

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS

IR

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (Dailės terapijos specializacijos)

antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

**Moterų perimenopauzės laikotarpio kūno patyrimai grupiniame dailės terapijos
procesu**

Women's Perimenopausal Body Experiences in the Group Art Therapy Process

Tatjana Grigaitienė

Darbo vadovas: dr. Agnė Matulaitė – McIntosh

Konsultantas: lekt. Dovilė Jankauskienė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data _____

Registracijos Nr. _____

tatjana.grigaitiene@mf.stud.vu.lt

TURINYS

SANTRAUKA	1
ABSTRACT	3
SĄVOKŲ IR SANTRUMPŲ ŽODYNAS.....	6
IVADAS.....	7
1. PERIMENOPAUZĖS LAIKOTARPIO ĮKŪNYTOS PATIRTIES, RAIŠKOS IR ĮPRASMINIMO TEORINĖ ANALIZĖ	10
1.1. Perimenopauzė: biologiniai, psichologiniai ir socialiniai aspektai	10
1.1.1. Perimenopauzė iš demografinės perspektyvos.....	10
1.1.2. Biologiniai pokyčiai ir simptomų pobūdis	11
1.1.3. Psichologiniai ir tapatybės pokyčiai	11
1.1.4. Socialiniai ir kultūriniai veiksniai.....	12
1.2. Kūnas kaip patirties erdvė perimenopauzėje	13
1.2.1. Fenomenologinis kūno supratimas	13
1.2.2. Kūno atmintis ir taktilinis kontaktas.....	14
1.2.3. Spalva, emocijos ir kūrybinė raiška.....	15
1.3. Dailės terapija: teoriniai pagrindai ir metodai	16
1.3.1. Dailės terapijos samprata ir metodologiniai pagrindai	16
1.3.2. Grupinė dailės terapija.....	17
1.3.3. Kūrybiniai metodai ir medžiagos	17
1.3.4. Dailės terapija ir perimenopauzė	18
1.3.5. Grupinės dailės terapijos reikšmė perimenopauzės laikotarpiu	18
1.4. Kūryba grįstas tyrimas ir multimodalinė analizė.....	19
1.4.1. Kūryba grįsto tyrimo metodologiniai pagrindai	19
1.4.2. Multimodalinė analizė	20
1.4.3. Refleksija kaip transformacijos ir prasmės kūrimo ašis	20
1.5. Savęs suvokimas, transformacija ir gerovė	21
1.5.1. Savęs suvokimas ir savirefleksija	21
1.5.2. Naratyvinė tapatybė ir pasakojimas.....	22
1.5.3. Egzistenciniai aspektai ir prasmės kūrimas	22
1.5.4. Gamtos ir natūralios aplinkos reikšmė	23
1.6. Integruota teorinė perspektyva	23
1.7. Teorinės analizės apibendrinimas	24
2. PERIMENOPAUZĖS LAIKOTARPIO KŪNO PATYRIMAI DAILĖS TERAPIJOJE.....	26
2.1. Tyrimo metodologija	26

2.2. Tyrėjos vaidmuo	27
2.3. Duomenų rinkimo metodai ir analizė	28
2.4. Tyrimo dalyvės	28
2.5. Tyrimo organizavimas	29
2.6. Dailės terapijos sesijų struktūra ir programos planas	30
2.7. Tyrimo etiniai principai ir konfidencialumo užtikrinimas.....	32
3. TYRIMO REZULTATAI	33
3.1. PIRMA METATEMA: Grįžtu tenai, kur niekad nebuvo	34
3.1.1. Pirma potėmė: Kuriu, vadinasi esu.....	35
3.1.1.1. Tik kai tapo geriau suprantu, kaip blogai buvo	36
3.1.1.2. Kurdama leidžiu sau būti silpna	39
3.1.1.3. Kūryboje gyvenimą įjungiu iš naujo	42
3.1.2. Antra potėmė: Kūnas, kuris mena kartas	46
3.1.2.1. Kurdama esu daugiau nei mama, esu moteris	46
3.1.2.2. Kūnas mena praeities kartų gėdas	48
3.1.3. Dualumo raiška pirmoje metatemoje „Grįžtu tenai, kur niekad nebuvo“.....	50
3.2. ANTRA METATEMA: Kūnas kalbėjo, bet aš jo neklausiau	51
3.2.1. Pirma potėmė: Pažįstu ir priimu savo kūną	52
3.2.1.1. Negaliu patikėti, kiek daug žino mano kūnas.....	53
3.2.1.2. Kuri laiką buvau kurčia kūno siunčiamiems ženklams	57
3.2.1.3. Ateinu į kūną jausti	58
3.2.2. Antra potėmė: Kuriu ryšį su savo kūnu	62
3.2.2.1. „Net kūne pajutau savo gyvenimo ribotumą“	63
3.2.2.2. Liečiu gyvenimą	66
3.2.2.3. Aš esu savo kūno atminties kūrėja.....	67
3.2.3. Dualumo raiška antroje metatemoje „Kūnas kalbėjo, bet aš jo neklausiau“.....	70
3.3. TREČIA METATEMA: Tai turi būti patirta	70
3.3.1 Pirma potėmė: Neigiu, pajuntu ir priimu: mano suvokimo kelias.....	72
3.3.1.1. Jei apie tai nekalbu, tai to ir nėra?	73
3.3.1.2. Jaučiu kai keičiasi vidus	74
3.3.1.3. Pasidaro tik kai darai	75
3.3.2. Antra potėmė: Gyvenu, patiriu ir perkeliu į gyvenimą.....	76
3.3.2.1. Gyvenu gyvenimą.....	77
3.3.2.2. Su vidiniu kritiku galiu sutarti	79

3.3.2.3. Patiriu tik čia ir dabar	81
3.3.2.4. Dailės terapija keliauja į mano gyvenimą.....	83
3.3.3. Dualumo raiška trečioje metatemoje „Tai turi būti patirta“	85
3.4. KETVIRTA METATEMA: Laikas būti išgirstai	86
3.4.1. Pirma potėmė: Laikas sau ir laikas kitiems	87
3.4.1.1. Atidedu gyvenimą.....	87
3.4.1.2. Laiką sau patiriu kaip dovaną.....	88
3.4.1.3. Renkuosi dabar	90
3.4.2. Antra potėmė: Moterų bendrystėje atpažįstu save ir keičiuosi	91
3.4.2.1. Bendrystėje atpažįstu perimenopauzės patirtis.....	91
3.4.2.2. Mokausi būti ir klausytoja, ir kalbėtoja	92
3.4.3. Dualumo raiška ketvirtoje metatemoje „Laikas būti išgirstai“.....	94
3.5. Dualumo raiška visose keturiose metatemosė: apibendrinimas	95
4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	97
4.1. Savasties praradimas ir naujos savasties gimimas.....	97
4.2. Nuo kūno ignoravimo iki įsiklausymo	99
4.3. Transformacija per patyrimą.....	101
4.4. Nuo atidėto gyvenimo prie gyvenimo dabar	103
4.5. Dualumas kaip transformacijos varomoji jėga	104
5. DISKUSIJA	107
5.1. Tyrėjos vaidmuo kaip tyrimo aspektas	107
5.2. Grupinės dinamikos reikšmė	107
5.3. Tyrimo ribotumai	108
5.4. Tyrimo privalumai	109
5.5. Ateities tyrimų perspektyvos	110
REFLEKSIJA	112
IŠVADOS	114
REKOMENDACIJOS	117
LITERATŪRA	118
PRIEDAI	131

SANTRAUKA

Darbo pavadinimas: Moterų perimenopauzės laikotarpio kūno patyrimai grupiniame dailės terapijos procese

Temos aktualumas: Menopauzė ir perimenopauzės laikotarpis yra reikšminga moters gyvenimo eigos dalis, kurios aktualumas didėja pasauliniu mastu ilgėjant moterų gyvenimo trukmei ir augant šį etapą pasiekiančių moterų skaičiui. Perimenopauzė, trunkanti kelerius metus iki galutinio menstruacijų nutrūkimo, pasižymi intensyviais biologiniais, psichologiniais ir socialiniais pokyčiais, tačiau mokslinėje literatūroje ji vis dar dažniausiai nagrinėjama medicininio aspektu, menkai atliepiant moterų subjektyvias, kūniškai išgyvenamas patirtis. Šios patirtys dažnai yra fragmentiškos, sunkiai verbalizuojamos ir veikiamos socialinio tylėjimo bei stigmatizuojančių kultūrinių naratyvų, o Lietuvoje kūrybiniais ir patyriminiais metodais grįstų perimenopauzės tyrimų beveik nėra. Dailės terapija, kaip kūrybine ir kūniška patirtimi grįsta terapinė kryptis, sudaro sąlygas subtiliems ir žodžiais sunkiai išreiškiamiems išgyvenimams atsiskleisti per vaizdinę ir materialią raišką, o grupinis formatas papildomai kuria bendrystės ir atpažinimo erdvę.

Darbo tikslas: Atskleisti perimenopauzę patiriančių moterų kūnišką patyrimą grupinės dailės terapijos procese, remiantis vizualinės, rašytinės ir žodinės raiškos analize.

Tyrimo dalyvės: Tyrime dalyvavo penkios perimenopauzę patiriančios moterys, savanoriškai atsiliepusios į kvietimą ir dalyvavusios aštuonių sesijų grupinės dailės terapijos cikle.

Metodologija: Tyrimas atliktas taikant kokybinę tyrimo metodologiją. Duomenys rinkti grupinio dailės terapijos proceso metu, pasitelkiant dalyvių sukurtus vizualinius kūrinius, rašytines refleksijas, giluminį interviu ir tyrėjos refleksinį dienoraštį. Duomenų analizė atlikta taikant interpretacinę fenomenologinę analizę, kūryba grįstą tyrimą ir multimodalinę analizę, leidžiančias kompleksiskai nagrinėti žodinės, vizualinės ir kūniškos raiškos sąveiką.

Rezultatai: Tyrimo rezultatai atskleidė keturias tarpusavyje susijusias metatemas: savęs praradimą ir sugrįžimą į save, kūną kaip pirminį patirties laidininką, transformaciją per kūniškai išgyvenamą patyrimą ir laiką kaip prabangą bei apribojimą. Visas metatemas jungė išryškėjęs dualumo fenomenas, apibūdinantis perimenopauzės patirtį kaip dinamišką, spiraliniu judėjimu vykstantį procesą tarp priešingų, tačiau kartu egzistuojančių patirties polių. Tyrimas taip pat atskleidė transgeneracinį moterų patirties aspektą. Apibendrinant, grupinė dailės terapija pasitvirtino kaip prasminga ir veiksminga erdvė perimenopauzės laikotarpio kūno patyrimų išraiškai, transformacijai ir integracijai.

Išvados: Šis tyrimas atskleidžia, kad perimenopauzė nėra vien biologinis ar simptominis reiškinys – tai daugiaskluksnė egzistencinė patirtis, apimanti tapatybės, kūno, transgeneracinės

atminties ir laiko dimensijas, kurias grupinė dailės terapija gali atliepti unikalčiai ir reikšmingai. Tyrimo metu išryškėjęs dualumo fenomenas – spiralinis judėjimas tarp priešingų, tačiau vienu metu egzistuojančių patirties polių – siūlo dinamišką perimenopauzės supratimą, kuriame siekiama ne „išspręsti“ prieštaras, bet mokytis jas išbūti ir integruoti. Tyrimo dalyvėms grupinė dailės terapija atsiskleidė kaip erdvė, kurioje transformacija vyko ne vien per kognityvinį supratimą, bet per kūniškai išgyvenamą procesą. Šis procesas tęsėsi ir už terapinės erdvės ribų, keisdamas moterų santykį su savimi, savo kūnu ir kitais kasdieniame gyvenime.

Raktažodžiai: dailės terapija, menopauzė, perimenopauzė, moterų patirtys, kūno patyrimai, kokybinis tyrimas.

ABSTRACT

Title of the Thesis. Women's Perimenopausal Body Experiences in the Group Art Therapy Process.

Relevance of the Topic. Menopause and the perimenopausal period constitute a significant stage in a woman's life course, the relevance of which is increasing globally as life expectancy rises and the number of women reaching this stage continues to grow. Perimenopause, which occurs over several years prior to the final cessation of menstruation, is characterized by intense biological, psychological, and social changes. However, within scientific literature, it is still predominantly examined from a medical perspective, with limited attention given to women's subjective and embodied experiences. These experiences are often fragmented, difficult to verbalize, and shaped by social silence and stigmatizing cultural narratives. In Lithuania, research on perimenopause using creative and experiential methods remains scarce. Art therapy, as an approach grounded in creative and embodied experience, provides opportunities for subtle and difficult-to-express experiences to emerge through visual and material forms of expression, while the group setting creates an additional space for connection and shared recognition.

Objective. To explore the embodied experiences of women experiencing perimenopause within a group art therapy process, drawing on the analysis of visual, written, and verbal forms of expression.

Participants. Five women experiencing perimenopause who voluntarily responded to an invitation and participated in an eight-session group art therapy cycle.

Methodology. The study was conducted using qualitative research methodology. Data were collected during a group art therapy process through participants' visual artworks, written reflections, in-depth interviews, and the researcher's reflective journal. Data were analysed using interpretative phenomenological analysis, arts-based research, and multimodal analysis, enabling a comprehensive examination of the interaction between verbal, visual, and embodied means of expression.

Results. The findings revealed four interrelated meta-themes: loss of self and return to self, the body as a primary carrier of experience, transformation through embodied experience, and time as both a luxury and a constraint. Across all themes, a central phenomenon of duality emerged, characterizing the perimenopausal experience as a dynamic, spiral-like process unfolding between opposing yet coexisting experiential poles. The study also highlighted a transgenerational dimension of women's experience. In conclusion, group art therapy emerged as a meaningful and significant space for the expression, transformation, and integration of embodied experiences during the perimenopausal period.

Conclusions. This study reveals that perimenopause is not merely a biological or symptomatic phenomenon, but a multilayered existential experience encompassing dimensions of identity, the body, transgenerational memory, and temporality, which group art therapy can address in a unique and meaningful way. The phenomenon of duality that emerged in the study—a spiral movement between opposing yet simultaneously existing poles of experience—proposes a dynamic understanding of perimenopause, in which the aim is not to “resolve” contradictions, but to learn to stay with them and integrate them. For the participants, group art therapy unfolded as a space where transformation occurred not solely through cognitive understanding, but through a lived, embodied process. This process extended beyond the therapeutic setting, reshaping women’s relationships with themselves, their bodies, and others in everyday life.

Keywords: art therapy, menopause, perimenopause, women’s experiences, embodied experience, qualitative research.

PADĖKA

Nuoširdžiai dėkoju savo darbo vadovei dr. Agnei Matulaitei – McIntosch už nuolatinį palaikymą, įkvėpimą, pasitikėjimą ir lydėjimą fenomenologiniu keliu. Taip pat dėkoju darbo konsultantei lektorei Dovilei Jankauskienei už skirtą laiką, vertingas išvalgas ir padrąšinimą pažvelgti giliau bei kitaip.

Esu nuoširdžiai dėkinga savo šeimai: vyrui Adomui – už kantrybę ir supratingumą, dukrai Agnei – už pagalbą redaguojant darbą ir naujai gimusias pokalbių temas, sūnui Rokui – už drąsinimą eiti savu keliu. Ypatingą padėką skiriu savo tėvams už kartų perduotą gyvenimo patirtį – jaučiau jūsų tylią paramą viso šio kelio metu.

Dėkoju visiems, kurie vienaip ar kitaip prisidėjo prie šio darbo atsiradimo – už palaikymą, smalsumą, išklusmą ir priėmimą.

SĄVOKŲ IR SANTRUMPŲ ŽODYNAS

Perimenopauzė – laikotarpis nuo pirmųjų menopauzės požymių (pvz., ciklo pokyčių) iki vienerių metų po paskutinių menstruacijų. (World Health Organization, 2024)

Menopauzė – tai viena moters gyvenimo diena, žyminti reprodukcinio laikotarpio pabaigą, kuris nustatomas retrospektyviai, kai 12 mėnesių iš eilės nėra menstruacijų, nesant kitų patologinių ar fiziologinių priežasčių. (World Health Organization, 2024). Šiame darbe ši sąvoka vartojama ir platesne prasme – apibūdinti laikotarpiui bei reiškiniams, susijusiems su hormoniniais moters organizmo pokyčiais.

Dailės terapija (DT) – psichoterapinė kryptis, kurioje kūrybinis procesas ir vizualinė raiška naudojami emocijai patirčiai išreikšti, savirefleksijai ir psichologinei gerovei stiprinti, neakcentuojant meninių gebėjimų ar estetinio rezultato (Hogan, 2016; Malchiodi, 2012)

Interpretacinė fenomenologinė analizė (IFA) – kokybinio tyrimo analizės metodas, skirtas nuodugniai tirti, kaip asmenys subjektyviai išgyvena ir įprasmina reikšmingas patirtis, derinant fenomenologinę dėmesį patirčiai su interpretaciniu tyrėjo vaidmeniu (Smith ir kt., 2009).

Multimodalinė analizė – tai kokybinės analizės metodas, skirtas tirti, kaip prasmė kuriama ir perteikiama per skirtingų raiškos formų (pvz., vaizdo, žodžio, spalvos, judesio, gestų, medžiagos ar erdvės) sąveiką, atsižvelgiant į tai, kad kiekviena raiškos forma turi savitą prasminį potencialą (Kress, 2010).

Menu grįstas tyrimas (naudojama kaip „kūryba grįstas tyrimas“ (KGT)) – tai kokybinio tyrimo metodas, kuriame meniniai procesai ir kūrybiniai artefaktai naudojami kaip pažinimo, analizės ir žinių kūrimo būdas, leidžiantis tirti patirtis per įkūnytą, vaizdinę ir simbolinę raišką (Gerber ir kt., 2018; Leavy, 2015).

Refleksija – tai sąmoningas patirties apmąstymo ir prasmės kūrimo procesas, leidžiantis grįžti prie išgyventų įvykių ir juos integruoti į savęs suvokimą, derinant patyriminę išgyvenimą su kritiniu mąstymu (Schön, 2009; Van Manen, 2016).

IVADAS

Menopauzė yra natūralus moters gyvenimo etapas, žymintis reprodukcinio laikotarpio pabaigą, kai galutinai nutrūksta menstruacijos. Prieš šį etapą vyksta perimenopauzė – pereinamasis laikotarpis, kuris gali trukti kelerius metus ir pasižymi įvairiais hormoniniais, fiziniais bei emociniais pokyčiais. Šiuo laikotarpiu moterys dažnai susiduria su kūno pokyčiais, kurie gali būti ne tik fiziškai juntami, bet ir turėti įtakos savijautai, tapatybei bei santykiui su savimi.

Perimenopauzė nėra vien biologinis procesas – tai daugiasluoksnis patyrimas, apimantis individualius išgyvenimus, susijusius su kintančiu kūnu. Šie patyrimai neretai būna sunkiai įvardijami žodžiais, nes jie gali būti subtilūs, prieštaringi ar kintantys. Moterims svarbu turėti erdvę, kurioje jos galėtų tyrinėti ir reflektuoti savo patirtis saugiu ir priimančiu būdu.

Viena iš tokių erdvių gali būti dailės terapija. Dailės terapija – tai terapinė praktika, kurioje naudojama kūrybinė raiška, tokia kaip piešimas, tapyba ar darbas su įvairiomis meninėmis medžiagomis, siekiant geriau pažinti save, išreikšti jausmus ir patirtis. Kūrybos procesas leidžia išreikšti tai, kas sunkiai perteikiama žodžiais, ir suteikia galimybę pažvelgti į savo išgyvenimus nauju kampu.

Grupinis dailės terapijos procesas sukuria papildomą vertę, nes jame atsiranda bendrystės, atpažinimo ir pasidalijimo galimybės. Dalinantis patirtimis su kitomis moterimis, galima ne tik geriau suprasti save, bet ir pajusti, kad asmeniniai išgyvenimai nėra vieniši. Toks tarpusavio ryšys gali būti ypač reikšmingas perimenopauzės laikotarpiu, kai moters santykis su savo kūnu ir savimi gali keistis.

Šiame darbe dėmesys skiriamas moterų perimenopauzės laikotarpio kūno patyrimams, atsiskleidžiantiems grupiniame dailės terapijos procese. Siekiama pažvelgti į šiuos patyrimus ne tik kaip į fizinius pokyčius, bet ir kaip į asmeniškai išgyvenamą, kūrybiškai išreiškiamą ir santykyje su kitomis moterimis formuojamą patirtį.

Tyrimo tipas

Tyrimas yra kokybinis, grindžiamas interpretacine fenomenologine analize ir kūryba grįstu tyrimu, taikant multimodalinę analizę, siekiant atskleisti moterų perimenopauzės laikotarpio kūno patirčių įprasminimą grupiniame dailės terapijos procese. Tyrimas orientuotas į subjektyvios patirties ir prasminių struktūrų analizę, nagrinėjant kūrybinius ir refleksinius duomenis natūralioje terapinėje aplinkoje.

Tyrimo metodai

Duomenų rinkimas – duomenys rinkti grupinio dailės terapijos proceso metu, pasitelkiant vizualinius dalyvių kūrinius, rašytines refleksijas, grupines refleksijas, giluminius dalyvių interviu bei tyrėjos dienoraštyje fiksuotas patirtis, atskleidžiančias moterų perimenopauzės laikotarpio kūno patyrimus.

Duomenų analizė – duomenys analizuoti taikant interpretacinę fenomenologinę analizę kartu su kūryba grįstu tyrimu ir multimodaline analize, siekiant atskleisti, kaip per skirtingas raiškos formas (vaizdą, žodį, kūrybinį veiksma) moterys patiria ir įprasmina savo kūnišką patirtį.

Tyrimo objektas – moterų, patiriančių perimenopauzę, kūno patyrimai grupiniame dailės terapijos procese.

Tyrimo tikslas – atskleisti moterų, patiriančių perimenopauzę, kūno patyrimus grupiniame dailės terapijos procese.

Tyrimo klausimai

1. Kokios svarbiausios temos, susijusios su perimenopauze, išryškėjo tyrimo dalyvių refleksijose ir interviu taikant dailės terapiją?
2. Kaip vizualiniai kūriniai kartu su rašytinėmis refleksijomis ir interviu padėjo atskleisti perimenopauzės kūno patyrimus?

Tyrimo uždaviniai

1. Aprašyti ir struktūruoti temas, susijusias su perimenopauzės patirtimis, išryškėjusias dailės terapijos procese.
2. Išnagrinėti, kaip vizualiniai dailės terapijos kūriniai atskleidžia perimenopauzės patirtis ir sąveikauja su rašytinėmis refleksijomis bei dalyvių interviu.

Tyrimo eiga ir dalyviai

Tyrimas atliktas 2025 m. lapkričio – gruodžio mėnesiais Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Urban Hub, Ožiarūčių g. 3, Avižienių sen., Vilniaus rajone.

Tyrimo dalyvavo 8 moterys, save identifikavusios kaip patiriančios perimenopauzę. Dalyvės dalyvavo aštuoniose kas savaitinėse grupinės dailės terapijos sesijose, vykusiose per devynių savaičių laikotarpį, kurių metu reflektavo savo patirtis per kūrybą ir rašytines refleksijas.

Interviu su daugiausiai sesijų lankiusiomis dalyvėmis buvo atlikti 2026 m. sausio mėnesį Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Urban Hub, Ožiarūčių g. 3, Avižienių sen., Vilniaus rajone. Šiame darbe analizuojami penkių dalyvių surinkti duomenys.

DIRBTINIO INTELEKTO ĮRANKIŲ NAUDOJIMAS

Rengiant šį darbą buvo pasitelkti dirbtinio intelekto įrankiai, kurie naudoti tik kaip pagalbinė priemonė kalbos raiškai tobulinti, teksto struktūrai gerinti ir stilistiniam nuoseklumui užtikrinti. Pažymėtina, kad visas darbe pateikiamas turinys, įskaitant idėjas, analizę ir interpretacijas, yra savarankiškai suformuluotas darbo autorės. Dirbtinio intelekto sugeneruota medžiaga buvo kritiškai vertinama, peržiūrima ir koreguojama, laikantis akademinio sąžiningumo principų.

1. PERIMENOPAUZĖS LAIKOTARPIO ĮKŪNYTOS PATIRTIES, RAIŠKOS IR IPRASMINIMO TEORINĖ ANALIZĖ

1.1. Perimenopauzė: biologiniai, psichologiniai ir socialiniai aspektai

1.1.1. Perimenopauzė iš demografinės perspektyvos

Perimenopauzė, kaip pereinamasis tarpsnis tarp reprodukcinio amžiaus ir menopauzės, pasižymi ne tik biologiniu, bet ir ryškiu demografiniu matmeniu. Visuomenės senėjimo procesai ir ilgesnė moterų gyvenimo trukmė lemia tai, kad vis didesnė moterų dalis reikšmingą savo gyvenimo etapą praleidžia perimenopauzės laikotarpiu (Santoro ir kt., 2021; World Health Organization). Dėl to perimenopauzė šiandien gali būti suvokiama ne kaip individuali ar išimtinė patirtis, bet kaip plačiai paplitęs moterų gyvenimo etapas.

Pagal STRAW+10 klasifikaciją perimenopauzė dažniausiai prasideda tarp 45 ir 55 gyvenimo metų ir vidutiniškai trunka 4-7 metus, tačiau kai kurioms moterims šis laikotarpis gali tęstis ilgiau (Harlow ir kt., 2012). Kadangi perimenopauzė apibrėžiama ne tik pagal biologinius rodiklius, bet ir pagal patirtinius kūno bei ciklo pokyčius, jos paplitimas dažniausiai nustatomas remiantis demografinėmis ir epidemiologinėmis tendencijomis (Santoro ir kt., 2021).

Pasauliniu mastu prognozuojama, kad moterų, esančių perimenopauzės, menopauzės ir postmenopauzės laikotarpyje, skaičius nuosekliai augs, perimenopauzė sudarys reikšmingą vidutinio amžiaus moterų gyvenimo dalį (United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2023; World Health Organization). Delanerolle ir kt. (2025) pabrėžia, kad iki 2030 m. 1,2 milijardo moterų visame pasaulyje bus su menopauze susijusiose laikotarpiuose, todėl perimenopauzės sveikatos poreikiai tampa ne tik individualia, bet ir visuomenine atsakomybe. Tai leidžia perimenopauzę laikyti struktūriškai reikšmingu gyvenimo tarpsniu, turinčiu pasekmių ne tik individualiai savijautai, bet ir platesniems socialiniams procesams, įskaitant sveikatos sistemas ir moterų dalyvavimą darbo rinkoje (Avis ir kt., 2009; Jack ir kt., 2021; Riach & Jack, 2021)

Europos ir Lietuvos demografiniai rodikliai atskleidžia panašias tendencijas – didėjančių moterų vidutinį amžių ir ilgėjančią pereinamąjį laikotarpį (Dratva ir kt., 2009; *Ižanga – Oficialiosios statistikos portalas*, n.d.). Jonusienė ir kt. (2012) atliktas tyrimas atskleidžia seksualinių funkcijų, nuotaikos ir menopauzės simptomų sąsajas Lietuvos moterų imtyje, suteikdamas lokalų kontekstą tarptautinei diskusijai. Perimenopauzė dažnai sutampa su intensyviu profesinių ir socialinių įsipareigojimų laikotarpiu, o ši sankirta gali sustiprinti kūno ir emocinių pokyčių patyrimą. (Hunter & Rendall, 2007; Jack ir kt., 2019; Riach & Jack, 2021).

1.1.2. Biologiniai pokyčiai ir simptomų pobūdis

Perimenopauzė yra natūralus moters reprodukcinės sistemos pereinamasis laikotarpis, apimantis kelerius metus iki paskutinių menstruacijų. Hormonų svyravimai lemia platų simptomų spektrą, įskaitant karščio pylimus, naktinį prakaitavimą, miego sutrikimus, kognityvinius bei nuotaikos pokyčius bei urogenitalinės sistemos simptomus (Santoro ir kt., 2021). Šie simptomai dažnai neatpažįstami arba klaidingai priskiriami stresui, amžiui ar kitiems veiksniams, nes perimenopauzė neturi aiškos pradžios ir vystosi palaipsniui (Rostami-Moez ir kt., 2023).

Tyrimai rodo, kad perimenopauzė veikia ne tik reprodukcinę, bet ir nervų sistemą. Brinton (2015) perimenopauzę apibūdina kaip neurologinę pereinamąją būseną, o Mosconi (2021) pateikia įrodymų apie smegenų struktūros, jungiamumo ir energijos metabolizmo pokyčius menopauzės laikotarpiu. Bangle (2026) sisteminė apžvalga patvirtina, kad perimenopauzės metu gali būti užfiksuoti pažintinių funkcijų pokyčiai. Šie duomenys leidžia teigti, kad perimenopauzė yra ne tik reprodukcinė, bet ir centrinės nervų sistemos pereinamoji būsena, daranti įtaką emocinei savijautai ir kognityvinėms funkcijoms.

Gold (2011) pabrėžia, kad menopauzės amžius varijuoja ir turi reikšmės moters ilgalaikiai sveikatai. Naujesni tyrimai Delanerolle (2025) menopauzę įvardija kaip globalų sveikatos ir gerovės klausimą, o dalis su ja susijusių poreikių išlieka nepakankamai atliepti (Rostami-Moez ir kt., 2023). Hickey ir kt. (2024) siūlo įgalinimo modelį menopauzės valdymui, kuriame moteris laikoma aktyvia savo sveikatos dalyve, o ne pasyvia medicininės priežiūros gavėja – tai esminis konceptualus posūkis, reikšmingas ir šiam tyrimui.

1.1.3. Psichologiniai ir tapatybės pokyčiai

Perimenopauzės laikotarpis dažnai patiriamas ne tik kaip fiziologinis, bet ir kaip egzistencinis perėjimas. Sergeant ir Rizq (2017) grindžiamosios teorijos tyrime šį laikotarpį apibūdina kaip „didelį pokytį“, susijusį su reikšmingu tapatybės persitvarkymu. Wright (n.d.) pažymi, kad perimenopauzė neretai iškelia klausimą „kas aš esu dabar?“, kai baigiasi ilgai trukęs reprodukcinis etapas. Cappellini ir Covelli (2025) kokybiniame tyrime su Italijos moterimis atskleidžia, kad vidutinis amžius gali tapti kūrybinio savęs atradimo ir psichosocialinės transformacijos erdve – moteris ne tik praranda buvusią tapatybę, bet ir atranda naujus savęs aspektus, kurių anksčiau neturėjo laiko ar galimybių tyrinėti.

Kuck ir Hogervorst (2024) sisteminė apžvalga rodo, jog nerimas, depresija ir stresas yra dažni šio laikotarpio palydovai. Refaei ir kt. (2022) atskleidžia, kad perimenopauzė patiriama itin

individualiai, tačiau dažniausiai per sudėtingą emocinių, kūniškų ir socialinių veiksnių sąveiką. Busch ir kt. (2003) penkerius metus trukusiame longitudinaliame tyrime nustatė, kad dauguma iš pradžių neutralių ir pesimistiškai nusiteikusių moterų tyrimo laikotarpiu pakeitė savo požiūrį į menopauzę, o paskutinio vertinimo metu 67 % ją vertino teigiamai. Teigiamas požiūrio pokytis tarp iš pradžių pesimistiškai nusiteikusių moterų buvo susijęs su dažnesniais asmeninio augimo akcentais jų pasisakymuose. Tai rodo, jog menopauzė turi vystymosi potencialą ir yra teigiamas laikotarpis daugumai moterų, jei sukuriamos tinkamos sąlygos patirties refleksijai. Hvas (2001) taip pat atkreipia dėmesį į teigiamus menopauzės aspektus, kurie akademiniuose ir visuomeniniuose diskursuose dažnai lieka šešėlyje: palengvėjimą pasibaigus menstruaciniam ciklui, didesnę laisvę ir brendimo išmintį.

1.1.4. Socialiniai ir kultūriniai veiksniai

Perimenopauzės patirtis yra giliai paveikta socialinių ir kultūrinių kontekstų. Namazi ir kt. (2019) parodo, kaip išsilavinimas, ekonominė padėtis ir socialinė parama formuoja menopauzės patirtį. Riach & Jack (2021) menopauzę analizuoja kaip daugialypę darbo patirtį, pabrėždami jos poveikį profesinei tapatybei.

Dahlgren ir kt. (2023) atskleidžia su menopauze susijusią gėdą ir stigmą, o Edwards ir kt. (2021) parodo, kaip viešas kalbėjimas apie menopauzę gali keisti patirties suvokimą. Divya ir kt. (2024) bei Polat ir kt. (2022) patvirtina socialinės paramos reikšmę mažinant simptomų sunkumą. Keye ir kt. (2023) sisteminė apžvalga su metaanalize patvirtina, kad menopauzės edukacija reikšmingai gerina gyvenimo kokybę – tai svarbus argumentas, pagrindžiantis informuoto ir refleksyvaus požiūrio į perimenopauzę svarbą.

Socialiniai ir kultūriniai veiksniai ne tik formuoja perimenopauzės interpretacinius rėmus, bet ir daro įtaką tam, kaip moteris patiria savo kūną. Kūniški pojūčiai šiame laikotarpyje gali būti suvokiami kaip sutrikimas arba kaip prasminga gyvenimo eigos dalis, priklausomai nuo vyraujančių diskursų ir socialinio konteksto. Šiame kontekste kūno įvaizdžio tyrimai atskleidžia svarbų aspektą: Satwik ir kt. (2024) nustatė, kad nepasitenkinimas kūno išvaizda perimenopauzėje siejamas su žema saviverte ir depresija, tačiau Young ir Kotera (2022) parodė, jog savęs atjauta yra apsauginis veiksnys – ji teigiamai susijusi su dėkingumu savo kūnui ir mažina susirūpinimą kūno išvaizda. Tai rodo, kad santykis su kūnu šiuo laikotarpiu yra ne tik fiziologinis, bet ir psichologinis bei kultūrinis procesas. Kūnas taip tampa socialiai ir kultūriškai įprasminama patirties erdvė, kurioje susikerta asmeniniai išgyvenimai, santykiai ir kultūriniai pasakojimai apie moteriškumą, senėjimą ir vertę.

1.2. Kūnas kaip patirties erdvė perimenopauzėje

Šiame skyriuje kūnas nagrinėjamas kaip centrinė patirties erdvė, per kurią perimenopauzės laikotarpiu yra išgyvenami, atpažįstami ir įprasminami biologiniai, emociniai ir egzistenciniai pokyčiai. Fenomenologinės perspektyvos kontekste kūnas suvokiamas kaip pirminė patirties, atminties ir prasmės atsiradimo vieta, ypač reikšminga tais laikotarpiais, kai įprasti savęs suvokimo rėmai ima kisti.

1.2.1. Fenomenologinis kūno supratimas

Fenomenologinė filosofija, ypač Merleau-Ponty ir kt. (2014) „gyvenamojo kūno“ (*lived body*) samprata, sudaro esminį šio tyrimo teorinį pagrindą. Kūnas čia suprantamas ne kaip biologinis objektas ar mechanizmas, bet kaip pirminė patirties ir pasaulio suvokimo erdvė. Žmogus patiria pasaulį per kūną, o ne apie kūną, todėl kūniški pokyčiai neišvengiamai keičia ir santykį su savimi, aplinka bei laiku.

Tokia perspektyva leidžia perimenopauzės kūniškus simptomus suvokti ne vien kaip medicininius reiškinius, bet kaip egzistencinius pokyčius, persmelkiančius kasdienę patirtį. Kūno pojūčiai, ritmai ir reakcijos tampa prasminiais signalais, per kuriuos moteris atpažįsta savo kintantį buvimą pasaulyje. Svarbiu fenomenologiniu aspektu tampa kūno kalbos ankstyvumo principas: kūnas signalizuoja dar prieš tai, kol moteris randa žodžius savo patirčiai apibūdinti. Šis momentas yra ypač reikšmingas perimenopauzės kontekste, nes daugelis simptomų – nuovargis, įtampa, emociniai svyravimai – pasireiškia kaip kūniška tikrovė dar iki jų sąmoningo atpažinimo ar įvardijimo.

Schilder (2013) kūno vaizdo teorija papildo šią sampratą psichologiniu lygmeniu. Kūno vaizdas apibrėžiamas kaip vidinis, nuolat kintantis vaizdinys, kurį žmogus kuria apie savo kūną. Perimenopauzės metu, kai kūnas ima reaguoti kitaip nei anksčiau, šis vaizdinys gali destabilizuotis, sukeldamas svetimumo, netikrumo ar netekčių patirtis.

Somatinės prieigos išplečia fenomenologinį požiūrį, pabrėždamos kūno kaip patirties „nešėjo“ vaidmenį. Van der Kolk (2015) teigia, kad kūnas išlaiko patirties pėdsakus – emocinės patirtys, stresas ir trauminiai išgyvenimai įsirašo ne tik psichikoje, bet ir nervų sistemoje bei raumenų reakcijose. Levine (2010) taip pat pabrėžia, kad psichologiniai procesai yra neatsiejami nuo kūniško išgyvenimo, o gijimas dažnai vyksta per kūno pojūčių atpažinimą ir integraciją. Blechner (2011) šią perspektyvą papildo, tyrinėdamas kūno klausymo ir proto jautimo santykį: jis teigia, kad tikras terapinis pokytis neatsiranda vien per kognityvinį supratimą, bet reikalauja kūniško įsitraukimo. Tai yra fundamentalus principas, pagrindžiantis taktiliškai intensyvių medžiagų taikymą dailės terapijoje perimenopauzės kontekste.

Toks kūno supratimas leidžia perimenopauzės laikotarpį nagrinėti kaip laiką, kai kūnas tampa ypač ryškia patirties ir savęs suvokimo vieta, o ne pasyviu biologinių pokyčių fonu.

1.2.2. Kūno atmintis ir taktilinis kontaktas

Kūno atminties sąvoka apibrėžia būdus, kuriais patirtys – tiek intensyvios emocinės, tiek kasdienės – yra saugomos kūne, o ne vien sąmoningoje atmintyje. Kūnas reaguoja į praeities įvykius per pojūčius, įtampas, refleksinius judesius ar somatines būsenas, kurios gali būti patiriamos be aiškaus žodinio paaiškinimo (Van der Kolk, 2015).

Levine (2010) somatinė teorija pabrėžia, kad daugelis emocinių procesų vyksta ikiverbaliniame lygmenyje, todėl kūno pojūčių atpažinimas ir išbuvimas su jais tampa svarbia integracijos prielaida. Tokiu būdu kūnas veikia kaip savita atminties sistema, per kurią patirtis gali būti ne tik prisimenama, bet ir perdirbama.

Šis požiūris ypač aktualus dirbant su perimenopauzės patirtimis, kurios dažnai pasireiškia per kūniškus signalus, sunkiai įvardijamus žodžiais. Taktilinis kontaktas su medžiaga dailės terapijos procese sudaro sąlygas šioms patirtims įgyti apčiuopiamą formą. Reikšminga yra tai, kad kūno atmintis gali būti ne tik asmeninė, bet ir iš kartos į kartą perduodama: neišsakytos moterų kartos patirtys – gėda, tylėjimas, neišreiškiamas skausmas – gali įsirašyti į kūno reakcijas ir pasireikšti vėlesnėse kartose. Tai reiškia, kad dirbant su kūno atmintimi perimenopauzės kontekste galima sąmoningai dirbti ir su šiuo platesniu, transgeneraciniu aspektu.

Elbrecht & Antcliff (2014) tyrimai rodo, kad taktilinis kontaktas su medžiaga, ypač moliu, aktyvuoja sensomotorinius procesus, susijusius su emocine reguliacija ir savęs pajautimu. Darbas su pasipriešinimu, struktūra ir plastiškumu leidžia patirti kūną veikloje, o ne vien jį stebėti. Elbrecht ir Deuser (2013) sensomotorinės meno terapijos metodas, pagrįstas taktiliniu darbu su moliu, atskleidžia, kaip fizinis kontaktas su medžiaga gali suteikti prieigą prie giliai saugomų emocinių patirčių dar prieš jų verbalizaciją.

Panašiai Sholt ir Gavron (2006) pabrėžia molio taktilines savybes kaip svarbias dirbant su kontrolės, bejėgiškumo ar transformacijos patirtimis be privalomos verbalizacijos. Tekstilės praktikos, tokios kaip mezgimas ar siuvinėjimas, taip pat pasižymi raminančiu ir struktūruojančiu poveikiu, leidžiančiu patirčiai „nusėsti“ kūne per pasikartojantį ritmą ir jutiminį kontaktą (Collier, 2011; Riley ir kt., 2013). Collier (2012) plačiau aprašo, kaip tekstilės menai terapijoje su moterimis padeda audžiant atkurti gyvenimą po praradimų ar perėjimų – ši metafora ypač tinka perimenopauzės kontekstui, kuriame moteris iš tiesų susiuvia naują santykį su savimi.

Schaverien (1999) „talismano“ samprata papildo kūno atminties teoriją konkrečia terapine forma: dailės terapijoje sukurtas kūrinys gali tapti kūno atminties nešėju – apčiuopiamu objektu,

kuriame saugoma terapinio proceso metu atsiradusi patirtis. Toks kūrinys funkcionuoja ne tik kaip simbolis, bet kaip aktyvus resursas, prie kurio galima grįžti ir už terapijos ribų, todėl terapinis poveikis pratęsimas į kasdienį gyvenimą.

Taktilinė patirtis tokiu būdu tampa svarbia jungtimi tarp kūno atminties ir kūrybinės raiškos, sudarydama sąlygas patirčiai pereiti į kitą išraiškos formą.

1.2.3. Spalva, emocijos ir kūrybinė raiška

Spalva meno terapijos kontekste veikia kaip jautri emocinių būsenų išraiškos priemonė, leidžianti perteikti tai, kas dažnai lieka neįvardyta žodžiais. Spalviniai pasirinkimai susiję tiek su subjektyvia emocine patirtimi, tiek su kultūriniais ir asmeniniais kontekstais.

Jonauskaite ir kt., (2020) tarpkultūriniuose tyrimuose rodo, kad tam tikros spalvų ir emocijų sąsajos pasižymi universaliais bruožais, tačiau jų prasmė kinta priklausomai nuo kultūrinės patirties ir individualių asociacijų. Vėlesni tyrimai taip pat atskleidžia, kad nuotaika ir gyvenimo tarpsnis daro įtaką spalvų pasirinkimui ir jų emociniam krūviui (Jonauskaite ir kt., 2019, 2024).

Itten (1993) spalvų teorija pabrėžia tiek objektyvias, tiek subjektyvias spalvų savybes, o Lusebrink (1990) Ekspresyvaus terapijų kontinuumo modelis parodo, kaip spalva ir medžiaga gali veikti skirtingais neurologiniais ir psichologiniais lygmenimis – nuo jutiminio iki simbolinio. Hinz (2019) atnaujintame ir išplėstame Ekspresyvaus terapijų kontinuumo modelyje detalai aprašo, kaip skirtingos medžiagos ir technikos veikia skirtinguose lygmenyse: kinestetiniame-sensoriniame (molis, smėlis), percepciniame-afektiniame (akvarelė, pastelė), kognityviniame-simboliniame (koliažas, piešinys) ir kūrybiniame. Šis modelis yra esminis praktinis įrankis, padedantis terapeutui parinkti medžiagas atsižvelgiant į dalyvės poreikius – perimenopauzės laikotarpiu dažnai tikslinga pradėti nuo kinestetinio-sensorinio lygmens, leidžiančio kūnui kalbėti dar prieš verbalizaciją.

Neuromoksliniai tyrimai taip pat pagrindžia kūrybinės raiškos reikšmę emocinei reguliacijai ir patirties integracijai. Magsamen ir Ross (2025) bei Bokoch ir kt. (2025) pabrėžia, kad meninė veikla gali keisti smegenų veiklos modelius, palaikant refleksiją ir emocijų reguliaciją.

Kūrybinė raiška per spalvą tokiu būdu tampa ne tik emocijų atspindžiu, bet ir procesu, kuriame kūniški pojūčiai, jausmai ir prasmės palaipsniui įgyja struktūrą. perimenopauzės laikotarpiu, kai patirtis dažnai yra intensyvi ir fragmentiška, spalva suteikia galimybę ją saugiai išreikšti ir integruoti vaizdinėje formoje.

Apibendrinant, kūnas perimenopauzės laikotarpiu atsiskleidžia kaip daugialypė patirties erdvė, kurioje kūniški pojūčiai, emocijos ir prasmės formuojasi jutiminiame, vaizdiniame bei simboliniame lygmenyse. Tokia kūno, kaip įkūnytos patirties ir raiškos vietos, samprata sudaro

pagrindą pereiti prie dailės terapijos, kaip struktūruotos kūrybinės praktikos, leidžiančios dirbti su kūniškai patiriamais pokyčiais per vaizdą, medžiagą, refleksiją ir santykį.

1.3. Dailės terapija: teoriniai pagrindai ir metodai

Dailės terapija šiame darbe nagrinėjama kaip teorinė ir praktinė prieiga, leidžianti dirbti su kūniškai, emociškai ir egzistenciškai sudėtingomis patirtimis. Atsižvelgiant į ankstesniame skyriuje aptartą kūno kaip gyvenamos patirties erdvės sampratą, dailės terapija suvokiama kaip erdvė, kurioje patirtis gali būti išreikšta ir įprasminama per kūrybinį veiksmą, vaizdinę kalbą ir santykį.

1.3.1. Dailės terapijos samprata ir metodologiniai pagrindai

Dailės terapija apibrėžiama kaip psichoterapinė kryptis, kurioje kūrybinis procesas ir meno kūriniai naudojami kaip komunikacijos, savirefleksijos ir psichologinės transformacijos priemonės (Malchiodi, 2012). Šioje terapinėje sampratoje menas suprantamas ne kaip galutinis rezultatas savaime, bet kaip dinamiškas patyriminis procesas, per kurį atsiskleidžia kūniški ir emociniai patyrimo sluoksniai. Malchiodi (2005) išskiria keturias unikalias ekspresyvių terapijų charakteristikas, tiesiogiai aktualias šiam tyrimui: savęs raiška kaip emocijų konteineris ir transformacijos erdvė, aktyvus dalyvavimas per kūnišką veiksmą, vaizduotės kaip gijimo agento panaudojimas ir proto-kūno jungtis, leidžiančios dirbti su patirtimis, kurios yra ikiverbaliniame lygmenyje.

Hogan, (2016) pabrėžia dailės terapijos teorinį daugialypumą, apimančią psichoanalitines, humanistines, kognityvines ir fenomenologines kryptis. Rubin (2011) akcentuoja terapeuto gebėjimą dirbti su kūrybiniu procesu ir vaizdu ne tik kaip su rezultatu, bet kaip su santykinio terapinio darbo elementu. Tokia įvairi teorinė bazė leidžia dailės terapiją taikyti skirtingiems klientams ir kintančioms patirtims.

McNiff, (1998, 2004, 2007) išryškina kūrybinio proceso autonomišką terapinę vertę, pabrėždamas pasitikėjimą procesu ir patyriminį darbą su sunkumais bei „šešėlinėmis“ patirtimis. Schaverien (1999) „atskleidžiamo vaizdo“ samprata papildo šį požiūrį, aprašydama kūrinį kaip tarpinę erdvę, kurioje susitinka vidiniai išgyvenimai ir refleksija. Schaverien (1999) skiria du esminius kūrinio tipus: diagraminį vaizdą, kuris yra informatyvus, bet turi ribotą transformuojantį poveikį, ir įkūnytą vaizdą, kuris psichologine prasme yra formuojantis – „savo kūrimu jis kažką keičia menininko psichikoje.“ Šis skirtumas yra esminis terapiniam darbui perimenopauzės laikotarpiu: tikslinga sudaryti sąlygas, kuriose kūriniai taptų įkūnytais, o ne tik informaciniais.

Empiriniai tyrimai patvirtina dailės terapijos veiksmingumą suaugusiųjų psichikos sveikatos srityje (Regev & Cohen-Yatziv, 2018; Shukla ir kt., 2022). Czamanski-Cohen & Weihs (2016) kūno-proto modelis suteikia integruotą teorinį pagrindą, leidžiantį suprasti kūrybinio proceso poveikį per neurologinių, somatinių ir psichologinių procesų sąveiką.

1.3.2. Grupinė dailės terapija

Grupinė dailės terapija apjungia kūrybinio proceso ir grupinės dinamikos terapinį potencialą. Waller (2015) interaktyviosios grupinės meno terapijos modelyje pabrėžia, kad grupė sudaro erdvę, kurioje individualios patirtys gali būti reflektuojamos per santykį, bendrystę ir atpažinimą.

Moon, kurio darbą analizuoja Drobig (2011), išryškina kūryba grįstos grupinės terapijos proceso ir santykio svarbą. Šios įžvalgos dera su Yalom (1980) grupinės terapijos teorija, kurioje universalumas, priklausymo patirtis ir egzistencinis atpažinimas laikomi svarbiais terapinio pokyčio veiksniais.

Grupė taip pat veikia kaip emocinio laikymo erdvė. Bion ir Hinshelwood (2023) „konteineriavimo“ samprata aprašo, kaip grupė gali priimti ir laikyti sudėtingas patirtis. Rogers (1961) humanistinės psichologijos principai ir Winnicott (2018), Winnicott ir Rodman (2010) „potencialios erdvės“ koncepcija papildo šį supratimą, pabrėždama saugios ir eksperimentuoti leidžiančios aplinkos reikšmę.

1.3.3. Kūrybiniai metodai ir medžiagos

Kūrybiniai metodai dailės terapijoje veikia kaip patyrimo organizavimo ir įprasminimo priemonės. Koliažas leidžia rinkti, fragmentuoti ir perkonstruoti simbolinius elementus, sudarydamas sąlygas dirbti su sudėtingomis ar ambivalentiškoms patirtimis (Chilton & Scotti, 2014; De Rijke, 2024). De Rijke (2024) atskleidžia koliažo potencialą kaip tyrimo metodą kokybiniuose tyrimuose: žirkėmis kirpimas, klijavimas ir rašymas sukuria unikalias prasmės kūrimo galimybes, kurios negalimos kitomis priemonėmis. Tai yra svarbus metodologinis argumentas, pagrindžiantis koliažo kaip ir terapinės, ir tyrimo priemonės statusą.

Kūno žemėlapiai kūną paverčia tiesiogine patirties raiškos erdve, leidžiančia vizualiai atskleisti pojūčius, emocijas ir vidines būsenas (Alan Schamroth ir kt., 2025). Kūnas čia tampa tarsi „žemėlapiu“, kuriame pažymimi fiziniai ir emociniai išgyvenimai, suteikiant galimybę juos struktūruoti, geriau suvokti ir reflektuoti, ypač kai juos sunku įvardyti žodžiais.

Mandala, kilusi iš Jungo analitinės psichologijos, veikia kaip centravimo ir integracijos forma (Hull, 2017). Amatų praktikos, tokios kaip keramika ar tekstilė, taip pat palaiko kūrybinį ir integracinį procesą, leisdamas dirbti su ritmu, medžiagiškumu ir kūniška patirtimi (Leone, 2020; McMurray & Schwartz-Mirman A.T.R., 1998; McMurray & Schwartz-Mirman, 2001). McCabe & Maguire (2026) naujausias tyrimas patvirtina ryšį tarp tekstilės amatų ir gerovės, parodydamas, kad rankų darbas su medžiaga gali turėti ilgalaikį teigiamą poveikį emocinei sveikatai – tai ypač aktualus radinys perimenopauzės laikotarpio intervencijų kontekste.

1.3.4. Dailės terapija ir perimenopauzė

Nors dailės terapijos taikymas perimenopauzės kontekste dar nėra plačiai ištirtas, esami tyrimai rodo šios prieigos potencialą. Dieterich-Hartwell ir kt. (2024) aprašo kūrybinių menų terapijos poveikį postmenopauzinių moterų gerovei, o Jalambadani (2020) nustato sąmoningumu grįstos dailės terapijos teigiamą įtaką menopauzės laikotarpiu. Tyrimo protokolas apėmė 12 sesijų, kuriose buvo derinami kūno skenavimo meditacija, jutimų tyrinėjimas per skirtingas medžiagas (spalvotus pieštukus, žymeklius, akvareles), streso ir malonių įvykių vaizdavimas bei rūpinimosi savimi vizualizacijos. Šis protokolas reikšmingas tuo, kad tiesiogiai integruoja kūno sąmoningumą ir kūrybinę raišką – tai atitinka šio tyrimo metodologinį požiūrį.

Pasakojimo ir kūrybinės raiškos reikšmę menopauzės patirties įprasminimui pabrėžia ir Moriarty ir kt. (2025). Šie autoriai atskleidžia, kaip autoetnografinis pasakojimas apie menopauzės patirtis gali veikti kaip gerovę stiprinanti praktika, nes leidžia patirtį ne tik išsakyti, bet ir kartu su kitomis dalyvėmis sukurti naują jos prasmę. Tai tiesiogiai susiję su grupinės dailės terapijos principu, kuriame bendrystė ir kolektyvinis prasmės kūrimas yra esminiai terapinio proceso elementai. Šie tyrimai leidžia dailės terapiją suvokti kaip erdvę, kurioje perimenopauzės patirtys gali būti atpažįstamos, reflektuojamos ir transformuojamos.

1.3.5. Grupinės dailės terapijos reikšmė perimenopauzės laikotarpiu

Grupinė dailės terapija perimenopauzės laikotarpiu suteikia galimybę kūniškus ir emocinius pokyčius patirti ne izoliuotai, bet santykyje su kitomis moterimis. Šis laikotarpis dažnai pasižymi socialiniu nutylėjimu ir patirties nuvertinimu, todėl grupė veikia kaip normalizuojanti ir palaikanti aplinka (Dahlgren ir kt., 2023; Jack ir kt., 2021).

Kūryba grupėje tampa bendrystės kalba, leidžiančia patirtį artikuliuoti per vaizdą, medžiagą ir judesį. Savęs atpažinimas kitų moterų kūrinuose ir pasakojimuose gali stiprinti ryšio ir savęs priėmimo patirtį (McNeilly, 2006; Waller, 2015).

Tokioje erdvėje grupinė dailės terapija veikia ir kaip terapinė, ir kaip tyrimui reikšminga erdvė, kurioje kūrybiniai rezultatai, refleksijos ir santykiai tampa pagrindu tolesnei analizei.

Taigi grupinė dailės terapija perimenopauzės laikotarpiu veikia ne tik kaip terapinė intervencija, bet ir kaip prasminga patirties raiškos erdvė, kurioje kūniški, emociniai ir santykiniai išgyvenimai įgyja vaizdinę, materialią ir naratyvinę formą. Kūrybiniai procesai, dalyvių refleksijos ir grupinis rezonansas sudaro sąlygas patirčiai tapti matomai ir dalijamai dar prieš ją pilnai įvardijant žodžiais. Tokia patirties artikuliacija leidžia grupinę dailės terapiją nagrinėti ne tik kaip klinikinę praktiką, bet ir kaip tyrimo erdvę, kurioje kuriami vaizdiniai ir refleksijos gali būti analizuojami kaip reikšmingi duomenų šaltiniai.

1.4. Kūryba grįstas tyrimas ir multimodalinė analizė

Šiame skyriuje pristatomas metodologinis pagrindas, leidžiantis tirti perimenopauzės patirtį kaip kūniškai, kūrybiškai ir per santykį konstruojamą procesą. Atsižvelgiant į ankstesniuose skyriuose aptartą kūną kaip patirties erdvę ir dailės terapiją kaip transformacijos erdvę, kūryba grįstas tyrimas ir multimodalinė analizė taikomi kaip prieigos, leidžiančios atskleisti patirties sluoksnius, kurie dažnai lieka sunkiai pasiekiami vien verbaliniu lygmeniu.

1.4.1. Kūryba grįsto tyrimo metodologiniai pagrindai

Kūryba grįstas tyrimas yra metodologinė kryptis, kurioje meniniai procesai ir formos naudojami ne tik kaip duomenų rinkimo būdas, bet ir kaip pažinimo, analizės bei prasmės kūrimo forma. Meninė veikla šioje prieigoje suprantama kaip įkūnyta ir patyriminė praktika, per kurią gali būti artikuliuojamos sudėtingos, daugiasluoksnės patirtys.

Gerber ir kt. (2018) pabrėžia, kad kūryba grįstos tyrimo prieigos leidžia tyrinėti pokyčių mechanizmus kūrybinių menų terapijose, kurie dažnai nėra fiksuojami tradiciniais metodais. Phoenix ir Chamberlain (2025) taip pat pažymi, kad KGT¹ plečia psichologinio tyrimo ribas, suteikdamas vietą įkūnytoms, emocinėms ir refleksyvioms žinioms.

Chilton ir Scotti (2014) analizuoja koliažą kaip kūryba grįsto tyrimo praktiką dailės terapijos kontekste ir pabrėžia, kad vizualiniai kūriniai, rašytinės refleksijos ir tyrėjo patyriminis dalyvavimas

¹ Toliau darbe vartojamas kūryba grįsto tyrimo trumpinys – KGT

gali būti traktuojami kaip lygiavertės duomenų formos. Šiame tyrime tokia samprata leidžia dailės terapijos sesijų metu sukurtus vaizdus ir dalyvių refleksijas laikyti centrine tyrimo medžiaga, per kurią atsiskleidžia perimenopauzės patirties struktūros.

1.4.2. Multimodalinė analizė

Multimodalinė analizė papildo kūryba grįstą tyrimą, nagrinėdama, kaip prasmė kuriama per skirtingų raiškos formų – vaizdo, žodžio, spalvos, medžiagos, erdvės ir kūniško veiksmo – sąveiką. Ši prieiga remiasi nuostata, kad skirtingos raiškos formos kuria prasmę savitais būdais ir nėra tarpusavyje pakeičiamos.

Kress (2010) socialinės semiotikos teorija pabrėžia, kad kiekviena raiškos forma turi savitą prasmės kūrimo potencialą, o tai, kas gali būti išreikšta vaizdu ar medžiaga, nebūtinai gali būti pilnai perteikta žodžiais. Kress ir Leeuwen (2017) taip pat teigia, kad prasmė dažnai atsiskleidžia būtent per skirtingų raiškos formų sąveiką.

Bezemer ir Jewitt (2010) aprašo multimodalius analizės metodus, leidžiančius tyrinėti vizualinius ir tekstinius duomenis kaip lygiagrečias, bet savarankiškas prasmės sistemas. Šiame tyrime multimodalinė analizė sudaro galimybę dalyvių vizualinius kūrinius ir rašytines refleksijas nagrinėti kaip tarpusavyje dialogiškas, tačiau skirtingus perimenopauzės patirties aspektus atskleidžiančias formas.

1.4.3. Refleksija kaip transformacijos ir prasmės kūrimo ašis

Refleksija šiame tyrime suprantama kaip procesas, jungiantis kūnišką patyrimą, kūrybinę raišką ir prasminę integraciją. Fenomenologinėje perspektyvoje refleksija suvokiama kaip grįžimas prie gyventos patirties, leidžiantis palaipsniui atpažinti jos struktūras ir prasmes (Van Manen, 2016).

Dailės terapijos procese refleksija pasireiškia keliais lygmenimis: per kūrybinį veiksmą, per patį vaizdinį rezultatą, per rašytinį apmąstymą ir per pasidalijimą grupėje. Kūryba grįstas tyrimas pabrėžia, kad refleksija gali vykti ir neverbaliai, kai prasmė atsiskleidžia per spalvą, medžiagos pasipriešinimą ar jutiminį kontaktą dar prieš ją sąmoningai įvardijant (Leavy, 2015; McNiff, 2009).

Grupinė refleksija leidžia patirčiai keisti savo formą – nuo individualaus, intymaus išgyvenimo iki santykinio ir dalijamo pasakojimo. Tokiu būdu refleksija tampa savasties integracijos ir bendrystės kūrimo procesu, padedančiu moterims perimenopauzės laikotarpiu pereiti nuo fragmentiškų kūno signalų prie labiau vientiso savęs suvokimo (Bolton, 2010; Schön, 2009).

Tokiu būdu kūryba grįsto tyrimo, multimodalinės analizės ir refleksijos procesai leidžia patirčiai pereiti nuo kūniško ir vaizdinio lygmens prie gilesnio įprasminimo. Kūrybinė raiška ir santykinė refleksija sudaro sąlygas ne tik patirties artikuliacijai, bet ir pokyčiams savęs suvokimo, tapatybės bei subjektyvios gerovės lygmenyse. Šie pokyčiai tampa svarbūs analizuojant, kaip perimenopauzės laikotarpiu per kūrybą ir santykį kinta moterų santykis su savimi ir savo gyvenimo kokybe.

1.5. Savęs suvokimas, transformacija ir gerovė

Šiame skyriuje nagrinėjami procesai, per kuriuos perimenopauzės laikotarpiu kinta moters savęs suvokimas, tapatybė ir subjektyvi gerovė. Remiantis psichologijos, egzistencinės filosofijos ir kūrybinių terapijų teorijomis, analizuojama, kaip savęs suvokimas, pasakojimas, prasmės kūrimas ir ryšys su aplinka tampa svarbiais transformacijos atraminiais taškais. Kūrybinis ir grupinis dailės terapijos kontekstas sudaro sąlygas šiems procesams atsiskleisti ir būti reflektuojamiems.

1.5.1. Savęs suvokimas ir savirefleksija

Savęs suvokimas ir savirefleksija yra esminiai procesai, lydintys perimenopauzės laikotarpiu vykstančius pokyčius. Kūno pojūčių kaita, emocinis jautrumas ir gyvenimo vaidmenų peržiūra skatina pažvelgti į save naujai ir reflektuoti savo patirtį.

Ardelt & Grunwald (2018) pabrėžia, kad savirefleksija ir sąmoningas patirties apmąstymas yra ypač svarbūs sudėtingais gyvenimo etapais, kai įprasti savęs suvokimo rėmai ima keistis. Kabat-Zinn (2013) sąmoningumo teorija akcentuoja buvimą dabartinėje patirtyje be vertinimo, leidžiantį atpažinti kūno ir emocijų signalus kaip prasmingą patirties dalį.

Neff (2011) savęs atjautos samprata atskleidžia, kad gebėjimas elgtis su savimi rūpestingai yra ypač reikšmingas laikotarpiais, kai kūnas ir emocijos tampa neprognozuojami. Brown (2015) pažeidžiamumo tyrimai rodo, jog atvirumas ir pažeidžiamumo pripažinimas sudaro sąlygas autentiškam ryšiui su savimi ir kitais, o tai ypač svarbu grupiniame terapijos kontekste.

May (1994) kūrybinės drąsos teorija pabrėžia, kad kūryba reikalauja pasiryžimo susitikti su nežinomu, o Bandura (1997) asmeninio veiksmingumo teorijoje akcentuojama, jog patiriami kūrybiniai pasiekimai gali stiprinti pasitikėjimą savimi ir gebėjimą veikti. Tokiu būdu savęs suvokimas ir savirefleksija tampa svarbia prielaida tolimesniems tapatybės pokyčiams.

1.5.2. Naratyvinė tapatybė ir pasakojimas

Naratyvinės psichologijos perspektyva leidžia suprasti tapatybės pokyčius kaip procesą, vykstantį per individualaus pasakojimo peržiūrą ir perrašymą. McAdams (2001) teigia, kad žmogaus tapatybė formuojama per vidinį, nuolat kintantį pasakojimą, jungiantį praeitį, dabartį ir numatomą ateitį. Perimenopauzė dažnai tampa vienu iš etapų, kai ankstesnis pasakojimas apie save nebepakankamai atliepia dabartinę patirtį. Šiame kontekste ypač svarbus autoriaus „pozityvios transformacijos sekos“ gebėjimas paversti neigiamą patirtį teigiama naratyvine reikšme. Perimenopauzės laikotarpiu tai gali reikšti savęs praradimo pasakojimo transformaciją į sugrįžimo ir atradimo pasakojimą – procesą, kurį gali palengvinti tiek grupinė refleksija, tiek kūrybinė raiška.

Ricoeur ir DePaul University (1991) naratyvinės tapatybės filosofijoje pabrėžia, kad tapatybė kuriama per patirties struktūravimą laike. White & Epston (1990) naratyvinės terapijos požiūris parodo, jog alternatyvių pasakojimų kūrimas leidžia atsiriboti nuo ribojančių ar stigmatizuojančių naratyvų. Šis principas yra ypač aktualus perimenopauzės kontekste, kur kultūrinis „nurašymo“ naratyvas – moteris po penkiasdešimties kaip praradusi vertę ir aktualumą – veikia kaip vidinė riba. Dailės terapija čia gali veikti kaip alternatyvių naratyvų kūrimo erdvė: per simbolius, vaizdus ir kūrybinę raišką moteris gali susikurti naują pasakojimą apie save.

Dailės terapijos kontekste pasakojimas gali būti ne tik verbalinis. Vizualinis kūrinys veikia kaip naratyvinė forma, leidžianti patirčiai įgyti struktūrą per vaizdą, simbolį ir spalvą (Ricoeur & DePaul University, 1991; Wood, 2002). Tokiu būdu kūryba tampa būdu perkurti santykį su savimi ir savo gyvenimo istorija.

1.5.3. Egzistenciniai aspektai ir prasmės kūrimas

Perimenopauzės laikotarpis dažnai suaktyvina egzistencinius klausimus apie laiką, baigtinumą, pasirinkimus ir gyvenimo prasmę. Yalom (1980) egzistencinėje psichoterapijoje išskiria pagrindinius rūpesčius, susijusius su mirtimi, laisve, atsakomybe, izoliacija ir prasmės paieška, kurie vidutiniame amžiuje tampa ypač ryškūs.

Rogers (1961) humanistinės psichologijos perspektyva pabrėžia žmogaus potencialą augti ir tapti savimi, tačiau šiam procesui būtina saugi ir priimanti aplinka. Relph (2008) „bevietiško“ sąvoka padeda suprasti būsenas, kai moteris jaučiasi praradusi ankstesnius tapatybės orientyrus ir ieško naujo prasmingo santykio su savimi ir pasauliu.

Pozityviosios psichologijos kryptis Seligman (2011) ir Jungo individuacijos teorija (Hull, 2017; Jung ir kt., 1968) leidžia perimenopauzę suvokti ne tik kaip praradimų laikotarpį, bet ir kaip galimybę integracijai, gilesniam savęs pažinimui ir vidiniam augimui.

1.5.4. Gamtos ir natūralios aplinkos reikšmė

Gamtos simboliai ir su natūralia aplinka susiję motyvai dažnai atsiskleidžia moterų kūryboje perimenopauzės laikotarpiu. Polinkio į ryšį su gamta teorija teigia, kad žmogus turi įgimtą tendenciją ieškoti sąlyčio su natūralia aplinka, kuris palaiko emocinę ir psichologinę gerovę (Gunnarsson & Hedblom, 2023). Kaplan ir Kaplan (1989) dėmesio atkūrimo teorija papildomai pabrėžia, kad gamtos elementai prisideda prie dėmesio atkūrimo ir emocinės pusiausvyros palaikymo.

Šis teorinis pagrindas leidžia suprasti, kodėl kūrybiniuose darbuose dažnai pasirodo gamtos vaizdiniai – medžiai, vanduo, ciklai ar augimas. Tokie simboliai padeda integruoti kūnišką, emocinę ir egzistencinę patirtį, leisdami perimenopauzę patirti ne tik kaip destabilizuojantį, bet ir kaip ciklišką, su atsinaujinimu susijusį procesą.

Tokiu būdu savęs suvokimas, tapatybės kaita, prasmės kūrimas ir ryšys su aplinka atsiskleidžia kaip tarpusavyje persipynę procesai, per kuriuos perimenopauzės patirtis tampa labiau integruota ir įprasminama. Šie psichologiniai, kūniški ir egzistenciniai aspektai nefunkcionuoja atskirai, bet formuojasi biologinių, socialinių ir kūrybinių veiksnių sąveikoje. Toks daugiabriaunis patirties pobūdis sudaro pagrindą apibendrinti skirtingas teorines prieigas į vientisą perspektyvą, leidžiančią nuosekliai interpretuoti moterų patirtis grupinės dailės terapijos kontekste.

1.6. Integruota teorinė perspektyva

Šiame tyrime pristatoma integruota teorinė perspektyva, leidžianti moterų perimenopauzės patirtį suprasti kaip kompleksinį kūno, tapatybės ir prasmės transformacijos procesą, vykstantį grupinės dailės terapijos kontekste. Skirtingos teorinės prieigos jungiamos siekiant atliepti pačios tiriamos patirties daugiasluoksniškumą ir išvengti jos redukavimo į vieną aiškinamąjį lygmenį.

Fenomenologinė perspektyva suteikia pagrindą kūną suvokti kaip pirminę patirties ir prasmės atsiradimo vietą (Merleau-Ponty ir kt., 2014). Kūniški pojūčiai, ritmai ir reakcijos perimenopauzės laikotarpiu tampa ne tik biologinių pokyčių išraiška, bet ir egzistencinių, emocinių bei savasties permąstymo procesų dalimi. Somatinės teorijos (Levine, 2010; Van der Kolk, 2015) šį požiūrį papildo atskleisdamos, kaip patirtys yra saugomos ir perdirbamos kūne per jutimus, įtampas ir afektinius atsakus.

Psichosocialinė perspektyva leidžia nagrinėti, kaip kūniški pokyčiai susiję su tapatybės transformacija vidutiniame amžiuje. Perimenopauzė dažnai sutampa su gyvenimo vaidmenų, savivokos ir ateities perspektyvų peržiūra, o ši dinamika atsiskleidžia per savęs suvokimo, pasakojimo ir egzistencinės refleksijos procesus (Cappellini & Covelli, 2025; Sergeant & Rizq, 2017; Slater, 2003). Naratyvinės ir egzistencinės teorijos padeda suprasti, kaip šiuo laikotarpiu kuriami nauji prasmės ir savęs suvokimo rėmai.

Dailės terapijos teorija suteikia prielaidą patirtį nagrinėti kaip procesą, kuris gali būti ne tik išsakomas, bet ir išreiškiamas per vaizdą, medžiagą ir kūrybinį veiksmą (Hogan, 2016; Malchiodi, 2012; McNiff, 1998; Waller, 2015). Kūrybinė veikla leidžia dirbti su patirtimis, kurios dar nėra pilnai artikuliuotos žodžiais, o pats kūrybinis procesas tampa erdve simbolinei transformacijai.

Socialinė ir kultūrinė perspektyva primena, kad perimenopauzės patirtis visada formuojasi platesniame kontekste. Stereotipiniai kultūriniai naratyvai, lyties, amžiaus ir produktyvumo lūkesčiai, taip pat santykiai darbo ir šeimos aplinkoje veikia tai, kaip moterys interpretuoja savo kūniškus ir emocinius pokyčius (Dahlgren ir kt., 2023; Namazi ir kt., 2019; Riach & Jack, 2021). Grupinė dailės terapija šioje perspektyvoje veikia kaip erdvė, kurioje pasakojimai gali būti reflektuojami ir perinterpretuojami.

Apjungus šias teorines kryptis, perimenopauzė šiame tyrime suvokiama ne kaip atskiras medicininis ar psichologinis reiškinys, bet kaip procesinė, gyva ir santykinė patirtis, kuri gali būti išgyvenama, reflektuojama ir transformuojama per kūrybinį bei grupinį procesą. Tokia integruota perspektyva sudaro pagrindą empirinio tyrimo analizėms, leidžiančioms nuosekliai interpretuoti, kaip moterų patirtys grupinėje dailės terapijoje įgyja prasmę ir veda į savęs suvokimo bei gerovės pokyčius.

Tokia integruota teorinė perspektyva leidžia perimenopauzės patirtį suvokti kaip vientisą, bet daugiasluoksnį procesą, kuriame kūniški, psichologiniai, socialiniai ir kūrybiniai aspektai formuojasi tarpusavio sąveikoje. Šis požiūris sudaro pagrindą apibendrinti teorinę analizę ir pereiti nuo konceptualių rėmų prie empirinių patirčių nagrinėjimo, išlaikant jautrumą patirties sudėtingumui ir jos įkūnytai prigimčiai.

1.7. Teorinės analizės apibendrinimas

Atlikta teorinė analizė leidžia perimenopauzės laikotarpį suvokti kaip gyvą, procesinę ir daugiasluoksnę kūno bei tapatybės transformaciją, vykstančią biologinių, psichologinių, socialinių, kultūrinių ir egzistencinių veiksmų sąveikoje. Šis laikotarpis neapsiriboja hormoniniais ar fiziologiniais pokyčiais, bet apima ir reikšmingus savęs suvokimo, santykio su kūnu bei gyvenimo prasmės peržiūros procesus.

Fenomenologinė kūno samprata atskleidžia, kad perimenopauzės patirtys yra pirmiausia gyvenamos ir įkūnytos, dažnai fragmentiškos ir sunkiai verbalizuojamos. Kūniški pojūčiai šiuo laikotarpiu tampa svarbiu patirties šaltiniu, per kurį atsiskleidžia emociniai ir egzistenciniai pokyčiai. Psichosocialinės teorijos papildo šį požiūrį, parodydamos, kaip kūno kaita susipina su tapatybės transformacija, socialiniais vaidmenimis ir kultūriniais lūkesčiais.

Dailės terapijos teorinės prieigos leidžia šiuos kūniškus ir emocinius procesus suvokti kaip kūrybiškai ir simboliškai perdirbamus, o ne tik patiriamus pasyviai. Kūryba suteikia galimybę patirčiai įgyti vaizdinę ir materialią formą, tapti reflektuojama ir integruojama per santykį su savimi bei kitais. Grupinė dailės terapija, šiuo požiūriu, sudaro erdvę, kurioje individualios patirtys gali būti atpažintos, laikomos ir įprasminamos bendrystės kontekste.

Kūryba grįsto tyrimo, interpretacinės fenomenologinės analizės ir multimodalinės analizės taikymas leidžia tirti perimenopauzės patirtį ne ją redukuojant iki simptomų ar teminių kategorijų, bet atveriant jos kūniškus, prasminius ir santykinus sluoksnius. Šios metodologinės prieigos leidžia išlaikyti ryšį su gyventa patirtimi ir jautriai analizuoti jos raišką per vaizdą, žodį ir refleksiją.

Apibendrinant galima teigti, kad teorinis laukas sudaro nuoseklų pagrindą empirinio tyrimo analizei, kurioje perimenopauzė nagrinėjama kaip procesas, kuriame per kūrybinę ir grupinę patirtį vyksta savęs suvokimo, tapatybės ir gerovės pokyčiai. Ši teorinė perspektyva leidžia pereiti prie empirinių duomenų nagrinėjimo, išlaikant dėmesį tiek individualiam patyrimui, tiek jo platesniam prasminiam kontekstui.

2. PERIMENOPAUZĖS LAIKOTARPIO KŪNO PATYRIMAI DAILĖS TERAPIJOJE

2.1. Tyrimo metodologija

Teorinis tyrimo pagrindimas. Šiame tyrime siekta atskleisti, kaip moterys perimenopauzės laikotarpiu išgyvena kūno patyrimus grupiniame dailės terapijos procese. Tyrimas grindžiamas trimis tarpusavyje susijusiomis metodologinėmis perspektyvomis: interpretacine fenomenologine analize, menu grįstu tyrimu, kuris šiame darbe toliau vadinamas kūryba grįstu tyrimu, bei multimoduline analize. Toks metodologijų derinys sudaro vientisą tyrimo sistemą, leidžiančią priartėti prie patirčių, kurios atsiskleidžia ne tik per kalbą, bet ir per kūną, vaizdą bei kūrybinį veiksmą.

Pagrindiniu tyrimo metodologiniu pagrindu pasirinkta IFA², leidžianti gilintis į individualius dalyvių patyrimus ir tuo pačiu ieškoti bendrų prasminių struktūrų, atsikartojančių skirtingose dalyvių patirtyse (Smith ir kt., 2009). IFA ypač tinkama tiriant sudėtingas, daugialypes ir sunkiai verbaliai įvardijamas patirtis (Larkin ir kt., 2006) – tokias kaip perimenopauzė, kuri dažnai pirmiausia išgyvenama kūniškai ir emociškai, dar prieš randant jai žodžius.

IFA pasirinkimą sustiprino ir asmeninis tyrėjos kontekstas – tyrimo metu tyrėja pati išgyveno menopauzės laikotarpį. Tyrimo tikslas nebuvo šias patirtis sutapatinti, bet sąmoningai reflektuoti, kaip dalyvės savo išgyvenimus atskleidžia būtent šiai tyrėjai. IFA dvigubos hermeneutikos principas – tyrėja interpretuoja, kaip dalyvės interpretuoja savo patirtį (Smith ir kt., 2009) – šiame tyrime įgyja papildomą gylį, nes tyrėja nėra išorinė stebėtoja, bet pati gyvena tame pačiame gyvenimo tarpsnyje.

Siekiant išsaugoti autentišką dalyvių balsą, citatose paliktas originalus kalbos stilius – su pauzėmis, pakartojimais ir šnekamosios kalbos ypatumais. IFA požiūriu kalba nėra vien informacijos perdavimo priemonė – ji pati yra patirties forma (Larkin ir kt., 2006).

IFA tyrime papildoma kūryba grįstas tyrimas, leidžiantis pasiekti patirtis, kurios dar nėra įvardintos (Leavy, 2015; McNiff, 2009). KGT remiasi prielaida, kad kūniškos, emocinės ir iš dalies nesąmoningos patirtys dažnai aiškiau atsiskleidžia per meninę raišką, nei per interviu (Barone & Eisner, 2012). Šiame tyrime grupinis dailės terapijos procesas veikia kaip KGT erdvė, kurioje per piešimą, lipdymą, lytėjimą rašymą dalyvės išreiškia tai, kas žodžiais galėtų likti neišsakyta (Kapitan, 2025).

KGT taip pat pagrindžia tyrėjos refleksyvumą: tyrėjos patyriminė refleksija, įskaitant kūnišką rezonansą stebint šokio spektaklį ar dirbant su dalyvių kūriniais, laikoma teisėtu tyrimo duomeniu, padedančiu giliau suprasti dalyvių patirtis (Hervey, 2000; McNiff, 2009). Čia IFA ir KGT

² Toliau darbe vartojamas interpretacinės fenomenologinės analizės trumpinys – IFA

susitinka – tyrėjos subjektyvumas nėra eliminuojamas, bet reflektuojamas kaip prasminis tyrimo elementas.

Trečioji metodologinė perspektyva – multimodalinė analizė – leidžia skirtingas raiškos formas laikyti lygiavertėmis prasmės kūrimo sistemomis (Jewitt, 2016; Kress, 2010). Ši perspektyva remiasi nuostata, kad prasmė kuriama ne tik per kalbą, bet ir per vaizdą, spalvą, medžiagą, erdvę, judesį bei kūną, ir kad šių raiškų „išvertimas“ į žodžius visuomet reiškia dalinį praradimą (Kress & Leeuwen, 2017).

Tyrime multimodalinė analizė taikyta nagrinėjant dailės terapijos kūrinius ir rašytines refleksijas kaip dialogiškas raiškos formas (Bezemer ir Jewitt, 2010; Flewitt ir kt., 2014). Vaizdas ir žodis čia nėra to paties turinio dubliavimas – jie atskleidžia skirtingus tos pačios patirties sluoksnius. Analizės pagrindą sudarė penki duomenų šaltiniai: giluminiai interviu, rašytinės refleksijos, vizualiniai kūriniai, grupinių refleksijų fragmentai ir tyrėjos dienoraštis. Kiekvienos dalyvės duomenys buvo analizuojami kaip visuma – judant nuo individualių patirčių prie temų, potemių ir metatemų (Smith ir kt., 2009), vadovaujantis indukcine logika.

Visuose analizės lygmenyse išryškėjo dualumo fenomenas – priešingi, bet kartu egzistuojantys patirties poliai: praradimas ir atradimas, kūno svetimumas ir kūno vedimas, pabaiga ir pradžia, laikas kitiems ir laikas sau. Šis fenomenas nebuvo iš anksto numatytas, o atsiskleidė indukciškai iš pačių dalyvių kūrybos ir refleksijų kaip pasikartojanti patirties struktūra, veikianti kaip gyvas, spiralinis judėjimas, o ne statiška priešprieša.

2.2. Tyrėjos vaidmuo

Tyrimo metu tyrėja buvo dvejose rolėse – dailės terapijos sesijų vedėjos ir tyrėjos. Ši padėtis leido būti arti patyrimo, kartu dalyvauti procese ir jį stebėti, tačiau kartu reikalavo nuolatinio jautrumo ir refleksiškumo savo pačios buvimui tyrimo lauke. Tyrėjos vaidmuo čia nebuvo neutralus stebėjimas, bet sąmoningai reflektuojamas buvimas šalia dalyvių jų kūrybiniame ir patyriminiame procese.

Grupinės refleksijos buvo įrašinėjamos, siekiant ne tiek fiksuoti „kas buvo pasakyta“, kiek geriau suprasti skirtingus patirties atskleidimo būdus – kiek dalyvių patirtis atsiveria asmeniškai, rašytinėje refleksijoje, ir kiek ji įgauna formą santykiyje su kitomis, balsu dalinantis patirtimis grupėje. Šis palyginimas leido stebėti, kaip tas pats išgyvenimas keičiasi priklausomai nuo konteksto: tylos, rašymo ar bendrystės.“

Viso tyrimo metu buvo vedamas tyrėjos refleksinis dienoraštis, kuriame fiksuoti patyriminiai pastebėjimai, grupės dinamikos niuansai, kūniškos reakcijos, emociniai momentai ir paties proceso „nuotaika“. Dienoraštis veikė ne tik kaip papildomas kontekstinis šaltinis, bet ir kaip būdas išlaikyti sąmoningą santykį su savo pačios patyrimu, pastebinti, kaip buvimas, jautrumas ir interpretacijos

neišvengiamai persipina su tyrimo eiga. Tai leido atpažinti subjektyvumą, jį įvardyti ir laikyti tyrimo dalimi – nuo pirminių klausimų formulavimo iki duomenų interpretacijos.

2.3. Duomenų rinkimo metodai ir analizė

Duomenys tyrimui buvo renkami keliais tarpusavyje susijusiais būdais: rašytinėmis dalyvių refleksijomis, vizualiniais kūriniais, sukurtais dailės terapijos sesijų metu, grupinėmis refleksijomis, fiksuotomis garso įrašais, giluminiais interviu bei tyrėjos refleksiniu dienoraščiu.

Analizė buvo vykdoma vadovaujantis interpretacinės fenomenologinės analizės (IFA) logika. Ji buvo pradėta nuo giluminio interviu tekstų analizės, siekiant išsamiai atskleisti kiekvienos dalyvės individualią perimenopauzės patirtį ir jos prasmę. Interviu apėmė klausimus apie tai, kas atliepė skelbime (žiūr. 1 priedą), kaip dalyvės pasakoja savo menopauzės istoriją, kaip ši istorija pasireiškė kūne ir kasdienybėje bei ką jos patyrė dailės terapijos procese.

Kiekvienos dalyvės interviu analizė buvo papildoma ir gretinama su tos pačios dalyvės vizualiniais kūriniais, rašytinėmis refleksijomis ir grupinių refleksijų fragmentais, taip formuojant vientisą vieno atvejo analitinį vaizdą. Vizualinių darbų analizė apėmė simboliką, spalvas, kūryboje naudotas medžiagas ir priemones, taktilinius aspektus bei prasmes, kurias dalyvės suteikė savo kūriniams, ir buvo atliekama vadovaujantis multimodalinės analizės ir kūryba grįstų tyrimu principais.

Baigus vienos dalyvės duomenų analizę, toks pats analitinis procesas buvo nuosekliai kartojamas su kitų dalyvių duomenimis. Tik po individualių atvejų analizės buvo ieškoma prasminių sąsajų ir pasikartojimų tarp dalyvių, iš kurių formavosi temos, potėmės ir metatemos.

Tyrėjos refleksijų dienoraštis buvo naudojamas kaip papildomas interpretacinis šaltinis, padedantis suprasti terapinį procesą, grupės dinamiką ir tyrėjos dalyvavimą tyrime, taip stiprinant analizės skaidrumą ir refleksyvumą.

2.4. Tyrimo dalyvės

Tyrime dalyvavo 8 moterys, savanoriškai atsiliepusios į skelbimą (žiūr. 1 priedą), patalpintą tyrėjos socialiniame tinkle ir skirtą moterims, patiriančioms menstruacinio ciklo pokyčius arba jaučiančioms, kad „keliauja menopauzės keliu“. Dalyvių atranka buvo grindžiama subjektyvia perimenopauzės patirtimi ir 40-65 metų amžiaus intervalu, atsižvelgiant į mokslinėje literatūroje aprašomą menopauzės perėjimo proceso ilgį ir individualią raišką. Pagal *STRAW+10* klasifikaciją perimenopauzė gali prasidėti likus 8-10 metų iki galutinio menstruacijų nutrūkimo, o ankstyvosios jos apraiškos dažnai neatsispindi nei menstruacinio ciklo pokyčiuose, nei laboratoriniuose rodikliuose

(Harlow ir kt., 2012; Pyne ir kt., 2024). Empiriniai tyrimai taip pat rodo, kad perimenopauzės simptomai gali pasireikšti jau ketvirtajame gyvenimo dešimtmetyje ir nebūtinai tiesiogiai koreliuoja su chronologiniu amžiumi, dažnai pirmiausia pasireikšdami emociniu ir patyriminiu lygmenimis (Cunningham ir kt., 2025).

Tyrimo dalyvės nebuvo skirstomos pagal fiziologinę menopauzės stadiją, nes tyrimas buvo atliekamas taikant interpretacinę fenomenologinę analizę (IFA), multimodalinę analizę ir kūryba grįstą tyrimą, kurių centre yra subjektyviai patiriamos patirties prasmė ir jos raiška per kūrybinį bei refleksinį procesą.

Toks atrankos sprendimas leido menopauzės laikotarpį tirti kaip patyriminį ir procesinį reiškinį, neapsiribojant medicinine ar hormonine diagnostika, bet atskleidžiant, kaip moterys pačios išgyvena ir įprasmina šiuos pokyčius dailės terapijos kontekste.

2.5. Tyrimo organizavimas

Dailės terapijos sesijų ciklas vyko 2025 m. lapkričio-gruodžio mėn. Vilniaus rajono visuomenės sveikatos centre Avižieniuose. Tyrime dalyvavo 8 moterys, save identifikuojančios kaip patiriančios perimenopauzę. Dalyvės lankėsi aštuoniose 1,5 valandos trukmės dailės terapijos sesijose, vykusiose per devynių savaičių laikotarpį, kurių metu savo patirtis reflektavo per vizualinę kūrybą, rašytinę ir grupinę refleksiją. 2026 m. sausio mėn. su daugiausiai sesijų lankiusiosiomis dalyvėmis buvo atlikti individualūs interviu. Šiame darbe analizuojami 5 dalyvių duomenys.

Sesijos buvo grindžiamos nedirektyvia praktika, leidžiančia dalyvėms laisvai reikšti ir tyrinėti savo patirtis per kūrybą, refleksinį rašymą ir grupinę refleksiją. Kūrybinės užduotys buvo susietos su perimenopauzės tematika, tačiau išliko atviros ir nediktavo konkrečios kūrybinės krypties. Daugumoje sesijų dalyvės laisvai rinkosi dailės priemones ir popieriaus spalvas ir formatus, taip stiprindamos individualų kūrybinį procesą. Skirtingos priemonės ir technikos buvo naudojamos siekiant skatinti įvairias jutimines, taktilines ir emocines patirtis.

Visos sesijos buvo organizuotos pagal nuoseklią struktūrą, apimančią atidarymo ratą, apšilimo pratimą, pagrindinę kūrybinę dalį, individualią rašytinę refleksiją, grupinės refleksijos ratą ir uždarymą. Po kiekvienos pagrindinės kūrybinės dalies dalyvės raštu reflektavo patirtį, remdamosi vienodomis orientacinėmis frazėmis (pvz., „*Šiandien pajutau...*“, „*Šiandien patyriau kūne...*“, „*Šiandien supratau, kad...*“), kas leido gilinti patirties suvokimą pagal fenomenologinį principą – reflektuoti patirtį čia ir dabar.

2.6. Dailės terapijos sesijų struktūra ir programos planas

Dailės terapijos sesijos truko po 1,5 valandos ir buvo organizuojamos pagal pastovią, nuoseklią struktūrą, kuri leido kurti saugią terapinę erdvę ir stebėti dalyvių patirties raidą einant laikui. Tuo pačiu struktūra išliko lanksti ir buvo derinama prie grupės dinamikos bei čia ir dabar kylančių poreikių.

Visos tyrimo metu vykusios dailės terapijos sesijos buvo organizuotos laikantis tos pačios bendros struktūros:

1. Įsikūrimas ir įžanga (10-15 min.) Tikslas: sukurti saugią, palaikančią ir aiškią terapinę atmosferą. Sesija pradėta dalyvių pasisveikinimu ir trumpu įsikūrimu grupėje. Susitikimo rate kiekviena dalyvė, jei norėjo, trumpai pasidalino savo savijauta ir tuo, kuo norėjo pasidalinti tą dieną. Primintos saugios erdvės taisyklės: konfidencialumas, pagarba, teisė kalbėti arba tylėti, principas „autorius visada teisus“, taip pat trumpai paaiškinta refleksijos samprata. Pirmosios sesijos metu buvo pristatyta ir pasirašyta informuoto sutikimo forma. Taip pat pristatoma dienos sesijos tema.

2. Įžanginis pratimas / apšilimas (apie 5 min.) Tikslas: sušvelninti įtampą, padėti įsižeminti ir susitelkti į čia ir dabar. Naudoti trumpi pratimai, tokie kaip priemonių tyrinėjimas ar kūno skenavimas, padedantys dalyvėms pereiti iš kasdienio ritmo į terapinį procesą.

3. Pagrindinis kūrybinis darbas (25-30 min.) Dalyvės dirbo su dailės terapijos priemonėmis pagal sesijos temą, savarankiškai ir savo tempu.

4. Asmeninė refleksija raštu (apie 10 min.) Dalyvės buvo kviečiamos individualiai reflektuoti kūrybinį procesą raštu (žiūr. 3 priedą).

5. Pasidalijimas ir refleksija grupėje (apie 30 min.) Pasidalijimas vyko ratu ir buvo fiksuojamas garso įrašu. Kiekviena dalyvė, jei pageidavo, trumpai pristatė savo kūrinį ir pasidalino patirtimi, atsakydama į orientacinius klausimus: ką sukūrė, kaip jautėsi procese, ką ši patirtis jai reiškia, ką išsineša ir ką patyrė kurdama. Kiekvienai dalyvei buvo skiriama apie 3 minutes.

6. Uždarymas (5-10 min.) Tikslas: užbaigti procesą ir grįžti į kasdienę būseną. Sesija uždaroma trumpu apibendrinimo ratu – keliomis mintimis apie dienos patirtį ir tai, kas išsinešama iš susitikimo.

Lentelė nr. 1*Dailės terapijos sesijų programa*

Sesija	Kūrybinė dalis, tema	Dailės priemonės
1.	Apšilimo užduotis: išbandyti įvairias dailės priemones, kurių niekada nebandė. Susipažinimas su grupe, dailės terapijos sesijų struktūra ir procesu. Pagrindinė tema „Kas aš šiandien esu?“	Įvairios: pastelė, guašas, flomasteriai, pieštukai, vaškinės kreidelės, akvarelė, akrilas ir kt.
2.	Apšilimo užduotis: Kūno skenavimo meditacija. Pagrindinė tema „Aš ir mano kūnas“, nupiešti kūno formą ir joje parodyti, ką ir kaip jautė.	Įvairios: pastelė, guašas, flomasteriai, pieštukai, vaškinės kreidelės, akvarelė, akrilas ir kt.
3.	Apšilimo užduotis: išbandyti akrilą, pasirenkant 3 mėgstamas spalvas, naudojant menteles, atspaudų priemones, korteles. Pagrindinė tema „Emocinis žemėlapis – koliažas“, sukurti koliažą „Kaip aš jaučiuosi?“, patyrinėti emocijas ir ribas	Žurnalai, klizai, lapas koliažo klizavimui
4.	Apšilimo užduotis: „prisijaukti“ molio gabalą, minkyti, daužyti, žnaibyti. Pagrindinė tema „Aš kaip indas“, užduotis/tikslas sukurti kūrinį iš molio, įvardinti/apibūdinti koks tai indas, kuo užpildomas.	Molis, vanduo, mentelės, pagaliukai, gamtinės priemonės (akmenukai)
5.	Apšilimo užduotis: išbandyti 3 pagrindines (raudona, mėlyna, geltona) akrilo spalvas, naudojant menteles, atspaudų priemones, korteles. Pagrindinė tema „Gamtos cikliškumas“, tikslas/užduotis pavaizduoti visus sezonus, sukurti kūrinį apie tai, ką dalyvėms reiškia cikliškumas, kaip jaučiasi tyrinėdamos gamtos ir moters cikliškumus	Įvairios: pastelė, guašas, flomasteriai, pieštukai, vaškinės kreidelės, akvarelė, akrilas ir kt.
6.	Apšilimo užduotis: užsimerkus patyrinėti gautų audinių rinkinį, taktiliškai atrinkti patinkančius, atsimerkus peržiūrėti dar kartą, ir atrinkti patinkančias audinių skiautes.	Audinių skiautės, klizai, popieriaus lapas, žirklys

	Pagrindinė tema „Ką gaunu, – kuo dalinuosi – ar ką prarandu – audinių koliažas“, sukurti koliažą „ką aš gaunu, kuo pasipildau, koks mano resursas“	
7.	Apšilimo užduotis: patyrinėti skystos akvarelės ir tušo liejimą ant šlapio popieriaus Pagrindinė tema „Mano laisvė“, apie ką yra dalyvių laisvė, išlietoje akvarelėje atrasti naujų elementų	Akvarelinis popierius, skysta akvarelė, tušas
8.	Apšilimo užduotis: apžvelgti visų dailės terapijos sesijų kūrinius Pagrindinė apibendrinanti tema „Kas aš šiandien esu?“, sukurti naują kūrinį ir įžodinti eilėraštyje „Aš esu“	Įvairios: pastelė, guašas, flomasteriai, pieštukai, vaškinės kreidelės, akvarelė, akrilas ir kt.

2.7. Tyrimo etiniai principai ir konfidencialumo užtikrinimas

Tyrimas buvo atliktas laikantis socialinių ir humanitarinių mokslų etikos principų. Visos tyrimo dalyvės buvo išsamiai supažindintos su tyrimo tikslu, eiga, duomenų rinkimo ir naudojimo principais bei supažindintos su informuoto sutikimo forma (žiūr. 2 priedą).

Siekiant užtikrinti dalyvių anonimiškumą ir konfidencialumą, tyrimo metu nebuvo renkama jokia papildoma identifikuojanti informacija. Dalyvių vardai buvo pakeisti pseudonimais. Tyrime dalyvavusios moterys įvardijamos kaip Ona, Rima, Rasa, Audra ir Marija.

Viso tyrimo proceso metu buvo siekiama palaikyti saugią, pagarbią ir palaikančią aplinką, užtikrinančią dalyvių emocinį komfortą ir galimybę laisvai dalintis savo patirtimis.

3. TYRIMO REZULTATAI

Analizuojant giluminių interviu, rašytinių refleksijų, grupinių refleksijų, dailės terapijos metu sukurtų vizualinių darbų ir tyrėjos refleksinio dienoraščio duomenis, atsiskleidė daugiasluoksnė moterų perimenopauzės patirtis, išgyvenama per kūną, kūrybą, emocijas ir santykį su savimi bei kitomis. Taikant interpretacinę fenomenologinę analizę, kūryba grįstą tyrimą ir multimodalinę perspektyvą, patirtys buvo analizuojamos judant nuo individualių dalyvių gyvenamų išgyvenimų bendrų prasminių struktūrų link, pasikartojančių skirtingų moterų pasakojimuose ir kūryboje.

Analizės metu išryškėjo keturios metatemos, apimančios esminius perimenopauzės patirties lygmenis. Kiekviena metatema susideda iš potemių, kurios dar labiau detalizuojamos per konkrečias temas, atskleidžiančias skirtingus, bet tarpusavyje susijusius patyrimo aspektus. Ši struktūra leidžia matyti ne atskiras, fragmentiškas patirtis, bet vientisą, procesinį ir spiraliniu būdu besiskleidžiantį perimenopauzės išgyvenimą.

Svarbu tai, kad analizės pagrindu tapo pačių dalyvių patirtyse ir kūryboje išryškėję prasminiai pasikartojimai, o ne iš anksto numatytos kategorijos. Per visas metatemas kaip jungiančioji ašis atsiskleidė dualumo fenomenas – priešingi, tačiau kartu egzistuojantys patyrimo poliai (pvz., praradimas ir atradimas, pabaiga ir pradžia, laikas kitiems ir laikas sau). Šie poliai nefunkcionuoja kaip statiškos priešpriešos, bet veikia kaip judantys patyrimo laukai, kuriuose moterys nuolat grįžta prie tų pačių klausimų iš kitos vidinės būsenos.

Toliau pateikiama metatelių, potemių ir temų schema, kuri struktūruoja tyrimo rezultatus ir atspindi, kaip dalyvių patirtys išsidėstė analizės procese. Po schemos kiekviena metatema bus aptariama atskirai, išsamiai pristatant ją sudarančias potemes ir temas, remiantis dalyvių citatomis, kūrybiniais darbais ir refleksijomis.

Tyrėjos dienoraštis prieš pradedant tyrimą

Esu Vilniaus rajono gyventoja ir nutariau grupę rinkti Vilniaus rajono visuomenės sveikatos centre, tuo pačiu suteikt rajono moterims galimybę patirti dailės terapijos užsiėmimus.

Ruošiant skelbimą tyrimo grupei rinkti, buvo nemažai jaudulio. Ar grupė susirinks, ar moterys galės sudalyvauti visose užsiėmimuose, ar išdrįs atsiskleisti?

Šio tyrimo tema aktuali ir man, kaip tyrėjai, esu menopauzės laikotarpyje. Ruošiantis tyrimui ir atliekant tyrimą, pildžiau tyrėjo dienoraštį, kad sugebėčiau atskirti savo patirtį nuo dalyvių patirčių, kad galėčiau išgirst autentiška dalyvių patirtį neįtakota mano menopauzės patirtimi.

Autentiška dalyvių patirtis galėjo atsiskleisti sukuriant saugią ir palaikančią moterų grupinių sesijų erdvę. Ryšį su moterim kūriau ir per rūpestį, suteikdama papildomą informaciją kaip atvykti į patalpas, sesijos dieną siunčiau žinutę su priminimu apie vykstančią vakare dailės terapijos

sesiją. Kai keitėsi patalpos ar jos buvo užimtos ir sesija buvo perkeliama į kitą laiką informavau apie pakeitimus. Dėmesys tyrimo dalyvėms padėjo grupėje sukurti saugią aplinką, moterys laukdavo sesijos, kartu laukdavo ir moteriškos bendrystės laiko.

Lentelė nr. 2

Tyrimo rezultatai

1. Metatema. Grįžtu tenai, kur niekad nebuvo Potemė 1.1 Kuriu, vadinasi esu Tik kai tapo geriau suprantu, kaip blogai buvo Kurdama leidžiu sau būti silpna Kūryboje gyvenimą įjungiu iš naujo Potemė 1.2 Kūnas, kuris mena kartas Kurdama esu daugiau nei mama, esu moteris Kūnas mena praeities kartų gėdas	2. Metatema. Kūnas kalbėjo, bet aš neklausiau Potemė 2.1 Pažįstu ir priimu savo kūną Negaliu patikėti, kiek daug žino mano kūnas Kuri laiką buvau kurčia kūno siunčiamiems ženklams Ateinu į kūną jausti Potemė 2.2 Kuriu ryšį su savo kūnu „Net kūne pajutau savo gyvenimo ribotumą“ Liečiu gyvenimą Aš esu savo kūno atminties kūrėja
3. Metatema. Tai turi būti patirta Potemė 3.1. Neigiu, pajuntu ir priimu: mano suvokimo kelias Jei apie tai nekalbu, tai to ir nėra? Jaučiu kai keičiasi vidus Pasidaro tik kai darai Potemė 3.2. Gyvenu, patiriu ir perkeliu į gyvenimą Gyvenu gyvenimą Su vidiniu kritiku galiu sutarti Patiriu tik čia ir dabar Dailės terapija keliauja į mano gyvenimą	4. Metatema. Laikas būti išgirstai Potemė 4.1. Laikas sau ir laikas kitiems Atidedu gyvenimą Laiką sau patiriu kaip dovaną Renkuosi dabar Potemė 4.2. Moterų bendrystėje atpažįstu save ir keičiuosi Bendrystėje atpažįstu perimenopauzės patirtis Mokausi būti ir klausytoja, ir kalbėtoja

3.1. PIRMA METATEMA: Grįžtu tenai, kur niekad nebuvo

Ši metatema atskleidžia perimenopauzės laikotarpį kaip gilų, tačiau tyliai vykstantį tapatybės persitvarkymą, kuris patiriamas ne kaip staigus lūžis, o kaip lėtas, sunkiai įvardijamas savasties kitimas. Dalyvių patirtys rodo, kad šis procesas dažniausiai neatpažįstamas jam vykstant ir tampa

suprantamas tik retrospektyviai – sugrįžus į save ir pažvelgus atgal. Tik tuomet ima ryškėti tai, kas buvo prarasta, bet ilgą laiką liko neįsisąmoninta ar neįvardyta.

Pirmoji metatema – „Grižtu tenai, kur niekad nebuvau“ – apibrėžia perimenopauzę kaip egzistencinį perėjimą, kuriame keičiasi moters santykis su savimi pačia. Dalyvių pasakojimai atskleidžia, kad šio proceso neįmanoma nei suplanuoti, nei pastebėti iš vidaus – jis vyksta nepastebimai, kol tampa aišku, kiek toli buvo nutolta nuo savęs.

Potemė „Kuriu, vadinasi esu“ išryškina tris persipinančius procesus: lėtą savasties praradimą, vidinį ir socialinį nurašymą bei sugrįžimą, kuris nėra grįžimas atgal, bet naujos, subrendusios savęs versijos formavimasis. Šios būsenos neatsiskleidžia kaip aiškos stadijos – jos egzistuoja greta ir viena kitą sąlygoja. Skirtingi dalyvių pasakojimai atskleidžia tą pačią tapatybės transformaciją, tik matomą skirtingose jos trajektorijos vietose.

Potemė „Kūnas, kuris mena kartas“ praplečia šį virsmą laiko ir kartų lygmeniu. Biologinio etapo užbaigimas dažnai patiriamas ne kaip praradimas, bet kaip palengvėjimas, leidžiantis iš naujo klausti: *kas aš esu už šio vaidmens ribų?* Transgeneracinė moterų patirtis – tylėjimas, gėda, neišsakytos kūno kančios – iškyla kaip paveldėta, o perimenopauzės laikotarpis kai kurioms moterims tampa momentu, kai ši grandinė gali būti atpažinta ir simboliškai užbaigta.

Apibendrinant, pirmoji metatema parodo, kad perimenopauzė nėra vien biologinis procesas, bet egzistencinis perėjimas, kuriame moteris iš naujo susitinka su savimi – ne tokia, kokia buvo, ir ne tokia, kokią ją formavo socialiniai lūkesčiai, bet tokia, kuri ima rasti per šią patirtį.

Nepaisant to, šis susitikimas nėra vien mentalinis ar emocinis – jis vyksta per kūną. Jei pirmoji metatema klausia „*kas aš esu?*“, tai antroji – „*kaip aš jaučiu save kūne?*“ – ir atsako per tai, ką kūnas žino anksčiau nei protas spėja suvokti. Dalyvių patirtys rodo, kad perimenopauzės simptomai ilgą laiką lieka neatpažinti, o dailės terapijos procese kūnas pirmą kartą tampa girdimas. Tai ir atveria antrąją metatemą – „Kūnas kalbėjo, bet aš jo neklausiau“.

3.1.1. Pirma potemė: Kuriu, vadinasi esu

Šią potemė jungia patyrimus, kai moteris suvokia, kad pasikeitė, tačiau šio pasikeitimo negalėjo pastebėti iš vidaus. Pokytis tampa matomas ir suvokiamas tik tuomet, kai prasideda sugrįžimas į save. Trys temos, kuriuos atsiskleidė per dalyvių patyrimus: lėtas, sunkiai atpažįstamas savęs praradimas; socialinis nurašymas, kuris šį praradimą sustiprina; sugrįžimas į save kaip nauja pradžia.

Šios patirtys persidengia ir egzistuoja vienos dalyvės patyrimuose. Ona, kuri aprašo savo patyrimą „užgriūnančių žemių“ metafora, vėliau kalba apie „visišką restartą“ – tačiau tai – ta pati moteris, skirtingose to paties proceso vietose. Audra, ironizuojanti nurašymo kultūrą, tuo pačiu ją

atmeta aktyviu veiksmu – „pasikedename plaukus ir einam gyvent“. Rima, kasdieniame veiksmu (sniego kasime) išgyvenanti džiaugsmą, suardo jaunystėje turėtą įsitikinimą, kad „geriausias gyvenimas jau praeityje“.

„Kuriu, vadinasi esu“ nėra nei gedulas, nei nostalgija. Tai tapatybės transformacijos konstatavimas, kuriame slypi daugiau laisvės, nei suteikdavo ankstesnė savęs versija. Tapatybė šioje potemėje nėra nei prarandama, nei sugrąžinama – ji perkonstruojama. Ir, nors šis procesas gali būti skausmingas ar netikėtas, dalyvių pasakojimuose jis galiausiai iškyla kaip giliai prasmingas. Savęs praradimas pasirodo ne kaip staigus lūžis, o kaip procesas, kurį sunku „pagauti“ jam vykstant. Dalyvių pasakojimuose dažniau kalbama ne apie momentą, kai viskas pasikeitė, o apie suvokimą, kuris ateina gerokai vėliau. Tai leidžia gilintis į patį virsmo pradžios pobūdį – į tą pokytį, kuris vyksta lėtai, nepastebimai ir be aiškių riboženklių.

3.1.1.1. Tik kai tapo geriau suprantu, kaip blogai buvo

Šią temą geriausiai apibūdina vienas paradoksas: pokyčiai, kurie keičia viską, vyksta taip tyliai, kad jų neįmanoma atpažinti tuo metu, kai jie vyksta. Dalyvės aprašo ne dramatišką lūžį, o lėtą slinkimą nuo savęs, kuris neturi aiškos pradžios, kulminacijos ar atpažįstamo momento – tarsi nesuprastum, kad tamsu, kol neateini į šviesą. Pokytis tampa matomas tik retrospektyviai – pradėjus grįžti į save. Vizualinėje kalboje lėtas savęs keitimasis dažnai atsiskleidžia ne per dramatiškus vaizdus, o per subtilias spalvų ir formų transformacijas, kurios pastebimos tik žiūrint į kūrinių seką kaip visumą (Malchiodi, 2012).

Paveikslas nr. 1.

Onos kūrinys (kūrybos tema „Kas aš šiandien esu?“)



Onos pirmojo užsiėmimo refleksija atskleidžia šį procesą per gėlės metaforą: „*Jaučiuosi kaip ta gėlė, kuri iš suspausto pumpuro išsiveržia žiedlapiais į lauką, į šviesą.*“ Vizualiniu lygmeniu pumpuras ir žiedas (žiūr. pav. 1) yra ne tik estetiškas pasirinkimas – tai kūniškai patiriama transformacijos struktūra, kurioje suspaudimas ir išsiskleidimas egzistuoja vienu metu. Kaip nurodo Czamanski-Cohen ir Weihs (2016), tokie vizualiniai simboliai dailės terapijoje dažnai atskleidžia vidinės kaitos procesus, kurie dar neturi žodžių.

Ona šį procesą įvardija itin kūniškai ir stipria metafora: „*kaip gali nejauti, kaip keitiesi, vat man čia buvo didelis labai šokas, kad kad tai vyksta tu tu nyksti, tu tu užsipili žemėm, tiesiog kažkur, ne pati, bet tiesiog užkrenta tai, užgriūna žemės ir ir tu nieko negali padaryti. Vat man tas pojūtis buvo. Aš tikrai nemaniau, kad taip įvyks ir žinau, kad tiesiog nu kažkaip nu vienas diena ateis ir aš būch ir pasijausiu blogai ir bus aišku.*“

Ona savo patyrimą išreiškia didele nuostaba: „*Man tai kos kosmosas, nu aš negalvojau, kad taip, nes blogėjama po biškį, ne per vieną dieną, staigaus nėra, o kai pradedi grįžti staiga nu vat, kaip tik kažkas labai gėrėtų, bet tai iš tikrųjų, tai tiesiog grįžimas atgal, kuo buvau ir net nepamenu kada, vat bandau identifikuoti laike (su ironiška šypsena).*“

Tai fenomenologiškai reikšmingas momentas: ji bando „identifikuoti laike“ tai, ko laike identifikuoti neįmanoma – nes praradimas neturėjo konkrečios akimirkos.

Šią patirtį Ona dar labiau išgrynina per vaizdinę metaforą: „*Ir ir tiktai pastebi jau, kad vat nu tu matei saulę, o dabar jau nebematai, nes tu žemiau, bet galvoju, tiesiog, kad saulė nusileido, bet ne tu tiesiog kažkur va žemiau. Ir nebematai iš tos vietos. Na, turbūt tau užkyli viskas vietoj ten buvo.*“ Šis vaizdinys atskleidžia esminį fenomenologinį aspektą: kinta ne pats pasaulis, o moters buvimo vieta jame. Tačiau neturint išorinio atskaitos taško, šis perspektyvos pokytis lieka neatpažintas – moteris gyvena naujoje pozicijoje manydama, kad aplinka tiesiog „pasikeitė“.

Audra šią kelionę apibūdina per judėjimo metaforą: „*(moterys) eina, eina, eina ir paskui supranta, kad jau čia, iki tos vienos stotelės, kur atėjai kito gyvenimo tarpsnio.*“ Perimenopauzė čia atsiskleidžia ne kaip atvykimas, o kaip kelias, tik sustojus „stotelėje“ atsiveria galimybė atsigręžti ir pamatyti, koks ilgas atstumas buvo nueitas nepastebint. Tai suvokimo ir integracijos procesas, kuris „pereina per kūną“ ir tampa patirties dalimi.

Paveikslas nr. 2.

Audros kūrinys (kūrybos tema „Kas aš šiandien esu?“)



Audros pirmos sesijos kūrinys medis (žiūr. pav. 2) atspindi tą patį lėto keitimosi fenomeną: „jaučiuosi kaip medis, tvirtai įleidęs šaknis į žemę, bet tuo pačiu išbarstęs savo lapus. Toks ramus ir žinantis, kad viskas kartojasi.“ Medžio archetipas dailės terapijoje dažnai naudojamas kaip tapatybės ir augimo simbolis, leidžiantis išreikšti tiek stabilumą, tiek transformaciją vienu vaizdu (Hogan, 2016). Rašto refleksijoje Audra priduria: „šiandien aš supratau, kad galima save atsiskleisti per priemones, kurių galbūt niekuomet ir niekur nenaudojai“ – tai yra naujas būdas per kūrybą atrasta save.

Rima, reflektuodama savo patirtį, atskleidžia: „aš kūną savo įsimylėjusi esu dabar vat nu būtent, kad **turbūt labiausiai savo kūną myliu dabar** ne, ne, ne vat prieš 10, ne prieš 20, ne prieš 30 metų, kuris ten tikrai gražesnis buvo (su šypsena) **nu taip**“. Ši citata aiškiai parodo, kad tik sugrįžus atsiranda galimybė pamatyti, kas buvo prarasta, tačiau jau ne iš nostalgijos ar kaltės, o iš naujos, tvirtesnės ir brandesnės tapatybės.

Paveikslas nr. 3.

Rimos kūrinys (kūrybos tema „Kas aš šiandien esu?“)



Rima pirmosios sesijos refleksijoje aprašo maišto per spalvą patyrimą: „*Ėmiau spalvas kurios nepatinka gyvenime* (žiūr. pav. 3), *bet šiandien taip norėjosi, gal būt net iš maišto prieš save, tarsi daryti specialiai ne taip kaip įpratusi.*“ Spalvos pasirinkimas čia yra ne estetinis, o egzistencinis veiksmas – maištas prieš įprastą savęs vaizdą, kur ji pati klausia: „*Maištas prieš ką? Gal prieš save tokią, kokia esu?*“. Rankin (2010) pabrėžia, kad netikėti spalvų pasirinkimai dailės terapijoje dažnai signalizuoja vidinį persitvarkymą, kuris dar nėra sąmoningai atpažintas.

Ši tema atskleidžia, kad perimenopauzės laikotarpio savasties pokyčiai vyksta tyliai, be aiškios ribos. Būtent todėl moteris ilgą laiką gali gyventi „nebematydama saulės“, manydama, kad tai normalu. Tik grįžimas į save leidžia atpažinti ne tik praradimą, bet ir pačią kelionę, kuria jis įvyko.

Lėtas, nepastebimas keitimasis dažnai paruošia dirvą kitam procesui. Šis procesas pasireiškia tuomet, kai tyrimo dalyvė nurašo pati save ir jaučiasi nurašoma aplinkos. Kai pokytis neturi aiškaus paaiškinimo, jis neretai įvardijamas kaip silpnėjimas, nebegalėjimas ar „natūrali pabaiga“. Taip vidinis neapibrėžtumas ima formuotis ir išorėje, stiprindamas jausmą, kad tam tikras gyvenimo etapas, ar pats asmuo, jau nebevertas dėmesio.

3.1.1.2. Kurdama leidžiu sau būti silpna

Savęs praradimas perimenopauzės laikotarpiu dalyvių pasakojimuose neapsiriboja vien vidiniais išgyvenimais – jis turi ir aiškų socialinį pavidalą. Moterys aprašo reiškinį, kurį galima įvardyti kaip *nurašymą*: peržengus tam tikrą amžiaus ribą, moteris tarsi išstumiamą į gyvenimo paraštes, praranda matomumą, aktualumą ir vertę ne tik visuomenės akyse, bet dažniais atvejais ir savo pačios suvokime.

Audra šį pokytį įvardija aštria ironija, kartu su atpažįstamu skausmu, siedama nurašymą su gėdos patirtimi: „*Aš manau, kad ta **gėda** tai yra toksai, tarsi **savęs pačio**, kaip ir **nurašymas**, sako tokių ribų sus nu, tai dabar jau čia žodžiu **skarelė ant galvos užsiriši**, TV pagalba įsijungi ir daugiau viskas jau, čia jinai nieko nereikia. Nu, **iš tikrųjų ne**, nu **taip nėra**, tai yra **tik kitas tarpsnis**.*“

Gėda čia veikia kaip nematomas mechanizmas, kuris moterį įstato į amžiaus cenzą – ribą, po kurios ji nebeprisitaikys aktyvių, veikiančių, kuriančių žmonių grupei: „*tas yra **įdėjimo žmogaus į amžiaus cenzą** ir viskas, nu dabar jau penkiasdešimt, jau tu va, kaip sakau, ta bobutė su skarele, su lazduki, žodžiu, ir viskas, tai matyt, matyt, aš tai galvoju, kad ta **gėda** yra su tuo s susijusi*“. Šis stereotipas nėra tik išorinis – jis įsiskverbia į pačios moters savęs matymą ir ima veikti kaip vidinė riba.

Nurašymas turi ir labai konkrečių, apčiuopiamų pasekmių. Audra kalba apie darbo rinką: „*ką kažkaip visą laiką vat kalbėdavo moterys, kad su darbo paieška buvo sunku – nuėjai 50, nu, žinokit, mano CV ten voliojasi po du, po tris mėnesius, nieks man neskambina*.“ Dulkėjantis gyvenimo aprašymas tampa ryškiu nurašytos vertės simboliu – tarsi kartu su dokumentu „į stalčių“ būtų padėta ir pati moteris. Tačiau šiame vaizde slypi ir kita, potencialiai transformuojanti reikšmė: jei niekas nejudina, galbūt reikia judinti pačiai, ieškoti, kur ir kaip tapti reikalinga. Taip nurašymas ima veikti ne tik kaip praradimas, bet ir kaip akstinas savęs perorientavimui, savo transformacijai.

Audra pati pabrėžia, kad nurašymas nėra objektyvi realybė „*nu, iš tikrųjų taip nėra – tai yra tik kitas tarpsnis*“. Šis pasakymas tampa lūžio tašku, kuriame slypi suvokimas, kad kiekvienas gyvenimo tarpsnis turi savus poreikius, gebėjimus ir galimybes – tik jie keičiasi. Sugrįžimas į save šioje temoje reiškia būtent nurašymo atmetimą ir apsisprendimą vėl įtraukti save į savo pačios gyvenimo „apskaitą“.

Paveikslas nr. 4.

Audros kūrinys (kūrybos tema „Kas aš šiandien esu?“, eilėraštis „Aš esu“)



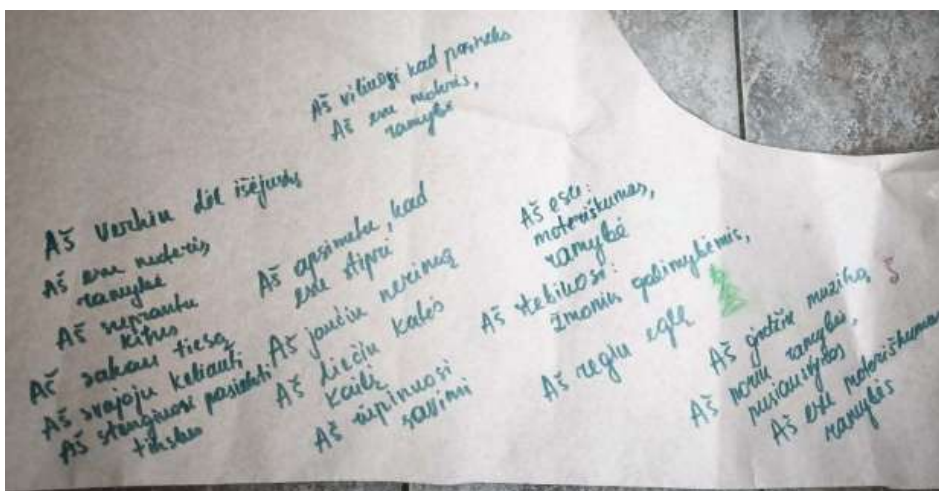
Audros eilėraštyje skamba „*Aš esu – pievų vaikas, vaikščiojanti šypsena.*“ (žiūr. pav. 4). Ši metafora – pievų vaikas – yra grįžimas į savastį, egzistuojančią prieš vaidmenis ir lūkesčius. „*Aš apsimetu naivia*“ – nurašymo logika čia atsiskleidžia per naivumo vaidmenį, kuris slepia tai, kas žinoma ir jaučiama. „*Aš viliuosi išmokti gyventi džiaugsmingai*“ rodo, kad sugrįžimas į save dar vyksta, dar nėra baigtas. Kaip nurodo Malchiodi (2012), šios ambivalencijos – tarp to, kuo esama, ir to, kuo norima būti – raiška dailės terapijoje yra svarbus terapiniame procese.

Ona šią patirtį aprašo su iš vidaus kylančiu sugrįžimo suvokimu: „*ir nu smagu sugrįžti į save šiaip kaip tokia, nes ... praranda save moteris, vat praranda tiesiog nu kažkas nutinka. Dabar aš pradedu grįžti ir aš ma matau, ką aš, nu kas tai buvo, tas praradimas, nes jis vyksta po truputį ir tada, kai pradedi grįžinėti, tu pamatai kuo buvai. Man tai kosmosas – aš negalvojau, kad taip*“. Šiame pasakyme atsiskleidžia esminis temos paradoksas: sugrįžimas negrąžina to, kas buvo, bet leidžia iš naujo pamatyti save iš platesnės, brandesnės perspektyvos.

Ona dar labiau išplečia šią įžvalgą, aprašydama sugrįžimą kaip viso vidinio būvio atstatymą, moteris vėl aiškiai jaučia ribas, pasirinkimus, galimybę pačiai formuoti savo kasdienybę: „*Va būtent, aš jį turėjau vat, kas ir aš tokia buvau, man buvo tokia tokia galybė savęs, ... dabar su viskuo tuo, ką aš čia sau pasidariau gero (su šypsena) ta prasme, vėl viskas atsiranda, ta apsauga, tas, kad nu kas ne mano, kaip aš veikiu žmones, kaip aš sau susikuriu dieną, kaip aš gyvenimas sau susikuriu, viskas grįžo (su šypsena), tai va, taip ir tas*“.

Paveikslas nr. 5.

Marijos kūrinys (kūrybos tema „Kas aš šiandien esu?“, eilėraštis „Aš esu“)



Marijos eilėraštis „Aš esu“ (žiūr. pav. 5) atskleidžia savęs nurašymo ir grįžimo dualumą per stiprumo ir pavargimo įtampą: „*Aš apsimetu, kad esu stipri*“ – „*Aš verkiu dėl išėjusių.*“ Paskutinės

sesijos rašto refleksijoje ji rašo: „*Norisi būti stipriai, bet jau pavargau, todėl nespausiu savęs šiandien.*“ Tai yra grįžimo į save momentas – leidimas sau nustoti apsimetinėti. Waller (2015) pabrėžia, kad grupinėje dailės terapijoje šie pažeidžiamumo atskleidimo momentai dažnai yra terapiškai reikšmingiausi.

Ši tema atskleidžia, kad socialinis nurašymas perimenopauzės laikotarpiu veikia kaip dvigubas procesas: viena vertus, jis žeidžia, izoliuoja ir mažina moters matomumą; kita vertus – tapęs sąmoningu, jis gali būti atpažintas ir atmetas. Tokiu būdu nurašymas tampa sugrįžimo į save slenksčiu, kuriame moteris iš naujo pasiima vietą savo gyvenime – ne kaip buvusi, o kaip tapusi.

Nurašymas dalyvių patirtyse nėra vienareikšmis pabaigos taškas. Kai jis tampa atpažintas ir reflektuotas, jis paradoksaliai ima veikti kaip lūžio momentas – ne grįžimui atgal, bet judėjimui pirmyn. Nurašymo patirtis, praradusi savo galią, atveria erdvę naujam santykiui su savimi, kuriame nebesiekama atitikti ankstesnių lūkesčių.

3.1.1.3. Kūryboje gyvenimą įjungiu iš naujo

Jei savęs praradimas perimenopauzės laikotarpiu dalyvėms buvo tylus ir lėtai besikaupiantis procesas, tai sugrįžimas į save dažnai patiriamas kaip netikėtai ryškus, gyvas ir džiugus lūžis. Esminis šios patirties bruožas – tai nėra sugrįžimas į tai, kas buvo anksčiau. Dalyvės nuosekliai pabrėžia, kad grįžtama ne „atgal“, o į naują santykį su savimi, kuriame susijungia patirtis, branda ir pasirinkimas.

Ona šį virsmą įvardija pačiu tiksliausiu jai tinkamu žodžiu – restartas: „*Man visiškai restartas vyksta – viskame.*“. Šis „restartas“ pasireiškia labai konkrečiais grįžimais: į piešimą „*pas jus aš aš pamačiau, kad aš piešiu*“, kuris buvo nutrauktas dar vaikystėje po patirtos gėdos; į folklorinius šokius „*aš folkloristė.*“, į tapatybę, kuri niekada visiškai nedingo; į artimesnį, naujai atrastą ryšį su mama „*labai susiklijavo santykiai ir netgi **mama**, toksai vėl pėrėjom jau kažkur tokį mamos ir dukters labai artimą ryšį, ... dabar turiu laiko **jai**, jina! ten nu amžiuje, aš turiu daug **laiko jai**, galiu skirt ko reikia“. Ji sako: „*Dabar aš apverčiu ir sakau – o dabar va taip, viskas iš naujo, jo, man viskas gali būti iš naujo, absoliučiai.*“.*

Paveikslas nr 6.

Onos apibendrintas kūrinys (kūrybos tema „Kas aš šiandien esu?“)



Onos vizualinis kelias per aštuonis užsiėmimus atskleidžia restarto struktūrą. Pirmasis kūrinys – gėlė iš pumpuro (žiūr. pav. 1) yra pradžios metafora. Paskutinėje sesijoje (žiūr. pav. 6) sugrįžta prie to paties: „*Kaip apsisuko ratas, kaip nuo kažko pradėjau ir ten pat baigiau. Atradau koks svarbus švelnumas.*“ Tačiau tai nėra tas pats taškas – tai spiralinis sugrįžimas, kai teptuko švelnumas, kurį ji jautė pirmoje sesijoje, dabar yra atrastas kaip sąmoninga vertybė. Drobīg (2011) teigimu, cikliška vizualinė struktūra dailės terapijoje rodo ne sustojimą, o gilėjimą: prie tų pačių klausimų grįžtama iš kitos vidinės būsenos.

Rimos patirtyje sugrįžimas į save atsiskleidžia per spontanišką, kasdienį suvokimo momentą, kuris netikėtai atskleidžia gyvenimo kokybės pokytį: „*Aš šiandien sniegą valydama pagalvojau – Jėzus Marija, aš turbūt gyvenu nuostabiausią savo gyvenimo periodą.*“ Ši nuostaba nukreipta ir į pačią save praeityje. Rima pripažįsta, kad būdama 20 ar 30 metų ji nebūtų patikėjusi, jog vyresnė moteris gali taip jaustis: „*aš nė už kažką nepatikėčiau, dėl to, kad nu galvočiau, kad briedus kalba, nes taip negali būti, tiesiog.*“ Šis kontrastas atskleidžia, kaip giliai įsišaknijęs kultūrinis stereotipas, jog geriausias gyvenimo etapas siejamas tik su jaunyste. Rimos patirtis šį stereotipą suardo, ji sako: „*ta branda iš tikrųjų kažkokia ateina, kad jau galbūt, kad geryn ir nebebus jau (su šypsena), jau turėk, ką turi jau, tuo ir džiaukis, aš nežinau, bet nu iš tikrųjų kažkaip labai gerai jaučiuosi.*“

Marija sugrįžimą į save sieja su atsiveriančiu pasirinkimų lauku. Išėjimas iš darbo jai tampa ne netektimi, o galimybe: „*man kaip tik atsiveria nauji horizontai... dabar va daug pasirinkimų.*“

Tai parodo, kad restartas nėra vien vidinis ar emocinis procesas – jis turi ir praktines, gyvenimą keičiančias pasekmes. Sugrįžimas į save leidžia naujai persvarstyti prioritetus, veiklas ir tai, kas iš tiesų svarbu.

Paveikslas nr. 7.

Marijos apibendrintas kūrinys (kūrybos tema „Kas aš esu šiandien?“)



Marija paskutinėje sesijoje (žiūr. pav. 7) formuluoja restartą kaip: „*Tikiu, kad kiekviena pabaiga yra pradžia kažko naujo.*“

Paveikslas nr. 8.

Marijos kūrinys (kūrybos tema „Kas aš esu šiandien?“)

Marija vaizduoja viesulą, kuris siaučia jos viduje su priemonėmis kurias pažįsta.



Paveikslas nr. 9.

Marijos apšilimo pratimo kūrinys (maišant pagrindines / raudona, mėlyna, geltona / spalvas.)



Vizualiniu lygmeniu jos kūriniai per procesą keičiasi nuo nedrąsių (pirmoje sesijoje (žiūr. pav. 8) – „*dar jaučiuosi nedrąsiai, bet supratau, kad svarbu daryti pirmą žingsnį*“) iki tyrinėjančių (spalvų maišymas, netikėti rezultatai, „*Šiandien tyrinėdama ir piešdama pajutau malonumą maišant pagrindines / raudona, mėlyna, geltona/ spalvas. Supratau kiek daug gali padaryti iš nedaugelio dalykų*“ (žiūr. pav. 9). Kapitan (2010) nurodo, kad vizualinė progresija per dailės terapijos procesą dažnai atspindi vidinį būsenos pokytį net tada, kai to neįmanoma įvardyti žodžiais.

Rasa šį procesą apibendrina lakoniškai ir labai aiškiai: „*Dariau įdirbį, dabar galiu ramiai gyventi.*“. Šiame sakinyje telpa visa restartui būdinga logika: ne neigimas ar praeities atsisakymas, bet jos pripažinimas ir integravimas, leidžiantis judėti toliau be skubos ir be kaltės.

Audros pasakyme restartas įgauna kūnišką, veiksmingą formą: „*Nu klausyk, ... va dabar aš, kaip ten sako, pasikedenami plaukus ir toliau einam į gyvenimą.*“. „Pasikedenami plaukai“ čia tampa aktyvaus, kūniško pasirinkimo simboliu – su gyvybingumu ir pakilios nuotaikos grįžti į gyvenimą, švęsti gyvenimą, o ne nuo jo atsitraukti.

Ši tema atskleidžia, kad grįžimas į save perimenopauzės laikotarpiu nėra sugrįžimas į praeitį, bet perėjimas į naują etapą. Tai gyvenimas iš naujo ne tam, kad sena būtų atmesta, bet tam, kad sena taptų prasmingu pagrindu tam, kas kuriama toliau.

Naujos pradžios patirtys rodo, kad sugrįžimas į save nėra izoliuotas individualus procesas. Jis neišvengiamai persikelia į platesnį kontekstą – moters kūną, jo biologinius ciklus, ir iš kartos į kartą perduodamą moteriškumo patirtį. Taip asmeninė transformacija ima reikštis ne tik dabartyje, bet ir santykyje su moterystės istorija, kuri buvo paveldėta.

3.1.2. Antra potėmė: Kūnas, kuris mena kartas

Antroji potėmė atveria platesnį požiūrį, kuriame perimenopauzė patiriama ne tik kaip individualus biologinis pokytis, bet ir kaip moterų asmeninių bei kolektyvinių patirčių sankirta.

Potėmę formuoja dvi susijusios temos. Pirmoji – motinystė kaip biologinio etapo užbaigimas – orientuota į ateitį: moteris gali iš naujo persiskirstyti laiką, energiją ir prioritetus. Antroji – transgeneracinė moterų patirtis – orientuota į praeitį: atpažįstama, kaip per kartas perduodami sunkiai įvardijami patyrimai – gėda, nerimas, tylėjimas, kančia – ir kaip jie įsikūnija moters savijautoje.

Onos pasakojimas čia tampa centriniu. Perimenopauzė jai virsta sąmoningu transgeneracinės integracijos aktu: „*viską susiuvau į knygą, uždariusi duris.*“ Tai aktyvus veiksmas, kuriuo individuali patirtis perima kolektyvinės atminties našta ir ją transformuoja. Audros pasakojimai papildo šį vaizdą kultūriniu sluoksniu – gėda lydi moterį per visą biologinį ciklą ir perduodama ne žodžiais, o tylėjimu. Perimenopauzė tampa galimybe šį modelį atpažinti ir sąmoningai perrašyti.

Biologinis moteriškumas šioje potėmėje atpažįstamas kaip laikinas etapas, o ne visa tapatybė – ir būtent šis suvokimas dalyvių pasakojimuose tampa vienu svarbiausių išsilaisvinimo momentų. Šiame platesniame moteriškumo kontekste viena ryškiausių patirčių siejasi su motinystės vaidmens peržiūra. Biologinio ciklo užbaigimas aktualizuoja klausimą, kiek moters tapatybė buvo sutelkta į šį vaidmenį ir kokią vietą jis užima dabar, keičiantis kūno galimybėms ir gyvenimo prioritetams.

3.1.2.1. Kurdama esu daugiau nei mama, esu moteris

Ši tema atskleidžia, kaip perimenopauzės laikotarpis dalyvėms įgyja užbaigimo, o ne praradimo reikšmę. Perimenopauzė čia patiriama kaip natūralus biologinio ciklo taškas, po kurio atsiveria kitas gyvenimo etapas. Moterys, didelę savo gyvenimo dalį paskyrusios motinystei ir rūpinimuisi kitais, šiuo laikotarpiu ima permąstyti, kas jos yra už šio vaidmens ribų, ir dažnai su palengvėjimu atranda, kad jų tapatybė nėra apribota vien reprodukine funkcija.

Ona šią patirtį įvardija itin tiesiogiai ir kūniškai, reflektuodama biologinį moteriškumą kaip atliktą, baigtą užduotį: „*dar būtent tas moteriškumas – aš dabar galvoju, kuo jis – moteriškumas – čia biologinis moteriškumas. Biologinę moters vaid – aš ją atlikau – ir dabar vat – fu – baigėsi, dabar bus kitas.*“

Šiame pasakyme telpa keli svarbūs patyrimo sluoksniai: pasitenkinimas atliktu vaidmeniu, aiškus biologinio etapo užbaigimo suvokimas ir palengvėjimas, lyg nusimetus ilgai neštamą našta. Tai nėra gedulingas atsisveikinimas su moteriškumu, bet ramus, brandus perdavimas – viena misija įvykdyta, dabar atsiranda erdvė kitai.

Paveikslas nr. 10.

Onos kūrinys – koliažas (kūrybos tema „Emocinis žemėlapis“)



Onos koliažas (žiūr. pav. 10) atskleidžia šeimos ir transgeneracinės apsaugos temą: „*Man tai šeimos ir ją globojančio angelo vaizdas. Angelas laiko ąsotį – gimdą, iš kurios išeina keliai-takai, ir jie patenka į kitas rankas.*“ Gimda kaip ąsotis yra daugiasluoksnis simbolis: jame telpa ir biologinis moteriškumas, ir perdavimo bei apsaugos metaforos. Tekstas koliaže – apie kraujo grupes – sustiprina biologinės linijos motyvą. Czamanski-Cohen ir Weihs (2016) nurodo, kad koliaže pasirinkti simboliai dažnai atspindi nesąmoningus emocinius motyvus, kurie tampa aiškesni tik po kūrybos, refleksijos metu.

Marijos pasakojimuose ši patirtis išryškėja per laiko ir aukos perspektyvą. Ji aiškiai įvardija ilgalaikį savo poreikių atidėliojimą dėl vaikų ir šeimos: „*Nu aš jaučiuosi kažkaip, kad aš vat, pavyzdžiui, paaukojau va tiek metų, ane, **vaikam**, ane ir aš neturėjau laiko sau. Aš dabar noriu kažkaip vat atgauti tą vat **savo laiką**, ką aš paaukojau*“. Svarbu tai, kad ši patirtis reiškia be kaltinimo, veikiau kaip sąmoningas sprendimas. Marija neprieštarauja savo praečiai, ji ją pripažįsta kaip prasmingą, tačiau kartu leidžia sau norėti, kad dabar gyvenimo kryptis pasikeistų. Motinystė čia suvokiama kaip reikšmingas, bet laikinas etapas, po kurio atsiranda galimybė persikirstyti laiką ir energiją sau. Perimenopauzės laikotarpis jos patirtyje sutampa su laisvės atsiradimu, ne su jos praradimu. Sesijos tema „Emocinis žemėlapis – koliažas“ atsiskleidžia vizualiniame ir verbaliniame lygmenyje.

Paveikslas nr. 11.

Marijos kūrinys – koliažas (kūrybos tema „Emocinis žemėlapis“)



Marija reflektuoja: „Šiandien norėjau atskleisti moteriškumą, truputį pasvajoti, pažiūrėti pro rožinius akinius. Gyvenime dažnai tenka būti stipriai, viską užkrauti ant savo pečių, bet kartais taip norisi pabūti tiesiog moterimi, maža mergaite, švelnia, svajinga.“ (žiūr. pav. 11). Pasak Malchiodi (2012), koliažas leidžia rinkti ir jungti fragmentus, kurie atskirai neišsako viso paveikslo – kaip ir moteriškumas, sudarytas iš daugelio fragmentų, kurių ne visi vienodai matomi.

Apibendrinant galima teigti, kad ši tema atskleidžia perimenopauzę kaip išsilaisvinimo slenkstį, kuriame biologinio etapo pabaiga tampa sąlyga atsirasti naujai tapatybės patirčiai. Motinystė dalyvėms vertės nepraranda, tačiau nustoja būti vieninteliu pagrindu to, kaip jos apibrėžia save.

Atsitraukimas nuo motinystės kaip centrinio tapatybės ramsčio neretai atveria dar gilesnius sluoksnius – paveldėtus moteriškumo scenarijus ir nutylėtas patirtis. Reflektuodamos savo kūną ir vaidmenis, dalyvės ima atpažinti ne tik asmeninius pasirinkimus, bet ir tai, kas buvo perimta iš ankstesnių kartų kaip neįgarsinta norma ar tylus lūkestis.

3.1.2.2. Kūnas mena praeities kartų gėdas

Ši tema atskleidžia, kaip perimenopauzės laikotarpis dalyvių sąmonėje tampa ne tik asmenine, bet ir kolektyvine patirtimi – moterų kartų patirties sanakaupa, kurią turi ne tik išgyventi, bet ir kaip nors su ja susitvarkyti.

Ona kalba apie save kaip apie keturių kartų moterų linijos pabaigą: „aš esu iš mūsų moterų giminės paskutinė moteris, gimusi iš moters, po manęs nebėra tos moters nu viskas baigiasi, aš tokia

kaip taškas, mano paskutinis.“ Šis apibrėžimas žymi ne tik biologinį linijos nutrūkimą, bet ir simbolinę poziciją, su kuria Ona sieja tam tikrą misiją. Ji kalba apie „darbą“, kurį jautė turinti atlikti: „*Aš esu paskutinė 4 kartos moteris, kur turbūt atliko ten netgi tam tikrą darbą.*“ Šio „darbo“ turinys įvardijamas itin tiksliai ir sukrečiančiai: „*labai bloga proprosenelė, nuskriausta prosenelė, kentėjusi močiutė, nuneigusi mama, ir tada aš viską susiuvau į knygą, uždariusi duris*“. Kiekviena karta čia atsiskleidžia per savąjį žaizdą, o Ona save mato kaip tą, kuri šias žaizdas surinko, integravo ir simboliškai uždarė „viską ir dabar atlikau tą darbą, atrodo“.

Šio proceso fone Ona atpažįsta ir savo pačios vidinius išgyvenimus kaip paveldėtos patirties tąsą. Ji reflektuoja nerimą dėl „pakankamumo“ ir „gerumo“ kaip kartomis perduodamą būseną: „*sakyčiau jaunystės nerimas, ar aš gera, ar aš pakankama nu čia iš nerimastingumo iš giminės pareina, visas moterų tos generacijos, kad padarysiu negerai, kad kažką su ne nežinosiu kaip, ir nežinau kaip*“. Asmeninis nerimas praranda vien individualų pobūdį ir įgyja kolektyvinę kartų kilmę. Perimenopauzė čia tampa paradoksaliu momentu, kai šis paveldas gali būti ne tik išgyventas, bet ir sąmoningai sutvarkytas, pokytis vyksta čia ir dabar, mūsų kartoje.

Onos koliažo (žiūr. pav. 10) vizualinis elementas – „*apie angelo galvą yra juoda aureolė – viskas kas juoda, jis pasiliko sau*“ – yra subtilus, bet reikšmingas gestas. Juoda aureolė tradiciškai reiškia šventumą, tačiau Onos versijoje ji įgauna kitą prasmę: angelo tamsioji pusė, kurią pasiliko sau, simbolizuoja tai, kas buvo absorbuota iš kartų kartoms perduodamos skausmo patirties. Tai vizualiai koreliuoja su tuo, ką dalyvė kalba interviu apie transgeneracinę naštą. Hogan (2016) nurodo, kad vizualiniai simboliai dailės terapijoje dažnai atskleidžia tai, ko žodžiai negali tiesiogiai išsakyti – ypač kai kalbama apie perduotą, o ne tiesiogiai patirtą traumą.

Audros pasakojimai šią temą papildė kultūriniu rakursu ir išplečia ją už šeimos ribų. Ji atkreipia dėmesį į gėdos, lydinčios moterį per visą biologinį ciklą, tęstinumą: „*kaip pas mergaites prasideda moterystės žengimas, pirmosios menstruacijos – tai paslaptis, gėda, siaubas – tai manyt ir su menopauze taip*“. Audros įžvalgos leidžia pamatyti menopauzę kaip to paties kultūrinio modelio dalį, kuris moteriškumą nuo pat pradžių apgaubia tylėjimu ir gėda. Ji prisimena ir ankstesnių kartų patirtis: „*tai buvo laikai, kai ir būdavo gėda nėščiai būti... būdavo gėda pasisakyti*“.

Gėda čia perduodama ne per tiesioginius draudimus, bet per nutylėjimus, kai kūniški moters patyrimai tampa kažkuo, apie ką „nepatogu“ kalbėti. Audra pastebi, kad šis kultūrinis paveldas tebėra gyvas ir šiandien: „*labai dažnai moterys gėdinasi apie tai šnekėti – matyt dar tas toks yra išlikęs... čia pats sau nenori pripažinti, kad jau taip yra*“.

Ji taip pat prisimena stereotipinius vaizdinius – „piktesnes“, „keistesnio amžiaus“ mokytojas – kuriuose menopauzė tarsi automatiškai siejama su charakterio pablogėjimu. Tačiau Audra čia pasiūlo pokytį: „*tai va – gali tapti tokia, arba gali kažkaip save kitaip vesti*“. Šis pasakymas pasižymi

svarbia įžvalga: kultūrinis stereotipas nėra likimas, kiekviena moteris gali „paimti likimą į savo rankas“. Jį galima atpažinti, reflektuoti ir pasirinkti kitokį santykį su savimi.

Ši tema atskleidžia perimenopauzę kaip transgeneracinį slenkstį, kuriame moteris susiduria ne tik su savo kūnu ir gyvenimo etapo kaita, bet ir su kartų patirtimis, perduotomis per gėdą, nerimą ir tylėjimą. Aktyvūs veiksmai šioje kartoje atveria galimybę nutraukti ilgą laiką besikartojančius modelius, sąmoningai rinktis kitokį moteriškumo išgyvenimo būdą ir jį perduoti ateities kartoms nebe kaip tylą, bet kaip patirtą ir reflektuotą žinojimą.

Transgeneracinės moterų patirties atpažinimas leidžia pamažu pajusti, kad perimenopauzės laikotarpiu savastis nebėra išgyvenama kaip vientisa. Tarsi ima irti aiški „aš“ forma, o jos vietoje atsiranda buvimas tarp: tarp paveldėtų moteriškumo būdų ir asmeninio noro gyventi kitaip, tarp pažįstamo ir dar neįvardyto. Šis buvimas nėra suplanuotas ar sąmoningai pasirinktas – jis nutinka.

Pirmojoje metatemoje ši būsena iškyla kaip dualumo patirtis. Savęs praradimas ir sugrįžimas neatskiriami vienas nuo kito – jie egzistuoja greta, persipina, kartais keičiasi vietomis. Savastis čia formuojasi ne panaikinant prieštaras, bet leidžiant joms būti, išbūnant judėjimą tarp jų.

3.1.3. Dualumo raiška pirmoje metatemoje „Grįžtu tenai, kur niekad nebuvau“

Šios metatemos gylis atsiskleidžia ne per vieną iš polių – praradimą arba sugrįžimą – bet per įtampą tarp jų abiejų. Kiekvienas pasakojimas juda tarp šių polių, ir būtent šis judėjimas yra patirties esmė.

„Pamečiau save“ ↔ „Susigražinau save“

Centrinė ašis, kurios ypatybė ta, kad abu poliai retai egzistuoja vienu metu: praradimas atpažįstamas tik sugrįžus, o sugrįžimas įgyja prasmę tik per praradimo suvokimą. Ona tai apibūdina tiksliai: *„aš pradedu grįžti ir matau, kas tai buvo, tas praradimas – tada, kai pradedi grįžinėti, tu pamatai, kuo buvai.“* Praradimas yra toks lėtas, kad ištrinama net atminties riba. Sugrįžimas – toks ryškus, kad tampa nauju atskaitos tašku. Sugrįžusi savastis nėra tapati buvusiai- ji jau transformuota.

„Viskas jau praėjo“ ↔ „Galiu pradėti iš naujo“

Kultūriškai labiausiai įkrautas dualumas – „viskas jau praėjo“ yra ne tik vidinė baimė, bet ir socialiai primestas naratyvas. Audra jį ironizuoja: *„dabar jau penkiasdešimt, jau ta bobutė su skarele“* – ir iškart atmeta: *„pasikedenam plaukus ir toliau einam į gyvenimą.“* Rima šį mitą paneigė pačia patirtimi: *„aš turbūt gyvenu nuostabiausią savo gyvenimo periodą“* – nors būdama 30-ies tuo niekada nebūtų patikėjusi. Marija dualumą formuluoja per galimybių praplėtimą: *„man kaip tik atsiveria nauji horizontai.“*

Gyvenimas kaip motina / slaugė ↔ Gyvenimas kaip aš

Menopauzės laikotarpis dažnai sutampa su momentu, kai vaikų auginimas ar tėvų slauga nustoja būti dominuojančia gyvenimo ašimi – ir iškyla klausimas: o kas dabar? Marija tai įvardija atvirai: „*aš paaukojau tiek metų vaikam ir neturėjau laiko sau – dabar noriu atgauti tą laiką.*“ Ona transformaciją aprašo per konkretų apvertimą: nuo „ką turiu daryti“ prie „ko noriu.“ Čia grįžimas į save nėra buvusių vaidmenų išsižadėjimas – tai jų atskyrimas nuo tapatybės esmės.

Biologinis etapas kaip našta ↔ Biologinis etapas kaip atliktas darbas

Subtiliausias dualumas – abu poliai gali egzistuoti vienu metu. Ona jį išreiškia su kūniškai juntamu palengvėjimu: „*biologinę moters vaid – aš ją atlikau – fu – baigėsi, dabar bus kitas.*“ Ji naštos neneigia – ji ją nešė ir padeda su orumu.

Šie keturi dualumai veikia kaip sistema, vienas kitą maitindami. Dalyvės negyvena viename poliuje: jos juda tarp jų, ir tai yra spiralinis judėjimas – nuolatinis grįžimas prie tų pačių klausimų, *kas aš esu, ko noriu, kuo galiu būti*, kaskart iš šiek tiek kitos perspektyvos.

3.2. ANTRA METATEMA: Kūnas kalbėjo, bet aš jo neklausiau

Antroji metatema atskleidžia kūną kaip pagrindinį perimenopauzės patirties nešėją ir ankstyviausią pokyčių indikatorių. Dalyvių patirtys rodo, kad kūnas šiame laikotarpyje ima „kalbėti“ anksčiau, nei moteris yra pasirengusi tai pripažinti. Kūnas čia nėra pasyvus biologinių procesų fonas – jis veikia kaip aktyvus patirties subjektas, per kurį vyksta ir savasties praradimas, ir jos atkūrimas.

Metatema atsiskleidžia per kasdienes, dažnai nuvertintas patirtis: simptomus, ilgą laiką ignoruojamus ar priskiriamus stresui; kūno „išmintį“, kuri tampa prieinama tik pradėjus klausytis; bei kūno atmintį, pasireiškiančią per taktilinius pojūčius ir kūrybinį veiksmą. Dailės terapija tampa esmine erdve, kurioje kūno kalba gali būti ne tik išreikšta, bet ir patirta iš vidaus, be išorinės interpretacijos spaudimo.

Potemė „Pažįstu ir priimu savo kūną“ atskleidžia tris tarpusavyje susijusius šio proceso aspektus. Pirmiausia – kūno išmintį, kuri iškyla tik tuomet, kai kūnui suteikiama erdvė reikštis per medžiagas, judesį ir prisilietimą. Antra – ilgą simptomų ignoravimo laikotarpį, kai kūno signalai racionalizuojami kaip „stresas“, „nervai“ ar „amžius“. Trečia – palaipsnį perėjimą nuo kūno – kaip svetimo ir nepatikimo, prie kūno kaip savojo. Šis perėjimas vyksta ne per kognityvinį supratimą, bet per tiesioginį, taktilinį santykį su kūrybine medžiaga.

Potemė „Kuriu ryšį su savo kūnu“ atskleidžia, kaip kūrybinis procesas tampa kūno kalbos atsivėrimo erdve. Kūnas išreiškia tai, ko protas dar nepripažino – per spalvų, medžiagų ir veiksmų pasirinkimą, per trauką ar pasipriešinimą kūrybiniam veiksmui. Taktilika veikia kaip emocijų indikatorius: tekstūra, temperatūra ir medžiagos pasipriešinimas leidžia pajusti emocinius niuansus,

kurie kitaip liktų neįvardyti. Kūrybiniai objektai šiame procese tampa kūno atminties ir vidinių resursų laikmenomis, išliekančiomis ilgiau nei pati terapijos sesija.

Apibendrinant, antroji metatema rodo, kad perimenopauzės patirtyje dailės terapija veikia pirmiausia kaip kūno, o ne kalbos erdvė. Joje kūnas palaipsniui pereina iš problemos, kurią reikia suvaldyti, į sąjungininką, kuriuo galima pasitikėti; ir tampa laidininku tarp to, kas buvo, ir to, kas pradeda rasti.

Nei tapatybės persitvarkymas, nei kūno atpažinimas nevyksta per sąmoningą planavimą ar racionalų suvokimą. Dalyvių patirtys rodo, kad esminis pokytis gimsta per veiksmą ir buvimą procese, leidžiant sau nežinoti, kuo jis baigsis. Būtent tai atveria trečiąją metatemą – „Tai turi būti patirta“, kurioje dailės terapija pasirodo ne kaip metodas, bet kaip gyva erdvė, leidžianti pokyčiui įvykti.

3.2.1. Pirma potėmė: Pažįstu ir priimu savo kūną

Ši potėmė atskleidžia kūno atpažinimo procesą perimenopauzės laikotarpiu – nuo kūno kaip svetimo ar „sugedusio“ iki kūno su vidiniu žinojimu. Dalyvių pasakojimuose ryškėja ilgas klajojimas: simptomai ignoruojami, nurašomi stresui, kol palaipsniui ima aiškėti, kad kūnas „žinojo“ anksčiau, nei protas buvo pasirengęs tai pripažinti.

Potėmėje susipina dvi žinojimo logikos: „žinojimas iš proto“ – orientuotas į kontrolę ir taisymą, ir „žinojimas iš kūno“ – grįstas pojūčiu ir patyrimu. Šių logikų neatitikimas sukuria konfliktą, kuriame kūnas patiriamas kaip svetimas. Laikui bėgant atsiranda galimybė perjungti santykį: ne „ką su kūnu padaryti“, o „kaip jo klausytis.“

Ona reflektuoja ankstesnį santykį su sportu, kuriame jautėsi nesava, ir atradimą patyrė per kvėpavimo jogą – kai pirmą kartą leido kūnui parodyti, ko jis iš tikrųjų nori. Rasa kūno atpažinimą patiria per smulkius kasdienesius veiksmus – sekdamą jo poreikiais be prievartos sau. Rimą į kūną grąžina judesys – būdas išsivaduoti iš nuolatinio buvimo galvoje.

Kartu dalyvės aprašo nusivylimo ir gedėjimo momentus. Audra kalba apie fizinių apribojimų sukeltą egzistencinį klausimą: „*galvoju, dabar čia jau viskas, jokio čia gyvenimo – vienos pusės koja, kitos pusės ranka, pilnas komplektas.*“ Tačiau būtent čia prasideda ir pokytis – nuo kontrolės klausymo link.

Kūno atpažinimas yra ne tiesi, o vingiuota kelionė: per ignoravimą, nusivylimą ir gedėjimą, dialogo su savuoju kūnu link. Dailės terapija šiame procese veikia kaip patyriminė erdvė, padedanti šį dialogą pradėti ir palaikyti.

Kūno atpažinimo kelionė prasideda ne nuo aiškaus suvokimo, o nuo silpno, dar sunkiai įvardijamo pojūčio, kad kūnas žino daugiau, nei jam buvo leista išgirsti. Prieš bet kokią aiškinimą ar

diagnozavimą ima ryškėti kūno signalai, kurie pasirodo kaip tylus, bet atkaklus kreipinys – kvietimas sustoti ir pradėti klausytis.

3.2.1.1. Negaliu patikėti, kiek daug žino mano kūnas

Ši tema atskleidžia vieną fundamentaliausių fenomenologinių skirtumų – žinojimą iš proto ir žinojimą iš kūno. Dalyvių pasakojimuose ryškėja patirtis, kad kūno žinojimas yra autentiškesnis, tiesioginis ir sunkiau nutildomas nei racionalus mąstymas, nors ilgą laiką būtent jis ir buvo ignoruojamas ar nustumtas į paraštes. Čia kūnas atsiskleidžia ne kaip objektas, kurį reikia aiškinti ar taisyti, bet kaip išgyvenamas kūnas – patirties subjektas, kuris žino kur kas anksčiau nei suvokiame.

Ona kūno žinojimą apibūdina kaip spontaniškai atsirandantį aiškumą, kuriam nebereikia išorinio patvirtinimo: „*kūnas pradėjo labai norėti, žinot, ko nori, ir aš dabar taip žinau, ko noriu, kad man nieks negali nieko paaiškinti.*“. Šiame pasakyme atsiskleidžia svarbus pokytis – nuo išorinių autoritetų (medicinos, socialinių normų, racionalių argumentų) prie vidinio, kūniško žinojimo, kuris yra tiesioginis ir nereikalaujantis leidimo. Kūnas čia ne „siūlo variantą“, o teigia – jis tiesiog žino.

Šį žinojimą Ona iliustruoja labai konkrečia kasdiene situacija, kuri iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti banali, tačiau fenomenologiškai yra itin reikšminga: „***Kūnas** tiek žino, kad ten nu aš galiu tada sakyti, nu, dabar aš negaliu miegoti, ar ne, bet bet aš **žiauriai** noriu ir tai yra taip man legalu ir tai nereiškia mano nevykėliškumo ir aš darbe netgi būnu užsirakinu kabinetą (su šypsena), ... ir aš 15 minučių lūžtų ir tada atsikeliu kaip **va tokia**, kaip iš naujo“.* Šis pavyzdys atskleidžia kūno žinojimo įgyvendinimą veiksmu. Tai nėra kūno neigimas ar kova su juo – tai klausymas ir atsakas, kai moteris ne ignoruoja savo poreikį, bet sąmoningai leidžia jam būti.

Paveikslas nr. 12.

Onos kūrinys „Aš ir mano kūnas“



Ona antroje sesijoje aprašo kūno deginimo patirtį: „*Kūne šiandien išgyvenau intensyvius pojūčius – deginimą. Ir neišjaustais jausmais, kurie likę kūne ir vis kaupiasi. Turėjau aplinką, kurioje galėjau dalį tų pojūčių tyrinėti.*“ Vizualinis kūrinys – „Burning man“ (žiūr. pav. 12) degantis žmogus dykumoje – yra kūno pojūčio (deginimas) ir vizualinio vaizdo (ugnis, smėlio audra) sintezė. Kūno pojūtis tapo vizualiniu žemėlapiu. Kaip nurodo Sholt & Gavron (2006), tokia pojūčio-vaizdo sintezė dailės terapijoje yra somatinio ir emocinio integracijos proceso požymis.

Rimos pasakojimuose atsiskleidžia kitokia šio proceso stadija – ji save apibūdina kaip dar besimokančią girdėti kūną: „*per mažai ji jaučiu, kadangi nu dabar ir iš aplinkui labai girdisi visokių, kad nu kūnas yra labai svarbu, iš tikrųjų, jis mum labai daug ką pasako, **viską pasako**, ir jeigu aš jo negirdžiu, reiškias, kažką kažkaip reikia girdėti, **norisi girdėti** (su šypsena), tai vat ir **stengiuosi**.*“ Rima neišgyvena kūno girdėjimo su tvirtu aiškumu, kaip tai išgyvena Ona, tačiau jos refleksijoje svarbiausia ne rezultatas, o krypties atpažinimas: „*tai nėra nėra dar tas variantas, mano supratimu, kur o nu va jaučiu aha, čia tinka, čia netinka nu (su šypsena), bet aš manau, kad kryptis yra tokia ir teisinga.*“ Kūno klausymas atsiskleidžia kaip įgyjamas įgūdis: tai gebėjimas, kuris formuojasi per bandymą, klydimą, sąmoningą dėmesį ir laiko skyrimą sau. Kūno išmintis nėra „mistinė duotybė“ – ji atsiveria tik santykyje.

Rima antroje sesijoje aprašo kūno skenavimo patyrimą: „Prieš tapant, būnant meditacijoje, patiko būti užsimerkus – pajutau, kad galiu įsivaizduoti, kad esu bet kur. Nors įtampas kūne jaučiau keliose vietose, tapant norėjosi lengvumo.“

Paveikslas nr. 13.

Rimos kūrinys „Aš ir mano kūnas“



Įdomu tai, kad vizualiniame kūrinyje ji piešia vaivorykštę ir „išsiplėtimą“ (žiūr. pav. 13) – tai yra ne kūno įtampų vaizdavimas, o jų priešingybė; tai, ko kūnas troško. Malchiodi (2012) nurodo, kad toks skirtumas tarp patyrimo ir atvaizdavimo yra reikšmingas: kūrinys gali būti ne realybės atspindys, o troškimo erdvė.

Paveikslas nr. 14.

Marijos kūrinys „Aš ir mano kūnas“



Marija savo kūno skenavimą aprašo labai detalai: „*Pėdos buvo kaip ir laisvos, bet jaučiau, kad tarp žemės ir pėdų aukšta platforma. Keliuose lengvumas. Šlaunyse visi raumenys buvo įtempti, tarsi pasiruošusi atsispirti ir kažkur bėgti. Krūtinėje jaučiau nerimą – paukštis daužosi. Burnoje įtampa dėl nešiojamų kapų, norisi stipriai sukasti dantis.*“ (žiūr. pav. 14) Šis aprašymas yra atskiras kūno žemėlapis, užrašytas žodžiais. Czamanski-Cohen ir Weihs (2016) teigimu, toks detalus kūno pojūčių įvardijimas yra svarbus terapinis rodiklis: jis rodo, kad moteris jau yra išmokusi klausytis kūno kalbos.

Rasos patirtis papildo šią temą per labai subtilius, kasdienius signalus. Ji apibūdina kūno žinojimą kaip savo kūno poreikių sekimą: gerti daugiau vandens, reaguoti į nuovargį, atpažinti, kas padeda išlaikyti energiją. Čia nėra nieko dramatiško – tik nuoseklus dėmesio nukreipimas į tai, ką kūnas jau seniai signalizavo.

Paveikslas nr. 15.

Audros kūrinys „Aš ir mano kūnas“



Audra antroje sesijoje patiria kūno ir piešinio dialogo momentą: „*buvo labai svarbu pajusti kaip kūnas padiktuoja piešinio spalvas.*“ (žiūr. pav. 15) Tai yra kūno išminties atsiskleidimas per spalvą: ne protas nusprendžia, kokią spalvą naudoti, o kūnas diktuoja. Rankin (2010) pabrėžia, kad tokia kūno – spalvos jungtis dailės terapijoje yra vienas ryškiausių somatinio žinojimo pasireiškimo momentų.

Šioje temoje kūno išmintis nėra romantizuojama ar mistifikuojama. Ji pasirodo kaip praktiška, kartais labai žemiška, bet patikima orientavimosi sistema. Tačiau visų dalyvių patirtys rodo, kad tam, jog kūno žinojimas taptų girdimas, dažnai reikia pereiti ilgą ignoravimo laikotarpį – išmokti stabtelėti, išbūti su pojūčiu ir leisti jam reikštis.

Apibendrinant, kūno „išmintis“ šioje temoje atsiskleidžia kaip autentiškas, iš patirties kylantis žinojimas, kuris menopauzės laikotarpiu tampa ypač svarbus. Kūnas ne tik signalizuoja apie pokyčius, bet ir siūlo kryptį, tačiau ši kryptis tampa prieinama tik tuomet, kai moteris išmoksta nebe kalbėti *apie* kūną, kaip atskirą objektą, o būti su juo girdėjimo santykiyje. Vis dėlto šis kūno žinojimas ilgą laiką lieka nepriimtas. Kūno siunčiami ženklai dažnai patenka į jau pažįstamus paaiškinimus, kurie leidžia jų nepatirti kaip prasmingų. Taip natūraliai atsiranda tenkinantis, bet ribojantis paaiškinimas, kuris leidžia tęsti kasdienį funkcionavimą.

3.2.1.2. Kuri laiką buvau kurčia kūno siunčiamiems ženklams

Nors kūnas perimenopauzės laikotarpiu aktyviai signalizuoja apie vykstančius pokyčius, dalyvių pasakojimai rodo, kad šis žinojimas dažnai lieka neišgirstas arba neteisingai interpretuotas. Dauguma moterų patiria ilgą diagnostinio klajojimo laikotarpį, kuriame kūno simptomai buvo nurašomi stresui, emociniams išgyvenimams, gyvenimo tempui. Šis klajojimas nėra vien medicininė problema – jis turi ir aiškų fenomenologinį matmenį: kaip moteris mokoma suvokti savo kūną ir jo signalus.

Onos patirtis atskleidžia, kaip jos simptomai ilgą laiką nebuvo siejami su perimenopauze ne dėl abejingumo, bet dėl žinojimo stokos ir komunikacijos nebuvimo: „*tai daug tokių atsirado pojūčių kūne, kurių aš nesiejau (su perimenopauze) nu, nes jie nėra taip tradiciškai siejami ten, kad kad karščiavimas, pavargimas, kas ten dar, smegenų rūkas, ir nu, tokie tradiciniai / nu, o tada prasidėjo skausmai, ...šalimo, degimo, dilginimo (pojūčiai)... bet nieks apie tai neužsiminė, po to, kai jau tiksliai sakė, jo, gali būt.*“ Šioje citatoje susikerta keli sluoksniai: pati moteris neturėjo atskaitos taško, medicinos sistema neįtraukė šių simptomų kaip galimų, o patiriami pojūčiai buvo realūs, intensyvūs ir kūniškai varginantys. Tai pasimetimo ir klajojimo pavyzdys – moteris žino, kad „kažkas vyksta“, bet neturi nei pagalbos, nei galimybių įvardyti priežasties.

Onos antros sesijos refleksija atskleidžia simptomų ir kūrybos santykį: „*Burning man – Degantis žmogus* (žiūr. pav. 12) *Kūne šiandien išgyvenau intensyvius pojūčius – deginimą. Gal susijusi su pašalimu, gal buvau su įtampa.*“ Simptomas (deginimas) čia pirmą kartą tampa kūrybos medžiaga – ne ignoruojamas, o tyrinėjamas per vizualinę raišką. Kapitan (2010) nurodo, kad dailės terapijoje simptomų vizualizacija dažnai yra pirmasis jų integravimo žingsnis: kai simptomai įgauna formą ir spalvą, jie nebėra tik „kažkas negerai“, o tampa prasminga informacija.

Audros pasakojimas atskleidžia kitą šio reiškinio aspektą – streso naratyvą kaip universalų paaiškinimą, kuriuo „uždaromas“ simptomo klausimas dar iki jo atradimo: „*tikrai stresas ir prasidėjo labai staigūs savijautos, na, tai aišku, kad pablogėjimas tai nurašai, kad čia ilgalaikis stresas, čia tas, tas, tas, nervai, visa kita.*“

Šis paaiškinimas iš pradžių veikia racionaliai ir ramina, tačiau vėliau neatlaiko kūno patirties masto. Audra aprašo simptomus, kurie visiškai išsiskiria iš „įprasto nuovargio“ paveikslo: „*Tai va turbūt tie fiziniai pojūčiai sveikatos na tas pablogėjimas, tarkim, kur išlenda visiškai, tokie dalykai, kur tu net pagalvot negalėjai, žodžiu, kad tau čia tokie, kad taip tave suries, žodžiu, tai turbūt tas nu ir rašo, kaip visi pojūčiai: nemiga, aš, pavyzdžiui, labai kankinuosi nemiga, man būna periodai, kai aš savaitę galiu po valandą, dvi miegoti, ir aš visą dieną vaikštau nu kaip kokią, nežinau, kofeino tablečių išgėrus, ta prasme, kad aš negaliu pasakyti, kad man dieną norisi miegoti.*“ „Kofeino tablečių“ įvaizdis čia itin tikslus fenomenologiškai: kūnas yra nuolat mobilizuotas, veikia, juda,

atlieka funkcijas, bet ne iš jėgos ar gyvybingumo, o iš būtinybės išgyventi. Tai nėra kūno klausymasis – tai jo signalų perkėlimas į foną, kai veikimas tampa būdu nejausti.

Audra atskleidžia ir dar gilesnį šios patirties sluoksnį – ilgalaikį santykio su kūnu svetimumą, kuris tęsėsi dar iki perimenopauzės: „*aš su kūnu ir taip labai nesusitardavau visą gyvenimą.*“. Ši citata parodo, kad menopauzė „nesukuria“ problemos, o veikiau paaštrina ir negrįžtamai į paviršių iškelia seniai egzistavusį atotrūkį nuo kūno. Tai, ką anksčiau galima buvo ignoruoti, šiame etape tampa nebepakeliama.

Symptomų ignoravimas ar klaidingas jų aiškinimas dalyvių patirtyse yra platesnė santykio su kūnu problema, kurioje moteris ilgą laiką buvo skatinama veikti nepaisant pojūčių, tęsti, prisitaikyti, ištvirti. Perimenopauzė tampa momentu, kai ši strategija nustoja veikti – kūnas ne tik signalizuoja, bet reikalauja būti išgirstas.

Ši tema atskleidžia, kad kūno simptomai perimenopauzės laikotarpiu dažnai ignoruojami ne todėl, kad moteris jų nejaučia, o todėl, kad nerado būdo kaip apie juos kalbėti, ar vidinio leidimo jais pasitikėti. Diagnostinis klajojimas tampa ne tik fizinio išsekimo, bet ir egzistencinio susidūrimo su kūnu patirtimi.

Nuolatinis kūno signalų nuvertinimas palaipsniui keičia patį santykį su kūnu. Tai, kas nuolat ignoruojama arba taisoma, ima atrodyti svetima ir nepatikima. Tačiau būtent šio svetimumo patirtis tampa atspirties tašku lėtam santykio persitvarkymui – nuo kovos ar kontrolės atsargaus artėjimo link.

3.2.1.3. Ateinu į kūną jausti

Ši tema aprašo patį transformacijos procesą, perėjimą nuo kūno susvetimėjimo prie sąmoningo rūpinimosi ir priėmimo. Dalyvių pasakojimuose kūnas ilgą laiką buvo patiriamas kaip svetimas, nepatikimas ar „nepaklusnus“, kol perimenopauzės laikotarpis privertė su šiuo santykiu susidurti nebeatidėliojant. Tai nėra vieno momento lūžis – veikiau ilga derybų su savimi istorija, kurioje keičiasi ne tik kūnas, bet ir santykis su juo.

Onos pasakojimas šią transformaciją išryškina per konkrečią patirtą klaidą – netinkamą fizinį krūvį, kuris neatitiko jos kūno poreikių: „*aš nuėjau į stiprų sportą, **stiprų**, **vyrishką**, geležų sportą ir buvo **daug dopamino**, buvo **daug testosterono**, bet ten nebuvo jau aš, ten (sss, toks susikaupi ir ištvėri garsas) jau ironman ir **ištvermė** padidėjo, o po to prasidėjo **traumos**, nes, nu aš, mano kūnas ten neparuoštas ir ir tie hormonai, ... **per tai užstimuliuoti**, jie tada **dar labiau** nusodino..., nu išryškino, taip supratau hormonų trūkumą.*“ Šis pasakojimas atskleidžia, kad Ona bandė ne klausytis kūno, o jį kurti prisitaikydama prie stipraus kūno įvaizdžio, kuris nebuvo jai tinkamas. Kūnas reagavo

ne žodžiais, o traumomis. Tik per šį kūnišką „ne“ ji palaipsniui pradėjo suvokti, ko kūnas iš tikrųjų nori – ne ištvermės testų, o švelnumo, ritmo ir kvėpavimo.

Audra santykio su kūnu susigražinimo procesą apibūdina per susitaikymo ir pragmatiško pasirinkimo logiką: „*nu ne mašina pasikeitė, tarkim, ane, tai arba aš tai priimu ir išsirenku sau būdus kaip palengvinti sau gyvenimą, tarkim, ar ne, arba nesusitaikau ir kankinuosi, tai turbūt logiškai mąstau, tu renkiesi tą jau pirmąjį variantą, nenori gi čia, kaip sakyti, prieštarauti.*“. Šis pasakymas rodo, kad santykis su kūnu čia kuriamas ne per idealizavimą, o per išmintingą prisitaikymą. Gyvenimo palengvinimas tampa rūpestingu sprendimu. Audra nesako, kad visi pokyčiai jai patinka; ji sako, kad kankintis nebėra prasmės. Ši laikysena žymi perėjimą nuo kūno kaip priešo į kūną kaip partnerį.

Dar giliau kūno svetimumo tema atsiskleidžia Audros frazėje: „*aš su kūnu ir taip visą gyvenimą nesusitardavau – toks buvo oooooi.*“ Šis „oooooi“ fenomenologiškai labai reikšmingas – jis rodo, kad kūnas jau seniai buvo patiriamas kaip „ne mano“. Menopauzė atveria galimybę su kūnu susipažinti ir sutarti iš naujo.

Tyrėjos dienoraštis

Ar mes su kūnu turime sutartį ar turime sutarti? Ar mes pasirašome kokį išankstinį susitarimą su sąlygomis, susitarimo-sutarties sąlygomis? Jei būsi, kūne, toks, aš tave mylėsiu, rūpinsiuosi. O jei būsiu kitoks, negausi švelnumo, rūpesčio, priežiūros, maisto? O kur mūsų besąlyginė meilė ar meilė turi sąlygas? Šioje žemėje mes turime vienintelį kūną ir dar sugalvojam jam teikti meilės sąlygas ir taisykles. Ar savo vaikus, tėvus mylime besąlygiškai gyvenime, ar vis dėl to turime savo meilės sąlygų? Tai kelia ir klausimą apie sąlyginę meilę kūnui: ar rūpinamės juo tik tada, kai jis atitinka lūkesčius, kažkokį idealą? Ar įmanoma skleisti besąlygišką meilę savo kūnui?

Audros refleksijų seka per visas sesijas labiausiai atskleidžia šį perėjimą. Pirmoje sesijoje (žiūr. pav. 2): „*Man svarbiausia buvo pajusti kūno signalus*“ – dar tik ketinimas klausyti. Antroje: „*atsipalaidavimas nugaroje*“ – pirmieji konkretūs kūno signalai. (žiūr. pav. 15)

Paveikslas nr. 16.

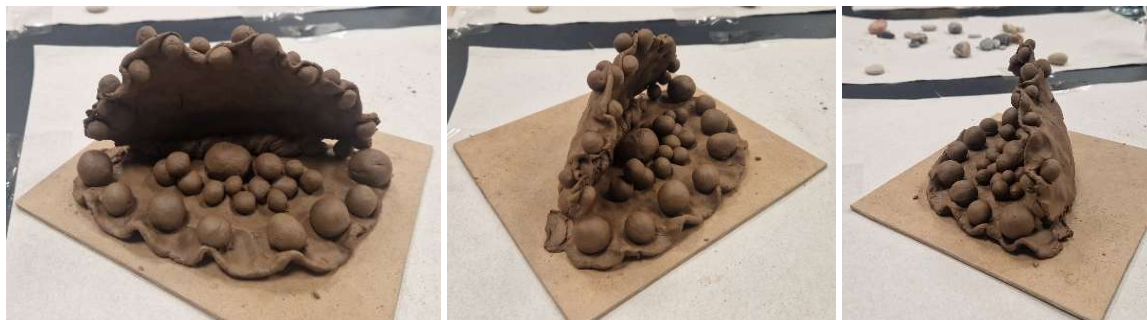
Audros kūrinys – kolažas (kūrybos tema „Emocinis žemėlapis“)



Trečioje: „*Keistas ramybės jausmas, nes dažniausiai protas prisigalvoja kokių nors reikalų*“ – kūnas ima dominuoti prieš protą. (žiūr. pav. 16).

Paveikslas nr. 17

Audros kūrinys (kūrybos tema „Aš kaip indas“)



Ketvirtoje: „*Nustebino šiandienos bandymas su moliu! Niekad nebuvo rankose minkius molio*“ (Audra) – naujas taktilinis ryšys su kūnu per medžiagą. (žiūr. Priedas Nr. 4, Pav. 17)

Paveikslas nr. 18.

Audros kūrinys (kūrybos tema „Ką gaunu – Kuo dalinuosi – Ar ką prarandu?“)



Kitoje sesijoje – „Šiandien patyriau kūne kaip rankoms trūksta veiklos“ (Audra) (žiūr. pav. 18).

Paveikslas nr. 19.

Audros apibendrintas kūrinys (kūrybos tema „Kas aš esu šiandien?“)



Paskutinėje sesijoje: „Klausiau vidinio savo vedlio. Jaučiuosi kaip plunksna, kurią nešioja vėjas“ (Audra) – kūnas iš svetimo tapo vedančiu. (žiūr. pav. 19).

Marijos pasakojime apie santykį su savo kūnu pasireiškia ne tik į dabartį, bet ir į ateitį orientuota praktika: „**aš gi jaučiuosi gerai**, aš galiu daug, eiti ir nuveikti, ir ir kažkaip vat nu, ir kuo aš aš jaučiuosi, na ta prasme reikia kažką **susiimti** ir ir nu kaip gal išlaikyti tą kūną, vat, kad galėtų

judėti kuo ilgiau, ane? Nu vat kažkaip ten, sportuoti, dar kažką ir nu kad **tai** leistų nu kuo ilgiau būti va tokiai, kaip sakyti nu, kad **galėčiau** ka kažką veikti.“ Kūnas suvokiamas kaip partneris ilgoje kelionėje, kurį reikia prižiūrėti, kad būtų įmanomas tolesnio santykio vystymas. Santykis su kūnu gali būti vystomas ir kaip su vienintele priemone būti šiame gyvenime.

Rimos ir Rasos patirtys parodo skirtingas šio kelio atkarpas. Rima dar mokosi „ateiti į kūną“: „darai jogą, tai kur būni mintyse? Oi, nu belenkur, nu belenkur, **ryto ritualuose**, nu ta prasme, ką pusryčius gaminsiu, kur važiuosiu, su kuo pakalbėjau, su kuo nepakalbėjau nu ta prasme **chaosas**. Vat pasiūlymas, kad kad biškį ateit į kūną ir jausti.“ Rasa jau seka kūno signalus kasdienybėje: „**seku kūną**, anksčiau tik nu nepagalvodavau, matyt, taip kažkaip labai daug vandens pradėjau gerti, naktį daug vandens gerti, va toks kūnas, bet **to skaitau ir reikia** pagal sveikatą, anksčiau aš nekreipdavau dėmesio, nieko nereikėdavo man taip.“ Šis „sekimas“ reiškia ne kontrolę, o atsakymą į signalą – paprastą, bet reikšmingą santykio su kūnu pokytį.

Visų šių pasakojimų fone ryškėja bendra kryptis: nuo susvetimėjimo ryšio link. Nuo kūno kaip objekto ar priešo artyn kūno kaip savojo, savo dalies. Tai nėra vienalytis ar vienodas procesas: kiekviena moteris jį eina savu ritmu, iš skirtingos pradinės vietos. Tačiau visų patirtyse kūnas palaipsniui iš „trukdančio“ tampa patikimu partneriu, vedančiu per gyvenimą.

Ši tema atskleidžia, kad grįžimas į kūną nėra grįžimas „į normą“ ar „kaip buvo anksčiau“. Tai naujo santykio kūrimas – mažiau grįsto prievarta ir daugiau dialogu. Kūnas čia tampa nebe svetimas, o savas ne todėl, kad pasikeitė, o todėl, kad moteris išmoko su juo būti kitaip.

Kai kūnas bent iš dalies priimamas kaip savas, atsiveria galimybė išgirsti ne tik jo fizinius signalus, bet ir emocinius sluoksnius, kurie iki tol liko neįvardyti. Šis poslinkis reikalauja erdvės, kur emocijos gali pasirodyti ne per analizę, o per tiesioginį išgyvenimą.

3.2.2. Antra potėmė: Kuriu ryšį su savo kūnu

Ši potėmė atskleidžia, kaip dailės terapijos procese kūnas tampa emocijų išraiškos laidininku, dažnai pralenkiančiu sąmoningą verbalią refleksiją. Emocijos čia ne tiek įvardijamos žodžiais, kiek atsiskleidžia per kūnišką patyrimą: jutimus, įtampą, palengvėjimą, atstūmimą ar trauką prie tam tikrų medžiagų.

Audros pasakojimas atskleidžia kūno atminties fenomeną: vaikystės vilnonis audinys iki šiol sukelia diskomfortą – ne kaip prisiminimą, o kaip gyvą pojūtį, tarsi patirtis būtų įrašyta pačiame kūne. Tuo tarpu kriauklė, parsivežta iš atostogų, sugrąžina ramybės būseną – ne per istoriją, o per prisilietimą. Medžiagos nėra neutralios – jos rezonuoja su ankstesnėmis patirtimis ir atveria emocinius žemėlapius, kuriuos ne visada įmanoma pasiekti kalba.

Fenomenologiškai svarbu, kad šis ryšys atsiskleidžia be spaudimo suprasti iš karto: dailės terapijoje nereikia paaiškinti, kodėl viena medžiaga erzina, o kita ramina – pakanka leisti kūnui sureaguoti. Kūno reakcijos čia laikomos ne trukdžiu, bet prasminga informacija, o emocinis patyrimas juda nuo kūno prie sąmonės, o ne atvirkščiai.

Taip dailės terapija tampa erdve, kurioje tai, kas ilgai buvo neišsakyta, gali būti patirta tiesiogiai ir saugiai, o kūnas iš pasyvaus fono virsta aktyviu emocijų atpažinimo dalyviu. Dailės terapijos erdvėje kūnas randa būdą kalbėti aplenkdamas sąmoningą kontrolę. Kūrybinis veiksmas leidžia emocijoms pasirodyti anksčiau, nei jos tampa mintimis – per spalvą, judesį, pasipriešinimą ar paklusimą medžiagai.

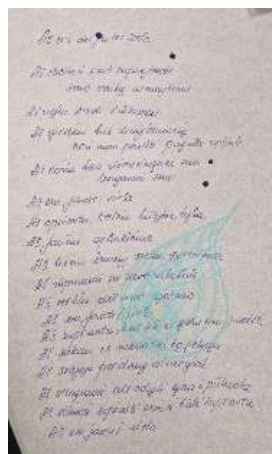
3.2.2.1. „Net kūne pajutau savo gyvenimo ribotumą“

Ši tema atskleidžia vieną esminių dailės terapijos patirčių dalyvių pasakojimuose – kūnas tampa „indikatoriumi“, kuris pralengia sąmoningą, kognityvinį suvokimą. Emociniai išgyvenimai dailės terapijoje pirmiausia pasireiškia kūniškai, dar iki to momento, kai protas pajėgia juos atpažinti, suprasti ar priimti. Kūno reakcijos veikia kaip ankstyvas signalas, rodantis, kad viduje vyksta reikšmingi procesai.

Fenomenologiškai kūnas nėra įrankis, kuris „reaguoja“ į jau suvoktą emociją, bet pati vieta, kur emocija pirmiausia atsiranda. Dailės terapijos erdvėje šis prioritetas tampa ypač ryškus – čia kūnas gali kalbėti dar prieš susiformuojant žodžiams.

Paveikslas nr. 20.

Rimos kūrinys (kūrybos tema „Kas aš šiandien esu?“, eilėraštis „Aš esu“)



Rimos patirtis rašant laišką apie save „Aš esu“ (žiūr. pav. 20) aiškiai parodo šį neatitikimą tarp proto ir kūno. Nors kognityviniame lygmenyje ji bando „teisingai suprasti“, ką rašo, kūnas sureaguoja pirmasis ir visuminiu intensyvumu: „berašant tai atrodo, kad klausimas vienas, o aš kažką kitą rašau ir tipo, nu, man reikia pagalvot, kad kaip, **kaip teisingai** suprasti tą, kad ir **kažkaip kitaip reikia rašyti** ir tipo jau kitas klausimas, nu kaip gerai, nu ir toksai, kad aj nesąmones parašiau, o sakau, perskaityti negalėjau, viskas toksai čia va (imituoja kaip springsta) visur pa.... Visur kūne, čia užspaudė, čia pakilo, iš viso labai labai iš tikrųjų buvo, įdomus įdomus potyris, įdomus išgyvenimas.“

Paveikslas nr. 21.

Rimos kūrinys – koliažas (kūrybos tema „Emocinis žemėlapis“)



Rimos aprašyta patirtis sukūrus koliažą „Emocinis žemėlapis“ (žiūr. pav. 21): „Pamačiau ir net kūne pajutau savo gyvenimo ribotumą. Kad daug dalykų sau neleidžiu, apsiribuju įprastais dalykais, rutinomis.“ Šis kūno pojūtis (ribotumas, pajautas fiziniu lygmeniu) ir jo verbalinis atpažinimas yra kūno-emocijų ryšio momentas. Šioje patirtyje kūnas tarytum nutraukia racionalų procesą, neleisdamas apeiti emocinio turinio. Rima nesako, kad nesuprato, ką parašė – greičiau kūnas neleido to racionalizuoti. Emocinis krūvis pasireiškė per fizinius pojūčius: spaudimą, kilimą, dusimą, visuminę kūno reakciją. Tai rodo, kad kūnas „žinojo“ anksčiau nei protas galėjo tai priimti. Svarbu tai, kad Rima šią patirtį apibūdina ne kaip trauminę, o kaip „įdomų išgyvenimą“ – tai reiškia, kad kūno reakcija nesutrikdė, bet pasireiškė kaip prasmingas, nors ir netikėtas, patyrimo būdas.

Paveikslas nr. 22

Onos kūrinys (kūrybos tema „Aš kaip indas“, molis)



Panaši fenomenologinė dinamika ryški ir Onos patirtyje dirbant su moliu. (žiūr. pav. 22). Čia emocinis virsmas įvyksta per fizinį veiksma, be jokių racionalių savęs įtikinėjimų: „*(Su moliu) aš atsimenu man reikėjo kažkokio ar nusiramavimo, ar sprendimo, ir aš bejėgiškumą jaučiau, ..., bet kai aš pradėjau **tą** daryti, man tas iš nu pradėjo mažėti aš **tiesiog pajutau**, kad irgi toks atsirado, kad **tai** darant aš jaučiau kaip įgaunu jėgą, sąmoningai darydama tokius stiprius įspaudimus, ne tai kad grubumas, ... vat, kad **jėga** čia atsispindėtų. Man, aš pati, man mažėjo bejėgiškumas.*“. Šis pavyzdys rodo, kad kūnas gali ne tik signalizuoti būseną, bet ir ją transformuoti. Jėgos pojūtis atsiranda ne per mintį „aš galiu“, o per kūnišką patyrimą – per spaudimą, pasipriešinimą medžiagai, per veiksma. Kūnas tampa sprendimo vieta, šioje patirtyje nėra tarpininkavimo per kalbą ar analizę. Kūnas pats atlieka emocinį „perdirbimą“. Racionalus protas šį pokytį gali suvokti tik jau po to, kai jis įvyko.

Abiejose patirtyse – Rimos ir Onos – aiškiai matyti, kad dailės terapijos erdvė leidžia kūnui atlikti tai, kas kasdienybėje dažnai būna blokuojama: reaguoti spontaniškai, intensyviai ir be cenzūros. Kūnas čia nėra taisomas ar kontroliuojamas – jam leidžiama būti procesu.

Apibendrinant, ši tema atskleidžia, kad dailės terapijoje kūnas tampa aktyviu virsmo dalyviu. Tai, ko protas dar nepripažino – baimė, bejėgiškumas, skausmas ar jėga – pirmiausia pasirodo per kūną. Tik vėliau, jei reikia, šis patyrimas gali būti įvardijamas. Tačiau lemiamas pokytis įvyksta ne žodžiais, o per gyvą kūnišką patirtį. Ši neverbalinė kalba tampa ypač apčiuopiama per prisilietimą. Rankų kontaktas su medžiaga sustiprina emocinį buvimą, leidžia pajusti tai, kas anksčiau buvo tik foninis ar neaiškus jausmas.

3.2.2.2. Liečiu gyvenimą

Ši tema atskleidžia taktilinės patirties reikšmę dailės terapijoje, kur tiesioginis sąlytis su medžiaga tampa vienu jautriausių emocinių indikatorių. Dalyvių pasakojimuose taktilinis pojūtis leidžia atpažinti vidines ribas ir išteklius dar prieš įsijungiant refleksyviai mąstymui. Čia kūnas kalba ne per žodžius, o per priėmimą arba atstūmimą, per šilumos, šiurkštumo, minkštumo ar pasipriešinimo pojūtį.

Audros patirtyje kūnas į medžiagas reagavo dar iki minties, veikdamas tarsi emocinis barometras: „**mūsų kūnas** kad ir **nematydamas**, ane, tos medžiagos jisai arba priimu, arba nepriimu kaip indikatorius, tai toks labai **fainas**.“ Ši reakcija nėra metaforinė ar interpretacinė – tai tiesioginis kūniškas atsakas, per kurį emocinė būseną tampa juntama iš karto. Taktiliniai pojūčiai funkcionuoja kaip kūno kalba, kurios nereikia versti į racionalias kategorijas, kad ji būtų prasminga.

Audros sesijos kūrybos temos „Ką gaunu – Kuo dalinuosi – Ar ką prarandu?“ (žiūr. pav. 18) refleksija atskleidžia taktilinio kontakto su audiniais atradimą: „*Labai visada bijodavau turėti reikalų su medžiaga. Nei siūti, nei siuvinėti – visiškai tabu. O šiandien taip lengva buvo jas liesti, karpyti. Labai geras jausmas.*“ Baimė, susijusi su medžiagomis, yra kūno atminties fenomenas – kūnas saugo ankstesnių patirčių pėdsakus ir reaguoja į naujus dirgiklius pagal senus scenarijus (Czamanski-Cohen & Weihs, 2016). Dailės terapijoje sukurta saugi erdvė leidžia šiems scenarijams keistis: kūnas gali patirti, kad medžiaga yra miela, o ne baisi.

Ypač ryškus šis procesas Audros patirtyje dirbant su moliu (žiūr. pav. 17). Ji pabrėžia ne rezultatą, o sąveiką su medžiaga: „(Molis) **ta tekstūra** tu paimei gabalą, tarkim, molio ir paskui tau tarp **tarp rankų šyla** ir tu gali ką ir nori daryti nepatiko, gali vėl perdaryti. Tas toksai **unikalumas** tos medžiagos, kad sakau, na, jeigu tau nepatiks, nu tu piešiniai jau nupieši, tai jau viskas arba suplėšyt, arba jau kaip jau nu jau toks, koks yra, tai man buvo **labai didelis atradimas**“. Molio šilimas delnuose, jo plastiškumas ir galimybė perkurti suteikia saugų emocinį lauką, kuriame leidžiama klysti, keisti, bandyti iš naujo. Ši taktilinė patirtis kontrastuoja su kitomis medijomis (pvz., piešiniu), kur „klaida“ atrodo labiau galutinė ir fiksuota. Tokiu būdu medžiagos savybės pačios savaime reguliuoja emocinę įtampą.

Taktilinė patirtis leidžia ne tik atpažinti emocijas, bet ir tvarkytis su jomis per veiksmą. Medžiagos priėmimas ar atstūmimas tampa vidinės būsenos žyme. Galimybė keisti formą – resursu, ypač svarbiu perimenopauzės laikotarpiu, kuriam būdingas neapibrėžtumas ir vidiniai svyravimai.

Dailės terapijos erdvėje taktilika įgauna teisę būti, kūno reakcijos nėra „per jautrios“ ar „netinkamos“. Taip dailės terapija atveria erdvę kūno kalbai, leidžiančiai emocijoms būti atpažintoms be skubos jas suprasti ar įvardyti.

Ši tema parodo, kad taktilinė patirtis dailės terapijoje veikia kaip emocijų indikatorius ir transformatorius vienu metu. Per sąlytį su medžiaga kūnas gali parodyti, kas priimtina, kas atstumia, kur yra įtampa, o kur – ramybė. Tokiu būdu emocinė patirtis tampa juntama ir valdoma per kūną, o ne vien per mintį ar analizę, ir tai sudaro svarbų pagrindą gilesniam savęs supratimui ir priėmimui.

Emociniai išgyvenimai, patirti per taktilinį kontaktą, neišnyksta kartu su kūrybiniu veiksmu. Jie įsitvirtina kūne ir medžiagoje, tapdami atpažįstamais ženklais, prie kurių galima sugrįžti. Taip kūrybiniai objektai ima veikti ne tik kaip akimirkos išraiška, bet ir kaip ilgalaikiai kūno patirties nešėjai.

3.2.2.3. Aš esu savo kūno atminties kūrėja

Ši tema atskleidžia kūno atminties fenomeną – kaip dailės terapijos metu sukurti ar atrasti objektai tampa taktiliniais emocinės patirties talismanais, kurie tęsiasi už sesijos ribų ir veikia kaip ilgalaikiai vidiniai resursai. Šią dinaminę sąsają papildo gamtos simboliai ir objektai, dalyvių patirtyse atliekantys panašią funkciją: jie padeda integruoti perimenopauzės pokyčius ir atkurti ryšį su savimi kasdieniame gyvenime.

Audros pasakojimas aiškiai parodo, kaip vizualus kūrinys – plunksna (žiūr. pav. 19) – sugrąžina ne tik vaizdą, bet ir visuminę kūniškai patirtą būseną: „*Aš į ją pasižiūriu, aš atsimenu, kaip man buvo šilta, kai aš ją piešiau, bet irgi, nei tų spalvų aš dėlioju nu vat žinokit, ranka, spiritizmo seansas su rankom (su šypsena), jina! man gavosi tokia, kokia gavosi ir kažkaip man atrodo, toksai geras, geras labai jausmas, o tada buvo taip faina, na tada, kai piešėm, toks šiltas geras jausmas, kažkoks toks nežinau, toks visiškos ramybės, tokio vat nu vat, žinot, būna toks momentas akimirkoj, kai sėdžiu ir dar galvoju, Viešpatie, kaip viskas čia yra gerai*“. Šioje citatoje aiškiai matyti, kad piešinys veikia ne kaip reikšmę turintis simbolis, bet kaip kūno atminties raktas, sugrąžinantis šilumos, ramybės ir saugumo būseną.

Paveikslas nr. 23

Onos kūrinys (kūrybos tema „Gamtos cikliškumas“)



Onos patirtyje dailės terapijoje sukurtas varlės piešinys (žiūr. pav. 23) tampa dar platesniu vidiniu orientyru – sprendimų aiškumo ir pasaulėžiūros posūkio šaltiniu: „Nu tai **vat** varlė, nu ta varlė tai viską ir apvertė man, tiesiog man ten yra, aš tiesiog **struktūra, pasaulėžiūros pasikeitimas, sprendimų pasikeitimas**. Nu, bet aš ten galėčiau nežinau, iš išvystyti 5 puses po **po** kiekvienai gyvenimo sričiai, **man iš ten įeina aiškumas**.“ Čia talismanas veikia kaip aktyvus transformacijos nešėjas: kūno atmintis palaiko ne tik emocinę būseną, bet ir gyvenimo sprendimų kryptį.

Paveikslas nr. 24

Rimos kūrinys (kūrybos tema „Gamtos cikliškumas“)



Rimos pasakojimuose kūno atmintis atsiskleidžia per pasikartojančius formos motyvus, spontaniškai išskylančius kūryboje (žiūr. pav. 24) ir kasdienybėje: „bet **karts** nuo karto vis tos **spiralės kartojasi**, kad jeigu šiaip ten kai **kai** būna telefonu kalbi ar kažką ar kažkokia nesąmonė paišai, tai

*pas mane spiralės labai **labai** dažnai kartojasi, // vis kažkokiuose kontekstuose tokiuose.*“ Spiralė čia nėra sąmoningai pasirinktas simbolis, bet kūniškai pasikartojantis judesys, liudijantis apie vidinius procesus, kurie dar nėra pilnai verbalizuoti.

Audros patirtyje kūno atmintis ir dailės terapijos praktikos savo formą randa ir už terapinės erdvės ribų. Ji aprašo, kaip panašus procesas persikelia į kasdienybę: „*aš kartais namie va irgi sakau **jau** pavargsti nuo visokių tokių, sakykim, neigiamų emocijų ar ką, turiu net tokį krepšelį prisikarpius iš žurnalų visokių ir tiesiog dėti, dėlioji kaip mozaiką, na toks irgi, vėlgi sakau, terapija **namų** kaip mozaiką, toks irgi, vėlgi sakau, terapija namų.*“ Ši praktika rodo, kad dailės terapijoje patirtas kūniško-emocinis procesas tampa savireguliacijos būdu, kurį galima pakartoti ir atkurti savarankiškai.

Kūno atminties talismanais dalyvių patirtyse tampa ne tik sukurti kūriniai, bet ir gamtiniai objektai bei simboliai, atliekantys analogišką integracinę funkciją.

Audra save įvardija kaip „*aš esu ligonis, kriauklių, akmenų*“, nurodydama, kad šie gamtiniai objektai jai tarnauja kaip „*tai va čia būtinė tokia terapija gaunasi.*“ Jos molio kūrinys – kriauklė su perlais (žiūr. pav. 17) – gimė iš vidinio poreikio materializuoti ramybę, kurią ji jaučia liesdama pajūryje rastus akmenis. Stebėdama plunksnos piešinį (žiūr. pav. 19) telefone, kai pajunta kantrybės trūkumą, ji patiria, kaip „*tau tas blogas **blogas** jausmas yra nugalimas to gero*“ – taip gamtinis objektas ir jo vaizdinys veikia kaip emocinio reguliavimo resursas. Pirmame užsiėmime Audra savo būseną įvardija ir per medžio vaizdinį (žiūr. pav. 2): „*Šiandien jaučiuosi kaip medis, tvirtai įleidęs šaknis į žemę, bet tuo pačiu išbarstęs savo lapus. Toks ramus ir žinantis, kad viskas kartojasi.*“ Šis įvaizdis leidžia jai priimti praradimą (nukritusius lapus) kaip natūralią ciklo dalį, o ne pabaigą.

Empiriniai duomenys rodo, kad dalyvės po užsiėmimų pradeda sąmoningiau naudoti gamtą kaip resursą. Rasa pastebi pasikeitusį santykį su aplinka: „*gamta aš atvirkščiai, nu žymiai geriau dabar pamatau, dangų labiau stebiu, žvėris stebiu, ten, kur **prabėga**... dabar kažkaip viską kokybiškai, matai va tokio.*“ Rima kaip savo resursą įvardija kasdienį 4-5 km pasivaikščiojimą, kuris jai yra „privilegija ir dovana sau“. Net ir sniego valymas jai tampa egzistencinio džiaugsmo momentu, leidžiančiu pajusti, kad „*Jėzus Marija, aš turbūt gyvenu **nuostabiausią savo gyvenimo periodą.***“

Per „pievų vaiko“ ar „upės tėkmės“ įvaizdžius (Audros eilėraštis „Aš esu“, žiūr. pav. 23) moterys priima perimenopauzę kaip laikiną ir kartu amžiną procesą: „*Aš suprantu – viskas vieną dieną baigiasi. Aš sakau – ir tai praeis!*“ Gamtos vaizdiniai tampa tais resursais, kurie leidžia kūno pokyčius patirti ne kaip nykimą, o kaip autentišką buvimą bendroje gyvenimo tėkmėje.

Apibendrinant, kūno atminties „talismanai“ – tiek sukurti kūriniai, tiek gamtiniai objektai ir simboliai – veikia kaip ilgalaikiai emociniai ir egzistenciniai resursai. Jie palaiko moteris ne tik terapijos metu, bet ir kasdieniame gyvenime, leisdami atkurti ryšį su patirtomis būsenomis, jėga ir

aiškumu bei integruoti perimenopauzės pokyčius į prasmingą gyvenimo tėkmę. Kūno atminties talismanai kartu atskleidžia esminį šios metatemos paradoksą: kūnas, kuris ilgą laiką buvo ignoruojamas, nurašomas ar suvokiamas kaip trukdis, dailės terapijos procese tampa patikimiausiu resursų šaltiniu. Šis pokytis nėra momentinis – jis vyksta per lėtą, dažnai netikėtą perėjimą nuo susvetimėjimo prie ryšio, nuo kovos prie klausymo. Būtent ši judėjimą tarp polių atskleidžia antrojoje metatemoje slypintis dualumas.

3.2.3. Dualumo raiška antrojoje metatemoje „Kūnas kalbėjo, bet aš jo neklausiau“

Antrojoje metatemoje santykio su kūnu dualumas patiriamas ne kaip staigi priešprieša, o kaip lėtas perėjimas nuo atskirties ir nepasitikėjimo prie įsiklausymo ir vedimo. Dailės terapijos procesas sukuria erdvę, kurioje šis judėjimas tampa sąmoningas ir patiriamas.

„Kūnas man svetimas“ ↔ „Kūnas mane veda“

Pradinėse patirtyse kūnas suvokiamas kaip nepatikimas ar trukdantis – jį reikia ištvirti, sutaisyti, kontroliuoti. Dailės terapijoje per taktilinį kontaktą ir judesį kūnas palaipsniui įgyja kitą statusą: ne trukdo, o veda – parodo, kur saugu, kur per daug, kur slypi resursai.

„Simptomai – kažkur kitur“ ↔ „Simptomai – tai kūno kalba apie mane“

Viename poliuje simptomai nurašomi stresui, nervams, jie egzistuoja atskirai nuo tapatybės. Dailės terapijoje šis požiūris keičiasi: simptomai pradedami suvokti kaip kūno kalba.

„Kai esu mintyse – manęs čia nėra“ ↔ „Kai esu kūne – esu čia ir dabar“

Būdamos „mintyse“, dalyvės aprašo atsiribojimą nuo kūno ir dabarties. Dailės terapijoje kūniškas veiksmas – lipdymas, lietimas, pasikartojantys judesiai – grąžina į čia ir dabar.

„Kūnas kaip nusidėvintis mechanizmas“ ↔ „Kūnas kaip gyva, atsinaujinanti sistema“

Kultūriniai naratyvai menopauzės kontekste dažnai pabrėžia silpnėjimą ir praradimą. Dailės terapijos patirtys leidžia šį vaizdinį perkurti: kūnas patiriamas kaip gebantis atsinaujinti per santykį, kūno atmintį ir taktilinį ryšį su patirtimi.

Visi šie dualumai sudaro vientisą proceso trajektoriją. Dalyvės negyvena viename poliuje – jos juda tarp jų, tačiau palaipsniui keičiasi perspektyva, iš kurios jos patiria kūną. Kūnas tampa nebe problema, o gyva, jautri sistema – laidininku tarp išgyvenimo ir suvokimo, indikatoriumi, kuris pirmasis signalizuoja apie pokyčius ir pirmasis parodo, kada vyksta patyrimo integracija į gyvenimą.

3.3. TREČIA METATEMA: Tai turi būti patirta

Trečioji metatema atskleidžia transformaciją ne kaip deklaruojamą ar sąmoningai suplanuotą pokytį, bet kaip išgyvenamą procesą, kuris įvyksta per kūnišką ir emocinį įsitraukimą. Dalyvių

patirtys rodo, kad pokytis neatsiranda todėl, kad moteris „suprato“ ar „nusprendė“ – jis įvyksta veikiant, kuriant, būnant procese, ir palieka pėdsaką savęs suvokime. Transformacija čia nėra idėja apie save – ji yra išgyventa būseną.

Metatema apima kelią nuo susidūrimo su neišvengiamybe – pokyčiu, ribotumu ir nežinojimu – iki naujo savęs suvokimo formavimosi per veiksmą ir kūrybą. Svarbu, kad ši transformacija neapsiriboją terapine erdve: tai, kas patiriama dailės terapijoje, perauga į kasdienį gyvenimą ir keičia santykį su savimi už terapijos ribų.

Tyrėjos dienoraštis. Patirtis neišverčiama į žodžius

Trys iš penkių tyrimo dalyvių interviu metu kalbėjo apie šokį kaip atrastą resursą kūnui – apie pakilimą, energiją, dėkingumą kūnui, jausmą „kad gyvenimas teka“. Klausydama šių pasakojimų, aš supratau prasmę, tačiau nepatiriau tų jausmų, apie kuriuos jos kalbėjo. Pasakojimai liko girdimi, bet ne pergyventi.

Ši patyriminė spraga tapo akivaizdi tik vėliau, lankantis šokio spektaklyje. Stebint judesį, kilo staigus suvokimas, kad patirtis turi būti patirta, o ne aprašyta. Per regėjimą, rezonansą ir kūnišką įsitraukimą dingo stebėtojos-klausytojos pozicija ir atsirado vidinis dalyvavimas: per kūnų šokio judesių matymą mano kūne ir mano neuronuose atsispindėjo visas šokis – jaučiausi tarsi pati šokčiau ant scenos.

Ši akimirka man parodė, kad transformacija neįvyksta per informaciją, net kai informacija yra emociškai turtinga. Ji įvyksta tada, kai kūnas yra įtraukiamas – net ir per netiesioginę, vizualią patirtį. Prisiminimai apie asmeninę šokių patirtį scenoje, apie jaudulį, ilgą repeticijas, kūnišką nuovargį ir pasidalijimo džiaugsmą „įsijungė“ ne per mąstymą, o per rezonansą.

Ši refleksija leido man dar aiškiau suprasti dalyvių patirtis: klausytojas nemato nueito kelio, tačiau kūrėjas jį nešasi kūne. Lygiai taip pat interviu metu girdimas pasakojimas apie transformaciją negali pakeisti pačios transformacijos patyrimo.

Šią įžvalgą sustiprina ir tyrėjos refleksija apie patyrimo ribas. Klausydamasi dalyvių pasakojimų apie šokį kaip atrastą resursą, tyrėja galėjo suprasti šios patirties prasmę, tačiau ne ją išgyventi. Patyriminė spraga tapo akivaizdi tik stebint šokio spektaklį – per regėjimą ir kūnišką rezonansą atsirado vidinis dalyvavimo pojūtis: „jaučiausi tarsi pati šokčiau ant scenos“. Šis momentas parodė, kad transformacija neįvyksta per informaciją ar pasakojimą – ji įvyksta per kūno įtraukimą.

Potėmė „Neigiu, pajuntu ir priimu: mano suvokimo kelias“ atskleidžia, kaip transformacija prasideda nuo apsauginio neigimo ir juda link suvokimo slenksčio, kuris dažniausiai įvyksta ne per žodžius, o per kūrybinį veiksmą. Molio perlipdymas, netikėta spalva ar spontaniškai atsiradęs

simbolis veikia kaip katalizatoriai, sudarantys sąlygas vidiniam poslinkiui. Bejėgiškumas virsta veikimu kaip atradimu – per lipdymą, piešimą ir prisilietimą gimsta patiriamas galios ir gebėjimo veikti pojūtis.

Potemė „Gyvenu, patiriu ir perkeliu į gyvenimą“ parodo, kad pats kūrybinis procesas yra transformuojantis ne todėl, kad „sprendžia problemas“, o todėl, kad suteikia struktūrą saugiam buvimui nežinomybėje. Pirmenybė procesui, o ne rezultatui keičia dalyvių santykį ne tik su kūryba, bet ir su gyvenimu: kai svarbu ne „teisingai“, o „autentiškai“, silpnėja vidinė savikritika ir atsiranda vidinės autorystės pojūtis. Čia ir dabar patirtis, išgyvenama per teptuko prisilietimą, molio minkštumą ar audinio tekstūrą, daugeliui dalyvių tampa reta ir vertinga sustojimo akimirka. Ši patirtis nelieka terapijos ribose – simboliai, metaforos ir įžvalgos keliauja į kasdienį gyvenimą ir palaipsniui keičia santykį su savimi.

Apibendrinant, trečioji metatema rodo, kad transformacija perimenopauzės laikotarpiu nėra tikslas, o procesas, ir dailės terapija yra erdvė, kurioje šis procesas gali vykti saugiai, kūniškai ir autentiškai.

Transformacija neįvyksta vakuume – jai reikalingas laikas. Dalyvių patirtys atskleidžia, kad vienas didžiausių iššūkių šiame gyvenimo etape yra gebėjimas rasti ir leisti sau turėti laiko sau. Ilgą laiką kitiems skirtas, atidėtas ar nesąmoningai pasirinktas laikas tampa egzistenciniu klausimu, kuris atveria ketvirtąją metatamą – „Laikas būti išgirstai“, kurioje dailės terapijos grupė atsiskleidžia ne tik kaip kūrybinė, bet ir kaip laiko sau erdvė, neretai pirmoji tokia daugelio dalyvių gyvenime.

3.3.1 Pirma potemė: Neigiu, pajuntu ir priimu: mano suvokimo kelias

Ši potemė atskleidžia vidinį suvokimo procesą – nuo neigimo ir pasipriešinimo iki priėmimo ir integravimo. Tai ne staigus virsmas, o kelionė, kurioje grįžtama prie tų pačių klausimų iš vis naujos vidinės pozicijos.

Pradinėje fazėje perimenopauzė dažnai patiriama kaip „dar ne apie mane“, „dar toli.“ Tai ne tiek sąmoningas neigimas, kiek emocinis atstūmimas. Palaipsniui ši distancija tampa nebeįmanoma – kūniškai, emociniai ar socialiniai pokyčiai priverčia susidurti su tuo, kas buvo atidėliojama.

Esminis lūžis įvyksta ne tada, kai išnyksta simptomai, bet kai pasikeičia požiūrio taškas. Audra tai suformuluoja kaip egzistencinį pasirinkimą: „*arba priimu ir ieškau, kaip palengvinti, arba nesusitaikau ir kankinuosi.*“ Marijos patirtyje suvokimo pokytis įgauna kalbinę formą: „*problemos virsta galimybėmis.*“ Ne situacija tampa kitokia, o keičiasi jos interpretacinis laukas. „Problema“ suponuoja taisyklą ir trūkumą, „galimybė“ atveria veiksmą ir ateitį.

Priėmimas šioje potemėje nėra galutinis taškas – tai nuolat atsinaujinantis procesas, gebėjimas nebebėgti nuo to, kas yra, ir kartu ieškoti būdų, kaip su tuo gyventi prasmingai.

Transformacijos lūžio taškas nėra simptomų „sutvarkymas“, o vidinis požiūrio pokytis: priėmimas, kaip aktyvus pasirinkimas gyventi toliau, atsižvelgiant į realias sąlygas ir savo ribas.

Suvokimo kelias prasideda ne nuo atvirumo, o nuo bandymo apsisaugoti. Prieš priimdama pokyčius, moteris pirmiausia ieško būdų juos atitolinti, sumažinti ar paaiškinti taip, kad nereikėtų iš karto keisti savo santykio su tuo, kas vyksta.

3.3.1.1. Jei apie tai nekalbu, tai to ir nėra?

Ši tema atskleidžia neigimą kaip ankstyvą suvokimo strategiją, kuri perimenopauzės laikotarpiu veikia kaip laikina apsauga, tačiau ilgainiui tampa kliūtimi. Pradinėje suvokimo fazėje neigimas padeda nejusti praradimo, baigtinumo ar identiteto pokyčių – tai mėginimas išsaugoti įprastą gyvenimo ritmą. Tačiau dalyvių patirtys rodo, kad ilgainiui ši apsauga ima kainuoti: kūno signalai ignoruojami, emocijos lieka neišsakytos, o moteris vis dažniau lieka viena su savo išgyvenimais.

Audra neigimą apibūdina kaip sunkiausią pripažinimo etapą, kuris paliečia ne tik kūno pokyčius, bet ir socialinę tapatybę, savivertę bei priklausymo jausmą: „*nu kažkaip ir pats sau man atrodo, greičiausia, kad ir pačiam sau sunkiausia pripažinti, kad nu va jau **dabar nebebus taip, kaip buvo**, jau gal ir lėtesnis esi, gal jau kažkaip tai kažkur užsigalvoji, kažko nepastebi, dažniau kažką pamiršti (su šypsena) va nu kažkaip turbūt, kad jau tampi ne, ne, ne kaip čia pasakyti nevisateisiu visuomenės nariu“.* Ši citata atskleidžia, jog neigimas čia susijęs ne vien su fiziologiniais pokyčiais, bet ir su baime prarasti poziciją, vertę, pilnavertį „buvimą tarp kitų“.

Onos pasakojimuose ryškėja kita neigimo pasekmė – bendrystės ardymas. Ji pastebi, kad tos moterys, kurios renkasi kentėti ir neigti, atsitraukia iš bendro lauko, kuriame būtų galima dalintis patirtimi: „*tos, kurios sako, aš **kentėsiu**, tai jos ... **neigia**, iškart išmeta tave iš to rato, to bendravimo apie tai net negali kalbėtis, „aš kentėsiu“, nu neįtikinėjau...tos, kurios **nekenčia**, tai iš karto tampi tokiam nu vat lauke bendram...“* Šioje vietoje aiškiai išryškėja praraja tarp neigimo ir priėmimo: neigimas izoliuoja, o priėmimas kuria ryšį. Tiems, kurie lieka neigime, kančia tampa individuali ir nebyli; tiems, kurie ima pripažinti, atsiveria bendras patyrimo laukas. Ona taip pat aprašo, kaip neigimas pasireiškia per patirties fragmentus – simptomai suvokiami pavieniui, atskiriami nuo savasties: „*Taip, taip, tai **neigimas**, kad aš **tą** (perimenopauze), jį patiriu, aš nieko ne netvarkysiu, čia tada niekad, aš ... nieko nepatiriu, nors lyg tai jau ir ir ir jau ir nu nupasakojo tuos visus skundus, bet aš ne ne, čia nieko to nėra čia gal man taip, gal aš pavargau nu gerai, tai aš niekad nesiginčydavau*“.

Ši patirtis rodo, kaip moteris gali aprašyti savo būseną, bet jos nepriimti – patirtis nevirsta „kūnu“.

Ši tema parodo, kad neigimas veikia kaip pereinamoji būsena suvokimo kelyje: jis laikinai saugo, bet negali tapti ilgalaikiu sprendimu. Ilgainiui ši apsauga ima silpnėti. Ne dėl to, kad išnyksta abejonės ar baimės, bet todėl, kad kūniška patirtis tampa per intensyvi būti ignoruojama. Šiame taške atsiranda vidinis slenkstis – ne staigus sprendimas, o tylus poslinkis. Tik pradėjus pripažinti – net ir labai pamažu – atsiveria galimybė pereiti prie priėmimo, bendrystės ir integracijos į savo gyvenimą.

3.3.1.2. Jaučiu kai keičiasi vidus

Ši tema atskleidžia tašką dalyvių patirtyse kai įvyksta transformacija – suvokimo slenkstis. Tai momentas, kai pokytis išorėje dar neįvyko: simptomai gali išlikti, situacija gali būti tokia pati, tačiau viduje įvyksta pokytis. Dalyvės šį laiką apibūdina ne kaip fizinį palengvėjimą, o kaip pasikeitusį santykį su tuo, kas vyksta.

Audros pasakojimuose šis lūžis itin aiškiai siejasi su perėjimu nuo rezultato siekimo prie paties patyrimo. Ji aprašo dailės terapijos pratimą, kuriame buvo kviečiama tiesiog liesti, jausti, patirti, o ne atlikti „teisingai“: „*nesuprasi, kol nepaliesi – nepatirsi... tai lygiai taip, kaip ir gyvenime*“. Frazė „*aš sau pasakiau gyvenime niekada aš nei prie vienos medžiagos nesiliesiu*“ yra ne tik apie medžiagas, bet ir apie suvokimą, kad kaip neįmanoma žinoti, ar medžiaga patinka jos nepalietus, taip neįmanoma suprasti ir savo gyvenimo etapo, jo nepatiriant kūnu ir vidumi.

Audra atvirai pripažįsta, kad iki tol jos strategija buvo kita – orientuota į taisykles, pastangas, „teisingą“ veikimą. Suvokimo slenkstis atsiranda ten, kur leidžiama sau nebevaldyti patirties, o būti joje. Šis vidinis persijungimas Audros patirtyje glaudžiai susijęs ir su gamtos dėsnių priėmimu. Ji įvardija momentą, kai tampa aišku, jog tam tikri procesai yra negrįžtami: „*tu nebepeikeisi tam tikrų gyvenimiškų ir žmogaus fiziologijos procesų... jau dabar bus tikrai šitaip*“. Šis suvokimas neįvardijamas kaip beviltiškas, priešingai – jis tampa ramybės šaltiniu: „*tu žinai, kad na yra taip, taip, taip ir nebus taip, taip taip, o bus tik taip, ir taip, ir taip. Tai tada kažkaip turbūt ramiau jautiesi, man atrodo taip*“.

Audros citata atskleidžia, kad priėmimas nėra pasyvus susitaikymas: „*čia jau pakeist nieko negali, tai paplojam kartučius sau ir kaip ten sako, pasitaršai plaukus, lūpas pasidažai ir varai (su šypsena)*“, „*ar tu gali kažką pakeist, nu negali, tai, ką dabar darysim, tai vienas dalykas, arba jeigu visai, tada nusirašom ir sėdim verkiame ir žiūrim visokius turkiškus serialus arba toliau gyveni*“ Tai aktyvus vidinis sprendimas liautis kankintis kovoje su tuo, kas neišvengiama ir nukreipti energiją ten, kur atsiveria galimybė persitvarkyti santykį su realybe: „*žiūrėjimas, kuo tu sau gali padėti, kad, kaip sakau, čia visai ne nebūtų tas gyvenimas neatrodytų, kaip kas žodžiu, kaip ten tas va kaip tas medis*

(žiūr. pav. 2) *va iš šitos pusės yra tai turbūt taip*“, „nu yra rytas, yra vakaras. Mes gamtoj nieko nepakeisim, ... nu nepakeisim, ne neperstumsim nieko“.

Suvokimo slenkstis dalyvių patirtyse taip pat susijęs ir su laiko persiorientavimu. Rasa aiškiai įvardija momentą, kai atsiranda suvokimas, kad atidėlioti nebėra kur: „*nebeatsidėliuju... kai jauti, kad jau nebėra laiko atidėlioti, jei nori keistis – keiskis dabar.*“ Šis požiūrio pokytis leidžia ne tik priimti situaciją, bet ir aktyviai persidėlioti prioritetus. Rasa tai išsako labai aiškiai: „*Jaučiuosi dabar geriau nei anksčiau. Labiau vertinu laiką.*“.

Marijos pasakojimuose suvokimo slenkstis įgauna dar kitą, prasmės formą. Ji ją apibūdina: „*tikiu, kad kiekviena pabaiga yra pradžia kažko naujo.*“

Onos pasakojimas šią temą papildė gilesniu vidiniu lygiu – suvokimo slenkstis jai reiškia perėjimą nuo „nežinau ko noriu“ kaip menkumo patirties prie atradimo būsenos: „*man tai skamba apie atradimą ir sužinojimą, o ne menkumą.*“ Tai rodo, kad vidinis pokytis keičia savęs suvokimą.

Ši tema parodo, kad suvokimo slenkstis perimenopauzės laikotarpiu yra tas momentas, kai baigiasi gyvenimas „iki“ ir prasideda gyvenimas „po“ – ne todėl, kad pasikeičia kūnas ar aplinkybės, bet todėl, kad pasikeičia vidinė būsena. Kaip paminėjo Audra „*kaip tu arba tu pripažini arba ne, bet tas vat kelias iki to pripažinimo, tai man atrodo irgi visokių ten išlenda vidinių gėdų.*“.

Peržengus šį slenkstį, neapibrėžtumas dar neišsisklaido, tačiau atsiranda judėjimo galimybė. Tai nėra kontrolės ar aiškumo grįžimas, veikiau leidimas veikti net tada, kai viskas dar neaišku.

3.3.1.3. Pasidaro tik kai darai

Ši tema atskleidžia vieną svarbiausių transformacijos aspektų dalyvių patirtyse: bejėgiškumas mažėja ne tada, kai jis suprantamas ar paaiškinamas, bet tada, kai pereinama prie veiksmo. Pokytis čia nėra deklaratyvus – jis vyksta per kūnišką dalyvavimą, per judesį, kūrybą, pasirinkimą daryti net ir tada, kai jėgų atrodo mažai.

Ona bejėgiškumo jausmą įvardija itin vaizdžiai: „*tai vyksta – tu nyksti, tu užsipili žemėm... užkrenta, užgriūna ir tu nieko negali padaryti.*“ Ši metafora parodo, kad bejėgiškumas čia nėra abstrakti emocija – tai kūniškas jausmas, jog kažkas su tavimi vyksta ir patiriamas nebegalėjimas veikti. Lūžis įvyksta ne tuomet, kai bejėgiškumas „praeina“, bet kai atsiranda galimybė veikti nepaisant jo. Onos patirtyje šis posūkis ryškiausiai atsiskleidžia dailės terapijoje dirbant su moliu (žiūr. pav. 22): „*kai aš pradėjau tą daryti... aš tiesiog pajutau, kad įgaunu jėgą, sąmoningai darydama tokius stiprius išpaudimus.*“ Jėga čia neatsiranda iš sprendimo „būti stipria“, ji grįžta per kūnišką veiksmą. Spaudimas, pasipriešinimas medžiagai, fizinis įsitraukimas tampa būdu patirti save, kaip galinčią daryti įtaką.

Audros patirtyje veiksmo svarba atsiskleidžia per perėjimą nuo abstrakčių troškimų prie konkretaus veikimo. Ji reflektuoja, kad tokie norai kaip „laisvė“ ar „geresnis gyvenimas“ ilgą laiką liko neapčiuopiami ir todėl neveiksmingi: *„pasikeičia tų norų turinys... pradžioj – laisvė papūgoms, o paskui atsiranda norai, su kuriais jau reikia dirbti.“*. Šis perėjimas reiškia suvokimą, kad „jėgiškumas“ atsiranda tada, kai noras įgauna formą ir reikalauja veiksmų, o ne lieka tik idėja. Audra pabrėžia, kad veikimas nėra spontaniškas ar lengvas – tai įgūdis, reikalaujantis klausyti savęs ir nuosekliai bandyti: *„tai yra toks įgūdžio formavimas – klausyti savo vidinio balso.“*

Marijos pasakojimuose „jėgiškumas“ pasireiškia per sprendimą judėti link to, kas teikia gyvybiškumą, net ir ribotomis sąlygomis. Jos patirtyje šis lūžis įvyksta šokiuose: *„aš supratau, kad man čia mano... ir aš dabar iki šiol šoku.“*. Svarbu tai, kad ji nepradeda šokti tada, kai atsiranda „idealios sąlygos“, o tada, kai randa laiko per pietų pertrauką. Jėga kyla iš leidimo sau veikti dabar, o ne atidėti.

Rasos patirtyse veiksmas glaudžiai susijęs su laiko suvokimo pokyčiu. Priėmimas čia įgauna aktyvią formą – atsakymą atidėti: *„kai jauti, kad tau jau tiek metų – nebėra laiko atidėti.“* Šis suvokimas nesukelia panikos, o perorientuoja prioritetus ir stiprina veikimą. „Jėgiškumas“ čia pasireiškia per gebėjimą daryti tai, kas svarbu, be atidėjimo.

Marija pabrėžia, kad veikimas dažnai prasideda dar neturint visų atsakymų: *„tu stovi vietoj mintys ten kaupiasi, kaupiasi ir nu vat, bet reikia ... nu kažko pradėti ir tada savaime būna, netgi savaime kažkas išsisprendė nu, ta prasme, kad tu pradedi ir tau iš kažkur tu net nu vat ar pagalba kažkokia ateina“*. Ši patirtis rodo, kad veiksmas ne visada seka po aiškumo – dažnai aiškumas ateina po veiksmo.

Ši tema atskleidžia, kad bejėgiškumas virsta „jėgiškumu“ ne per motyvacinį sprendimą, o per realų, kūnišką veiksmą. Dalyvių patirtys rodo, kad jėga ne „randama savyje“, o atrandama per darymą – spaudžiant, judant, kuriant, renkantis dabar. Šis veikimas neįvyksta vakuume. Tam, kad bejėgiškumas galėtų transformuotis, reikalinga erdvė, kurioje galima veikti be spaudimo, be vertinimo ir be būtinybės iš karto žinoti rezultatą.

3.3.2. Antra potėmė: Gyvenu, patiriu ir perkeliu į gyvenimą

Ši potėmė atskleidžia dailės terapiją kaip patyriminę transformacijos erdvę, kurioje pokytis nevyksta per racionalų supratimą ar verbalų įvardijimą, bet per kūniškai išgyventą patyrimą. Dalyvių pasakojimuose dailės terapija atsiskleidžia kaip veidrodis – erdvė, atspindinti vidines būsenas ir nesąmoningus procesus. Moterys čia nesiekia transformacijos – ji įvyksta per veiksmą, santykį su medžiaga ir kūnišką reakciją.

Rimos patirtis rašant laišką „Aš esu“ (žiūr. pav. 20): atskleidžia, kaip kūnas aplenkia protą: *„berašant atrodo, kad klausimas vienas, o aš kažką kitą rašau – perskaityti negalėjau, viskas toks čia va – visur kūne užspaudė, pakilo.“* Transformacija įvyksta per tiesioginį išgyvenimą, sustabdantį racionalią kontrolę.

Onos neplanuotai nupiešta varlė (žiūr. pav. 23): įgauna egzistencinę reikšmę: *„aš piešiau kaip skausmą... ir staiga viskas apsiverčia... varlė – grąža... aš pati sau pasidariau burtą.“* Simbolis nebuvo kuriamas sąmoningai, jis atsirado, kai vidinis procesas pasiekė tašką, kuriame jam reikėjo formos. Darbas su moliu (žiūr. pav. 22): leido bejėgiškumą paversti jėga: *„kai aš pradėjau tą daryti – jaučiau, kaip įgaunu jėgą, man mažėjo bejėgiškumas.“* Audros patirtyje panašią funkciją atlieka plunksna (žiūr. pav. 19): *„jokių čia savikritikų... bet jinai tokia šilta“* – paprastas objektas tampa savęs priėmimo patirties talpykla.

Visi šie pavyzdžiai rodo tą patį: dailės terapijoje transformacija yra išgyvenama, o ne tik suprantama. Ji įvyksta kūne, santykiyje su medžiaga, ir tęsiasi už terapijos erdvės ribų. Dailės terapijos erdvė pirmiausia keičia santykį su pačiu veikimu. Čia svarbu ne tai, kas „išeina“, o tai, kas vyksta darant – kaip leidžiama procesui vesti, o ne būti valdomam.

3.3.2.1. Gyvenu gyvenimą

Tyrėjos dienoraštis

Stebėdama šokio spektaklio dalyvius jų kūnus, judesius ir veido išraiškas supratau, kiek kiekvienas dalyvis autentiškas. Savimi jie atskleidžia choreografo sumanymą, bet išpildo jį unikalčiai, atrodo, kad jie sušoka savo gyvenimą, jo patirtis, jo džiaugsmus, jo liūdesius papildydami savo kūno plastiškumu. Kiekvieno šokėjo procesas matomas žiūrovui, jie patiria, jie mėgaujasi, nes jų tikslas ne „sušokti“ choreografiją, o perteikti žiūrovui savo patirtį.

Ši tema atskleidžia esminį dailės terapijos patirties poslinkį – dėmesio perkėlimą nuo rezultato prie proceso. Dalyvių pasakojimuose kartojasi patirtis, kad dailės terapijoje nebėra „teisinga“ ar „neteisinga“, nebėra vertinimo ar pažymio. Tai kūniškai ir emociškai išgyvenamas faktas, kuris keičia santykį su savimi.

Daugeliui dalyvių šis aspektas yra netikėtas, nes jų kasdienė patirtis iki tol buvo glaudžiai susijusi su vertinimu, rezultatų siekimu ir savikontrolė. Dailės terapijoje jos patiria erdvę, kurioje galima būti „pakankama“ be įrodymų, o procesas tampa vertingas pats savaime. Tai reiškia perėjimą nuo klausimo „ar gerai darau?“ prie klausimo „kaip aš dabar jaučiuosi?“.

Ši pokytį itin gerai atspindi tyrėjos dienoraščio refleksija apie šokio spektaklį. Stebėdama šokėjus, tyrėja pastebi, kad kiekvienas jų autentiškai įkūnija choreografiją, bet tuo pačiu „sušoka savo gyvenimą“ – savo patirtis, džiaugsmus ir liūdesį. Žiūrovui tampa matomas ne tik rezultatas, bet ir kūniškai išgyvenamas procesas. Ši patirtis tampa atspindžiu ir dailės terapijoje: esmė ne „atlikti“ užduotį, o būti joje.

Audros pasakojimuose procesas apibūdinamas kaip sąmoningas kontrolės paleidimas: „*tu paleidi viską į orą... ir jau tada tavo ranka kažką dirba... koks yra jausmas.*“ Audra šią patirtį papildo itin svarbia įžvalga apie ribas: „*nėra reikia savęs pjauti... reiškiasi tiek tu šitam kartui ir gali.*“ Čia procesas atspindi leidimą sau būti tokiai, kokia esi šiandien.

Čia ryškėja svarbus fenomenologinis momentas – patirtis atsiranda dar prieš mintį. Tai nėra racionalus sprendimas, ką jausti, bet leidimas jausmui įvykti. Audros refleksijoje kūrybos procesas tampa būdu „praskiesti“ problemas, jos tampa nebe tokios „tirštos“, jos „išgaruoja“, kai leidžiama sau būti procese.

Rimos patirtyje labai aiškiai įvardijama patyrimas: „*nepabaigimų nėra, pažymio nebus... ir tai yra gėris.*“ Ši citata rodo, kad procesas patiriamas kaip palengvėjimas ir saugumas. Nebegalioja „gražu-negražu“, nebereikia mąstyti, „kaip turi būti“.

Paveikslas nr. 25

Rimos kūrinys (kūrybos tema „Mano laisvė“)



Tai leidžia atsitraukti nuo nuolatinių proto darbų ir būti tame, kas vyksta dabar. Rimos „Mano laisvė“ sesijos (žiūr. pav. 25): refleksija atskleidžia, kaip net nesėkmės patirtis gali būti produktyvi saugioje erdvėje: „*Jaučiuosi kaip nevykėlė, dvejetaininkė pamokoje. Atradau, kad sunku kelių žmonių būryje būti niekuo.*“ Šis atradimas – kad sunku būti „niekuo“ – yra reikšmingas: jis atskleidžia, kiek daug tapatybės yra surišta su pasiekimais ir kompetencija. Dailės terapijos erdvė leido šį atradimą padaryti saugiai, be realių pasekmių Kapitan (2010).

Ona procesą apibūdina kaip augimą ir skleidimąsi, kuriame nėra tikslo save „pataisyti“: „*nėra to noro pakeisti... kartu tai yra augimas, skleidimasis.*“, „*Bet „sugadinti“ neįmanoma, nes taip tik atsiranda nauja spalva*“.

Marijos pasakojimas apie eksperimentavimą medžiagomis atskleidžia, kaip proceso pirmenybė auginą drąsą: „*tada atsirado, kad tos daugiau drąsos, kažką eksperimentuoti, na, jau žinai, kad ai nu kad ir neišeis nu vis tiek kažkas gi nu išeis nu čia gi nėra konkursas.*“ Iš pradžių ji renkasi tik saugias, pažįstamas priemones, tačiau palaipsniui leidžia sau bandyti nauja. „*Dar jaučiuosi nedrąsiai, bet supratau, kad svarbu daryti pirmą žingsnį. Dar jaučiu, kad nėra rėmų, nėra taisyklių ir tai mane veža.*“ Rėmų nebuvimas yra ne tik meninė laisvė – tai yra psichologinis saugumas, leidžiantis eksperimentuoti be baimės suklysti (Waller, 2015). Vizualiniu lygmeniu ši laisvė atsiskleidžia per pasirinktas priemones – sausą pastelę, kurią ji mėgsta, ir per kitų dalyvių eksperimentų stebėjimą: „*galėjau stebėti, kaip kitos dalyvės išbando kitas priemones.*“ Grupinė dinamika čia veikia kaip saugos tinklas.

Apibendrinant, tema „Procesas svarbiau nei rezultatas“ atskleidžia, kad dailės terapijoje transformacija įvyksta tada, kai nustojama vertinti savo kūrybą. Dalyvės patiria, kad procesas yra pakankamas pats savaime – jis leidžia jausti, augti, eksperimentuoti ir būti su tuo, kas yra. Kai rezultatas nustoja būti pagrindiniu matu, ima keistis ir vidinis balsas. Savikritika, anksčiau reguliavusi kiekvieną žingsnį, palaipsniui praranda savo jėgą.

3.3.2.2. Su vidiniu kritiku galiu sutarti

Ši tema atskleidžia vieną giliausių dailės terapijos patirčių dalyvių pasakojimuose – vidinio kritiko transformaciją. Beveik visos moterys kalba apie stiprų, nuolat veikiančią savikritišką balsą, kuris vertina, lygina, koreguoja ir menkina. Dalyvės ne „mokosi nebebūti savikritiškos“, o patenka į patirtį, kurioje savikritikai tiesiog nebelieka vietos. Kai nėra „gražu / negražu“, „teisinga / neteisinga“, „pavyko / nepavyko“, vidinis kritikas netenka savo funkcijos.

Audra tai formuluoja labai tiesiogiai, kūniškai: „*nebuvo savęs pjovimo... nupiešei kažką – ir gerai, reiškiasi tiek tu šitam kartui ir gali.*“ Šioje patirtyje svarbus ne pats rezultatas, o leidimas sau būti tokia, kokia esi šiandien. Audra pabrėžia, kad būtent šioje erdvėje „*atsirado daugiau drąsos... nu va, tep-lap, ir gerai.*“ Dar giliau Audra reflektuoja vidinio kritiko nykimą per autentiškumo priėmimą mene: „*mene negali būti jokios kritikos... mes visi turim savo vidinius pasaulius.*“ Ši įžvalga rodo, kad kiekviena patirtis yra autentiška ir nėra universalaus etalono su kuriuo galima būtų matuotis.

Audros refleksija atskleidžia priėmimo kaip atradimo momentą: „*Nustebino šiandienos bandymas su moliu! Nes ankščiau man atrodė, kad jis būtinai turi būti šaltas ir nemalonus. O pasirodo visai mielas minkymas rankose. Ir tas jausmas kai nepatikusį kūrinį gali perlipdyti, pakeisti – labai malonus.*“ (žiūr. pav.17) Molio perlipdymo galimybė yra priėmimo metafora: tai, kas nepavyko, gali būti pakeista, transformuota. Sholt & Gavron (2006) nurodo, kad būtent ši molio savybė – gebėjimas būti pertransformuotam – daro jį ypač vertingu terapiniame procese su žmonėmis, kuriems sunku priimti pokyčius.

Rimos patirtyje savikritikos virsmas atsiskleidžia per mąstymo pasikeitimą, kuriam ji pati sunkiai randa tikslią formuluotę, bet aiškiai jaučia jo buvimą: „*aš net neabejoju, kad kažkas pasikeitė... vis tiek man mąstyme.*“ Ji apibūdina save kaip ilgą laiką linkusią „daryti teisingai“, laikytis taisyklių. Dailės terapijos procese atsiranda nauja patirtis – pabuvimas tame, kas vyksta: „*tas procesas... pabuvimas tame... labai, labai geras jausmas.*“ Savikritikos nykimas čia plečia toleranciją sau ir kitiems, nes mažėja poreikis viską kontroliuoti.

Paveikslas nr. 26

Rimos apibendrintas kūrinys (kūrybos tema „Kas aš esu šiandien?“)



Rima paskutinėje sesijoje aprašo priėmimo patirtį per saugumą (žiūr. pav. 26): „*Labai svarbu jaustis saugiai ir leisti sau kas beateitų*.“ Ši formulė – „leisti sau kas beateitų“ – yra priėmimo be išankstinių sąlygų išraiška. Vizualiniu lygmeniu tai atsiskleidžia per jos kūrinio (žiūr. pav. 20) spontaniškumą: „*atradau, kad kartais užrašyti žodžiai, spontaniškos mintys, tarsi gali atrodyti nesąmone ir chaosas, bet tai paliečia labai giliai*.“ Kapitan (2010) pabrėžia, kad spontaniškos kūrybinės raiškos priėmimas dailės terapijoje dažnai yra svarbus žingsnis link platesnio gyvenimo patirčių priėmimo.

Marijos pasakojimai papildo šią temą per baimės suklysti mažėjimą. Iš pradžių ji renkasi pažįstamas, saugias priemones, vengdama eksperimento. Tačiau laikui bėgant atsiranda drąsa bandyti nauja ne todėl, kad „pavyks“, bet todėl, kad nepavykimas nebeturi grėsmės: „*kad ir neišeis – vis tiek kažkas išeis... čia gi nėra konkursas*.“ Savikritikos vietą keičia smalsumas ir atvirumas patirčiai.

Apibendrinant, tema „Savikritikos virsmas į priėmimą“ atskleidžia dailės terapiją kaip buvimo procesą, autentiškumą ir nevertinimo erdvę; savikritika natūraliai transformuojasi į švelnesnę, priimančią santykį su savimi. Priėmimas šiuo atveju nėra mintis ar nuostata – jis patiriamas būtent dabartyje. Kūniškas kūrybos veiksmas grąžina dėmesį į tai, kas vyksta dabar, šią akimirką.

3.3.2.3. Patiriu tik čia ir dabar

Ši tema atskleidžia dailės terapiją kaip dabarties patyrimo erdvę, kurioje svarbiausia tampa ne išankstinis nusiteikimas, o tai, kas įvyksta čia ir dabar per kūrybą. Dalyvių pasakojimuose kartojasi patirtis, kad teoriniai lūkesčiai – baimė, jog „bus nemalonu“, „nepavyks“, „bus per sunku“ – dažnai subyra susidūrę su realiu patyrimu. Tai, kas buvo numatyta mintyse, kūrimo metu dažnai pasirodo visiškai kitaip.

Čia atsiskleidžia esminis skirtumas tarp galvojamos patirties ir patiriamos patirties. Kai patirtis lieka teorinė, ji dažnai apipinta vengimu ir neigiamais scenarijais. Kai ji tampa kūniškai išgyventa, atsiveria galimybė nustebti – atrasti pojūčius, kurių nebuvo įmanoma numatyti.

Audros pasakojimas apie darbą su medžiaga ryškiai iliustruoja šį skirtumą: „*galvojau, kad bus fu fu fu... bet ne, nebuvo – net energijos antplūdis*.“ Ši citata parodo, kaip išankstinis nusiteikimas visiškai neatitinka realios patirties. Vietoje laukto atstūmimo atsiranda energija ir malonumas (žiūr. pav. 17). „*Šiandien pajutau tyrinėdama – visiškai naujas jausmas!*“, kylantys per tiesioginį kontaktą su medžiaga. Audra taip pat įvardija svarbų momentą po kūrybos veiksmo – vidinį palengvėjimą ir savivertės jausmą be išorinio patvirtinimo: „*toks palengvėjimas – žinau, kad padariau gerai*.“ Šis „padariau gerai“ nėra grįstas vertinimo kriterijais ar palyginimu su kitais. Jis kyla iš vidinio

užbaigtumo pojūčio, kuris atsiranda buvimo procese dėka. Kūrinys čia tampa momentiniu patvirtinimu, kad patirtis buvo prasminga dabar, šią akimirką.

Audros plunksna (žiūr. pav.19) paskutinėje sesijoje yra lengvumo po sunkumų simbolis: „*jaučiuosi kaip plunksna, kurią nešioja vėjas po žemę.*“ Hogan (2016) nurodo, kad tokia simbolinė transformacija per dailės terapijos procesą yra ne atsitiktinė: ji atspindi realų vidinį pokytį, kurį kūrybinis procesas palengvino.

Onos gėlė (pumpuras → žiedas) (žiūr. pav.1) varlė (skausmas → graža) (žiūr. pav. 23) degantis žmogus (deginimas → išlaisvinimas) (žiūr. pav.12) yra vizualinės transformacijos sekos, kuriose simbolis ne tik vaizduoja, bet ir atlieka pačią transformaciją.

Onos patirtyje čia ir dabar atradimas tampa dar ryškesnis per neplanuotą simbolio atsiradimą. Piešiant skausmą (žiūr. pav. 23) kūrybos metu įvyksta netikėtas posūkis: „*aš piešiau kaip skausmą... ir staiga viskas apsiverčia – varlė... graža... aš pati sau pasidariau burtą.*“ Svarbu tai, kad šis momentas nebuvo siektas sąmoningai. Atradimas įvyksta tik tada, kai Ona būna procese. „Burtas“ reiškia kūniškai patirtą tikėjimą tuo, kas įvyko – tai tampa dabarties patirties lūžiu, per kurį vidinė būseną apsiverčia. Schaverien (1999) nurodo, kad tokie simboliniai virsmų momentai dailės terapijoje yra fenomenologiškai reikšmingi: simbolis ne tik atspindi vidinę būseną, bet ir transformuoja ją per kūrybą.

Paveikslas nr. 27

Rasos kūrinys (kūrybos tema „Aš kaip indas“, molis)



Paveikslas nr. 28

Rasos kūrinys (kūrybos tema „Kas aš esu šiandien?“)



Rasos vaza-saldainių indas (žiūr. pav. 27) yra tapatybės ribų simbolis, o paukštelis su per didelėmis plunksnomis (žiūr. pav. 28) – naštos metafora. Abu šie simboliai, atsiradę per kūrybinį veiksmą, leido jai konkrečiai ir vizualiai patirti tai, kas anksčiau buvo tik miglotai jaučiama. (Schaverien, 1999) pabrėžia, kad konkretūs vizualiniai simboliai dailės terapijoje padeda klientams „pamatyti“ savo vidinę tikrovę ir todėl – su ja dirbti.

Svarbu ir tai, kad dailės terapijoje čia ir dabar patirtis neišnyksta pasibaigus užsiėmimui. Audra pasakoja, kaip savaitės eigoje kūrybinė patirtis toliau „veikia“ jos viduje – keičiasi tai, kaip ji mąsto apie spalvas, formas, medžiagas: „*savaitės bėgy pagalvoji – dabar jau nebe tą spalvą dėčiau, gal net kitą medžiagą imčiau.*“ Tai rodo, kad dabarties patirtis tampa gyva – ji persikelia į kasdienį mąstymą ir jautimą.

Tema „Patiriu čia ir dabar“ atskleidžia, kad dailės terapijoje transformacija įvyksta per tiesioginį dabarties patyrimą, kai teoriniai lūkesčiai praranda galią, o kūniška patirtis atveria naujus pojūčius, prasmes ir vidinius posūkius. Šis buvimas dabartyje neapsiriboja terapijos laiku. Tai, kas patiriama kūrybos procese, pradeda turėti tęstinumą už terapinės erdvės ribų.

3.3.2.4. Dailės terapija keliauja į mano gyvenimą

Tyrėjos dienoraštis

Po pamatyto šokio spektaklio supratau, kad tą, ką aš visu savo kūnu patyriau, tą patirtį su plačia jausmų amplitude nešiu į gyvenimą. Tai ką mes patyriam savo kūnu, tą, ką pamatome, ką paliečiam, ką išgirstame, keliauja į mūsų gyvenimą kaip patirtis, kuri transformuoja mūsų gyvenimą.

Ši tema atskleidžia, kad dailės terapijoje patirta transformacija nesibaigia pasibaigus užsiėmimui. Dalyvių pasakojimai rodo, jog patirtis, įvykusi per kūną ir kūrybinį veiksmą, tęsiasi

kasdienybėje. Tai, kas buvo patirta per jutimą, veiksmą ir emocinį įsitraukimą, „keliauja“ į gyvenimą ir keičia sprendimų priėmimą, santykį su savimi ir kitais.

Tai aiškiai atskleidžia tyrėjos dienoraštyje po šokio spektaklio. Patirtis čia atpažįstama kaip kūniškai išgyventa ir „nešama“ į tolesnį gyvenimą: „*tai, ką aš visu kūnu patyriau, tą patirtį su plačia jausmų amplitude nešiu į gyvenimą*“. Ši refleksija fenomenologiškai sutampa su dalyvių patirtimis: tai, kas buvo išgyventa per kūną – pamatyta, paliesta, išjausta – tampa transformuojančia patirtimi, kuri veikia ilgiau nei pats įvykis. Dalyvės šį „nešimąsi“ apibūdina per labai konkrečius kasdienes veiksmus ir laikysenas. Dailės terapijoje patirti pokyčiai persikelia kaip kitoks buvimo būdas.

Paveikslas nr. 29

Onos kūrinys (kūrybos tema „Mano laisvė“)



Ona pasidalina, kaip patirtis terapijoje virsta kasdieniu sprendimu nežinomybės akimirkomis: „*kai nežinau, ką daryti – tiesiog daryk... ateis aiškumas.*“. Refleksijoje ji atskleidžia ryškiausią kūrybinio veiksmo kaip emocinio apdorojimo momentą: „*Labai /tolimas/ atgarsis to, kaip jausdavausi, kai nebuvo tų slegiančių dabar dalykų, kurių niekaip negaliu nusiimti, ir jau manau, kad jie visam laikui. Dauguma jų susiję su atmintimi – kokia laisvę būtų neprisiminti. Laisvė nuo atminties. Kūne patyriau džiaugsmo ilgesį.*“ Vizualiniame kūrinyje tai atsiskleidžia per praeities vaizdų užtušavimą: „*Atradau kaip piešinyje tai atsiskleidžia – kaip praeitis įtakoja dabartį ją užtušuodama* (žiūr. pav. 29) Užtušavimas kaip vizuali technika čia tampa metafora: praeitis fiziškai uždengia dabartį drobėje, kaip ir gyvenime. Moon (2010) nurodo, kad tokie vizualiniai procesai dailės terapijoje leidžia emocinei patirčiai tapti matoma ir todėl – apdorojama.

Audros paskutinėje sesijoje (žiūr. pav. 19) aprašytas vidinių nuostatų pokytis per vizualinę raišką: „*Šiandien atradau, kad į viską žiūrėti galima pro skirtingų spalvų stiklus.*“ Spalvotų stiklų metafora, atsiradusi piešiant, perkelia prasmę į gyvenimą – tai yra KGT principo iliustracija: kūrybinis procesas moko to, ko racionalus aiškinimas negalėtų perteikti (Barone & Eisner, 2012).

Rimos pasakojimuose dailės terapijos patirties tęstinumas ryškėja per atsisakymą „teisingumo“ imperatyvo tiek sau, tiek kitiems: „*nebūtina ieškot, kaip teisingai, nebūtina.*“ Ši požiūris persikelia ir į santykius: „*leisti tam ir kitam žmogui, nu ypač artimaj, vat vaikam, vyrui. Tai tas supratingumas daugiau yra, kad nu tas žmogus lygiai taip pat, gali nesilaikyti jokių kažkokių mano, juolab mano, tų juolab taisyklių. Jis ten savo apsikrovęs aišku, bet aš dar noriu, kad ir mano taisyklių laikytųsi, vėl to ir supratingumo tokio.*“ Dailės terapijoje patirtas laisvumas neišlieka tik kūrybos erdvėje – jis keičia kasdienį santykį, mažina kontrolę ir plečia toleranciją bei priėmimą.

Audros patirtyje dailės terapijos „keliavimas“ į gyvenimą atsiskleidžia per vidinio apsivalymo ir šviesumo pojūtį: „*aš labai išlaisvėjau... pati sau pasijaučiau šviesi.*“ Šis „šviesumo“ jausmas apibūdina vidinę transformaciją, kurią Audra sieja su emocinių „šiukšlių“ išjudinimu ir paleidimu.

Visų dalyvių pasakojimuose matyti, kad dailės terapijoje patirtas pokytis persikelia į gyvenimą kaip veikimo impulsas: ne „daryk teisingai“, o „daryk“; ne „ieškok sprendimo“, o „būk procese“; ne „keisk situaciją bet kokia kaina“, o „keisk santykį su ja“.

Apibendrinant, tema „Dailės terapija keliauja į mano gyvenimą“ atskleidžia, kad dailės terapijoje patirta transformacija yra tęstinė, įkūnyta ir gali būti taikoma kasdienybėje. Patirtis tampa gyva ir transformuojanti už terapinės erdvės ribų, tęsdama savo poveikį kasdieniame gyvenime.

Kai dailės terapijoje patirtas pokytis persikelia į kasdienį gyvenimą, jis ima susidurti su senais įpročiais ir grįžtančiu neaiškumu. Tuomet transformacija nebeatrodo kaip pasiektas rezultatas, o veikia kaip nuolatinė įtampa tarp to, kas jau įvyko, ir to, kas vis dar kartoja.

Ši įtampa ir atskleidžia trečiosios metatemos dualumą – pokytis čia išgyvenamas ne kaip vienkartinis lūžis, bet kaip judėjimas tarp stiprėjimo ir svyravimo, tarp patirties integravimo ir jos nuolatinio pergyvenimo iš naujo.

3.3.3. Dualumo raiška trečioje metatemoje „Tai turi būti patirta“

Šioje metatemoje transformacija vyksta per dualumus, kurie nėra statiškos priešpriešos, o judėjimo kryptys – perėjimas iš vienos būsenos į kitą pačios patirties eigoje.

Bejėgiškumas ↔ „Jėgiškumas“

Bejėgiškumas patiriamas kūniškai – kaip užgriuvimas ar sustingimas, kai įprasti kontrolės mechanizmai neveikia. Lūžis įvyksta ne per supratimą, bet per veiksmą: lipdymą, spaudimą, judėjimą, rašymą. Per veiksmą pamažu atsiranda „jėgiškumo“ pojūtis – ne kaip kontrolė, bet kaip patirtis: „aš darau“, „mano kūnas atsako.“ „Jėgiškumas“ gimsta iš proceso, o ne iš pasiekto rezultato.

Vidinis kritikas ↔ Vidinis autorius

Iki dailės terapijos ryškus vidinio kritiko balsas, nuolat klausama: „ar darau teisingai?“ Dailės terapijos erdvėje, kurioje nėra vertinimo ar teisingumo kriterijų, šis kritikas palaipsniui užleidžia vietą vidiniam autoriui – gebėjimui kurti, bandyti, klysti ir būti autentiška.

Rezultatas ir teisingumas ↔ Procesas ir atradimas

Daugelis dalyvių ateina su nuostata „padaryti teisingai“ – tai atspindi platesnį gyvenimo scenarijų, kuriame vertė siejama su pasiekimu. Dailės terapijoje prasmė atsiskleidžia pačiame vyksme: liečiant medžiagą, išbūnant neaiškume, leidžiant sau nežinoti. Ši patirtis perkelia naują nuostatą į gyvenimą: ne viskas turi būti užbaigta, kad būtų prasminga.

„Nežinau, ką kurti“ ↔ „Tiesiog pradėk – ir atsiskleis“

Nežinojimas „ką kurti“ dažnai sutampa su „nežinau, ko noriu“ ar „nežinau, kas aš esu.“ Dailės terapija rodo kitokią logiką: aiškumas atsiranda po veiksmo, o ne prieš jį. Kai leidžiama pradėti – liesti, judėti, piešti – procesas pats atskleidžia, kas svarbu ir kas nori iškilti. Nežinojimas transformuojasi iš kliūties į kvietimą.

Taip dailės terapija sukuria erdvę, kurioje moterys juda nuo bejėgiškumo prie veikimo, nuo kritikos prie autorystės, nuo rezultato prie proceso. Tai transformacija, kuri nepanaikina neaiškumo, bet leidžia jame gyventi prasmingai.

3.4. KETVIRTA METATEMA: Laikas būti išgirstai

Ketvirtoji metatema atskleidžia perimenopauzės laikotarpį kaip laiką, kuriame susikerta asmeninė patirtis ir ilgalaikiai socialiniai lūkesčiai. Dalyvių santykis su laiku formuojamas ne tik individualių pasirinkimų, bet ir metų metais įtvirtintų vaidmenų – rūpinimosi vaikais, šeima, darbu ir kitais, dažnai be sąmoningo apsisprendimo. Šiame gyvenimo etape kūno pokyčiai, nuovargis ir ribotumo pojūtis nebeleidžia tęsti gyvenimo vien „kitiems“, todėl laikas patiriamas paradoksaliai: vienu metu kaip apribojimas ir kaip galimybė.

Perimenopauzėje laikas sau dažnai išlieka suvokiamas ne kaip teisė, o kaip privilegija, reikalaujanti leidimų, pateisinimų ir vidinių derybų. Dalyvių pasakojimuose dailės terapijos grupė išryškėja kaip viena iš nedaugelio erdvių, kuriose laikas sau tampa legitimia ir reguliaria patirtimi. Laikas ne „atkovojamas“, o sąmoningai pasirenkamas – be pareigos atsiskaityti ar būti naudinga.

Potemė „Laikas sau ir laikas kitiems“ atskleidžia tris šios patirties sluoksnius. Pirmiausia – atidėto gyvenimo patyrimą, kai savi norai, kūryba ir savęs pažinimas ilgą laiką nukeliami į miglotą „vėliau“. Antra – laiko sau patyrimą kaip privilegijos, o ne teisės, net tuomet, kai objektyviai atsiranda galimybių jį turėti. Trečia – laiko baigtinumo suvokimą, kuris perimenopauzėje tampa postūmiu pokyčiui: „gal kažkada“ virsta „reikia dabar“, ne iš panikos, o iš brandaus suvokimo, kad tinkamas

laikas savaime neatsiras. Dailės terapijos sesijos šiame kontekste tampa pirmuoju struktūruotu ir apsaugotu laiku sau, kuriame nebereikia prašyti leidimo būti.

Potemė „Moterų bendrystėje atpažįstu save ir keičiuosi“ parodo, kad laikas sau nebūtinai reiškia buvimą vienumoje. Grupinė dailės terapija sukuria bendrystės formą, kurioje atpažinimas vyksta be paaiškinimų, o bendra patirtis sujungia greičiau nei individualios biografijos. Tačiau ši bendrystė nėra vien tik komfortiška – joje atsiskleidžia ir įtampa tarp saugios „klausytojos“ pozicijos ir noro pačiai būti girdimai. Kūrybinis objektas šiuo atveju tampa tiltu: jis leidžia pasirodyti ir būti matomai be tiesioginės verbalizacijos rizikos.

Apibendrinant, ketvirtoji metatema rodo, kad laikas sau perimenopauzėje tampa egzistenciniu klausimu, o ne vien praktiniu ištekliumi. Grupinė dailės terapija atsiskleidžia ne tik kaip kūrybinė, bet ir kaip socialinė bei laiko erdvė – vieta, kur moteris gali turėti laiką sau kartu su kitomis, kurios šį poreikį atpažįsta ir dalijasi.

3.4.1. Pirma potemė: Laikas sau ir laikas kitiems

Ši potemė atskleidžia esminį moterų santykio su laiku persitvarkymą – kai ilgą laiką dominavęs rūpinimasis kitais susiduria su vis labiau juntamu poreikiu rūpintis savimi.

Laikas sau buvo atidėliojamas ne kaip sąmoningas praradimas, o kaip „taip tiesiog yra“. Perimenopauzėje atidėti poreikiai kaupiasi ir tampa vidine įtampa. Net kai objektyviai atsiranda daugiau laiko sau, jis nėra išgyvenamas kaip teisė – dalyvės jį apibūdina kaip dovaną ar privilegiją, reikalaujančią vidinio leidimo ir drąsos.

Kartu stiprėja laiko baigtinumo suvokimas – ne kaip grėsmė, bet kaip kvietimas: „gal kažkada“ virsta „reikia tiesiog dabar.“ Taip laikas sau pamažu tampa nebe privilegija, o teisėta gyvenimo dalimi. Laiko pasiskirstymas tarp savęs ir kitų išryškėja ne tik dabartiniuose pasirinkimuose, bet ir ilgoje jų istorijoje. Žvelgiant atgal, tampa matoma, kaip savi poreikiai ir norai metų metus buvo nukeliami, tarsi paliekami laukimo būsenoje.

3.4.1.1. Atidedu gyvenimą

Marija ir kitos dalyvės aiškiai apibūdina sistemingą poreikių atidėliojimą: pirmiau vaikai, paskui mama, paskui darbas – ir visada kažkas svarbiau už save. „*Nu aš jaučiuosi kažkaip, kad aš paaukojau va tiek metų vaikam... ir aš neturėjau laiko sau. Aš dabar noriu kažkaip vat atgauti tą vat savo laiką*“ (Marija). Vakaro laikas Marijai ilgą laiką buvo suvokiamas ne kaip pasirinkimo erdvė, bet kaip pareiga: „*aš vakare negalėjau pagalvoti, kad aš galiu kažkur išeiti – atrodė kaip pareiga: va*

tokia pareiga va būti ten“ Šis nuolatinis atidėliojimas turi kaupiamąjį efektą: „Atidėdami (apie poreikius), turbūt, kad kaupiasi... Nu, daug“ (Marija).

Rasos patirtyje menopauzės laikotarpis išryškina „*Labiau vertinu laiką, neatidedu.*“

Čia iškyla sąmoningumo aspektas – laikas ima būti suvokiamas kaip ribotas ir brangus, todėl nebegalima nuolat atidėlioti to, kas svarbu. Tai rodo, kad perimenopauzės laikotarpis tampa momentu, kai atidėtas gyvenimas pradeda reikalauti būti išgyventas.

Tema „Atidedu gyvenimą“ atskleidžia, kaip moterų santykis su laiku ilgą laiką buvo organizuojamas pagal kitų poreikius, o savieji palaipsniui nustumti į šoną.

Ilgalaikis savęs atidėjimas lemia tai, kad net atsiradęs laikas sau nebūtinai patiriamas kaip savaime suprantamas. Jis ima jaustis kaip išimtis, kurią reikia pateisinti, priimti atsargiai ir su tam tikru vidiniu nepatogumu.

3.4.1.2. Laiką sau patiriu kaip dovaną

Ši tema atskleidžia gilų vidinį kontrastą moterų santykyje su laiku sau. Dalyvių pasakojimuose ryškėja, kad net tada, kai objektyviai laiko sau atsiranda, jis nėra patiriamas kaip normali, savaime suprantama būseną. Veikiau jis suvokiamas kaip išskirtinė galimybė, dovana ar net privilegija, kurią tarsi reikia pateisinti. Rimos pasakojimuose tai atsiskleidžia itin aiškiai. Turėdama daugiau laiko sau, ji tai įvardija ne kaip teisėtą, natūralią būseną, o kaip ypatingą gyvenimo aplinkybę, kuri jai „leido“ tai turėti: „*aš turiu tokią privilegiją ir dovaną sau... turiu sau labai daug laiko.*“.

Paveikslas nr. 30

Rimos kūrinys (kūrybos tema „Ką gaunu – Kuo dalinuosi – Ar ką prarandu?“)



Rima kūrybos su medžiagomis sesijoje (žiūr. pav. 30) aprašo kūrybinio proceso laisvumą per minčių srauto patirtį: „*Idomus procesas kaip iš visiškai nežinojimo ką daryti įsitraukimas, kad minčių srautas ir norisi dar ir dar tęsti. Patiko minčių srautas ir kiekis ir išsiskleidimas kūrybos. Ir kad nėra teisingai, gerai ar kaip turi būti.*“ Ši patirtis yra laikas sau, laikas be vertinimo ir pareigos. Moon (2010) pabrėžia, kad tokia kūrybinė laisvė dailės terapijoje yra terapiškai vertinga pati savaime, nepriklausomai nuo sukurto kūrinio.

Rasos ir Marijos pasakojimuose laikas sau pradeda rasti kaip aktyvaus pasirinkimo ir galimybių laukas. Tačiau ir čia jis neatsiranda lengvai – jį lydi aiškus ribotumo suvokimas: „*geras žodis nebeatsidėlioju, kai tu jauti, kad tau jau tiek metų – nebėra laiko atidėlioti.*“ (Rasa). Rasos patirtyje laikas tampa vertingas būtent todėl, kad jis nebėra begalinis. Marijos pasakojimuose akcentuojama kita šios patirties pusė – atsivėrusios galimybės: „*man kaip tik atsiveria nauji horizontai... dabar va daug pasirinkimų.*“ Čia laikas sau yra naujas gyvenimo etapas, kuriame atsiranda erdvės rinktis kitaip nei anksčiau.

Marija paskutinės sesijos (žiūr. pav. 7) refleksijoje įvardija dailės terapiją kaip laiką sau: „*Čia yra būdas pabūti su savimi, pasirūpinti savimi, pajusti saugumą ir kad aš ne viena.*“ Svarbu, kad ji laiko šią erdvę rūpinimosi savimi forma. Waller (2015) nurodo, kad reguliari grupinės dailės terapijos struktūra moterims dažnai tampa pirmuoju sisteminiu laiku sau, erdve, kuri priklauso tik joms.

Audra koliažo (žiūr. pav. 16) sesijos refleksijoje aprašo reto laiko sau kokybę: „*Labai gerai išjungti smegenis ir ką nors daryti be pirminio tikslo, o tiesiog taip, kaip diktuoja vidus. Keistas ramybės jausmas.*“ Žodis „keistas“ čia yra reikšmingas – ramybė be tikslo yra tokia neįprasta, kad dalyvė pati stebisi. Csikszentmihalyi (1990) aprašo šią būseną kaip srauto (*flow*) patyrimą, kuriame laiko pojūtis keičiasi, ir žmogus yra visiškai čia ir dabar. Dailės terapijoje ši būseną ypač vertinga moterims, kurios yra įpratusios nuolat planuoti ir kontroliuoti (Hogan, 2016).

Onos refleksijos papildo šią temą dar vienu sluoksniu – vidiniu leidimu rinktis save be kaltės jausmo. Ji kalba apie tai, kas iš pirmo žvilgsnio galėtų skambėti kaip „savęs pastatymas pirmoje vietoje“, tačiau jos patirtyje tai įgauna pozityvią, palaikančią reikšmę: „*man ... naudingiau aš, mano protui ir emocijoms... ir tas mano 'super ego' yra geras.*“ Laikas sau nebėra suvokiamas kaip egoistiškas ar neteisėtas, bet kaip būtina sąlyga vidinei pusiausvyrai.

Apibendrinant, tema „Laiką sau patiriu kaip dovaną“ atskleidžia, kad perimenopauzės laikotarpiu moterų santykis su laiku pereina sudėtingą transformaciją. Laikas sau pradeda rasti ne kaip savaime suprantama teisė, o kaip drąsos reikalaujantis pasirinkimas ir prasminga gyvenimo dalis. Tačiau perimenopauzės laikotarpiu šis atsargumas ima keistis. Laiko baigtinumo pojūtis palaipsniui susilpnina atidėliojimo logiką ir skatina peržiūrėti santykį su „vėliau“, kuris nebeatrodo patikima strategija.

3.4.1.3. Renkuosi dabar

Ši tema atskleidžia esminę laiko patyrimo transformaciją, kai „gal kažkada“ palaipsniui užleidžia vietą „reikia tiesiog dabar“. Dalyvių pasakojimuose „gal kažkada“ pasirodo kaip išmoktas gyvenimo modelis – nuolatinis atidėjimas, paremtas prielaida, kad vėliau bus daugiau laiko, daugiau jėgų, daugiau galimybių. Audra šį modelį apibendrina itin aiškiai: „*visą gyvenimą mes sakom – dar spėsiu... visą gyvenimą atidedam gyvenimą.*“

Marijos pasakojimas apie draugės pasiūlymą keliauti tampa šios temos branduoliu. Jos atsakymas laipsniškai keičiasi: nuo automatinio atsitraukimo prie savęs klausinėjimo ir galiausiai – prie veiksmo: „*oj ne, čia galvoju, o galvoju, kodėl ne, ta prasme dėl to, o kada tas laikas ateis, kada, kada aš galėsi? Reikia tiesiog imti ir daryt.*“. Svarbu tai, kad ateina suvokimas, jog „tinkamas laikas“ neateis iš išorės, jei jis nebus pasirenkamas.

Audros patirtyje santykis su laiku pasireiškia per gyvenimo ciklą suvokimą. Ji reflektuoja savo skirtingus gyvenimo etapus kaip mokymosi procesą: „*keturiasdešimties išmokau sakyti „ne“, penkiasdešimties – gyventi kaip noriu.*“ Tai sukauptos patirties rezultatas, kai ribų nustatymas palaipsniui pereina į teisę rinktis pagal savo poreikius, o ne pagal išorinius lūkesčius.

Rasos pasakojimuose „dabar“ įgauna dar aiškesnę praktinę formą – atsisakymą atidėti: „*geras žodis „nebeatsidėliuju“... kai jauti, kad nebėra laiko atidėti, jei nori keistis – keiskis dabar.*“ Čia „dabar“ yra vidinė laisvė, kylanti iš aiškumo, kad laikas nebėra begalinis.

Audra šį poslinkį apmąsto dar plačiau, susiedama jį su gyvenimo filosofija ir vidiniu išlaisvėjimu: „*jeigu šiuo metu aš nenoriu to – palauks. Aš manau, kad tai labai išlaisvina.*“ Čia atsiskleidžia poreikis leisti sau pasirinkti kas aktualu šiandien, nebeaukojant dabarties miglotam „kažkada“.

Apibendrinant, tema „Renkuosi dabar“ parodo, kaip perimenopauzės laikotarpiu keičiasi moterų santykis su laiku: nuo atidėjimo ir laukimo prie aktyvaus buvimo dabartyje. Sprendimas rinktis „dabar“ ne visada yra vienišas procesas. Jis dažnai vyksta santykyje su kitomis, kurios išgyvena panašų laiko ir savęs persvarstymą, ir būtent čia ima ryškėti bendrystės reikšmė.

3.4.2. Antra potėmė: Moterų bendrystėje atpažįstu save ir keičiuosi

Moterų bendrystė atsiskleidžia kaip vieta, kur patirtis atpažįstama be aiškinimo, ją kuria bendra gyvenama patirtis ir panašūs vidiniai išgyvenimai. Kartu išryškėja ir vidinės įtampos. Rima patiria paradoksą: klausytojos vaidmuo suteikia priklausymą grupei, tačiau slepia baimę tapti nebereikalinga – tai gynybinė laikysena, leidžianti išlikti bendrystėje neatveriant pažeidžiamumo. Vienišumas šiuo laikotarpiu stiprėja: santykiai nyksta, draugų ratai retėja. Gyvas, kūniškai patiriamas buvimas kartu tampa ypač svarbus – jis suteikia šilumą ir saugumą. Taigi bendrystė nėra savaime duota: ji reikalauja vidinio atvirumo, o joje nuolat susitinka noras priklausyti ir baimė būti pažeidžiamai.

Bendrystė šioje patirtyje veikia ne tiek kaip socialinis palaikymas, kiek kaip atpažinimo erdvė. Joje pakanka buvimo šalia ir bendro gyvenimo etapo, kad patirtis būtų suprasta be išsamaus aiškinimo.

3.4.2.1. Bendrystėje atpažįstu perimenopauzės patirtis

Ši tema atskleidžia, kaip moterų bendrystė perimenopauzės laikotarpiu tampa esmine atpažinimo, saugumo ir priešpriešos vienišumui erdve. Dalyvių pasakojimuose moterų grupė – ypač dailės terapijos kontekste – suvokiama kaip patyriminė erdvė, kurioje moteris jaučiasi matoma, priimta be poreikio aiškintis ar teisintis.

Audros pasakojimuose itin ryškus staigus artumo fenomenas – patirtis, kai net neilgai pažįstamos moterys ima jaustis artimos: „*atrodo, kad jau seniai tuos žmones pažįsti*“. Moterų grupė aprašoma kaip saugi emocinė aplinka, kurioje dingsta baimė būti įvertintai ar ne taip suprastai: „*saugi aplinka... šilumas, bendrystės jausmas*“.

Rimos antros sesijos refleksijoje atskleidžia grupinę erdvę kaip saugumo šaltinį: „*Net sėdėti tarp kitų moterų buvo jauku, nes buvau savame pasaulyje.*“ Paradoksas čia yra reikšmingas: ji buvo su kitomis, bet kartu savame pasaulyje – grupė sukūrė saugumą, kuris leido giliau eiti į save. Waller (2015) aprašo šią grupinės dailės terapijos ypatybę kaip „vienatvę kartu“ – kai grupė leidžia giliai asmeninę patirtį, kuria tuo pačiu yra dalijamasi.

Šis saugumas leidžia ne tik dalyvauti kūrybiniame procese, bet ir atsiverti pačiai sau. Audra tai apibūdina metaforiškai, bet fenomenologiškai tiksliai – kaip užslėpto prado prasiveržimą: „*leido atsiverti kūrybiniam užslėptam pradui. Prasimušė*“. Šis „pradas“ nėra naujas – veikiau užmirštas, prislopintas per ilgus gyvenimo metus. Bendrystės erdvė tampa saugi vieta, kur šis pradas gali pasirodyti be gėdos ar baimės.

Marijos patirtyse bendrystė veikia kaip refleksijos veidrodis. Išgirdus kitų moterų pasakojimus, atsiveria galimybė pažvelgti į savuosius išgyvenimus kitu kampu: „*kai išgirsti iš kitų lūpų... tada bandai iš kito kampo pasižiūrėti*“ Čia svarbus ne patarimų gavimas, o perspektyvos pasikeitimas. Bendrystė leidžia ne išspręsti situaciją, bet ją pamatyti kitaip, o tai turi transformuojančią galią. Marija paskutinės sesijos refleksijoje atskleidžia: „*pajusti saugumą ir kad aš ne viena*.“ Kaip nurodo Moon (2010), grupinėje dailės terapijoje universalumo patirtis – žinojimas, kad kitos moterys išgyvena panašias patirtis – yra vienas svarbiausių terapinių veiksmų.

Tuo pat metu tema atskleidžia ir ryškėjantį vienišumo kontekstą. Audra atkreipia dėmesį, kad perimenopauzės laikotarpiu dažnai patiriamas santykių nykimas: „*moteris menopauzėje susiduria su santykių išnykimu... žmonės keičiasi, ciklai keičiasi*“ Draugų, bendraminčių mažėjimas, gyvenimo ritmų išsiskyrimas stiprina vienišumo pojūtį. Šiame kontekste moterų grupės tampa alternatyvia bendrystės forma – kartais trumpalaikė, bet emociškai gilia, be konkurencijos, lyginimosi ar socialinių kaukių.

Galiausiai tema paliečia ir socialinį priėmimo-neigimo matmenį. Onos pasakojimuose aiškiai atsiskleidžia, kad menopauzės neigimas gali lemti atsiskyrimą nuo bendrystės, o priėmimas – priešingai – atveria kelią ryšiui: „*tos, kurios sako, aš kentėsiu... iškart išmeta tave iš to rato*“. Šis neatitikimas liudija, kad bendrystė čia nėra garantuota – ji reikalauja vidinio atvirumo ir patirties pripažinimo. Papildomai Ona atkreipia dėmesį į menkinančius kultūrinius stereotipus, ypač iš jaunesnių moterų pusės, kurie dar labiau sustiprina saugios bendrystės svarbą.

Tema „Bendrystėje atpažįstu perimenopauzės patirtis“ atskleidžia, kad moterų grupė perimenopauzės laikotarpiu tampa vieta, kur patirtis ne tik išsakoma, bet ir atpažįstama be žodžių. Tai erdvė, kurioje moteris gali būti savimi, jaustis saugi ir atrasti ryšį su kitomis net ir tada, kai ankstesni socialiniai ryšiai ima nykti. Vis dėlto ir atpažinimo erdvėje išlieka skirtingos buvimo pozicijos. Klausymasis ir kalbėjimas ne visuomet pasiskirsto tolygiai, o pasirinkta laikysena gali ir saugoti, ir slėpti poreikį pačiai būti išgirstai.

3.4.2.2. Mokausi būti ir klausytoja, ir kalbėtoja

Ši tema atskleidžia subtilų sluoksnį moterų bendrystės patirtyse, kuriame buvimas kartu nebūtinai reiškia būti išgirstai. Dalyvių pasakojimuose išryškėja skirtis tarp klausytojos ir kalbėtojos pozicijų, kurios nėra tik bendravimo stiliai – jos susijusios su saviverte, reikalingumo pojūčiu ir baime prarasti ryšį.

Rimos pasakojimuose tai atsiskleidžia ypač aiškiai ir fenomenologiškai turtingai. Ji apibūdina save kaip klausytoją – tą, kuri yra šalia, priima, klausosi, palaiko. Iš pirmo žvilgsnio ši

pozicija atrodo prasminga ir vertinga, tačiau gilesnėje refleksijoje išryškėja vidinė baimė, slypinti po šiuo vaidmeniu: „jeigu aš nebūsiu ta klausytoja, gal aš iš viso neįdomi būsiu.“. Ši citata atskleidžia, kad klausytojos vaidmuo nėra visiškai laisvas pasirinkimas. Jis tampa sąlyga priklausyti – tarsi reikėtų būti „naudinga“, kad turėtum teisę būti kartu. Bendrystė kartu yra ir saugumo šaltinis, ir slėptuvė, kurioje nutylimas savasis poreikis kalbėti.

Rimos paskutinės sesijos (žiūr. pav. 26) refleksija atskleidžia pažeidžiamumo ir matomumo temą: „Kūne pojūčių lavina – nuo džiaugsmo, pasididžiavimo, gaudulio ir jaudulio. Jaučiuosi nuostabiai, gera, laisva, polėkis. Labai svarbu jaustis saugiai ir leisti sau kas beateitų.“ Šis momentas yra klausytojos ↔ kalbėtojos dualumo sprendimas: ji leidžia sau būti matoma per savo pačios kūrinį ir refleksiją. Kaip nurodo Hogan (2016), toks matomumo momentas grupinėje dailės terapijoje dažnai yra terapiškai transformuojantis: moterys, ilgai buvusios klausytojomis, pirmą kartą leidžia sau būti išgirstomis.

Rima taip pat reflektuoja savo atvirumo ribas: „klausimas – kiek aš esu atvira? Aš tokia daugiau klausytoja visą laiką esu.“ Čia išryškėja noras bendrystei, tačiau savęs atskleidimas atrodo rizikingas. Kalbėti reikštų išeiti iš saugios, pažįstamos pozicijos ir rizikuoti būti nepastebėtai, nesuprastai ar nereikalingai.

Rasos patirtyje ši tema atsiskleidžia kitu kampu – per poreikį būti pamatytai ir įvertintai, ypač profesinėje veikloje. Ji pasakoja apie darbą, kuriame rezultatai dažnai lieka nematomi, o pastangos – neįvardytos: „mano darbe dažnai nesimato rezultatų... čia gavau atgalinį ryšį sau.“

Paveikslas nr 31

Rasos kūrinys – koliažas (kūrybos tema „Emocinis žemėlapis“)



Rasos koliaže „Beieškant tapatybės“ (žiūr. pav. 31) atsiskleidžia matomumo tema: „*Simbolius pasirinkau akimis, siūlus, rankinę, suknelę – parodyti kaip mes susieti su kitais žmonėmis, pasauliu. Kaip skirtingai matom pasaulį ir vertinam, o esam kartais labai arti vieni kitų.*“ Akys, kaip simbolis – žiūrėjimo ir buvimo matomu, yra dvipusis: matyti ir būti matomai. Tai vizualiai išreiškia matomumo poreikį, kuris verbalioje refleksijoje galbūt nebūtų taip aiškiai išreikštas (Bezemer & Jewitt, 2010).

Šis atgalinis ryšys – tiek dailės terapijos kontekste, tiek bendrystėje – tampa svarbiu savivertės atstatymo momentu. Skirtingai nei Rimos klausytojos laikysena, Rasos patirtyje ryškėja ilgesys ne tik priklausyti grupei, bet ir būti įvardytai, pastebėti, įvertintai. Klausytojos pozicija leidžia išlikti santykyje, bet kartu gali slėpti gilesnį poreikį pačiai būti išklausytai.

Ši tema taip pat išryškina platesnį socialinį kontekstą: moterų gyvenimuose dažnai ilgą laiką dominuoja klausymasis, palaikymas, reagavimas į kitų poreikius, o savasis balsas lieka antrame plane. Perimenopauzės laikotarpiu ši dinamika ima trūkinėti – atsiranda poreikis ne tik būti su kitais, bet ir būti girdimai bei matomai.

Apibendrinant, tema „Mokausi būti ir klausytoja, ir kalbėtoja“ parodo, kad moterų bendrystė perimenopauzėje yra erdvė, kurioje iškyla neišspręsti savivertės ir matomumo klausimai. Ši tema atskleidžia ne tik tai, kas sakoma, bet ir tai, kas lieka nutylėta. Ji parodo, kaip bendrystė gali tapti tiek saugiu prieglobsčiu, tiek kvietimu peržengti įprastas vidines ribas. Klausytojos ir kalbėtojos pozicijų kaita išryškina vidinę įtampą tarp buvimo kitiems ir buvimo sau. Ši įtampa natūraliai veda į platesnį laiko klausimą. Ketvirtojoje metatemoje laikas atsiskleidžia ir kaip ribojantis, ir kaip prasminga galimybė, jei ryžtamasi jį pasiimti sau.

3.4.3. Dualumo raiška ketvirtoje metatemoje „Laikas būti išgirstai“

Ketvirtojoje metatemoje laikas išgyvenamas kaip priklausantis kitiems arba sau, leidžiamas arba draudžiamas, saugus ar rizikingas. Perimenopauzės laikotarpis tampa slenkstiniu momentu, kai šios įtampos ima ryškėti ir transformuotis.

„Laikas kitiems“ ↔ „Laikas sau“ (kaip privilegija)

Laikas kitiems retai suvokiamas kaip sąmoningas pasirinkimas – veikiau kaip pareiga, kurios alternatyvos ilgai neįsivaizduojamos. Laikas sau, net kai objektyviai atsiranda, neįgyja teisės statuso – apibūdinamas kaip dovana ar privilegija, reikalaujanti pateisinimo.

Klausytoja (saugumas, reikalingumas) ↔ Kalbėtoja (rizika, matomumas)

Klausytojos vaidmuo – saugus: užtikrina priklausymą grupei ir reikalingumo jausmą. Kalbėtojos pozicija – rizikinga: kalbėti apie save ir savo poreikius reiškia rizikuoti pasirodyti per

daug reikliai ar nebereikalingai. Šis dualumas atskleidžia, kad laikas sau kalbėti ir būti girdimai dar nėra iki galo suvokiamas kaip teisė.

Neigimas → vienišumas ↔ Priėmimas → bendrystė

Moterys, renkančios „kentėti tyliai“, dažniau atsitraukia iš bendrystės ir lieka vienos. Priėmimas tampa bendrystės sąlyga: pripažinus savo patirtį atsiranda galimybė ją dalintis.

„Gal kažkada“ ↔ „Reikia tiesiog dabar“

„Gal kažkada“ atspindi atidėto gyvenimo strategiją. Perimenopauzėje ši nuostata ima byrėti: laiko baigtinumas suvokiamas ne kaip grėsmė, o kaip kvietimas veikti dabar. Tai žymi esminę transformaciją – nuo laukimo prie sąmoningo pasirinkimo.

Šie dualumai yra išgyvenami, perimenopauzė tampa momentu, kai moteris pradeda klausti, kam tas laikas priklauso – ir laikas iš pareigos ženklo pamažu virsta prasmingo pasirinkimo erdve.

3.5. Dualumo raiška visose keturiose metatemos: apibendrinimas

Visose keturiose metatemos dualumai veikia kaip judėjimo kryptys – moterys nuolat svyruoja tarp polių, grįžta prie tų pačių klausimų iš vis kitos vietos.

Pirmoji metatema – tapatybės lygmuo. Čia dualumai klausia: kas aš esu? Praradimas ir sugrįžimas, kultūrinis nurašymas ir nauja pradžios galimybė, gyvenimas per vaidmenį ir gyvenimas kaip „aš“, biologinis etapas kaip našta ir kaip atliktas darbas – visi šie dualumai sukasi aplink tapatybės šerdį. Sugrįžusi savastis nėra tapati buvusiai – ji transformuota.

Antroji metatema – kūno lygmuo. Čia dualumai klausia: kaip aš patiriu save kūne? Kūnas juda nuo svetimo prie vedančio, simptomai – nuo atsitiktinių iki asmeninės kūno kalbos, buvimas galvoje – prie buvimo čia ir dabar, kūnas kaip nusidėvintis mechanizmas – prie gyvos, atsinaujinančios sistemos. Lūžinis taškas: kūnas iš problemos tampa sąjungininku.

Trečioji metatema – veiksmo lygmuo. Čia dualumai klausia: kaip įvyksta pokytis? Bejėgiškumas virsta jėgiškumu per veiksmą, vidinis kritikas – vidiniu autoriumi per kūrybą, rezultato siekimas – buvimas procese, nežinojimas – kvietimu pradėti. Transformacija neįvyksta per supratimą – ji įvyksta per patyrimą.

Ketvirtoji metatema – laiko lygmuo. Čia dualumai klausia: kam priklauso mano laikas? Laikas kitiems susiduria su laiku sau kaip privilegija, klausytojos saugumas – su kalbėtojos rizika, neigimas ir vienišumas – su priėmimu ir bendrystė, atidėjimas – su „reikia tiesiog dabar.“ Laikas iš pareigos ženklo virsta sąmoningo pasirinkimo erdve.

Keturių metatemų dualumai sudaro vientisą vidinę logiką: tapatybės lūžis (*kas aš esu?*) patiriamas per kūną (*kaip jaučiu savo kūną?*), transformuojamas per veiksmą (*kaip keičiuosi?*) ir įgyja formą laike (*kam priklauso mano laikas?*). Kiekviena metatema yra kitos metatemos tąsa – ir kartu

visos jos aprašo tą patį procesą: moters sugrįžimą į save perimenopauzės laikotarpiu, einantį per praradimą, kūną, kūrybą ir laiką.

4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

4.1. Savasties praradimas ir naujos savasties gimimas

Perimenopauzės laikotarpis dalyvių patirtyse atsiskleidžia kaip lėtas ir dažnai nepastebimas savasties virsmas. Nors teorijoje jis apibrėžiamas kaip reikšmingas tapatybės pokytis ir egzistencinis perėjimas (Sergeant & Rizq, 2017), empiriniai duomenys rodo, kad šis pokytis nėra išgyvenamas kaip aiškus lūžis – jis vyksta palaipsniui ir ilgą laiką lieka neįsisąmonintas. Ši dinamika dera su psichosocialinėmis perimenopauzės interpretacijomis, kuriose pabrėžiama, kad šis laikotarpis susijęs su tapatybės persitvarkymu ir naujų savęs aspektų paieška (Cappellini & Covelli, 2025; Wright, n.d.).

Šios įžvalgos sutampa ir su Lietuvoje atliktais kokybiniais tyrimais, kurie menopauzę apibūdina kaip daugiasluoksnį biopsichosocialinį ir egzistencinį virsmą, apimančią tiek kūniškus, tiek tapatybės ir gyvenimo prasmės pokyčius (Meilūnė, 2025; Rudėnienė, 2023).

Savasties kaita dalyvėms pasirodo kaip tylus „slinkimas nuo savęs“. Jos negali įvardyti konkretaus momento, kada pasikeitė, o pokytis tampa aiškus tik atsigręžus atgal. Ona tai nusako labai tiksliai – *„blogėjama po biškį... o kai pradedi grįžti – tada pamatai“*. Tai atspindi fenomenologinę idėją, kad patirtis atsiskleidžia per laiką ir refleksiją (Merleau – Ponty ir kt., 2014; Van Manen, 2016), tačiau analizė leidžia šią įžvalgą pagilinti. Svarbus naujas aspektas – savasties praradimas nėra patiriamas tiesiogiai, jis suvokiamas tik pradėjus sugrįžti. Tai rodo, kad perėjimas vyksta ne kaip aiški riba, o kaip iš dalies nematomas procesas, kuris tampa suprantamas tik retrospektyviai.

Dalyvių pasakojimuose praradimas ir sugrįžimas nėra atskiri etapai – jie egzistuoja kartu. Kaip sako Ona: *„kai pradedi grįžinėti, tu pamatai kuo buvai“*. Nors naratyvinės tapatybės teorijos pabrėžia, kad savastis kuriama per refleksiją ir pasakojimą (McAdams, 2001), empiriniai duomenys rodo, kad refleksija įmanoma tik tada, kai pokytis jau pradėjęs vykti – kai patirtis bent iš dalies transformuota.

Sugrįžimas taip pat nėra grįžimas į buvusį „aš“. Dalyvės jį patiria kaip naujos savęs versijos atsiradimą. Tai atliepia teorines įžvalgas, kad perimenopauzė gali būti ne tik praradimų, bet ir augimo laikotarpis (Busch ir kt., 2003; Hvas, 2001). Dalyvių patirtys leidžia aiškiau matyti, kad sugrįžimas nėra atkūrimas – tai transformacija, kurioje gimsta nauja savastis.

Svarbi šio proceso dalis yra savęs nurašymas. Teorinėje literatūroje jis siejamas su menopauzės stigma ir socialiniais naratyvais (Dahlgren ir kt., 2023), kurie veikia moters savivoką. Lietuviškų tyrimų duomenys papildomai rodo, kad šie naratyvai glaudžiai susiję su informacijos stoka ir socialiniu tylėjimu, kuris sustiprina vienišumo bei neadekvatumo jausmą menopauzės laikotarpiu (Meilūnė, 2025; Rudėnienė, 2023). Dalyvių patirtyse tai išryškėja labai aiškiai – „bobutė su skarele“,

„amžiaus cenzas“. Tai atspindi platesnį kultūrinį kontekstą, kuriame moters vertė siejama su jaunyste ir produktyvumu (Namazi ir kt., 2019; Riach ir Jack, 2021).

Empiriniai duomenys parodo ir kitą pusę: savęs nurašymas gali tapti ne pabaiga, o pokyčio pradžia. Audros pasakymas „*pasikedename plaukus ir einam toliau*“ rodo aktyvų santykio su šiuo naratyvu perrašymą – moteris ne tik jį perima, bet ir transformuoja.

Toliau šis procesas persikelia į tapatybės struktūrą. Dalyvės palaipsniui atsiskiria nuo vaidmenų, kurie ilgą laiką jas apibrėžė – motinos, darbuotojos, rūpintojos. Tai atitinka teorines įžvalgas apie vidutinio amžiaus vaidmenų peržiūrą (Hunter ir Rendall, 2007; Jack ir kt., 2019), tačiau tyrimo duomenys leidžia žengti dar toliau. Čia vyksta ne tik vaidmenų pokytis, bet savasties atsiskyrimas nuo funkcijų – ji ima formuotis kaip autonomiška patirtis.

Dar vienas reikšmingas sluoksnis atsiskleidžia per transgeneracinį aspektą. Dalyvės reflektuoja paveldėtas patirtis – gėdą, tylėjimą, neišsakytas temas. Tai siejasi su kūno atminties teorijomis (Levine, 2010; Van der Kolk, 2015), kurios rodo, kad patirtys gali būti saugomos ne tik individualiai, bet ir perduodamos per kartas. Perimenopauzė čia atsiskleidžia kaip transgeneracinės patirties integracijos momentas, kuriame moteris gali ne tik išgyventi, bet ir sąmoningai peržiūrėti paveldėtus modelius.

Svarbu ir tai, kad šie pokyčiai vyksta ne tik per refleksiją, bet ir per kūrybą. Kaip pabrėžia dailės terapijos teorija, kūrybinė raiška leidžia išreikšti patirtį, kuri dar nėra pilnai įvardyta (Malchiodi, 2012; McNiff, 1998). Dalyvių darbuose tai aiškiai matoma – vizualiniai simboliai, spalvos ir formos tampa savęs pažinimo priemone. Tai dera ir su tyrimais apie spalvos bei kūrybos vaidmenį emocijų raiškoje (Hinz, 2019; Jonauskaite ir kt., 2020), tai atliepia ir Lietuvos tyrimo išvadas, rodančias, kad kūrybinės terapijos metodai padeda pereiti nuo praradimo išgyvenimų prie savęs per(si)kūrimo bei vidinio įgalinimo (Meilūnė, 2025).

Apibendrinant galima teigti, kad teorija pagrįstai apibrėžia perimenopauzę kaip tapatybės pokyčio laikotarpį, tačiau empiriniai duomenys ją reikšmingai pagilina. Jie rodo, kad:

- pokytis vyksta nepastebimai ir suvokiamas tik retrospektyviai;
- sugrįžimas reiškia naujos savasties gimimą, o ne atkūrimą;
- savęs nurašymas gali tapti transformacijos pradžia;
- savastis atsiskiria nuo socialinių vaidmenų ir tampa autonomiška;
- perimenopauzė gali veikti kaip transgeneracinės patirties integracijos erdvė.

Taip šis laikotarpis atsiskleidžia ne kaip nuosmukis, bet kaip prasmingas, daugiasluoksnis virsmo procesas, kuriame savastis nėra tiesiog keičiama – ji iš naujo kuriama santykyje su kūnu, patirtimi ir gyvenimo kontekstu.

4.2. Nuo kūno ignoravimo iki įsiklausymo

Perimenopauzės laikotarpiu kūnas dalyvių patirtyse atsiskleidžia kaip centrinė pokyčio vieta – ne tik kaip simptomų šaltinis, bet kaip gyvas patirties dalyvis. Nors fenomenologijoje kūnas laikomas pirminiu patirties pagrindu (Merleau – Ponty ir kt., 2014), o žmogus pasaulį patiria „per kūną, o ne apie kūną“, empiriniai duomenys rodo, kad praktikoje šis „kūno žinojimas“ ilgą laiką lieka neišgirstas – kūnas tarsi žino anksčiau nei moteris yra pasirengusi tai priimti.

Dalyvių pasakojimuose kūnas pirmiausia pasirodo per simptomus, kurie ilgai nelaikomi prasmingais. Tai atitinka tyrimus apie simptomų neatpažinimą (Rostami – Moez ir kt., 2023), ir teorijoje akcentuojamą faktą, kad perimenopauzės simptomai dažnai neturi aiškos pradžios ir yra lengvai priskiriami stresui ar kitiems veiksniams. Šio tyrimo duomenys leidžia pasakyti daugiau – moterys ne tik nežino, bet yra įpratusios nepasitikėti kūnu, kaip sako Audra, viską „*nurašydamos stresui*“.

Svarbi nauja įžvalga – kūno „neklausymas“ nėra tik informacijos trūkumas, bet ilgalaikis santykio su kūnu modelis. Panašias tendencijas fiksuoja ir Lietuvos tyrimas, kuriuose moterys įvardija ne tik simptomų neatpažinimą, bet ir bendrą atsiskyrimą nuo kūniškos patirties, susijusį su stigmatizacija ir ribotomis galimybėmis atvirai kalbėti apie menopauzę (Rudėnienė, 2023). Perimenopauzė šio santykio nesukuria, o jį išryškina, sustiprindama jau egzistuojantį atsiskyrimą nuo kūniškos patirties.

Ši dinamika ypač matoma diagnostinio „klajojimo“ patirtyje – moterys jaučia, kad „kažkas vyksta“, tačiau neturi žodžių tam įvardyti. Tai dera su teorinėmis įžvalgomis, kad neišvardyta patirtis dažnai lieka neintegruota (Kapitan, 2010), o fenomenologijoje aprašomas kūno patirtis pirmiausia pasireiškia kūniškai, pojūčių, įtampos ar vidinių reakcijų lygmeniu, dar prieš atsirandant galimybei ją įvardyti žodžiais. Onos patirtyje šis lūžis įvyksta per kūrybą, kai deginimo pojūtis įgyja vizualinę formą – „*Burning man*“. Čia išryškėja dar vienas naujas aspektas – simptomas, išreikštas kūryboje, nustoja būti tik kentėjimu ir tampa patirties tyrimo objektu.

Toliau atsiskleidžia kūno ir proto santykio persitvarkymas. Fenomenologija teigia, kad kūnas patiria pirmiau nei protas (Merleau – Ponty ir kt., 2014), o somatinės teorijos pabrėžia, jog patirtis „įrašoma“ kūne ir gali būti išgyvenama net be sąmoningo suvokimo (Levine, 2010; Van der Kolk, 2015). Rimos patirtyje kūnas net „pertraukia“ mąstymą – „*visur kūne užspaudė*“. Naujai išryškėja, kad kūnas ne tik jaučia pirmas, bet gali reguliuoti patirtį – sustabdyti racionalizaciją, kai emocija dar nėra integruota.

Kūrybiniame procese ši kūno pirmenybė dar labiau sustiprėja. Hinz (2019) aprašo ikiverbalinį, kinestetinį – sensorinį patirties lygmenį, kuriame kūnas „kalba“ per veiksmą ir jutimus.

Dalyvių patirtys tai patvirtina – „*kūnas padiktuoja spalvas*“. Tyrimo duomenys atskleidžia daugiau: kūryba ne tik išreiškia emociją, bet ir padeda ją atpažinti, todėl tampa pažinimo būdu.

Palaipsniui keičiasi ir santykis su kūnu. Iš „objekto, kurį reikia taisyti“ jis tampa „subjektu, kuris žino“. Tai siejasi su kūno vaizdo teorija (Schilder, 2013), kuri rodo, kad kūno suvokimas gali kisti gyvenimo pokyčių metu, ir tyrimo duomenys leidžia šį procesą matyti kaip transformaciją, o ne vien destabilizaciją. Kūno žinojimas čia atsiskleidžia ne kaip abstrakti intuicija, o kaip praktinis orientyras kasdieniams sprendimams.

Ypač svarbus šio proceso elementas – taktilinė patirtis. Teoriniai tyrimai rodo, kad kontaktas su medžiaga aktyvuoja sensomotorinius procesus ir padeda reguliuoti emocinę būseną (Elbrecht & Antcliff, 2014; Sholt & Gavron, 2006). Empiriniai duomenys šį aspektą dar labiau išplečia – kūnas „priima arba nepriima“ medžiagos dar prieš sąmoningą refleksiją. Tai leidžia teigti, kad taktilika veikia kaip tiesioginis emocijų atpažinimo ir transformacijos mechanizmas. Onos patirtis su moliu tai aiškiai iliustruoja – spaudžiant atsiranda jėgos pojūtis. Tai leidžia papildyti teoriją: emocinė transformacija vyksta per veiksmą, o ne per analizę – kūnas pats „perdirba“ patirtį.

Šis procesas nesibaigia terapijoje. Dalyvių patirtyse atsiskleidžia kūno atmintis (Van der Kolk, 2015), kuri, kaip rodo teorija, gali saugoti emocines patirtis pojūčių ir reakcijų lygmenyje. Tyrimo duomenys atskleidžia naują aspektą – ši atmintis įgauna materialią formą. Plunksna, varlė ar spiralės tampa emocinės būsenos „aktyvatoriais“. Naujai išryškėja, kad kūno atmintis gali būti materializuota ir veikti kaip ilgalaikis savireguliacijos resursas (Schaverien, 1999). Lietuviško konteksto tyrimai taip pat rodo, kad santykio su kūnu atkūrimas dažnai vyksta per patyriminę ir santykinę veiklą, o grupinės formos prisideda prie saugesnio kūno priėmimo ir emocinės savireguliacijos (Meilūnė, 2025; Rudėnienė, 2023).

Dar daugiau – ši patirtis plečiasi į aplinką. Dalyvės ima patirti gamtą, objektus ir kasdienes veiklas kaip kūno patirties tęsinį. Tai dera su teorijomis apie ryšį su aplinka kaip gerovės šaltinį (Gunnarsson & Hedblom, 2023), tačiau tyrimo duomenys leidžia pasiūlyti papildymą: kūno atmintis gali išsiplėsti už paties kūno ribų ir būti „nešama“ aplinkos.

Apibendrinant galima teigti, kad teorija pagrįstai kalba apie kūną kaip patirties centrą, o empiriniai duomenys tai reikšmingai pagilina. Jie rodo, kad:

- kūno „neklausymas“ yra ilgalaikė santykio struktūra;
- kūnas gali perimti patirties iniciatyvą prieš sąmonę;
- kūno žinojimas tampa praktiniu orientyru;
- taktilika veikia kaip pagrindinis transformacijos mechanizmas;
- kūno atmintis įsitvirtina per objektus ir aplinką.

Tokiu būdu kūnas iš ignoruojamo ar probleminio tampa patikimu partneriu – vieta, per kurią vyksta tikras pokytis ir kuriamas naujas santykis su savimi.

4.3. Transformacija per patyrimą

Perimenopauzės laikotarpio transformacija dalyvių patirtyse atsiskleidžia kaip procesas, kuris vyksta ne per supratimą ar sprendimą, o per veikimą ir buvimą procese. Nors meno terapijos teorija pabrėžia tiesioginio išgyvenimo svarbą (Malchiodi, 2012; McNiff, 1998), o kūrybinė veikla apibrėžiama kaip įkūnyta ir patyriminė praktika, empiriniai duomenys leidžia šią mintį pagilinti, parodant, kaip ši transformacija realiai vyksta per kūnišką įsitraukimą.

Vienas svarbiausių aspektų atsiskleidžia santykyje tarp patirties ir jos įvardijimo. Dalyvių pasakojimai rodo, kad patirtis nėra iki galo perteikiama žodžiais – ji lieka kūne. Tai dera su fenomenologine idėja, kad patyrimas visada viršija kalbinę išraišką (Van Manen, 2016), o kūnas signalizuoja dar prieš atsirandant verbaliniam suvokimui. Tačiau tyrimo duomenys šį principą konkretina: galima suprasti pasakojimą, bet ne patirti jo transformuojančią galią.

Naujai išryškėja, kad transformacija vyksta tik per kūnišką įsitraukimą – ne per žinojimą apie patirtį, bet per jos išgyvenimą. Tai tiesiogiai atliepia Lietuvos tyrimų išvadas, kuriose pabrėžiama, kad vien kognityvinis menopauzės supratimas nėra pakankamas – pokyčiui būtinas patyriminis ir santykinis įsitraukimas (Rudėnienė, 2023).

Šiame procese svarbus vaidmuo tenka neigimui. Nors teorijoje jis dažniausiai apibrėžiamas kaip psichologinis gynybos mechanizmas, dalyvių patirtys rodo platesnę jo funkciją. Audra įvardija baimę tapti nevisateisiu visuomenės nariu, o tai siejasi su menopauzės stigma ir socialiniais naratyvais (Dahlgren ir kt., 2023; Namazi ir kt., 2019). Tyrimo duomenys rodo, kad neigimas nėra tik individuali gynyba – tai socialiai formuojamas būdas apsisaugoti nuo gėdos, kuris kartu gali izoliuoti nuo kitų. Kaip pastebi Ona, pasirinkimas „kentėti vienai“ nutolina nuo bendrystės, papildant Yalom (1980) universalumo principą iš kitos pusės. Taigi neigimas čia atsiskleidžia kaip pereinamoji būseną – jis saugo, bet vėliau pradeda riboti patirtį. Pokytis atsiranda tada, kai moteris peržengia vidinį suvokimo slenkstį. Skirtingai nei teorijoje dažnai pabrėžiama įžvalgos svarba (Yalom, 1980; Rogers, 1961), tyrimo duomenys rodo, kad šis momentas pasireiškia kaip santykio pokytis. Audros formulė „*priimu arba kankinuosi*“ tai aiškiai parodo. Naujai atsiskleidžia, kad transformacija yra santykio su patirtimi reorganizacija, o ne pačios patirties pasikeitimas.

Kitas svarbus aspektas – veikimas. Nors teorija akcentuoja kūniško įsitraukimo reikšmę (McNiff, 1998), taip pat pabrėžia, kad pokytis neatsiranda vien per kognityvinį supratimą (Blechner, 2011). Empiriniai duomenys tai dar labiau konkretina. Aiškumas čia atsiranda po veiksmo, o ne prieš

jį. Marija tai nusako paprastai – pradedi veikti ir tik tada „ateina pagalba“. Tai išplečia įprastą loginę seką, kur supratimas laikomas veikimo prielaida.

Kūrybinė veikla šį procesą dar labiau sustiprina. Onos patirtis su moliu rodo, kad jėgos pojūtis atsiranda per fizinį veiksmą. Tai dera su tyrimais apie taktilinį darbą ir sensomotorinį įsitraukimą (Elbrecht ir Antcliff, 2014; Sholt ir Gavron, 2006), kurie rodo, kad darbas su medžiaga leidžia patirti kūną per veiksmą. Tyrimo duomenys leidžia žengti dar toliau – kūrybinis veiksmas tiesiogiai keičia kūno būseną, todėl emocija transformuojasi per patyrimą, o ne analizę.

Svarbus pokytis vyksta ir santykyje su rezultatu. Meno terapijoje akcentuojama proceso pirmenybė (McNiff, 2004), tačiau dalyvių patirtys parodo, kaip tai išgyvenama praktiškai. „*Pažymio nebus*“ sukuria erdvę, kur vertinimas praranda galią, o savikritika nebeturi pagrindo veikti.

Naujai išryškėja, kad vidinis kritikas nyksta ne per kovą su juo, o per kontekstą, kuriame jis tampa nereikalingas. Šis pokytis persikelia ir į santykius su kitais. Rimos patirtyje savęs priėmimas virsta didesniu kitų žmonių priėmimu. Tai papildė grupinės terapijos supratimą apie bendrystės reikšmę (Waller, 2015), kur santykis su kitais tampa svarbia transformacijos erdve. Grupinio proceso svarbą patvirtina ir Lietuvoje atlikti tyrimai, rodantys, kad bendrystė padeda mažinti emocinę naštą ir leidžia moterims atpažinti save kitų patirtyse (Meilūnė, 2025).

Dar vienas svarbus momentas – čia ir dabar patirtis. Dėmesingo įsisąmoninimo teorija akcentuoja buvimą dabartyje (Kabat – Zinn, 2013), tačiau tyrimo duomenys atskleidžia specifinę dinamiką – lūkesčiai dažnai neatitinka realybės. Tiesioginis patyrimas gali sugriauti išankstinius įsitikinimus veiksmingiau nei racionalus mąstymas.

Galiausiai – transformacija nesibaigia terapijoje. Dalyvių patirtys rodo, kad kūryboje atsiradę principai persikelia į kasdienį gyvenimą. Tai siejasi su refleksyvios praktikos teorija (Schön, 2009), kuri pabrėžia patirties perkėlimą į veiksmą, tačiau tyrimo duomenys šią išvalgą pagilina. Kūrybinės patirties metu gimę vaizdiniai ir principai tampa praktiniais orientyrais gyvenime. Ši dinamika sutampa su išvalgomis, kad kūrybinė raiška kartu su refleksija sudaro sąlygas pereiti nuo fragmentiškų išgyvenimų prie labiau integruotos savasties patirties (Meilūnė, 2025).

Apibendrinant galima teigti, kad teorija pagrįstai pabrėžia patyrimo svarbą, tačiau empiriniai duomenys šį supratimą reikšmingai pagilina. Jie rodo, kad:

- transformacija vyksta per patyrimą, o ne supratimą;
- neigimas yra ir apsauga, ir ribojantis veiksnys;
- pokytis kyla iš santykio su patirtimi, o ne jos pakeitimo;
- aiškumas atsiranda po veiksmo;
- vidinis kritikas nyksta keičiantis kontekstui;
- kūrybinė patirtis persikelia į kasdienį gyvenimą.

Taip transformacija atsiskleidžia kaip gyvas, įkūnytas procesas, kuriame pokytis atsiranda ne per sprendimą, o per veikimą ir išgyvenimą.

4.4. Nuo atidėto gyvenimo prie gyvenimo dabar

Perimenopauzės laikotarpiu keičiasi moterų santykis su laiku, savimi ir kitais. Nors teorijoje pabrėžiama, kad moterų gyvenimas dažnai organizuojamas aplink rūpinimąsi kitais, o laikas sau lieka antrinis, ir šio tyrimo empiriniai duomenys leidžia šį vaizdą pagilinti. Dalyvių pasakojimuose matyti, kad jų laikas ilgą laiką priklausė kitiems – vaikams, darbui, šeimai, o savi poreikiai buvo nuolat atidedami. Ši patirtis atitinka teorinius modelius apie „savęs atidėjimą“, tačiau tyrimo duomenys išryškina svarbų papildymą: ilgą laiką tai net nelaikoma problema.

Naujai atsiskleidžia, kad sunkumas slypi ne tik laiko stokoje, bet neišgyvento gyvenimo patirtyje. Panašias patirtis identifikuoja ir Lietuvos tyrimai, kuriuose moterys menopauzės laikotarpiu reflektuoja gyvenimo prasmingumo klausimus bei neišpildytus asmeninius poreikius (Meilūnė, 2025; Rudėnienė, 2023). Tik perimenopauzėje moterys pradeda tai pamatyti ir įvardyti. Laiko klausimas tokiu būdu pereina iš praktinio („kaip planuoti laiką“) į egzistencinį („kaip gyvenu savo gyvenimą“).

Tai tampa ypač ryšku santykyje su „laiku sau“. Nors pasirūpinimas savimi akcentuojama teorijoje, realiose patirtyse ji nėra savaime suprantama. Laikas sau suvokiamas kaip privilegija ar „dovana“, o ne teisė. Tai siejasi su Rogers (1961) mintimi apie sąlygišką savęs vertinimą, kai žmogaus vertė grindžiama nauda kitiems.

Tyrimo duomenys leidžia pridėti, kad net turint laiko, reikia vidinio leidimo jį „pasiimti“.

Lūžis įvyksta tada, kai „gal kada nors“ virsta „reikia dabar“. Šis pokytis nėra staigus ar impulsyvus – jis atsiranda kaip brandaus suvokimo rezultatas. Tai rezonuoja su Yalom, (1980) laiko baigtinumo idėja, ir tyrimo duomenys ją konkretina.

Naujai išryškėja, kad laiko ribotumo suvokimas veikia kaip mobilizuojantis, o ne destabilizuojantis veiksnys – jis skatina rinktis gyvenimą dabar.

Taip perimenopauzė tampa tam tikru slenksčiu, kuriame moteris pradeda sąmoningai keisti santykį su savo gyvenimo laiku – nuo pareigos prie pasirinkimo.

Šis procesas glaudžiai susijęs su bendryste. Grupinės terapijos teorija akcentuoja palaikymą (Yalom, 1980; Waller, 2015) ir, dalyvių patirtys rodo gilesnį aspektą. Bendrystė čia yra ne tik palaikymas, bet ir atpažinimas – patirtis suprantama be ilgo aiškinimo. Svarbus papildymas – bendrystė veikia ne tik per kalbą, bet ir per bendrą patirties lauką bei kūnišką rezonansą. Lietuviški tyrimai rodo, kad grupinės intervencijos šiuo laikotarpiu yra ypač reikšmingos, nes jos mažina vienišumo jausmą ir kuria atpažinimo erdvę, kurioje patirtis tampa dalijama ir normalizuojama (Meilūnė, 2025; Rudėnienė, 2023).

Kartu atsiskleidžia ir kita pusė – bendrystė nėra savaiminė. Ji priklauso nuo gebėjimo būti atvira. Neigimas čia tampa kliūtimi ryšiui. Naujai atsiskleidžia, kad bendrystė yra procesas, reikalaujantis vidinio pasirengimo būti pažeidžiamai.

Šiame kontekste svarbi tampa dinamika tarp klausymo ir kalbėjimo. Buvimas „klausytoja“ suteikia saugumo, bet kartu leidžia likti nematomai. Kalbėjimas, priešingai, susijęs su rizika būti pastebėtai.

Čia svarbų vaidmenį atlieka dailės terapija. Kaip teigia Malchiodi (2012) ir Schaverien (1999), kūryba leidžia išreikšti patirtį netiesiogiai. Empiriniai duomenys tai patvirtina. Kūrinyje tampa saugia tarpine erdve tarp matomumo ir nematomumo, leidžiančia palaipsniui atsirasti santykių su kitais. Tai patvirtina išvadas, kad vizualinė ir refleksinė raiška leidžia išreikšti sunkiai verbalizuojamas patirtis ir palaiko procesą nuo užslopinto išgyvenimo artyn sąmoningo įprasminimo (Meilūnė, 2025).

Tai susiję su dar vienu svarbiu pokyčiu – poreikiu būti išgirstai. Dalyvių patirtyse aiškėja, kad ilgą laiką jos buvo labiau klausytojos nei kalbėtojos. Dailės terapija tampa pirmąją erdve, kurioje galima būti matomai ir girdimai. Šis procesas siejasi su savivertės teorijomis Rogers (1961), tačiau tyrimo duomenys leidžia šią įžvalgą pagilinti: buvimas išgirstai išorėje palaipsniui kuria gebėjimą girdėti save viduje.

Apibendrinant galima teigti, kad teorija pagrįstai akcentuoja laiko, pasirūpinimo savimi ir bendrystės svarbą, tačiau empiriniai duomenys ją pagilina. Jie rodo, kad:

- laiko stoka slepia neišgyvento gyvenimo patirtį;
- laikas sau reikalauja vidinio leidimo;
- laiko baigtinumas skatina gyventi dabar;
- bendrystė priklauso nuo atvirumo;
- kūryba padeda pereiti nuo nematomumo prie matomumo;
- buvimas išgirstai kuria santykį su savimi.

Taip perimenopauzė atsiskleidžia kaip procesas, kuriame moteris palaipsniui pereina nuo gyvenimo kitiems prie gyvenimo sau.

4.5. Dualumas kaip transformacijos varomoji jėga

Perimenopauzės patirtys dalyvių pasakojimuose atsiskleidžia ne kaip nuoseklus pokytis, bet kaip nuolatinis judėjimas tarp priešingų būsenų. Nors teorijoje šis laikotarpis apibūdinamas kaip ambivalentiškas ir nestabilus, susijęs su įvairialypiais kūno, emocijų ir tapatybės pokyčiais,

empiriniai duomenys leidžia pamatyti daugiau – ši „įtampa“ turi vidinę struktūrą. Ji pasireiškia per priešingybes: praradimas ↔ sugrįžimas, kūno atstūmimas ↔ klausymasis, bejėgiškumas ↔ veikimas, gyvenimas kitiems ↔ gyvenimas sau. Ši dinamika siejasi su Jungo individiacijos samprata, kurioje branda suvokiama kaip priešybių integracija (Jung ir kt., 1968), ir šio tyrimo duomenys šią idėją išplečia.

Naujai atsiskleidžia, kad dualumas nėra tik konfliktas – tai pats patirties organizavimo principas. Tai rezonuoja su Lietuvos tyrimų duomenimis, kuriuose menopauzė taip pat apibūdinama kaip sudėtingas, prieštaringas ir daugiasluoksnis virsmas, apimantis tiek nuostolių, tiek augimo patirtis (Meilūnė, 2025; Rudėnienė, 2023).

Dalyvių patirtys rodo, kad viena būseną neatsiranda be kitos. Praradimas tampa matomas tik sugrįžimo kontekste, o jėgos patirtis – tik per bejėgiškumo išgyvenimą. Tai papildoma fenomenologinė mintis, kad prasmė gimsta santykyje ir patirtys įgauna reikšmę tik per savo tarpusavio sąveiką (Merleau – Ponty ir kt., 2014).

Todėl dualumas čia nėra priešprieša – tai judėjimas tarp polių, kuriame gimsta prasmė.

Ši dinamika aiškiai atsiskleidžia ir pokyčio struktūroje. Nors teorijoje dažnai kalbama apie fazes ar stadijas, empiriniai duomenys rodo spiralinį procesą – dalyvės grįžta prie tų pačių egzistencinių klausimų („kas aš esu“, „ko noriu“), tačiau kiekvieną kartą iš naujos patyrimo pozicijos. Tai siejasi su naratyvinės tapatybės samprata, kur tapatybė nuolat perrašoma per patirties interpretaciją (McAdams, 2001; Ricoeur ir DePaul University, 1991).

Transformacija nėra linijinė – ji vyksta spirale, nuolat perinterpretuojant patirtį.

Dualumo struktūra atsiskleidžia keliuose tarpusavyje susijusiuose lygmenyse:

tapatybės (praradimas ↔ sugrįžimas);

kūno (atsiskyrimas ↔ įsiklausymas);

veiksmo (neveiklumas ↔ veikimas);

laiko (atidėjimas ↔ pasirinkimas dabar).

Tačiau svarbiausia, kad šie lygmenys nėra atskiri. Jie atitinka teorijoje aprašomą daugiasluoksnį perimenopauzės pobūdį, kuriame biologiniai, psichologiniai ir socialiniai procesai sąveikauja.

Naujai išryškėja, kad šie lygmenys sudaro vientisą sistemą: vienas procesas inicijuoja kitą – nuo tapatybės klausimų iki konkrečių gyvenimo pokyčių. Tai papildoma nacionalinių tyrimų mintis, kad menopauzės patirtis turi būti suprantama ne izoliuotai, o kaip kompleksinis procesas, kuriame susipina kūniški, emociniai ir socialiniai aspektai (Rudėnienė, 2023).

Šiame procese svarbų vaidmenį atlieka kūryba. Nors teorija ją apibrėžia kaip emocijų raiškos ir refleksijos erdvę (Malchiodi, 2012; McNiff, 1998), taip pat kaip patyriminę praktiką, leidžiančią dirbti su ikiverbalinėmis patirtimis, empiriniai duomenys rodo platesnę funkciją.

Kūryba leidžia ne tik reflektuoti, bet ir tiesiogiai pereiti tarp priešingų būsenų.

Pavyzdžiui, spaudžiant molį bejėgiškumas gali virsti jėgos pojūčiu. Tai dera su sensomotorinės terapijos išvalgomis apie taktilinio kontakto poveikį emocijų reguliacijai (Elbrecht & Antcliff, 2014; Sholt & Gavron, 2006), tačiau tyrimo duomenys leidžia formuluoti tikslesnę išvadą: transformacija vyksta per veiksmą ir kūnišką patyrimą, o ne vien per supratimą.

Galiausiai dualumas įgauna ir diagnostinę reikšmę. Dalyvių patirtys rodo, kad kuo stipresnė įtampa tarp priešingų polių, tuo intensyvesnis vyksta pokytis.

Dualumas tampa ne tik patirties forma, bet ir transformacijos indikatoriumi. Tokia dinamika leidžia perimenopauzę suvokti kaip procesinę, santykinę patirtį, o ne statiską būseną, kas iš dalies sutampa su lietuviškų tyrimų siūlomu holistiniu menopauzės supratimu (Meilūnė, 2025).

Apibendrinant galima teigti, kad teorija pagrįstai kalba apie perimenopauzės ambivalentiškumą ir kompleksinį pobūdį, tačiau empiriniai duomenys leidžia šį supratimą reikšmingai pagilinti. Jie rodo, kad:

- patirtis vyksta nuolatiniam judėjimui tarp priešingų polių;
- dualumas yra ne konfliktas, o prasmės kūrimo mechanizmas;
- transformacija vyksta spiraliniu, o ne linijiniu principu;
- skirtingi patirties lygmenys sudaro vientisą tarpusavyje susijusią sistemą;
- kūryba leidžia fiziškai ir patyrimiškai pereiti tarp būsenų;
- įtampa tarp polių rodo transformacijos intensyvumą.

Taip perimenopauzė atsiskleidžia kaip dinamiškas, procesinis ir kūrybiškas virsmas, kuriame svarbu ne „išspręsti“ prieštaras, bet išmokti jas išbūti ir integruoti. Dualumas čia tampa ne kliūtimi, o varomąja transformacijos jėga.

5. DISKUSIJA

5.1. Tyrėjos vaidmuo kaip tyrimo aspektas

Tyrėjos dienoraštis atskleidžia unikalią ir metodologiškai reikšmingą tyrimo aspektą: tyrėja pati buvo menopauzės laikotarpyje viso tyrimo metu. Tai sukūrė tiek galimybių, tiek iššūkių. Dienoraštyje fiksuoti momentai – jaudulys prieš kiekvieną sesiją, fizinis nuovargis nešant priemones, kūniškas karštis pirmojo užsiėmimo metu – rodo, kad tyrėja gyveno ne kaip stebėtoja, bet kaip aktyviai dalyvaujantis tyrimo subjektas. Tai atitinka KGT metodologiją (McNiff, 2009), tačiau reikalauja sąmoningo reflektavimo.

Ypač reikšminga yra tyrėjos refleksija apie šokio spektaklį – momentas, kai per veidrodinių neuronų rezonansą ji pirmą kartą patyrė tai, ką dalyvės kalbėjo apie šokį kaip kūno resursą. Ši patirtis atskleidžia esminį metodologinį principą, patvirtintą praktiškai: patirtis negali būti pakeista pasakojimu apie patirtį. Tai yra ne tik tyrimo radinys, bet ir epistemologinis teiginys apie žinojimo prigimtį, kuris pagrindžia KGT ir IFA derinio vertę.

Dienoraštyje tyrėja fiksuoja ir asmeninės transformacijos momentus, tiesiogiai susijusius su savo menopauzės patirtimi: „*aš niekam nieko neprivalau*“, „*pakeitus požiūrį palengvėja daug dalykų*.“ Šie pavyzdžiai rodo, kad tyrimas buvo transformuojantis ne tik dalyvėms, bet ir tyrėjai pačiai – tai patvirtina Hervey (2000) išplėtotą sampratą, kad tyrėjos patirtis KGT kontekste gali būti laikoma teisėta tyrimo duomenų dalimi.

5.2. Grupinės dinamikos reikšmė

Tyrėjos dienoraštis atskleidžia grupinės dinamikos sudėtingumą, kuris empirinėje analizėje atsiskleidžia tik iš dalies. Vėluojančių dalyvių priėmimas, patalpų keitimai, švenčių laikotarpio sutapimas su paskutinėmis sesijomis – visa tai sudarė realias kliūtis, tačiau grupė išliko vientisa. Tai rodo, kad saugi terapinė erdvė yra ne tik fizinė sąlyga, bet ir santykio kokybė, kurią tyrėja sąmoningai kūrė per rūpestį – priminimus, dalyvių pasitikimą ir bazinių poreikių užtikrinimą (pvz., galimybę atsigerti vandens).

Tyrėjos pastebėjimas, kad „*pas dailės terapeutą ateina tik tos moterys, kurios jau yra pasiruošusios kažką keisti*“, yra reikšmingas tiek klinikiniu, tiek metodologiniu požiūriu. Tai rodo, kad tyrimo imtis yra specifinė – ją sudaro moterys, pasirengusios reflektuoti ir keistis. Ši saviatrankos dinamika yra svarbi interpretuojant rezultatus: jie taikytini šiai konkrečiai grupei, o ne visoms perimenopauzę patiriančioms moterims.

5.3. Tyrimo ribotumai

Imties dydis ir atranka

Tyrimas yra kokybinis, pagrįstas IFA metodologija, o duomenys rinkti iš penkių dalyvių. IFA metodologijoje tokia imtis laikoma tinkama, nes pirmenybė teikiama patirčių gilumui, o ne reprezentatyvumui (Smith ir kt., 2009). Vis dėlto svarbu pripažinti, kad rezultatai negali būti apibendrinti plačiai moterų populiacijai. Tyrimo radiniai laikytini struktūrinėmis įžvalgomis apie tai, kaip perimenopauzė gali būti išgyvenama grupinės dailės terapijos kontekste, o ne universaliais teiginiais.

Saviatranka yra svarbus šio tyrimo ribotumas. Dalyvės atsiliepė į vizualų skelbimą socialiniame tinkle, todėl galima manyti, kad jos jau turėjo tam tikrą sąmoningumą savo patirties atžvilgiu bei galimybes sužinoti apie tokią veiklą. Moterys, neturinčios laiko, resursų ar informacijos apie tokias programas, į tyrimą nepateko. Tai riboja radinių taikymą platesnei moterų grupei, įskaitant moteris iš mažesnių miestų ar skirtingo išsilavinimo bei socioekonominės padėties.

Dvigubas tyrėjos vaidmuo

Tyrėja vienu metu buvo grupės vedėja ir tyrėja, o tai lėmė metodologiškai sudėtingą situaciją. Nors KGT metodologijoje toks dvigubas vaidmuo laikomas stiprybe (McNiff, 2009), svarbu pripažinti, kad jis galėjo turėti įtakos duomenų rinkimui ir jų interpretacijai. Tyrėjos jaudulys prieš sesijas, siekis sukurti saugią aplinką ir asmeniniai menopauzės išgyvenimai neišvengiamai persipynė su tyrimo procesu. Refleksinis dienoraštis padėjo šiuos procesus stebėti ir įvardyti, tačiau negalėjo visiškai eliminuoti šios įtakos.

Tyrėjos pačios menopauzės patirtis, viena vertus, suteikė gilesnę empatiją ir padėjo geriau suprasti dalyvių patirtis, kita vertus, kėlė riziką interpretuojant duomenis remtis asmenine patirtimi. Dienoraštis atskleidžia nuolatinę įtampą tarp šių dviejų vaidmenų, kuri vienu metu veikė ir kaip tyrimo stiprybė, ir kaip ribotumas.

Organizaciniai sunkumai

Tyrėjos dienoraštis atskleidžia reikšmingus organizacinius sunkumus, turėjusius įtakos tyrimo eigai. Patalpų keitimas po pirmos sesijos, dviejų savaitių pertrauka po pirmojo susitikimo ir paskutinių trijų sesijų sutapimas su šv. Kalėdų šventiniu laikotarpiu – visa tai buvo nekontroliuojami veiksniai, galėję paveikti grupės dinamiką ir dalyvių įsitraukimą. Dalis dalyvių negalėjo lankyti visų sesijų, o tai riboja galimybes palyginti skirtingų laikotarpių patirtis.

Penkių iš aštuonių pradinių dalyvių duomenys buvo pakankami išsamiai analizei, tačiau trys dalyvės, nebaigusios viso ciklo, nebuvo įtrauktos į pagrindinę analizę. Tai taip pat galėjo turėti įtakos rezultatams, nes ciklo nebaigusios moterys galėjo patirti kitokius ar papildomus patirties aspektus.

Laiko ribotumas ir ilgalaikio poveikio klausimas

Aštuonių sesijų ciklas per devynias savaites yra palyginti trumpas laikotarpis. Nors tyrimas atskleidė reikšmingus pokyčius savęs suvokimo ir kūno santykio lygmeniu, lieka atviras klausimas, ar šie pokyčiai išlieka ilgai. Tyrimas neapima tolesnio stebėjimo, todėl nėra duomenų apie tai, kaip dalyvių patirtys kito po trijų ar šešių mėnesių. Tai yra reikšmingas ribotumas, ypač vertinant terapinį poveikį ilgalaikėje perspektyvoje.

Kultūrinis ir geografinis kontekstas

Tyrimas atliktas Lietuvoje, Vilniaus rajone, su moterimis, save identifikavusiomis kaip patiriančiomis perimenopauzę. Kultūrinis kontekstas – sovietinės patirties paveldas, specifinis Lietuvos moterų socialinis vaidmuo, gyvenimo šeimoje modeliai – gali daryti įtaką tiek patirčių turiniui, tiek jų raiškos būdams. Transgeneracinės patirties aspektas, išryškėjęs šiame tyrime, gali būti susijęs su Lietuvos istorinių sukrėtimų kultūrine atmintimi. Tai reiškia, kad rezultatų perkėlimas į kitus kultūrinius kontekstus reikalauja atsargumo.

Vizualinių duomenų analizės ribotumai

Multimodalinė vizualinių kūrinių analizė buvo atliekama tyrėjos, remiantis dailės terapijos perspektyva. Nors tai suteikia profesionalų žvilgsnį, tuo pat metu kyla klausimas, ar kitokia perspektyva – pavyzdžiui, meno kritiko, semiotiko ar kitos dailės terapeutės – neatskleistų papildomų prasmės sluoksnių. Kūriniai nebuvo analizuojami nepriklausomos ekspertų komisijos, todėl vizualinių interpretacijų pagrįstumas išlieka ribotas.

5.4. Tyrimo privalumai

Originalus metodologinis derinys

IFA, kūryba grįsto tyrimo ir multimodalinės analizės derinys yra vienas iš esminių tyrimo privalumų. Šie metodai papildė vienas kitą, leidžiant kompleksiskai analizuoti patirtį per skirtingas raiškos formas ir atskleisti tiek individualius, tiek bendresnius patirties aspektus.

Vizualinių kūrinių kaip lygiaverčių duomenų statusas

Dailės terapijos kūriniai šiame tyrime traktuojami kaip lygiaverčiai duomenų šaltiniai greta interviu ir refleksijų. Tai leidžia atskleisti patirties aspektus, kurios sunkiai pasiekiamos vien verbaline kalba, ir reikšmingai praturtina analizę.

Fenomenologinis gylis ir autentiškos patirtys

Tyrimas išlaiko artumą išgyventai patirčiai, perteikdamas ją per dalyvių kalbą, kūniškus vaizdinius ir refleksijas. Tai leidžia perimenopauzę analizuoti ne kaip simptomų visumą, o kaip kompleksinę, įkūnytą egzistencinę patirtį.

Dualumo fenomenas kaip teorinis indėlis

Tyrimas išryškėjęs dualumo fenomenas – nuolatinis judėjimas tarp priešingų patirties polių – papildo esamus teorinius modelius ir leidžia perimenopauzę interpretuoti kaip dinamišką, procesinę transformaciją.

Teorijos ir empirinių duomenų dialogas

Tyrimas ne tik remiasi esamomis teorijomis, bet ir jas praplečia naujomis įžvalgomis (pvz., retrospektyvus savasties pokyčio suvokimas, kūniško patyrimo svarba, santykio su laiku kaita), taip prisidedant prie teorinio lauko plėtos.

Praktinis pritaikomumas

Tyrimo rezultatai turi praktinę reikšmę – jie gali būti taikomi dailės terapijos praktikoje, kuriant intervencijas, jautrias perimenopauzės patirčiai, bei plečiant šio laikotarpio supratimą sveikatos ir psichologinės gerovės kontekste.

5.5. Ateities tyrimų perspektyvos

Ateities tyrimuose būtų prasminga nagrinėti, ar šiame tyrime identifikuotas dualumo fenomenas ir keturių metatamų struktūra pasikartoja kitose moterų grupėse, skirtinguose kultūriniuose kontekstuose ir ilgesnės trukmės programose. Ypač svarbu gilinti transgeneracinės patirties tyrimus, kurie šiame darbe išryškėjo kaip turtinga, tačiau teoriškai dar nepakankamai išplėtotą sritį.

Ilgalaikis stebėjimas po terapijos ciklo pabaigos leistų įvertinti, ar kūrybos procese patirta transformacija išlieka kasdiniame gyvenime.

Galiausiai, tyrėjos dvigubo vaidmens – kaip menopauzę išgyvenančios moters ir tyrėjos – tematika nusipelno tolesnių metodologinių tyrimų. Šiame darbe šis vaidmuo buvo sąmoningai reflektuojamas kaip stiprybė, tačiau būsimi tyrimai galėtų nuosekliau nagrinėti, kaip tyrėjos patirtinis artumas tiriamam reiškiniui veikia tyrimo eigą, duomenų interpretaciją ir galutinius rezultatus.

Apibendrinimas

Diskusijos skyrius atskleidžia, kad tyrimo metodologinis nuoseklumas ir akademinis sąžiningumas remiasi sąmoningu pasirinkimu teikti pirmenybę gyliui, o ne reprezentatyvumui.

Tyrėjos dvigubo vaidmens – kaip menopauzę išgyvenančios moters ir tyrimo vedėjos – artumas tiriamam reiškiniui leido pasiekti supratimo lygmenį, neprieinamą išorės stebėtojai, tačiau reikalavo nuolatinės refleksyvos savistabos, kurią užtikrino dienoraštis. Grupinės dinamikos analizė atskleidžia, kad saugi terapinė erdvė yra santykio, o ne vien struktūros kokybė – ji išliko net organizacinių sunkumų akivaizdoje.

Tyrimo ribotumai – penki dalyviai, saviatranka, trumpas ciklas, kultūrinis specifiškumas ir vizualinių duomenų analizės vienpusiškumas – nėra darbo trūkumai, o sąžiningai pripažintos kokybinio tyrimo savybės, kartu žyminčios ateities tyrimų kryptis. Tyrimo privalumai – originalus IPA, ABR ir multimodalinės analizės derinys, vizualinių kūrinių lygiavertis duomenų statusas, dualumo fenomenas kaip teorinis indėlis ir praktinis pritaikomumas – atspindi, kad tyrimas pasiekė tai, ko tradiciniai metodai nepasiekė. Privalumai ir ribotumai čia suvokiami ne kaip priešpriešos, o kaip tos pačios tyrimo logikos dvi pusės.

REFLEKSIJA

Šiame tyrime refleksija suprantama kaip neatsiejama kokybinio, patyriminio tyrimo dalis, leidžianti atskleisti tyrėjos santykį su tyrimo procesu, dalyvėmis ir pačia tirama tema. Kadangi grupinį dailės terapijos procesą vedžiau pati, tuo pačiu atlikdama ir tyrėjos vaidmenį, mano asmeninė ir profesinė patirtis tapo svarbia tyrimo konteksto dalimi, galėjusia turėti įtakos tiek tyrimo eigai, tiek duomenų interpretacijai.

Viso tyrimo metu savo patirtis fiksavau tyrėjos dienoraštyje, kuriame atsiskleidė nuoseklus emocinis, kūniškas ir profesinis įsitraukimas į procesą. Dienoraštis tapo erdve reflektuoti ne tik praktinius organizacinius iššūkius – patalpų keitimą, dalyvių lankomumo svyravimus ar laiko apribojimus, – bet ir vidinius išgyvenimus: jaudulį prieš pirmuosius užsiėmimus, nesaugumo jausmą dėl grupės valdymo ir atsakomybę už dalyvių emocinį saugumą. Šie išgyvenimai buvo ypač ryškūs tyrimo pradžioje, kai vyko prisitaikymas prie dvigubo – terapeutės ir tyrėjos – vaidmens.

Reflektuodama savo patirtį atpažinau, kad tyrimo procesas suaktyvavo ir mano asmeninius menopauzės laikotarpio išgyvenimus. Dalyvių pasidalijimai, kūrybiniai vaizdiniai ir kūno patirtys atliepė mano santykį su kūnu, laiku, produktyvumo lūkesčiais ir vidinės vertės klausimais. Dienoraštyje ryškėja „privalau“ santykio transformacija į „renkuosi“, stiprėja asmeninio veiksmingumo jausmas ir gebėjimas įvardyti savo poreikius bei norus tiek profesinėje, tiek asmeninėje erdvėje. Šis vidinis procesas leido jautriau atliepti dalyvių patirtis, tačiau kartu reikalavo nuolatinės refleksijos, kad asmeniniai išgyvenimai neužgožtų jų interpretavimo.

Tyrimo metu ypatingą reikšmę įgijo kūniškumo aspektas. Dienoraštyje atsiskleidžia mano kūno signalų – nuovargio, įtampos, poreikio po užsiėmimų pabūti tyloje – atpažinimas ir priėmimas. Tai sustiprino kūno kaip patirties šaltinio suvokimą ir padėjo duomenis analizuoti ne tik konceptualiai, bet ir somatiškai. Šis patyriminis sluoksnis ypač išryškėjo analizuojant interviu, kai tapo aišku, kad ne visos patirtys gali būti suprastos vien klausantis ar skaitant – jos reikalauja įsikūnijusio buvimo su medžiaga ir savimi.

Tyrėjos dvigubas terapeutės ir tyrėjos vaidmuo tapo tiek tyrimo ribotumu, tiek stiprybe. Viena vertus, artimas santykis su procesu galėjo didinti interpretacinį jautrumą ir subjektyvumą, kita vertus, būtent šis artumas leido pastebėti subtilius niuansus – pauzes, santykio su medžiaga pokyčius, neverbalinius signalus ir emocinius lūžius, kurie galėjo likti nepastebėti didesnį atstumą palaikančiam tyrėjui. Siekdama išlaikyti refleksinį balansą, nuolat grįždavau prie dienoraščio, konsultavausi su supervizore ir interpretacijose rėmiausi ne vien asmenine patirtimi, bet visumos duomenų analize.

Refleksijos procesas atskleidė, kad šis tyrimas neapsiribojo duomenų rinkimu ir analize – tai buvo abipusis, transformuojantis procesas, kuriame keitėsi tiek dalyvės, tiek aš pati kaip tyrėja ir būsimą praktikė. Ši patirtis sustiprino mano profesinį supratimą apie dailės terapijos reikšmę

perimenopauzės laikotarpiu ir patvirtino refleksijos svarbą kaip etinės, metodologinės ir žmogiškos kokybinio tyrimo dalies.

IŠVADOS

1. Tyrimas atskleidžia, kad perimenopauzė dalyvių patirtyse atsiskleidė ne kaip aiškus lūžis ar etapais vykstantis procesas, o kaip lėtas, dažnai nematomas savęs virsmas, kuris tampa suvokiamas tik retrospektyviai – pradėjus sugrįžti į save. Šis retrospektyvaus atpažinimo principas yra fenomenologiškai reikšmingas ir papildo esamas teorines įžvalgas (Cappellini & Covelli, 2025; Sergeant & Rizq, 2017): dalyvės negalėjo atpažinti pokyčio jam vykstant, nes neturėjo išorinio atskaitos taško – pokytis buvo buvimo pasaulyje būdas. Tai siūlo, kad terapinis darbas su perimenopauzės tapatybės pokyčiais gali apimti ne tik esamosios patirties refleksiją, bet ir ankstesnių patirčių vizualizavimą bei sąmoningą atpažinimą.

2. Dalyvių patirtyse sugrįžimas į save nebuvo grįžimas prie ankstesnės savęs versijos. Tai buvo naujos savasties gimimas, kurioje praeitis tarnauja kaip pagrindas, o ne kaip atkuriamas turinys. Ši specifinė sugrįžimo kokybė galimai praturtina naratyvinės tapatybės teoriją (McAdams, 2001): tapatybė šioms moterims formavosi ne tik per laike struktūruotą pasakojimą, bet per aktyvų praeities integravimą kaip pamatą naujai savo versijai. Busch ir kt. (2003) ir Hvas (2001) teiginius apie menopauzės potencialą asmeniniam augimui šis tyrimas papildo konkrečiu mechanizmu: augimas vyksta per kūrybinę raišką ir grupinę bendrystę, o ne vien per laiko tėkmę.

3. Tyrimas atskleidžia, kad simptomų ignoravimas dalyvių patirtyse nebuvo tik informacijos trūkumas – tai buvo ilgalaikis santykio su kūnu modelis, susietas su kultūrine nuostata veikti nepaisant pojūčių. Perimenopauzė šio santykio nesukūrė, o jį išryškino: kūnas, kurio signalai buvo ilgai ignoruojami, galimai ėmė eskaluoti – trauminės reakcijos, intensyvėjantys simptomai. Tai praturtina Van der Kolk (2015) kūno atminties teoriją: kūnas ne tik saugo patirtis, bet aktyviai reikalauja būti išgirstas, kai jo signalai per ilgai nutylimi. Dailės terapija šioms moterims atsiskleidė kaip pirmoji sisteminga erdvė, kurioje kūno kalba buvo ne tik išreikšta, bet ir priimta kaip prasminga.

4. Taktilinė patirtis dailės terapijoje dalyvių patirtyse funkcionavo kaip tiesioginis emocijų atpažinimo ir transformacijos mechanizmas, veikiantis dar iki sąmoningo supratimo. Kūnas „priimdavo arba nepriimsdavo“ medžiagos dar prieš jai atsispindint mintyje. Ypač reikšminga Onos patirtis su moliu: jėgos pojūtis atsirado ne per mintį „aš galiu“, o per fizinį pasipriešinimą medžiagai. Tai galimai papildo Elbrecht ir Antcliff (2014) ir Sholt ir Gavron (2006) teorinius teiginius konkrečiu mechanizmu: emocinė transformacija vyksta per veiksmą, o kūnas pats „perdirba“ patirtį dar prieš tai, kol kognityvinė analizė šį procesą pasiveja. Praktinė įžvalga: taktiliškai intensyvios medžiagos

(molis, audiniai) yra ne tik kūrybiniai pasirinkimai, bet ir svarbūs terapiniai sprendimai, nukreipiantys procesą į ikiverbalinį lygmenį.

5. Tyrimas atskleidžia, kad kūno atmintis šioms moterims neapsiriboja asmenine, vidinėje psichologinėje erdvėje. Ji materializavosi per dailės terapijoje sukurtus kūrinius (Audros plunksna, Onos varlė, Rimos spiralės) ir išsiplėtė į gamtinius objektus bei kasdienę aplinką (Audros kriauklės ir akmenys, Rasos pasikeitęs gamtos matymas). Tai praturtina Van der Kolk (2015) kūno atminties teoriją ir Schaverien (1999) talismano sampratą: kūno atmintis gali turėti išorinius nešėjus, per kuriuos emocinės būsenos tampa pasiekiamos kasdieniame gyvenime be papildomų pastangų. Tai siūlo, kad terapinė intervencija perimenopauzės laikotarpiu gali sąmoningai kurti tokius išorinius resursus kaip ilgalaikio terapinio poveikio tęstinumo mechanizmą.

6. Tyrimas atskleidė netikėtą ir teoriškai mažai ištirtą dimensiją: kelioms dalyvėms perimenopauzė tapo ne tik asmeninės, bet ir kartų patirties integracijos momentu. Onos sąmoningas „keturių kartų moterų žaizdų susiuvimo“ aktas ir Audros kultūriškai perduodamos gėdos genealogija praplečia Dahlgren ir kt. (2023) gėdos bei stigmos sampratą ir Van der Kolk (2015) kūno atminties teoriją. Tai leidžia teigti, kad gėda perduodama ne tik kaip socialinis reiškiny, bet ir per nutylėjimus, kūniškas reakcijas bei neišsakytus lūkesčius, kartojamus iš kartos į kartą.

Grupinė dailės terapija šiame tyrime galimai atsiskleidžia kaip erdvė, kurioje ši transgeneracinė patirtis gali būti sąmoningai atpažinta ir integruota.

7. Empiriniai radiniai galimai atskleidžia specifinį transformacijos mechanizmą, kuris praturtina teorinius modelius: pokytis šioms moterims atsiranda ne keičiant situaciją ar simptomus, o keičiantis santykiui su patirtimi. Audros formuluotė „arba priimu ir ieškau, kaip palengvinti, arba nesusitaikau ir kankinuosi“ yra ne pasyvaus susitaikymo, bet aktyvaus pasirinkimo pavyzdys. Aiškumas šioms moterims atsirasdavo po veiksmo, o ne prieš jį – tai galimai praturtina kognityvinės paradigmas, kuriose supratimas paprastai laikomas veikimo prielaida. Kūrybiniame procese gimę principai (Onos „kai nežinau ką daryti – tiesiog daryk“, Audros „spalvotų stiklų“ metafora) persikėlė į kasdienį gyvenimą kaip orientaciniai įrankiai.

8. Vienas įdomesnių šio tyrimo radinių yra dualumo fenomenas – indukciškai atsiradusi struktūra, kurios teorinis pagrindas tiesiogiai nenumato. Dalyvių patirtyse atsiskleidė keturi tarpusavyje susijusių dualumų lygmenys: tapatybės (savęs praradimas ↔ naujos savasties gimimas), kūno (kūno svetimumas ↔ kūno vedimas), veiksmo (bejėgiškumas ↔ jėga) ir laiko (gyvenimas kitiems ↔ gyvenimas sau). Šie dualumai funkcionuoja ne kaip stadijos ar priešpriešos, bet kaip nuolat

persipinantys patirties poliai, judantys spiraliniu principu. Viena būseną neatsiranda be kitos: praradimas tampa matomas tik sugrįžimo kontekste, o jėgos patirtis – tik per bejėgiškumą išgyvenimą. Ši įžvalga siūlo dinaminį, ne etapais pagrįstą perimenopauzės patirties supratimą, kuris galėtų praturtinti esamus teorinius modelius.

9. Tyrimas galimai atskleidžia, kad grupinės dailės terapijos terapinis poveikis perimenopauzės laikotarpiu veikia keturiuose tarpusavyje susijusiuose lygmenyse vienu metu: kūnišku – per taktilinį kontaktą su medžiagomis, leidžiantį kūnui kalbėti iki verbalizacijos; simboliniu – per kūrinis, tampančius kūno atminties nešėjais ir vidiniais resursais; naratyviniu – per refleksijas, padedančias perrašyti tapatybės istoriją iš retrospektyvinio taško ir socialiniu – per grupinę bendrystę, teikiančią atpažinimą, normalizavimą ir saugumą. Šių lygmenų sinergiją galimai sunku pasiekti vien kalbine terapija, ar individualiu kūrybiniu darbu – tai specifinis grupinio dailės terapijos formato pranašumas perimenopauzės laikotarpiui, reikalaujančiam daugiasluoksnio atliepimo.

10. Tyrimo metu atsiskleidė reikšminga epistemologinė įžvalga, susijusi su ABR metodologijos esme: patirtis negali būti pakeista pasakojimu apie patirtį. Tyrėjos refleksija apie šokio spektaklį – kai per kūnišką rezonansą ji pirmą kartą išgyveno tai, ką dalyvės kalbėjo, o ne tik suprato – galimai iliustruoja, kodėl dailės terapija veikia ten, kur verbalinis informavimas nepasiekia. Šis radinys pagrindžia IPA, ABR ir multimodalinės analizės derinio vertę: vizualiniai kūriniai ir kūrybinis procesas pasiekia patirties lygmenį, kuris neatsiskleidžia vien per interviu ar verbalinius pasakojimus. Tai metodologinis įnašas, rodantis, kad kūrybinis tyrimas gali atskleisti dimensijas, neprieinamas tradiciniams kokybiniais metodams.

Apibendrinanti išvada

Šis tyrimas galimai atskleidžia, kad perimenopauzė nėra vien biologinis ar simptominis reiškinys – tai daugiasluoksni egzistencinė patirtis, apimanti tapatybės, kūno, transgeneracinės atminties ir laiko dimensijas, kurias grupinė dailės terapija gali atliepti unikalčiai ir reikšmingai. Tyrimo metu atsiradęs dualumo fenomenas – spiralinis judėjimas tarp priešingų, bet vienu metu egzistuojančių patirties polių – siūlo dinamišką perimenopauzės supratimą, kuriame tikslas nėra „išspręsti“ prieštaras, bet išmokti jas išbūti ir integruoti. Moterims, dalyvavusioms šiame tyrime, grupinė dailės terapija atsiskleidė kaip erdvė, kurioje transformacija vyko ne per supratimą, o per kūniškai išgyvenamą procesą – ir šis procesas tęsėsi gerokai už terapinės erdvės ribų, keisdamas santykį su savimi, kūnu ir kitais kasdieniame gyvenime.

REKOMENDACIJOS

Rekomendacijos dailės terapijos praktikams

Dirbant su moterimis, išgyvenančioms perimenopauzės laikotarpį, rekomenduojama taikyti grupinį formatą, nes bendrystė mažina izoliaciją, gėdą ir padeda normalizuoti patirtį. Svarbus ir kryptingas medžiagų parinkimas – taktiliškai intensyvios medžiagos (pvz., molis, audiniai) padeda pasiekti ikiverbalinį patirties lygmenį ir skatina emocinę raišką. Kūrybos, kūno patyrimo ir refleksijos derinimas (pvz., kūno skenavimas ir rašytinė refleksija) stiprina patirties įsisąmoninimą. Taip pat svarbu išlaikyti proceso, o ne rezultato pirmenybę, vengiant vertinimo ir skatinant spontanišką raišką. Ciklo pabaigoje atliekamas patirties apibendrinimas padeda integruoti įvykusius pokyčius.

Rekomendacijos sveikatos priežiūros specialistams

Svarbu perimenopauzę atpažinti kaip biopsichosocialinį procesą, apimančią ne tik fizinius, bet ir emocinius bei tapatybės pokyčius. Atsižvelgiant į tai, rekomenduojama svarstyti meno terapiją, ypač grupinės dailės terapijos, integravimą kaip papildomą pagalbos formą bei kurti atvirą, nevertinančią komunikacijos erdvę, mažinančią su perimenopauze susijusią stigmatizaciją.

Rekomendacijos švietimo ir politikos lygmeniu

Perimenopauzės tema turėtų būti anksti integruojama į sveikatos švietimą, siekiant didinti informuotumą ir mažinti su šiuo laikotarpiu susijusią baimę. Taip pat svarbu darbo aplinkoje sudaryti sąlygas lankstumui ir atviram kalbėjimui apie perimenopauzės patirtis bei svarstyti kūrybinių terapinių programų finansavimą kaip prevencinės sveikatos priežiūros priemonę.

Rekomendacijos ateities tyrimams

Tikslinga toliau tirti dualumo fenomeną skirtinguose kultūriniuose ir socialiniuose kontekstuose, taip pat nagrinėti ilgalaikį dailės terapijos poveikį perimenopauzės laikotarpiu. Be to, transgeneracinės patirties aspektas išlieka svarbia ir giliau analizuotina tyrimų kryptimi.

LITERATŪRA

- Alan Schamroth, Hayley Berman, & Neil Spencer. (2025). Use of Body-Mapping (An Art Therapy Methodology) to Enhance Medical Student History Taking Skills and the Students Response. *Journal of Education and Development*, p60.
<https://doi.org/10.20849/jed.v9i2.1505>
- Ardelt, M., & Grunwald, S. (2018). The Importance of Self-Reflection and Awareness for Human Development in Hard Times. *Research in Human Development*, 15(3–4), 187–199.
<https://doi.org/10.1080/15427609.2018.1489098>
- Avis, N. E., Colvin, A., Bromberger, J. T., Hess, R., Matthews, K. A., Ory, M., & Schocken, M. (2009). Change in health-related quality of life over the menopausal transition in a multiethnic cohort of middle-aged women: Study of Women’s Health Across the Nation. *Menopause*, 16(5), 860–869. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3181a3cdaf>
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bangle, A., Williams, D., Walters, J., & Nguyen, L. (2026). Cognitive functioning in perimenopause: An updated systematic review and meta-analysis. *Psychology and Aging*, 41(3), 303–318. <https://doi.org/10.1037/pag0000946>
- Barone, T., & Eisner, E. W. (2012). *Arts Based Research*. SAGE Publications, Inc.
<https://doi.org/10.4135/9781452230627>
- Bezemer, J., & Jewitt, C. (2010). Multimodal analysis: Key issues. L. Litosseliti (Sud.), *Research methods in linguistics* (p. 180–197). Continuum.
- Bion, W. R., & Hinshelwood, R. D. (2023). *Learning from experience*. Routledge.
- Blechner, M. J. (2011). Listening to the Body and Feeling the Mind. *Contemporary Psychoanalysis*, 47(1), 25–34. <https://doi.org/10.1080/00107530.2011.10746440>
- Bokoch, R., Hass-Cohen, N., Espinoza, A., O’Reilly, T., & Levi, E. (2025). A scoping review of integrated arts therapies and neuroscience research. *Frontiers in Psychology*, 16, 1569609.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1569609>

- Bolton, G. (2010). *Reflective practice: Writing and professional development* (3. ed). SAGE.
- Brinton, R. D., Yao, J., Yin, F., Mack, W. J., & Cadenas, E. (2015). Perimenopause as a neurological transition state. *Nature Reviews Endocrinology*, 11(7), 393–405.
<https://doi.org/10.1038/nrendo.2015.82>
- Brown, B. (2015). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead* (First trade paperback printing). Avery.
- Busch, H., Barth-Olofsson, A. S., Rosenhagen, S., & Collins, A. (2003). Menopausal transition and psychological development: *Menopause*, 10(2), 179–187. <https://doi.org/10.1097/00042192-200310020-00011>
- Cappellini, A., & Covelli, V. (2025). Unveiling the creative self in midlife: A qualitative study of Italian women’s psychosocial transformation journeys. *Journal of Women & Aging*, 37(3), 199–221. <https://doi.org/10.1080/08952841.2025.2483482>
- Chilton, G., & Scotti, V. (2014). Snipping, Gluing, Writing: The Properties of Collage as an Arts-Based Research Practice in Art Therapy. *Art Therapy*, 31(4), 163–171.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2015.963484>
- Collier, A. F. (2011). The Well-Being of Women Who Create With Textiles: Implications for Art Therapy. *Art Therapy*, 28(3), 104–112. <https://doi.org/10.1080/07421656.2011.597025>
- Collier, A. F. (2012). *Using textile arts and handcrafts in therapy with women: Weaving lives back together*. Jessica Kingsley Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Cunningham, A. C., Hewings-Martin, Y., Wickham, A. P., Prentice, C., Payne, J. L., & Zhaunova, L. (2025). Perimenopause symptoms, severity, and healthcare seeking in women in the US. *Npj Women’s Health*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.1038/s44294-025-00061-3>
- Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 51, 63–71.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>

- Dahlgren, M. K., Kosereisoglu, D., Smith, R. T., Sagar, K. A., Lambros, A. M., El-Abboud, C., & Gruber, S. A. (2023). Identifying Variables Associated with Menopause-Related Shame and Stigma: Results from a National Survey Study. *Journal of Women's Health, 32*(11), 1182–1191. <https://doi.org/10.1089/jwh.2023.0185>
- De Rijke, V. (2024). *The And Article*: Collage as Research Method. *Qualitative Inquiry, 30*(3–4), 301–310. <https://doi.org/10.1177/10778004231165983>
- Delanerolle, G., Phiri, P., Elneil, S., Talaulikar, V., Eleje, G. U., Kareem, R., Shetty, A., Saraswath, L., Kurmi, O., Benetti-Pinto, C. L., Muhammad, I., Rathnayake, N., Toh, T.-H., Aggarwal, I. M., Shi, J. Q., Taylor, J., Riach, K., Potocnik, K., Litchfield, I., ... Lee, J. Y.-S. (2025). Menopause: A global health and wellbeing issue that needs urgent attention. *The Lancet Global Health, 13*(2), e196–e198. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00528-X](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00528-X)
- Dieterich-Hartwell, R., Sukumar, D., & Kaimal, G. (2024). A Creative Arts Therapy and Nutrition Education Approach for Postmenopausal Women. *Art Therapy, 41*(4), 212–218. <https://doi.org/10.1080/07421656.2023.2267987>
- Divya, K. L., Nimithamohan, K., Bilimale, A. S., Muralidhar, K., Krupp, K., & Madhivanan, P. (2024). Role of Social Support in Reducing the Severity of Menopausal Symptoms among Women Living in Rural Mysuru, Karnataka: An Analytical Cross-sectional Study. *Journal of Mid-Life Health, 15*(1), 12–18. https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_180_23
- Dratva, J., Gómez Real, F., Schindler, C., Ackermann-Liebrich, U., Gerbase, M. W., Probst-Hensch, N. M., Svanes, C., Omenaas, E. R., Neukirch, F., Wjst, M., Morabia, A., Jarvis, D., Leynaert, B., & Zemp, E. (2009). Is age at menopause increasing across Europe? Results on age at menopause and determinants from two population-based studies. *Menopause, 16*(2), 385–394. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31818aefef>
- Drobig, F. (2011). Art-Based Group Therapy: Theory and Practice by Bruce L. Moon. *Canadian Art Therapy Association Journal, 24*(2), 36–36. <https://doi.org/10.1080/08322473.2011.11415551>

- Edwards, A. L., Shaw, P. A., Halton, C. C., Bailey, S. C., Wolf, M. S., Andrews, E. N., & Cartwright, T. (2021). “It just makes me feel a little less alone”: A qualitative exploration of the podcast Menopause: Unmuted on women’s perceptions of menopause. *Menopause*, 28(12), 1374–1384. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001855>
- Elbrecht, C., & Antcliff, L. R. (2014). Being touched through touch. Trauma treatment through haptic perception at the Clay Field: A sensorimotor art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 19(1), 19–30. <https://doi.org/10.1080/17454832.2014.880932>
- Elbrecht, C., & Deuser, H. (2013). *Trauma healing at the clay field: A sensorimotor art therapy approach*. Jessica Kingsley Publishers.
- Flewitt, R., Hampel, R., Hauck, M., & Lancaster, L. (2014). What are multimodal data and transcription? C. Jewitt (Sud.), *The Routledge handbook of multimodal analysis* (2nd ed., p. 44–59). Routledge.
- Gerber, N., Bryl, K., Potvin, N., & Blank, C. A. (2018). Arts-Based Research Approaches to Studying Mechanisms of Change in the Creative Arts Therapies. *Frontiers in Psychology*, 9, 2076. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02076>
- Gold, E. B. (2011). The Timing of the Age at Which Natural Menopause Occurs. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 38(3), 425–440. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2011.05.002>
- Gunnarsson, B., & Hedblom, M. (2023). Biophilia revisited: Nature versus nurture. *Trends in Ecology & Evolution*, 38(9), 792–794. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2023.06.002>
- Harlow, S. D., Gass, M., Hall, J. E., Lobo, R., Maki, P., Rebar, R. W., Sherman, S., Sluss, P. M., De Villiers, T. J., & for the Straw +10 Collaborative Group. (2012). Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop +10: Addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. *Climacteric*, 15(2), 105–114. <https://doi.org/10.3109/13697137.2011.650656>

- Hervey, L. W. (2000). *Artistic inquiry in dance/movement therapy: Creative research alternatives*. Thomas.
- Hickey, M., LaCroix, A. Z., Doust, J., Mishra, G. D., Sivakami, M., Garlick, D., & Hunter, M. S. (2024). An empowerment model for managing menopause. *The Lancet*, 403(10430), 947–957. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02799-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02799-X)
- Hinz, L. D. (2019). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy* (2nd edition). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hogan, S. (2016). *Art therapy theories: A critical introduction*. Routledge, Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315738055>
- Hull, R. F. C. (Sud.). (2017). *Mandala symbolism*. Princeton University Press.
- Hunter, M., & Rendall, M. (2007). Bio-psycho-socio-cultural perspectives on menopause. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 21(2), 261–274. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2006.11.001>
- Hvas, L. (2001). Positive aspects of menopause. *Maturitas*, 39(1), 11–17. [https://doi.org/10.1016/S0378-5122\(01\)00184-0](https://doi.org/10.1016/S0378-5122(01)00184-0)
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Young, H., & Kotera, Y. (2022). Menopause and body image: The protective effect of self-compassion and mediating role of mental distress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(2), 321–338. <https://doi.org/10.1080/03069885.2021.2009770>
- Itten, J. (1993). *The art of color: The subjective experience and objective rationale of color*. Van Nostrand Reinhold.
- Įžanga—Oficialiosios statistikos portalas. (s.a.). Gauta 2026 m. gegužės 11 d. <https://osp.stat.gov.lt/lietuvos-gyventojai-2020/izanga>
- Jack, G., Riach, K., & Bariola, E. (2019). Temporality and gendered agency: Menopausal subjectivities in women's work. *Human Relations*, 72(1), 122–143. <https://doi.org/10.1177/0018726718767739>

- Jack, G., Riach, K., Hickey, M., Griffiths, A., Hardy, C., & Hunter, M. (2021). Menopause in the workplace: Building evidence, changing workplaces, supporting women. *Maturitas*, 151, 63–64. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2021.07.001>
- Jalambadani, Z. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) on Healthy Lifestyle in Iranian Menopausal Women. *Journal of Lifestyle Medicine*, 10(1), 44–48. <https://doi.org/10.15280/jlm.2020.10.1.44>
- Jewitt, C. (Sud.). (2016). *The Routledge handbook of multimodal analysis* (Second edition, first published in paperback). Routledge, Taylor & Francis Group.
- Jonauskaite, D., Abu-Akel, A., Dael, N., Oberfeld, D., Abdel-Khalek, A. M., Al-Rasheed, A. S., Antonietti, J.-P., Bogushevskaya, V., Chamseddine, A., Chkonia, E., Corona, V., Fonseca-Pedrero, E., Griber, Y. A., Grimshaw, G., Hasan, A. A., Havelka, J., Hirnstein, M., Karlsson, B. S. A., Laurent, E., ... Mohr, C. (2020). Universal Patterns in Color-Emotion Associations Are Further Shaped by Linguistic and Geographic Proximity. *Psychological Science*, 31(10), 1245–1260. <https://doi.org/10.1177/0956797620948810>
- Jonauskaite, D., Althaus, B., Dael, N., Dan-Glauser, E., & Mohr, C. (2019). What color do you feel? Color choices are driven by mood. *Color Research & Application*, 44(2), 272–284. <https://doi.org/10.1002/col.22327>
- Jonauskaite, D., Epicoco, D., Al-rasheed, A. S., Aruta, J. J. B. R., Bogushevskaya, V., Brederoo, S. G., Corona, V., Fomins, S., Gizdic, A., Griber, Y. A., Havelka, J., Hirnstein, M., John, G., Jopp, D. S., Karlsson, B., Konstantinou, N., Laurent, É., Marquardt, L., Mefoh, P. C., ... Mohr, C. (2024). A comparative analysis of colour–emotion associations in 16–88-year-old adults from 31 countries. *British Journal of Psychology*, 115(2), 275–305. <https://doi.org/10.1111/bjop.12687>
- Jonusiene, G., Zilaitiene, B., Adomaitiene, V., Aniuliene, R., & Bancroft, J. (2012). Sexual function, mood and menopause symptoms in Lithuanian postmenopausal women. *Climacteric*, 16(1), 185–193. <https://doi.org/10.3109/13697137.2012.682746>

- Jung, C. G., Franz, M.-L. von, Henderson, J. L., Jacobi, J., & Jaffé, A. (Sud.). (1968). *Man and his symbols*. Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised and updated edition). Bantam Books trade paperback.
- Kapitan, L. (2010). *An introduction to art therapy research*. Routledge.
- Kapitan, L. (2025). *Introduction to art therapy research* (Third edition). Routledge.
- <https://doi.org/10.4324/9781032650647>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Keye, C., Varley, J., & Patton, D. (2023). The impact of menopause education on quality of life among menopausal women: A systematic review with meta-analysis. *Climacteric*, 26(5), 419–427. <https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2226318>
- Kress, G. R. (2010). *Multimodality: A social semiotic approach to contemporary communication*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203970034>
- Kress, G. R., & Leeuwen, T. van. (2017). *Multimodal discourse: The modes and media of contemporary communication* (Reprinted). Bloomsbury Academic.
- Kuck, M. J., & Hogervorst, E. (2024). Stress, depression, and anxiety: Psychological complaints across menopausal stages. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1323743. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1323743>
- Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 102–120. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp062oa>
- Leavy, P. (2015). *Method meets art: Arts-based research practice* (Second edition). The Guilford press.
- Leone, L. (Sud.). (2020). *Craft in art therapy: Diverse approaches to the transformative power of craft materials and methods*. Routledge.

- Levine, P. A. (with Maté, G.). (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books.
- Lusebrink, V. B. (1990). *Imagery and Visual Expression in Therapy*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4757-0444-0>
- Magsamen, S., & Ross, I. (2025). *Your brain on art: How the arts transform us* (Paperback edition). Canongate Books.
- May, R. (1994). *The Courage to Create* (1st ed). W. W. Norton & Company, Incorporated.
- Malchiodi, C. A. (Sud.). (2005). *Expressive therapies*. Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (Sud.). (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed). Guilford Press.
- Mc Cabe, M., & Maguire, H. (2026). Crafting Wellbeing: Exploring the Link Between Textile Craft and Wellbeing. *TEXTILE*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/14759756.2026.2629438>
- McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McMurray, M., & Schwartz-Mirman A.T.R., O. (1998). Transference In Art Therapy: A New Outlook. *The Arts in Psychotherapy*, 25(1), 31–36. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(97\)00076-2](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(97)00076-2)
- McMurray, M., & Schwartz–Mirman, O. (2001). Integration and working through in art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 28(5), 311–318. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(01\)00123-X](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(01)00123-X)
- McNeilly, G. (Sud.). (2006). *Group analytic art therapy*. J. Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (1998). *Trust the Process: An Artist's Guide to Letting Go* (1st ed). Shambhala.
- McNiff, S. (2004). *Art Heals: How Creativity Cures the Soul*. Shambhala.
- McNiff, S. (2007). Empathy With the Shadow: Engaging and Transforming Difficulties Through Art. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(3), 392–399.
<https://doi.org/10.1177/0022167807302181>
- McNiff, S. (2009). *Art-based research* (Nachdr.). Jessica Kingsley.

- Meilūnė, L. (2025). *Menopauzės patirčių refleksijos dailės terapijoje*. Vilniaus universitetas; Lietuvos muzikos ir teatro akademija.
- Merleau-Ponty, M., Landes, D. A., Carman, T., Lefort, C., & Merleau-Ponty, M. (2014). *Phenomenology of perception* (This ed. 1. publ. in paperback). Routledge.
- Moon, B. L. (2010). *Art-based group therapy: Theory and practice*. Charles C Thomas.
- Moriarty, J., Parks, M., Raisborough, J., Staras, T., & Stevenson, F. (2025). Creative Pause: A collaborative, autoethnographic research project exploring how storytelling menopause experiences might support wellbeing. *Writing in Practice*, 10. <https://doi.org/10.62959/WIP-10-2024-06>
- Mosconi, L., Berti, V., Dyke, J., Schelbaum, E., Jett, S., Loughlin, L., Jang, G., Rahman, A., Hristov, H., Pahlajani, S., Andrews, R., Matthews, D., Etingin, O., Ganzer, C., De Leon, M., Isaacson, R., & Brinton, R. D. (2021). Menopause impacts human brain structure, connectivity, energy metabolism, and amyloid-beta deposition. *Scientific Reports*, 11(1), 10867. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-90084-y>
- Namazi, M., Sadeghi, R., & Behboodi Moghadam, Z. (2019). Social Determinants of Health in Menopause: An Integrative Review. *International Journal of Women's Health*, Volume 11, 637–647. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S228594>
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind* (1st ed). William Morrow.
- Phoenix, C., & Chamberlain, K. (2025). Arts-based research: Attending to methods. *Methods in Psychology*, 12, 100179. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2025.100179>
- Pyne, Y., Burgin, J., & Hickey, M. (2024). Towards a more accurate global picture of perimenopause. *Bulletin of the World Health Organization*, 102(12), 922–924. <https://doi.org/10.2471/BLT.24.292659>

- Polat, F., Orhan, I., & Şimşek Küçükkeleş, D. (2022). Does social support affect menopausal symptoms in menopausal women? *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(3), 1062–1070. <https://doi.org/10.1111/ppc.12899>
- Rankin, A. B. (2010). Materials and media in art therapy. C. A. Malchiodi (Sud.), *Handbook of art therapy* (2nd ed., p. 69–79). Guilford Press.
- Refaei, M., Mardanpour, S., Masoumi, S. Z., & Parsa, P. (2022). Women's experiences in the transition to menopause: A qualitative research. *BMC Women's Health*, 22(1), 53. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01633-0>
- Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018). Effectiveness of Art Therapy With Adult Clients in 2018—What Progress Has Been Made? *Frontiers in Psychology*, 9, 1531. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01531>
- Relph, E. C. (2008). *Place and placelessness* (Réimpression datée de 2008 avec une nouvelle préface par l'auteur). Pion.
- Riach, K., & Jack, G. (2021). Women's Health in/and Work: Menopause as an Intersectional Experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10793. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010793>
- Ricoeur, P. & DePaul University. (1991). Narrative Identity: *Philosophy Today*, 35(1), 73–81. <https://doi.org/10.5840/philtoday199135136>
- Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C. (2013). The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood: Findings from an International Survey. *British Journal of Occupational Therapy*, 76(2), 50–57. <https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy* (9. print). Houghton, Mifflin.
- Rostami-Moez, M., Masoumi, S. Z., Otogara, M., Farahani, F., Alimohammadi, S., & Oshvandi, K. (2023). Examining the Health-Related Needs of Females during Menopause: A Systematic

- Review Study. *Journal of Menopausal Medicine*, 29(1), 1.
<https://doi.org/10.6118/jmm.22033>
- Rubin, J. A. (2011). *The Art of Art Therapy: What Every Art Therapist Needs to Know* (1-asis leid.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203893845>
- Rudėnienė, A. (2023). *Menopauzės virsmo patirtys ir šokio – judesio terapija: Iš terapeutų ir dalyvių perspektyvos*. Vilniaus universitetas; Lietuvos muzikos ir teatro akademija.
- Santoro, N., Roeca, C., Peters, B. A., & Neal-Perry, G. (2021). The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 106(1), 1–15. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>
- Satwik, R., Sinha, D., & Tiwari, B. (2024). Prevalence of poor body image and its correlation with self-esteem and depression in middle-aged women. *Climacteric*, 27(2), 202–209.
<https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2297876>
- Schaverien, J. (1999). *The Revealing Image: Analytical Art Psychotherapy in Theory and Practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Schilder, P. (2013). *The Image and Appearance of the Human Body*. Taylor and Francis.
- Schön, D. A. (2009). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1. Free Press hardcover ed). Free Press.
- Sergeant, J., & Rizq, R. (2017). ‘Its all part of the big CHANGE’: A grounded theory study of women’s identity during menopause. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 38(3), 189–201. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2016.1270937>
- Sholt, M., & Gavron, T. (2006). Therapeutic Qualities of Clay-work in Art Therapy and Psychotherapy: A Review. *Art Therapy*, 23(2), 66–72.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129647>

- Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus*.
<https://doi.org/10.7759/cureus.28026>
- Slater, C. L. (2003). Generativity Versus Stagnation: An Elaboration of Erikson's Adult Stage of Human Development. *Journal of Adult Development*, 10(1), 53–65.
<https://doi.org/10.1023/A:1020790820868>
- Smith, J. A., Larkin, M., & Flowers, P. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. (2023). *World Social Report 2023: Leaving No One Behind in an Ageing World*. United Nations.
<https://desa.un.org/publications/world-social-report-2023>
- Van der Kolk, B. A. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- Van Manen, M. (2016). *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Waller, D. (2015). *Group interactive art therapy: Its use in training and treatment* (Second edition). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315744285>
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- Winnicott, D. W. (2018). Ego Distortion in Terms of True and False Self (1960). D. W. Winnicott, *The Maturational Processes and the Facilitating Environment* (1st ed., p. 140–152). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429482410-12>
- Winnicott, D. W., & Rodman, R. (2010). *Playing and reality* (Reprint). Routledge.
- Wood, D. (2002). *On Paul Ricoeur: Narrative and Interpretation*. Taylor and Francis.
- World Health Organization. (2024). *Menopause*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause/>

World Health Organization. *WHO's Work on the UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030)*. World Health Organization. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Wright, A. (s.a.). *Who Are You Now? A Trauma Therapist's Guide to the Perimenopause Identity Crisis*. Gault <https://anniewright.com/perimenopause-identity-crisis/>

PRIEDAI

Priedas Nr.1. Skelbimas dalyvauti tyrime

Kviečiu į nemokamus dailės terapijos užsiėmimus moterims

Esu **Tatjana Grigaitienė**, dailės terapijos VU-LMTA jungtinės magistro studijų programos studentė. Rašau baigiamąjį magistro darbą „*Moterų perimenopauzės laikotarpio kūno patyrimai taikant dailės terapijos metodus*“.

Galbūt jūsų ciklas ima keistis, o gal jau tyliai nutrūko?

Gal norėtusi pabūti tarp moterų, kurios išgyvena panašius virsmus — sustoti, įkvėpti ir pasinerti į kūrybą? 🌱

Kviečiu 40-65 metų moteris, patiriančias ciklo pokyčius arba jaučiančias, kad keliauja menopauzės keliu, į **aštuonių dailės terapijos užsiėmimų ciklą**. Tai galimybė patirti moterų bendrystę, sustoti kasdienybės sūkuryje ir per kūrybą pažinti save šiame gyvenimo etape.

 **Pradžia:** lapkričio 3 d.

 **Laikas:** pirmadieniais nuo 17:30 val. (trukmė – 1,5 val.)

 **Vieta:** Vilniaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Urban Hub, Ožiarūčių g. 3, Avižienių sen., Vilniaus r.

Visos reikalingos priemonės bus suteiktos, o piešimo patirtis — visiškai nereikalinga.

Užsiėmimus vesiu aš, o šiame kelyje mane lydės mano darbo vadovė, supervizorė, psichologė-psichoterapeutė **dr. Agnė Matulaitė**.

 Planuojama **uždara iki 10 moterų grupė**.

Visoms dalyvėms garantuojamas **konfidencialumas ir anonimiškumas**.

 **Registracija:**

 tatjana.grigaitiene@mf.stud.vu.lt arba užpildžius registracijos anketą

<https://shorturl.at/TV18O>

https://forms.office.com/pages/designpagev2.aspx?analysis=false&origin=EmailNotification&subpage=design&id=ghrFgo1UykO8-b9LfrHqEgngyZohwtBGt7Yh6LP-T_1UOUdCV09SUjZKNDFUSlhaQjVaMkYwM1pVOC4u



Kūno patirtys per kūrybą

8 savaitių dailės terapijos programa
40–65 metų moterims, patiriančioms
ciklo pokyčius arba jaučiančioms, kad
keliauja menopauzės keliu

Kada: pirmadieniais nuo 17:30 (1,5 val.)
Pradžia: lapkričio 3 d.
Kur: Urban Hub, Ožiarūčių g. 3, Avižieniai

 Registracija į nemokamus dailės
terapijos užsiėmimus moterims:
tatjana.grigaitiene@mf.stud.vu.lt

 VILNIAUS UNIVERSITETO
VILNIAUS SAUGOS SAVIVALDYBĖS
VILNIAUS UNIVERSITETO
Medicinos
fakultetas

INFORMUOTO ASMENS SUTIKIMO FORMA

Tyrimo pavadinimas – *Moterų perimenopauzės laikotarpio kūno patyrimai grupiniame dailės terapijos procese.*

Tyrimą atlieka: Tatjana Grigaitienė VU – LMTA Menų terapijos magistro studijų programos (dailės terapijos specializacija) II kurso studentė

Kokia šio dokumento paskirtis?

Šis dokumentas skirtas užtikrinti, kad tyrimo dalyviai būtų pilnai informuoti apie tyrimo esmę, jo eigą, naudą ir galimus su dalyvavimu susijusius rizikos veiksnius bei tai, kaip bus tvarkomi jų asmens duomenys.

Kokie yra tyrimo tikslai ir uždaviniai?

Šio tyrimo tikslas yra atskleisti moterų perimenopauzės laikotarpio kūno patyrimus, jų raišką ir transformavimą grupiniame dailės terapijos kūrybiniuose darbuose ir terapiniame procese.

Kodėl turėtumėte dalyvauti šiame tyrime?

Dalyvavimas šiame tyrime suteikia galimybę geriau pažinti savo kūno patyrimus, išreikšti emocijas kūrybiškai bei patirti bendrystę su kitomis grupės dalyvėmis.

Ar Jūsų asmens duomenys bus konfidencialūs?

Jūsų asmens duomenys bus tvarkomi griežtai konfidencialiai ir anonimiškai. Jie nebus perduodami tretiesiems asmenims be Jūsų sutikimo.

Kokie yra dalyvavimo tyrime privalumai ir trūkumai?

Privalumai: galimybė geriau suprasti savo kūno patyrimus ir emocijas, sumažinti stresą, patirti dailės terapijos naudą. Trūkumai: gali būti jaučiamas emocinis diskomfortas aptariant asmenines temas. Dalyvės gali atsiskleisti tik tiek kiek nori, kad jaustųsi saugios.

Kas nutiks su tyrimo rezultatais?

Tyrimo rezultatai bus apibendrinti ir panaudoti magistrinio darbo rašymui. Galutinės išvados gali būti paskelbtos konferencijose arba moksliniuose straipsniuose, tačiau Jūsų identitetas liks konfidencialus.

Užsiėmimų metu tyrėja stebės procesą, žymės tyrimo užrašuose bei darys garso įrašus.

Duomenys bus saugomi iki magistrinio darbo gynimo, ir bus iškart sunaikinti po gynimo.

Į ką kreiptis, jeigu iškiltų klausimų?

Jeigu turėtumėte klausimų apie tyrimą ar savo teises, galite kreiptis į tyrėją:

Tatjana Grigaitienė, el. paštas: tatjana.grigaitiene@mf.stud.vu.lt, tel. +370 *** *****.

Tyrėjo deklaracija

Patvirtinu, kad suteikiau aukščiau išdėstytą informaciją apie tyrimą dalyviui.

Patvirtinu, kad asmeniui buvo skirta pakankamai laiko apsispręsti dalyvauti tyrime, atsižvelgiant į tyrimo pobūdį, taip pat įvertinus kitas aplinkybes, galinčias daryti įtaką priimamam sprendimui.

Aš skatinau asmenį užduoti klausimus ir į juos atsakiau.

Tyrėjas:

Tyrėjo vardas, pavardė Tatjana Grigaitienė

Tyrėjo parašas _____

Data _____

Priedas Nr.3. Rašto refleksijos lapas

Šiandien pajutai tyrinėdama ir piešdama...

Šiandien patyriau kūne ...

Šiandien aš supratau, kad...

Šiandien jaučiuosi kaip...

Man svarbiausia buvo...

Šiandien atradau, kad ...

Refleksija

Data _____

Vardas _____