Jame tiek daug gyvasties, tiek tylios, neužgniaužtos meilės. Jo kūnas virpa iš džiaugsmo, kurio nebereikia slėpti. Aš pasinaudoju tokiomis akimirkomis. Vedama intuicijos, suaugusi aš sėduosi tėčiui ant kelių ir juokiuosi pro ašaras: „*vaikystėje neatsisėdėjau, dabar atsiimsiu!*“. Ir mes bandome atsigriebti. Tėtis muistos, nepatoginasi, juokiasi: „*oj tu psichologas, mano*“. Kas sakė, kad mums per vėlu? Per šį žaidimą aš ne tik sėdžiu jam ant kelių – aš tarsi grįžtu į savo tikrąją vietą jo širdyje, kur nebereikia nieko gelbėti, tik būti mylima dukra.

Su mama ši nauja choreografija aštresnė. Kai ją apkabinu, kaskart pajuntu jos rankas, kurios po kelių sekundžių instinktyviai ima mane stumti nuo savęs. „*Mamyt, nestumk, pabūnam, pakvėpuojam*“, – šnabždu jai. Aš tiesiog labai ilgiuosi mamos apkabinimo ir noriu jį turėti ne per ligą ar manipuliacijas, o tiesiog apsikabinti ir neatsitraukti, pabūti. Mes abi mokomės neišsigąsti šio artumo. Kartais abi paverkiame, bet kaskart glėbys trunka šiek tiek ilgiau. Kantriai laukiu, kol pajuntu, kaip šyla pilvas, kaip rimsta krūtinė ir kaip tiesiog gera būti kartu, niekur nebėgant.

Laisvėje judėti, malonume tyrinėti

Manasis „esu savo vietoje“ pastaruoju metu man sugrįžta gausybe patvirtinimų per atsiveriančius kelius. Nesvarbu, ar tai būtų mamos ir dukros stovykloje per šokį iš naujo atrandančios viena kitą, ar moterų bendruomenė knygos pristatymo metu, susijungianti bendram judesiui – visur matau tą patį virsmą. Mano vedami šokiai nėra tik gražūs judesiai, taisyklingi žingsniai ar technika.. Jie – išjudinantys ir kviečiantys „iššokti“ bet kokį vidinį sąstingį. Tai

kvietimas tiesiog čia ir dabar patikėti savo galia, nusimesti įtampas ir pagaliau pasijusti laisvai savo kūne ir savose istorijose. Kiekviena tokia patirtis man yra dar vienas garsus visatos „taip“ – aš tikrai esu ten, kur ir turiu būti.

Visas šis mano gyvenimo etapas tarsi asmeninė „kelione naktine jūra“ – pradedant ta nakties tamsa, kai išgyvenau panikos atakas *leisdama sau numirti*, ir baigiant „sugrįžimu į tas tapatybės dalis, kurios ilgą laiką buvo išstremtos į sąmonės požemius“ (2015, cit. iš Cope, Van der Kolk, 2020, p. 202). Aprašydama šį skausmingą, bet būtiną procesą, šiandien suprantu, kad tai žymėjo esminį lūžį mano santykiyje su savimi: peržengęs techninio atlikimo ribas, judesys tapo mano istoriją įkūnijančiu simboliniu veiksmu, atveriančiu kelius į gilesnius pasąmonės sluoksnius. Kaip teigia Payne (2004), būtent per judesį vidinis pasaulis tampa apčiuopiamas (angl. tangible), o mano grįžtantis ryšys su kūnu liudija, kad somatinė atmintis pradėjo transliuoti informaciją apie savastį, kurią protas ilgus metus slopino. Pasak Chaiklin ir Wengrower (2009), ŠJT procesas skatina žmogų iš naujo susipažinti su savo judančiu kūnu bei išsigryninti savo ribas, o tai mano patirtyje nebuvo patogus procesas – tai reikalavo kantrybės per fizinį pasipriešinimą, pykinimą ir „pažeidžiamumo pagirias“. Šiandien šį sunkų darbą interpretuoju kaip būtiną asmeninės integracijos procesą, leidusį judinti nusėdusį pyktį iš giliausių esybės kampų. Priimdama šį nepatogų gijimo šokį ŠJT, vėliau laisvu šoku išdrįsau užimti VDU sceną atrankoje į studijas ar vesti šokius moterų stovykloje. Lankydama ŠJT aš pamažu pradėjau įkūnyti savo judantįjį „Aš“ ir atradau, kad savitas judesys (angl. self-movement) yra mano raktas į didesnę nepriklausomybę bei savivoką (Chaiklin & Wengrower, 2009). Ši kūniška transformacija žymi mano virsmą iš „gelbėtojos“ į vientisą žmogų – tai pradžia kelio, kuriame vis mažiau reikėjo išorinių gelbėjimosi ratų, nes mokiausi tapti pati sau vaistu („be your own medicine“). Mano asmeninis gijimo šokis pamažu kėlėsi iš terapinės salės į kasdienybę: vis drąsiau *šokdama save* gyvenime, aš ne tik pamažu integravausi kaip asmenybė, bet ir klojau pamatus būsimam profesiniam keliui, kuriame judesys tampa saugia erdve autentiškam buvimui.

2.2.7. Šokis su šešėliu

Saugus „trenerės“ vaidmuo: kai sena plokštelė vėl užtildo laisvą šokį

Moterų atsiliepimai apie mano „Šoku save“ praktiką vis patvirtina mano darbo vertę, tačiau aš pati esu įkalinta nuolatiname dvejojime. Tai lyg vidinis badas, kurio iki galo nepasaotina nuoširdūs atsiliepimai ir padėkos. Kiek kartų reikia išgirsti patvirtinimą, kad tai ką darau yra prasminga, kad aš patikėčiau? Kol kitoms moterims tiesiu savo sukurtą laisvės tiltą, pati stoviu ant jo su svarstyklėmis ir liniuote, maniakiškai matuodama kiekvieną savo judesį, žodį ir vertę. Kaskart nusiviliu savimi, nes vis dar nesu ta „tobuloji“, kuria, mano manymu, privalau būti. Nors esu

baigusi šokio pedagogiką ir jaučiu intuityvų vedimą, įtikiu, kad kol neturiu šokio-judesio terapijos magistro diplomo, neturiu teisės į savo pačios kuriamą šokio praktiką. Šis vidinis draudimas tampa toks stiprus, kad nuvertinu visą savo patirtį, tarsi be dar vieno būsimio laipsnio mano pačios išgyventa gijimo kelionė ir šokio pedagogikos studijos neturėtų jokio svorio. Paskutiniu lašu tampa kandas komentaras socialiniame tinkle: „šoki save ir šok, bet tu ne terapeutė“. Nors kryptingai planuoju studijas ir niekada savęs nepristatau kaip terapeutės, tie žodžiai veikia kaip nuodai. Šis svetimas kandas akimirksniu susitapatina su mano pačios vidiniu persekiotoju. Tai tampa grąžtu, pasiekiančiu patį giliausią praeities sluoksnį, kuriame aš vis dar esu ta maža, niekam tikusi mergaitė. *Gaf, gaf, gaf*. Sena, girgždanti nevisavertiškumo plokštelė vėl pradeda savo sukimąsi, o jos aidas užgožia bet kokią pasitikėjimą savimi.

Išsigandusi šio triukšmo, aš pamažu užveriu duris savo intuicijai. Energija, kurią skiriu savasties paieškoms ir laisvam judesiui, pradeda nykti, kol galutinai išstipsta gimnastikos ant stulpo treniruočių griežtume. Pasiduodu saugiam „tik trenerės“ vaidmeniui, nes čia taisyklės yra aiškos, o vertinimai matuojami tik raumenų jėga ir technišku išpildymu, o ne bauginančiu sielos gyliu. Čia, ant stulpo, aš galiu pasislėpti už tobulų figūrų, palikdama savo tikrąjį pašaukimą ir „Šoku save“ laisvę, kuri pamažu išblunka tirštame dvejonų rūke.

Svetimo judesio pasimatavimas

Nėra paprasta atsiplėšti nuo tėčio šešėlio – jis nepalieka, vis pasiveja nauju sluoksniu. Tai siluetas, kuris tai išryškėja, tai vėl nublanksta, bet visuomet išlieka mano vidinio „kraštovaizdžio“ dalimi. Vos pajutusi, kad šešėlis ima tankėti ir užkloja mano budrumą, manoji savastis tarsi išsiveržia iš vidaus, neleidama man uždusti svetimose tapatybėse. Tai jėga, kuri nepaiso mano patogumo – ji tiesiog išstumia tiesą į paviršių, net jei labai skauda. Tai ir šiuo laikotarpiu leidžia man pamatyti, kad žaidžiu svetimoje smėlio dėžėje: jau trejus metus vedu gimnastikos ant stulpo treniruotes. Nors pagaliau studijuojau savo išsvajotą šokio-judesio terapiją, su skausmu pripažįstu – visa mano energija vis dar priklauso ne jai. Nebyliai jaučiu, kad matuojusi svetimą judesį, svetimą salę ir svetimą tapatybę, o tikrasis mano pašaukimas lieka kasdienybės paraštėse. Elegantiškai, su apgaulingu lengvumu, stebima tūkstančių akių socialiniuose tinkluose sukuosi ant stulpo. Sklendžiu ore lyg lengva plunksnelė, nors kartais viduje kiekvienas raumuo įtemptas iki skausmo, bandant „išlaužti“ tobulą figūrą ir nedingstančią šypseną. Mano kūnas šiandien dailus, tvirtas, atletiškas. Tobulas. Maudausi „prožektorių šviesoje“ ir tame svaiginančiame pojūtyje: „*kokia aš matoma, mylima, populiari*“. Mano savastis, kuri visuomet saugo ir besąlygiškai mane myli, leidžia pažaisti šį blizgų gyvenimą, tačiau vis nebyliai primena: „*grįžk namo, mieloji*“. Ir tame kvietime aš pagaliau išgirstu tiesą: tas mano tobulas šokis tėra nebylus, alkanos mergaitės šauksmas, bandantis užpildyti seną meilės tuštumą tūkstantinėmis peržiūromis ir svetimais plojimais... Vėl tas draskantis dualumas. Atrodo, tarsi naujas suvokimas plėštų seną odą nuo kūno: blizgią, puošnią, prie kurios

taip pripratau. Tai skausmingas virsmas – viena mano pusė vis dar maudosi viešame triumfe, kur tūkstančiai akių patvirtina mano vertę, o kita – tyli, pažeidžiama ir basa – sėdi šokio-judesio terapijos studijų salėje. Ten, kur nėra prožektorių, o tik autentiškas, kartais negražus, bet tikras gijimo judesys. Esu tarp dviejų polių: tarp ryškaus išorinio spindesio ir gilaus vidinio gręžimosi į save, kur vėl ir vėl mokausi nebe šokti *kažkam*, o tiesiog *būti*...

Paradoksalu, bet net ir šiame „svetimame“ judesyje mano vidinis terapeutas nenutyla. Vesdama treniruotes, nevalingai kuriu erdvę, kurioje moterys randa kur kas daugiau nei sportą – jos randa užuovėją, išklaušymą, gijimą. Kai jos sako: „pas tave čia kaip terapija“, mano savastis reguoja. Suprantu: šie „klystkeliai“ nėra veltui. Tai vertingos dvasinės pratybos, mokančios mane nusiimti blizgias kaukes ir priimti savo šešėlius kaip mokytojus, kurie galiausiai vis tiek grąžina mane ten, kur mano prigimtis susitinka su mano profesiniu pašaukimu.

Šokio-judesio terapijos studijos

Kiekvienas praktinis patyrimas šokio-judesio terapijos studijose man tampa nebyliu, bet tvirtu patvirtinimu: aš esu pakankama eiti savo keliu. Paskaitų salėje, kurioje mokausi nusiimti „tobulos trenerės“ šarvą, pamažu gimsta suvokimas, kad visas reikiamas dovanas aš jau turiu – tereikia drąsos jomis patikėti ir kantrybės jas auginti. Studijų medžiaga ir praktinis darbas su savimi pamažu tirpdo nepasitikėjimo rūką, kviesdamas dėti energiją ten, kur iš tiesų yra mano širdis. Tai lėtas, bet užtikrintas procesas – mažais žingsniais, judesys po judesio, aš mokausi savo laisvės šokį traukti iš paraščių į dienos šviesą. Iš tėčio šešėlio – į savo pačios autentišką šviesą, kurioje vėl galiu dalintis savo patirtimi su kitomis moterimis, šįkart jau nebe iš baimės būti niekam tikusia, o iš ramybės būti savimi.

Nuosėdų šokis: iš dumblo į tėkmę

2025-ųjų rudenį. Pradedu savo magistro darbą – pirmuosius dienoraščius keliu į dienos šviesą, susijudina, kyla ir visas tamsus dumblas. Vyksta ne tik akademinis procesas, bet ir totalus mano vidinis perversmas. Kiekvienas aprašytas prisiminimas, kiekviena tėčio šešėlio analizės detalė tarytum išjudina senus giminės sluoksnius, kurie godžiai ieško plyšių, kad galėtų vėl įsitvirtinti mano dabartyje. Jaučiu, kaip šis procesas neapsiriboja tik popieriumi – mano aplinka pradeda atspindėti tai, ką judinu viduje. Seni šeimos modeliai staiga materializuojasi, provokuodami mane vėl grįžti į „geros dukros“ vaidmenį, tarsi tikrintų, ar mano pokytis tikras.

Ir štai, pačiame to emocinio dumblo sukuryje, suskamba telefonas. Mama. Ji prašo atvykti padėti nukasti keturių vagų bulvių. Esu išsekusi, kūnas sunkus nuo prasidėjusių mėnesinių. Pirmą kartą gyvenime išdrįstu pasakyti gryną tiesą, be jokių pagražinimų: „*mama, esu labai pavargusi, buvo sunki savaitė ir aš ir visa šeima norime likti namuose*“. Tas paprastas „nenoriu“ užtraukia mamos tylą. Trumpas mamos „supratau“ ir dvi savaitės tylos telefone. Man suka vidurius, bet aš

ištariau tai garsiai. Žinau, kad broliui ji niekada neskambina prašyti, kad atvyktų, brolis – neliečiamas. Jei šis darbas tėvams fiziškai per sunkus – jie neretai samdo žmones iš kaimo ir tas bulves nukas. Tačiau, mamos trumpas „supratau“ ir tylą yra apie ką kita. Tai apie prievolę.

Po mėnesio susitikus mama elgiasi lyg nieko nenutiko ir pasakoja bulviakasio idilę. Užsimena, kaip kaimynų vaikai padėjo savo tėvams, koks gražus oras buvo, kaip ji pati viena viską nukasė ir kaip pavargo. Tai tylūs priekaišto dūriai. Suprantu jos norą šeimyniškai talkai, bet taip pat suprantu, kad nors vieną kartą aš savęs neišdaviau. Bandau kalbėtis: „*mama, apie tai – aš turiu teisę nenorėti. Mes atvažiuojame dažnai, padedame iš noro ir meilės. Aš nebegaliu gyventi prievolėje ir baimėje, kad atsisakiusi tapsiu bloga dukra*“. Mama nusuka kalbą spėdama ištarti „*tai suaugę esat, viskas gerai*“ ir kviečia į rūšį apžiūrėti atsargų žiemai. Stovime tarp tūkstančio ir vieno stiklainio. Mama energingai pasakoja apie kiekvieną skonį stiklainyje, džiaugiasi savo darbu, atsargomis žiemai, o aš kūnu jaučiu tą tirštą, seną neteisybę. Užtildytas emocijas, visą mūsų šeimos „nieko neįvyko“ kultūrą. Tai vėl tas pats klykiantis apsimetimo garsas mano viduje, po kuriuo dešimtmečius laidojome tėčio alkoholizmą ir savo baimes. „*Mamyt*“ – nutraukiu jos rūšio gėrybių pristatymą, „*mama, man skauda, žinau, kad ir tau skauda*“, – sakau jai tiesiai į akis. Garsiai pripažįstu jai jos milžinišką našta – kaip ji slaugė tėvus, kaip kentė tėčio alkoholizmą, kaip nešė viską viena, kol kiti tik kaltino. „*Mama, bet aš dėl to nekalta. Tavo našta neturi gulti ant manęs tik todėl, kad brolis nusprendė nedalyvauti. Aš padėsiu tau iš meilės, bet leisk man turėti teisę pavargti, kažko nenorėti. Aš neprivalau: visko, viena*“, – kūkčiodama išsakau jai.

Ir tada kažkas įvyksta. Mes apsikabiname tame tamsiame rūsyje ir abi verkiam. Verkiam iš labai giliai. Tai verksmas už mus, už moteris mūsų giminėje, kurios privalėjo, kurios negalėjo pasakyti „ne“, kurios tempė svetimus kryžius. Man skauda per ją, jai skauda per mane, bet tą akimirką tarp mūsų pratrūksta tėkmė. Tas senas, užakęs skausmas nuslūgsta, palikdamas vietos tiesiog būti – be skolos, be prievolės, tiesiog kartu.

Kaip teigia Beattie (2022), sveikas atsiribojimas yra pagrindinis gijimo tikslas: tai atsiribojimas ne nuo žmogaus, kuriuo rūpinamės, o nuo kančios, kurią sukelia kopriklausomi santykiai. Tik nubrėžusi šią ribą ir atsisakiusi šeimos prievolės naštos, aš galiu jausti savo pačios jausmus ir spręsti savo problemas, o nebe prisiimti atsakomybę už kitų gyvenimus. Mano pozicija, atvirumas mamai rūsyje, man yra tikras, sąmoningas judesys gyvenime. Tai akimirka, kai ŠJT terapijoje šokama drąsa *užimti savo erdvę* perauga į egzistencinį veiksmą – išsilaisvinimą iš svetimų naščių, leidžiantį pagaliau pajusti savo pačios svorį ir tėkmę, nebevaržomą gėdos ar skolos jausmo.

Saviniekos perrašymas: sūrių ašarų ėsdinama giminės grandinė

Šokio-judesio terapijos studijos nėra tik akademinės valandos. Tai kartu ir judesio laboratorija, kurioje teorija virsta kūnu, o paskaitos – giliu, auginančiu ir kartais skausmingu patyrimu. Vienos užduoties metu, kai erdvė prisipildo žodžių ir emocijų, išgirstu kolegės kirtį: „*Lina, tu per daug kalbi. Tu stabdai visą grupės procesą*“. Mano kūnas sustingsta. Akimirka iš inercijos dar ištariu „*labai atsiprašau*“, nutylu, bet kūną „nudegina“ stipri pykčio ugnis. Tai ne šiaip pastaba – tai nuosprendis mano teisei būti, girdėtis, dalyvauti. „*Stop!*“, – rėkia mano sistema, – „*su manimi taip negalima!*“. „*Ką gi, jei aš stabdau visą grupės procesą, tuomet išeinu, nebenoriu čia būti!*“ – piktu balsu ištariu ir išeinu iš auditorijos, nes viduje viskas taip plieskia pykčiu, jog atrodo, jei liksiu, ką nors tikrai „sudeginsiu“.

Tualetu veidrodyje sutinku savo žvilgsnį. Kalbu su savimi: „*Lina, oho, tu supykai. Tu leidai sau supykti*“. Kvėpuoju įsiremusi į kriauklę, kūnas dega tiesa, kurią užkabino šis kirtis. Tai nėra tik grupiokės žodžiai – tai užkabintas ir į paviršių iškeltas visų metų netiesos sluoksnis: tas dusinantis jausmas, kad neturiu erdvės ir teisės tiesiog būti. Tas pyktis degina visus senuosius „nebūk“, „tylėk“, „neužimk vietos“. Jaučiu, kad šis susitikimas veidrodyje tai nebe mažos mergaitės bėgimas, tai suaugusios moters pauzė prieš sugrįžimą. Iškvėpiu savo garą ir nusprendžiu grįžti su ryžtu pasakyti, kad nepagarba ir toks tonas man nepriimtini. Gana man pačiai save menkinti. Aš esu didelė savo pagarba sau.

Grįžtančią mane pasitinka kolegė ištiestomis rankomis: „*Lina, atsiprašau, aš per grubiai, mano toks būdas*“. Išsakau jai, ką jaučiu, ji atsiprašo, mes apsikabiname, tačiau viduje vis tiek pulsuoja noras bėgti. Dėstytojai užsimenu, kad galbūt jau vyksiu namo, nes aš gi iš kito miesto, „turiu“ grįžti... Tačiau, pati jaučiu – tai dar vienas bėgimas nuo neišspręsto, nuo to, kas skauda. Žinau, kad niekur dar neturiu grįžti, kad iš tiesų laiko aš turiu... *Lina, pasilik, nebėk*. Tiesiog žinau, kad skaudės dar labiau, dėl to ir ieškau priežasčių pabėgti nuo susitikimo su savimi, bet galiausiai lieku.

Antroje paskaitos dalyje pradėdame šokti dėstytojos vedamą procesą. Leidžiu šokiui tekėti iš skaumingo „*Lina, tu stabdai, tu trukdai*“, kuris pradeda siurbti skausmą iš mano nuodingų nuostatų dugno. Ši frazė ieško atitikmenų giliai nusėdusiuose saviniekos sluoksniuose. Egzistencinės kaltės svoris spaudžia mano kūną prie žemės. Išguldžiusi save, judu ant baltų salės grindų – lyg niekieno žemės, lyg niekieno kūnu. Verkiu garsiai, be „filtrų“ ir leidžiu sau būti tokiam judesyje koks jis dabar yra – guliu susirietus ant šono, pirštais braukau žemę ir verkiu. *Aš niekam netrukdu. Aš esu dalis, būtinas sraigtas kaip ir bet kuri čia – ir aš esu čia*. Prie manęs priartėja kita savus procesus išgyvenanti kolegė: „*Ar galiu paverkti kartu?*“. Akimirksniu užlieja nuostaba ir dėkingumas, kad jos skausmas ir mano skausmas gali ne trukdyti vienas kitam, o kviesti bendrystei. Gera ir kartu keista pajusti, kad šiame bendrame skausmo ritme gimsta palaikymas, kurio nereikia aiškinti: jai skauda, man skauda, ir tas susitikimas yra gyvas, tikras, išlaisvinantis. Mes abi dabar – du žemės

paviršiumi slystantys kūnai, kuriems nebereikia žodžių, tik leisti skausmui tekėti kartu. Gulime ant grindų susivijusios, laikau jos ranką, jaučiu jos buvimą. Mano ašaros teka per surūdijusias giminės grandines, ėsdamos jas savo sūrumu. Garsiai, su kiekvienu iškvėpimu tariau: „*Aš nesu klaida. Aš nesu klaida*“. Manyje pinasi visi senieji įrašai: „niekam tikusi“, „mama tavęs nenorėjo“, tas amžinas „lojimas“ fone. Su kiekvienu „aš nesu klaida“ spaudžiu vidinį mygtuką „perrašyti“. Jaučiu dievišką dėkingumą šalia gulinčiam kūnui, kuris gyvas, šiltas ir lyg nujausdamas kartoja „tu ypatinga, tu reikalinga“. Dėkoju tam skausmui, kuris pagaliau randa „išėjimą“ būdamas manyje: per pamatymą, per jausmą, judesį, ašaras, kito prisilietimą. Leidžiu sau skaudėti, nebegniaužiu, leidžiu matyti save gyvą. Lai teka... Šią akimirką aš nebeieškau vietos grupėje – aš ją turiu, taip kaip esu. Esu galinga tame tikrume, kurį atrandu ant salės grindų. Guliu tarp kitų pažeidžiama, pilna savo praeities dumblo, bet kartu neįtikėtinai laisva, laiminga ir apkabinta mylinčių rankų. Aš netrukdu – aš esu būtina šio pasaulio audinio gija, išausta iš skausmo, gijimo ir begalinio noro gyventi ir šokti. Man nereikia ieškoti vietos – aš pati esu vieta, kurioje mano patirtys susijungia į prasmę. Šiame buvime jau užčiuopiu pirmąjį suvokimą: priimdama save tokią, aš pamažu tampa žmogumi, kuris turės ką duoti kitam. Tai ne skambi „nauja pradžia“, o dar vienas gilus, per dešimtmetį išlauktas suvokimo sluoksniu. Po visų suklupimų ir kėlimosi, ši akimirka – tai dar vienas brandus daigas, kuriam leidžiu augti savo ritmu, kol mano integruotas skausmas pats ras kelią į prasmingą būtį kaip vientisa ir tikra mano žmogiškoji ir profesinė tapatybė.

Savigynos choreografija: nuo šešėlių trynimo iki savasties apkabinimo

Paskutinė keturių dienų šokio-judesio terapijos seminaro diena. Gauname užduotį: penkiasdešimt minučių trunkantis šokis „Santykių dinamika“ porose. Erdvė pamažu pradeda pulsuoti gyvais kūnais: čia pat gimsta susižavėjimai, aidi pykčio balsai, teka ašaros, skamba juokas, veriasi įvairūs judesys. Mano kūnas – jis pamažu įsijungia į šią bendrą judesio būtį, išskleisdamas savo asmeninę, raumenyse įrašytą istoriją. Ši ilga užduotis man tampa neįkainojama dovana, nes per vieną šokį aš savyje „prašoku“ ištisus savo gyvenimo dešimtmečius. Kitas žmogus – mano partnerė šioje užduotyje tampa man katalizatoriumi, išprovokuojančiu mano kūną prabilti apie tai, ką jau kurį laiką sau pripažįstu ir atrodo suprantu. Tačiau tik dabar, per šokio-judesio terapijos patyrimą išgyvenu visu savo tūriu. Su partnere „virstame“ viena kitos veidrodžiais ir tame atspindyje aš patiriu savo gyvenimo santykių kiną: viena po kitos keičiasi scenos, kuriose aš meistriškai atlieku tą patį veiksmą – judu, šoku ir... atsitraukiu, pabėgu. Tuomet jaučiuosi savimi, bet vieniša... Fiksuoju šį fizinį atsitraukimą kaip savo savigynos aktą, instinktyvų bėgimą nuo grėsmės išnykti kito asmenybėje: susitapatinti, pamesti save, savo braižą, savo galią. Su liūdesiu, pykčiu ir skausmu šokdama pripažįstu: pati pasirinkdavau pasitraukti iš santykių, nes laiku nenubrėždama ribų aš pamažu išduodavau save, kol galiausiai, išsigandusi visiško susilieimo ir savasties praradimo, tiesiog pasitraukdavau į užribį. Mano atsitraukimas buvo ne bėgimas nuo kito, o desperatiškas

bandymas susigražinti save. Tame atsitraukime dažnai slypėjo ir gilus savo braižo, savos krypties šauksmas – mano kūnas tiesiog nebegalėjo judėti ne savo šokio žingsniu.

Šis gilus savo tiesos atpažinimas, šis suvokimas, kad iki keturiasdešimties metų žaidžiu tą patį „atsitraukimo“ žaidimą, staiga užgriūva nepakeliamu svoriu. Šokis, atrodo, dar tik įpusėjo, o aš jaučiu tik viena: „aš taip pavargau“. Pavargau nuolat budėti, saugotis, trauktis ir vėl grįžti. Šis liūtės budrumas mane išsekino. Saugodama savo vidinį vaiką nuo pasaulio, aš pati save uždariau narve. Viduje viskas rėkia: aš neb galiu viena! Aš noriu bendrauti, noriu jausti grupės ritmą, noriu šokti taip, kad mano vienatvė ištirtų bendrystę. Šis emocinis išsekimas prasiveržia ašaromis, o mano partnerė tuo metu žaismingu judesiu kviečia mane sugrįžti, lengvai liesdama mano odą. Mūsų rankoms susilietus ten, kur susitinka mūsų tatuiruotės, aš pajuntu ne kvietimą žaisti, o dar labiau atveriantį tiesos svorį. Žvelgiu į savo tatuiruotes – tuos kūno įspaudus, kurie iki šiol atrodė kaip mano istorijos dalis. Dabar, šioje nuogoje tiesos akimirkoje jos tampa kūnišku mano šešėlio patvirtinimu – pilku, sunkiu, giliai įspaustu įrodymu to, ką iki šiol tik nujausdama žinojau, o dabar išgyvenu kiekviena savo kūno ląstele. Užvaldyta impulso, aš pradedu jas trinti. Trinu delnais, lyg norėdama fiziškai nusiplauti savo praeitį, savo baimes, savo „atsitraukimo“ randus. Tai desperatiškas judesys – tarsi galėčiau vienu mostu panaikinti tai, ką raumenyse kaupiau dešimtmečius. Norisi nusivalyti viską iki švaraus, balto lapo, kad tas šešėlis, kuris tiek metų vertė mane bėgti, pagaliau pranyktų. Kol viena ranka verkdama bandau „nuvalyti“ kitos odą, partnerė švelniai glosto tą mano ranką, kuria „trinu“. Tas kontrastas tarp mano pačios kovos ir jos priimančios ramybės priverčia mane sustoti. Jos švelnumas persiduoda ir man – tas deginantis impulsas save „ištrinti“ pamažu blėsta. Nuleidžiu rankas. Palengva gimsta atjauta sau ir švelnus, lėtas judesys, kol galiausiai tiesiog giliai, su ilgu atodūsiu imu kvėpuoti. Rimstu. Įsijungia kūno savireguliacija – raumenys atsipalaiduoja, širdies plakimas lėtėja, o tas ūmus impulsas save „ištrinti“ pamažu išblėsta. Apkabinu rankomis save per pečius, tarsi apkabindama visas savo versijas – tą, kuri bijojo ir tą, kuri buvo save išdavusi, kuri meistriškai traukėsi ir tą, kuri šiandien išdrįso visą tai pripažinti. Pirmą kartą pajuntu, kad mano ribos yra ne sienos, už kurių reikia slėptis, o oda, per kurią galiu jausti pasaulį. Taika ateina ne nuvalius praeitį, o leidus jai tiesiog būti mano patirties dalimi. Šokis baigiasi ir aš po šios santykių kelionės jaučiuosi sugrįžusi į namus – į savo kūną, kuriame gali tilpti ir mano šviesa ir mano šešėliai.

Mano kelionė nuo praeities naštos iki integracijos sutampa su esminių pasveikimo tikslu apie kurį savo knygoje kalba Van der Kolk (2020, p. 325): „iš naujo pasiekti, kad kūnas ir protas – tai yra jūs pats – priklausytumėte sau pačiam. Tai suteikia laisvę jausti tai, ką jaučiu, ir žinoti tai, ką žinau, nebepatiriant triuškinančios gėdos, baimės, pykčio ar nerimo jausmo“. Šis vientisumas

neatsiejamas nuo suvokimo, jog bet koks mėginimas kontroliuoti kitus yra iliuzija, nes, kaip pabrėžia Beattie (2022, p. 106), „vienintelis asmuo, kurį galite dabar ar vėliau pakeisti ir kontroliuoti, esate jūs pats“. Tik pripažinus šią tiesą ir pradėjus nuoširdžiai rūpintis savimi, praeities šešėlis nustoja valdyti dabartį.

ŠJT perspektyvoje šis atsiribojimas nuo praeities ir sugrįžimas į save vyksta per somatinį simbolizmą, kuris, pasak Mintarsih ir Azizah (2020), leidžia sąmonėje glūdinčias traumines patirtis transformuoti į naują savivoką. Mano impulsyvus judesys, tas bandymas „ištrinti“ tatuiruotes – tai simbolinė išraiška, bandant fiziškai „nusivalyti“ kūno atmintyje įrašytus praeities randus. Šiame procese itin svarbiu tapo atspindėjimo elementas bei paguodžiantis lietimasis (angl. comforting touch), kuris, kaip teigia Payne (2004), suteikia saugumo, palaikymo ir ribų pojūtį – kur aš ir kur ne aš. Švelnus partnerės prisilietimas, kai „kovoja“ su savo šešėliais, leido man sustoti ir transformuoti izoliaciją į bendrystę bei emocinę empatiją.

ŠJT studijų procesas man atvėrė saugią erdvę kūniškai perrašyti giliausią praeities įsitikinimą, jog esu „visiška klaida“. Anksčiau gauta kolegės pastaba, kad mano dalijimasis yra „perteklinis“, skausmingai atkartojų vaikystės aidus – tą slegiantį jausmą, jog esu „per daug“, jog neturėčiau būti, nes buvau nelaukta. Tačiau būtent ši ŠJT patirtis tapo galimybe kūniškai įgalinti tai, kas dešimtmečius buvo užgniaužta: girdint visai grupei, aš leidau sau per judesį transliuoti susikaupusį pyktį, kuris galiausiai peraugo į išlaisvinančias ašaras. Gulėdama ant žemės sulaukiau nuoširdaus kolegės liudijimo verkiant kartu. Šis ŠJT patyrimas man leido ne tik protu suvokti, bet fiziškai, saugioje ir priimančioje aplinkoje išgyventi savo tiesą: aš nesu klaida, aš turiu teisę egzistuoti.

Nuo gijimo lūkesčio iki integracijos: mokausi šokti su tėčiu savyje

Rašydama šią autoetnografiją, o ypač pirmąją jos dalį, savyje nešiojau tylią saviapgaulę. Kažkur giliai sėdėjo lūkestis, kad kai viską išrašysiu, kai galutinai atsiversiu, ateis ta diena, kai tėčio šešėlis manyje tiesiog „išnyks“. Pradėjusi rašyti magistro dienoraščius, slapta laukiau galutinės „pergalės“ – akimirkos, kai galėsiu pasakyti: „*štai, aš tai įveikiau, aš viską išverčiau ir visam laikui atsikračiau*“.

Dabar suprantu – aš niekada jo „neatsikratysiu“. Atsikratyti šešėlio reikštų atstumti dalį savęs, paneigti savo šaknis ir savo pačios stuburą, tą gyvybės ir saugumo giją, ateinančią iš tėčio. Aš esu viskas: ir ta tamsa ir ta šviesa. Visi mano patyrimai, visos skausmingos situacijos vedė mane į tą patį tašką – išmokti apkabinti savo tamsą, nebebijoti jos ir neleisti jai manęs valdyti. Tai mano tėtis, mano mama ir iš jų ateinanti didžiulė galia kartu su visu tuo, kas vyko. Tai mano istorijos žymė.

Tikroji pergalė man yra ne šešėlio išnykimas, o gebėjimas su juo kalbėtis, jį pamatyti judesyje, integruoti ir mylėti. Aš nebenoriu „ištrinti“ ar kitaip išnaikinti tėčio šešėlį – aš mokausi su

juo šokti. Tai ne kova, o savotiška „panaudos sutartis“: mano patirtys tampa mano jėga. Aš esu pakankama, mylima ir saugi, nes pagaliau tampa vientisa, visa. Manyje nebėra noro skirstyti savęs į atstumtas ir priimtinas dalis – aš esu vientisas mano gyvenimo audinys ir mano kelionė ne „pagaliau prasideda“ – ji tęsiasi toliau su viskuo kas gyva, šiurena, kvėpuoja...

REFLEKSIJA

„Vargu ar galime tai numatyti. Šešėlis gali slėpti geriausia, ko gyvenime nepatyrėme. Lįskite į rūšį, lipkite į pastogę, rauskitės atliekų dėžėje. Raskite ten aukso. Suraskite gyvūną, kuriam nedavė maisto ir vandens. Tai jūs! Pamištas, ištremtas gyvūnas, trokštantis dėmesio – tai jūsų paties dalis.“

(2015 cit. iš Cope, Kolk, 2020, p. 365).

Mano autoetnografinis tyrimas prasidėjo kur kas anksčiau, nei buvo parašytas pirmasis sakinyš. Jis užsimezgė dar 2025-ųjų vasarą, kuri tapo ekspedicija į asmeninę „palėpę“, kurioje rasti artefaktai pabudino tylą užklotą atmintį ir pamažu vedė į dešimtmečius mano tapatumą formavusį kopriklausomybės šešėlio pasirodymą.

Žvelgdama atgal suvokiu, kad autoetnografijos rašymas man tapo ne tik akademiniu iššūkiu, bet ir giliu, emociškai apnuoginančiu asmeniniu išsilaisvinimu. Jausmu grįstas ir atviras rašymo stilius, iš pradžių gimęs natūraliai, vėliau tapo sąmoningu mano pasirinkimu ir papildomu gijimo įrankiu. Šiame darbe aš sąmoningai „nemažinau“ savęs, leisdama pilnai reikštis tam vaiko balsui, kuris daug metų troško būti pamatytas ir išgirstas šioje temoje. Tačiau ši emocinė tėkmė mano darbe nėra savitikslių – ji veikia glaudžioje sąveikoje su brandaus suaugusiojo įžvalgomis. Rašydama taip pat kūriau tvirtus mokslinės literatūros rėmus, kuriuose mano jautrūs asmeniniai patyrimai įgauna struktūrą. Tokiu būdu mano istorija nėra subjektyvus pasakojimas, o tyrėjo apybraiža, kurioje susitinka nuogas autentiškumas ir analitinis atstumas.

Šioje autoetnografinėje gijimo kelionėje susidūriau su nuolatiniu vidiniu pasipriešinimu. Rašydama šį darbą daugybę kartų išgyvenau skausmingą dvilypumą. Viena mano dalis, tarsi bandydama apsaugoti šeimos lojalumą, kuždėjo: „juk nieko blogo neįvyko, tavimi buvo pasirūpinta“. Tačiau mano kūnas liudijo visai ką kita. Rašydama apie jautresnes vaikystės akimirkas arba savo išgyventą „somatinį kalėjimą“ fiziškai jutau kaip įtampa „rakina“ dešinę ranką, tirpsta pirštai, kaip pykina ir gniaužia gerklę – kūnas tarsi išgyveno viską kitu sluoksniu iš naujo. Tai man tapo viena vertingiausių šios autoetnografijos vietų: kad mano tapatumas nėra tik tai, ką apie save daug metų mažčiau – tikroji mano savastis visą laiką pulsavo kūne, gerokai už intelektualinių konstrukcijų ribų. Tai, ką laikiau savo asmeniniu „broku“: nepaaiškinamu kūno sąstingiu, baime reikštis ir jausmu, kad esu praradusi save ir klaidžioju ne savo gyvenime, mokslinėje literatūroje atrado savo pavadinimus, struktūrą ir dėsingumus kopriklausomybės kontekste. Teorija tapo mano pačios patirties veidrodžiu. Šis atradimas tapo išlaisvinančiu, kad mano kūno įtampa, gnaužimas gerklėje ir tirpstančios rankos yra dalis didesnio, mokslškai pagrįsto trauminių patirčių žemėlapis.

Šis magistro darbas yra liudijimas, kad kūnas visą laiką su manimi kalbėjo – per įtampas, per panikos atakas ar alpimus jis siuntė aiškius signalus, kad mano gyvenime egzistuoja esminė „neteisybė“. Tai nebuvo tiesiog atsitiktiniai sveikatos sutrikimai, tai buvo mano tikrosios savasties

kvietimas bendrauti, bandymas pasakyti, kad tapatumas, kurį tuo metu „nešiojau“ buvo svetimas ir klaidingas. Autoetnografinis tyrimas leido man pagaliau iššifruoti šią kūno kalbą ir suprasti, kad tie simptomai buvo ne mano „brokas“, o desperatiškos kūno pastangos išlaikyti ryšį su mano autentiška dalimi. Šis suvokimas pakeitė mano santykį su savimi: aš nustojau kovoti su savo simptomais ir pradėjau jų klausytis, pripažindama kūną kaip patį patikimiausią savo tiesos saugotoją.

Būtent šis naujai atrastas saugumas leido šokio-judesio terapijai mano procese tapti pagrindine ašimi, aplink kurią vyko mano tapatumo transformacija. Suvokimas, kad mano reakcijos kopriklausomybės kontekste yra dėsningas atsakas, o ne asmeninė yda, suteikė kūnui leidimą pagaliau atsipalaiduoti. Per ŠJT prizmę aš ne tik analizavau savo istoriją, bet tyrinėjau ir išjudinau dešimtmečius kauptą vidinę įtampą, pamažu keisdama ankstesnę somatinę izoliaciją į autentišką judėjimo laisvę. Tai patvirtino fundamentalią šokio-judesio terapijos tiesą: tik per kūnišką patyrimą ir jo integravimą intelektualinės įžvalgos tampa tapatumo pokyčiu. Ši patirtis somatiniu lygmeniu leido man patirti, kad pripažintas, išjaustas ir išjudėtas skausmas nustoja „rakinti“ kūno sistemą, leisdamas jai vėl tapti gyvai, jaučiančiai ir integruotai.

Šis magistro darbas keitė mano, kaip būsimos šokio-judesio terapeutės, profesinį žvilgsnį. Suvokusi, jog mano pačios kūnas dešimtmečius buvo tapęs nebyliu trauminių patirčių saugotoju, suprantu, koks gyvybiškai svarbus terapeuto darbe yra gebėjimas girdėti tai, kas neištarta. Šiandien savo somatinę patirtį ir rašymo proceso metu atrastą nuogą autentiškumą vertinu ne kaip kliūtį, o kaip savo didžiausią profesinį resursą. Atpažintas ir priimamas kopriklausomybės šešėlis atvėrė vietą naujam, integruotam tapatumui, kuriame asmeninis pažeidžiamumas susitinka su profesine kompetencija. Tai leidžia man suprasti, kad tikrasis terapinis procesas prasideda nuo paties tyrėjo drąsos susitikti su savo šešėliais ir juos integruoti.

Ši autoetnografinė kelionė man tapo patvirtinimu, kad kopriklausomybė nėra statiškas reiškiny – tai dinamiškas išgyvenimo mechanizmas, kiekvieno kūne paliekantis vis kitokius somatinius ir emocinius įspaudus. Nors mano patirtis yra unikali, ji kartu yra ir dalis kolektyvinio pasakojimo apie vaikus, užaugusius „tyliose“ šeimose, kur autentiškumas buvo iškeistas į saugumą. Šis autoetnografinis tyrimas leido suprasti, kad vidinis pasimetimas ar kūno sąstingis suaugus nėra asmeninė „klaida“, o dėsningas atsakas į disfunkcinę aplinką vaikystėje, nepriklausomai nuo to, kokią vaidmenį išbūti teko pasirinkti. Šis darbas man dar labiau atvėrė suvokimą, kad ryšys su kūnu nėra galutinis rezultatas, o nuolatinis, gyvas procesas. Šokio-judesio terapija mane moko ne „susitvarkyti“, o smalsiai tyrinėti savo somatines reakcijas ir pasitikėti kūno siunčiamais signalais net ir tada, kai vėl iškyla vaikystės šešėliai. Šį sugrįžimą į ryšį su savo kūnu, su savimi matau kaip naujai atrastą saugumą – vietą, kurioje turiu įrankių ir drąsos jausti, judėti, stebėti ir kaskart iš naujo savęs klausti: „kas vyksta mano kūne dabar?“.

REKOMENDACIJOS

Remiantis autoetnografinio tyrimo išvalgomis apie kopriklausomybės įtaką asmens tapatumui bei gijimo procesą per šokio-judesio terapiją, teikiamos šios rekomendacijos:

Psichikos sveikatos specialistams, dirbantiems su kopriklausomybe ir SAV asmenimis, rekomenduojama integruoti somatinį patyrimą į tradicinį pagalbos procesą. Intelektualinės išvalgos dažnai nepasiekia gilių somatinių blokų, todėl siūloma neapsiriboti vien verbaline analize ir į terapinį procesą tikslingai įtraukti į kūną orientuotus metodus: *kūno skenavimą, interocepcijos lavinimą, autentišką judesį, Labano judesio analizę*. Taip pat rekomenduojama akcentuoti saugaus ryšio kūrimą per kūno atliepimą, naudojant *veidrodinio atspindėjimo* bei *kinestetinės empatijos* technikas. Tai leidžia klientui per kūnišką terapeuto atsaką pasijusti „pamatytam“ ir „priimtam“, taip formuojant pamatą sveikam terapiniam santykiui bei pamatinius asmens saugumo pojūčius.

Terapinėje praktikoje taip pat siūloma integruoti darbą su asmenine erdve (kinesfera), naudojant tris erdvės zonas: artimą, vidutinę ir tolimą. Tokia praktika leidžia kopriklausomybę patiriančiam asmeniui fiziškai išbandyti gebėjimą brėžti ribas bei saugiai konfrontuoti su aplinka, užuot pasyviai prisitaikius prie kitų poreikių.

Pagalbą rekomenduojama organizuoti laipsniškais etapais: pradedant nuo kūno ribų pajautimo praktikų ir pereinant prie sudėtingesnių emocinių iškrovų per simbolinį judesį bei kūrybinę improvizaciją.

Atsižvelgiant į asmeninę patirtimi bei mokslinės literatūros analize pagrįstą somatinio patyrimo vertę, magistro darbas papildomas šokio-judesio terapijos programa, skirta darbui su kopriklausomais asmenimis (žr. Priedas nr. 1), kuri gali būti naudojama kaip praktinis įrankis specialistams, siekiantiems per kūnišką savivoką bei judesio raišką padėti klientui ryšio su savimi atkūrimo procese.

Mokslininkams ir tyrėjams, analizuojantiems traumines patirtis, rekomenduojama plėtoti autoetnografinę prieigą menų terapijos srityje, pasitelkiant įkūnytą tyrėjo patirtį kaip validų šaltinį subtiliems gijimo mechanizmams atskleisti. Ateities tyrimuose tikslinga fokusuotis į tai, kaip įkūnytose patirtys padeda atkurti ir išlaikyti asmens tapatumo stabilumą ilgalaikėje perspektyvoje.

Sveikatos sistemos politikos formuotojams, siekiant ilgalaikės visuomenės gerovės, rekomenduojama didinti šokio-judesio terapijos paslaugų prieinamumą ir integruoti ją į valstybines priklausomybių prevencijos bei reabilitacijos strategijas. Holistinis, į kūną orientuotas požiūris yra būtinas siekiant užtikrinti efektyvų kopriklausomo asmens tapatumo atkūrimą ir emocinį atsparumą.

LITERATŪRA

- Adams, T., E., Ellis, C. & Jones, S., H. (2017). Autoethnography. In J. Matthes, C. S. Davis, & R. F. Potter (Eds.), *The International Encyclopedia of Communication Research Methods* (pp. 1–11). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118901731.iecrm0011>
- Akila., N., Jeyalakshmi, S. & Therese, P. (2024). Co-dependency: an introduction. *International Journal of Science Academic Research*, 5(2), 6972-6975.
<https://www.scienceijsar.com/sites/default/files/article-pdf/IJSAR-2012.pdf>
- Alekseeva, V. & Ciaunica, A. (2025). It is movement all the way down: Broken rhythms and embodied selfhood in depersonalization. *Behavioral Sciences*, 15(8), 1090.
<https://doi.org/10.3390/bs15081090>
- American Dance Therapy Association (n.d.). Marian Chase Biography.
<https://www.adta.org/marian-chace-biography>
- Bacon, I., McKay, E., Reynolds, F. & McIntyre, A. (2020). The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18: 754-771.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-9983-8>
- Barkienė, L., ir Barkus A. (2024) *Priklausomybės kaukės*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Beattie, M. (2022). *Nepriklausomi. Kaip liautis kontroliuoti kitus ir pradėti rūpintis savimi*. Vilnius: Alma littera.
- Bernardet, U., Fdili Alaoui, S., Studd, K., Bradley, K., Pasquier, P., & Schiphorst, T. (2019). Assessing the reliability of the Laban Movement Analysis system. *PLoS ONE*, 14(6), e0218179. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218179>
- Black, C. (2020). *It will never happen to me! Growing up with addiction as youngsters, adolescents and adults*. Central Recovery Press.
- Brown, J. & Errington L. (2024). Bowen family systems theory and practice: illustration and critique revised. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 45(2), 135-155
- Bulotaitė, L. (2004). *Narkotikai ir narkomanija. Iliuzijos ir realybė*. Vilnius: Tyto alba.
- Bulotaitė, L. (2009). *Priklausomybių anatomija*. Vilnius: Tyto alba.
- Calatrava, M., Martins, M., V., Collins, M., S., Ceballos, C., D. & Rodriguez-Gonzalez, M. (2022). Differentiation of self: a scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, 91, 102101. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>
- Chaiklin, S. & Wengrower, H. (2009). *The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life is Dance*. New York: Routledge.
- Chodorow, J. (ed.). (1997). *Jung on Active Imagination*. Princeton University Press.

- Cooper, R. & Lilyea, B., V. (2022). I'm Interested in Autoethnography, but How Do I Do It? *The Qualitative Report*, 27(1), 197–208. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5288>
- Dayton, T. (2012). *Adult Children of Alcoholics Workbook. Healing Adult Children of Relation Trauma, Cptsd and Adverse Childhood Experiences.* https://hvpi.net/wp-content/uploads/2023/09/ACoA_Handout.pdf
- Delamont, S. (2009). The only honest thing: autoethnography, reflexivity and small crises in fieldwork. *Ethnography and Education*, 4(1), 51–63. <https://doi.org/10.1080/17457820802703507>
- Edwards, J. (2021). Ethical Autoethnography: Is it Possible? *International Journal of Qualitative Methods*, 20, 1–9. <https://doi.org/10.1177/1609406921995306>
- Ellis, C. (2004). *The ethnographic I: A methodological novel about autoethnography.* AltaMira Press.
- Ellis, C., Adams, T., E., & Bochner, A., P. (2011). Autoethnography: An overview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 12(1), Art. 10. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs1101108>
- European Association of Dance Movement Therapy (2010). Ethical code. <https://eadmt.com/eadmt/ethical-code>
- Fdili Alaoui, S., Francoise, J., Schiphorst, T., Studd, K. & Bevilacqua, F. (2017). Seeing, sensing and recognizing Laban movement qualities. *Proceedings of the 2017 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 4008–4020. <https://doi.org/10.1145/3025453.3025530>
- Felitti, V., J., Anda, R., F., Nordenberg, D., Williamson D., F., Spitz, A., M., Edwards, V., Koss, M., P., Marks, J., S. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4): 245-253. <http://erikwblack.pbworks.com/w/file/etch/104348885/AllFilesIPLH2.2016.pdf>
- Garcia-Diaz, S. (2018). The effect of the practice of Authentic Movement on the emotional state. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.03.004>
- Hauswirth, K. (2025). Codependency. *EBSCO Research Starters: Psychology.* <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/codependency>
- Hinrichs, J., DeFile, J. & Westen, D. (2011). Personality Subtypes in Adolescent and Adult Children of Alcoholics: A two part study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(7): 487-498. doi: [10.1097/NMD.0b013e3182214268](https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182214268)

- Holt, N., L. (2003). Representation, legitimation and autoethnography: An autoethnographic writing story. *International Journal of Qualitative Methods*, 2(1), 18–28. <https://doi.org/10.1177/160940690300200102>
- Hunt, J. (2013). *Codependency. Balancing an Unbalanced Relationship*. California: Aspire Press.
- Young, E. (1987). Co-alcoholism as a disease: Implications for Psychotherapy. <https://principlesinapplication.org/wp-content/uploads/2024/11/enid-young-CoAlc-complete.pdf>
- Jankauskienė, G. ir Kirvaitienė, A. (2020). *Pokalbiai psichoanalitiko kabinete. Pasveikti nuo tėvų alkoholikų*. Vilnius: Baltos lankos.
- Kaul, S. (2024). Dance, movement, and emotional healing: A review of the psychological benefits of dance interventions. *Journal of Nursing Practice and Research*, 2(1), 1–4. [https://doi.org/10.47363/JNPR/2024\(2\)110](https://doi.org/10.47363/JNPR/2024(2)110)
- Koch, S., C. (2020). Indications and contraindications in dance movement therapy: learning from practitioners' experience. *GMS Journal of Arts Therapies – Journal of Art-, Music-, Dance-, Drama- and Poetry-Therapy*, 2, Doc02. DOI: [10.3205/jat000006](https://doi.org/10.3205/jat000006)
- Koch, S., C., Riege, R., F., F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L. & Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Lander, L., Howsare, J. & Byrne, M. (2013). The impact of substance use disorders on families and children: from theory to practise. *Social Work in Public Health*, 28(0), 194-205. doi: [10.1080/19371918.2013.759005](https://doi.org/10.1080/19371918.2013.759005)
- Levine, P., a (2025). *Nebylus kūno balsas. Kaip kūnas išsivaduoja iš traumų ir atkuria gerumą*. Vilnius: Vaga.
- Makris, S., Langley, B., Page, R. M., Perris, E., Karkou, V., & Cazzato, V. (2026). Tracing the invisible: Quantifying mirroring and embodied attunement in dyadic and triadic Dance Movement Therapy. *bioRxiv*. <https://doi.org/10.64898/2026.03.05.707373>
- Mate, G. & Mate, D. (2022). *The myth of normal: Trauma, illness, and healing in a toxic culture*. Avery.
- Mellody, P., Miller, A., W. & Miller, J., K. (2003). *Facing codependence. What it is, Where it comes from, How it sabotages our lives*. United States: Harper Collins Publishers Inc.
- Mintarsih, R., A. & Azizah, B., S., I. (2020). Mirroring Exercise: Dance/Movement Therapy for Individuals with Trauma. *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities*, (ACPOCH 2019). DOI: [10.2991/assehr.k.200120.029](https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.029)

- Musicant, S. (1994). Authentic movement and dance therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 16(2), 91–106. <https://doi.org/10.1007/BF02232968>
- Mukherjee, S., Era, N., & Roy, S. (2024). Caregiver burden and resilience in family members of alcohol dependent patients: observations from Eastern India. *Digital journal of Clinical Medicine*, 6/2. <https://doi.org/10.55691/2582-3868.1169>
- Muller, M. (2024). *What is autoethnography? Epistemological aspects, opportunities and challenges of autoethnographic research in police authorities*. Working Papers of the Department of Anthropology and African Studies (IFEAS), 194b. https://www.researchgate.net/publication/382918386_What_is_autoethnography_Epistemological_aspects_opportunities_and_challenges_of_autoethnographic_research_in_police_authorities
- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (2024). Psichoaktyviosios medžiagos. Tendencijos ir pokyčiai 2024. <https://ntakd.lrv.lt/public/canonical/1728271794/1166/NTAKD-PSICHOAKTYVIOSIOS%20MED%20C5%BDIAGOS-tendencijos%20ir%20pokyciai%202024-vidiniai%20spaudai.pdf>
- Nissen, J., F. (1997). *Nematomas dramblys. Alkoholis, alkoholizmas, alternatyvos*.
- Olsen, A. (2004). *Body Stories. A guide to experiential anatomy*. London: University Press of New England.
- Payne, H. (2004). *Dance Movement Therapy: Theory and Practice*. New York: Brunner-Routledge.
- Pasaulio sveikatos organizacija (2019) <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b2d96c06-cc72-4408-8745-53d4c38d141f/content>
- Pasaulio sveikatos organizacija (2024). <https://www.who.int/europe/news-room/factsheets/item/alcohol-use>
- Penfield, K. (2004). Dance movement therapy with adults. Iš H. Payne (sud.), *Dance Movement Therapy: Theory and Practice* (2-as leid., p. 161–180). New York: Brunner-Routledge.
- Poulos, C., N. (2021). *Essentials of Autoethnography*. Washington: American Psychological Association.
- Raklova, E. (2013). Symbiosis Problems in Codependent Families. *Universal Journal of Psychology*, 1(4), 158-162. DOI: 10.13189/ujp.2013.010402
- Rathee, S., Singh, B., Singh, P. & Kumar, V. (2022). Family burden among caregivers of alcohol dependence: A cross-sectional study. *Open journal of Psychiatry & Allied sciences*, 13(1): 10-14. DOI:[10.5958/2394-2061.2022.00003.9](https://doi.org/10.5958/2394-2061.2022.00003.9)

- Richardson, L., & St. Pierre, E., A. (2005). Writing: A method of inquiry. În N., K. Denzin & Y., S. Lincoln (Red.), *The SAGE handbook of qualitative research* (3-a ed., p. 959–978). Sage Publications.
- Rotunda, R., Scherer, D. & Imm, P. (1995). Family systems and alcohol misuse: research on the effects of elcoholism on family functioning and Effective Family Interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(1), 95–104.
https://www.researchgate.net/profile/David-Scherer-2/publication/232449776_Family_Systems_and_Alcohol_Misuse_Research_on_the_Effects_of_Alcoholism_on_Family_Functioning_and_Effective_Family_Interventions/links/54c948580cf298fd262460b9/Family-Systems-and-Alcohol-Misuse-Research-on-the-Effects-of-Alcoholism-on-Family-Functioning-and-Effective-Family-Interventions.pdf
- Sanderson, M., Mouton, C., P., Cook, M, Liu, J., Blot, W., J., Hargreaves, K. (2021). Adverse Childhood Experiences and Chronic Disease Risk in the Southern Community Cohort Study. *J Health Care Poor Underserved*, 32(3): 1384–1402. doi: [10.1353/hpu.2021.0139](https://doi.org/10.1353/hpu.2021.0139)
- Serlin, I., A. (2020). Dance/movement therapy: a whole person approach to working with trauma and building resilience. *American Journal of Dance Therapy*, 42(2), 176–193.
<https://doi.org/10.1007/s10465-020-09335-6>
- Sharma, An., Sharma, Ar., Gupta, S. & Thapar, S. (2019). Study of family burden in substance dependence: a tertiary care hospital-based study. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(2)-131-138. doi: [10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_123_15](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_123_15)
- Sher, K., J. (1997). Psychological Characteristics of Children of Alcoholics. *Alcohol Health and Research World*, 21(3): 247-254. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6826809/>
- Schutzenberger, A., A. (2025). *Protèviu sindromas*. Luceo.
- Schwab, L., Estel, S., M., Clara, C., Freiberg, A., DuBois, A., & Koch, S., C. (2025). Therapeutic factors of dance movement therapy from the perspective of patients and therapists – a multicenter clinical study. *GMS Journal of Arts Therapies*, 7, Doc08.
<https://doi.org/10.3205/jat000048>
- Simonic, B. & Osewska, E. (2023). Emotional Experience and Consequences of Growing Up in a Family with Alcoholism in Adult Children of Alcoholics. *The Person and the Challenges. The Journal of Theology, Education, Canon Law and Social Studies Inspired by Pope John Paul II*, 13(1):63-81. DOI:[10.15633/pch.13105](https://doi.org/10.15633/pch.13105)
- Smith, C. (2005). Epistemological Intimacy: A Move to Autoethnography. *International Journal of Qualitative Methods*, 4(2), 68–76. <https://doi.org/10.1177/160940690500400206>

- Sparkes, A., C. (2024). Autoethnography as an ethically contested terrain: some thinking points for consideration. *Qualitative Research in Psychology*, 21(1), 107–139. <https://doi.org/10.1080/14780887.2023.2293073>
- Stromsted, T. (2009). Authentic Movement: A dance with the divine. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4(3), 201–213. <https://doi.org/10.1080/17432970902913942>
- Studd, K & Cox, L. (2020). *EveryBody is a Body* (2nd ed.). Outskirts Press.
- Subedi, B. & Singh, P., M. (2025). Family burden in the patients of alcohol dependence syndrome attending the psychiatry department of Tertiary hospital. *Journal of College of Medical Sciences-Nepal*, 21(3). DOI: 10.3126/jcmsn.v21i3.83509
- Spann, L., A. (1989). *Developing a scale to measure codependency* [Master's thesis, Texas Tech University]. Scribd.
- Tarisayi, K., S. (2023). Autoethnography as a Qualitative Methodology: Conceptual Foundations, Techniques, Benefits and Limitations. *Encyclopaideia – Journal of Phenomenology and Education*, 27(67), 53–63. <https://doi.org/10.6092/issn.1825-8670/17815>
- Tomaszewski, C., Belot, R., A., Essadek, A., Onumba-Bessonnet, H., Clesse, C. (2023). Impact of dance therapy on adults with psychological trauma: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*. 14(2):2225152. doi: 10.1080/20008066.2023.2225152
- Towers, R., L. (1989). *Children of alcoholics/addicts*. Washington: National Education Association of United States.
- Van den Broucke, J. (2019). *De mentaliteit is van plastiek. Appendix: Autoethnography: subjectivity and experimental strategy in the social sciences* [Magistro darbas]. Ghent University.
- Van der Kolk, B. (2020). *Kūnas mena viską. Kaip išgydyti kūno, proto ir sielos traumas*. Vilnius: Liūtai ne Avys.
- Wall, S. (2006). An Autoethnography on Learning About Autoethnography. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(2), 146–160. <https://doi.org/10.1177/160940690600500205>
- Wegscheider, S. (1981). *Another chance: hope and health for alcoholic family*. California: Science and behavior books.
- Werner, E., E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515. <https://raggeduniversity.co.uk/wp-content/uploads/2025/02/werner1993.pdf>
- Woititz, J., G. (2021). *Suaugę alkoholikų vaikų*. Vilnius: Vaga.
- Wright, K., D. & Wright, P., H. (1991). *Codependency and addictive love*. Human Sciences Press.

PRIEDAI

Priedas Nr. 1

Šokio-judesio terapijos programa suaugusiems kopriklausomiems asmenims

Tikslinė grupė: kopriklausomi suaugę asmenys, siekiantys stiprinti emocinę autonomiją ir ryšį su savo kūnu.

Tikslas: skatinti suaugusių kopriklausomų asmenų savivoką ir emocinę autonomiją, per kūnišką patyrimą atkuriant prarastą ryšį su savimi bei integruojant asmenines ribas, nuslopintus jausmus ir naujus būvimo santykių būdus.

Uždaviniai:

1. Sukurti saugią, prognozuojamą ir palaikančią terapinę erdvę, kurioje asmuo galėtų mokytis pasitikėti aplinka ir savo kūno pojūčiais (priešprieša vaikystės nenusipėjimui).
2. Skatinti kūno pojūčių įsisąmoninimą (somatinį sąmoningumą), padedant atskirti savo jausmus nuo kitų asmenų emocinių būsenų.
3. Stiprinti gebėjimą nustatyti ir išreikšti asmenines ribas per judesį, įtvirtinant vidinį „aš“ ir autonomijos pojūtį santykiuose su kitais.
4. Sudaryti sąlygas saugiai emocinei iškrovai ir simbolinei raiškai, leidžiant transformuoti sukauptą įtampą, kontrolės poreikį ar kaltės jausmą į kūrybinį resursą.
5. Stiprinti autentiškos raiškos būdus, padedant integruoti somatinę patirtį į kasdienį gyvenimą ir skatinant sąmoningą rūpinimąsi savimi (savivertės auginimą).
6. Skatinti gebėjimą priimti grupės palaikymą ir komunikuoti apie asmeninius poreikius, transformuojant kopriklausomą elgseną į sveikus tarpusavio santykius.

Pastaba: programa sukurta darbui grupėje, tačiau dauguma užduočių ir pratimų gali būti sėkmingai adaptuojami ir individualiose sesijose.

Šokio-judesio terapijos programa

TEMA: „Aš saugioje erdvėje“ (1-2 sesijos). Fazė pagal Arts for the Blues modelį: įvadas (introduction).			
1 sesija. Susitikimas su savimi: saugi erdvė ir įsižeminimas.			
Sesijos dalis	Trukmė	Veiklos, metodai	Veiklos tikslas
Pradžios ratas	15 min.	Susipažinimas, pasidalinimai. Kaip aš dabar jaučiuosi? (skalė nuo 1 iki 10). Antras rato pasidalinimas - vardo pirmoji raidė ir iš tos raidės kažkokia 1 savybė arba 1 būdvardis (pvz. <i>Liepa-linksma ir parodo judesį, kiti atkartoja</i>).	Skatinti įsitraukimą per atspindėjimą (pamatymą kito). Lengviau įsiminti grupės narių vardus.
Fizinis apšilimas	10 min.	Susiradus vietą salėje, kur kiekvienas dalyvis jaučiasi saugiai, fiziškai apšilti: pėdomis stiebtis, tempti, „spirti“ ore, per čiurną sukti, per kelius lankstyti, negiliai tūpti, iš klubų sukamieji judesiai į vieną, į kitą pusę, iš juosmens sukti, iš liemens –	Fiziškai paruošti (apšildyti) kūną tolimesniam judesio plėtojimui: tiek

		krūtinę stumti į priekį, susigūžti, pečius kelti į viršų, nuleisti, sukamasis judesys iš pečių į vieną ir kitą pusę, lenkti rankas per alkūnes, sukti į vieną pusę, į kitą, kumščius sugniaužti, atpalaiduoti, pakratyti plaštakas, ploti, delnus vieną į kitą trinti, palankstyti per riešus, galvą pasukioti į vieną pusę, į kitą. Tuomet visą kūną judinti iš pajautimo: ką po ko norime daryti, judesiai gali būti panašūs kaip apšilime (kviesti patyrinti ir priminti, kad įvairūs judesiai yra laukiami).	kartojant judesius tiek pridedant savus pasitelkus kūrybiškumą.
Struktūruotas judėjimo patyrimas	15 min.	Kinesfera. Mano judesio erdvė. 1. Rankomis (pilnu rankos ištiesimo atstumu) judesiu <i>brėžiama</i> erdvė aplink save iš visu pusių, kaip „Mano burbulas“ kuriame aš saugiai judu, šoku kaip man norisi. Judesiai platūs, didesnės amplitudės. 2. Judame ir tyrinėjame judesį dvigubai mažesniame „burbule“, arčiau savo kūno, judesiai mažesni. 3. Judame ir tyrinėjame judesį visiškai arti savo kūno – rankomis arti odos, bet neliečiame savęs. Judesiai mikro, gali būti visiškai maži, vos matomi, bet pačiam dalyviui juntami. 4. Judame toje erdvėje, kurioje iš visų 3 labiausiai šiandien patiko judėti. Kviečiama tyrinėti judant po salę – kam norisi ir jei norisi, bet tai nebūtina, galima likti savo pasirinktoje vietoje.	Įsisąmoninti asmeninę erdvę (kinesferą) ir jos ribas, siekiant atrasti saugiausią ir patogiausią judėjimo amplitudę erdvėje.
Kūrybinio judėjimo procesas	20 min.	Dalyviai paskirstomi į dvi grupes. Pirmoji grupė lieka stovėti savo pasirinktose vietose, išlaikydami savo „saugų burbulą“ – jie stebi ir jaučia aplinką. Antroji grupė juda erdvėje tarp stovinčiųjų pagal terapeuto vedimą: iš pradžių einama lėtai, pamažu greitinant žingsnį, vėliau pereinant į lengvą bėgimą, judėjimą pasistiebus ar keičiant kryptis. Judantiems išdalinamos skarelės – kviečiama jas pasitelkti kaip judesio tęsinį: sukti ore, vilkti žeme, slėptis po jomis ar leisti joms pleventi ore. Judantys grupės dalyviai kviečiami tyrinėti, kaip jaučiasi prasilenkiant su stovinčiais kūnais, o stovintieji – kaip jaučiasi jų vidinė erdvė, kai šalia vyksta aktyvus judėjimas. Grupės keičiasi. Pasidalinimai.	Tyrinėti asmeninės erdvės saugumą sąveikoje su judančia aplinka, ugdant pasitikėjimą savo ribomis ir lankstumą keičiantis grupės dinamikai.
Judėjimo patyrimo užbaigimas	5 min.	Viso kūno išpurtymas pagal ritmišką muziką po vieną kūno dalį, tuomet visą kūną.	Įsižeminti, sugrįžti į kūną.
Pabaigos ratas	15 min.	Baigiamoji refleksija apie sesijos patirtį.	Įtvirtinti sesijos metu įgytą patirtį, pervedant ją iš judesio į sąmoningą suvokimą.
2 sesija. Kūno pajautimas: ryšio su savimi stiprinimas.			
Pradžios ratas	15 min.	Pradžioje: <i>kaip jaučiuosi dabar?</i> Tuomet trumpi pasidalinimai atsakant į klausimą: <i>kur arba kokiose situacijose yra sunkiausia (iš)būti ir kur gyvenime jaučiuosi saugiausiai</i> (padėti vedant pokalbį apie kasdienes situacijas, darbas, bendravimas su žmonėmis, viešas kalbėjimas, šeima ir t.t.).	Skatinti dalyvių savirefleksiją ir emocinį atvirumą, identifikuojant asmeninius saugumo bei įtampos šaltinius kasdienėse socialinėse situacijose.
Fizinis apšilimas	15 min.	Viso kūno išpurtymas pagal ritmišką muziką po vieną kūno dalį, tuomet visą kūną, kviečiant išpurtyti kaip norisi, pastebėti kaip ir kas judesyje malonu purtant, kur labiausiai kūnas prašo judesio vedant į tai koks judesys gimsta, kas jaučiasi kaip saugu, kaip tai, ko šiandien pagal nuotaiką norisi judėjime. Pasidalinimai rate ir pakartojame kiekvieno judesį.	Atpalaiduoti kūno įtampas per ritmišką judesį bei stiprinti bendrystės jausmą per tarpusavio atspindėjimą ir pripažinimą.
Struktūruotas judėjimo patyrimas	15 min.	Dalyviai pasiskirsto erdvėje. Įsižeminimas: įsivaizduojama, kad pėdos suleidžia šaknis į žemę – tai kiekvieno stabilumo pagrindas, nepriklausomai nuo aplinkos. Svorio perkėlimas: lėtas svorio perkėlimas nuo vienos kojos ant kitos, svyrant į	Stiprinti vidinės ašies ir fizinės atramos pajautimą, siekiant didinti emocinį

		priekį ir atgal, jaučiant pėdų sąlytį su grindimis. Vertikalė: tyrinėjamas stuburo tiesumas (ašis). Kviečiama pajusti, kaip kūnas gali būti tuo pat metu ir tvirtas (ašis), ir lankstus (judesiai aplink ašį), net kai aplinkui vyksta „gyvenimo audros“ ir tos situacijos, kuriose išbūti sunkiausia. Ir koks lankstumas, kai situacija yra ta, kurią vadinu saugia. Koks judesio skirtumas.	stabilumą nesaugiose situacijose.
Kūrybinio judėjimo procesas	15 min.	Dalyviai pradeda laisvai judėti po visą salę, išlaikant savo „ašį“ ir išžeminimą. Terapeutas kviečia pastebėti kitus judančius dalyvius, judant rasti ribas, kuri šiandien atrodo saugiausia susitikime su kitais. Susitikus žvilgsniu, abu dalyviai atlieka po vieną savo judesį – vienas „pasiūlo“, kitas „atsako“ – ir juda toliau. Jei žvilgsnį išlaikyti sunku, kviečiama pamatyti kitą kaip siluetą, judantį kūną, tačiau dar nemegsti akių kontakto.	Praktikuoti saugaus atstumo reguliavimą ir judesio komunikaciją grupėje, išlaikant asmeninį stabilumą ir vidinę ašį.
Judėjimo patyrimo užbaigimas	5 min.	Kviečiama sustoti ir užsimerkti (jei saugu) ir pajusti, kaip visas kūno svoris per pėdas „nuteka“ į žemę. Rankomis švelniai apkabinti save, atliekami trys gilūs įkvėpimai-iškvėpimai, įsivaizduojant, kad su kiekvienu iškvėpimu kūnas tampa vis stabilesnis ir ramesnis.	Nuraminti nervų sistemą ir integruoti saugumo pojūtį, sugrąžinant visą dėmesį iš išorės į savo kūno vidų.
Pabaigos ratas	15 min.	Refleksija: <i>kas šiandienos judesyje man padėjo pajusti didesnę saugumą (atstumą, ašį, išžeminimą)?</i> . Taip pat aptariama, kaip ši kūno pojūtį (savo ašį ar stabilumą) dalyviai galėtų „pasiimti“ su savimi į tas kasdienes situacijas, kurias įvardijo sesijos pradžioje.	Reflektuojant ieškoti būdų kaip naujus savireguliacijos įgūdžius būtų galima pritaikyti kasdieniame gyvenime.

TEMA „Ryšio kūrimas ir saviraiška“ (3-5 sesijos). Fazė pagal Arts for the Blues: resursų auginimas (building personal and group strength).

3 sesija. Kito matymas: veidrodinis atspindėjimas.

Pradžios ratas	15 min.	Pradžioje: <i>kaip jaučiuosi dabar?</i> Tuomet trumpi pasidalinimai, atsakant į klausimą: <i>kada paskutinį kartą gyvenime pasijutote tikrai suprastas ar išgirstas kito žmogaus be žodžių?</i>	Akcentuoti poreikį būti pripažintu ir suprastu, paruošiant grupę veidrodinio atspindėjimo (empatinio ryšio) praktikai.
Fizinis apšilimas	10 min.	Dalyviai stovi rate. Vienas dalyvis parodo paprastą judesį, atspindintį jos dabartinę būseną, o visi likę dalyviai jį kartu pakartoja. Impulsas siunčiamas ratu, kol kiekvienas pasidalina savo judesiu. Tuomet terapeutė kviečia pagilinti judesį pridedant emocinį toną (kaip šiandien jaučiuosi?). Vienas dalyvis „iškalba“ savo nuotaiką judesiu, visa grupė vėl pakartoja, o tuomet šis dalyvis žvilgsniu ir rankų mostu perduoda impulsą bet kuriam kitam rate esančiam dalyviui. Taip sukuriamas dinamiškas, spontaniškas ryšys tarp grupės narių.	Skatinti empatinį kūno pajautimą ir grupės sinchroniškumą, mokantis priimti bei atspindėti kito asmens emocinę būseną per judesį.
Struktūruotas judėjimo patyrimas	15 min.	Poromis atsistoja vienas priešais kitą. Vienas dalyvis pradeda judėti, o kitas tampa jo „veidrodžiu“ - stengiasi kuo tiksliau atkartoti judesių formą, tempą ir emocinį atspalvį. Pasikeičia. Galiausiai abu bando judėti kartu, klausydami vienas kitos impulsų, tarsi abu būtų ir veidrodis ir judesio kūrėjas vienu metu. Pasidalinimai.	Stiprinti tarpusavio empatiją ir gebėjimą „pamatyti“ kitą, patiriant emocinį palaikymą per judesio atspindėjimą ir priėmimą.
Kūrybinio judėjimo procesas	20 min.	Poros tos pačios. Terapeutė kviečia tęsti veidrodinį judėjimą, bet dabar vienas dalyvis veda, o kitas atspindi judesį per priešingą kokybę. Terapeutės vedimu vienas dalyvis poroje juda aštriai, energingai ir kampuotai, kitas tą patį judesį bando paversti labai minkštu, takiu ir plastišku. Jei vienas daro didelius, plačius judesius per visą erdvę, kitas juos atlieka	Tyrinėti tarpusavio ryšį per judesio kontrastus, gebėjimą kūrybiškai reaguoti į kitą asmenį ir išlaikyti savo raiškos būdą bendroje

		sumažintus, arčiau kūno. Vienas juda greitai, kitas tą patį bando atlikti lėtai. Dalyviai keičiasi. Pasidalinimai.	sąveikoje.
Judėjimo patyrimo užbaigimas	5 min.	Dalyviai grįžta į ratą ir lėtai, kiekvienas savo tempu supasi nuo vienos kojos ant kitos, jausdami pėdomis žemę, savo kūną, kvėpavimą ir kartu bendrą grupės energiją. Rankas galima laikyti ant širdies ploto arba pilvo, užsimerkti ir padėkoti sau bei partneriui už patyrimą.	Nuraminti kūną po aktyvios sąveikos porose, integruojant bendrystės patirtį. Susigrąžinti dėmesį į kūną, išžeminti.
Pabaigos ratas	15 min.	Dalyviai sėdi rate. Kviečiama pasidalinti: <i>kaip jaučiausi, kai mano judesys buvo atspindėtas kitaip (per kontrastą)? Kas man buvo artimiau – vesti ar būti veidrodžiu?</i>	Reflektuoti apie savo vaidmenį santykiuose su kitu ir sąmoningai įvardinti jausmus, kilusius per kūrybinį dialogą.
4 sesija. Emocijų spalvos: lyderystė ir bendrystė.			
Pradžios ratas	15 min.	Pradžioje: <i>kaip jaučiuosi dabar?</i> Tuomet pasidalinimas: <i>kaip aš jaučiuosi grupėje - ar man drąsu būti matomu ar saugiau jaustis dalimi bendros visumos?</i>	Akcentuoti saugumo jausmą grupėje ir pasiruošti dinamiškai tarpusavio sąveikai.
Fizinis apšilimas	15 min.	Vaikščiavimas, bėgiojimas, judėjimas po salę skirtingu tempu, (greitai, lėtai, kryptingai, įvairiomis kryptimis).	Suaktyvinti kūno tonusą, skatinti dalyvius orientuotis erdvėje ir lanksčiai keisti judėjimo tempą bei kryptį.
Struktūruotas judėjimo patyrimas	10 min.	Dalyviai susirenka į vieną glaudžią grupę „Žuvų pulką“, stovėdami gana arti vieni kitų. Judėjimas paskui lyderį: paleidžiama aktyvi, ritmiška muzika. Grupė juda tvirtu, kryptingu žingsniu paskui tą dalyvį, kuris tuo metu yra priekyje. Vaidmenų kaita: lyderis gali bet kada pakeisti kryptį ar apsisukti. Tuomet visas „pulkas“ keičia kryptį, o naujuoju lyderiu automatiškai tampa tas dalyvis, kuris po posūkio atsiduria priekyje. Svarbu jausti visos grupės judėjimą ir tempą, reaguojant į kiekvieną naują lyderį be žodinio susitarimo. Svarbu paminėti, kad krypties keitimas nėra „klaida“ – tai nauja galimybė grupei, naujas impulsas tyrinėti.	Skatinti grupės sinchroniškumą, spontaniškumą ir gebėjimą organiškai perimti bei perduoti lyderystę, jaučiant bendruomenės palaikymą.
Kūrybinio judėjimo procesas	15 min.	Po aktyvaus žaidimo muzika kinta į ramesnę. Terapeutė kviečia „žuvų pulką“ pamažu išsiskirstyti, kol kiekvienas dalyvis randa savo asmeninę erdvę prie ant grindų išdėliotų popieriaus lapų. Dalyviai kviečiami užsimerkti ir delnais pajusti lapo paviršių, vis dar jaučiant kūne likusį pulso ir judėjimo ritmą. Paėmę kreidelę dalyviai leidžia rankai laisvai judėti popieriuje taip, kaip judėjo jų visas kūnas „pulke“. Tai gali būti spiralės, staigūs brūkšniai ar vingiuotos linijos. Svarbu ne vaizdas, o judesio „nuosėdos“. Galiausiai kviečiama pasirinkti vieną spalvą, kuri atspindėtų, kaip jie jautėsi būdami grupės dalimi (lyderiu ar sekėju) ir įlieti tą spalvą į savo nupieštą liniją „tinklą“.	Pernešti grupės dinaminę patirtį į asmeninį lygmenį ir įprasminti savo individualų pojūtį per vizualinį simbolį.
Judėjimo patyrimo užbaigimas	10 min.	Dalyviai lėtu judesiu bando kūnu atkartoti nupieštas linijas bei jose užkoduotas emocijas. Judama „savyje“, leidžiant esminiams vaizdiniais virsti kūno pojūčiais. Jei piešinyje yra vieta, kuri atrodo per intensyvi ar paini, kviečiama tą vietą išjudėti kvėpuojant į ją kol judesys natūraliai nurimsta.	Per asmeninį judesį integruoti piešinyje išreikštas emocijas, sugrąžinant dėmesį iš grupės srauto į individualų patyrimą.
Pabaigos ratas	15 min.	Dalyviai sėdi rate. Kviečiama pasidalinti viena trumpa fraze ar žodžiu: <i>kokį pagrindinį jausmą ar žinutę man šiandien palieka mano nupieštas vaizdinys?</i>	Įžodinti kūrybinio proceso metu kilusias išvalgas ir sąmoningai užfiksuoti savo emocinę būseną sesijos

			pabaigoje.
5 sesija. Bendra kūryba ir abipusis palaikymas.			
Pradžios ratas	10 min.	<i>Kokia mano savybė ar resursas šiandien galėtų papildyti mūsų grupę? Galima parodyti nedidelį gestą, simbolizuojantį tą resursą.</i>	Stiprinti savivertę ir pripažinti kiekvieno indėlį į grupės bendrystę.
Fizinis apšilimas	10 min.	Terapeutė pradeda paprastą judesį (pvz., rankų pakėlimą, pečių pasukimą ar nedidelį pritūpimą), o grupė kaip banga jį atkartoja vienas po kito. Tempas pamažu greitėja, pridedamas laisvas judėjimas erdvėje, bet kaskart susitikus žvilgsniu, atliekamas bendras sinchroniškas judesys.	Apšilti kūną ir sinchronizuoti grupės ritmą, stiprinant bendrystės pojūtį per bendrą judėjimą.
Struktūruotas judėjimo patyrimas	15 min.	Darbas grupėse po 3–4. Vienas dalyvis užsimerkia ir atsipalaiduoja, o kiti labai lėtai ir švelniai judindami jo rankas ar keisdami pozą, sukuria „stiprybės skulptūrą“. Tuomet keičiamasi, kol kiekvienas pabūna „kuriamas“ ir „kūrėju“. Dalyvis gali bet kada parodyti sutartą ženklą, jei prisilietimas tampa per intensyvus. Pasidalinimai grupėse.	Pasitikėti grupės vedimu ir pajusti fizinį bei emocinį kitų palaikymą.
Kūrybinio judėjimo procesas	30 min.	Dalyviai lieka tose pačiose grupėse. Grupė išsirenka bendrą spalvą, kuri atspindi jų grupės nuotaiką, ir muziką. Skiriamas laikas sukurti trumpą judesio kompoziciją, kurioje susipina pasirinkta spalva, ritmas. Galiausiai grupės parodo savo šokius viena kitai, reflektuoja grupėse.	Stiprinti bendradarbiavimą ir grupės sutelktumą per bendrą kūrybinį sprendimą išreiškiant grupės emociją.
Judėjimo patyrimo užbaigimas	5 min.	Lėtas, laisvas judėjimas su savimi. Terapeutė kviečia įsiklausyti: <i>kokia spalva dabar užpildo kūną? Ar ji liko tokia pati, ar pasipildė kitų grupių atspalviais, o gal visai pasikeitė?</i> Dalyviai juda savyje, integruodami grupės patirtį į asmeninį pojūtį.	Suteikti erdvės asmeninei refleksijai po grupinio darbo, sugrįžti į save ir stabilizuoti savo emocinę būseną.
Pabaigos ratas	10 min.	Dalyviai susirenka į ratą. Kviečiama lėtai, sinchroniškai su visais įkvėpti (keliant rankas į viršų) ir iškvėpti (nuleidžiant). Pasidalinti įvardinant spalvą ar pojūtį, kurį „išsineša“.	Užbaigti „Resursų auginimo“ etapą, įtvirtinant asmeninę ir grupės stiprybę.
TEMA „Vidiniai šešėliai bendrame rate“ (6-8 sesijos). Fazė pagal Arts for the Blues: žvilgsnis į iššūkius (addressing personal and group challenges)			
6 sesija. Atsiveriantys kontūrai.			
Pradžios ratas	15 min.	Kiekvienas kviečiamas įvardinti vieną vidinį „šešėlį“ (pvz., baimę, nuovargį, nepasitikėjimą), kuris šiandien trukdo jaustis laisvai, ir parodyti jį kaip statiską, sustingusią pozą (savo „uždara kontūrą“). Tuomet dalyvis parodo judesį, kuriuo galėtų tą būseną „išjudinti“, o visa grupė kartu šį išjudėjimo judesį atkartoja. Svarbu: vesti neskubant ir paminėti, kad šešėlis gali būti tiesiog kasdienė situacija: akimirkos nuovargis ar susierzinimas ir pan.	Įvardinti vidinius sunkumus ir patirti kolektyvinį palaikymą transformuojant sąstingį į veiksmą.
Fizinis apšilimas	10 min.	Išsiplėtimas ir susitraukimas (expanding/ contracting). Terapeutės vedimu su giliu įkvėpimu lėtai išsiplėčia – tiesia galūnes kuo toliau į šalis, užpildydami visą savo asmeninę erdvę, tarsi kiekvieno kontūrai (įsivardintas šešėlis, tai kas trukdo) gautų erdvės būti pamatyti. Su iškvėpimu susitraukia - grįžta į centrą. Pamažu šis judesys iš vietos persikelia į erdvę: kiekvienas savo ritmu juda salėje, stebėdamas, kaip kvėpavimas diktuoja judesio amplitudę ir kokios formos gimsta šiame procese.	Sušildyti kūną per dinaminį kontrastą, suderinti judesį su kvėpavimu ir pajusti savo individualaus kontūro ribas.
Struktūruotas judėjimo	10 min.	Pasiskirsto poromis. <i>Šešėliavimas</i> . Vienas dalyvis tampa „vedančiuoju“ ir lėtai juda, leisdamas savo kūno kontūrams keistis (nuo sustingimo iki atsivėrimo). Vėliau į visiškai laisvą	Suteikti patirtį, kad esi pamatytas ir suprastas be žodžių bei mokytis

patyrimas		šoki. Kitas dalyvis stovi šiek tiek už nugaros arba šalia ir juda kaip šešėlis - stengiasi ne tik atkartoti formą, bet ir pajusti judesio kokybę, svorį, nuotaiką. Pasikeičia. Pasidalinimai.	priimti kito žmogaus vidinę būseną (šešėlį) per savo kūną.
Kūrybinio judėjimo procesas	20 min.	Tose pačiose porose. Kiekvienas dalyvis „piešia“ erdvėje savo asmeninį kontūrą - juda taip tarsi jo kūno dalys paliktų ore pėdsakus, tyrinėja savo judesio ribas ir formas. Susitinkantys kontūrai: pamažu pradeda savo judesiais reaguoti į partnerio piešiamas linijas - tarsi jų kontūrai pradėtų kalbėtis erdvėje be prisilietimo. Bendras šokio <i>audinys</i> : šis „pokalbis“ virsta bendru kontūru - bendru šokiu (kontaktine improvizacija). Savo patirtis užsirašo, <i>ką judesio metu man sakė kūnas, ką kalbėjo mano kontūras</i> . Pasidalinimai.	Per kūrybinį dialogą ir kontaktą transformuoti asmenines ribas į bendrą judesį bei įprasminti kūno patirtį per refleksiją.
Judėjimo patyrimo užbaigimas	10 min.	Pradžioje porose. Liesdami delnais nuo viršugalvio braukdami žemyn iki pėdų „ <i>nuplauna</i> “ tai kas sunku, nebereikalinga, likučius (sau viduje galima įsivardinti). Keičiasi. Tuomet suranda sau saugią vietą erdvėje kiekvienas ir sau atlieka tą patį „ <i>nuplovimą</i> “. Užbaigiama giliu įkvėpimu išsitempiančią viršų ir laisvu iškvėpimu nuleidžiant rankas.	Per abipusį ir asmeninį „ <i>nuplovimo</i> “ ritualą išsilaisvinti nuo sesijos metu iškilusių įtampų bei sugrįžti į savo kūną.
Pabaigos ratas	15 min.	<i>Kaip apibūdintumėte savo kontūrą dabar, kas kito? Ar tavo kontūras po kontakto su kitu tapo tvirtesnis, ar pralaidesnis?</i> Refleksija.	Įvardinti vidinius pokyčius, užtvirtinti ar kas kito ir kaip.
7 sesija. Šešėlių šokis: tai, kas liko nutylėta.			
Pradžios ratas	15 min.	Pasidalinimai, atsakant į 3 klausimus: <i>su kokia emocija/būseną man sunkiausia būti? Su kokia – lengviausia? Su kokia – įdomiausia?</i>	Įvardinti (pripažinti) sunkiausias ir lengviausias patiriamas būsenas.
Fizinis apšilimas	10 min.	Energingas viso kūno išjudinimas. Sąnarių sukimas, galūnių papurtymas, laisvas pasilankstymas, pratempimas. Pabaigoje viso kūno išjudinimas kaip norisi, judant po visą erdvę.	Fizinis kūno paruošimas emocinei raiškai.
Struktūruotas judėjimo patyrimas	10 min.	Pradžioje kiekvienas dalyvis individualiai erdvėje juda pagal savo paminėtas būsenas per skirtingą muziką. Pradžioje - sunkiausią (leisti kūnui pajusti svorį, pasipriešinimą, sąstingį), tuomet lengviausią (leisti kūnui mėgautis), galiausiai - įdomiausią (ieškoti naujų formų, smalsumo judesyje).	Per asmeninę patirtį pajusti, kaip skirtingos emocijos veikia judesio kokybę.
Kūrybinio judėjimo procesas	35 min.	I etapas. Porose. Vienas dalyvis tampa liudytoju (stebi su pagarba ir be vertinimo), kitas – judėtojas. Judėtojas per šokią pasakoja tai, ko negalėjo/nespėjo/nedrįso pasakyti žodžiais rate. Tai autentiškas šokis apie tai, kas slypi giliau. Po to jie keičiasi vaidmenimis. Užsirašo savo patirtis, pasidalina. II etapas. Visi dalyviai susitinka bendroje erdvėje. Šokama visiškoje tyloje. Kiekvienas tęsia savo autentišką judesį, integruodamas tai, ką tik ką atrado poroje. Galima leisti garsus, vaikščioti, šokti ar tiesiog būti, išlaikant dėmesį „savyje“, bet tuo pačiu matant ir jaučiant kitus dalyvius aplink. Tai buvimas kartu neslepiančią savo „šešėlio“.	Per asmeninį liudijimą ir bendrystės šokią transformuoti nutylėtas patirtis į autentišką judesį, mokantis išlikti <i>savyje</i> ir priimti kitą bendrame grupės <i>lauke</i> .
Judėjimo patyrimo užbaigimas	5 min.	Iš tylaus, laisvo judėjimo visi dalyviai pamažu kviečiami susiburti į vieną glaudų ratą. Jie tiesiog stovi petys į petį, jaučiant vienas kito šilumą ir kvėpavimą. Galima užsidėti rankas ant kaimynų nugarų. Kelios akimirkos bendros tylos, kol kvėpavimas nurimsta.	Saugiai užbaigti autentišką judesį ir fiziškai pajusti grupės paramą po asmeninio atsivėrimo.
Pabaigos ratas	15 min.	Pasidalinimai: <i>ką šiandien tavo kūnas papasakojo tau, ko tavo žodžiai dar „nežinojo“?</i>	Įsisąmoninti, kaip jautiesi, kai tavo „nutylėta“ dalis yra pamatyta ir priimta grupėje.
8 sesija. Vidinio vaizdinio įkūnijimas: nuo šokio iki bendros drobės.			
Pradžios	10 min.	Pasidalinimai kaip jaučiasi, su kuo atvyko kiekvienas.	Įsižeminti, sukurti

ratas			saugų grupės <i>lauką</i> ir priimti kiekvieno dalyvio esamą būseną be vertinimo.
Fizinis apšilimas		Lėtas kūno skenavimas. Meditatyvus judesys, pradedant nuo pėdų ir kylant iki viršugalvio. Kiekviena kūno dalis <i>budinama</i> švelniu impulsu, dėmesingai stebint vidinius pojūčius, raumenų įtampas ar laisvumą.	Nuraminti protą, giliau susitelkti į vidinius pojūčius ir paruošti kūną bei sąmonę vaizdinių priėmimui.
Struktūruotas judėjimo patyrimas		Akcentuojamas kvėpavimas ir pasitikėjimas kūno intuicija. Dalyviai kviečiami užsimerkti ir leisti iškilti pirmajam spontaniškam impulsui: tai gali būti konkretus vaizdinys, simbolis, piešinys, spalva, žodis ar frazė, atspindinti jų dabartinį vidinį procesą/iššūkį. Dalyviai kviečiami suteikti savo iškilusiam vaizdinui fizinę formą - judėjimą, šokį. Terapeutė dalyvius lydi klausimais: <i>kurioje kūno vietoje šis vaizdinys yra, kokią judesio formą jam norisi suteikti - ar jis kampuotas, ar takus, o gal stingstantis, ar jis traukia prie žemės, ar kelia aukštyn, ar jis turi tūrį, ar yra plokščias, leiskite šiam vaizdiniui judėti per jus - kaip jis kvėpuoja, kaip jis užima erdvę ir t.t.</i>	Suteikti vidiniam iššūkiui fizinę formą ir paversti jį apčiuopiama patirtimi.
Kūrybinio judėjimo procesas		Salės centre ištiesiamas ilgas, didelis popieriaus rulonas. Aplink sudėtos priemonės (kreidelės, dažai, markeriai). Nėra jokios prievolės piešti „čia ir dabar“. Dalyviai tęsia savo judėjimą. Tačiau, yra kviečiami, pajutus impulsą, prieiti prie bendro lapo ir jame kažką <i>nupiešti</i> iš savo įkūnytos metaforos - tai gali būti linija, tiesiog spalva, simbolis ar ką tik išjaustas vaizdinys ir vėl grįžta į šokį. Piešinys ne vertinimui „gražu, negražu“, piešinys išreikšti tam, kas per judesį ateina. Tai vyksta daug kartų - lyg nuolatinis dialogas tarp kūno judesio ir popieriaus.	Iškelti vidinį patyrimą į išorę ir pamatyti savo asmeninį <i>vaizdinį</i> bendrame grupės kontekste.
Judėjimo patyrimo užbaigimas	5 min.	Dalyviai kviečiami pamažu sustoti prie bendro piešinio, Jie užsideda abi rankas ant savo kūno (ten, kur jautė tą vaizdinį stipriausiai) ir giliai iškvepia, lyg padėkodami kūnui už pasakojimą.	Fiziškai įprasminti ryšį tarp „mano asmeninės patirties“ ir „mūsų bendro kūrinio“ bei simboliškai atsiskirti nuo proceso, grįžtant į savo individualumą.
Pabaigos ratas	10 min.	Refleksija apie patyrimą, bendrą piešinį. Klausimas refleksijai: <i>Kurią savo drobės dalį (spalvą, formą ar jausmą) norėtumėte pasiimti su savimi į gyvenimą kaip naują savo tapatumo dalį?</i>	Įžodinti kūrybinio proceso metu kilusius atradimus ir integruoti naujai patirtus savasties aspektus į asmeninį tapatumą, įprasminant savo vietą grupėje ir už jos ribų.
TEMA: „Integracija ir resursų įtvirtinimas grupėje“ (9-10 sesijos). Fazė pagal Arts for the Blues: uždarymas, apibendrinimas (closure).			
9 sesija. Tėkmė ir atrama: vaidmenų žaidimai.			
Pradžios ratas	10 min.	Pasidalinimas, kaip sekėsi integruoti praėjusios sesijos vaizdinius į kasdienybę	Sujungti terapinę erdvę su realiu gyvenimu.
Fizinis apšilimas	10 min.	Akcentuojamas pėdų darbas, įsižeminimas, pusiausvyros ieškojimas. Judesiai lėti, stiprūs, orientuoti į stabilumą. Vėliau su tuo stabilumu išjudėti po erdvę - laisvai, judinti skirtingas kūno dalis, bet judesį veda pėdos, tyrinėti, improvizuoti, kurti savo apšilimo judesius, kaip norisi, „pažadinant“ sąnarius ir raumenis.	Paruošti kūną „medžio“ būsenai (atramai) ir suteikti saugumo jausmą prieš pradedant vaidmenų žaidimą.
Struktūruotas judėjimo	30 min.	Dalyviai pasiskirsto į dvi grupes. Vaidmenų žaidimas „Medžiai ir vėjas“. Medžių užduotis visais etapais stovėti užsimerkus (bet nebūtina) ir stebėti, jausti. Medis visada turi STOP teisę	Patirti skirtingus buvimo būdus - gebėjimą priimti

patyrimas		(pasakyti balsu „stop“). I etapas: vėjas vaikšto, greitai vaikšto, bėgioja tarp medžių, šoka. II etapas: vėjas <i>liečia</i> (iš anksto aptarta, ko liesti negalima; kaip liesti žmogų - pagarbiai), t.y. glosto, paspaudžia, atsiremia, apkabina. III etapas: vėjas <i>pučia</i> (tas pats pagarbos principas, aptartos saugios zonos), pučiama į ranką, petį, kėlį ir pan. Keičiamasi veidmenimis.	(medis) ir gebėjimą duoti/veikti (vėjas), tyrinėjant savo ribas ir pasitikėjimą kitu.
Kūrybinio judėjimo patyrimas		Dalyviai kviečiami užrašyti po 3 sakinius atsakant į klausimus: <i>kai buvau medis, aš pajutau; kai buvau vėjas, aš supratau; mano naujas būdas būti yra...</i> Tuomet dalyviai mažose grupėse (po 3-4) ir pasidalina, perskaito savo užrašus. Grįžtamasis ryšys: partneris pasidalina ne vertinimu, o liudijimu, kas rezonavo (kalba kiekvienas apie save).	Per žodį ir grupės liudijimą įtvirtinti naujai atrastus resursus (stabilumą ir tėkmę). Būti pamatytam grupės narių.
Judėjimo patyrimo užbaigimas		Visi dalyviai juda laisvai po salę, bandydami savyje sujungti abi savybes – ir medžio stabilumą, vėjo laisvumą ar tai ką pasižymėjo.	Somatiškai integruoti stabilumo ir kintamumo (tėkmės) polius, ugdant vidinį lankstumą bei gebėjimą išlaikyti asmeninę ašį dinamiškoje aplinkoje.
Pabaigos ratas	10 min.	Dalyviai susirenka bendrame rate trumpam pasidalinimui. Su kuo <i>išeina</i> , ką <i>išsineša</i> .	Reflektuoti apie sesijos patirtį ir įvardinti asmeninį resursą.
10 sesija. Mano kelionės derlius. Bendrystė ir resursai.			
Pradžios ratas	15 min.	Pasidalinimas, su kokių vidinių „derliumi“ (didžiausiu atradimu) dalyviai ateina į šį paskutinį susitikimą.	Įvardinti svarbiausią visos kelionės atradimą ir pasiruošti jo integravimui į kasdienybę.
Fizinis apsilimas	10 min.	Dalyviai laisvai juda po erdvę. Terapeutei suplojus du kartus dalyviai sustoja toje pozicijoje, kurioje buvo. Iš šios pozicijos su artimiausiu dalyviu (porose) turi akimirksniu sukurti bendrą veiksmą: pavaizduoti buities motyvą, sukurti sinchronišką judesį ar tiesiog „susikalbėti“ kūnais be žodžių.	Skatinti spontaniškumą, bendravimą per judesį, stiprinant grupės vienybę.
Struktūruotas judėjimo patyrimas	10 min.	Grupėse po 3. Vienas dalyvis tampa „keliautoju“ – jis juda po erdvę su sau įsivardintu resursu. Kiti du tampa jo angelais sargais - jie švelniai ir pagarbiai lydi, saugo, kad jis niekur neatsitrenktų, su niekuo nesusidurtų, sukurdami saugų „burbulą“ jo judesio raiškiai. Keičiasi vaidmenimis. Pasidalinimai grupelėse.	Patirti besąlygišką grupės saugumą ir paramą, leidžiant patirti savo vidinę galią, resursą judėjime.
Kūrybinio judėjimo patyrimas	15 min.	Tose pačiose grupelėse po 3. Kiekvienas įvardija, ko jam šiandien dar norisi, kad įtvirtinti resursą arba pajusti kitų dėka jį dar kitaip. Jis „sustato“ kitus du dalyvius taip, kaip jam reikia: galbūt paprašo jų tapti tvirta atrama nugarai, galbūt sukurti „švelnų vėją“ aplink jį, o gal tiesiog sėdėti šalia. Tai judesio ir buvimo dovana vienas kitam.	Išmokyti paprašyti to, ko reikia ir priimti grupės pagalbą, stiprinant bendrystę.
Judėjimo patyrimo užbaigimas	15 min.	Resursų skulptūra. Be žodžių, vienas po kito dalyviai jungiasi į vieną bendrą „Resursų skulptūrą“. Kiekvienas iš eilės randa vietą, kurioje jis nori būti. Kai visi randa savo vietą, grupę kurį laiką pabūna šioje bendroje formoje. Tuomet dar vienas skulptūros „ratas“: tas, kuri buvo pirmasis išeina, atsitraukia, pažiūri į skulptūrą ir randa naują vietą, galbūt kitur, kitaip, o gal grįžta ten pat.	Patirti bendrystę, pamatyti grupę kaip visumą ir sąmoningai įsitvirtinti joje per naują, dar patogesnę santykį.
Pabaigos ratas	15 min.	Atsisveikinimas, pasidalinimas tuo, su kokia vidine būseną dalyviai uždaro šių 10-ies susitikimų <i>duris</i> . Parodyti tos vidinės būsenos gestą.	Simboliškai atsisveikinti ir saugiai užbaigti grupės procesą.