

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS

IR

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (Dailės terapijos specializacijos)

antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

**Moterų, augusių su priklausomais nuo alkoholio tėvais, patirtys ir emocijų raiška dailės terapijos
procesu**

Experiences and emotional expression of women raised by alcohol-dependent parents in the art therapy
process

Raimonda Rimeikė

Darbo vadovė Doc. dr. Agnė Jurgaitytė-Avižinienė

Darbo konsultantė lekt. Dovilė Jankauskienė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data _____

Registracijos Nr. _____

Studentės elektroninio pašto adresas: raimonda.rimeike@mf.stud.vu.lt

2026

TURINYS

SANTRAUKA.....	5
SUMMARY	6
SAVOKŲ IR SANTRUMPŲ ŽODYNĖLIS	7
ĮVADAS.....	8
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	11
1.1. Priklausomybės paveiktos šeimos samprata ir poveikis vaiko raidai	11
1.2. SAV moterų psichologinės charakteristikos ir emocinės patirtys	13
1.3. Kompleksinės traumos perspektyva ir verbalinės raiškos ypatumai SAV patirtyje.....	15
1.4. Į traumą orientuota dailės terapija.....	17
1.5. Menine raiška grįsti tyrimai priklausomybės paveiktų šeimų kontekste	19
2. TYRIMO METODIKA	21
2.1. Tyrimo organizavimas.....	21
2.2. Tyrimo metodai	22
3. TYRIMO REZULTATAI	25
3.1. Teminė ir kūrinių analizė	25
3.1.1. Vardo reikšmės patyrimas kaip vaikystės patirčių ir emocinio santykio su savimi ir kitais refleksija.....	26
3.1.1.1. Vardas kaip tiltas į vaikystės prisiminimus.....	26
3.1.1.2. Emocinis prieštaravimas vardo patyrimo	26
3.1.1.3. Vardas kaip santykio su kitais ir tapatumo atspindys	27
3.1.1.4. Kūrinių analizė: „Mano vardo istorija“	27
3.1.2. Priešingų emocijų patyrimas kaip savirefleksijos ir prasmės kūrimo procesas	31
3.1.2.1. Vidinė įtampa tarp savo ir kitų poreikių	31
3.1.2.2. Sunkumų ir priešybių įprasminimas	31
3.1.2.3. Kūrinių analizė: „Sunki emocija ir jai priešinga“	32
3.1.3. Buvimas tarp priešybių: gyvenimo patyrimas.....	36
3.1.3.1. Gyvenimo priėmimas per priešybių patyrimą	36

3.1.3.2. Santykis su kitais: tarp bendrystės ir kitų žmonių jausmų stebėjimo	36
3.1.3.3. „Leisti piešti“: tarp kontrolės ir paleidimo	37
3.1.3.4. Kūrinių analizė „Mano pasaulis“	37
3.1.4. Santykio su savo vidiniu vaiku patyrimas: nuo skausmo iki rūpesčio ir nuraminimo	41
3.1.4.1. Santykio su savo vidiniu vaiku atkūrimas: emocijų išgyvenimas	41
3.1.4.2. Resursas vidiniam vaikui: palengvėjimas ir pasipriešinimas „liūdesyje ir susitaikymas“	41
3.1.4.3. Kūrinių analizė: „Mano vidinis vaikas, kaip jausmas“	42
3.1.5. Savo stiprybių įvardinimas: tarp abejonės, patirties ir augimo	45
3.1.5.1. Abejonės dėl savo stiprybių autentiškumo, stiprybės, kaip traumos padarinys: „atkaltos“ stiprybės, o ne išjaustos“	46
3.1.5.2. Stiprybės išryškėja per santykį su kitais	46
3.1.5.3. Stiprybės, kaip vidinio augimo ir pokyčio šaltinis	46
3.1.5.4. Kūrinių analizė: „Mano stiprybės“	47
3.1.6. Saugios vietos patyrimas: vidinio saugumo konstravimas per santykį ir savo atsakomybę ..	51
3.1.6.1. Santykyje atsiskleidžia saugumas	51
3.1.6.2. Saugi vieta sąlyga refleksijai	51
3.1.6.3. Dviprasmiškas saugios vietos patyrimas: „tai iš manęs gali atimti“	52
3.1.6.4 Kūrinių analizė „Mano saugi vieta“	52
3.1.7. Santykio su savimi refleksija: tarp vidinio kritiko, primestų vaidmenų ir tikrojo savęs paieškos	56
3.1.7.1. Perfekcionizmo ir per didelio susitelkimo išryškėjimas	56
3.1.7.2. Tapatybės paieškos: primesti vaidmenys ir santykis su trauma	56
3.1.7.3. Vidinio kritiko ir defektyvumo išgyvenimas	57
3.1.7.4. Vilties išryškėjimas ir įžvalgos	57
3.1.7.5 Kūrinių analizė: „Tai, kas mes nesame“	58
3.1.8. Savirefleksija laiko perspektyvoje: skaudžios patirtys, asmeninė atsakomybė ir neužtikrintumas	61
3.1.8.1. Praeitis kaip trūkumo ir skausmo patirtis: „Praeities vaikystės nekartočiau ir nelinkėčiau kitiems“	61
3.1.8.2. Dabartis – asmeninės atsakomybės ir saugumo erdvė	62

3.1.8.3. Ateitis tarp vilties ir neužtikrintumo	62
3.1.8.4. Asmeninių norų neapibrėžtumas ir laisvės poreikis	62
3.1.8.5. Kūrinių analizė: „Praeitis, dabartis, ateitis ir ko norėtusi“	63
3.1.9. Augimas sudėtingomis sąlygomis: nuo trūkumo iki stiprėjimo	66
3.1.9.1. Nepalankios sąlygos kaip trūkumo ir vienišumo patirtis.....	67
3.1.9.2. Palaikymo ir saugumo poreikis augimo procese	67
3.1.9.3. Augimo įprasminimas kaip stiprėjimo ir gyvybingumo patirtis.....	67
3.1.9.4. Kontrolės poreikis ir pasipriešinimas neapibrėžtumui	67
3.1.9.5. Kūrinių analizė: „Sėkla dykumoje“	68
3.1.10. Patirties integracija dailės terapijoje: nuo prisijaukinto chaoso iki vidinio žydėjimo.....	71
3.1.10.1. „Žydintis chaosas“: savęs ir savo patirties priėmimas.....	71
3.1.10.2. Emocijų atsiskleidimas ir tarpusavio palaikymas.....	72
3.1.10.3. Dabarties jaukumas: dėkingumas ir vilties nuotaikos	72
3.1.10.4. Kūrinių analizė: apibendrinimo užduotis	73
4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	76
IŠVADOS	81
REKOMENDACIJOS	83
LITERATŪROS SĄRAŠAS	84
PRIEDAI	89

SANTRAUKA

Tyrimo aktualumas: suaugusių alkoholikų vaikų patirtys dailės terapijos srityje yra menkai tyrinėtos, o tyrimų, orientuotų būtent į moterų emocijų raišką kūrybiniame procese, beveik nėra. Kadangi šios patirtys dažnai sunkiai verbalizuojamos, dailės terapija tampa reikšminga erdve joms tyrinėti neverbalinėmis ir simbolinėmis priemonėmis.

Tyrimo tikslas. Atskleisti, kaip moterų, vaikystėje augusių su priklausomais nuo alkoholio tėvais, vaikystės patirtys ir su jomis susijusios emocijos reiškiasi bei reflektuojamos dailės terapijos procese.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą apie suaugusių alkoholikų vaikų psichologines patirtis, emocinės raiškos ypatumus bei dailės terapijos taikymo galimybes šiai tikslinei grupei.
2. Ištirti, kokios vaikystės patirtys atsiskleidžia dailės terapijos procese moterims, vaikystėje augusioms su priklausomais nuo alkoholio tėvais.
3. Išanalizuoti, kaip su vaikystės patirtimis susijusios emocijos reiškiasi kūrybiniuose darbuose ir jų refleksijoje.

Tyrimo metodai. Mokslinės literatūros analizė, teminė analizė pagal Braun ir Clarke, dailės kūrinių formaliųjų elementų ir turinio analizė.

Tyrimo rezultatai. Dailės terapijos procese išryškėjo emocinio saugumo stoka, vienišumo, atstūmimo, ankstyvos atsakomybės, prisitaikymo prie šeimos lūkesčių ir meilės trūkumo patirtys. Kūrybiniuose darbuose emocijos reiškėsi per kompoziciją, linijų intensyvumą, formų uždarumą ar fragmentiškumą, spalvų pasirinkimą ir pasikartojančius simbolius, tokius kaip gamtos motyvai, spiralės, apskritimai, namai ir šviesos šaltiniai.

Išvados. Dailės terapija sudarė sąlygas dalyvėms saugiai išreikšti sunkiai įvardijamus vaikystės išgyvenimus ir juos reflektuoti. Tyrimas parodė, kad kūrybinė raiška gali padėti atpažinti ne tik skaudžias patirtis, bet ir vidinio atsparumo bei savęs stiprinimo ženklus.

Raktiniai žodžiai: suaugę alkoholikų vaikai, dailės terapija, emocijų raiška, vaikystės patirtys, moterys, trauma.

SUMMARY

Relevance of the research. The experiences of adult children of alcoholics have been insufficiently explored in the field of art therapy, and there is a particular lack of research focusing on women's emotional expression in the creative process. Since these experiences are often difficult to verbalize, art therapy becomes a meaningful space for exploring them through non-verbal and symbolic means.

Aim of the research. To reveal how the childhood experiences of women who grew up with alcohol-dependent parents, and the emotions related to these experiences, are expressed and reflected upon in the art therapy process.

Research objectives:

1. To analyze scientific literature on the psychological experiences of adult children of alcoholics, the characteristics of emotional expression, and the possibilities of applying art therapy to this target group.
2. To explore what childhood experiences emerge in the art therapy process among women who grew up with alcohol-dependent parents.
3. To analyze how emotions related to childhood experiences are expressed in artworks and in participants' reflections.

Methods. Analysis of scientific literature, thematic analysis according to Braun and Clarke, and analysis of the formal elements and content of artworks.

Results. The art therapy process revealed experiences of a lack of emotional safety, loneliness, rejection, early responsibility, adaptation to family expectations, and a lack of love. In the artworks, emotions were expressed through composition, line intensity, closed or fragmented forms, color choices, and recurring symbols such as nature motifs, spirals, circles, houses, and sources of light.

Conclusions. Art therapy created conditions for the participants to safely express and reflect on childhood experiences that were difficult to verbalize. The study showed that creative expression can help identify not only painful experiences but also signs of inner resilience and self-strengthening.

Keywords: adult children of alcoholics, art therapy, emotional expression, childhood experiences, women, trauma.

SĄVOKŲ IR SANTRUMPŲ ŽODYNĖLIS

Suaugę alkoholikų vaikai (SAV) – asmenys, vaikystėje augę šeimoje, kurioje vienas arba abu tėvai turėjo priklausomybę nuo alkoholio. Ši patirtis gali būti susijusi su ilgalaikiais emociniais, tarpasmeniniais ir savivertės sunkumais (Simonič & Osewska, 2023; Woititz, 2016).

Kompleksinė trauma – ilgalaikio, pasikartojančio ir dažnai tarpasmeniniuose santykiuose patiriamo trauminio poveikio pasekmės, galinčios paveikti asmens savivoką, emocijų reguliaciją, santykius ir saugumo jausmą (Herman, 2009, 2021).

Parentifikacija – vaidmenų apvertimo procesas, kai vaikas per anksti prisiima suaugusiajam būdingas atsakomybes, rūpinasi tėvais ar šeimos emocine pusiausvyra, dažnai apleisdamas savo poreikius (Pasternak & Schier, 2014).

Kopriklausomybė – tai emocinė ir elgesio būseną, kai žmogus tampa pernelyg susitelkęs į kito asmens problemas, poreikius ar elgesio kontrolę, apleisdamas savo paties poreikius ir ribas. Ji dažniausiai formuojasi ilgalaikėje emociškai nestabilioje aplinkoje, ypač augant ar gyvenant priklausomybės, smurto ar emocinės nepriežiūros kontekste (Beattie, 1987).

Dailės terapija – paciento fizinei ir psichikos sveikatai stiprinti skirta tarpdalykinė meno terapijos veikla, integruojanti dailės, medicinos, psichologijos ir psichoterapijos žinias bei taikoma kvalifikuoto dailės terapeuto (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, 2019).

Ekspresyviųjų terapijų kontinuumo modelis (ETC modelis) – dailės terapijoje taikomas modelis, padedantis suprasti kūrybinę raišką per skirtingus patyrimo lygmenis: kinestetinį / sensorinį, percepcinį / afektinį, kognityvinį / simbolinį ir kūrybinį (Hinz, 2009; Kagin & Lusebrink, 1978).

IVADAS

Tyrimo aktualumas. Augimas priklausomybės paveiktoje šeimoje siejamas su ilgalaikėmis emocijinėmis, tarpasmeninėmis ir psichologinės gerovės problemomis suaugus (Omkarappa & Rentala, 2019; Simonič & Osewska, 2023; Woititz, 2016). Naujausi tyrimai rodo, kad asmenys, augę su priklausomais tėvais, turi didesnę riziką susirgti sunkiais nuotaikos ir nerimo sutrikimais (Kane et al., 2025; Rzeszutek et al., 2024). Lietuvoje ši problema išlieka reikšminga: Higienos instituto (2024) duomenimis, kasmet šalyje diagnozuojama apie 27–28 tūkst. asmenų, sergančių tiesiogiai su alkoholio vartojimu susijusiomis ligomis, o tai reiškia, kad tūkstančiai šeimų narių tampa netiesioginėmis priklausomybės aukomis. Tyrimai atskleidžia, kad moterims, turinčioms šią patirtį, būdingi savasties praradimo išgyvenimai, per anksti prisiimta atsakomybė (parentifikacija) bei sunkumai kuriant autonomišką santykį su savimi (Pasternak & Schier, 2014; Mucsi et al., 2026). Vis dėlto šios trauminės patirtys dažnai lieka užgniaužtos ir sunkiai verbalizuojamos dėl gėdos, emocijų slopinimo ar sudėtingo jausmų atpažinimo (Simonič & Osewska, 2023). Todėl dailės terapija tampa svarbiu metodu, leidžiančiu vidinius konfliktus ir traumines patirtis išreikšti neverbalinėmis, simbolinėmis priemonėmis, taip suteikiant saugią erdvę emocinei transformacijai ir gilesniam savęs suvokimui, o tai ypač svarbu dirbant su traumuojančią vaikystę ir santykių patirtį turinčiomis moterimis.

Temos naujumas ir ištirtumas. Nors suaugusių alkoholikų vaikų patirtys plačiai nagrinėtos psichologinių pasekmių ir atsparumo požiūriu, dailės terapijos kontekste ši grupė išlieka menkai ištirta. Esamuose tyimuose dominuoja kiekybinės metodologijos, orientuotos į simptomų matavimą (Rzeszutek et al., 2024), o dailės terapijos ir suaugusių alkoholikų vaikų kontekste dažniau aptinkami tyrimai, orientuoti į vaikus ir paauglius (Leung et al., 2018; Malka et al., 2018). Svarbu pažymėti, kad dailės terapijos ir vaikystės traumų laukas mokslo bendruomenėje yra nagrinėtas gana plačiai: tokie autoriai kaip C. A. Malchiodi (2012, 2020), L. D. Hinz (2009), J. A. Rubin (2016) ar L. Gantt (2007) savo darbuose išsamiai pagrindžia vizualinės raiškos reikšmę dirbant su trauminėmis patirtimis ir emocijų integravimu. Visgi, nepaisant šio tvirto teorinio pagrindo, būtent specifinis suaugusių alkoholikų vaikų kontekstas ir jų emocinės raiškos dinamika dailės terapijos procese išlieka beveik netyrinėta sritis. Trūksta studijų, kurios atskleistų paties kūrybinio proceso esmę: kaip vizualinė kalba padeda suaugusioms moterims apeiti verbalinius gynybos mechanizmus ir integruoti savo vaikystės patirtis. Lietuvos mokslinėje erdvėje SAV patirtys dailės terapijos procese yra itin mažai tyrinėtos, todėl šis darbas užpildo esminę spragą, pateikdamas giluminę kokybinę moterų emocinės raiškos analizę.

Tyrimo problema formuluojama klausimu: kaip moterys, vaikystėje augusios priklausomybės paveiktoje šeimoje, išreiškia ir reflektuoja savo emocines patirtis dailės terapijos procese?

Tyrimo klausimai. Siekiant išanalizuoti iškeltą problemą, keliami šie tyrimo klausimai:

- Kokiomis vizualinėmis ir simbolinėmis priemonėmis moterys išreiškia savo vaikystės patirtis ir su tuo susijusias emocijas dailės terapijos metu?
- Kaip kūrybinio proceso metu atsiskleidžia ir kinta moterų emociniai išgyvenimai?
- Kaip moterys reflektuoja savo santykį su savimi ir praeitimi per dailės terapijos metu sukurtus kūrinius?
- Kokias prasmes moterys suteikia savo vaikystės patirtims, reflektuodamos dailės terapijos metu sukurtus kūrinius?

Tyrimo objektas. Moterų, vaikystėje augusių su priklausomais nuo alkoholio tėvais, vaikystės patirtys, emocijų raiška bei refleksija dailės terapijos procese.

Tyrimo tikslas. Atskleisti, kaip moterų, vaikystėje augusių su priklausomais nuo alkoholio tėvais, vaikystės patirtys ir su jomis susijusios emocijos reiškiasi bei reflektuojamos dailės terapijos procese.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą apie suaugusių alkoholikų vaikų (toliau – SAV) psichologines patirtis, emocinės raiškos ypatumus bei dailės terapijos taikymo galimybes šiai tikslinei grupei.
2. Ištirti, kokios vaikystės patirtys atsiskleidžia dailės terapijos procese moterims, vaikystėje augusioms su priklausomais nuo alkoholio tėvais.
3. Išanalizuoti, kaip su vaikystės patirtimis susijusios emocijos reiškiasi kūrybiniuose darbuose ir jų refleksijoje.

Tyrimo tipas – kokybinis tyrimas.

Tyrimo metodai:

- Mokslinės literatūros analizė
- Teminė analizė (pagal Braun ir Clarke, 2006)
- Dailės kūrinių formaliųjų elementų (kompozicija, linijų ir formų kokybė) ir simbolių analizė.

Trumpas tyrimo pristatymas. Tyrime dalyvavo 9 moterys (virš 30 metų), turinčios SAV patirtį. Išsamesnei kokybinei analizei pasirinktos 4 moterys, kurios dalyvavo visame dailės terapijos sesijų cikle. Tyrimas buvo įgyvendintas 2025 m. spalio – gruodžio mėn. priklausomų asmenų bendruomenėje „Aš Esu“, Vilniuje.

Šio darbo rengimo metu dirbtinio intelekto įrankis „OpenAI ChatGPT“ buvo taikomas kaip pagalbinė priemonė atskiruose darbo rengimo etapuose. Jis naudotas versti tekstus iš anglų kalbos į lietuvių kalbą, orientuotis ieškant aktualios mokslinės literatūros, tikslinti formuluotes bei redaguoti teksto kalbinę raišką, įskaitant stilių, gramatiką ir rišlumą. Visa dirbtinio intelekto sugeneruota medžiaga buvo savarankiškai peržiūrėta, įvertinta ir, prireikus, koreguota autorės.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Priklausomybės paveiktos šeimos samprata ir poveikis vaiko raidai

Analizuojant suaugusių alkoholikų vaikų (SAV) ypatumus, būtina atsižvelgti į šeimos sistemą kaip visumą, nes būtent šioje aplinkoje užsimezga ir susiformuoja šis fenomenas. Šeima šiuolaikinėje psichologijoje ir socialiniuose moksluose traktuojama kaip dinamiška sistema, kurioje visų narių elgesys yra glaudžiai persipynęs (Lander et al., 2013). Anot Lander et al. (2013) **priklausomybės paveikta šeima** – tai šeima, kurioje vieno ar kelių narių priklausomybė nuo psichoaktyviųjų medžiagų veikia visos šeimos santykius, vaidmenis, ribas, emocinį klimatą ir vaiko raidą. Tuo tarpu **disfunkcinė šeima** – platesnė sąvoka, apimanti įvairias šeimos funkcionavimo problemas, nebūtinai susijusias tik su priklausomybe (Miller, 1997).

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad augimas priklausomybės paveiktoje šeimoje yra viena iš nepalankių vaikystės patirčių, kuri veikia ne kaip vienas izoliuotas veiksnys, o kartu su kitomis rizikomis: nepriežiūra, emociniu nesaugumu, smurtu, skurdu, tėvų psichikos sveikatos sunkumais. Marcinkevičiūtės ir Marcinkevičiaus (2024) atliktas 97 asmenų imties kiekybinis tyrimas Lietuvoje parodė, kad tėvų priklausomybė tiesiogiai koreliuoja su vėlesniais suaugusiųjų nerimo ir nuotaikos sutrikimais. Lyginant šiuos duomenis su Kane et al. (2024) kohortiniu tyrimu, pastebima, kad motinos priklausomybė dažnai turi stipresnę neigiamą ryšį su vaiko emocine būseną nei tėvo, tačiau bendras disfunkcinės sistemos poveikis išlieka kritinis nepriklausomai nuo to, kuris iš tėvų vartoja. Tamutienės ir Stumbrio (2023) atliktas reprezentatyvus kiekybinis tyrimas, kuriame analizuoti 19 Europos šalių duomenys, pasitelkiant RAPS-4 (angl. Rapid Alcohol Problems Screen) metodiką problemiškam alkoholio vartojimui nustatyti, atskleidžia problemos mastą: Lietuvoje net 35,2 % vaikų gyvena namuose, kuriuose bent vienas asmuo pasižymi tokiu elgesio modeliu. Tai leidžia daryti prielaidą, kad didelė dalis vaikų tampa pažeidžiama grupe (Peištariū & Tamutienė, 2023), nes institucinė pagalba dažnai prioritetą teikia tėvų elgsenos korekcijai, o vaiko vidinių išgyvenimų atliepimas ir traumų sprendimas dėl ribotų sistemos išteklių ar metodinių nuostatų gali likti parašėse.

Ilgainiui dėl emocinio saugumo trūkumo ir poreikio prisitaikyti prie neprognozuojamos aplinkos, vaikas disfunkcinėje šeimoje neišvengiamai susiformuoja specifines išgyvenimo strategijas. Siekiant išlaikyti trapią šeimos sistemos pusiausvyrą ir užtikrinti bent minimalų saugumą, vaikas yra priverstas prarasti savo autentiškąjį „aš“. Miller (1997) pabrėžia, kad disfunkcinėje aplinkoje vaikas tampa savo tėvų poreikių ir lūkesčių įkaitu – jis išmoka prisitaikyti prie suaugusiųjų emocijų, kartu

paneigdamas savo tikruosius jausmus. Literatūroje dominuoja Sharon Wegscheider-Cruse (1981) išpopuliarinta **keturių vaidmenų tipologija**, kurią savo darbuose plėtoja ir Lander et al. (2013):

- **Šeimos didvyris** – per ankstyvą atsakomybę (parentifikaciją) ir pasiekimus siekia kompensuoti šeimos disfunkciją (Lander et al., 2013; Miller, 1997; Wegscheider-Cruse, 1981).
- **Atpirkimo ožys** – dažnai savo maištingu elgesiu prisiima šeimos įtampą ir nukreipia dėmesį nuo priklausomybės problemos (Wegscheider-Cruse, 1981).
- **Dingęs vaikas** – emociškai atsiriboja ir slopina savo poreikius, kad išvengtų konfliktų (Miller, 1997; Wegscheider-Cruse, 1981).
- **Maskotė** – humoru bando mažinti įtampą ir maskuoti asmeninį nesaugumą (Wegscheider-Cruse, 1981).

Lander et al. (2013) priklausomybės poveikį aiškina per šeimos sistemos sutrikimą – vaidmenų, ribų, komunikacijos ir emocinio saugumo pažeidimus. Tuo tarpu Miller (1997) labiau akcentuoja vidinį vaiko prisitaikymo procesą, kai vaikas, siekdamas išlaikyti ryšį su tėvais, atsisako savo autentiškų jausmų. Taigi šie autoriai papildo vienas kitą: Lander et al. leidžia suprasti išorinę šeimos struktūrą, o Miller – vidinę vaiko savasties transformaciją.

Šio tyrimo kontekste kalbėti apie vaidmenis yra ypač svarbu, nes SAV moterims šie išgyvenimo mechanizmai dažnai tampa pagrindine jų suaugusiojo tapatybės dalimi, trukdančia pasiekti autentiškumą ir keliantys tarpasmeninio funkcionavimo iššūkius. Pasternak ir Schier (2014) nurodo, kad SAV moterims būdingas sunkus atsiskyrimo ir savarankiškumo procesas: dėl vaikystėje prisiimtų vaidmenų jos suaugusios linkusios į chronišką parentifikaciją – poreikį rūpintis kitais apleidžiant save. Miller (1997) teorija leidžia suprasti, kad šios moterys dažnai nebeturi priėjimo prie savo tikrųjų poreikių, nes jų tapatumas buvo suformuotas kaip atsakas į tėvų disfunkciją. Todėl vaidmenų dekonstrukcija yra būtina norint suprasti jų jaučiamą „vidinę tuštumą“ ir tendenciją į perdėtą kontrolę ar pasidavimą kito valiai (Pasternak & Schier, 2014).

Apibendrinant galima teigti, kad priklausomybės paveikta šeima veikia kaip uždara ir emociškai nestabili sistema, kurioje vaikas, siekdamas išlaikyti ryšį su tėvais ir užtikrinti minimalų saugumą, dažnai priverstas atsisakyti savo autentiškų jausmų bei poreikių. Lander et al. (2013) šeimos sistemų perspektyva leidžia suprasti išorinius šeimos funkcionavimo sutrikimus, o Miller (1997) įžvalgos papildo šią analizę atskleidžiamos vidinį vaiko savasties praradimo procesą. Ši teorinė dalis svarbi tyrimui, nes padeda pagrįsti, kodėl moterų, augusių su priklausomais tėvais, patirtyse gali išryškėti ribų,

tapatumo, emocijų slopinimo ir perdėtos atsakomybės temos. Dailės terapijos kontekste tai sudaro pagrindą analizuoti, kaip šios ankstyvosios patirtys atsiskleidžia vizualinėje raiškoje ir refleksijose.

1.2. SAV moterų psichologinės charakteristikos ir emocinės patirtys

Taigi apžvelgus priklausomybės paveiktos šeimos sistemos ypatumus svarbu detaliau išanalizuoti tiriamosios grupės psichologines ir emocines charakteristikas. Mokslinėje literatūroje atkreipiamas dėmesys, kad moterų, augusių priklausomybės paveiktose šeimose, patirtyse dažnai ryškėja vidiniai, į save nukreipti sunkumai, tokie kaip žema savivertė, kaltė, gėda, ribų neaiškumas ir savasties praradimo jausmas. Šiame skyriuje analizuojami šie esminiai SAV moterų psichologiniai aspektai.

Savivertė. SAV moterų savivertė dažnai apibūdinama kaip trapi ir tiesiogiai priklausoma nuo išorinių pasiekimų ar kitų asmenų vertinimo. Omkarappa ir Rental (2019) kiekybiniai duomenys patvirtina, kad alkoholikų vaikai pasižymi statistiškai reikšmingai žemesne saviverte lyginant su žmonėmis ne iš alkoholio paveiktų šeimų. Šis psichologinis rodiklis indikuoja sistemingą neigiamą savęs vertinimą, susiformavusį kaip atsakas į nuolatinį pripažinimo nebuvimą disfunkcinėje šeimoje.

Savasties praradimas. Greta matuojamos savivertės, Mucsi et al. (2026) atlieka gilesnę kokybinę analizę, įvardindami šį reiškinį kaip „savasties praradimą“ (angl. Loss of Sense of Self). Tai fenomenologinė patirtis, kai SAV moterys jaučiasi tarsi „neegzistuojančios“ be savo socialinių vaidmenų, o Bugeja ir Galea (2022) papildė, kad ši tapatybės krizė kyla dėl nuolatinio fokusavimosi į išorinį pasaulį, siekiant nuspėti tėvų nuotaikas. Taigi, kol Omkarappa (2019) akcentuoja žemą savęs vertinimą, Mucsi et al. (2026) bei Bugeja ir Galea (2022) pabrėžia gilesnę, subjektyvią problemą – susilpnėjusį ryšį su savo poreikiais, jausmais ir autentišku tapatumu. Remiantis Lander et al. (2013), priklausomybės paveiktoje šeimoje sutrinka šeimos vaidmenys, ribos, komunikacija ir emocinis saugumas, todėl vaikas pradeda vertinti save per gebėjimą prisitaikyti prie šeimos poreikių, užuot supratęs, koks jis yra iš tikrųjų.

Parentifikacija, atsiskyrimo ir individualumo sutrikimai. Vienas esminių SAV moterų patirties elementų yra parentifikacija (vaidmenų apvertimas) – tai reiškinys, kai vaikas dėl tėvų nebrandumo ar priklausomybės yra priverstas prisiimti suaugusiųjų atsakomybes bei emocinę tėvų priežiūrą (Pasternak & Schier, 2014). Pasternak ir Schier (2014) atliktas tyrimas atskleidžia, kad moterims, vaikystėje patyrusioms parentifikaciją, suaugus ypač sunku užbaigti emociško atsiskyrimo nuo tėvų ir tapimo savarankiška asmenybe procesą. Lyginant šių autorių išvalgas su Miller (1997)

teorija, išryškėja esminis priežastinis ryšys. Miller (1997) paaiškina vidinę vaiko patirtį, kaip poreikį atsisakyti savo autentiškų jausmų, siekiant išsaugoti ryšį su tėvais. Pasternak ir Schier (2014) papildo šią idėją, parodydami, kad šis prisitaikymas suaugus gali virsti ilgalaikiu raidos bloku. Papildydami Miller (1997) teorinę savasties praradimo perspektyvą, Pasternak ir Schier (2014) atliktame kiekybiniame tyrime, kuriame dalyvavo 120 moterų (60 SAV grupės ir 60 kontrolinės grupės), empiriškai atskleidė, kad moterų grupėje ankstyvas prisitaikymas prie tėvų poreikių gali būti susijęs su kaltės jausmu, ribų sunkumais ir komplikuoju atsiskyrimo ir individualumo procesu. Šis autorių sugretinimas svarbus tyrimui, nes leidžia SAV moterų sunkumus suprasti ne kaip pavienius elgesio bruožus, o kaip ilgalaikio raidos proceso pasekmes. Tyrimo kontekste parentifikacija tampa reikšmingu orientyru analizuojant kaltės, ribų, autonomijos ir poreikio būti reikalingai temas.

Emocijų slopinimas ir emocinis nestabilumas. Priklausomybės paveiktoje šeimoje vaikas anksti išmoksta slopinti savo emocijas kaip būtiną išgyvenimo strategiją. Lyginant šios srities tyrėjų įžvalgas, išryškėja slopinimo mechanizmo ir jo ilgalaikių pasekmių dinamika. Simonič ir Osewska (2023) akcentuoja patį mechanizmą – teigia, kad nuolatinis siekis išvengti konfliktų šeimoje suformuoja „emocinį sustingimą“, kai baimė ar pyktis tampa giliai užgniaužti. Tuo tarpu Myroniuk et al. (2025) žvelgia į pasekmes ir atskleidžia, kad toks priverstinis jausmų maskavimas suaugus pasireiškia padidėjusiu emociniu nestabilumu. Simonič ir Osewska aprašytas emocinis sustingimas gali būti suprantamas ne kaip emocijų nebuvimas, bet kaip jų slopinimo forma, kuri Myroniuk et al. tyrime siejama su vėlesniu emociniu nestabilumu. Šis slopinimas galiausiai tampa nebeefektyvus ir prasiveržia intensyviais, sunkiai reguliuojamais emociniais protrūkiais, nes SAV moterų emocijų reguliacijos įgūdžiai galėjo formuotis ribotomis sąlygomis, kadangi atviras jausmų reiškimas nebuvo saugus. Todėl SAV moterų emocinė dinamika pasižymi ryškiu paradoksu: išoriškai jos gali atrodyti ramios, kontroliuojančios ir „sustingusios“, tačiau viduje išgyvena chaotišką ir nestabilų emocinį foną. Šis paradoksas yra itin reikšmingas tyrimui, nes padeda interpretuoti galimus tiriamųjų prieštaračius: polinkį deklaruoti emocinę kontrolę, kartu išgyvenant intensyvius jausmus, bei atskleidžia, kodėl terapiniame procese emocijų verbalizavimas joms gali kelti didelį nesaugumo jausmą.

Socialinis funkcionavimas: kontrolė, gėda ir šeimos paslaptis. Pereinant nuo vidinės emocijų dinamikos prie socialinio lygmens, išryškėja SAV moterų bendravimo su aplinkiniais ypatumai, kuriuos formuoja šeimos paslapties saugojimas ir socialinė stigma. Lyginant šios srities tyrimus, matyti skirtingi socialinės izoliacijos aspektai. Haverfield ir Theiss (2015) akcentuoja komunikacijos modelius, nurodydami, kad alkoholizmo stigma skatina šeimas taikyti sistemingą temų vengimo strategiją, kuri suaugusioms dukterims transformuojasi į nuolatinį poreikį slėpti savo patirtis. Tuo tarpu

Mucsi et al. (2026) šią problemą nagrinėja per elgsenos prizmę, teigdami, kad kontrolė tampa ne tik vidiniu, bet ir išoriniu socialiniu skydu, saugančiu nuo viešos gėdos ir vidinės stigmatos. Bugeja ir Galea (2022) papildė šią diskusiją, aprašydami „dvigubo gyvenimo“ fenomeną, kai SAV moterys kuria sėkmingą socialinį įvaizdį, tačiau viduje jaučiasi svetimos ir nesuprastos. Taigi, kol Haverfield ir Theiss (2015) fokusuojasi į tai, kas nesakoma, Mucsi et al. (2026) ir Bugeja bei Galea (2022) atskleidžia, kaip ši tyla transformuojasi į perdėtą socialinę kontrolę ir emocinį atsiribojimą nuo aplinkinių, siekiant apsaugoti šeimos įvaizdį nuo išorinio pasmerkimo. Tyrimo kontekste ši perspektyva leidžia atpažinti, kad temos vengimas, socialinė kontrolė ar santykių izoliacija gali būti ne sėkmingos adaptacijos, o gynybinės savisaugos formos, susijusios su šeimos paslapties ir stigmatos patirtimi.

Apibendrinant svarbu pažymėti, kad SAV moterų psichologinės charakteristikos formuojasi ilgalaikėje emocinio nesaugumo, parentifikacijos, gėdos ir ribų pažeidimo aplinkoje. Skirtingi autoriai šiuos sunkumus aiškina skirtingais lygmenimis: vieni pabrėžia žemą savivertę ir emocinius simptomus, kiti – gilesnį savasties, autonomijos ir tapatumo pažeidimą. Ši teorinė dalis svarbi tyrimui, nes leidžia pagrįsti, kodėl SAV moterų patirtyse gali išryškėti kontrolės, kaltės, savęs praradimo, emocijų slopinimo ir ribų temos. Dailės terapijos kontekste šios temos gali būti reikšmingos analizuojant, kaip savasties, ribų, gėdos ir emocinio saugumo patirtys atsiskleidžia kūryboje ir moterų pasidalinimuose.

1.3. Kompleksinės traumos perspektyva ir verbalinės raiškos ypatumai SAV patirtyje

Mokslinėje literatūroje augimas priklausomybės paveiktoje šeimoje analizuojamas pasitelkiant kelis teorinius lygmenis – šeimos sistemų, individualios raidos bei neurobiologinį, kurie padeda visapusiškai suprasti asmens raidos kontekstą. Viena esminių šio tyrimo ašių yra kompleksinės traumos sąvoka, todėl svarbu ją atskirti kaip interpretavimo paradigmą nuo specifinių klinikinių diagnozių bei suprasti SAV grupės heterogeniškumą.

Kompleksinė trauma kaip teorinė perspektyva ir KPTSS kaip diagnozė. Mokslo darbuose terminas „kompleksinė trauma“ dažniausiai vartojamas apibūdinti ilgalaikį, pasikartojantį ir tarpasmenį trauminį procesą, vykusį ankstyvose ar vėlesnėse raidos stadijose (Herman, 2009, 2021). Tai teorinė perspektyva, leidžianti analizuoti, kaip lėtinis nesaugumas šeimoje veikia asmens savivoką ir emocijų reguliaciją. Tuo tarpu kompleksinis potrauminio streso sutrikimas (KPTSS) yra specifinė klinikinė diagnozė, įtraukta į TLK-11 klasifikaciją, pasižyminti griežtais simptomų kriterijais (Cloitre et al., 2009; Hu et al., 2025). J. Herman (2009, 2021) darbai padėjo pamatus supratimui, kad lėtinė trauma pažeidžia asmenybės struktūrą, tačiau tai nereiškia, kad kiekvienas asmuo, patyręs kompleksinę

traumą, būtinai atitiks KPTSS klinikinį profilį. Šiame tyrime kompleksinė trauma traktuojama kaip interpretacinis rėmas, padedantis suvokti moterų patirčių gylį, o ne kaip diagnostinis įrankis.

SAV kaip rizikos grupė ir individualių patirčių įvairovė. Suaugę alkoholikų vaikai (SAV) mokslo literatūroje traktuojami kaip rizikos grupė, turinti didesnę tikimybę susidurti su psichologinės gerovės sunkumais ir KPTSS (Kane et al., 2024). Visgi pabrėžiama, kad ši grupė nėra vienalytė. Rzeszutek et al. (2024) tyrimai atskleidžia skirtingus SAV asmenų psichologinius profilius: dalis jų pasižymi aukštu psichologiniu atsparumu ir neturi jokių KPTSS požymių, o kiti gali pasižymėti tam tikrais savasties organizacijos sutrikimais (angl. Disturbances in Self-Organization, DSO), kurie pasireiškia emocijų reguliacijos sunkumais, neigiamu savivaizdžiu bei tarpasmeninių santykių disfunkcija, be pilno KPTSS vaizdo. Todėl augimas su priklausomais tėvais yra rizikos veiksnys, bet ne nuosprendis KPTSS – tai, kaip ši patirtis paveiks konkretų asmenį priklauso nuo apsauginių veiksmų, šeimos palaikymo sistemų ir asmeninių savybių (Myroniuk et al., 2025).

Trauminės patirties pobūdis ir verbalizavimo sunkumai. Kompleksinės traumos kontekste klausimas apie tai, kaip asmuo pasakoja savo istoriją, tampa esminis dėl pačios traumos prigimties (Herman, 2009; van der Kolk, 2020). Remiantis traumų teorija, intensyvus ir lėtinis stresas veikia smegenų sritis, atsakingas už kalbą ir loginį mąstymą (pavyzdžiui, Broka sritį), tuo pačiu metu sustiprindamas sensorinį ir emocinį patyrimą (van der Kolk, 2014; Talwar, 2007). Tai sukuria fenomeną, literatūroje vadinamą „bežodžiu siaubu“ (angl. speechless terror), kai tiriamasis turi ryškius pojūčius ar emocinius prisiminimus, tačiau nepajėgia jų integruoti į nuoseklų kalbinį naratyvą (van der Kolk, 2020). SAV moterų atveju šis neurobiologinis barjeras persipina su šeimos sistemoje egzistavusiomis „tylos taisyklėmis“, todėl kompleksinė trauma gali pasireikšti per individualius ir nuo subjektyvių veiksmų priklausančius verbalizavimo sunkumus. Herman (2009) teigimu, jei trauminė patirtis šeimoje buvo lydima griežto emocijų slopinimo ir šeimos paslapties išlaikymo tendencijų, asmuo gali pasižymėti polinkiu vengti tam tikrų temų arba jam gali būti sudėtingiau rasti tinkamas sąvokas savo išgyvenimams įvardinti. Tokie ribojimai dažniau siejami su sensorine atminties prigimtimi, kai patirtys užfiksuojamos vaizdiniais ar kūno pojūčiais, o ne rišliais kalbiniais naratyvais (Visco-Comandini et al., 2025). Greta sensorinės atminties ypatumų, verbalinę raišką gali riboti internalizuotas gėdos jausmas (Haverfield & Theiss, 2015) bei polinkis normalizuoti praeities patirtis, jas nuvertinant (Bugeja & Galea, 2022). Be to, kai kuriais atvejais stebimi aleksitimijos bruožai, pasireiškiantys ribotu emocijų atpažinimu (Myroniuk et al., 2025), arba disociaciniai mechanizmai, kurie tampa papildomu barjeru integruotam ir sąmoningam patirties verbalizavimui (Herman, 2009; Visco-Comandini et al., 2025).

Tačiau svarbu pabrėžti, kad dalis SAV moterų gali pasižymėti itin aukšta savirefleksija ir gebėjimu nuosekliai pasakoti apie savo praeitį. Verbalizavimo galimybės priklauso nuo to, kokiame raidos etape formavosi trauminė patirtis ir kokią komunikacijos kultūrą asmuo perėmė suaugęs. Todėl šis tyrimas nesiekia teigti, kad SAV moterų grupė negali komunikuoti – veikiau daroma prielaida, kad dailės terapija ir joje pasitelkiami alternatyvūs raiškos būdai (dailė) gali papildyti verbalinį pasakojimą toms moterims, kurioms tradicinis pasakojimas kelia nesaugumo jausmą.

Taigi, kompleksinė trauma šiame tyrime yra teorinė perspektyva, leidžianti analizuoti galimus SAV moterų raidos pažeidimus be būtinybės taikyti klinikinės diagnozes. Pripažįstant grupės individualumą ir vengiant kategoriškų apibendrinimų apie verbalinę raišką, tyrimas tampa jautresnis asmeninei patirčių įvairovei ir suteikia erdvę ieškoti autentiškų saviraiškos būdų.

1.4. Į traumą orientuota dailės terapija

Kaip pažymima literatūroje, asmenims, patyrusiems kompleksinę traumą, verbaliniai metodai ne visada yra pakankami, nes trauminė patirtis dažnai reiškiasi ne nuosekliu naratyvu, o sensoriniais fragmentais ir afektinėmis reakcijomis. Siekiant pagrįsti pasirinktą tyrimo intervenciją, šiame skyriuje analizuojami trys aspektai: dailės terapija kaip pagalbos priemonė, konkretūs būdai dirbti su trauma bei kūrybos sukuriamas saugumo jausmas.

Dailės terapija kaip pagalbos priemonė. Dailės terapija mokslo literatūroje apibrėžiama kaip reglamentuota psichikos sveikatos profesija, integruojanti kūrybinę raišką į psichoterapinį santykį (King et al., 2026). King et al. (2026) pabrėžia neurobiologinį šios intervencijos pagrindą: kūrybinis procesas suaktyvina sensorinius ir motorinius smegenų regionus, sudarydamas sąlygas trauminės patirties pradėti apdoroti ne nuo loginio mąstymo, o nuo kūno pojūčių ir emocijų. Tai ypač aktualu sprendžiant emocijų slopinimo ir aleksitimijos (sunkumo atpažinti jausmus) problemas, būdingas SAV moterims, kurios vaikystėje neturėjo galimybės saugiai reflektuoti savo vidinių būsenų (Myroniuk et al., 2025). Talwar (2007) teigimu, dailės terapijos praktika leidžia asmeniui pasiekti neverbalinę patirties esmę, tačiau King et al. (2026) kritiškai pastebi, kad nepaisant gausėjančių neuromokslo įrodymų, dailės terapijos integracija į bendrąją sveikatos apsaugą išlieka ribota dėl tyrimų heterogeniškumo ir vieningo mechanizmais grįsto teorinio rėmo trūkumo. Tai reiškia, kad nors metodas teoriškai pagrįstas, trūksta standartizuotų įrodymų apie jo universalų poveikį skirtingoms populiacijoms.

Traumai orientuota dailės terapija kaip specifinis gydymo metodas. Nuo bendrosios klinikinės intervencijos traumai orientuota dailės terapija (angl. Trauma-Focused Art Therapy, TFAT) skiriasi specifiniais protokolais, skirtais trauminių prisiminimų perdirbimui. Haeyen ir Wanten (2024) nurodo, kad TFAT metodika yra orientuota į potrauminio streso simptomų mažinimą per tikslingą trauminių vaizdinių iškėlimą į išorę. Heijman et al. (2024) detalizuoja, kad šis metodas įtraukia trauminių vaizdinių „perrašymą“, suteikiant jiems naują prasmę. Tai sudaro prielaidas dekonstruoti, pavyzdžiui, parentifikacijos metu prisiimtą kaltę ir perdėtą kontrolę, leidžiant moterims vizualiai modeliuoti naujas, saugesnes patirtis. Gantt ir Tinnin (2007) tyrimai rodo, kad intensyvūs metodai gali efektyviai mažinti disociacijos lygį, tačiau Haeyen ir Wanten (2024) pripažįsta savo tyrimo ribotumą – remiamasi pavieniais atvejais, todėl gautų rezultatų negalima automatiškai apibendrinti visai SAV moterų grupei. Be to, Heijman et al. (2024) pažymi, kad TFAT efektyvumo matavimas yra komplikotas dėl subjektyvios meninio proceso prigimties, kurią sunku įsprausti į griežtus kiekybinius rėmus.

Dailės terapijos procesas kaip saugi erdvė. Galiausiai kūrybinis procesas mokslo literatūroje analizuojamas kaip saugi erdvė arba D. W. Winnicott'o (1971) suformuluota „laikanti aplinka“, sudaranti sąlygas atkurti pažeistą savastį. Levine (2009) tai paaiškina per poiesis – kūrybinio veiksmo – koncepciją, leidžiančią trauminių patyrimą paversti aktyviu kūrimu. Kūrybos metu sukuriamas „estetinio atstumo“ efektas sudaro prielaidas saugiau reflektuoti savo patirtį, mažinant intensyvių emocinių reakcijų riziką bei skatinant psichologinių ribų suvokimą (Levine, 2009). Czamanski-Cohen ir Weihs (2016) „bodymind“ modelis papildo, kad ši saugi erdvė skatina mentalizaciją – gebėjimą reflektuoti savo vidines būsenas, kas padeda stiprinti trapią savivertę, nes asmuo mato savo kūrybinį rezultatą kaip realų savo egzistavimo įrodymą. Pažymėtina, kad šių koncepcinių modelių ribotumas slypi jų filosofiniame pobūdyje (Levine, 2009), kurį sudėtinga empiriškai validuoti standartizuotais psichologiniais įrankiais, todėl jų taikymas tyrimuose lieka labiau interpretacinis nei įrodomasis.

I traumą orientuota dailės terapija apima platų teorinį spektrą – nuo neurobiologinių mechanizmų iki specifinių gydymo protokolų. Nors šios srities tyrimai dažnai susiduria su metodologiniais iššūkiais (mažomis imtimis, subjektyvumu), jie suteikia būtiną pagrindą suprasti, kaip vizualinė raiška gali tapti saugiu būdu pasiekti ir integruoti tas patirtis, kurios verbaliniame naratyve lieka fragmentuotos arba nutildytos dėl gėdos, disociacijos bei ankstyvųjų raidos traumų.

1.5. Meninė raiška grįsti tyrimai priklausomybės paveiktų šeimų kontekste

Atliktos literatūros paieškos metu rasta nedaug tyrimų, tiesiogiai siejančių priklausomybės paveiktų šeimų narių patirtis su dailės terapine raiška. Artimiausi šiai temai yra Malka et al. (2018) ir Leung et al. (2018) tyrimai, tačiau juose buvo taikoma ne dailės terapija, o veikiau pasitelktos meninės priemonės.

Malka et al. (2018) ir Leung et al. (2018) tyrimų lyginamoji apžvalga. Nagrinėjant Malka et al. (2018) ir Leung et al. (2018) darbus, išryškėja skirtingi metodologiniai akcentai, kurie leidžia suprasti, kaip kūrybinė raiška gali būti panaudota priklausomybės kontekste. Malka et al. (2018) tyrimas fokusuojasi į Photovoice metodą – tai vizualinio tyrimo prieiga, kurioje dalyviai per fotografiją dokumentuoja savo kasdienę realybę bei reflektuoja asmenines patirtis – siekiant padėti tiriamiesiems (10–14 metų amžiaus vaikams ir paaugliams iš Izraelio, kurių tėvai turi priklausomybių) integruoti jų subjektyvią, fenomenologinę patirtį su socialine realybe. Tyrimas leidžia manyti, kad Photovoice metodas gali padėti vaikams ir paaugliams simboliškai išreikšti patirtis, kurios šeimos kontekste dažnai lieka nutylimos (Malka et al., 2018). Nors šis darbas suteikia vertingų įžvalgų apie socialinės gėdos transformaciją, jis yra apribotas tiriamųjų amžiaus grupe, todėl gauti rezultatai labiau atspindi vaikų ir paauglių patirtį tuo metu, kai jie dar yra tiesiogiai priklausomi nuo šeimos sistemos dinamikos.

Priešingai, Leung et al. (2018) tyrime „Colorful Life“ pasitelkiamas platus ekspresyviųjų menų spektras (muzika, dailė, drama), tačiau čia dėmesio centras krypsta į psichosocialinių kompetencijų ugdymą ir edukaciją. Leung et al. (2018) rezultatai rodo teigiamą poveikį tiriamųjų (paauglių ir jų priklausomų tėvų grupei, iš viso 43 paaugliai ir 21 tėvas) įsitikinimams apie priklausomybę, tačiau pati programa yra labiau orientuota į elgsenos pokyčius ir informuotumą, o ne į giluminę savasties ar trauminių mechanizmų analizę. Jei Malka et al. (2018) bando liestis prie vidinės patirties simbolių, tai Leung et al. (2018) tyrime menas daugiausia veikia kaip psichoedukacinės ir psichosocialinės intervencijos dalis, o ne kaip savarankiška gilesnių trauminių ar tapatumo patirčių analizės priemonė.

Tyrimų ribotumai ir metodologinės spragos. Vertinant šiuos tyrimus šio darbo problematikos kontekste, išryškėja keli ribotumai, kurie apsunkina jų rezultatų taikymą suaugusių SAV moterų dailės terapijos patirčių analizei.

1. **Amžiaus grupės ir raidos stadijos apribojimai.** Abu tyrimai orientuoti išskirtinai į vaikus ir paauglius (Leung et al., 2018; Malka et al., 2018). Tai riboja galimybes daryti išvadas apie ilgalaikius trauminės patirties integravimo procesus, kurie vyksta asmeniui palikus šeimą.

Kadangi dalyviai tyrimų metu dar buvo vaikystės ar paauglystės raidos etape ir, tikėtina, vis dar buvo susiję su pirminės šeimos sistema, rezultatai labiau atspindi tuo metu vykstančius prisitaikymo procesus, o ne suaugusių SAV ilgalaikės patirties refleksiją.

2. **Intervencijų tikslų ir pobūdžio skirtumai.** Šiuose dviejuose tyrimuose pastebima tendencija meninę raišką naudoti psichoedukaciniais ar psichosocialiniais tikslais (kaip Leung et al., 2018). Todėl šių tyrimų rezultatai mažiau informatyvūs analizuojant sunkiai verbalizuojamas, kūniškas ar simboliškai išreiškiamas patirtis, tokias kaip gėdos, emocijų slopinimo, savasties ar asmeninių ribų patirtys. Malka et al. (2018) tyrime pasitelkta fotografija labiau tarnauja kaip socialinės realybės dokumentavimo įrankis. Taigi, šie tyrimai mažiau leidžia spręsti apie ilgalaikį dailės terapijos procesą ar jo metu vykstančią kaitą.
3. **Konteksto fragmentiškumas.** Analizuotų tyrimų (Malka et al., 2018, Leung et al., 2018) teminis fokusas skiriasi nuo šio darbo problematikos. Toks rezultatų fragmentiškumas neleidžia įvertinti, kaip kūrybinėje raiškoje atsiskleidžia kompleksinės patirtys, pavyzdžiui, tapatumo, asmeninių ribų, savivertės, gėdos ir emocinio saugumo temos, kai šie aspektai gali būti paveikti ilgalaikės šeimos disfunkcijos.

Esama literatūros apžvalga rodo, kad nors kūrybinė raiška gali būti naudinga dirbant su priklausomybės paveiktų šeimų nariais, tyrimų lauke jaučiamas didelis deficitas analizuojant būtent suaugusius asmenis. Malka et al. (2018) ir Leung et al. (2018) darbai suteikia pradinę bazę suprasti, kaip vaizdiniai gali padėti išreikšti ar reflektuoti gėdos ir nutylėjimo patirtis, tačiau jie neanalizuoja suaugusioms SAV moterims aktualių tapatumo, ribų ir ilgalaikio emocinio prisitaikymo temų. Šiame kontekste šis tyrimas gali prisidėti prie esamos mokslinės spragos mažinimo, fokusuojantis į tai, kaip dailės terapijos procese atsiskleidžia suaugusių SAV moterų emocijų raiška bei jų vaikystės patirtys.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo organizavimas

Tyrimo dalyvių atranka buvo vykdoma taikant tikslinę ir savanorišką atranką, nes tyrime siekta įtraukti konkrečią patirtį turinčias moteris – vaikystėje augusias su nuo alkoholio priklausomais tėvais arba vienu iš jų. Pirmiausia, parengiau kvietimą prisijungti prie dailės terapijos sesijų, skirtų šiai tikslinei grupei. Kvietimu pasidalinau dviem kanalais: „Aš esu“ priklausomų asmenų bendruomenės artimųjų grupėje bei socialinių tinklų grupėse, skirtose meno terapijai. Kvietimas sulaukė itin didelio susidomėjimo, o dalyvių grupė užsipildė per nepilnas dvi dienas. Galutinė dalyvių atranka buvo vykdoma paprašius kandidačių užpildyti elektroninę anketą.

Atrankos kriterijai. Vykdam galutinę dalyvių atranką, siekiant užtikrinti grupės homogeniškumą, rėmiausi šiais kriterijais: :

1. **Amžiaus riba (virš 30 metų):** pasirinkta vyresnio amžiaus dalyvių grupė, darant prielaidą, kad šio amžiaus moterys gebės giliau reflektuoti savo patirtis, kas svarbu tyrimo tikslui.
2. **Identifikuota SAV patirtis:** į tyrimą įtrauktos moterys, kurios subjektyviai patvirtino augusios šeimoje su alkoholio priklausomybę turinčiais tėvais.
3. **Motyvacija ir emocinis pasirengimas:** dalyvių pasiryžimas dalyvauti visame sesijų cikle bei vidinė nuostata atvirai dalintis savo patirtimis grupėje.
4. **Psichikos sveikatos stabilumas:** siekiant užtikrinti dalyvių saugumą ir išvengti galimos retraumatizacijos, į grupę nebuvo įtraukiami asmenys, išgyvenantys ūmias gyvenimo krizes ar turintys sunkių psichikos sutrikimų.

Taigi, iš viso tyrime dalyvavo 9 moterys (žiūrėti lentelę Nr. 1).

Lentelė nr. 1

Pagrindinė dalyvių charakteristika

Tyrimo dalyvė (vardai pakeisti)	Amžius	Dailės terapijos sesijų lankomumas (iš viso 10 sesijų)
Kristina	45 m.	10

Erika	39 m.	10
Agota	37 m.	9
Elena	37 m.	8
Eglė	32 m.	8
Monika	35 m.	10
Agnė	45 m.	10
Sigita	44 m.	9
Regina	43 m.	8

Dailės terapijos sesijos. Grupinė dailės terapija vyko 2025 m. spalio–gruodžio mėnesiais „Aš esu“ priklausomų asmenų bendruomenėje Vilniuje. Iš viso suorganizuota 10 dailės terapijos sesijų, kurios vyko vieną kartą per savaitę, kiekvienos sesijos trukmė – 90 minučių. Užsiėmimų metu tyrimo dalyvės atliko kūrybines užduotis, naudodamos įvairias dailės priemones. Po kūrybinės veiklos dalyvės raštu atsakydavo į du iš anksto parengtus klausimus, skirtus užsiėmimo metu kilusioms emocijoms, mintims ir kūrybinio proceso patirčiai reflektuoti. Vėliau vykdavo bendra žodinė refleksija grupėje. Detali dailės terapijos programa pateikiama darbo prieduose. (žr. Priedą Nr. 2)

Tyrimo etika. Atliekant tyrimą buvo laikomasi savanoriškumo, informuoto sutikimo, konfidencialumo ir privatumo principų. Visos dalyvės pasirašė informuoto sutikimo formas, buvo supažindintos su tyrimo tikslu, eiga, duomenų rinkimu ir naudojimu (žr. Priedą Nr. 1). Dalyvės galėjo bet kada pasitraukti iš tyrimo. Gavus dalyvių sutikimą, tyrimo metu sukurti kūriniai buvo fotografuojami analizės tikslais, o nuotraukos saugomos tik tyrėjai prieinamame įrenginyje. Pasibaigus tyrimui, originalūs kūriniai buvo grąžinti autorėms. Rašytinės refleksijos taip pat saugomos tik tyrėjai prieinamoje vietoje. Dalyvių vardai tyrime yra pakeisti.

2.2. Tyrimo metodai

Duomenų rinkimo instrumentai. Tyrime taikyti kokybiniai duomenų rinkimo metodai. Duomenys buvo renkami dailės terapijos sesijų metu, pasitelkiant du pagrindinius duomenų rinkimo

instrumentus: **tyrimo dalyvių rašytines refleksijas ir jų sukurtus dailės darbus**. Po kiekvienos kūrybinės užduoties dalyvės raštu atsakydavo į du iš anksto parengtus klausimus, susijusius su kūrybinės užduoties patyrimu. Dalyvių sukurti kūriniai po kiekvienos sesijos buvo fotografuojami ir naudojami kaip vizualiniai tyrimo duomenys. Surinktų duomenų analizei buvo taikyta teminė analizė bei kūrinių analizė.

Duomenų analizės metodai:

Teminė analizė. Teminei analizei buvo pasirinkti keturių tyrimo dalyvių – Kristinos, Erikos, Monikos ir Agnės (vardai pakeisti) – duomenys. Šios dalyvės buvo atrinktos pagal du pagrindinius kriterijus:

1. Dalyvavo visuose dešimtyje dailės terapijos užsiėmimų.
2. Rašytinės refleksijos buvo pakankamai išsamios ir informatyvios tyrimo duomenų analizei.

Toks pasirinkimas leido nuosekliai analizuoti dalyvių refleksijų kaitą viso dailės terapijos proceso metu. Teminė analizė pasirinkta todėl, kad, remiantis Braun ir Clarke (2006), ji leidžia sistemingai identifikuoti, analizuoti ir interpretuoti reikšmingus pasikartojančius prasmų modelius kokybiniuose duomenyse. Rašytinės refleksijos atskleidė dalyvių subjektyvias patirtis, emocines reakcijas, kūrybinio proceso metu kilusias mintis ir jų sąsajas su vaikystės išgyvenimais, todėl teminė analizė sudarė galimybę ne tik aprašyti šiuos duomenis, bet ir interpretuoti jų reikšmes dailės terapijos kontekste.

Iš kiekvienos tyrimo dalyvės buvo surinkta po dešimt refleksijos lapų, atitinkančių dešimt dailės terapijos užsiėmimų. Siekiant neprarasti kiekvienos kūrybinės užduoties metu atsiskleidusių patirčių specifiškumo, **teminė analizė buvo atliekama ne apibendrintai visos dailės terapijos programos mastu, bet kiekvienos užduoties rėmuose**. Tai reiškia, kad kiekvienos dailės terapijos užduoties metu surinktos keturių dalyvių refleksijos buvo koduojamos ir analizuojamos kaip atskiras duomenų blokas. Toks analizės organizavimas leido išlaikyti ryšį tarp konkrečios kūrybinės užduoties, jos sukeltų emocijų, dalyvių refleksijų ir dailės terapijos proceso eigos. Galiausiai buvo išskirta dešimt temų, kurios perteikia kiekviename dailės terapijos užsiėmime išryškėjusias pagrindines patirtis ir reflektuotas emocijas.

Tyrimo duomenų analizės procesas vyko šešiais etapais:

1. Susipažinimas su duomenimis. Dalyvių refleksijos buvo skaitomos pakartotinai, siekiant „pasinerti“ į tekstą, pajusti bendrą emocinį kontekstą ir užfiksuoti pirmąsias įžvalgas.
2. Pradinis kodavimas. Tekste išskirtos reikšmingos frazės ar žodžiai, apibūdinantys dalyvių emocijas, vaikystės prisiminimus ir patirtį kūrybinio proceso metu.
3. Temų paieška. Panašūs kodai buvo sugrupuoti į platesnes grupes, kurios leido pamatyti ryškėjančius dėsningumus ir suformuoti preliminaras temas.
4. Temų peržiūra. Tikrinta, ar suformuotos temos tikrai atitinka dalyvių citatas ir ar jos atsako į tyrimo klausimą. Kai kurios temos buvo sujungtos, o kitos – patikslintos.
5. Temų gryninimas ir įvardijimas. Kiekvienai temai suteiktas pavadinimas, tiksliai atspindintis jos esmę ir ryšį su potėmėmis.
6. Rezultatų analizė. Parengta galutinė analizė, kurioje temos iliustruojamos dalyvių citatomis ir susiejamos su tyrimo tikslu bei uždaviniais.

Teminės analizės patikimumui ir pagrįstumui užtikrinti buvo remiamasi dalyvių rašytinėmis refleksijomis ir dailės terapeutės užrašais, pildytais po kiekvienos sesijos. Juose buvo fiksuojamos įžvalgos apie kūrybinį procesą, dalyvių įsitraukimą, emocinę atmosferą ir grupės dinamiką, todėl šie duomenys padėjo tyrėjai pagrįsti interpretacijas ir tiksliau suprasti refleksijų kontekstą. Išskirtos temos buvo nuosekliai tikrinamos jas siejant su pirminiais duomenimis – dalyvių citatomis, asmeninėmis patirtimis ir konkrečių užduočių refleksijomis. Taip buvo siekiama, kad temos būtų pagrįstos pačių dalyvių patirtimi, o ne vien tyrėjos interpretacija. Temų aktualumas buvo vertinamas pagal jų ryšį su tyrimo klausimu: ar jos padeda atskleisti vaikystės patirčių ir su jomis susijusių emocijų reflektavimą dailės terapijos procese.

Kūrybos analizė. Dailės terapijos programa buvo sudaryta taip, kad padėtų dalyvėms reflektuoti vaikystės patirtis, kilusias emocijas ir dabartinius išgyvenimus. Kūrybos analizės duomenis sudarė keturių teminei analizei pasirinktų dalyvių dailės terapijos programos metu sukurti kūriniai (iš viso 40 kūrinių). Kiekvienos dalyvės darbai pirmiausia buvo analizuojami atskirai, siekiant įvertinti individualią vizualinę raišką, pasikartojančius motyvus, simbolius ir jų kaitą dailės terapijos procese. Vėliau buvo atliekama apibendrinanti kūrinių turinio analizė, kuri rėmėsi visų keturių dalyvių darbų nagrinėjimu kiekvienos dailės terapijos užduoties rėmuose. Šios analizės metu buvo siekiama išryškinti bendrus vizualinius pasikartojimus, atsiskleidusius konkrečios sesijos metu. Toks analizės būdas pasirinktas, nes leido ne tik pažvelgti į kiekvienos dalyvės kūrinį individualiai, bet ir įvertinti, kokios

bendros temos, emocinės būsenos ar simboliai atsiskleidė grupės lygmeniu. Tai padėjo geriau suprasti, kaip konkreti dailės terapijos užduotis veikė dalyvių patirčių reflektavimą ir emocinę raišką.

Individualioje kūrinių analizėje buvo taikoma **formaliųjų piešinio elementų ir simbolių analizė**. Vertinant formaliuosius elementus buvo atsižvelgiama į linijų pobūdį, kompoziciją, erdvės panaudojimą, figūrų dydį, formas ir spalvas. Simbolių analizė buvo atliekama remiantis dailės terapijos teorija ir simbolių aiškinimu platesniame kultūriniame kontekste, tačiau simboliai nebuvo interpretuojami vienareikšmiškai ar atsietai nuo pačių dalyvių patirties. **Apibendrinančioje piešinių turinio analizėje** buvo susitelkiama išskirtinai tik į **pasikartojančius** simbolius ar formaliuosius piešinio elementus. Visa kūrinių analizė buvo siejama su **dalyvių rašytinėmis ir žodinėmis refleksijomis**, kurios padėjo tiksliau suprasti jų pačių kūriniams suteiktas reikšmes. Analizėje taip pat remtasi mano, kaip **dailės terapeutės-tyrėjos stebėjimais** apie kūrybinio proceso eigą, dalyvių emocines reakcijas ir grupės dinamiką.

Tyrėjos pozicija ir refleksyvumas. Atsižvelgiant į tai, kad aš, kaip tyrėja pati turiu augimo priklausomybės paveiktoje šeimoje patirtį, tyrimo metu man buvo svarbu sąmoningai reflektuoti galimą asmeninės patirties poveikį dalyvių pasakojimų supratimui ir duomenų interpretacijai. Siekdama mažinti tyrėjos šališkumo riziką, viso tyrimo metu fiksavau savo asmenines reakcijas ir kylančius pastebėjimus, kuriuos vėliau aptariau ir analizavau reguliariose supervizijose.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Teminė ir kūrinių analizė

Toliau darbe pateikiami keturių atrinktų tyrimo dalyvių dešimties dailės terapijos užsiėmimų metu surinktų rašytinių refleksijų teminės analizės rezultatai ir dailės terapijos užsiėmimų metu sukurtų kūrinių analizė. Kiekvienos dailės terapijos užduoties rėmuose pirmiausia pateikiama teminės analizės rezultatai ir po to kūrinių analizė. Kūrinių analizė remiasi struktūra, kurioje aptariama kompozicija, linijų ir formų kokybė, simboliai, kūrinio reikšmė terapiniame procese ir naudojamos dailės priemonės. Dailės priemonės aptiriamos tais atvejais, kai priemonių pasirinkimas sustiprina kūrinio emocinę ar simbolinę prasmę. Taip pat šio darbo prieduose pateikiama kiekvieną dailės terapijos užduotį apibendrinanti turinio analizė, kurioje išskiriami dažniausiai pasikartojantys piešinių elementai ir simboliai bei jie susiejami su teminės analizės dalyvių refleksijomis (žr. Priedą Nr. 3).

3.1.1. Vardo reikšmės patyrimas kaip vaikystės patirčių ir emocinio santykio su savimi ir kitais refleksija

Ši tema atskleidžia, kaip vardo apmąstymas kūrybiniame procese tapo būdu sugrįžti prie vaikystės patirčių ir reflektuoti savo emocinį santykį su savimi bei kitais. Joje ryškėja, kad vardas dalyvėms buvo ne tik asmeninis įvardijimas, bet ir simbolinis kelias į ankstyvus prisiminimus, šeimos ryšius, priėmimo ar atstūmimo patirtis bei savęs suvokimą. Toliau tekste bus aptariamose trys potėmės: vardas kaip tiltas į vaikystės prisiminimus, emocinis prieštaravimas vardo patyrimo ir vardas kaip santykio su kitais ir tapatumo atspindys.

3.1.1.1. Vardas kaip tiltas į vaikystės prisiminimus

Pirmoji kūrybinė užduotis „Mano vardo istorija“ atskleidė, kad vardas dalyvėms tapo simboliu keliu į ankstyvus prisiminimus, susijusius su šeima, kilme ir savasties formavimusi. Refleksijose išryškėjo tiek šilti, saugūs, tiek skausmingi išgyvenimai. Pavyzdžiui, Erikai jos vardas priminė buvimą pas močiutę kaime: „*Vaikystėje jausdavau ramybę vaikščiodama pas močiutę kaime, pievoje ir apžiūrinėdama gėles. Mėgdavau net prisirinkti puokštę. Gaila jos ilgai neišsilaikydavo. Bet žavėdavo formomis, spalvomis, skirtingumu. Turbūt dėl to taip džiugina, kad vardas susijęs su gėle.*“ Monikos refleksijoje iškilo šiltas prisiminimas apie senelio reakciją į jos vardą: „*Kai tėvai atvažiavo pasakyti, kad laukiasi ir Močiutei ir Bočiui pasakė, koks bus vardas, Bočius sakė: „a (vardas) būs. Tas (vardas) man buvo labai brangus.*“ Kartu vardas sužadino ir netekties bei liūdesio patirtis: „*O Bočiaus ir Močiutės netektis yra sunkiausia, ką esu patyrus.*“ (Monika) Apibendrinant, užduotis parodė, kad vardas dalyvėms tapo svarbiu simboliu raktu į vaikystės patirtis, per kurį atsivėrė ryšiai su artimaisiais.

3.1.1.2. Emocinis prieštaravimas vardo patyrimo

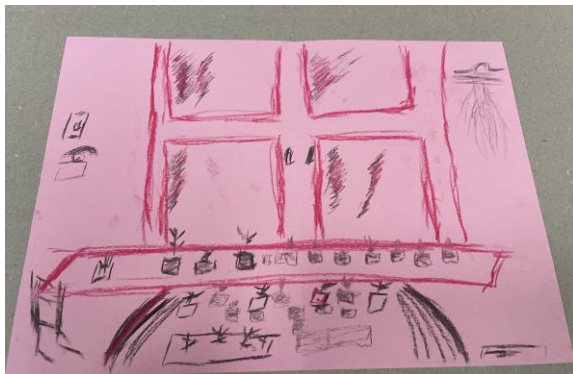
Tyrimo dalyvių refleksijose vardas atsiskleidė ne tik kaip artumo ar tapatybės ženklas, bet ir kaip sudėtingų vidinių išgyvenimų vieta. Kai kurioms jis siejosi su patirtimi, kad vertė ir priėmimas buvo priklausomi nuo gebėjimo atitikti kitų poreikius: „*Būti (vardas) reiškė būti visiems gerai, apleidžiant savo norus, poreikius ir jausmus. <...> – dešinioji mamos ranka. <...> visiems naudinga, patarnaujanti, reikalinga – bet ne mylima tiesiog, kad yra tokia, kokia yra. Mylima už nieką! Tiesiog, kad yra!*“ (Agnė) Vardas buvo patiriamas ir kaip kontrolės bei spaudimo ženklas: „*buvo ir dėkingumo ir pykčio, kad mano vardas <...> buvo panaudotas kaip manipuliacijai – „būti gera mergaite“ – daryti viską, ko mama nori.*“ (Agnė) Tačiau tuo pačiu buvo svarbus ir kaip išskirtinumo ženklas:

„Dėkingumas, kad gavau retą vardą ir ne senovinį.“ (Agnė) Prieštarumas atsiskleidė ir santykio su vardu kaitoje, pavyzdžiui: „Nors vardo paauglystėj nemėgau dėl tos „s“ raidės vidury. Man ji ausį rėžė.“ (Monika) Taigi, vardas dalyvėms talpino vertės ir vidinio pasipriešinimo patirtis, atskleidamas sudėtingą santykį tarp noro būti priimtai ir siekio išlikti savimi.

3.1.1.3. Vardas kaip santykio su kitais ir tapatumo atspindys

Dalyvių refleksijos parodė, kad vardas buvo patiriamas ne tik kaip asmeninės tapatybės dalis, bet ir kaip ryšio su šeima, kilme bei svarbiais žmonėmis ženklas: „Aš gimiau ir augau Širvintose – Aukštaitijoje. Bet mano mama yra tikra žemaitė, iš Plungės.“ (Monika) Kai kurioms dalyvėms vardas iškėlė šiltus giminių ryšio prisiminimus: „<...> tėvai man pasakojo, kodėl mane pavadino Kristina. Tėtis turėjo labai gerą močiutę (netikrą senelio mamą), kuri mano tėtį labai mylėjo ir daug ko išmokė. Jos vardas buvo Kristina“. (Kristina) Tačiau kartu vardas suaktyvino ir traumuojančias, su atstūmimu susijusias patirtis: „Taip pat prisiminiau labai traumuojančią įvykį, kai jau buvau studentė, prigėrusi mama pasakė, kad manęs nenorėjo, manęs norėjo tėtis ir ji manęs nekenčia.“ (Kristina) Vardas moterų patirtyse atsiskleidė kaip svarbus tapatumo ir santykių su kitais simbolis.

3.1.1.4. Kūrinių analizė: „Mano vardo istorija“



Monikos kūrinys

Kompozicija. Monika piešinyje vaizduoja senelių namus, langą ir ant stalo augančius pomidorų daigus, darbas išsiskiria aiškia struktūra ir konkrečiu, autobiografiškai atpažįstamu vaizdiniu. Toks horizontalus ir vertikalus elementų organizavimas kuria tvarkos ir apibrėžtumo įspūdį. Dailės terapijoje aiškiai organizuota kompozicija siejama su pastanga struktūruoti patirtį išlaikant ją percepcinio apdorojimo lygmenyje, kuriame forma ir organizacija padeda reguliuoti emocijas (Hinz, 2009). **Linijų ir formų kokybė** nėra vientisa: objektai piešiami štrichuotomis, vietomis padrikomis linijomis, kai kur atsiranda tamsesnių štrichų. Nors vaizdas Monikai atpažįstamas, tokia vizualinė kalba leidžia manyti, kad net ir jaukus prisiminimas nėra visiškai šviesus – jame yra ir liūdesio, ir netekties. Tai ypač svarbu

turint omenyje Monikos refleksiją apie senelių netektį. Dailės terapijoje linijos pobūdis laikomas svarbiu emocinės raiškos aspektu, o tamsesni, kartojami štrichai gali rodyti didesnę emocinę krūvį (Malchiodi, 2012). **Simboliniu lygmeniu** svarbiausi lango ir augalų motyvai. Lango gali būti suprantamas kaip riba tarp vidaus ir išorės, o daigai – kaip gyvybės, rūpesčio ir tęstinumo ženklai. Atsižvelgiant į tai, kad dalyvės ryšys su seneliais buvo labai artimas ir šiltas, šie simboliai perteikia saugaus ryšio, globos ir vidinio palaikymo patirtį, kuri išlieka reikšminga ir dabartiniame jos gyvenime. **Dailės priemonės.** Piešinys atliktas dviejų spalvų pieštukais, su gana daug mažų detalių, kas gali atskleisti autorės siekį, kuo tiksliau perteikti vaizdinį dėl jo reikšmingumo jai (Abt, 2005). **Reikšmė terapiniame procese.** Monikos sukurtas vaizdinys gali atspindėti dalyvės tapatybės šaknų paiešką per saugų autobiografinį prisiminimą. Aiški, struktūruota kompozicija leidžia matyti siekį suteikti savo asmeninei istorijai apibrėžtumą ir tęstinumą, o štrichuota, nevientisa linija rodo, kad šis prisiminimas išlieka emociškai jautrus ir gyvai susijęs su dalyvės savęs suvokimu.



Agnės kūrinys

Kompozicija remiasi aiškiu dviejų didelių, visą popieriaus lapą užpildžiusių formų santykiu: kairėje vaizduojamas lapo motyvas, dešinėje – apskritiminė, į mandalą panaši struktūra, o jų susikirtimo vietoje yra juodas taškas. Toks išdėstymas kuria dviejų polių ir juos jungiančio centro įspūdį. **Linijų ir formų kokybė.** Linijos šiame darbe yra ryškios, plačios, daug kur kartojamos ir sluoksniuojamos, todėl forma įgauna intensyvumą. Lapo dalyje linijos kryptingos, labiau tekančios, o apskritimo dalyje – koncentruotos, reguliariai pasikartojančios. Toks skirtumas sustiprina dviejų skirtingų būsenų priešpriešą, tačiau juodas centras jas laiko vienoje struktūroje. **Simboliai.** Apskritimas, lapas ir juodas taškas yra pagrindiniai simboliai šiame kūrinyje. Dalyvės refleksijoje jie siejami su priešingomis emocinėmis būsenomis, o juodas taškas – su balansu, tai atitinka Jungo aprašytą mandalos funkciją – talpinti priešingybes ir organizuoti vidinę pusiausvyrą (Jung, 1964). Juodas taškas šiuo atveju gali būti suvokiamas kaip centras – vieta, kur susitinka priešingi poliai. Shaun

McNiff pabrėžia, kad kūrybinis procesas leidžia vienu metu išlaikyti prieštaringas patirtis ir suteikti joms formą, taip skatinant jų integraciją (McNiff, 2004). **Dailės priemonės.** Piešinys atliktas pastelėmis, ši priemonė leidžia išgauti ir intensyvių spalvinių kontrastą, ir minkštesnį tonų susiliejamą. Dailės terapijoje tokios medžiagos dažnai siejamos su didesne emocine raiška, nes jos leidžia dirbti ir ekspresyviai, ir jautriai (Hinz, 2009). **Reikšmė terapiniame procese.** Agnės darbas gali atspindėti jos pastangą vienoje erdvėje išlaikyti ir suderinti priešingas vidines būsenas, kūrinys gali rodyti ne tik emocinių priešybių atpažinimą, bet ir jų integravimo pradžia.



Erikos kūrinys

Kompozicija susideda iš trijų atskirų žibučių kupstelių viename lape. **Linijų ir formų kokybė.** Linijos švelnios, aiškos, pasikartojančios. Formos nedidelės, nuosekliai kartojamos, todėl piešinys išlaiko ritmą ir vizualų stabilumą. **Pagrindinis simbolis** yra žibutė, tiesiogiai susijusi su dalyvės vardo reikšme. Refleksijoje nuskambėjęs jos poreikis rūpesčiui ir meilei dar labiau įprasmina žibutės simboliką. Pasikartojantys augalų motyvai gali būti siejami su identiteto įtvirtinimu ir kartojimu kaip savęs patvirtinimo forma. Edith Kramer teigia, kad pasikartojančios formos kūrinuose gali padėti organizuoti vidinę patirtį ir suteikti jai stabilumo (Kramer, 1971). Svarbus ir santykio su kitais aspektas – dalyvės pasakojimas apie nepatinkančius vardo trumpinimus ir gebėjimą „pastovėti už save“ rodo stiprėjančią ribų nustatymą, o tai leidžia manyti, kad vardas čia tampa ne tik trapumo, bet ir savivertės bei apsaugos simboliu. **Dailės priemonės.** Naudoti spalvoti pieštukai. Ši priemonė leidžia išgauti aiškų kontūrą, švelnų spalvos sluoksniavimą ir tinka smulkių, pasikartojančių motyvų vaizdavimui (Abt, 2005). **Reikšmė terapiniame procese.** Šis kūrinys dailės terapijos procese gali atspindėti dalyvės tapatybės įtvirtinimą per vardo reikšmę ir su ja susijusį žibutės simbolį. Pasikartojantys augalų motyvai

rodo poreikį stabilumui, rūpesčiui ir savęs patvirtinimui, o refleksijoje išryškėjęs gebėjimas nepriimti nepatinkančių vardo trumpinių leidžia matyti stiprėjantį savivertės ir asmeninių ribų pajautimą.



Kristinos kūrinys

Kompozicija šiame darbe yra abstrakti ir asimetriška. Vaizdas organizuojamas per įstrižai per lapą besiskleidžiančią pagrindinę formą, todėl kūrinys neturi aiškaus centro ar stabilios atramos. Toks kompozicinis sprendimas kuria judesio, krypties ir neapibrėžtumo įspūdį. **Linijų ir formų kokybė.** Linijos laisvos, sluoksniuotos, vietomis išsklaidytos, be aiškaus kontūro. Formos nėra tiksliai apibrėžtos, jos labiau kuriamos per spalvinį judesį ir kryptį nei per objektų ribas. Dailės terapijos požiūriu tokia raiška gali rodyti stipresnį afektinį apdorojimą, kai patirtis perteikiama per spalvą ir judesį, o ne per aiškią reprezentaciją (Hinz, 2009). **Simboliai.** Pati dalyvė užsiminė, kad pagrindinė piešinyje pavaizduota forma galėtų būti medžio šaka. Čia svarbu paminėti, kad užduotis Kristinai sužadino stiprią traumuojančią patirtį – jau būdama studentė iš mamos išgirdo, kad buvo nenorėta, kad jos norėjo tik tėvas ir kad mama jos nekenčia. Nors šis įvykis tiesiogiai nesusijęs su vardo davimo istorija, jis glaudžiai siejasi su tapatumo ir priėmimo patirtimi. Pavaizduota šaka tarsi atsietą nuo kamieno, „nulaužta“, o tai, remiantis dailės terapijos teorijos įžvalgomis, gali būti siejama su trauminėmis patirtimis, praradimu ar nutrūkusiu ryšiu (Handler, Thomas 2013). Judesyje esanti, tarsi vėjo blaškoma forma perteikia trapumo, nestabilumo ir tvirto pagrindo stokos būseną, kuri gali būti siejama su vaikystės patirtimis augant emociškai nesaugioje aplinkoje. **Dailės priemonės.** Naudota sausa pastelinė kreidelė, leidžianti sluoksniuoti spalvą ir kurti minkštus, išsklaidytus perėjimus. Priemonė išnaudojama labiau atmosferai ir judesiui perteikti nei tiksliam objektų vaizdavimui. Tai sustiprina emocinės, dar ne iki galo įvardytos patirties įspūdį. **Reikšmė terapiniame procese.** Kristinos kūrinys dailės terapijos procese gali atspindėti tapatumo, priėmimo ir nutrūkusio ryšio temos iškilimą per abstraktų, emociškai įkrautą vaizdinį. Terapiniu požiūriu kūrinys gali žymėti skausmingos tapatumo patirties priartėjimą prie sąmoningo reflektavimo.

3.1.2. Priešingų emocijų patyrimas kaip savirefleksijos ir prasmės kūrimo procesas

Šioje temoje analizuojama, kaip priešingų emocijų išgyvenimas atskleidžia vidinius konfliktus ir tampa svarbia savirefleksijos erdve. Tema gimė iš tyrimo dalyvių refleksijų, po kūrybinės užduoties apie sunkias ir joms priešingas – lengvesnes emocijas. Dvi potemės, kurios atsiskleidė iš refleksijų: vidinė įtampa tarp savo ir kitų poreikių bei sunkumų ir priešybių įprasminimas.

3.1.2.1. Vidinė įtampa tarp savo ir kitų poreikių

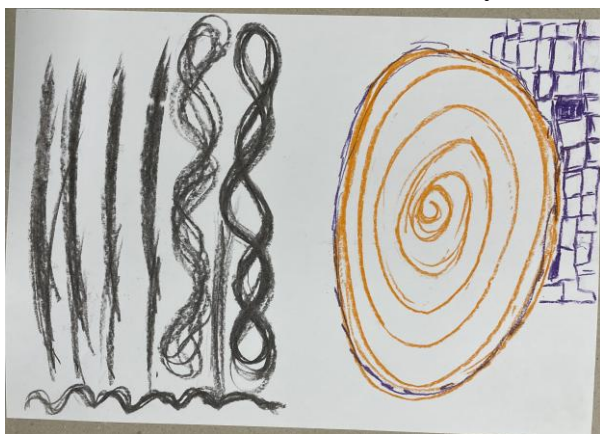
Šioje potemėje dalyvių refleksijose ryškėjo vidinis konfliktas tarp savų poreikių ir noro atliepti kitus. Monikos patirtyje ši įtampa atsiskleidė per ribų nustatymą darbe: *„Situacija paprasta – bandau atstovėti, kad ne man priklausytų daryti darbą. Aš jį galiu padaryti ir suprantu prašantį. Bet pamoka išmokyti – padėjau jau n kartų ir tai tapo norma. Bet jaučiu kaltę ir gėdą, kad nepuolu padėti.“* Kartu šalia kaltės ir gėdos atsiranda ir kita patirtis – ribų nustatymo ir teisingumo poreikis: *„<...> pasiekimas, kai randi sprendimą ir pripažinimą – kad darai taip, kaip reikia ir viskas stoja į lentynėles. Noriu tvarkos ir, kad darbus darytų tie, kieno jie yra.“* (Monika) Agnės refleksijoje išryškėjo sunkumas priimti žmogišką netobulumą: *„Pasišlykštėjimas. Vis dar sunku priimti žmogiškumą, žmonių neidealumą, žmogiškus kūno dalykus.“* Kristinos patirtyje svarbi tapo vienišumo ir priėmimo tema: *„Pasirinkau vienetą, nes ji apima neigiamas emocijas, jaučiuosi vieniša su savo jausmu ir nesuprasta.“* Vienatvei priešpastatomas troškimas būti matomai ir priimtai: *„Priešingas vienetui būtų – vertinama, priimta, jei nebūčiau priimta jausčiausi vieniša nuolatos.“* (Kristina) Taigi, čia atsiskleidė įtampa tarp savo ir kitų poreikių, lydimą kaltės, gėdos, vienišumo ir stipraus priėmimo poreikio.

3.1.2.2. Sunkumų ir priešybių įprasminimas

Šioje refleksijų grupėje atsiskleidė, kad priešingos emocijos padeda dalyvėms geriau suprasti sudėtingas patirtis ir suteikti joms prasmę. Monikos refleksijoje išryškėjo suvokimas, kad sunkūs išgyvenimai tarsi sustiprina teigiamų būsenų vertę: *„Mano smegenys taip nesidžiaugs pripažinimu, jei prieš tai neišgyvensiu kaltės ir gėdos, pykčio. Nes, atrodo, viskas kas gera, sustiprėja tik po blogo filtro.“* Agnės patirtyje priešprieša sunkiai emocijai iš pradžių siejosi su tobulumo siekiu, tačiau refleksijos eigoje ši samprata kito link didesnio priėmimo: *„<...> priėmimas gyvenimo toks koks yra – meilė viskam, kai tobula pasidžiaugti padėkoti, kai ne taip – nuolankiai priimti ir susitaikyti ir priimti, kad viskas praeina. Kad gyvenimas toks koks yra, mokausi būti balanse ir priimti, kad ne visada viskas tobula. Kad mes visi žmonės su žmogiškais dalykais!“* Erikos refleksijoje priešinga emocija tampa

resursu veikti: „Manau, kai bijau ir vis dėl to įjungiu tą užsispyrimą jis baimę kažkiek sumažina, nes nors ir bijau jis veda į priekį.“ Kristinos patirtyje vienatvės išgyvenimą atsveria priminimas apie priimančius žmones šalia: „<...> bet tuo pačiu stengiuosi priminti sau, kad yra šalia žmonės, kurie mane priima ir supranta.“ Apibendrinant, priešingos emocijos čia atsiskleidžia ne tik kaip vidinio konflikto šaltinis, bet ir kaip būdas įprasminti patirtį bei palaipsniui ją transformuoti.

3.1.2.3. Kūrinių analizė: „Sunki emocija ir jai priešinga“



Monikos kūrinys

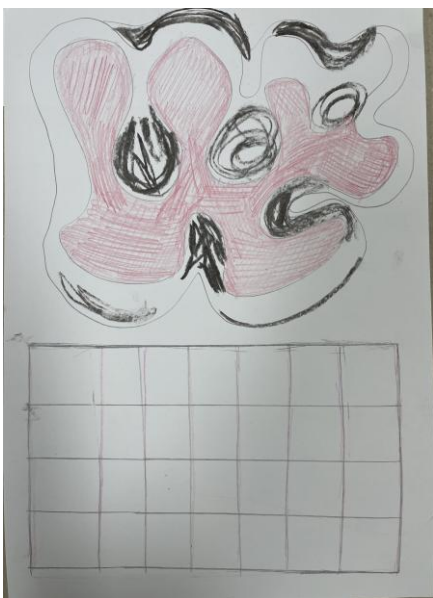
Kompozicija aiškiai padalinta į dvi dalis, kurios vizualiai priešpastatomos viena kitai. Kairėje pusėje vyrauja tamsi, vertikali, labiau fragmentuota struktūra, o dešinėje – apibrėžtas apskritimas ir tvarkingesnė, „lentinė“ primenanti forma. Toks išdėstymas leidžia matyti dviejų skirtingų emocinių būsenų atskyrimą ir jų organizavimą viename lape. **Linijų ir formų kokybė.** Kairėje linijos intensyvios, pasikartojančios, vietomis susipynusios ir nevienodos, todėl kuria didesnės įtampos ir mažesnio stabilumo įspūdį. Dešinėje formos aiškesnės: apskritimas vientisėsnis, o stačiakampių ritmas tvarkingesnis. Dailės terapijoje tokie skirtumai siejami su skirtingu emocinės patirties organizavimo lygiu – nuo labiau afektinio, mažiau struktūruoto iki labiau apibrėžto ir kontroliuojamo (Hinz, 2009; Malchiodi, 2012). **Pagrindiniai simboliai** yra susipynusios vertikalės, apskritimas ir „lentinė“ struktūra. Monika apskritimą įvardijo kaip „uždarytą“, simbolizuojantį pasiektą pripažinimą. Apskritimas dailės terapijoje ir analitinėje psichologijoje dažnai siejamas su užbaigtumu, vientisumu ir integracija (Jung, 1964). Šalia esanti tvarkinga stačiakampė struktūra dalyvės buvo įvardinta kaip „lentinė“ ir siejama su tvarkos poreikiu. Pagal Hinz (2020), tokie struktūruoti, pasikartojantys elementai siejasi su percepciniu/kognityviniu apdorojimu, kai asmuo siekia suprasti ir suvaldyti savo išgyvenimus per struktūrą ir logiką. Kairėje pusėje susipynusios linijos – sunkiau sutvarkomos emocinės patirties ženklas. Dalyvės įvardinta – gėda ir kaltė. **Dailės priemonės.** Naudotos pastelinės kreidelės, leidžiančios išgauti ir stiprų, tamsų štrichą, ir lengvesnę, aiškesnę spalvinę liniją. Juoda, oranžinė ir violetinė spalvos sustiprina priešpriešą tarp skirtingų kūrinio dalių. Tokios priemonės tinka

ir ekspresyviai, ir labiau struktūruotai raiškiai viename darbe (Malchiodi, 2012). **Reikšmė terapiniame procese.** Monikos darbas gali reikšti ne tik emocijų priešpriešą, bet ir dalyvės bandymą rasti santykį tarp sunkios emocijos ir ją atsveriančio vidinio resurso.



Erikos kūrinys

Erikos kūrinys vyrauja aiški centrinė **kompozicija**. Piešinio centre esanti geltonų ir oranžinių ratų struktūra žymi baimę, aplink kurią organizuojamas visas vaizdas. Ją supantis mėlynos ir violetinės spalvų apvalus sluoksnis kuria ribos, apsaugos ar emocijos sulaikymo įspūdį. Iš išorės į centrą nukreiptos rodyklės kompozicijai suteikia kryptingumo ir judesio, todėl kūrinys perteikia ne statišką baimės būseną, o aktyvų santykį su ja, ką patvirtina ir moters refleksija. **Linijų ir formų kokybė.** Dominuoja aiškos, pasikartojančios apskritos formos ir kampuotos rodyklių linijos. Centriniai ratai yra uždari, koncentriški. Rodyklės yra aštresnės ir kryptingos, todėl kuria įtampos bei mobilizacijos įspūdį. Remiantis dailės terapijos teorija, struktūruotos ir apibrėžtos formos gali rodyti emocinės patirties organizavimą bei perėjimą nuo neapibrėžto išgyvenimo prie sąmoningesnio jo apdorojimo (Hinz, 2020). **Simboliai.** Geltona ir oranžinė centrinėje dalyje siejamos su baime, kuri kūrinys išlieka pagrindiniu emociniu branduoliu. Mėlynas ir violetinis apvalus sluoksnis aplink centrą galime manyti, kad yra apsauginė ar reguliuojanti riba tarp vidinės būsenos ir išorinio poveikio. Rodyklės, kurias dalyvė siejo su užsispyrimu, tampa aktyvaus įsitraukimo simboliu. Jos nukreiptos į baimę, tačiau jos nenaikina – veikiau ją sutelkia, apibrėžia ir leidžia su ja veikti. Tai tiesiogiai siejasi su Erikos įžvalga „bijau, bet vis tiek darau“: baimė lieka centre, tačiau šalia jos atsiranda kryptis ir veiksmas. **Dailės priemonės.** Kūrinys atliktas spalvotais pieštukais. Šios priemonės naudojimas šiame darbe padeda išlaikyti kontrolės, struktūros ir apibrėžtumo įspūdį. **Reikšmė terapiniame procese.** Kūrinys perteikia svarbų savireguliacijos procesą – baimė išlieka patirties centre, tačiau moteris atranda būdą ją valdyti ir nepaisant jos judėti pirmyn.



Agnės kūrinys

Kompozicija. Piešinys sudarytas iš dviejų aiškiai atskirtų dalių: viršuje vaizduojamas pasišlykštėjimas, apačioje – tobulumas. Viršutinėje dalyje dominuoja laisvos, organiškios formos. Apatinėje dalyje matoma taisyklinga lentelės struktūra, kuri sukuria tvarkos ir kontrolės įspūdį. **Linijų ir formų kokybė.** Viršutinėje dalyje linijos laisvos, vingiuotos, vietomis nutrūkstančios ir persidengiančios, o formos neapibrėžtos, deformuotos, neturinčios aiškių ribų. Tokia raiška gali būti siejama su sunkiai struktūruojamu afektiniu patyrimu, dailės terapijoje amorfiškos formos dažnai siejamos su intensyviomis, kūniškai patiriamomis emocijomis (Malchiodi, 2012). Apatinėje dalyje linijos tiesios, pasikartojančios, sudarančios griežtą geometrinį tinklą. Pasak Hinz (2020), aiškios, pasikartojančios struktūros gali rodyti kognityvinį patirties organizavimą ir kontrolės poreikį. **Simboliai ir spalvos.** Rausva spalva dalyvės siejama su kūniškumu, o juodi, tankesni potėpiai – su atstumiančiomis patirtimis. Pati dalyvė vaizduojamas formas siejo su pasišlykštėjimu, kaip savo vaikystės patirtimi gyvenant kartu su alkoholį vartojančiu tėvu. Apačioje esantis taisyklingas tinklas pasak jos simbolizuoja tobulumą, o jos refleksijoje ši samprata plečiasi į priėmimą: „*priėmimas gyvenimo toks koks yra – meilė viskam, kai tobula pasidžiaugti padėkoti, kai ne taip – nuolankiai priimti ir susitaikyti ir priimti, kad viskas praeina.*” (Agnė) **Dailės priemonės.** Kūrinys atliktas spalvotais pieštukais. Šios priemonės pasirinkimas yra kiek neįprastas, turint omenyje vaizduojamą kūniškumo ir pasišlykštėjimo temą, nes pieštukas yra kieta, labiau kontroliuojama raiška perteikianti priemonė. Todėl galima manyti, kad pasirinkta priemonė šiame darbe ne tiek sustiprina ekspresyvių emocijų išliejimą, kiek padeda ją sulaikyti, apibrėžti ir struktūruoti. **Reikšmė terapiniame procese.** Įdomu, tai kad priešprieša sunkiai emocijai čia kuriama per kontrolę, tvarką ir idealumo siekį. Nors

refleksijoje tobulumas siejamas su priėmimu, vizualiai jis labiau primena struktūruojantį ir reguliuojantį atsaką į nemalonią patirtį, o tai gali rodyti įtampą tarp priėmimo ir poreikio suvaldyti.



Kristinos kūrinys

Kompozicija. Kristinos kūrinyje dominuoja du apskritimų dariniai, įkomponuoti banguojančių linijų fone. Didesnis apskritimas, dalyvės įvardytas kaip ji pati, tampa pagrindiniu emociniu centru, talpinančiu vienatvę ir su ja susijusius išgyvenimus. Mažesnis apskritimas, siejamas su vyru. Kompozicija nėra statiška – ji kuria tekėjimo, sukuriavimo ir emocinio proceso įspūdį. **Linijų ir formų kokybė.** Piešinyje vyrauja apskritos, pasikartojančios, sluoksniuotos formos ir laisvos, banguojančios linijos. Apskritimai piešiami pasikartojančiais judesiais, todėl atrodo gilūs, judantys ir emociškai įkrauti. Tokia raiška gali rodyti daugiasluoksnę emocinę patirtį, kai jausmai ne atskiriami, o persidengia tarpusavyje (Malchiodi, 2012). Tai patvirtina ir dalyvės refleksija, kad vienatvė jai talpina daugelį sunkių jausmų. **Simboliai ir spalvos.** Didysis apskritimas simbolizuoja pačią Eriką ir jos išgyvenamas sunkias emocijas, mažasis – vyrą, kuris yra šalia. Juos supančios linijos yra jūra, kurią dalyvė įvardijo, kaip priėmimą – priešingą emociją vienatvei. Mėlyni, rausvi ir violetiniai sluoksniai kuria švelnų, bet intensyvių emocinį lauką, kuriame vienatvė nėra izoliuota – ji susijungia su ryšio, jautrumo ir galimo priėmimo patirtimi. Priėmimas čia nėra aiškiai atskirtas simbolis, jis labiau atsiskleidžia kaip vykstantis vidinis procesas, perteikiamas spalvų ir judesio kaita. Hinz (2020) teigimu, afektiniame raiškos lygmenyje emocijos dažnai išreiškiamos per spalvą, judesį ir pojūtį, dar nesuteikiant joms griežtos struktūros. **Dailės priemonės.** Kūrinys atliktas spalvotomis pastelinėmis kreidelėmis. Ši priemonė leido kurti minkštą, sluoksniuotą, intensyvesnės spalvinės raiškos paviršių, kuriame linijos ir spalvos persidengia. Pastelės sustiprina emocinio tekėjimo, jautrumo ir judėjimo įspūdį. **Reikšmė terapiniame procese.** Čia svarbu tai, kad priešinga emocija – priėmimas – nėra aiškiai pavaizduota, vizualiai ji tarsi susilieja su apskritimais. Taip pat piešinyje atsiranda kito asmens – vyro simbolis, kuris gali perteikti ryšio ir palaikymo poreikį.

3.1.3. Buvimas tarp priešybių: gyvenimo patyrimas

Ši tema ir ją sudarančios potemės išryškėjo atliekant kūrybinę užduotį „Mano pasaulis“, kurios metu dalyvės ant bendro popieriaus lapo vaizdavo savo pasaulius, o vėliau kiekviena dalyvė kitų darbuose paliko simbolines dovanas. Šioje temoje išryškėjo šios potemės: gyvenimo priėmimas per priešybių patyrimą, santykis su kitais: tarp bendrystės ir kitų žmonių jausmų stebėjimo bei „leisti piešti“: tarp kontrolės ir paleidimo.

3.1.3.1. Gyvenimo priėmimas per priešybių patyrimą

Potemėje atsiskleidžia, kad gyvenimo patyrimą dalyvės suvokia kaip nuolatinį buvimą tarp priešybių, kuriose telpa tiek šviesios, tiek sunkios patirtys. Kūrybinio proceso metu ši patirtis vienai tyrimo dalyvei simboliškai išryškėjo per spalvas – juodos ir baltos maišymas buvo įvardijamas kaip gyvenimo metafora: *“Kaip tik apie tai šiandien mąščiau, kai priimu gyvenimą ir juodą ir baltą, gaunasi daug pilkos.”* (Agnė) Kitai dalyvei jos „pasaulis“ taip pat balansuojantis tarp priešybių: *“mąščiau, koks jis yra [mano pasaulis], koks buvo seniau. Taip stengiausi ir pavaizduoti. Kad būna ir pakilimų ir nuopolių, niūrių nuotaikų.”* (Erika) Taip pat svarbiu aspektu tapo praeities ir dabarties palyginimas: *„Bet lyginant su praeitimi dabar jaučiuosi drąsesnė, užtikrintesnė, ko seniau trūko.”* (Erika), *„Jaučiausi visai gerai, nes dabartinis mano pasaulis kur kas gražesnis ir šviesesnis nei buvo.”* (Kristina)

3.1.3.2. Santykis su kitais: tarp bendrystės ir kitų žmonių jausmų stebėjimo

Moterų refleksijose santykis su kitais atsiskleidė kaip bendrystės, rūpesčio ir jautrumo kitų reakcijoms derinys. Kūrybinis procesas stiprino artumo patirtį ir norą per „dovaną“ parodyti dėmesį kitam: *„Aplankė šiltas jausmas. Bendrystė, nes norėjosi pridedant dovaną piešinio autoriui parodyti, kad rūpi ir vertinu jo darbą. Tikslas – įdėti šilumos.”* (Monika) Kartu ryškėjo atsargumas ir baimė netinkamai įsiterpti į kito sukurtą erdvę: *„Patiko iš karto dalinti dovanas ir duoti, gal ir taisyti?”* (Agnė), *„Stengiausi nusiteikti, kad „dovana“ kito piešinio nesugadins, tai tik apie jausmus, o ne piešinio grožį. Pradžioje buvo nedrąsu.”* (Kristina), *„Kai kiti piešė į mano paveikslą iš pradžių nežiūrėjau, nes pati kitiems piešiau. Kai pasižiūrėjau nelabai kai kurie kitų dalykai piešti patiko, ypač pvz.: juoda spalva, nes jos nelabai mėgstu.”* (Erika) Refleksijose taip pat išryškėjo stipri orientacija į kitų jausmus: *„Bet ir pati piešdama galvojau, kaip kiti jausis. Nes ir gyvenime dažniau galvoju, kaip*

kiti jausis, o ne aš. Tenka kartais sau priminti, kad turiu galvoti ne tik apie kitus, bet pirmiausia apie save, apie tai kaip aš jaučiuosi.“ (Erika)

3.1.3.3. „Leisti piešti“: tarp kontrolės ir paleidimo

Šioje potemėje kūrybinis procesas atsiskleidė kaip vidinės įtampos tarp kontrolės ir paleidimo patyrimas. Viena vertus, atsirado suvokimas, kad leidimas kitoms įsitraukti į savo kūrinį gali būti išlaisvinantis ir susijęs su kontrolės atsisakymu – tai išryškėjo Monikos įžvalgoje apie jai būdingą poreikį kontroliuoti: „*Leisti kitiems piešti ant mano vizijos – išlaisvina. Nes paleidžiama kontrolė. O su jos paleidimu problemų tikrai turiu.*“ (Monika) Kita vertus, kūrybinėje erdvėje pasireiškė ir ribojančios patirtys – „ankštumo“ jausmas popieriuje: „*Atrodė šiek tiek ankštoka norėjosi plėstis! Taip pat buvo smagu maišyti spalvas ir išgauti iš juodos ir baltos daugybę pilkų atspalvių.*“ (Agnė) Ši dinamika papildoma ir simboliniu ribų kūrimu per menines priemones: „*užsistačiau guašinėmis sienomis, ribas nusibrėžiau.*“ (Agnė)

3.1.3.4. Kūrinių analizė „Mano pasaulis“



Kristinos kūrinys

Kompozicija. Kristinos darbas bendrame užduoties lape įkomponuotas kampinėje erdvėje, taip tarsi norint išlaikyti savą erdvę. Grupinėje dailės terapijoje erdvės pasirinkimas gali atspindėti santykį tarp individualumo ir buvimo su kitais (Moon, 2010). Kompozicijoje vaizduojamas namas, sodas, medis, gėlės ir kiti aplinkos elementai, kuriantys jaukios, gyvybingos ir atviros erdvės įspūdį. Ribų ar tvorų nebuvimas leidžia matyti šį pasaulį kaip prieinamą santykiui ir kitų įsitraukimui. **Linijų ir formų kokybė.** Darbe vyrauja laisvos, gyvos, nevienodo intensyvumo linijos. Formos atpažįstamos, tačiau nėra griežtai uždaros ar tiksliai kontroliuojamos, todėl piešinys perteikia spontaniškumą ir organišką judėjimą. Žalumos, gėlių ir medžio formos kuria augimo bei gyvybingumo įspūdį, o namo struktūra suteikia kompozicijai stabilumo. **Simboliai.** Namas gali būti siejamas su savastimi, saugumu

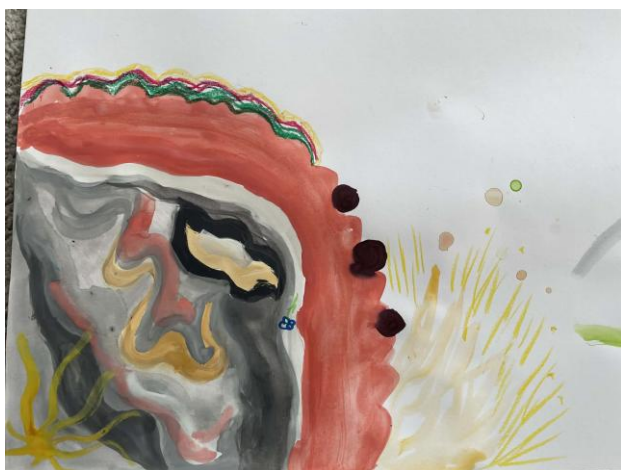
ir psichologiniu prieglobsčiu (Malchiodi, 2012). Tai patvirtina Kristinos refleksijose išsakyta mintis, kad namai yra jos saugumo ir ramybės šaltinis. Šviečiantys langai kuria šilumos, gyvybės ir ryšio su išoriniu pasauliu įspūdį. Simbolikos literatūroje langas dažnai suprantamas kaip tarpinė vieta tarp vidaus ir išorės (Cirlot, 2001). Sotas, medis, gėlės ir žaluma simbolizuoja augimą, rūpestį, emocinį atsinaujinimą ir puoselėjamą aplinką (Malchiodi, 2020). Atvira erdvė be aiškių ribų gali rodyti pasirengimą santykiui, tačiau dalyvės refleksijoje išsakytas nejaukumas lankantis kitų „pasauliuose“ leidžia matyti ir jautrumą tarpasmeniniam kontaktui bei atsakomybę nepažeisti kito kūrybos. **Dailės priemonės.** Piešinys atliktas vaškinėmis kreidelėmis. Ši dalyvė dažniausiai renkasi sausas priemones, todėl ir šiame darbe išlaikomas jai būdingas kontroliuojamas, bet kartu gyvas prisilietimas prie medžiagos. **Reikšmė terapiniame procese.** Šis Kristinos darbas terapiniame procese svarbus tuo, kad įtvirtina jos saugumo patirtį. Įdomu ir tai, kad nors refleksijoje ji jautėsi rezervuotai ir su tam tikra baime „lankėsi“ kitų dalyvių „pasauliuose“, jos pačios kūrinys vizualiai išlieka atviras, be griežtų ribų, tarsi pasirengęs kontaktui. Tai gali rodyti įtampą tarp vidinio atsargumo santykiyje ir kartu esančio poreikio būti ryšyje.



Monikos kūrinys

Kompozicija. Monikos kūrinys dominuoja centrinė figūra, primenanti žaismingą personažą, čiuožiantį nuo pakylės. Kompozicija dinamiška, nukreipta į judesį ir veiksmą. Dalyvės refleksijoje minėtas užtikrintumas dėl vaizduojamo objekto atsispindi aiškiam pagrindinio motyvo pasirinkime ir kryptingoje kompozicijoje. **Linijų ir formų kokybė.** Čia vyrauja spontaniškos, energingos, nevienodo intensyvumo linijos. Figūra nėra griežtai apibrėžta, o jos judesys suteikia piešiniui gyvumo. Dailės terapijoje judanti, veiksmė esanti forma gali būti siejama su energijos tekėjimu, gyvybingumu ir psichologiniu lankstumu (Hinz, 2009). **Simboliai.** Centrinė figūra gali būti suprantama kaip savasties

aspekto projekcija, leidžianti simboliškai išreikšti emocinę būseną ir santykį su savimi (Jung, 1964; Moon, 2010). Dalyvės įvardyta frazė „manyje gaudžia visas pasaulis“, kuri yra jos asmeninis šūkis, kūrinys atsiskleidžia per judėjimo, čiuožimo motyvą. Dailės terapijoje toks vaizdinys gali būti siejamas su vidinės patirties talpinimu ir integracija (McNiff, 2004). Grupinės užduoties kontekste dalyvės noras kitoms palikti prasmingas dovanas rodo empatišką įsitraukimą ir kūrybos kaip tarpusavio ryšio patyrimą (Waller, 2006). **Reikšmė terapiniame procese.** Monikos kūrinys terapine prasme svarbus tuo, kad perteikia užtikrintą savęs parodymą grupinės užduoties metu. Dalyvė aiškiai žinojo, ką nori vaizduoti, rėmėsi jai svarbiu asmeniniu motu „manyje gaudžia visas pasaulis“, todėl kūrinys tapo savasties ir asmeninio identiteto išraiška.



Agnės kūrinys

Kompozicija. Agnės darbas pasižymi abstrakčia, kampinėje lapo dalyje sutelkta kompozicija. Pagrindinė forma užima kairę pusę ir plečiasi link centro, kadangi darbas kurtas bendroje grupės erdvėje, toks išsidėstymas gali rodyti jautrumą riboms, savo vietos paiešką ir santykį su kitais. Grupinėje dailės terapijoje bendra kūrybinė erdvė dažnai iškelia artumo, atstumo, matomumo ir saugumo temas (Moon, 2010). **Linijų ir formų kokybė.** Kūrinyje vyrauja laisvos, tekančios, organiškos formos, neturinčios aiškių kontūrų. Spalvos sluoksniuojamos ir persidengia, todėl vaizdas atrodo daugiasluoksnis ir judantis. Tokia raiška gali būti siejama su sudėtinga emocine patirtimi, kurioje vienu metu veikia skirtingi jausmai ar vidinės dalys (Rubin, 2016). Agnė šio užsiėmimo metu reiškė tam tikrus nuogąstavimus, ar visos dalyvės sutilps lape, taip pat minėjo, kad norėjosi užsistatyti „guašo“ sienomis, todėl tai gali perteikti jos emocinę būseną piešinyje. **Simboliai.** Juodos, pilkos ir baltos spalvų plotai galėtų būti siejami su sunkesnėmis, ambivalentiškoms ar sunkiai įvardijamoms būsenomis. Rausvi ir raudoni intarpai įneša gyvybingumo, jausmingumo ir emocinio intensyvumo. Dalyvės pasidalinimas, kad rausva spalva „sušvelnina“, leidžia ją suprasti kaip emocinio reguliavimo priemonę. Dailės terapijoje spalva gali veikti ne tik kaip vaizdo elementas, bet ir kaip būdas paveikti

vidinę būseną bei suteikti patirčiai kitą emocinį toną (Malchiodi, 2012). **Dailės priemonės.** Darbas atliktas skystais dažais, kurių tekėjimas, sluoksniavimasis ir persidengimas atliepia dalyvės emocinės būsenos intensyvumą užduoties metu. Atsižvelgiant į tai, kad tuo metu buvo juntama kritiškesnė jos emocinė būsena, ši priemonė galėjo sudaryti galimybę emocijas ne tiek struktūruoti ar vaizduoti konkrečiais objektais, kiek išlieti per spalvą, judesį ir medžiagos tėkmę. **Reikšmė terapiniame procese.** Terapiniu požiūriu tai reikšminga, nes net nevaizduodama konkretaus siužeto dalyvė galėjo per dailės priemones perkelti vidinę įtampą į popieriaus lapą ir suteikti jai matomą formą.



Erikos kūrinys

Kompozicija. Erikos darbas išsiskiria aiškiai apibrėžta apskrita erdve, kurios viduje sutelkti santykių ir emocinių patirčių simboliai. Apskritimas veikia kaip saugi, atskirta kūrybinė erdvė bendrame grupės lape. Dailės terapijoje ribos, žymimos linija ar uždara forma, gali rodyti poreikį susikurti kontroliuojamą ir psichologiškai saugų lauką (Malchiodi, 2012). **Linijų ir formų kokybė.** Piešinyje derinamos apvalios, minkštos formos ir smulkesni, intensyvesni spalviniai elementai. Išorinė riba nubrėžta aiškiai, tačiau jos viduje vaizdas išlieka judrus ir margas. Toks kontrastas tarp apibrėžtos formos ir vidinio spalvinio aktyvumo gali rodyti bandymą struktūruoti kintančius emocinius išgyvenimus. Pasak Hinz (2009) ETC modeliu, linijos kryptingumas ir spalvos intensyvumas dailės terapijoje gali atspindėti emocinę energiją bei savireguliacijos pastangas. **Simboliai.** Mėlyna apskritimo linija gali būti siejama su ramybės, distancijos ir emocinio reguliavimo poreikiu (Hinz, 2009). Apskritimo viduje esančios geltonos susijungusios formos atliepia dalyvės įvardytą „banguojančių“ meilės santykių temą. Geltona spalva suteikia gyvybingumo ir emocinio aktyvumo įspūdį, o širdelės, dėmės ir spalvų margumas kuria santykių kintamumo bei intensyvumo pojūtį. Kadangi dalyvė reflektavo, jog dažnai galvoja apie kitų jausmus labiau nei apie savuosius, grupinės užduoties metu išryškėjo jautrumas santykiams ir prisitaikymo tendencija. **Reikšmė terapiniame procese.** Santykių tema išryškėjo būtent bendros grupinės užduoties metu. Tai leidžia matyti, kad ryšiai, kitų jausmai ir

meilės santykių tema užima svarbią vietą Erikos vidiniame pasaulyje. Aiškiai apibrėžtas apskritimas gali rodyti poreikį šią jautrią santykių patirtį laikyti saugioje, kontroliuojamoje erdvėje, bet kartu ir reflektuoti apie ją bendruose grupės pasidalinimuose.

3.1.4. Santykio su savo vidiniu vaiku patyrimas: nuo skausmo iki rūpesčio ir nuraminimo

Tema atskleidžia, kaip dalyvės kūrybiniame procese patyrė santykį su savo vidiniu vaiku – nuo skausmingų jausmų, tokių kaip liūdesys, vienišumas, baimė ar apleistumas, iki palaipsniui atsirandančio rūpesčio, švelnumo ir nuraminimo. Užduoties metu pirmiausia reikėjo pavaizduoti savo vidinį vaiką kaip jausmą, o vėliau jam suteikti kokį nors resursą. Dvi potėmės, kurios atsiskleidė šioje temoje: santykio su savo vidiniu vaiku atkūrimas: emocijų išgyvenimas bei resursas vidiniam vaikui: palengvėjimas ir pasipriešinimas „liūdesyje ir susitaikymas“.

3.1.4.1. Santykio su savo vidiniu vaiku atkūrimas: emocijų išgyvenimas

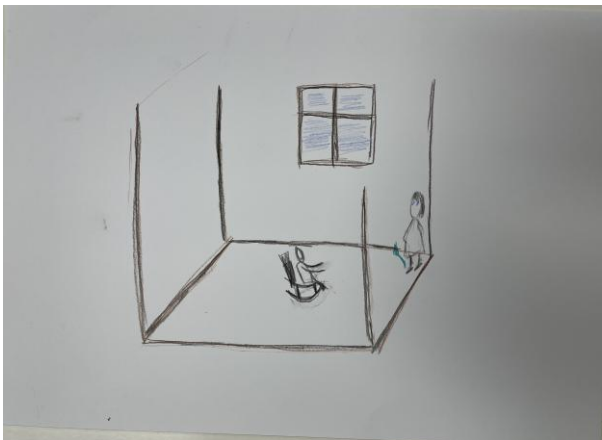
Vidinio vaiko vaizdavimas dalyvėms pirmiausia suaktyvino stiprias pažeidžiamumo, liūdesio, baimės, apleistumo ir vienišumo patirtis: „Piešdama vidinį vaiką jaučiausi liūdnai, apleista. Šiek tiek įsibaiminusi. Neteisybės jausmą.“ (Monika), „Jaučiau daug liūdesio ir skausmo.“ (Agnė), „Piešiau ir galvojau, kad mano vidinis vaikas dažnai ir būna toks, kokį piešiau: vienišas, pasimetęs, išsigandęs. Piešiau ir pati tarsi jutau tą vienišumą.“ (Erika) Kai kurioms dalyvėms iš pradžių buvo sunku apskritai suprasti, kaip pavaizduoti savo vidinį vaiką: „Iš pradžių nežinojau, ką piešti ir ką pavaizduoti, kaip turėtų atrodyt mano vidinis vaikas.“ (Erika) Taip pat piešiniuose pasirodė ir sudėtingesni simboliai, susiję su baime ar melu: „Pirma mintis buvo išgirdus užduotį „verkia“ ir jau žinojau bus daug ašarų, lašų, lietaus. Po to prisiminiau apie baimę (akis) ir melą (lūpos).“ (Kristina)

3.1.4.2. Resursas vidiniam vaikui: palengvėjimas ir pasipriešinimas „liūdesyje ir susitaikymas“

Resurso suteikimas vidiniam vaikui dalyvėms buvo nevienareikšmis procesas, kuriame atsirado ir rūpesčio, palengvėjimo, bet ir pasipriešinimo. Monikai resursas pasireiškė per simbolinį apkabinimą: „Daviau sau apkabinimą. Jo nemoku piešti, tai jis sutilpo į supamą kėdę ir į ištiestas rankas.“ (Monika) Kitoms svarbiu resursu tapo aukštesnioji jėga: „Tada nupiešiau jam resursą. Tai kas man teikia šviesos ir stiprybės. Dievas arba aukštesnioji jėga. Tai yra tai, kas teikia ramybę, padeda nusiraminti, rasti kelią, kaip kalbėti su vidiniu vaiku, jį nuraminti.“ (Erika) Kartu išryškėjo ir sunkumai išreikšti šį rūpestį: „Gailiuosi, kad kėdei ir ištiestom rankom daviau per mažai erdvės.“ (Monika),

„Resurso dalies nenorėjau piešti, galvojau, kad galiu sugadinti piešinį, nes liūdesyje ir susitaikymas.“ (Agnė) Kūriniuose atsirado ir vidinio palaikymo ženklai: „Antra dalis pamaniau, kad mano vidiniam vaikui reikia daug šviesos ir džiaugsmo. Taip daviau saulę ir vaivorykštę.“ (Kristina)

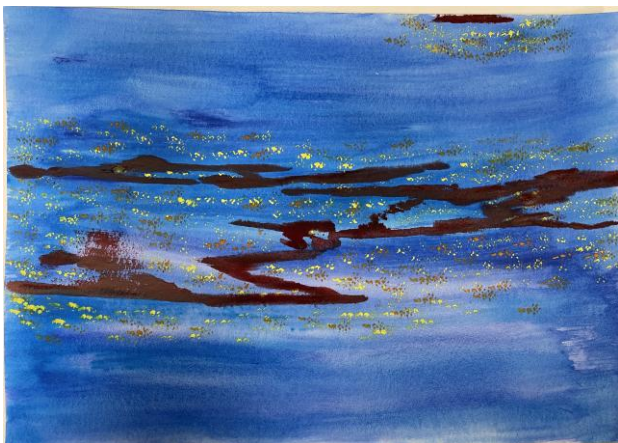
3.1.4.3. Kūrinių analizė: „Mano vidinis vaikas, kaip jausmas“



Monikos kūrinys

Kompozicija. Monikos vidinis vaikas vaizduojamas kambario kampe, atokiau nuo centrinės erdvės. Tokia padėtis kuria atskirties ir vienišumo įspūdį. Pati dalyvė tokią vidinio vaiko poziciją įvardijo „kur pastatysi, ten ir bus“, sakydama, kad jos vidinis vaikas netrukdantis, prisitaikantis, patogus. Centrinėje kambario dalyje esanti supama kėdė su figūra tampa atskiru resurso vaizdiniu, tačiau tarp jos ir vaiko išlieka aiškus atstumas. **Linijų ir formų kokybė.** Darbe vyrauja plonos, santūrios, gana minimalios linijos. Kambario ribos nubrėžtos aiškiai, kampai ir sienos sukuria uždaros erdvės pojūtį. Figūros mažos, schematiškos, be ryškių detalių, todėl sustiprėja emocinio atitolimo ir pažeidžiamumo įspūdis (Machover, K., 1949). Dailės terapijoje erdvės organizavimas, figūrų dydis ir jų padėtis gali atskleisti santykį su saugumu, kontrole ir emociniu prieinamumu (Malchiodi, 2012). **Simboliai.** Kambario kampas, kaip teigia ir pati Monika, simbolizuoja įspraudimą, ribotą pasirinkimą ir emocinę atskirtį. Maža piktžolė šalia vaiko gali būti suprantama dvejopai: Monika minėjo, kad ją vaizduoja, kaip nereikalingumo ženklą, tačiau kartu tai gali būti atsparumo simbolis, nes piktžolė auga ir nepalankiomis sąlygomis. Supama kėdė, dalyvei asocijuojasi su močiute – „močiutė supa“, tampa globos, nuraminimo ir saugumo simboliu. Lango simbolikos dalyvė neįvardino, minėjo, kad jį pavaizdavo, kad geriau iliustruotų kambarį. **Dailės priemonės.** Darbas atliktas spalvotais pieštukais. Ši priemonė leidžia kurti aiškias, kontroliuojamas linijas ir santūrų spalvinį intensyvumą. Minimalus spalvų naudojimas sustiprina tuštumos, atstumo ir emocinio sulaikymo įspūdį. **Reikšmė terapiniame procese.** Terapine prasme šis kūrinys gali perteikti dalyvės gebėjimą aiškiau pamatyti savo vidinio vaiko patirtį. Dalyvės pastebėjimas, kad kėdė „galėjo būti ir didesnė“, leidžia manyti, jog kūrybinis

procesas padėjo įsisąmoninti, kokio palaikymo jos vidiniam vaikui trūko ir kokio resurso jam reikėtų daugiau.



Agnės kūrinys

Kompozicija. Agnės kūrinyje dominuoja vientisas mėlynos spalvos laukas, kurį horizontaliai kerta tamsios raudonai rudos formos ir smulkūs geltoni taškai. Kompozicija primena emocinį kraštovaizdį, kuriame nėra konkretaus objekto, tačiau aiškiai juntama vidinė būseną. Tokia raiška siejasi su afektiniu dailės terapijos lygmeniu, kai emocijos perteikiamos per spalvą, judesį ir medžiagos tekėjimą (Hinz, 2020). **Linijų ir formų kokybė.** Formos yra išsiliesios, minkštos, horizontaliai besitęsiančios, be aiškių kontūrų. Skystų dažų sluoksniai kuria gilumo, tekėjimo ir mažesnės kontrolės įspūdį. Malchiodi (2012) teigia, kad skystos medžiagos ir laisvai besiliejančios formos gali atspindėti intensyvias, sunkiau struktūruojamas emocines būsenas. **Simboliai.** Mėlyna spalva, dalyvės įvardyta kaip liūdesys, užpildo beveik visą kūrinio erdvę ir tampa pagrindiniu emociniu fonu. Dailės terapijoje mėlyna gali būti siejama su melancholija, ramybe, emociniu atstumu ar vienatve (Malchiodi, 2012). Tamsios raudonai rudos formos, dalyvei asocijuojasi su skausmu. Raudona simboliškai siejama su intensyvia gyvybine ir emocine energija (Jung, 1964). Geltoni taškai, pasak Agnės – „jonvabaliai“, veikia kaip šviesos ir sąmoningumo ženklai. Jie nepanaikina skausmo, bet jį apšviečia, leisdami jį pamatyti. Jungo požiūriu šviesa gali simbolizuoti suvokimą ir transformacijos galimybę (Jung, 1964). **Reikšmė terapiniame procese.** Šiame darbe svarbu tai, kad resursu tampa ne skausmo panaikinimas, o maži šviesos šaltiniai – jonvabaliai, kurie jį šiek tiek apšviečia ir padeda pamatyti. Tai gali rodyti atsirandantį sąmoningesnį santykį su sunkia emocija: skausmas išlieka, tačiau jis tampa labiau matomas ir įvardijamas.



Kristinos kūrinys

Kompozicija čia kuriama vertikalia kryptimi: viršuje vaizduojamas šviesos šaltinis ir akis, per vidurį driekiasi vaivorykštė, o apačioje atsiranda vandens telkinys. Visą piešinį jungia krintančių ašarų motyvas, kuris tampa pagrindine emocine ašimi. **Linijų ir formų kokybė.** Darbe vyrauja aiškūs simboliniai vaizdiniai ir pasikartojančios ašaros formos. Linijos lengvos, vietomis eskiziškos, tačiau pagrindiniai simboliai išskirti aiškiai. Ašarų pasikartojimas sustiprina emocinio intensyvumo įspūdį, o vaivorykštės lankas suteikia struktūrą ir jungia skirtingas piešinio dalis. **Simboliai.** Ašaros yra centrinis kūrinio simbolis, susijęs su dalyvės įvardyta pirmine asociacija išgirdus kūrybinę užduotį: „vaikas verkia“. Jų gausa rodo, kad liūdesys nėra epizodinis, o apimantis vidinio vaiko patyrimą. Akis, Kristinai siejosi su baime. Lūpos, dalyvės įvardytos kaip melo ir pažadų simbolis, nurodo santykį su kitu, šiuo atveju tėvais. Vaivorykštė atsiranda kaip resurso ženklas – šilumos, džiaugsmo ir vilties simbolis. Ji gali būti suprantama kaip tiltas tarp skausmo ir palengvėjimo, priešybių jungties vaizdinys (Jung, 1964). Vandens telkinys apačioje tampa emocijų talpinimo erdve, vanduo dažnai siejamas su jausmais, nesąmoningais išgyvenimais ir jų transformacija (ARAS, 2010). **Dailės priemonės.** Kūrinys atliktas spalvotais pieštukais. Ši priemonė leido aiškiai išskirti simbolius, kurti pasikartojančias formas ir kontroliuojamą spalvinę raišką. **Reikšmė terapiniame procese.** Kai reikėjo vaizduoti resursą vidiniam vaikui dalyvė minėjo palengvėjimo jausmą, kuris išryškina šilumos ir emocinio palaikymo poreikį. Taigi, šis piešinys gali atspindėti perėjimą nuo skausmingos patirties atpažinimo prie jos talpinimo, įprasminimo ir pirmųjų savęs palaikymo gestų.



Erikos kūrinys

Kompozicija. Erikos kūrinio centre vaizduojamas vidinis vaikas, stovintis išsišakojančių kelių sankirtoje. Virš jo komponuojamas ryškus geltonas laukas su akies simboliu, kurį dalyvė įvardijo kaip resursą vidiniam vaikui. Centrinė vaiko padėtis tarp į priešingas puses išsiskiriančio tako sustiprina pasimetimo jausmą, kurį ir įvardino Erika. **Linijų ir formų kokybė.** Piešinyje vyrauja aiškios, paprastos, kontroliuojamos linijos. Vaiko figūra schematiška, be veido detalių. **Simboliai.** Vidinio vaiko veido detalių nebuvimas dailės terapijos kontekste gali būti siejamas su sunkumu atpažinti ar įvardyti emocinę būseną, taip pat su atsiribojimu nuo jausmų (Machover, 1949). Tai patvirtina Erikos išsakytą mintį, kad ji nežino, kokia jo emocija, jis dažnai būna pasimetęs ir vienišas. Išsišakojantys keliai simbolizuoja pasirinkimus, gyvenimo kryptis ir neapibrėžtumą, Jungo požiūriu kelias gali būti siejamas su asmeniniu vystymusi ir judėjimu gyvenimo procese (Jung, 1964). Geltonas laukas viršuje perteikia šviesos ir sąmoningumo motyvą. Akis gali būti suprantama kaip matymo, budrumo, vidinio žinojimo ar aukštesnio sąmoningumo simbolis (Jung, 1964). Kadangi resursas vaizduojamas virš vaiko, jis atrodo kaip palaikymas, ateinantis iš didesnės, platesnės atramos, o ne tiesiogiai iš šalia esančio santykio. **Dailės priemonės.** Piešinys nupieštas spalvotais pieštukais. Ši priemonė leidžia kurti aiškias, kontroliuojamas linijas ir išlaikyti apibrėžtą, santūrią raišką. **Reikšmė terapiniame procese.** Svarbu, kad dalyvė aiškiai įvardija ir pavaizduoja resursą. Tai rodo, kad terapiniame procese šalia sunkios vidinio vaiko būsenos atsiranda ir aiškesnis supratimas, kokio palaikymo jam reikia.

3.1.5. Savo stiprybių įvardinimas: tarp abejonės, patirties ir augimo

Stiprybių tematika ir ją sudarančios potėmės: abejonės dėl savo stiprybių autentiškumo, stiprybės, kaip traumos padarinys: „atkaltos“ stiprybės, o ne išjaustos“, stiprybės išryškėja per santykį su kitais bei stiprybės, kaip vidinio augimo ir pokyčio šaltinis, gimė iš dailės terapijos užduoties „Mano stiprybės“. Jose atsiskleidžia, kad savo stiprybių įvardijimas dalyvėms nebuvo savaime aiškus – jis siejosi su abejonėmis, svarstymu, kiek šios savybės kyla iš gyvenimo patirties ar traumų. Kartu ryškėjo, kad stiprybes lengviau pamatyti per santykį su kitais ir jų grįžtamąjį ryšį, o pačios stiprybės buvo patiriamos kaip vidiniai resursai, padedantys augti, keistis ir eiti pirmyn.

3.1.5.1. Abejonės dėl savo stiprybių autentiškumo, stiprybės, kaip traumos padarinys: „atkaltos“ stiprybės, o ne išjaustos“

Šioje potėmėje atsiskleidžia nevienareikšmis santykis su savo stiprybėmis, kuriame greta jų įvardinimo ryškėjo abejonės dėl jų autentiškumo ir kilmės. Dalyvėms buvo sunku pradžioje atpažinti savo stiprybes, o jas įvardijus kilo nepasitikėjimas: „*Iš pat pradžių nebuvo lengva pamatyti savo stiprybes.*“ (Kristina), „*Jaučiausi, kaip darbo pokalbyje. Tarsi tos stiprybės „atkaltos“, o ne išjaustos.*“ (Monika) Buvo svarstoma, ar tam tikros savybės iš tiesų yra stiprybės, ar veikiau trauminių patirčių padarinys; „*Nors gal tai labiau mokėjimas „nuskaityti“ kitus, prisitaikyti. Trauma response at its finest :) [liet. Trauminis atsakas „visu gražumu“]*“ (Monika) Nors stiprybė buvo įvardijama, kartu pasireiškė ir abejojimas ja: „*Gebėjimas mobilizuotis. Greit susiimu ir padarau dalykus ypač stresinėse situacijose. Mobilizuotis, veikti, padaryti. Mobilizacija padeda netekčių kontekste. Bet kartais atrodo, kad tai tiesiog atsiribojimas.*“ (Monika) Taigi, stiprybių įvardinimas vyko tarp pripažinimo, abejonės ir bandymo suprasti jų tikrąją prasmę.

3.1.5.2. Stiprybės išryškėja per santykį su kitais

Potėmėje išryškėja, kad savo stiprybių atpažinimas vyksta ir per santykį su kitais žmonėmis. Viena iš tyrimo dalyvių tai ypač akcentavo: „*Kartais galbūt jų nematau, bet pamato kiti žmonės ir padeda jas pastebėti.*“ (Erika) Kaip svarbios stiprybės buvo išskirtos jautrumas ir empatija: „*Jautrumas padeda su kitais žmonėm bendraujant ir empatija.*“ (Erika) Taip pat išryškėjo, kad ryšys su kitais suteikia vertingumo ir reikalingumo jausmą: „*Žmonės tą jaučia tada ir pati jaučiuosi vertinga ir reikalinga.*“ (Erika) Taigi, stiprybės čia suvokiamos ne tik kaip vidinės savybės, bet ir kaip tai, kas atsiskleidžia tarpasmeniniuose santykiuose.

3.1.5.3. Stiprybės, kaip vidinio augimo ir pokyčio šaltinis

Čia stiprybės atsiskleidžia kaip tai, kas padeda ne tik atlaikyti sunkumus, bet ir augti, keistis, judėti į priekį: „Manau, viena iš savybių, kaip žemaitukų arklių, tvirtybė, ištvermė, priėmimas realybės! Ėjimas į priekį, kad ir kas benutiktų.“ (Agnė), „Padėjo labai, nes galiu daug pakelti, panešti emocijų ir psichologinę prasmę.“ (Agnė), „Aš galiu išbūti, turiu kantrybės, pakantumo ir visada matau šviesą tunelio gale, kad yra išeitis tikrai, turiu vilties ir tikėjimo.“ (Agnė) Svarbia atrama daliai dalyvių tapo tikėjimas: „Mano didžiausia stiprybė tikėjimas ir Dievas. Jis sustiprina ir kitas mano savybes geresnes, teigiamas. <...> Tikėjimas Dievu visada padėjo ir padeda. Padėjo, kai buvo sunkiausi momentai, kaip buvo depresija.“ (Erika) Taip pat stiprybės buvo siejamos su gebėjimu pasirūpinti savimi ir ieškoti pagalbos: „Mano stiprybės: intuicija, kūrybiškumas, jautrumas, praktiškumas. Šios savybės man padėjo: intuicija, kad turiu kažką daryti dėl savęs. Kūrybiškumas ir praktiškumas, kur ir kaip ieškoti sau pagalbos.“ (Kristina) Taigi, stiprybės čia atsiskleidžia kaip tai, kas ne tik padeda išgyventi sunkumus, bet ir skatina asmeninį augimą.

3.1.5.4. Kūrinių analizė: „Mano stiprybės“



Monikos kūrinys

Kompozicija. Monikos piešinyje visas lapas užpildytas persidengiančiomis linijomis, kurios kuria chaotiško, tankaus lauko įspūdį. Tarp šių linijų išsidėstę spalviniai fragmentai žymi dalyvės stiprybes. Centre esantis geltonas ovalus darinys, apibrėžtas tamsesniu kontūru, tampa kompoziciniu branduoliu, kuris išsiskiria bendrame linijų raizginyje. **Linijų ir formų kokybė.** Darbe vyrauja lengvos, pasikartojančios, viena kitą kertančios violetinės linijos. Dailės terapijoje tankios, persidengiančios linijos gali asocijuotis su sudėtinga emocine dinamika ir sunkumu aiškiai atskirti atskiras patirties dalis (Hinz, 2009). Spalviniai fragmentai yra pavieniai, nevienodos formos, todėl stiprybės čia atrodo ne kaip vientisas pagrindas, o kaip atskiri, chaoso lauke randami resursai. **Simboliai.** Linijų tinklas atspindi dalyvės įvardytą chaosą. Spalvotos formos šiame tinkle, kaip pati autorė sakė, jos stiprybės – tai jautrumas, gebėjimas mobilizuotis ir susitelkti. Centrinis geltonas ovalas

gali būti interpretuojamas kaip vidinis branduolys arba organizuojantis centras, Jungo požiūriu apskritos ir ovalios formos dažnai siejamos su savastimi, vientisumu ir vidinės tvarkos paieška (Jung, 1964). Juodi tušo taškai, iš pradžių atsiradę kaip niekada nebandytos dailės priemonės išbandymas, vėliau įgijo abejonės dėl stiprybių kilmės reikšmę, kadangi Monika užsiminė, kad nėra tikra, ar jos stiprybės nėra traumos padarinys. **Dailės priemonės.** Kūrinys atliktas spalvotais pieštukais ir tušu. Čia svarbus tušo naudojimas, kuris įgauna abejonių dėl savo stiprybių prasmę, prieš tai nenaudota priemonė tampa simboliniu vidinio klausimo akcentu. **Reikšmė terapiniame procese.** Monikos kūrinys svarbus tuo, kad dalyvė savo įvardytame vidiniame chaose bando atpažinti savo stiprybes, tačiau kartu ji kritiškai svarsto jų kilmę. Taigi kūrinys gali atspindėti ir gilesnį savęs supratimo procesą, kuriame stiprybės matomos ir kaip sudėtingos gyvenimo patirties dalis.



Erikos kūrinys

Kompozicija. Šiame darbe ryškus vertikalus ryšys tarp viršuje esančio simbolio ir apačioje pavaizduotos žmogaus figūros. **Linijų ir formų kokybė.** Piešinyje vyrauja aišrios, kontroliuojamos linijos ir struktūruota kompozicija. Geltonos, pasikartojančios linijos apgaubia figūrą ir viršutinį simbolį, kurdamos apsaugančio, palaikančios erdvės įspūdį. Pasikartojanti ritmiška linija dailės terapijoje gali būti siejama su savireguliacija, saugumo kūrimu ir vidinės patirties struktūravimu (Hinz, 2009). Žmogaus figūra piešiama aiškiai, su išreikštais veido bruožais, šypsena, rankomis ir stabilia laikysena, todėl kūrinys perteikia teigiamą savęs įvaizdį. **Simboliai.** Trikampis su akimi simbolizuoja dalyvės įvardytą tikėjimą aukštesne jėga, vedimą ir globą. Spinduliai sustiprina šviesos, krypties ir palaikymo reikšmę, spindulinės kompozicijos kūryboje dažnai perteikia augimą, viltį ir atramą, ateinančią iš platesnės sistemos (Moon, 2010). Žmogaus figūra vaizduoja pačią Eriką. Pagal Machover (1949), veidas piešinyje yra svarbi socialinio kontakto ir emocinės išraiškos vieta, todėl šypsena ir

atvira laikysena perteikia pozityvesnį savęs matymą, ką refleksijoje ir akcentavo Erika, kad jai jėgų ir tikėjimo suteikia aukštesnioji jėga, taip pat savo stipriąsias savybes ji dažnai pamato per kitus žmones, o ne pati savyje. Kitaip tariant, savasties suvokimas čia formuojasi santykyje. Violetinė suknelė siejasi su dvasingumu, jautrumu ir vidiniu orumu (Kandinsky, 1977), todėl dera su dalyvės įvardyta tikėjimo tema, o ir pati dalyvė minėjo, kad tai jos mėgstama spalva. **Dailės priemonės.** Kūrinys atliktas spalvotais pieštukais ir violetiniu flomasteriu. Šios sausos priemonės leido kurti aiškias, kontroliuojamas linijas, o violetinis flomasteris išryškino figūros aprangą, suteikdamas jai emocinio akcento. **Reikšmė terapiniame procese.** Kūrinys svarbus tuo, kad dalyvei leido aiškiau pamatyti savo stiprybės šaltinius ir kaip jie atsiskleidžia.



Kristinos kūrinys

Kompozicija. Kristinos piešinys pasižymi organiška, spontaniškai besivystančia kompozicija. Objektai išdėstyti daugiausia lapo apačioje ir kampuose: kairėje vaizduojama sraigė, centre – žiedas, dešinėje – mažesnė gelės forma, o viršuje – saulė. Didelė atvira balta erdvė tarp jų kuria lengvumo ir potencialo išpūdį. Kadangi dalyvė minėjo, jog stiprybes įvardyti nebuvo lengva, ši erdvė gali atspindėti atsargų, dar besiformuojantį santykį su savo resursais. Dailės terapijoje tuščia erdvė gali būti suprantama ne tik kaip stoka, bet ir kaip galimybės bei vidinio proceso vieta (McNiff, 1998). **Linijų ir formų kokybė.** Kūrinyje vyrauja minkštos, pasikartojančios, spirale besisukančios linijos. Piešti, pasak dalyvės, pradėjo „be minčių“ nuo spiralės, todėl kūrybos procesas buvo intuityvus ir mažiau racionaliai suplanuotas. Spontaniškai kylantis vaizdinys dailės terapijoje gali padėti atsiskleisti vidiniams resursams, kurie ne visada lengvai įvardijami žodžiais (Malchiodi, 2020). **Simboliai.** Spiralė, iš kurios susiformavo sraigė, yra vienas svarbiausių kūrinio motyvų. Sraigė, pačiai dalyvei siejosi su praktiškumu ir galėjimu pasislėpti namelyje, taigi šis simbolis jai tampa savisaugos ir „namų savyje“

simboliu. Centre esantis žiedas atspindi jautrumą, atsižvelgiant į tai, kad Kristina jautrumą įvardijo kaip stiprybę, nors anksčiau jo negalėjo pakęsti, žiedas gali būti suprantamas kaip naujai priimamas, subrendęs jautrumas – nebe silpnumas, o vertinga savasties dalis. Dešinėje esanti oranžinė gėlės forma atliepia šilumos ir gyvo santykio temą. Oranžinė spalva dažnai siejama su gyvybingumu, socialumu, šiluma ir emociniu kontaktu (Lüscher, 1969). Tai atliepia Kristinos įvardytą „šilumą“ ir šiltą bendravimą kaip vieną iš stiprybių. Viršuje esanti geltona saulė veikia kaip palaikantis šviesos ir energijos šaltinis. **Reikšmė terapiniame procese.** Terapiniame procese Kristinos kūrinys gali atspindėti perėjimą nuo sunkumo įvardyti savo stiprybes prie palaipsnio jų atpažinimo ir priėmimo: nors piešinys pradėtas be konkrečių minčių, leidus sau spontaniškai kurti, jame išsirutuliojo intuicijos, savisaugos, jautrumo ir vidinio saugumo motyvai.



Agnės kūrinys

Kompozicija. Agnės darbo centre vaizduojamas arklys, aplink kurį išdėstyti gamtos elementai – saulė, spinduliai, medis, žolė, gėlės ir debesys. Arklys nukreiptas į dešinę, link saulės ir šviesos, todėl kompozicija įgauna judėjimo pirmyn kryptį. Dailės terapijoje vaizdo kryptis į dešinę pusę gali būti siejama su veikimu, tęstinumu ir ateities orientacija, tačiau ši reikšmė vertinama tik kartu su autorės refleksija (Abt, 2005). Kadangi dalyvė kalbėjo apie „šviesą tunelio gale“, saulė šiame kūrinyje tampa vilties ir krypties simboliu. **Linijų ir formų kokybė.** Piešinyje vyrauja aiškos, drąsios, vientisos flomasterio linijos. Formos stilizuotos, supaprastintos, bet lengvai atpažįstamos. Linijų ritmas suteikia kūriniui gyvumo, o jų tvirtumas dera su dalyvės įvardyta ištvermės ir atsparumo tema. **Pagrindinis simbolis** – žemaitukų veislės arklys, kuris dalyvei asocijavosi su ištverme ir gebėjimu „daug pakelti“. Šiuo atveju arklys tampa psichologinio atsparumo, kantrybės, užsispyrimo ir išgyvenimo metafora, ką patvirtina moters refleksija. Taip pat jis dalyviai sužadino ir vaikystės prisiminimus apie mamos iš popieriaus jai iškirtą žaislą, o vėliau – ir pavojų menantį vaizdinį apie degantį kambarį. Saulė ir spinduliai simbolizuoja viltį, šviesą ir judėjimą pirmyn. Rožinis popieriaus fonas, kurį dalyvė siejo su

meile, kuria švelnesnę emocinę terpę, kuri savo stiprybių temoje gali perteikti meilę ir švelnumą sau, juo labiau, kad Agnė refleksijų metu ne kartą yra užsiminusi, kad norėtų daugiau rūpesčio ir meilės sau. **Reikšmė terapiniame procese.** Šis Agnės piešinys svarbus tuo, kad stiprybių temos kontekste dalyvei iškilo reikšmingų savo gyvenimo įvykių prisiminimai ir tai, kaip ji su jais susidorojo, tai skatina motyvaciją ir pozityvumą savo atžvilgiu.

3.1.6. Saugios vietos patyrimas: vidinio saugumo konstravimas per santykį ir savo atsakomybę

Saugios vietos tema atskleidžia, kad šis patyrimas dalyvėms siejasi ne tiek su fizine erdve, kiek su santykiu, emociniu artumu bei pačių kuriamu gyvenimo pagrindu. Saugumas iškyla per artimus žmones, palaikančius ryšius ir ramybę teikiančias erdves, kartu padėdamas geriau įsisąmoninti savo poreikius. Tuo pačiu ryškėja, kad saugumas nėra savaime suprantamas – greta dėkingumo už tai, kas turima, kyla ir nerimas dėl galimo praradimo. Šioje temoje išryškėjo trys potėmės: santykyje atsiskleidžia saugumas, saugi vieta sąlyga refleksijai ir dviprasmiškas saugios vietos patyrimas: „tai iš manęs gali atimti“.

3.1.6.1. Santykyje atsiskleidžia saugumas

Saugumo patyrimas dalyvėms pirmiausia siejosi su santykiu, o ne tik su fizine vieta: „*Pirma mintis buvo atvaizduoti Plungę – Močiutės namus. Bet jų nebeturiu, tada supratau, kad šiltą ir gerą jausmą man teikia namai. Bet ne tiek kiek namai, o žmogus, su kuriuo aš ten esu. Ant sofos, su knygom ir kate. Šiltai ir jaukiai.*“ (Monika), „*Man ji [saugi vieta] simbolizuoja santykius su geriausia drauge. Šiandien kaip tik ir trūko ramybės ir saugumo, o pasikalbėjus su drauge viduje nurimau. Turbūt tai ir pasako, kad draugė visada šalia, kai man sunku. Taip pat kai ir esu laiminga.*“ (Erika) Saugumą dalyvės siejo ir su aplinkomis, kurios teikia gyvybingumo ir atramos: „*Kad norisi būti daugiau išorėje, gamtoje, bažnyčioje tarp žmonių, su gyvūnais!*“ (Agnė) Svarbus buvo ir pačių moterų kuriamo gyvenimo pagrindas: „*Man mano saugi erdvė yra mano namai, kuriuos sukūrėme su vyru. Tačiau čia nesijausčiau saugiai jei nebūtų juose mano visos šeimos (vyro ir dukrų).*“ (Kristina) Saugumas čia atsiskleidžia kaip patiriamas santykyje, artume ir kuriamoje gyvenimo erdvėje.

3.1.6.2. Saugi vieta sąlyga refleksijai

Reflektuojant saugumą dalyvės galėjo aiškiau įsisąmoninti savo poreikius ir tai, kas joms teikia vidinę pusiausvyrą: „*Aš pradėjusi gyti, supratau, kad man reikia ramumo ir saugumo. Tai ir gaunu*

namuose būdama su vyru. Ar apskritai su juo, skaitant, vaikstant. Mano poreikiai – artumo, jaukumo, supratimo, saugumo. Tame jaučiuosi ir būdama.“ (Monika) Moterų refleksijose atsiskleidė, kad saugios vietos vaizdavimas lydimas teigiamų išgyvenimų, kurie sudaro palankias sąlygas refleksijai: „Lengva, labai gera ir ramu. Norisi šypsotis. Ir tiesiog esu laiminga, kad ši erdvė tokia, kad ją turiu kiekvieną dieną ir žinau, kad grįšiu į ją.“ (Monika) „<...> saugi erdvė man teikia džiaugsmą ir pasitikėjimą savimi.“ (Erika) Taigi, saugios vietos vaizdavimas tapo emociniu pagrindu, iš kurio dalyvėms buvo lengviau atsigręžti į save.

3.1.6.3. Dviprasmiškas saugios vietos patyrimas: „tai iš manęs gali atimti“

Galiausia, šioje potemėje saugi vieta atsiskleidžia ne tik kaip atrama, bet ir kaip pažeidžiama vertybė. Kartu su dėkingumu už tai, kas dabar turima, išryškėja ir nerimas dėl galimo praradimo: „Aš jaučiu nerimą, kad tai iš manęs gali kažkas atimti. Ši vieta man pasako, kad dabar aš turiu tai, ko man reikėjo: savo darnią šeimą ir namus, kuriuose jaučiuosi rami.“ (Kristina) Saugumo patyrimas čia glaudžiai susijęs ir su ankstesnio nesaugumo patirtimi.

3.1.6.4 Kūrinių analizė „Mano saugi vieta“



Kristinos kūrinys

Kompozicija. Kūrinio centre vaizduojamas mėlynas namas, apsuptas gamtos elementų ir augintinių. Kompozicija aiški, centrinė ir struktūruota, saugi vieta čia pateikiama kaip apibrėžta, atpažįstama ir asmeniškai reikšminga erdvė. Dailės terapijoje saugios vietos vaizdavimas laikomas resursus aktyvinančia praktika, padedančia įvardyti vidinius ir išorinius atramos šaltinius (Malchiodi, 2020). Namo įkomponavimas centre rodo, kad saugumas dalyvei pirmiausia siejasi su namais, šeima ir pačios kuriama gyvenimo erdve, tai atliepia moters refleksiją. **Linijų ir formų kokybė.** Namas

vaizduojamas aiškiais, gana tiesiomis linijomis, su tvarkingais langais ir atpažįstama struktūra. Tokia raiška kuria stabilumo, tvarkos ir apibrėžtumo įspūdį. Hinz (2009) teigia, kad struktūruota kompozicija gali atspindėti vidinės tvarkos, kontrolės ir saugumo poreikį. **Simboliai.** Namas šiame kūrinyje yra pagrindinis saugumo simbolis. Kristina piešinyje vaizdavo savo pačios namą. Remiantis projekcinių piešinių analize šis namas perteikia atvirumo ryšiui jausmą, kadangi jis nėra užtvartas tvora, o langai pakankamai dideli ir paženklinti šilumos ir jaukumo akcentais (Handler & Thomas, 2013). Mėlyna spalva dažnai siejama su ramybe, stabilumu, pasitikėjimu ir emociniu reguliavimu (Malchiodi, 2012). Spalvos reikšmė visada priklauso nuo asmens konteksto, tačiau saugios vietos temoje mėlyna dažnai pasitelkiama kaip raminanti spalva. Koliažo augalai ir žiedai kuria grožio, augimo ir gyvybingumo įspūdį, o du šunys apačioje gali būti suprantami kaip lojalumo, prisirišimo ir kasdienio emocinio saugumo ženklai (ARAS, 2010). Kadangi dalyvė saugumą būtent ir siejo su namais, vyru ir šeima, šie simboliai atskleidžia saugią vietą kaip santykio ir bendro gyvenimo kūrimo patirtį. **Reikšmė terapiniame procese.** Kristinos kūrinys terapiniame kontekste atspindi saugumo įsisąmoninimą per namų, šeimos, estetikos ir kasdienio ryšio simbolius. Kartu ši tema dalyvei iškėlė ir šio saugumo praradimo nerimą.



Monikos kūrinys

Kompozicija. Čia vyrauja aiški, horizontaliai išdėstyta namų erdvės kompozicija. Pagrindinėje dalyje vaizduojama sofa ir knygų lentyna, o koliažo elementai įveda artimo žmogaus, augintinio ir bendro laisvalaikio motyvus. Tokia kompozicija leidžia saugumą matyti kaip kasdienėje aplinkoje kuriamą patirtį, susijusią su namais, santykiu ir poilsiu. **Linijų ir formų kokybė.** Piešinyje vyrauja lengvos, gana tvarkingos ir atpažįstamus objektus kuriančios linijos. Sofa, lentynos ir interjero detalės piešiamos schematiškai, bet aiškiai, todėl kūrinys perteikia struktūros, pastovumo ir paįžįstamumo įspūdį. Dailės terapijoje interjero objektai dažnai siejami su kasdienės aplinkos stabilumu ir emociniu saugumu (Hammer, 1997; Moon, 2010). Kartu koliažo fragmentai papildė pieštą erdvę gyvu santykio

turiniu. **Simboliai.** Sofa ir knygų lentyna Monikai simbolizuoja namų jaukumą, poilsį ir rutiną, kuri jai suteikia stabilumo. Koliažo būdu įkomponuotos Monikos vyro akys tampa svarbiausiu santykio simboliu. Šalia esantis katinas sustiprina šilumos ir saugios kasdienybės išpūdį. Kairėje esantys gamtos ir raitelio įvaizdžiai praplečia saugios vietos sampratą – saugumas čia susijęs ne tik su namais, bet ir su bendru laisvalaikiu bei patiriamais maloniais išgyvenimais, kaip teigia ir pati dalyvė. Visgi ir Monikos refleksijoje pasirodo nerimas dėl galimo šio saugumo praradimo. **Reikšmė terapiniame procese.** Piešinys atspindi saugumo patirties įsisąmoninimą per santykį, namų jaukumą ir kasdienio gyvenimo stabilumą, kartu atskleidžiant ir jautrumą galimam šių atramos šaltinių praradimui.



Erikos kūrinys

Kompozicija. Šio darbo centre komponuojamos dvi moterų figūros, vaizduojamos greta, ramiose ir viena kitai artimose pozose. Figūrų artumas perteikia ryšio ir buvimo kartu patirtį. Dailės terapijoje figūrų tarpusavio atstumas, orientacija ir kūno kalba gali atskleisti santykio kokybę bei prisirišimo patirtis (Betts, 2006; Rubin, 2016). Kadangi dalyvė saugumą siejo su geriausia drauge, centrinė kompozicija aiškiai išryškina santykį kaip pagrindinį saugumo šaltinį. **Linijų ir formų kokybė.** Koliažo figūros sudaro aiškų, stabilų vaizdo pagrindą, o flomasteriu piešti geltoni sparnai ir aureolė papildo vaizdinį. Tekstiniai intarpai taip pat tampa kompozicijos dalimi ir tiesiogiai įvardija kūrinio emocinę prasmę. **Simboliai.** Dvi moterų figūros, kurias Erika įvardijo kaip save ir savo geriausią draugę simbolizuoja saugumą per draugystę, artumą ir priėmimą. Geltoni sparnai ir aureolė sustiprina apsaugos ir globos aspektus. Balandis su alyvmedžio šakele perteikia ramybės motyvą. Tekstai „Trust and unconditional love“ ir „People who make a safe and secure place to love“ tiesiogiai parodo, kad dalyvei saugi vieta siejasi su pasitikėjimu, priėmimu ir besąlygine meile. Kartu refleksijoje išryškėjęs klausimas, ar ji pati pakankamai duoda šiame santykyje, leidžia matyti santykio svarbą jos

savivertei ir emociniam stabilumui. **Reikšmė terapiniame procese.** Erikos kūrinys atspindi saugumo patirties atpažinimą per artimą, priimančią ryšį su kitu žmogumi, kartu išryškindamas poreikį tyrinėti, kaip vidinis stabilumas, savivertė ir emocinis saugumas siejasi su reikšmingais santykiais.



Agnės kūrinys

Kompozicija. Agnės kūrinys sudarytas iš daugelio atskirų vaizdinių, kurie kartu kuria saugios vietos kaip daugiasluoksnės patirties vaizdą. Kompozicijoje nėra vieno dominuojančio centro – saugumas atsiskleidžia per skirtingas vietas, prisiminimus, gamtos ir religinius motyvus. Koliažo struktūra leidžia jungti atskirus fragmentus į bendrą visumą. **Linijų ir formų kokybė.** Koliažo vaizdai gana tankiai užpildo lapą, o juos jungia spalvingas dažų fonas. Dažų dėmės kuria žaismingą ritmą, kuris dera su dalyvės įvardytu entuziazmu ir pojūčiu, kad užduotį kūrė jos vidinis vaikas. Spalvinis aktyvumas dailės terapijoje gali rodyti emocinį įsitraukimą ir kūrybinę energiją (Hinz, 2009). **Simboliai.** Gamtos vaizdiniai – pievos, vanduo, medžiai, gėlės, sodai – siejasi su dalyvės įvardyta vaikystės saugumo vieta ir platesniu gamtos kaip ramybės šaltinio patyrimu. Dailės terapijoje gamtos motyvai dažnai siejami su emocine reguliacija, atsinaujinimu ir saugaus ryšio su aplinka išgyvenimu (Malchiodi, 2020). Arklys kūrinyje įgyja saugaus ryšio su tėvu prisiminimą, kadangi kuriant šis prisiminimas dalyvei netikėtai iškilo. Bažnyčių, Marijos su kūdikiu ir kitų religinių motyvų vaizdiniai atskleidžia saugumą kaip globos ir tikėjimo patyrimą. Jungo ir objektų santykių teorijoje motiniški simboliai siejami su palaikymu, apsauga ir priėmimu (Jung, 1964; Winnicott, 2009). **Reikšmė terapiniame procese.** Agnė reflektuodama saugios vietos kūrimą akcentavo, kad kūrybos metu jai iškilo daug gražių prisiminimų iš vaikystės, taip pat suprato, kad prasiplėtė jos saugios vietos patyrimas, tai atspindi kūrybos sužadintą savo resursų įsisąmoninimą bei patirties integravimą.

Dailės priemonių apibendrinimas. Visų keturių dalyvių kūrinuose buvo taikyta koliažo technika, papildomai pasirenkant individualiai artimas priemonės – spalvotus pieštukus, vaškines kreideles ar dažus. Koliažas leido dalyvėms jungti asmeniškai reikšmingus vaizdinius, prisiminimus ir

simbolius į bendrą saugios vietos vaizdą, o pasirinktos papildomos priemonės suteikė galimybę individualiai išreikšti emocinį santykį su kuriama erdve.

3.1.7. Santykio su savimi refleksija: tarp vidinio kritiko, primestų vaidmenų ir tikrojo savęs paieškos

Ši tema išryškėjo po kūrybinės užduoties, paremtos Mark Nepo (2012) knygos *Pabudimo knyga* tekstu „Tai, kas mes nesame“, dalyvės reflektavo savo santykį su savimi. Klausydamos skaitomo teksto ir vaizduodamos tai, kas joms surezonavo, jos susidūrė su vidinio kritiko balsu, primestais vaidmenimis, perfekcionizmo tendencijomis bei klausimais apie tikrąjį tapatumą. Kartu išryškėjo ir svarbios įžvalgos – suvokimas, kad žmogaus neapibrėžia nei traumos, nei savikritiškos mintys, o viduje išlieka gyvybinga, vertinga ir nepažeista savasties dalis.

3.1.7.1. Perfekcionizmo ir per didelio susitelkimo išryškėjimas

Atliekant užduotį dalyvėms išryškėjo stiprus siekis viską atlikti kuo tiksliau ir nepraleisti nė vienos detalės: „*Tiesą pasakius smegenys visai išsijungė. Taip stengiausi kažką pasiimti iš teksto, kad smegenys tiesiog nefiksavo. Noras kažką prasmingo išgirsti ir perteikti atsisuko prieš mane.*“ (Monika) Refleksijose atsiskleidė noras maksimaliai susikaupti, viską suprasti teisingai ir nieko nepraleisti: „*Jaučiausi susidomėjusi, jungėsi perfekcionizmas, kad nepraleisti nei vieno žodžio.*“ (Agnė) Ši patirtis dalyvėms leido atpažinti polinkį kelti sau aukštus reikalavimus bei tendenciją pernelyg stipriai kontroliuoti savo dėmesį ir veikimą.

3.1.7.2. Tapatybės paieškos: primesti vaidmenys ir santykis su trauma

Nagrinėjant šią teminę kryptį, atsiskleidė vidinis santykis su primestais vaidmenimis, tapatumo ir trauminių patirčių sąsaja. Kūrybinis procesas dalyvėms sužadino mintis apie kasdienes įsipareigojimus, o tai lydėjo suvokimą, kad tam tikri vaidmenys užima per daug vietos: „*Kuriant man buvo liūdna, kad įdedu daug emocijos iš darbo. Kad darbą atsinešu čia. Iš to ir tas kompiuteris, kuris skatina užsimesti vaidmenį.*“ (Monika) Kitos dalyvės kalbėjo apie artimųjų suformuotus lūkesčius ir joms priskirtus vaidmenis, kurie neatitinka jų tikrojo „aš“: „*Tekstas labai atliepė išgyvenimus šią savaitę, nes aiškiai mačiau man mamos ir artimųjų primestus vaidmenis, kas aš nesu. Bet sunku dar susivokti, kas aš esu.*“ (Agnė) Svarbi vieta teko ir santykiui su trauma: „*Žinau, kad nesu visos mano traumos.*“ (Agnė) Greta to buvo atpažįstami ir vidiniai, nepažeisti resursai: „*Žinau, kad manyje yra šviesa ir nepaliesta šerdis – meilė, atjauta, džiaugsmas. Nebereikia kentėti.*“ (Agnė) Kūrybinio proceso

metu kilęs sumišimas renkantis sau neįprastas spalvas atspindėjo santykio su skirtingomis savo dalimis tyrinėjimą: „*Prieš piešiant sumišau, nes norėjosi man nepatinkančių spalvų.*“ (Agnė) Taigi, čia atskleidžia, kad kūrybinis procesas padėjo dalyvėms tyrinėti primestus vaidmenis, jų neatitikimą tikrajam „aš“, santykį su trauma ir vidinius resursus.

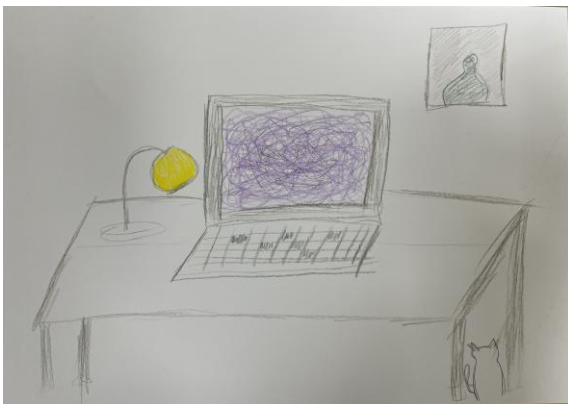
3.1.7.3. Vidinio kritiko ir defektyvumo išgyvenimas

Analizuojant dalyvių patirtis, išryškėjo vidinio kritiko poveikis savivertei ir savęs suvokimui: „*Jaučiausi, tarsi kad viskas sakoma yra pažįstama. Ypač tie žodžiai, kad aš nevykėlė ir pan. Kai viduje viršų paima vidinis kritikas taip ir jaučiuosi.*“ (Erika) Abejonės savimi ypač suaktyvėdavo romantinių santykių kontekste: „*Per prasta, kad kažko manyje trūksta. Ypač kuriant romantinius santykius.*“ (Erika) Moteris taip pat įvardijo pastangas sąmoningai riboti vidinio kritiko įtaką: „*Tenka padirbėti ir nuraminti kritiką, kad jis nustotų reikštis. Tais momentais kai kritikas veikia būna sunku. Bet sunkiom akimirkom išlenda tos klaidingos mintys.*“ (Erika) Šioje potemėje ypač išryškėjo vidinio kritiko patyrimas, kaip savivertę silpninantis ir santykiuose sustiprėjantis vidinis balsas.

3.1.7.4. Vilties išryškėjimas ir įžvalgos

Čia atsiskleidė vilties stiprinimas ir palankesnis santykis su savimi. Kūrybinis procesas bei skaitomas tekstas skatino peržiūrėti ankstesnius savęs vertinimus ir atpažinti vidinius resursus: „*Žinau, kad manyje yra šviesa ir nepaliesta šerdis – meilė, atjauta, džiaugsmas. Nebereikia kentėti. Kad aš esu meilė! Manyje yra nepažeista dalis ir per mane teka visatos meilė, jei aš tam atsiveriu, ją kuriu ir jos noriu. Jos prašau ir priimu.*“ (Agnė) Erikai užduotis atvėrė stiprią įžvalgą: „*Pasiimu tuos žodžius „Tai kas aš nesu“. Nes tai ką sako vidinis kritikas neapibūdina manęs.*“ (Erika) Vilties motyvas ryškėjo ir per gamtos bei kūrybos metaforas: „*Ne iš karto supratau mintį. Bet man įstrigo, kad iš akmens galima sukurti nuostabią skulptūrą. Man kilo mintis, kad po kurio laiko ir ant kiečiausio akmens atsiranda gyvybė. Šis tekstas man priminė, kad po nakties ateina diena ir kad visada yra viltis, saulė galų gale pasirodo, ant kietos olos pražysta gėlės.*“ (Kristina) Ši refleksijų grupė išryškino vidinės stiprybės, savęs priėmimo ir tikėjimo pokyčių stiprinimą.

3.1.7.5 Kūrinių analizė: „Tai, kas mes nesame“



Monikos kūrinys

Kompozicija. Monikos piešinyje vaizduojama darbo aplinka: stalas, kompiuteris, lempa ir kambario detalės. Kompozicija tvarkinga ir struktūruota. **Linijų ir formų kokybė.** Piešinyje vyrauja lengvos, gana aiškos, kontroliuojamos linijos, kuriomis kuriama atpažįstama darbo vietos struktūra. Kompiuterio ekrane esančios violetinės linijos priešingai – tankios, persidengiančios ir chaotiškos. Toks kontrastas leidžia matyti skirtį tarp organizuoto išorinio veikimo ir vidinio įtampos ar minčių pertekliaus. Dailės terapijoje pasikartojančios chaotiškos linijos gali būti siejamos su emociniu perkrovimu ar sunkiau struktūruojamu vidiniu turiniu (Hinz, 2009). **Simboliai.** Stalą, kompiuterį ir lempą Monika vaizdavo siekiant iliustruoti socialinius vaidmenis ir kasdienes įsipareigojimus. Kompiuterio ekrane esantis violetinis chaosas atliepia dalyvės įvardytą „chaosą galvoje“ ir kartu siejasi su anksčiau jos kūriniuose pasikartojusiu chaoso motyvu. Pasikartojantys simboliai dailės terapijos procese laikomi reikšmingais, nes gali rodyti ilgiau išliekančias temas ir jų palaipsnį kaitą (Moon, 2010; Rubin, 2016). Šiame kūrinyje chaosas įtalpinamas darbo priemonėje, todėl jis tampa labiau susietas su profesiniu vaidmeniu ir klausimu, kiek šis vaidmuo užima vietos dalyvės savasties patyrimo. **Reikšmė terapiniame procese.** Piešinys gali atspindėti dalyvės pastangą atpažinti, kaip darbo vaidmuo, atsakomybės ir išorinis funkcionavimas susijungia su dalyvės tapatumo paieškomis. Pasikartojantis violetinio chaoso motyvas rodo tęstinę temą, kuri šiame darbe tampa aiškiau susieta su profesine sritimi ir klausimu, kas ji yra už prisiimtų vaidmenų ribų.



Erikos kūrinys

Kompozicija. Erikos kūrinys aiškiai atskiriamos dvi dalys: viršuje vaizduojamas geltonas veidas, apačioje – raudona širdis. **Linijų ir formų kokybė.** Kūrinyje vyrauja didelės, aiškos ir ryškios formos. Geltonas veidas nupieštas stambiai, su juodais akcentais, todėl atrodo intensyvus ir dominuojantis. Aplink jį esantys mėlyni ženklai kuria triukšmo įspūdį. Raudona širdis apačioje yra aiški ir vientisa, todėl kontrastuoja su viršutinės dalies įtampa. **Simboliai.** Geltonas veidas, pasak Erikos, simbolizuoja jos vidinį kritiką. Mėlyni ženklai aplink veidą gali būti suprantami kaip kritiškų minčių ar vidinio triukšmo išraiška. Raudona širdis perteikia meilę, savęs palaikymą ir ramumą. Kadangi dalyvė įvardijo, jog kritiką galima nuraminti meile, širdies simbolis piešinyje ir atsirado, kaip meilės ir palaikymo sau simboliu. **Reikšmė terapiniame procese.** Terapiniame prasme šis piešinys perteikia svarbų atskyrimą tarp savasties ir vidinio kritiko: dalyvė refleksijos metu padaro reikšmingą įžvalgą, kad kritiškas balsas nėra jos tapatybė, o su juo galima kurti kitokią, švelnesnę santykį per savęs palaikymą ir meilę.



Kristinos kūrinys

Kompozicija. Kristinos darbe dominuoja gamtos kraštovaizdis: pilki ir juodi uolų bei debesų plotai, mėlynas fonas, ryškūs geltoni šviesos spinduliai ir mažos rausvos gėlės ant akmens. Kompozicijoje aiškiai matomas kontrastas tarp tamsos ir šviesos. **Linijų ir formų kokybė.** Kūrinyje vyrauja minkštos, plačios, sluoksniuotos pastelinių kreidelių linijos. Tamsūs debesys ir uolos kuriami intensyvesniais juodais bei pilkais potėpiais, o šviesos spinduliai išsiskiria ryškia geltona spalva. Šis kontrastas sustiprina emocinį perėjimą iš sunkumo į aiškesnę, šviesesnę būseną. Dailės terapijoje tamsos ir šviesos priešprieša dažnai siejama su vilties, resurso ir naujos perspektyvos išryškėjimu (Malchiodi, 2012). **Simboliai.** Dalyvės refleksija apie galimybę „iš akmens sukurti kažką gražaus“ tampa pagrindine kūrinio supratimo ašimi. Kalnas ir uolos gali būti suprantami kaip iššūkio, kliūties ar vidinio spaudimo simboliai. Vis dėlto moters refleksijoje svarbiausia tampa suvokimas, kad ji „neprivalo į kalną lipti ar kažkam kažko įrodyti“. Tokiu būdu kalnas įgauna pasirinkimo ir santykio su reikalavimais sau prasmę. Geltoni spinduliai simbolizuoja viltį, šviesą ir naują kryptį, o mažos gėlės ant akmens paviršiaus perteikia gyvybingumą, atsirandantį net sudėtingomis sąlygomis. **Reikšmė terapiniame procese.** Šis Kristinos darbas reikšmingas tuo, kad dalyvė net ir nepalankiose sąlygose išvelgė viltį bei galimybę rinktis savo poziciją.



Agnės kūrinys

Kompozicija. Agnės kūrinys dominuoja centrinė apskrita geltona forma, aplink kurią išdėstytos skirtingų spalvų spiralės. Kompozicija primena mandalos principą: centre sutelkiamas pagrindinis savasties branduolys, o periferijoje išsidėsto jį supantys sluoksniai. **Linijų ir formų kokybė.** Kūrinyje vyrauja apskritos, pasikartojančios, plačiais dažų potėpiais kuriamos formos. Remiantis ETC modeliu, platūs, pasikartojantys apskriti dažų potėpiai gali rodyti kinestetinio–sensorinio ir perceptinio–kognityvinio lygmenų sąveiką: emocija išreiškiama per kūnišką, ritmišką judesį ir spalvos patyrimą, tačiau kartu ji struktūruojama aplink centrą, suteikiant vidinei patirčiai formą (Hinz, 2020). **Simboliai.** Geltonas centras simbolizuoja moters įvardytą nepažeistą savasties dalį, kuri nėra tapati traumoms ar primestiems vaidmenims. Tai, kad dalyvė pasirinko jai nepatinkančią

geltoną spalvą, gali rodyti naujai atsirandantį santykį su savimi ir vaizduojama tema. (Malchiodi, 2012) Aplink centrą esančios spiralės įvardytos kaip šeimos primesti vaidmenys ir gyvenimo eigoje susiformavę sluoksniai. Spiralė gali būti siejama su raida, kartojimusi, judėjimu ir ciklišku (Jung, 1964). Kadangi spiralės išsidėsčiusios aplink centrą, jos vizualiai rodo tai, kas supa savastį, bet nėra jos esmė. **Reikšmė terapiniame procese.** Agnės piešinys atspindi savo savasties tyrinėjimus: gebėjimą atskirti gyvą, nepažeistą savo dalį nuo trauminių patirčių ir primestų vaidmenų. Toks simbolinis atskyrimas gali būti svarbus žingsnis stiprinant aiškesnį, labiau priimančią santykį su savimi.

3.1.8. Savirefleksija laiko perspektyvoje: skaudžios patirtys, asmeninė atsakomybė ir neužtikrintumas

Tema gimė po kūrybinės užduoties „Praeitis, dabartis, ateitis ir ko norėtusi“ dalyvių refleksijų. Joje atsiskleidžia, kaip dalyvės apmąsto savo gyvenimą laiko perspektyvoje. Analizuojant duomenis išsigrynino šios potėmės: praeitis kaip trūkumo ir skausmo patirtis: „Praeities vaikystės nekartočiau ir nelinkėčiau kitiems“, dabartis – asmeninės atsakomybės ir saugumo erdvė, ateitis tarp vilties ir neužtikrintumo bei asmeninių norų neapibrėžtumas ir laisvės poreikis.

3.1.8.1. Praeitis kaip trūkumo ir skausmo patirtis: „Praeities vaikystės nekartočiau ir nelinkėčiau kitiems“

Šioje refleksijų dalyje praeitis atsiskleidžia kaip emociškai sunki, stokos paženklinta gyvenimo dalis: „*Praeitis – pasimetęs, vienišas vaikas su juodais paakiais, šveple ir grifka mokyklinėje nuotraukoje.*“ (Monika) Refleksijose išryškėjo tai, ko anuomet trūko labiausiai – meilės, saugumo, pasitikėjimo savimi ir artimesnio ryšio su tėvais: „*Piešiau galvodama apie tai, ką išgyvenau praeityje. Ko neturėjau, ko trūko. Trūko saugumo, pasitikėjimo savimi. Nes iš tėčio nebuvo meilės pakankamai, kad tas saugumo jausmas vystytųsi.*“ (Erika) Kai kurios dalyvės praeičiai vaizduoti skyrė daugiausiai laiko, tarsi ši patirtis vis dar išliktų svarbi ir iki galo neužbaigta: „*Norėtusi, kad praeityje būtų buvę kitaip, kad santykis su tėčiu būtų buvęs kitoks. Todėl natūraliai skyriau praeičiai daugiau laiko piešiant.*“ (Erika) Kartu kūrybinis procesas suteikė galimybę į skaudžią praeitį pažvelgti per tam tikrą atstumą: „*Praeityje viskas chaose, jaučiau palengvėjimą, kuriant praeitį, aišku, kad niekas neaišku ten.*“ (Agnė) Taip pat atsiskleidė, kad grįžti prie praeities buvo nelengva: „*Sunku labai buvo pradėti kuriant praeitį nežinojau, ką vaizduoti. Nupiešiau langą prie kurio daug nerimavau.*“ (Kristina) Taigi, praeities refleksijose išryškėjo skausmingų vaikystės patirčių, stokos, neužbaigtumo ir palaipsniui atsirandančio emocinio atsitraukimo motyvai.

3.1.8.2. Dabartis – asmeninės atsakomybės ir saugumo erdvė

Dabartis čia atsiskleidžia kaip laikotarpis, kuriame daugiau vietos tenka asmeniniam veikimui ir savarankiškiems sprendimams: „*Dabartį vaizduodama jaučiausi pakankamai rami, nes žinau, kad ji priklauso didelei dalimi nuo manęs ir mano veiksmų*“ (Kristina) Moterys dabartį siejo su didesniu saugumo ir šilumos jausmu, nors kartu joje išryškėjo ir atsakomybės svoris: „*Dabartis – šiluma, jaukumas, ramybė.*“ (Monika), „*Dabartyje jautėsi sunkumas, atsakingumas, statybos, kūrimas! <...> Dabarčiai, nes atsakingumas lindo, taisyklingos aiškos formos, noras teisingai sustatyti.*“ (Agnė) Refleksijose išryškėjo sąmoningas savęs palaikymas ir siekis atliepti ankstesnius emocinius poreikius: „*<...> pati dabar dėlto mokausi sau būti mylinčiu tėvu.*“ (Erika) Taip pat ryškėjo dabarties palyginimas su praeitimi: „*O dabartį ir ateitį buvo daug lengviau piešti, nes gyvenime yra daugiau šviesos, drąsos ir pasitikėjimo savimi.*“ (Erika) Apskritai dabartis refleksijose išryškėjo kaip savarankiškesnis, saugesnis ir viltingesnis gyvenimo etapas, kuriame kartu juntama atsakomybė ir sąmoningas rūpinimasis savimi.

3.1.8.3. Ateitis tarp vilties ir neužtikrintumo

Dalyvių refleksijose ateitis iškilo kaip nevienareikšmė patirtis, kurioje viltingi lūkesčiai susipina su nerimu dėl nežinomybės: „*Ateitis – neužtikrintumas ir baimė, kad geri laikai pasibaigs. <...> Ateitis negaliu kontroliuoti.*“ (Monika) Kartu ateitis buvo suvokiama kaip talpinanti skirtingus išgyvenimus: „*Sumišau, kad ateičiai pasiėmiau juodą ir baltą spalvas su mintimi, kad visko bus ir norėjosi pridėti rausvos, meilės ir šilumos ir šiltą ir jaukų vidurį.*“ (Agnė) Joje taip pat ryškėjo šviesesnės perspektyvos laukimas: „*Piešdama ateitį jaučiausi viltingai. Tikiuosi šviesios ateities. Jos ir norėtusi.*“ (Kristina) Kai kurioms dalyvėms ateitis siejosi su siekiu kurti emociškai saugesnę ryšį su savo vaikais: „*Todėl buvo jausmas, kad ateityje norėčiau, jog mano vaikai, jei turėsiu, to [atstūmimo, nemeilės] išvengtų.*“ (Erika) Ateities vaizdinys atsiskleidė kaip vilties, atsargumo ir noro kurti šiltesnę emocinę patirtį derinys.

3.1.8.4. Asmeninių norų neapibrėžtumas ir laisvės poreikis

Asmeniniai norai refleksijose išryškėjo kaip sunkiai apibrėžiama patirtis, kai dabarties pilnatvė apsunkina aiškesnę troškimų įvardijimą: „*Ko norėtusi – pasimetimas. Nes labai sunku parodyti, kai nežinau ką. Dabar galvoju, kad gal labai gera viduje dabar, jei galvojant ko norėčiau, pagalvoju, kiek turiu dabar.*“ (Monika) Kartu atsiskleidė ir nedrąsa norėti, susijusi su galimu nusivylimu: „*Ko noriu*

nežinau arba bijau norėti, nes neišsipildys.“ (Monika) Vis dėlto kūryboje pasirodė ir laisvesnio, emociškai šiltesnio buvimo siekis: „O norėtusi dalyje norėjosi lengvumo, džiaugsmo, laisvės, paprastumo. Pasidarė šilta krūtinėje, norėjosi patirti tikrą džiaugsmą, niekieno nesąlygotą.“ (Agnė) Potemė atskleidžia svyravimą tarp neaiškumo, atsargumo norėti ir vidinio poreikio patirti daugiau laisvės bei džiaugsmo.

3.1.8.5. Kūrinių analizė: „Praeitis, dabartis, ateitis ir ko norėtusi“



Monikos kūrinys

Kompozicija. Šiame piešinyje centre vaizduojamas violetiniu kontūru apibrėžtas apskritimas, aplink jį išdėstyti skirtingi vaizdiniai leidžia matyti nevienalytį santykį su praeitimi, dabartimi, ateitimi ir tai, ko norėtusi. **Linijų ir formų kokybė.** Autorė teigė, kad linijas brėžė nenutrūkstamai, vienu kartu, tokio pobūdžio linijos dailės terapijoje gali būti suprantamos kaip būdas palaikyti tęstinumą, kai vidinė patirtis jaučiama kaip mažiau stabili (Hinz, 2009). Tai patvirtina dalyvės refleksijoje nuskambėjusią frazę, kad šią užduotį nebuvo lengva įgyvendinti dėl skirtingų patirčių talpinimo laiko perspektyvoje. **Simboliai.** Violetinis apskritimas centre simbolizuoja pačią dalyvę, o jo viduje esančios raizgios linijos – asmeninį, pasikartojantį jos simbolį „chaosą“. Kairėje vaizduojama praeitis perteikta tamsiai, tačiau joje paliktas mažas geltonas fragmentas. Monika šį pasirinkimą komentavo, kad praeitis – tamsi, bet nesinorėjo jos palikti visiškai tamsios, tad visgi paliko geltoną dėmelę. Dabartis siejama su šiluma, stabilumu ir jaukumu, o katino siluetas stiprina emocinio komforto bei kasdienio saugumo motyvą. Viršuje esanti ateitis vaizduojama kaip miglota ir neaiški, todėl atspindi neužtikrintumą bei nerimą dėl galimo gerų dalykų praradimo. „Ko norėtusi“ dalyje ryškėja siekis grįžti į dabartį ir išlaikyti dabartinę struktūros bei laimės jausmą, todėl dabartis šiame kūrinyje tampa pagrindiniu atramos tašku. Reikšmingas ir spalvų derinys, primenantis Lietuvos vėliavos spalvas, tik vietoje raudonos atsiranda oranžinis tonas, pati dalyvė jį siejo su lietuviška tapatybe. Toks skirtingų savo gyvenimo etapų išdėstymas, kuomet praeitis – kairėje, ateitis – dešinėje lapo pusėje atliepia dailės terapijos ir projekcinių piešinių analizėje aprašomas erdvės simbolikos tendencijas (Malchiodi, 2012). **Reikšmė**

terapiniame procese. Monikos piešinys ir refleksija perteikia dabarties saugumo jausmą, tačiau tuo pačiu kūrinys padeda dalyvei pamatyti, savo neužtikrintumą dėl ateities ir norų.



Erikos kūrinys

Kompozicija. Erikos kūrinio kairėje pusėje vaizduojama praeitis. Dabarties, ateities ir „ko norėtusi“ dalys nėra griežtai atskirtos – jos pereina viena į kitą, kurdamos tęstinumo ir palaipsnio judėjimo įspūdį. **Linijų ir formų kokybė.** Kairėje pusėje vyrauja susiraizgiusios, persidengiančios, intensyvesnės linijos, kurios gali rodyti įtampą, vidinę painiavą ir sunkiau struktūruojamą emocinę medžiagą. Remiantis Hinz ETC modeliu, tokia raiška siejasi su kinestetiniu ir afektiniu lygmenimis, kai emocija reiškiamą per judesį, linijos intensyvumą ir pasikartojimą (Hinz, 2009). Dešinėje pusėje formos tampa erdvesnės, laisvesnės, mažiau suspaustos, todėl matomas didesnis emocinės patirties organizavimas ir perėjimas link aiškesnės struktūros. **Simboliai.** Praeitis vaizduojama tamsesnėmis, labiau susipynusiomis formomis, atliepiančiomis dalyvės įvardytą sunkesnę emocinę patirtį. Dabarties, ateities ir norų srityse daugėja žalių bei geltonų akcentų, kurie gali būti siejami su augimu, atsinaujinimu, šviesa ir viltimi (Malchiodi, 2012). Mėlyni elementai praeities dalyje gali atspindėti liūdesį ar emocinį gilumą, o pasikartojantys spalvoti rutuliukai ir širdelių motyvai kuria ryšį tarp skirtingų gyvenimo etapų. Toks vaizdavimas atliepia Erikos įvardintas būsenas skirtingiems gyvenimo laikotarpiams: praeitis – susiraizgiusi, nesaugumas ir liūdesys, dabartis – darbas su savimi ir savęs pažinimas, ateitis ir ko norėtusi – daugiau meilės sau, ramybės ir pasitikėjimo savimi. **Reikšmė terapiniame procese.** Erikos piešinys perteikia perėjimą nuo painios, emociškai sunkios praeities patirties prie labiau atviros, augimą ir viltį talpinančios dabarties bei ateities perspektyvos. Kartu jis rodo bandymą sujungti skirtingus gyvenimo etapus į vientisesnį savęs suvokimą.



Agnės kūrinys

Kompozicija. Agnės darbas suskirstytas į keturias aiškias dalis, atskirtas rudomis linijomis: praeitį, dabartį, ateitį ir tai, ko norėtusi. Toks erdvės padalijimas suteikia darbui struktūrą ir leidžia diferencijuoti skirtingas gyvenimo patirtis. **Linijų ir formų kokybė.** Praeities dalyje vyrauja tankios, persidengiančios, intensyvios linijos, kurios labiau siejasi su kinestetiniu ir afektiniu lygmenimis – emocija išreiškiama per judesį, spaudimą ir spalvinį intensyvumą (Hinz, 2009). Ateities dalyje forma tampa labiau organizuota aplink spiralę, todėl atsiranda daugiau struktūros ir suvokimo. Dabarties bei norų dalys yra labiau figūratyvios, atpažįstamos, todėl labiau siejasi su percepciniu–kognityviniu lygmeniu, kai patirtis įgauna aiškesnę formą ir prasmę (Hinz, 2009). **Simboliai.** Viršutinėje kairėje dalyje praeitis vaizduojama kaip susiraizgiusi „makalynė“, perteikianti sudėtingą ir sunkiau sutalpinamą emocinę patirtį. Apatinėje kairėje esanti ateitis išreiškiama per spiralę. Moteris įvardijo, kad ateityje „bus ir balto, ir juodo“, nors anksčiau būdavo prisirišus prie „rožinės“ ateities, dabar ją vertina realistiškai. Viršutinėje dešinėje dalyje dabartis vaizduojama per namų motyvą. Pati Agnė reflektavo, kad dabartyje daug atsakingumo, kūrimo ir statymo. Apatinėje dešinėje dalyje – „ko norėtusi“ perteikiama per žiedą ir saulę, kurie įgauna dalyvės išsakytą poreikį lengvumui ir džiaugsmui, kuris nepriklauso nuo nieko. Svarbu tai, kad praeitis ir ateitis lieka abstraktesnės, o dabartis ir norai įgauna konkretesnę formą – tai rodo, kad labiau apčiuopiamos patirtys moteriai lengviau struktūruojamos vizualiai. **Reikšmė terapiniame procese.** Kūrinys rodo perėjimą nuo chaotiškos praeities patirties link labiau struktūruojamos dabarties ir aiškiau atpažįstamo vidinio poreikio.



Kristinos kūrinys

Kompozicija. Kristina praeities dalį komponuoja kairėje, dabartį – vidurinėje dalyje, o ateitį ir norus išsidėsto dešinėje, juos tarsi susiliedama į bendrą erdvę. **Linijų ir formų kokybė.** Vaškinėmis kreidelėmis kuriamos linijos vietomis intensyvios, pasikartojančios, todėl perteikia judesį ir emocinį aktyvumą. Praeities dalyje formos labiau fragmentuotos ir sunkiau organizuojamos, o dabartyje atsiranda daugiau atpažįstamų objektų. Ateities ir norų srityje linijos tampa platesnės, erdvesnės, labiau susijusios su aplinkos ir būsenos vaizdavimu. Tai rodo perėjimą nuo sunkiau struktūruojamos patirties prie aiškesnio, ramesnio vaizdinio (Hinz, 2009). **Simboliai.** Praeities dalyje svarbiausias simbolis yra langas, kurį dalyvė siejo su stipria emocine ir traumine patirtimi. Langas gali būti suprantamas kaip riba tarp vidaus ir išorės, stebėjimo, laukimo ar santykio su pasauliu vieta (Jung, 1964). Dabarties dalyje namų motyvas ir judėjimas tarp elementų atspindi aktyvią, užimtą, bet labiau organizuotą kasdienybę. Ateitis ir tai, ko norėtusi, dalyvei siejasi su ramybe, gamtos erdve ir buvimu kartu su vyru, ši dalis išreiškia trokštamą emocinę būseną. **Reikšmė terapiniame procese.** Kūrinys padeda moteriai aiškiau pamatyti skirtingus gyvenimo periodus ir skatina daugiau svajoti bei išsiginčinti savo poreikius.

3.1.9. Augimas sudėtingomis sąlygomis: nuo trūkumo iki stiprėjimo

Augimas nepalankiomis sąlygomis moterims atsiveria kaip kelias nuo vienišumo ir nesaugumo patirčių link stiprėjimo ir didesnio pasitikėjimo savimi. Tyrimo dalyvių refleksijos kilo po kūrybinės užduoties, kuri kvietė dalyves etapais vaizduoti sėklos augimo kelionę dykumoje: pirmiausia buvo piešiama dykuma, tuomet joje sodinama sėkla, vėliau kuriama augimui palankesnė aplinka, o galiausiai vaizduojama, kaip sėkla auga ir pražysta. Tokia seka sudarė sąlygas simboliškai tyrinėti savo patirtis, vidinius išteklius ir augimo galimybę net sudėtingomis sąlygomis. Analizuojant duomenis išsiginčino keturios potėmės: nepalankios sąlygos kaip trūkumo ir vienišumo patirtis, palaikymo ir saugumo poreikis augimo procese, augimo įprasminimas kaip stiprėjimo ir gyvybingumo patirtis bei kontrolės poreikis ir pasipriešinimas neapibrėžtumui.

3.1.9.1. Nepalankios sąlygos kaip trūkumo ir vienišumo patirtis

Sėklos sodinimo metafora dalyvių refleksijose išryškino, kad sėklos sodinimas buvo siejamas su stokos, vienišumo ir nesaugumo patirtimis: „*Nupiešiau apleistus kapus, netoli namų! Kai augau irgi kilo baimė, kad ne vietoje, šitie kapai apleisti, nevalia čia augti.*“ (Agnė), „*Sodinant sėklą buvo liūdna dėl jos vienišumo.*“ (Monika) Dalyvės dykumos metaforą siejo su nepalankiomis vaikystės sąlygomis: „*Dykumą tapatinu su vaikystės potyriais, nuoskaudom, to ko ilgėjausi, ko trūko.*“ (Erika)

3.1.9.2. Palaikymo ir saugumo poreikis augimo procese

Sėklos augimo procese dalyvių refleksijose ryškėjo poreikis palaikančiai aplinkai: „*Jaukinant jos aplinką daugiausiai jausmo įdėjau į brandžius augalus šalia. Jie saugo, bet neužgožia.*“ (Monika) Kūrybinio proceso metu kai kurių dalyvių būseną keitėsi į didesnę nusiramimą ir pajautimą, kad augimas gali vykti rūpesčio bei palaikymo fone: „*Vėliau susitaikiau jatau nuolankumą ir kažkieno rūpestį, turėjau tikslą augti, eiti į šviesą, jaučiausi ryžtingai.*“ (Agnė) Svarbu ir tai, kad net nepalankią erdvę buvo norima paversti palankesne augimui: „*Dykuma manęs negąsdino ir nuliūdino. Norėjosi ir jai suteikti grožio.*“ (Monika)

3.1.9.3. Augimo įprasminimas kaip stiprėjimo ir gyvybingumo patirtis

Sėklos užaugimas refleksijose siejamas su vidiniu tvirtėjimu ir gyvybingumu. Žydinčio augalo vaizdinys atspindi didesnę pasitikėjimą savimi: „*Užaugusi sėkla – aukštesnė už brandžius medžius, žydinti. Nors liauna, bet siekianti išlikti. Neužtikrintumo jausmas, bet su pasiekimu.*“ (Monika) Kai kurioms dalyvėms šis etapas kėlė pilnatvės ir ramaus buvimo patirtį: „*Kai buvau paskutiniame etape žydėjimo, šviesos pajautimo, buvo gera tiesiog būti, jaučiau palaimą!*“ (Agnė) Augimas taip pat buvo siejamas su savęs pažinimu ir pastangomis įveikti ankstesnių patirčių poveikį: „*Kaip tas daigelis kol prasikaliau į viršų ir pradėjau žydėti t.y. pasitikėti savimi, teko daug praeiti, patirti nuoskaudų, atstūmimų, vidinių išgyvenimų skausmingų. Tik tada kai pradėjau dirbti su savimi ieškot šaknų visų bėdų, tada po truputį ta drąsos sėkla pradėjo augti ir skleistis. Gėlės žiedai simbolizuoja didėjančią pasitikėjimą savimi.*“ (Erika) Taigi, žydėjimo vaizdinys atskleidžia sustiprėjusį pasitikėjimą savimi, gyvybingumą ir palaipsnį vidinį augimą.

3.1.9.4. Kontrolės poreikis ir pasipriešinimas neapibrėžtumui

Analizuojant šios temos duomenis ryškėjo ir kontrolės poreikis bei sunkumas toleruoti neapibrėžtumą: „*Kaip piešti dykumą turėjau aiškų įsivaizdavimą. Man patiko, kaip ją pavaizdavau. Dėl to susinervinau, kad turėjau kažką pakeisti. Bet peržengus per savo nenorą keisti, kiti etapai pavyko gana nesunkiai.*“ (Kristina) Kartu atsiskleidžia ir pasimetimo jausmas, kylantis, kai nebėra aišku, ar pavyksta „atitikti“ užduotį: „*Pradžioje buvo tamsa ir pasimetimas, nes nepataikiau nei spalva, nei piešiniu į temą.*“ (Agnė) Taigi, ši potėmė atspindi ne tik poreikį remtis aiškumu bei kontrole, bet ir emocinę įtampą, kuri kyla susidūrus su nežinomybe ar galimu neatitikimu.

3.1.9.5. Kūrinių analizė: „Sėkla dykumoje“



Kristinos kūrinys

Kompozicija. Šiame darbe vyrauja plati, horizontaliai išskleista erdvė, didžiąją lapo dalį užima pilkai juodas fonas. Spalviniai akcentai – saulė, mėlyni dangaus plotai, žalsvi žemės fragmentai ir viena rausva gėlė – išsidėstę fragmentiškai. Gėlė nupiešta dešinėje, prie pat lapo krašto. **Linijų ir formų kokybė.** Kūrybos pradžioje vaizduojant dykvietę Kristina naudojo anglį, kuri kuria plačius, minkštus, trinamais potėpiaais išgaunamus pilkus ir juodus plotus. Vėliau pastelinių kreidelių įvedamos spalvos formuoja aiškesnius, labiau išskirtus objektus – saulę, debesis, žolę, gėlę. Tačiau spalva lieka ribota ir lokali. Toks santykis su medžiaga rodo ne staigų proveržį, o kontroliuojamą, dalinį perėjimą į didesnę emocinę atvirumą (Hinz, 2009). **Simboliai.** Svarbiausias simbolinis kontrastas kūrinyje atsiranda tarp dykvietės ir pavienės gėlės. Pilkai juoda erdvė bei beveik pliki medžiai gali būti siejami su išdžiūvimu, sustingimu ar emociškai pažįstamos, bet ribotos būsenos išgyvenimu. Tai dera su dalyvės refleksija, kad pradinis dykvietės vaizdas jai buvo artimesnis ir saugesnis, jai patiko jį vaizduoti. Saulė ir mėlyni dangaus plotai įneša šviesos ir gyvybės galimybę, tačiau kardinaliai nekeičia peizažo. Reflektuodama Kristina būtent taip ir išsireiškė, kad nenorėjo įnešti spalvų į anglimi nupieštą peizažą. Gėlė tampa pagrindiniu transformacijos ženklu, tačiau labai santūriai – nupiešta pačiame dešiniojo lapo kamputyje, gali perteikti sunkiai priimamą pokytį. **Dailės priemonės.** Kūrinys pradėtas anglimi, vėliau papildytas

pastelinėmis kreidelėmis. Čia svarbus anglies, kaip archajiškos ir sensorinės priemonės, naudojimas, kuris gali perteikti pirminį, kūniškai patiriamą santykį su vaizduojama būseną ir išreikšti sunkiau verbalizuojamą emocinį turinį. **Reikšmė terapiniame procese.** Terapiniame procese šis piešinys gali atspindėti atsargų santykį su pokyčiu. Jis rodo, kad gyvybingesnė, „pražystanti“ būseną dar nėra pilnai sava ar saugi, todėl transformacija priimama pamažu, išlaikant ryšį su pažįstama, labiau kontroliuojama vidine erdve.



Monikos kūrinys

Kompozicija. Monikos kūrinys matomas judėjimas iš kairės į dešinę: nuo tuštesnės, santūresnės dykros erdvės link ryškesnės, augalais ir spalvomis užpildytos zonos. Kairėje pusėje vyrauja mažai gyvybės ženklų turintis peizažas, centre išlaikoma pereinamoji erdvė, o dešinėje susitelkia pagrindinis augimo vaizdinys. **Linijų ir formų kokybė.** Kairėje ir centre linijos lengvos, santūrios, fragmentiškos. Dešinėje linijos tampa tankesnės, spalvos intensyvesnės, o augalų formos aiškiau atpažįstamos. Tai rodo perėjimą nuo labiau sulaikyto, sensorinio ir emocinio patyrimo prie aiškesnio vaizdo organizavimo (Hinz, 2009). **Simboliai.** Dykvietė simbolizuoja pradinę, mažiau gyvybingą erdvę, kurioje augimui reikia sąlygų ir palaikymo. Sėklą Monika, kaip pati išsireiškė, pasodino atokiau nuo „pelkėtų“ vietų, todėl jos vieta gali būti suprantama kaip intuityvus saugesnės augimo erdvės pasirinkimas. Dešinėje išaugusi gėlė tampa pagrindiniu stiprėjimo ir gyvybingumo simboliu. Sėklą dalyvė pasodino šalia brandžių medžių ir pridūrė, kad jie jai netrukdytų augti, o užaugusi sėkla peraugo brandžius medžius. Tai atspindi, kad augimą dalyvė čia vaizduoja ne kaip trapų, o kaip stiprų ir pranokstantį aplinkos ribotumą. **Reikšmė terapiniame procese.** Piešinys gali atspindėti moters vidinės transformacijos kelią: gebėjimą prisitaikyti net prie sudėtingų sąlygų, jose augti ir galiausiai sustiprėti taip, kad naujai išaugusi dalis ne tik išlieka, bet ir pranoksta aplink esančius.



Erikos kūrinys

Kompozicija. Erikos piešinyje vyrauja koncentruota kompozicija: beveik visame lape vaizduojama nualinta, kirtavietė, o gyvybė sutelkiama viename taške – centre. Dailės terapijos požiūriu centrinė vieta vaizde dažnai įgauna psichologiškai svarbiausio taško reikšmę (Handler & Thomas, 2013). **Linijų ir formų kokybė.** Piešinyje vyrauja lengvai atpažįstamos formos: kelmiai, medžiai, saulė, augalas. Linijos gana santūrios, neperkrautos, o vaizdas struktūruotas ir organizuotas. **Simboliai.** Svarbiausias simbolis – centre pasodinta sėkla, iš kurios išauga žydintis augalas. Pati dalyvė minėjo, kad kiek ir pati nustebo, kad augalą norėjo sodinti pačiame centre, bet tuo pačiu savo pasirinkimu neabejoja. Paminėjo, kad anksčiau niekada nenorėdavo būti centre, o kai pradėjo „dirbti su savimi“ atsirado drąsos būti centre. Saulė viršuje sustiprina šilumos, palaikymo ir augimui reikalingų sąlygų motyvą, o tamsesnė, sodresnė žemė aplink sėklą leidžia ją suvokti kaip derlingiausią visos kompozicijos vietą. **Reikšmė terapiniame procese.** Erikos piešinys gali atspindėti stiprėjantį dalyvės gebėjimą matyti save kaip vertą užimti centrinę vietą. Kūrinys leidžia matyti ne tik atsparumą, bet ir didesnę drąsą būti matomai ir reikšmingai.



Agnės kūrinys

Kompozicija. Šis darbas pasižymi tankia, visą lapą užpildančia kompozicija. Vaizduojama kapų erdvė, susijusi su dalyvės vaikystės prisiminimu, todėl dykvietės tema čia įgauna emociškai stiprų

lauką. Įstrižai per lapą einantis takas organizuoja vaizdą ir kuria judėjimo per sudėtingą erdvę kryptį. Dailės terapijoje tanki, gausi ženklų kompozicija gali rodyti stiprų vidinį sujaudinimą ir poreikį viename vaizde sutalpinti daug emociškai reikšmingos informacijos (Rubin, 2016). **Linijų ir formų kokybė.** Piešinyje gausu greitų, intensyvių, persidengiančių linijų, stiprus juodos spalvos kontūras ir pasikartojantys ženklai perteikia emocinę įtampą bei vidinį aktyvumą (Hinz, 2009). **Simboliai.** Kapų erdvė dalyvei simbolizuoja konkrečius vaikystės prisiminimus: gyvenimą netoli kapų, jos motinos draudimą eiti į tą vietą. Įstrižas takas taip pat „gyvas“ moters prisiminimas, kaip ji eidavo pro uždraustą erdvę. Išaugusi gėlė, šalia kurios pažymėta „aš“, tampa svarbiausiu gyvybės ir savasties ženklu piešinyje. Oranžiniai angeliukai, dalyvės įvardyti kaip jos sargai, suvokiami kaip apsaugos, palydėjimo ir pagalbos pereinant baugią erdvę simboliai. **Reikšmė terapiniame procese.** Šis Agnės piešinys perteikia emociškai paveikų susidūrimą su jos vaikystės patirtimis ir bandymą joje atrasti gyvybės ir apsaugos ženklų. Gėlė, pažymėta kaip „aš“, rodo, kad dalyvė mato save kaip galinčią augti net labai sudėtingoje, mirties ir draudimo simboliais pažymėtoje erdvėje.

3.1.10. Patirties integracija dailės terapijoje: nuo prisijaukinto chaoso iki vidinio žydėjimo

Ši tema apima paskutinę, visą dailės terapijos procesą apibendrinančią kūrybinę užduotį ir refleksijas po jos. Joje atsiskleidžia, kaip dalyvės apmąstė nueitą kelią, integravo anksčiau patirtas temas ir įvardijo tai, kas procese pasikeitė jų santykiyje su savimi. Potemėse ryškėja didesnis savo patirties priėmimas, stiprėjantis vidinio saugumo jausmas, emocijų atsiskleidimo ir tarpusavio palaikymo svarba, taip pat dabarties jaukumo, dėkingumo ir vilties nuotaikos.

3.1.10.1. „Žydintis chaosas“: savęs ir savo patirties priėmimas

Baigiamojoje dailės terapijos užduotyje ryškėjo vientisesnis savęs suvokimas ir priimančias santykis su savo patirtimi: „*Žydintį chaosą. Gėlių žiedai – mano chaosas, kuriame vis labiau randu grožį, tvarką ir prasmę. Ir dėl šių atradimų jis rimsta.*“ (Monika) Atsiskleidė gebėjimas priimti anksčiau atstumtas savo dalis: „*Norėjosi piešti tašką, kaip per pirmą užsiėmimą – juodą. Vėliau pradėjau norėti pridėti spalvų ir užbaigiau spalvomis, kurios mane erzino prieš terapiją ir buvo gera į jas žiūrėti.*“ (Agnė) Kartu stiprėjo ryšys su saugesniu ir gyvybingesniu vidiniu vaiku: „*Pavaizdavau kurkas laimingesnį, labiau pasitikintį vidinį vaiką.*“ (Erika) bei naujo vidinio saugumo pajautimas: „*Naują saugią erdvę. Paleidimą senų įsitikinimų ir naujus gražius prisiminimus iš vaikystės.*“ (Agnė) Visumoje ši potemė atskleidžia sunkesnių patirčių priėmimą, jų įprasminimą ir stiprėjantį vidinį saugumą.

3.1.10.2. Emocijų atsiskleidimas ir tarpusavio palaikymas

Baigiantis terapiniam procesui dalyvių refleksijoje išryškėjo, kad kūrybinė erdvė dalyvėms tapo svarbi ne tik saviraiškai, bet ir gilesniam savo jausmų bei patyrimų atpažinimui. Piešimas buvo išgyventas kaip būdas perduoti tai, ką ne visada lengva pasakyti žodžiais, o kitų dalyvių reakcijos ir įžvalgos sustiprino supratimo bei palaikymo patirtį: „*Patiko per piešinius perteikti emocijas, girdėti kitų vertinimą, įžvalgas apie mano piešinius. Išsinešu tas geras emocijas, kurias pajusdavau po kitų merginų įžvalgų ir po kai kurių piešinių piešimo.*“ (Erika), „*Pasiimti žinojimą, kad ir piešiant galima išreikšti emocijas.*“ (Kristina) Refleksijose atsiskleidė, kad toks dalijimasis padėjo išsinešti didesnę vidinį tvirtumą ir pozityvesnę emocinę būseną: „*Užsiėmimų metu patyriau turbūt daugiau teigiamų nei neigiamų jausmų. Jaučiuosi užtikrintesnė, atradusi kelią kuriuo noriu eiti.*“ (Erika) Taigi šioje potemėje svarbi tampa ne tik emocijų raiška per kūrybą, bet ir tarpusavio ryšys, kuris padėjo tas emocijas priimti ir išbūti.

3.1.10.3. Dabarties jaukumas: dėkingumas ir vilties nuotaikos

Potemėje atsiskleidžia, kad baigiamojoje refleksijoje sustiprėjo dabarties, kaip geros ir palaikančios vietos, pajautimas. Dalyvės sugrįžo prie to, kas jų gyvenime šiuo metu teikia vidinės atramos: „*Nepamiršti, ką išmokau ir supratau per 10 susitikimų – kaip gera man būti dabar taip kaip esu. <...> Mano apibendrinimas – kad man dabar gera gyventi taip, ką turiu*“ (Monika). Apibendrinant visą kūrybinį procesą, atsirado daugiau aiškumo apie save dabartyje, daugiau meilės sau ir dėkingumo: „*Suvokimus apie save dabar, teigiamas įžvalgas <...>*“ (Agnė) Greta to išryškėjo ir tikėjimas, kad ateitis gali būti palanki: „*Pradėdama galvojau apie viltį ir tikėjimą, kad viskas bus gerai. Piešdama pastebėjau, kad piešiu gėlės astros žiedus, kurios man labai patinka. Supratau, kad šis piešinys man reiškia DĖKINGUMĄ.*“ (Kristina).

3.1.10.4. Kūrinių analizė: apibendrinimo užduotis



Agnės kūrinys

Kompozicija. Baigiamajame Agnės darbe nėra konkretaus siužeto ar atpažįstamų objektų – visa kompozicija sutelkta į didelę, visą lapą užimančią spiralę. Centras tamsus, tankus, o išoriniai sluoksniai palaipsniui šviesėja, pereidami į geltoną lauką. **Linijų ir formų kokybė.** Kūrinyje ryškus kinestetinis ir sensorinis lygmuo: pasikartojantis spiralinis judesys, spalvų trynimasis, sluoksniavimas ir intensyvus pastelės naudojimas perteikia kūniškai išgyvenamą, ritmišką kūrybinį procesą (Hinz, 2009). Kartu spiralės struktūra rodo ir percepcinį–kognityvinį organizavimą – patirtis ne tik išreiškiama per judesį, bet ir telkiama į aiškia, pasikartojančią formą (Hinz, 2009). Toks ritmiškas, apskritas judėjimas gali veikti kaip savireguliacijos ir vidinio sutelkimo būdas. **Simboliai.** Tamsus centras gali būti suprantamas kaip ankstesnių, sunkesnių patirčių branduolys, kuris nėra paneigiamas, bet apgaubiamas spalviniais sluoksniais. Pati dalyvė juodą centrą siejo su pirmuoju dailės terapijos užsiėmimu ir noru „padėti tašką“, kas žymi ne praeities ištrynimą, bet atsiskyrimą nuo nuolatinio tapatinimosi su ja. Išorėje stiprėjanti geltona spalva tampa svarbiu pokyčio ženklu: pati dalyvė įvardijo, kad anksčiau geltonos nemėgo, o šiame darbe norėjo ją naudoti, nes santykis su šia spalva pasikeitė. Dailės terapijoje spalvos reikšmė suprantama per asmeninį kūrejo santykį, todėl šis pokytis gali rodyti naują emocinį santykį su savimi ir savo patirtimi (Malchiodi, 2012). **Reikšmė terapiniame procese.** Agnės darbas gali atspindėti labiau integruotą santykį su savo patirtimi, kai sunkesni išgyvenimai nebeužima visos tapatybės, o tampa platesnio vidinio proceso dalimi. Dalyvės refleksija, kad sesijų metu jai grįžo daug gerų vaikystės prisiminimų, kurių anksčiau neprisiminė, rodo, jog kūrybinis procesas padėjo ne tik išbūti su sunkumu, bet ir atkurti ryšį su pozityviais patirties fragmentais. Ji taip pat įvardijo, kad piešiniai padėjo geriau įsisąmoninti ir prisiminti tai, kas kalbant dažnai „pro vieną ausį ateina, pro kitą išeina“. Todėl šis baigiamasis darbas gali būti suprantamas kaip terapinio proceso įtvirtinimas.



Monikos kūrinys

Kompozicija. Monikos baigiamajame kūrinyje kompozicija yra gana vientisa ir organizuota: iš vieno vazono auga kelios skirtingo dydžio gėlės, išsidėsčiusios per visą lapo plotį. Nors žiedai skirtingi, juos jungia bendras pagrindas, todėl kūrinys perteikia ne fragmentaciją, o skirtingų vidinių dalių talpinimą. **Linijų ir formų kokybė.** Žieduose pasikartojančios violetinės, susiraizgančios linijos rodo kinestetinį judesį, tačiau jis nėra chaotiškai išsilies – linijos išlaikomos gėlių kontūruose ir talpinamos atpažįstamose formose. Pagal ETC modelį tai gali būti suprantama kaip kinestetinio ir sensorinio išgyvenimo perėjimas į percepcinį ir simbolinį lygmenį: vidinė sumaištis jau ne tik išliejama, bet ir struktūruojama, įgauna formą bei prasmę (Hinz, 2009). Linijos minkštos, ritmiškos, pasikartojančios, todėl jos perteikia ne tiek įtampą, kiek pažįstamą, savitai suvaldytą judėjimą. Tai dera su pačios dalyvės mintimi, kad žieduose esantis susiraizgymas yra chaosas, kuriame ji jaučia ramybę, ir kad ji pati kartais tą chaosą susikuria, nes jame jaučiasi komfortiškai. **Simboliai.** Svarbiausias kūrinio simbolis – „žydintis chaosas“. Violetinės susisukančios linijos, kurios Monikos darbuose kartojasi ne pirmą kartą, tampa asmeniniu simboliu. Jei ankstesniuose piešiniuose šis motyvas labiau siejosi su vidine sumaištimi ar neapibrėžtumu, šiame darbe jis jau perkeliamas į gėlių žiedus ir įgauna švelnesnę, labiau priimančią išraišką. Kai kurie žiedų plotai nuspalvinti ryškesnėmis spalvomis – tai atsikartojimas iš buvusio užsiėmimo apie savo stiprybes. Vazonas čia tampa bendro pagrindo simboliu: iš jo auga skirtingi, bet susiję žiedai. Tai leidžia manyti, kad skirtingos patirtys ir vidinės dalys yra talpinamos vienoje savasties erdvėje. **Reikšmė terapiniame procese.** Taigi šis Monikos kūrinys gali reikšti labiau priimtą ir integruotą santykį su savo vidiniu pasauliu. Chaosas čia nebėra vien trikdantis ar keliantis įtampą – jis tampa „žydinčiu chaosu“. Svarbu ir tai, kad dalyvė sakė šiuo metu besijaučianti gyvenanti geriausiai per visą savo gyvenimą.



Erikos kūrinys

Kompozicija. Erikos darbe kompozicijos centras aiškiai sutelktas į centrinę figūrą, stovinčią po iš viršaus sklindančia šviesa. Figūra vaizduojama centre, stabili, gerai matoma, todėl tampa pagrindiniu kūrinio akcentu. **Linijų ir formų kokybė.** Linijos gana aiškios, kontūrai uždari, forma atpažįstama ir struktūruota. Remiantis ETC modeliu tai rodo percepcinio ir simbolinio lygmens raišką: vidinė patirtis ne tik išgyvenama, bet ir organizuojama į aiškius vaizdinius bei prasmes (Hinz, 2009). **Simboliai.** Pagrindinis simbolis – centre stovinti vidinė mergaitė. Ji vaizduojama su veido bruožais, šypsena ir atvira laikysena, todėl gali būti suprantama kaip labiau priimta, sustiprėjusi ir gyvybingesnė vidinio vaiko dalis, tai atsispindi ir Erikos refleksijoje. Virš jos esantis trikampis su akimi bei sklindanti šviesa tęsia ankstesniuose Erikos darbuose pasirodžiusį aukštesniosios jėgos, vedimo ir apsaugos simbolį. Dešinėje pavaizduotas šeimos motyvas iš buvusių jos darbų, papildė kūrinį kaip trokštamo santykio ženklas. Tai patvirtina dalyvės mintį, kad ji tikisi ateityje sukurti darnius santykius ir turėti šeimą. **Reikšmė terapiniame procese.** Erikos piešinys gali reikšti labiau sustiprėjusį ryšį su savo vidiniu vaiku, didesnę pasitikėjimą savimi ir aiškesnę ateities viziją, ką dalyvė įvardijo refleksijoje, kad jaučiasi labiau savimi pasitikinti bei užtikrinta dėl ateities pasirinkimų.



Kristinos kūrinys

Kompozicija. Kristinos baigiamajame piešinyje vaizduojama astrų puokštė, komponuojama lapo centre, šiek tiek pasvirusi į dešinę. Kompozicija aiški ir sutelkta. **Linijų ir formų kokybė.** Darbe ryškus sensorinis ir afektinis lygmenys: pastelės leidžia spalvai skleistis minkštais, sluoksniuotais potėpiais, o žiedų forma perteikiama per spalvinį intensyvumą ir pasikartojantį judesį (Hinz, 2009). Kartu matomas ir perceptinis lygmuo – gėlės yra aiškiai atpažįstamos, turinčios struktūrą, stiebus, lapus ir žiedų centrus. Tai rodo, kad spontaniškai kilęs vaizdinys buvo ne tik emocinis, bet ir pakankamai organizuotas (Hinz, 2009). **Simboliai.** Dalyvė minėjo, kad iš pradžių jai nepatiko žiūrėti į ankstesnius savo piešinius, vėliau patikslino, jog buvo sunku suprasti, ką jaučia juos matydama. Vis dėlto žvelgdama į savo darbus ji įvardijo, kad jie jai yra apie „viltį ir tikėjimą“. Taip atsirado astros simbolis, Kristina minėjo, kad astras vaizduoti pasirinko spontaniškai ir kad jos jai yra vienos mėgstamiausių gėlių. **Reikšmė terapiniame procese.** Terapine prasme kūrinys gali atspindėti perėjimą nuo sunkumo suprasti savo jausmus žvelgiant į ankstesnius darbus prie aiškesnio jų įprasminimo kaip „vilties ir tikėjimo“. Spontaniškai atsiradusios astros tampa dėkingumo sau simboliu, rodančiu, kad baigiamojoje užduotyje Kristina galėjo savo patirtį sutelkti į švelnų, palaikantį ir jai asmeniškai artimą vaizdinį.

4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dalyvių emocinė raiška dailės terapijos procese siejosi su SAV moterims būdingomis temomis: savęs vertinimo pažeidžiamumu, parentifikacija, kopriklausomybė, emociniu nesaugumu, kontrolės ir perfekcionizmo poreikiu bei savasties paieškomis. Šios temos atsiskleidė tiek dalyvių refleksijose, tiek kūryboje – per kompoziciją, linijų pobūdį, simbolius, erdvės organizavimą ir vaizdinių struktūrą. Toliau minėtos temos aptariamose grupėms, siejant su dalyvių patirtimis, SAV literatūra ir dailės terapijos teorijos perspektyva.

Vidinis savęs vertinimas ir prisitaikymas prie kitų. Savivertės, parentifikacijos ir kopriklausomybės temos šiame tyrime atsiskleidė kaip jautrus santykio su savimi ir kitais aspektas. Erikos patirtyje savęs vertinimas išryškėjo per vidinio kritiko vaizdavimą ir svarbią įžvalgą, kad vidinis kritikas nėra ji pati. Dailės terapijos požiūriu šiai įžvalgai galėjo padėti tai, kad savikritiškas balsas buvo perkeltas į vaizdinę, nuo dalyvės atskirtą formą. Kai vidinis patyrimas tampa matomu objektu, žmogus gali į jį pažvelgti iš šalies ir permąstyti jo santykį su savimi (Malchiodi, 2012). Hinz (2009) taip pat pabrėžia, kad aiški vaizdinė forma gali padėti reguliuoti emocinį turinį ir padaryti jį lengviau apdorojamą. Todėl Erikos įžvalga gali būti suprantama kaip savo vertės atkūrimo momentas: kritiškas

vidinis balsas nebėra tapatinamas su tikroju „aš“, o tampa reflektuojamu vidiniu objektu. Savivertės pažeidžiamumas atsiskleidė ir Erikos refleksijose apie stiprybes: dalyvė įvardijo, kad kartais jas pastebi tik tada, kai tai padeda padaryti kiti. SAV kontekste tai gali būti siejama su vaikystėje susiformavusiu santykiu su savimi, kai vaiko vertė priklausė nuo prisitaikymo, naudingumo ar kitų poreikių atliepimo (Harter, 2000; Omkarappa & Rentala, 2019). Dailės terapijoje stiprybių vaizdavimas leido šiuos resursus pamatyti konkrečia forma ir palaipsniui sieti juos su vidiniu, o ne vien išoriniu patvirtinimu.

Parentifikacijos tema atsiskleidė Agnės „Vardo istorijos“ užduotyje, kurioje vardas susisiejo su „geros mergaitės“, „dešinėsios mamos rankos“, naudingos ir reikalingos dukros vaidmeniu. Tai atspindi parentifikacijai būdingą vaidmenų apsikeitimą, kai vaikas per anksti prisiima emocinę ar praktinę atsakomybę už tėvus ir šeimos funkcionavimą (Pasternak & Schier, 2014). Dailės terapijos požiūriu vardo užduotis suaktyvino ne tik tapatumo, bet ir vaikystėje primestų vaidmenų klausimą: vardas tapo simboliu, per kurį atsivėrė sąlyginės meilės, manipuliacijos ir pareigos būti naudinga kitam patirtis. Monikos patirtyje parentifikacijos pasekmės atsiskleidė per kaltės ir gėdos temą. Šios emocijos kūryboje įgavo juodų, ekspresyvių, susivijusių linijų pavidalą, o pasiekimo ir teisybės jausmas buvo perteiktas tvarkingesne kompozicija. Dailės terapijos požiūriu svarbu tai, kad sunkiai atskiriami kaltės ir gėdos jausmai buvo perkelti į matomą formą. Tokia vizualizacija gali padėti atskirti intensyvių afektą nuo savasties ir suteikti jam tyrinėjamo objekto statusą (Skov, 2018).

Erikos pasidalinimai šią temą papildė kopriklausomybės aspektu. Grupinės užduoties metu ji pastebėjo, kad dažnai pirmiausia galvoja apie kitų, o ne apie savo jausmus, o saugumą siejo su artimu ryšiu su geriausia drauge ir besąlygine meile. Nors palaikantis santykis yra svarbus emocinei gerovei, SAV kontekste toks saugumo siejimas su kitu asmeniu gali atskleisti kopriklausomybei būdingus bruožus – orientaciją į kito jausmus, savų poreikių nustumimą į antrą planą ir emocinio stabilumo siejimą su santykiu (Beattie, 2009; Harter, 2000). Dailės terapijos procese šie aspektai tapo matomi per kūrybinę raišką ir refleksiją.

Lyginant Agnės, Monikos ir Erikos patirtis matyti, kad santykio su savimi ir kitais pažeidžiamumas reiškėsi skirtingai: per atsakingos dukros vaidmenį, kaltės ir gėdos pėdsaką bei polinkį orientotis į kito jausmus. Tai leidžia manyti, kad savivertės, parentifikacijos ir kopriklausomybės bruožai SAV moterų patirtyje gali būti susiję: ankstyvas prisitaikymas prie kitų poreikių vėliau gali tęstis kaip sunkumas aiškiai atskirti savo jausmus, ribas ir savęs vertinimą.

Emocinio nesaugumo patirtys. Emocinis nesaugumas tyrime atsiskleidė per „Saugios vietos“ užduotį. Kristinos ir Monikos refleksijose saugios vietos vaizdavimas kėlė ramybę ir dėkingumą, tačiau

kartu iškilo nerimas, kad ši saugi vieta gali būti prarasta. Toks saugumo dviprasmiškumas gali būti siejamas su vaikystėje patirtu santykių ir aplinkos nenuspėjamumu. Tyrimai rodo, kad šeimose, kuriose tėvai piktnaudžiauja alkoholiu, dažnai trūksta emocinio prieinamumo, nuoseklios globos ir stabilumo, todėl vėliau gali būti sunkiau pasitikėti saugumu net tada, kai jis yra (Lander et al., 2013; Myroniuk et al., 2025). Tai atitinka ir prierašumo teorijos prielaidą, kad ankstyvos santykių patirtys formuoja vidinius saugumo ir pasitikėjimo modelius (Bowlby, 1988). Dailės terapijos požiūriu saugios vietos vaizdinys veikė dvejopai: kaip resursas ir kaip erdvė, kurioje galėjo iškilti ankstesnio nesaugumo patirtis.

Kontrolės ir perfekcionizmo temos tyrime atsiskleidė kaip susijusios SAV moterų prisitaikymo strategijos. Monikos patirtyje kontrolės mažėjimas pasireiškė grupinės kūrybos metu, kai kitų dalyvių įsitraukimas į jos vizualinę erdvę skatino susidurti su ribų ir pasitikėjimo klausimais. Grupinėje dailės terapijoje bendra kūrybinė erdvė leidžia ne tik vaizduoti santykį su kitais, bet ir jį patirti realiu laiku – per spontanišką kūrybą ir grupės sąveikas (Malchiodi, 2012; Waller, 2003). Perfekcionizmas šiame kontekste gali būti suprantamas kaip kita kontrolės forma – siekis viską atlikti teisingai, nepraleisti detalių ir sumažinti klaidos ar neapibrėžtumo galimybę. SAV literatūroje pabrėžiama, kad augimas nenuspėjamoje šeimos aplinkoje gali skatinti budrumą, kitų reakcijų stebėjimą, klaidų vengimą ir pastangą išlaikyti išorinę tvarką kaip būdą mažinti nerimą (Lander et al., 2013; Woititz, 2016). Todėl kontrolė ir perfekcionizmas šiame tyrime gali būti suprantami kaip skirtingos emocinio nesaugumo reguliavimo formos: kontrolė labiau reiškesi santykiyje su kitais ir ribomis, o perfekcionizmas – santykiyje su užduotimi, savęs vertinimu ir rezultatu.

Dailės terapijos procese šių mechanizmų sąsaja tapo matoma todėl, kad kūryba įtraukė spontaniškumą, medžiagos netikėtumą ir santykį su kitais. Tai leido dalyvėms tiesiogiai patirti, kaip noras kontroliuoti ar atlikti „teisingai“ veikia emocijas, kūrybinį procesą ir savęs vertinimą. Tokia patirtis sudarė galimybę palaipsniui perkelti dėmesį nuo kontrolės ir tobulo rezultato į procesą, savistabą, ribų pajautimą ir lankstesnį santykį su savimi (Hinz, 2009; Malchiodi, 2012).

Santykio su savimi atkūrimas kūryboje. Savasties tema tyrime buvo ypač svarbi ir pasireiškė visų dalyvių patirtyse bei kūrinuose, tačiau kiekvienos dalyvės kūryboje ji įgavo skirtingą raišką. Kristinos atveju savasties patyrimas siejosi su trauminio prisiminimo iškilimu. Abstraktus, judesiu paremtas vaizdinys leido šią patirtį perteikti ne tiesiogiai pasakojant, bet per spalvą, liniją ir fragmentišką simbolį. Dailės terapijos požiūriu tai reikšminga, nes trauminė patirtis ne visada pirmiausia pasiekama žodžiais – ji gali pasirodyti per afektinę ir kinestetinę raišką, kuri vėliau tampa

refleksijos ir integracijos pradžia (Hinz, 2009; Malchiodi, 2012). Monikos atveju savasties tema atsiskleidė per socialinių vaidmenų ir vidinės būsenos neatitikimą. SAV literatūroje pabrėžiama, kad priklausomose šeimose augę asmenys dažnai išmoksta orientotis į aplinkos lūkesčius, slėpti emocinius sunkumus ir palaikyti išoriškai funkcionuojantį savęs vaizdą (Lander et al., 2013). Todėl jos kūryboje pasirodžiusi tvarkos ir vidinio chaoso priešprieša gali būti suprantama kaip vizualus konfliktas tarp socialinio vaidmens ir autentiško emocinio patyrimo. Dailės terapijoje toks vaizdinys tampa saugia tarpine erdve, kurioje galima pamatyti, kaip prisitaikymas prie vaidmenų silpnina ryšį su savais poreikiais ir jausmais (Hinz, 2009; Malchiodi, 2012). Erikos patirtyje savasties tema atsiskleidė per susilpnėjusį ryšį su savo poreikiais, jausmais ir pažeidžiama vidinio vaiko dalimi. SAV kontekste tai gali būti siejama su vaikystėje išmoktu kitų emocinių būsenų stebėjimu ir savo poreikių slopinimu (Lander et al., 2013; Mucsi et al., 2026). Šį reiškinį vizualiai iliustravo vidinio vaiko vaizdavimas be veido bruožų, kuris gali būti suprantamas kaip atsiribojimo nuo savo jausmų ir sunkumo juos įvardyti ženklas. Tokia raiška svarbi, nes leidžia pastebėti susilpnėjusį ryšį su šia savasties dalimi ir palaipsniui jį atkurti per kūrybinį procesą (Machover, 1949; Malchiodi, 2012).

Palyginus šių trijų dalyvių patirtis matyti, kad savastis dailės terapijos procese reiškėsi kaip skirtingų, bet tarpusavyje susijusių patirties sluoksnių atpažinimas: Kristinos kūryboje – per trauminio prisiminimo įvaizdinimą, Monikos – per socialinio vaidmens ir vidinio chaoso priešpriešą, Erikos – per atsiribojimą nuo savo jausmų ir poreikių. Tai leidžia teigti, kad SAV moterų savastis tyrime atsiskleidė ne kaip vientisa ir savaime prieinama, bet kaip palaipsniui per kūrybą atkuriamas santykis su savo patirtimi, emocijomis ir autentiškais poreikiais.

Taigi kūryba dalyvėms leido sunkias ar žodžiais sunkiai įvardijamas patirtis perkelti į vaizdinę formą ir pamatyti jas kaip atskiras, reflektuojamas dalis. Šiuo požiūriu dailės terapija šiame tyrime atsiskleidė kaip patirčių įsisąmoninimo ir integracijos priemonė, padedanti SAV moterims sąmoningiau megzti ryšį su savimi, savo emocijomis ir poreikiais.

Tyrimo ribotumai ir testinumas. Tyrime analizuota nedidelė, tikslinė dalyvių grupė, todėl gauti rezultatai negali būti apibendrinami visoms SAV moterims. Atsižvelgiant į SAV grupės heterogeniškumą svarbu pažymėti ir tai, kad šiame darbe analizuota tik dalis SAV moterims būdingų psichologinių ir emocinių aspektų, todėl ateities tyrimuose būtų galima tirti platesnę SAV grupei būdingą raišką, pavyzdžiui, santykius su tėvais ir lojalumą šeimai, santykių modelių pasikartojimą tarpasmeniniuose santykiuose, vidinio vienišumo temą ir kt. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad dalyvių refleksijos ir kūrinių interpretacija yra neišvengiamai subjektyvios: jos priklauso nuo

asmeninės dalyvių patirties, jų gebėjimo reflektuoti, grupinio proceso dinamikos ir tyrėjos, kaip dailės terapeutės, interpretacijų. Nors kūrinį analizė buvo siejama su moterų refleksijomis ir dailės terapijos teorija, vizualiniai simboliai negali būti suprantami vienareikšmiškai, todėl rezultatai turėtų būti vertinami kaip konkretaus terapinio proceso metu atsiskleidusios patirtys, o ne universalūs SAV moterų emocinės raiškos modeliai.

TYRĖJOS REFLEKSIJA

Šią tyrimo temą pasirinkau dėl kelių priežasčių. Visų pirma, jau keletą metų domiuosi traumų psichologija, jos poveikiu žmogaus emociniam gyvenimui ir įvairiais pagalbos būdais. Mano susidomėjimą šia sritimi stiprino ir tai, kad savo aplinkoje bei asmeniškai esu patyrusi įvairių psichoterapinių metodų naudą. Todėl man buvo svarbu gilintis į temą, kuri susijusi ne tik su teoriniu traumos supratimu, bet ir su praktiniais būdais, galinčiais padėti žmogui geriau pažinti savo patirtis ir jausmus. Antra priežastis, paskatinusi pasirinkti būtent šią tyrimo temą, buvo mano pačios asmeninė patirtis. Aš pati vaikystėje augau alkoholio paveiktoje šeimoje, todėl suaugusių alkoholikų vaikų tema man yra artima ne tik profesiskai, bet ir asmeniškai. Pradėjusi tyrimą turėjau ir abejonių, ar ši tema nėra pernelyg asmeniška, ar pavyks išlaikyti pakankamą tyrėjos ir būsimos dailės terapeutės poziciją. Kai kurie dalyvių pasidalinimai buvo labai artimi mano pačios patirtims, todėl ne visada buvo lengva išlaikyti vidinį atstumą tarp dalyvių išgyvenimų ir savo asmeninės istorijos. Dėl šios priežasties viso tyrimo metu man buvo svarbu sąmoningai reflektuoti savo reakcijas. Po kiekvienos sesijos rašiau asmenines įžvalgas apie tai, kaip procesas veikia mane pačią, o viso tyrimo metu taip pat turėjau supervizijas. Tai padėjo geriau atskirti dalyvių patirtis nuo savųjų, pastebėti savo vidines reakcijas ir išlaikyti terapinį profesionalumą. Nepaisant pradinių abejonių, galiausiai nesigailiu pasirinkusi būtent šią temą. Dar besiruošiant tyrimui ir išplatinus kvietimą prisijungti prie dailės terapijos programos, sulaukiau labai didelio susidomėjimo. Tai man leido suprasti, kad ši tema yra aktuali ir kad svarbu apie tai kalbėti, o dailės terapija gali būti viena iš erdvių, kurioje šios patirtys gali būti saugiai tyrinėjamos. Atliekant tyrimą buvo daug jautrių, bet kartu ir labai prasmingų akimirkų. Ypač stiprų įspūdį paliko momentai, kai moterys kūrybinio proceso metu ir reflektuodamos apie savo kūrinius prieidavo prie svarbių įžvalgų ir vidinių suvokimų.

Taigi, šis tyrimas man tapo svarbia asmenine bei profesine patirtimi. Jis padėjo suprasti, kad ateityje ir toliau norėsiu gilintis į traumų psichologiją bei SAV patirtis. Manau, kad asmeninis ryšys su tyrimo tema gali būti ne tik iššūkis, bet ir svarbus jautrumo, atsakomybės bei motyvacijos šaltinis, jeigu jis yra sąmoningai reflektuojamas.

IŠVADOS

1. Mokslinė literatūra rodo, kad moterų, vaikystėje augusių alkoholio priklausomybę turinčiose šeimose, patirtys pasižymi emocinio saugumo stoka, ankstyva parentifikacija, savasties praradimu, žema saviverte, emocijų slopinimu bei internalizuotais kaltės, gėdos ir nerimo jausmais. Nors dailės terapija vertinama kaip efektyvus metodas, leidžiantis neverbaliai ir simboliškai išreikšti bei reflektuoti šiuos išgyvenimus, SAV moterų subjektyvios patirtys dailės terapijos procese išlieka empiriškai beveik netyrinėtos. Atsižvelgiant į šį trūkumą, šis tyrimas prisideda prie esamos mokslinės spragos mažinimo.
2. Dailės terapijos procese, per vizualinę raišką ir simbolius atsiskleidė tokios emocinės traumos, kaip ankstyva parentifikacija ir emocinės deprivacijos išgyvenimai. Tyrimas atskleidė šių patirčių ambivalentiškumą: kūrinuose ir jų refleksijose trauminių išgyvenimų sukeltas skausmas ir emocinis deficitas persipynė su artumo ilgesiu, o pažeidžiamumas – su kūrybiniame procese išryškėjusiais vidinės stiprybės bei atsparumo resursais.
3. Su vaikystės patirtimis susijusių emocijų raiška kūrybiniuose darbuose pasižymėjo dvejopa dinamika. Trauminiai išgyvenimai vizualizavosi per chaotišką ar fragmentišką kompoziciją, linijų intensyvumą, formų uždarumą bei tamsesnį koloritą. Tuo tarpu saugumo, vilties ir vidinio atsparumo patirtys reiškėsi per aiškesnę kūrinių struktūrą, šviesesnes spalvas ir augimo, namų ar šviesos simbolius. Refleksijose dalyvės kūrinius siejo su savo asmenine istorija, kas joms leido ne tik verbalizuoti įvairias emocijas, bet ir iš naujo įprasminti savo patirtį, atpažįstant kūrinuose užfiksuotus vidinius resursus bei gijimo procesus.
 - Papildomai apibendrinanti kūrinių turinio analizė parodė, kad dalyvių vizualinėje raiškoje dažniau kartojosi vidinius resursus, viltį, gyvybingumą ir palaikymą žymintys simboliai. Tai atsiskleidė per šviesos, geltonos spalvos, gamtos, augimo, apskritimo ir gyvūnų motyvus. Todėl galima teigti, kad nors dalyvių darbuose buvo matomi ir sunkūs emociniai išgyvenimai, bendroje simbolinėje raiškoje ryškėjo ne tik vaikystės patirčių skausmas, bet ir stiprus saugumo, atramos bei vidinio atsinaujinimo poreikis.
4. Dailės terapijos procesas sudarė galimybę sunkias emocijas atskirti nuo savasties, pamatyti jas kaip atskiras patirties dalis ir palaipsniui kurti priimančią santykį su savimi, kartu padėdamas

atpažinti bei įsisąmoninti palaikančias patirtis: ryšį su artimaisiais, gamta, tikėjimu, saugia vieta ir vidiniais resursais.

REKOMENDACIJOS

1. Dailės terapeutams ir kitiems psichikos sveikatos specialistams. Dirbant su moterimis, vaikystėje augusiomis priklausomybės paveiktose šeimose, rekomenduojama skirti pakankamai dėmesio saugios terapinės erdvės kūrimui, nes šiai grupei būdingos emocinio nesaugumo ir nepasitikėjimo patirtys. Dailės terapijos procese svarbu taikyti užduotis, kurios leistų palaipsniui pereiti nuo mažiau grėsmingų savęs tyrinėjimo temų prie jautresnių vaikystės patirčių ir emocijų tyrinėjimo temų. Pavyzdžiui, nuo saugios vietos ar savo pasaulio temos pereiti į savo vidinio vaiko ar sunkios emocijos tyrinėjimą. Taip pat svarbu skirti laiko patirčių integracijai ir vidinių resursų išryškinimui.

2. Švietimo ir sveikatos politikos formuotojams. Svarbu didinti dėmesį priklausomybės paveiktų šeimų vaikų ir suaugusių alkoholikų vaikų psichologinei gerovei, numatant prieinamesnes specializuotas pagalbos formas. Dailės terapija galėtų būti įtraukiama kaip viena iš kompleksinės pagalbos priemonių, ypač bendruomenėse, mokyklose, priklausomų asmenų artimųjų grupėse ir psichikos sveikatos paslaugų sistemoje.

3. Pagalbos priklausomų asmenų artimiesiems organizatoriams. Rekomenduojama į pagalbos programas įtraukti ne tik psichoedukacinius ar verbalinius metodus, bet ir kūrybines, dailės terapija grįstas intervencijas.

4. Mokslininkams ir būsimiems tyrėjams. Ateities tyrimuose rekomenduojama plėsti imtį ir įtraukti įvairesnes SAV patirtį turinčių asmenų grupes, pavyzdžiui, vyrus, skirtingo amžiaus žmones ar mišrias grupes. Taip pat būtų naudinga atlikti ilgalaikius tyrimus, kurie leistų įvertinti, kaip dailės terapijos metu atsiskleidusios išvalgos ir emocinė raiška keičiasi praėjus tam tikram laikui po terapinio proceso.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Abt, T. (2005). *Introduction to picture interpretation according to C. G. Jung*. Living Human Heritage Publications.
- Archive for Research in Archetypal Symbolism. (2010). *The book of symbols: Reflections on archetypal images*. Taschen.
- Beattie, M. (2009). *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Hazelden.
- Betts, D. J. (2006). Art therapy assessments and rating instruments: Do they measure up? *The Arts in Psychotherapy*, 33(5), 422–434. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.08.001>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bugeja, A., & Galea, M. (2022). Adult offspring's experiences of living with a parent with an alcohol misuse problem. *Journal of Family Therapy*, 44(4), 535–549. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12402>
- Cirlot, J. E. (2001). *A dictionary of symbols* (J. Sage, Trans.). Dover Publications.
- Cloitre, M., Stolbach, B. C., Herman, J. L., van der Kolk, B. A., Pynoos, R., Wang, J., & Petkova, E. (2009). A developmental approach to complex PTSD: Childhood and adult cumulative trauma as predictors of symptom complexity. *Journal of Traumatic Stress*, 22(5), 399–408. <https://doi.org/10.1002/jts.20444>
- 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>
- Gantt, L., & Tinnin, L. W. (2007). Intensive trauma therapy of PTSD and dissociation: An outcome study. *The Arts in Psychotherapy*, 34(1), 69–80. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.09.007>

- Haeyen, S., & Wanten, F. (2024). Effectiveness of Trauma-Focused Art Therapy (TFAT) for psychological trauma: A mixed method single case study. *The Arts in Psychotherapy*, 91, 102218. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102218>
- Hammer, E. F. (1997). *Advances in projective drawing interpretation*. Charles C Thomas.
- Handler, L., & Thomas, A. D. (2013). *Drawings in assessment and psychotherapy: Research and application*. Routledge.
- Harter, S. L. (2000). Psychosocial adjustment of adult children of alcoholics: A review of the recent empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 20(3), 311–337. [10.1016/s0272-7358\(98\)00084-1](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(98)00084-1)
- Haverfield, M. C., & Theiss, J. A. (2016). Parent's alcoholism severity and family topic avoidance about alcohol as predictors of perceived stigma among adult children of alcoholics: Implications for emotional and psychological resilience. *Health Communication*, 31(5), 606–616. <https://doi.org/10.1080/10410236.2014.981665>
- Heijman, J., Haeyen, S., van Hooren, S., & Hutschemaekers, G. (2024). Effectiveness of trauma-focused art therapy (TFAT) for psychological trauma: Study protocol of a multiple-baseline single-case experimental design. *BMJ Open*, 14, e081917. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-081917>
- Herman, J. L. (2021). *Trauma ir išgijimas: prievartos pasekmės – nuo buitinio smurto iki politinio teroro*. Vaga.
- Higienos institutas. (2025). *Lietuvos sveikatos statistika 2024/Health statistics of Lithuania 2024: Statistinis leidinys*. Higienos institutas. https://www.hi.lt/uploads/Statistikos_leidiniai_Sveikatos_statistika/la2024.pdf
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge.
- Jung, C. G. (Ed.). (1964). *Man and his symbols*. Doubleday.
- Kagin, S. L., & Lusebrink, V. B. (1978). The expressive therapies continuum. *Art Psychotherapy*, 5(4), 171–180. [https://doi.org/10.1016/0090-9092\(78\)90031-5](https://doi.org/10.1016/0090-9092(78)90031-5)
- Kandinsky, W. (1977). *Concerning the spiritual in art* (M. T. H. Sadler, Trans.). Dover Publications.

- Kane, K., Westman, J., Franck, J., & Gissler, M. (2024). Risk of severe mood and anxiety disorders in the adult children of parents with alcohol use disorder: A nationwide cohort study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 78(7), 444–450. <https://doi.org/10.1136/jech-2023-221720>
- King, J. L., Koch, U., van der Wees, P., & Gerber, N. (2026). Bridging art therapy and neuroscience: A knowledge translation toolkit to support trauma-informed care. *The Arts in Psychotherapy*, 98, Article 102414. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2026.102414>
- Kramer, E. (1971). *Art as therapy with children*. Schocken Books.
- Lander, L., Howsare, J., & Byrne, M. (2013). The impact of substance use disorders on families and children: From theory to practice. *Social Work in Public Health*, 28(3–4), 194–205. <https://doi.org/10.1080/19371918.2013.759005>
- Leung, H., Tsang, S. K. M., Sin, W. K., & Choi, S. Y. P. (2018). Evaluation of “Colorful Life”: A multi-addiction expressive arts intervention program for adolescents with addicted parents and parents with addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 747–761. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9899-3>
- Levine, P. A. (2009). *Healing trauma: A pioneering program for restoring the wisdom of your body*. Sounds True.
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras. (2019). *Dėl Meno terapeuto veiklos reikalavimų aprašo patvirtinimo* (2019 m. balandžio 23 d. įsakymas Nr. V-457). Teisės aktų registras. <https://www.e-tar.lt/rs/actualaedition/9bfc7750676611e9917e8e4938a80ccb/HMIcyDgBQu/>
- Lüscher, M. (1969). *The Lüscher color test*. Random House.
- Machover, K. (1949). *Personality projection in the drawing of the human figure: A method of personality investigation*. Charles C Thomas.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Press.

- Malka, M., Regev, D., & Snir, S. (2018). Using photovoice with children of addicted parents to integrate phenomenological and social reality. *The Arts in Psychotherapy*, 60, 82–90. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.11.001>
- Marcinkevičiūtė, R., & Marcinkevičius, M. (2024). Nepalankios vaikystės patirtys ir jų sukeltos psichikos sveikatos pasekmės. *Sveikatos mokslai / Health Sciences in Eastern Europe*, 34(6), 52–56. <https://doi.org/10.35988/sm-hs.2024.267>
- McNiff, S. (1998). *Art-based research*. Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (2004). *Art heals: How creativity cures the soul*. Shambhala.
- Miller, A. (1997). *The drama of the gifted child: The search for the true self* (Rev. ed.). Basic Books.
- Moon, B. L. (2010). *Art-based group therapy: Theory and practice*. Charles C Thomas.
- Mucsi, G., Békési, T., Belányi, B., Jancsák, C., & Kassai, S. (2026). Loss of sense of self in adult daughters from substance-affected families in Hungary. *Journal of Loss and Trauma*. <https://doi.org/10.1080/15325024.2026.2654721>
- Myroniuk, S., Reitsema, A. M., de Jonge, P., & Jeronimus, B. F. (2025). Childhood abuse and neglect and profiles of adult emotion dynamics. *Development and Psychopathology*, 37(1), 222–240. <https://doi.org/10.1017/S0954579423001530>
- Omkarappa, D. B., & Rentala, S. (2019). Anxiety, depression, self-esteem among children of alcoholic and nonalcoholic parents. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(2), 604–609. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe 282 18>
- Pasternak, A., & Schier, K. (2014). Life without childhood: Parentification of women with ACoA syndrome. *Psychiatria Polska*, 48(3), 553–562. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25204100/>
- Peištarė, B., & Tamutienė, I. (2023). Problematisation of parental alcohol abuse related harm to children: The results of professionals' response. *Viešoji politika ir administravimas / Public Policy and Administration*, 22(1), 105–116. <https://doi.org/10.5755/j01.ppaa.22.1.31718>
- Rubin, J. A. (2016). *Approaches to art therapy: Theory and technique* (3rd ed.). Routledge.

- Rzeszutek, M., Lis-Turlejska, M., Palich, H., & Szumiał, S. (2024). Profiles of posttraumatic stress disorder (PTSD), complex posttraumatic stress disorder (CPTSD), and subjective well-being in a sample of adult children of alcoholics. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(1), 89–98. <https://doi.org/10.1037/tra0001211>
- Simonič, B., & Osewska, E. (2023). Emotional experience and consequences of growing up in a family with alcoholism in adult children of alcoholics. *The Person and the Challenges*, 13(1), 63–81. <https://doi.org/10.15633/pch.13105>
- Skov, V. (2018). *Shame and creativity: From affect towards individuation*. Routledge.
- Talwar, S. (2007). Accessing traumatic memory through art making: An art therapy trauma protocol (ATTP). *The Arts in Psychotherapy*, 34(1), 22–35. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.09.001>
- Tamutienė, I., & Stumbrys, D. (2023). How many children live with persons with problematic drinking patterns across 19 European countries? *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 30(2), 117–127. <https://doi.org/10.1080/09687637.2021.2020728>
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Visco-Comandini, F., Papa, C., Uvelli, A., Mancini, F., & Pugliese, E. (2025). Rewriting trauma: A systematic review of treatment effects of imagery rescripting for PTSD and complex PTSD. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 9, Article 100609. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100609>
- Waller, D. (2003). *Group interactive art therapy: Its use in training and treatment*. Routledge.
- Waller, D. (2006). Art therapy for children: How it leads to change. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 11(2), 271–282. <https://doi.org/10.1177/1359104506061419>
- Wegscheider-Cruse, S. (1981). *Another chance: Hope and health for the alcoholic family*. Science and Behavior Books.
- Winnicott, D. W. (2009). *Žaidimas ir realybė*. Vaga.
- Woititz, J. G. (2016). *Suaugę alkoholikų vaikai*. Vaga.

PRIEDAI

Priedas Nr. 1

SUTIKIMAS

data

Sutinku dalyvauti Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto Dailės terapijos II kurso studentės Raimondos Rimeikės kokybiniame tyrime „Moterų, augusių su priklausomais nuo alkoholio tėvais, patirtys ir emocijų raiška dailės terapijos procese“.

Tyrimo duomenų rinkimo būdai: piešiniai, tyrėjos stebėjimo ir refleksijų užrašai, klausimynai.

Jūsų dalyvavimo tyrime trukmė: 10 sesijų po 1:30 val.

Sesijų metu tyrėja gali užsirašyti savo pastebėjimus apie procesą ir įžvalgas kilusias refleksijų metu, taip pat kiekvienos dalyvaujančios bus prašoma užpildyti trumpus klausimynus apie kūrybinį procesą ir jo metu kilusius jausmus. Tyrime bus užtikrinamas dalyvių anonimiškumas ir konfidencialumas, surinkti ir analizės metu apibendrinti duomenys naudojami tik studijų tikslais.

pasirašykite arba užrašykite „sutinku“

Raimonda Rimeikė _____

(Tyrėjo vardas ir pavardė ir parašas)

Priedas Nr. 2

Dailės terapijos programa

1. Susipažinimo užduotis „Mano vardo istorija“

Užduoties instrukcija: laisva forma pavaizduoti, tai su kuo tyrimo dalyvėms asocijuojasi jų vardas.

Tikslas: spalvomis, linijomis ir simboliais išreikšti asmeninį santykį su savo vardu, dabartinę savijautą ir ryšį su savimi.

2. „Sunki emocija ir priešinga jai“

Užduoties instrukcija:

1. Formomis, spalvomis ir linijomis pavaizduoti vieną sunkią emociją iš pasiūlytų aštuonių (pyktis, baimė, gėda, kaltė, liūdesys, nerimas, pasišlykštėjimas ir vienatvė)
2. Pavaizduoti pasirinktai sunkiai emocijai priešingą emociją. Priešingą emociją turėjo sugalvoti pačios dalyvės.

Tikslas: tyrinėti sunkią emociją ir jos priešingybę, atpažįstant jų raišką, priimant emocijų įvairovę ir stiprinant emocinį sąmoningumą.

3. Bendras grupės piešinys „Mano pasaulis“

Užduoties instrukcija:

1. Ant bendro popieriaus lapo dalyvės turėjo pavaizduoti savo „pasaulius“.
2. Einant ratu kiekviena dalyvė turėjo palikti po simbolinę „dovaną“ kitoms grupės narėms.

Tikslas: stiprinti grupės ryšį ir bendruomeniškumą, taip pat sudaryti sąlygas reflektuoti savo jausmus kuriant ant bendro popieriaus lapo ir dalinant „dovanas“.

4. „Mano vidinis vaikas kaip jausmas ir dovanos jam“

Užduoties instrukcija:

1. Pavaizduoti laisva forma savo vidinį vaiką, kaip jausmą.
2. Savo vidiniam vaikui duoti resursą ar tai, ko jam reikia šiuo metu.

Tikslas: tyrinėti ryšį su savo vidiniu vaiku, atpažįstant jo poreikius ir suteikiant jam tai, ko reikia.

5. „Mano stiprybės“

Užduoties instrukcija: laisva forma pavaizduoti savo stiprybes.

Tikslas: mokytis atpažinti ir įtvirtinti savo stiprybes bei vidinius resursus, stiprinti savivertę ir pasitikėjimą savimi.

6. „Saugi vieta“

Užduoties instrukcija: laisva forma pavaizduoti savo saugią vietą.

Tikslas: atrasti ir įtvirtinti saugumo jausmą, stiprinant vidinę atramą ir savęs ramino resursus.

7. Užduotis pagal perskaitytą tekstą iš Mark Nepo knygos „Pabudimo knyga“, tekstas: „Tai, kas mes nesame“

Užduoties instrukcija:

1. Perskaičiau tekstą „Tai, kas mes nesame“
2. Laisva forma reikėjo pavaizduoti tai, kas labiausiai surezonavo iš girdėto teksto.

Tikslas: tyrinėti savo autentiškumą ir tapatumą, atskiriant tikrąsias savo vertybes nuo primestų vaidmenų ir lūkesčių.

8. „Praeitį, dabartį, ateitį ir ko norėtusi“

Užduoties instrukcija: laisva forma pavaizduoti praeitį, dabartį, ateitį ir tai ko norėtusi.

Tikslas: reflektuoti savo gyvenimą laiko perspektyvoje, reflektuoti savo santykį su praeitimi, dabartimi, ateitimi ir savo norais.

9. „Sėkla dykumoje“ ir istorija apie jos augimą

Užduoties instrukcija:

1. Etapais vaizduoti sėklos augimo kelionę nuo dykumos ar dykros vaizdavimo, sėklos pasodinimo, palankių sąlygų sėklai suteikimo iki sėklos užaugimo.
2. Parašyti istoriją pirmu asmeniu apie sėklos augimą.

Tikslas: tyrinėti savo augimo, vilties ir vidinio potencialo kelią, atpažįstant gebėjimą atsinaujinti net sunkiose gyvenimo situacijose.

10. Užbaigimo užduotis – laisvas kūrinys

Užduoties instrukcija:

1. Peržiūrėti visus sesijų metu sukurtus kūrinius.
2. Sukurti naują kūrinį apibendrinantį ar papildantį visas dailės terapijos sesijas.

Tikslas: apibendrinti terapinį procesą, įprasminant įgytas išvalgas, stiprybes ir tai, ką dalyvės nori išsinešti toliau.

Priedas Nr. 3

1. Apibendrinanti kūrinų turinio analizė ir sąsaja su temine analize: „Mano vardo istorija“

Grupės pavadinimas	Pogrupis/pasikartojantys elementai piešiniuose	Dailės terapijos teorijos aiškinimas	Tyrimo dalyvių refleksija
Gamtos motyvai	Augantys augalai: žibutės ir daigai. Augalo lapas (3 dalyvės: Agnės, Monikos, Kristinos)	Augantys augalai dailės terapijoje gali simbolizuoti gyvybingumą, raidą, atsinaujinimą, vidinį potencialą. Augalo augimas siejamas su savasties stiprėjimu ir gebėjimu vystytis santykyje su aplinka (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016). Žibutės gali būti siejamos su ankstyvu pavasariu, trapiu, bet atspariu gyvybe, atgimimu ir viltimi. (Cirlot, 2001). Daigai simbolizuoja pradžią, augimo galimybę, pažeidžiamą, bet gyvą procesą. (Malchiodi, 2020; Moon, 2010). Lapas siejamas su gyvybės cikliškumu ir atsinaujinimu. Jo forma gali perteikti natūralų judėjimą, kaitą ir gyvybinę energiją (Jung, 1964; McNiff,	„Piešiny stalias prie lango, prie kurio Plungėj valgydavom. O pavasario pradžioj Močiutė ant jo ir ant palangės daigindavo pomidorus. Prisiminti tą vietą labai šilta.“ (Monika) „Man smagu, kad mano vardo reikšmė lotynų kalba – žibutė. Žibutė gėlė. O aš ypač mėgstu pievų, laukų gėles.“ (Erika)

		2004).	
	Atsieta nuo kamieno šaka (1 dalyvė: Kristinos)	Atsieta nuo kamieno šaka simboliškai gali reikšti nutrūkusį ryšį, atsiskyrimą nuo šaknų, kilmės ar palaikančios sistemos. Tokia forma gali būti siejama su priklausymo, tęstinumo ar tapatumo pagrindo stoka (Jung, 1964; Handler & Thomas, 2013).	<i>„Taip pat prisiminiau labai traumuojantį įvykį, kai jau buvau studentė, prigėrusi mama pasakė, kad manęs nenorėjo, manęs norėjo tėtis ir ji manęs nekenčia.“ (Kristian)</i>
Linijos kokybė	Štrichuotos linijos (2 dalyvės: Monikos, Kristinos)	Pagal ETC modelį, pasikartojantis štrichavimas gali būti siejamas su kinestetiniu-sensoriniu lygmeniu, nes svarbus tampa ritmiškas rankos judesys, spaudimas, kartojimas ir medžiagos pojūtis (Hinz, 2009). Jei štrichuotos linijos kuria aiškia formą, jos gali rodyti ir percepcinį-kognityvinį apdorojimą – patirtis yra jautri, tačiau bandoma ją struktūruoti, suteikti jai kontūrą ir atpažįstamą vaizdą (Hinz, 2009). Tokios linijos gali perteikti vidinę įtampą, nerimą, trapumą ar ne iki galo	<i>„O Bočiaus ir Močiutės netektis yra sunkiausia, ką esu patyrus.“ (Monika)</i> <i>„Nedidelis pasimetimas, nes nežinojau kaip turėčiau vaizduoti savo vardo istoriją. Bet leidau sau piešti, kaip jaučiu.“ (Kristina)</i>

		apibrėžtą patirtį, kai vaizdas kuriamas ne viena aiškia linija, o kartojamais, fragmentiškais brūkšniais.	
Centrinė kompozicija	Langas (1 dalyvė: Monikos)	Langas simboliškai dažnai suprantamas kaip riba tarp vidinio ir išorinio pasaulio. (Jung, 1964) Taip pat gali būti siejamas su galimybe, viltimi, išėjimu arba ryšiu – tarsi anga, per kurią galima pamatyti kitą erdvę, kitą perspektyvą ar galimą pokytį (Cirlot, 2001).	„Piešiny stalas prie lango, prie kurio Plungėj valgydavom. <...>“ (Monika)
	Juodas taškas (1 dalyvis: Agnės)	Simboliniu požiūriu taškas gali reikšti pradžią ir pabaigą, branduolį, koncentraciją, vidinį centrą , iš kurio gali prasidėti judėjimas, augimas ar transformacija (Jung, 1964).	„(vardas) visiems naudinga, patarnaujanti, reikalinga – bet ne mylima tiesiog, kad yra tokia, kokia yra. Mylima už nieką! Tiesiog, kad yra!“ (Agnė)

2. Apibendrinanti kūrinų turinio analizė ir sąsaja su temine analize: „Sunki emocija ir jai priešinga“

Grupės pavadinimas	Pogrupis/pasikartojantys elementai piešiniuose	Dailės terapijos teorijos aiškinimas	Tyrimo dalyvių refleksija
Apskritimai	Apskritimai susidedantys iš	Apskritimas siejamas su	„Pasirinkau vienatvę,

ir spiralės	sluoksnių (3 dalyvės: Monikos, Erikos, Kristinos)	visumos, ribos, talpinimo ir psichinio centro simbolika (Jung, 1964) Sluoksniai perteikia ne vientisą emocinę patirtį, o sudarytą iš kelių persidengiančių sluoksnių (Hinz, 2009)	<i>nes ji apima neigiamas emocijas, jaučiuosi vieniša su savo jausmu ir nesuprasta. “ (Kristina)</i>
	Ekspresyvių linijų spiralė (2 dalyvės: Monikos ir Kristinos)	Spiralė pasižymi ekspresyvesne, labiau laisva linija, kuri sustiprina gyvo, intensyvaus ir mažiau kontroliuojamo vidinio vyksmo įspūdį (Hinz, 2009)	<i>„Teigiamos emocijos - pasiekimas, kai randi sprendimą ir pripažinimą - kad darai taip, kaip reikia ir viskas stoja į lentynėles. “ (Monika)</i>
Kvadratai	Lentelės ar lentynų vaizdinys (2 dalyvės: Monikos, Agnės)	Geometriniai , pasikartojantys elementai dažnai siejami su poreikiu organizuoti vidinę patirtį, suteikti jai ribas ir aiškumą (Hinz, 2009; Malchiodi, 2012)	<i>„<...> kad darai taip, kaip reikia ir viskas stoja į lentynėles. “ (Monika)</i> <i>„Kitą pusę nupiešiau tobulumą, perfekcionizmą teigiamai - kad viskas idealu, nėra blogų pojūčių, kvapų, kančios, ligos, skausmo. “ (Agnė)</i>
Juoda pastelė	Juodos netvarkingos pastelės dėmės ir linijos (2 dalyvės: Erikos, Agnės)	Ekspresyvi, mažiau kontroliuota linija dažnai	<i>„Pasišlykštėjimas. Vis dar sunku priimti</i>

	Monikos, Agnès)	siejama su įtampa, vidiniu sujaudinimu, chaosu ar tuo, kas dar nėra iki galo suorganizuota į aiškią formą (Hinz, 2009). Juoda spalva siejama su nežinomybe, vidine įtampa, kontrole, emociniu uždarumu (Malchiodi, 2007).	<i>žmogiškumą, žmonių neidealumą, žmogiškus kūno dalykus. “ (Agnė)</i> <i>„Bet jaučiu kaltę ir gėdą, kad nepuolu padėti. “ (Monika)</i>
--	-----------------	--	--

3. Apibendrinanti kūrinių turinio analizė ir sąsaja su temine analize: „Mano pasaulis“

Grupės pavadinimas	Pogrupis/pasikartojantys elementai piešiniuose	Dailės terapijos teorijos aiškinimas	Tyrimo dalyvių refleksija
Kompozicija	Uždara kompozicija (2 dalyvės: Agnės, Erikos)	Uždara forma gali būti siejama su saugumu, apsauga, ribomis ir psichologiniu konteineriu (Rubin, 2016). Uždara kompozicija gali atspindėti ir gynybiškumą ar atsargumą, ypač jei vaizdinys stipriai izoliuotas nuo aplinkos arba palikta mažai ryšio su kitomis lapo dalimis. Tokiu atveju ji gali rodyti poreikį saugotis, atsitraukti ar neįsileisti išorinio poveikio (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	<i>„Užsistačiau guašinėmis sienomis, ribas nusibrėžiau. “ (Agnė)</i>
	Atvira kompozicija (2 dalyvės: Monikos, Kristinos)	Atvira kompozicija dailės terapijoje gali rodyti didesnę judėjimą, plėtimąsi, kontaktą su	<i>„Jaučiausi visai gerai, nes dabartinis mano</i>

		aplinka ir procesiškumą. (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016)	<i>pasaulis kur kas gražesnis ir šviesesnis nei buvo. “ (Kristina)</i> <i>„Sudėjau daug jausmo ir buvo gera, nes žinojau, ką noriu parodyt. “ (Kristina)</i>
Apskritimai	Mandalos tipo struktūra (2 dalyvės: Erikos, Agnės)	Mandalos tipo struktūra , ji gali būti siejama su vientisumo, pusiausvyros ir savasties integracijos paieška. Jungas apskritimą ir mandalą siejo su psichikos centro, tvarkos ir visumos simbolika (Jung, 1964).	<i>„Taip stengiausi ir pavaizduoti. Kad būna ir pakilimų ir nuopolių, niūrių nuotaikų.</i> <i>Bet lyginant su praeitimi dabar jaučiuosi drąsesnė, užtikrintesnė, ko seniau trūko. “ (Erika)</i>
Figūratyvūs vaizdiniai	Autobiografiški vaizdiniai (2 dalyvės: Monikos, Kristinos)	Atpažįstami, figūratyvūs vaizdiniai dailės terapijoje rodo, kad patirtis įgauna konkrečią, aiškiau suvokiamą formą. Tai gali padėti asmeniui lengviau atpažinti, įvardyti ir reflektuoti savo išgyvenimus (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	<i>„Jaučiausi visai gerai, nes dabartinis mano pasaulis kur kas gražesnis ir šviesesnis nei buvo. “ (Kristina)</i> <i>Buvau užtikrinta</i>

			<i>tuo, ką piešiau. Nes tai mano šūkio „manyje gaudžia visas pasaulis“ atvaizdas.</i> <i>(Monika)</i>
--	--	--	--

4. Apibendrinanti kūrinų turinio analizė ir sąsaja su temine analize: „Mano vidinis vaikas, kaip jausmas“

Grupės pavadinimas	Pogrupis/pasikartojantys elementai piešiniuose	Dailės terapijos teorijos aiškinimas	Tyrimo dalyvių refleksija
Žmogaus figūra	Žmogaus figūra be veido detalių (2 dalyvės: Monikos, Erikos)	Veido savybių nebuvimas žmogaus figūroje gali atskleisti sunkumą atsiverti, emocinį atsargumą ar sunkumą įvardinti emocijas. Veido bruožų nebuvimas gali iliustruoti „vengimą susidurti su tarpasmeninių santykių įtampa“ (Machover, 1949).	<i>„Piešdama vidinį vaiką jaučiausi liūdnai, apleista. Šiek tiek įsibaiminusi. Neteisybės jausmą.“</i> <i>(Monika)</i> <i>„Piešiau ir galvojau, kad mano vidinis vaikas dažnai ir būna toks, kokį piešiau: vienišas, pasimetęs, išsigandęs.“</i> (Erika)
	Maža žmogaus figūra, įsprausta į kampą (1 dalyvė: Monikos)	Žmogaus figūra nutolusi nuo centro ir labai sumažinta gali rodyti emocinį atsitraukimą ar atskirtį, vienišumą (Machover,	<i>„Piešdama vidinį vaiką jaučiausi liūdnai, apleista. Šiek tiek</i>

		1949) Figūros išsprendimas į kampą gali simboliškai reikšti atsitraukimą, izoliaciją, ribotą judėjimo laisvę. Kampas dailės terapijos ir projekcinių piešinių analizėje neretai siejamas su saugojimusi, slėpimusi arba poreikiu būti mažiau matomam (Hammer, 1997; Rubin, 2016).	<i>įsibaiminusi. Neteisybės jausmą. “ (Monika)</i>
Šviesos šaltinis	Saulė (2 dalyvės: Kristinos, Erikos)	Saulės vaizdinys siejamas su gyvybe, energija, šviesa. Saulė gali taip pat išreikšti vidinį žibėjimą, atkūrimą, optimizmą. Ji taip pat gali atspindėti savivertę ir gebėjimą spindėti, būti matomai (ARAS, 2010).	<i>„Tada nupiešiau jam resursą. Tai kas man teikia šviesos ir stiprybės. Dievas arba aukštesnioji jėga.</i> <i>Tai yra tai, kas teikia ramybę, padeda nusiraminti, rasti kelią, kaip kalbėti su vidiniu vaiku, jį nuraminti. “ (Erika)</i> <i>„Antra dalis pamaniau, kad mano vidiniam vaikui reikia daug šviesos ir džiaugsmo. Taip daviau saulę <...>. “</i>

			(Kristina)
	Jonvabaliai (1 dalyvė: Agnès)	Jonvabaliai simboliniu požiūriu gali būti siejami su maža šviesa tamsoje, viltimi, orientyru ir subtiliu vidiniu resursu. Dailės terapijoje tokie maži šviesos simboliai gali veikti kaip vidinių resursų aktyvinimo ženklai (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	„Kai kūriau antrąją dalį jaučiau palengvėjimą, džiaugsmą ir entuziazmą. Taip pat nuolankumą ir susitaikymą.“ (Agnė)
Veido detalės	Akis (2 dalyvės: Erikos, Kristinos)	Akis dažnai simbolizuoja sąmoningumą, vidinį stebėtoją, gebėjimą „pamatyti“ save, kitus ar situaciją bei pažinimą (ARAS, 2010). Dalyvių kūriniuose akies simbolis buvo vaizduojamas dviem skirtingais atvejais. Erika ją vaizdavo, kaip „aukščiausios galios“, dieviškumo simbolį, palaikantį ir saugantį aspektą. O Kristina – kaip objektą iš kurio krenta ašaros, taigi kaip skausmo ir kančios simbolį.	„Tada nupiešiau jam resursą. Tai kas man teikia šviesos ir stiprybės. Dievas arba aukštesnioji jėga. Tai yra tai, kas teikia ramybę, padeda nusiraminti, rasti kelią, kaip kalbėti su vidiniu vaiku, jį nuraminti.“ (Erika) „Po to prisiminiau apie baimę (akis) <...>“ (Kristina)

5. Apibendrinanti kūrinių turinio analizė ir sąsaja su temine analize: „Mano stiprybės“

Grupės	Pogrupis/pasikartojantys	Dailės terapijos teorijos	Tyrimo dalyvių
--------	--------------------------	---------------------------	----------------

pavadinimas	elementai piešiniuose	aiškinimas	refleksija
Iš viršaus sklindanti šviesa	Saulė (3 dalyvės: Agnė, Kristina, Erika)	Saulė simboliu požiūriu dažnai siejama su šviesa, gyvybe, šiluma, energija, augimu ir atsinaujinimu (ARAS, 2010). Jei saulė vaizduojama viršuje, ji gali veikti kaip aukštesnės atramos, vedimo ar saugančios jėgos simbolis (Jung, 1964).	„Aš galiu išbūti, turiu kantrybės, pakantumo ir visada matau šviesą tunelio gale, kad yra išeitis tikiu, turiu vilties ir tikėjimo.“ (Agnė) „Mano didžiausia stiprybė tikėjimas ir Dievas. Jis sustiprina ir kitas mano savybes geresnes, teigiamas.“ (Erika)
Geltona spalva	Geltona spalva (3 dalyvės: Erika, Kristina, Monika)	Vyraujanti geltona spalva simboliu požiūriu dažnai siejama su šviesa, gyvybingumu, šiluma, energija, sąmoningumu ir viltimi. Pagal Jungo simboliką šviesos ir geltonos spalvos motyvai gali būti siejami su sąmoningumo, išvalgos ir transformacijos galimybe (Jung, 1964).	„Tikėjimas Dievu visada padėjo ir padeda. Padėjo, kai buvo sunkiausi momentai, kaip buvo depresija.“ (Erika) „Gebėjimas mobilizuotis. Greit susiimu ir padarau dalykus ypač stresinėse situacijose. Mobilizuotis, veikti, padaryti. Mobilizacija padeda

			<i>netekčių kontekste. “ (Monika)</i>
Gyvūnai	Arklys (1 dalyvė: Agnė)	Gyvūnų vaizdiniai gali atspindėti vidinius resursus, savasties dalis, instinktyvią energiją ar santykį su galia ir kontrole (Jung, 1964; Malchiodi, 2012). Arklys gali simbolizuoti gebėjimą eiti pirmyn, nešti sunkumus, išlaikyti kryptį ir išverti sudėtingas sąlygas (ARAS, 2010).	„Manau, viena iš savybių, kaip žemaitukų arklių, tvirtybė, ištvermė, priėmimas realybės! Ėjimas į priekį, kad ir kas benutiktų.“ (Agnė)
	Sraigė (1 dalyvė: Kristina)	Sraigės motyvas simboliniu požiūriu gali būti siejamas su lėtumu, atsargumu, savisauga ir palaipsniu judėjimu pirmyn. Kadangi sraigė nešiojasi kiautą kaip apsaugančią struktūrą, šis vaizdinys gali būti suprantamas ir kaip vidinio saugumo, ribų ir galimybės atsitraukti simbolis (Jung, 1964; Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	„Kūrybiškumas ir praktiškumas, kur ir kaip ieškoti sau pagalbos.“ (Kristina)
Augalai	Gėlės (2 dalyvės: Agnė, Kristina)	Gėlių vaizdavimas dažnai siejamas su augimu, skleidimusi, grožiu, gyvybingumu, jautrumu ir	„Jautrumą seniau laikiau silpnybe. Dabar labiau stiprybe.“ (Kristina)

		emociniu atsinaujinimu. Dailės terapijoje gėlės gali tapti vidinių resursų, savivertės ar gyvybingesnio santykio su savimi simboliu (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	
--	--	---	--

6. Apibendrinanti kūrinų turinio analizė ir sąsaja su temine analize: „Mano saugi vieta“

Grupės pavadinimas	Pogrupis/pasikartojantys elementai piešiniuose	Dailės terapijos teorijos aiškinimas	Tyrimo dalyvių refleksija
Gyvūnai	Paukštis, arklys (1 dalyvė: Agnė)	Gyvūnų vaizdiniai gali atspindėti instinktyvią, kūnišką ir emocinę žmogaus patirties dalį, taip pat vidinius resursus, pažeidžiamumą ar gyvybinę energiją (Jung, 1964; Malchiodi, 2012; Rubin, 2016). Paukštis simboliškai gali reikšti laisvę, dvasinį pakilimą, viltį, ryšį su aukštesne perspektyva ar išsilaisvinimo iš ribojančios patirties siekį (Cirlot, 2001; Jung, 1964). Arklio vaizdavimas gali reikšti gyvybinę energiją, ištvermę, jėgą, judėjimą pirmyn, laisvę ir instinktyvų vidinį atsparumą (Cirlot, 2001; Jung, 1964; Malchiodi, 2012).	„Kad norisi būti daugiau išorėje, gamtoje, bažnyčioje tarp žmonių, su gyvūnais!“ (Agnė)

	Šunys (1 dalyvė: Kristina)	Šuo gali reikšti ištikimybę, prisirišimą, apsaugą, emocinį saugumą ir besąlygiško ryšio patirtį (Cirlot, 2001; Jung, 1964; ARAS, 2010).	<i>„Man mano saugi erdvė yra mano namai, kuriuos sukūrėme su vyru. <...> Ši vieta man pasako, kad dabar aš turiu tai, ko man reikėjo. Savo darnią šeimą ir namus, kuriuose jaučiuosi rami.“ (Kristina)</i>
	Katinas (1 dalyvė: Monika)	Katinas simboliškai gali reikšti jaukumą, nepriklausomybę, švelnumą, intuityją, savarankišką ryšį (Cirlot, 2001; ARAS, 2010).	<i>„Ant sofos, su knygom ir kate. Šiltai ir jaukiai.“ (Monika)</i>
Žmogaus figūra ar detalės	Artimas žmogus (1 dalyvė: Erika)	Artimo žmogaus / geriausios draugės vaizdavimas gali simbolizuoti saugaus ryšio, pasitikėjimo, emocinio palaikymo, priėmimo ir priklausymo patirtį. Figūrų artumas, kūno kryptis ir jų tarpusavio santykis piešinyje gali atskleisti prisirišimo, santykio kokybės ir emocinio saugumo temas (Betts, 2006; Rubin, 2016; Malchiodi, 2012).	<i>„Man ji simbolizuoja santykius su geriausia drauge.“ (Erika)</i>
	Artimo žmogaus akių	Artimo žmogaus akių motyvas	<i>„Bet ne tiek kiek</i>

	motyvas (1 dalyvė: Monika)	gali reikšti matymą, dėmesį, emocinį kontaktą, ryšio patvirtinimą ir saugumo jausmą per kitą žmogų. Akys simboliškai dažnai siejamos su sąmoningumu, stebėjimu, tarpusavio atpažinimu ir vidinio–išorinio pasaulio ryšiu (Jung, 1964; Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	<i>namai, o žmogus, su kuriuo aš ten esu. “ (Monika)</i> <i>„Aš pradėjusi gyti, supratau, kad man reikia ramumo ir saugumo. Tai ir gaunu namuose būdama su vyru. Ar apskritai su juo - skaitant, vaikstant. “ (Monika)</i>
Religiniai motyvai	Bažnyčia, šventi paveikslai (1 dalyvė: Agnė)	Bažnyčia ir šventi paveikslai gali perteikti dvasinę atramą, apsaugą, ramybę, tikėjimą, globą ir ryšį su aukštesne jėga. Dailės terapijoje religiniai vaizdiniai gali veikti kaip vidinio resurso, saugios globėjiškos figūros ar prasmės paieškos simboliai, ypač kai žmogui svarbus tikėjimas, saugumas ir palaikymas (Jung, 1964; Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	<i>„Kad norisi būti daugiau išorėje, gamtoje, bažnyčioje tarp žmonių, su gyvūnais!“ (Agnė)</i>
	Aureolė, sparnai, taikos balandis (1 dalyvė: Erika)	Aureolė, sparnai ir taikos balandis gali simbolizuoti apsaugą, globą, dvasinę atramą, ramybę, viltį ir saugantį ryšį. Aureolė dažnai siejama su	<i>„Turbūt tai ir pasako, kad draugė visada šalia, kai man sunku. Taip pat kai ir esu laiminga.“ (Erika)</i>

		šventumu, šviesa ir aukštesne apsauga, sparnai – su laisve ar pakylėjimu, o taikos balandis – su ramybe, susitaikymu ir vidine taika (Cirlot, 2001; Jung, 1964; ARAS, 2010).	
Namų motyvai	Namas (1 dalyvė: Kristina)	Namo vaizdinys dažniausiai perteikia saugumą, prieglobstį, savastį, vidinę struktūrą, ribas, priklausymo jausmą ir emocinį stabilumą. Dailės terapijoje namas dažnai siejamas su asmens vidiniu pasauliu, šeimos patirtimi, psichologiniu saugumu ir santykiu su aplinka (Handler & Thomas, 2013; Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	<i>„Man mano saugi erdvė yra mano namai, kuriuos sukūrėme su vyru. <...> Ši vieta man pasako, kad dabar aš turiu tai, ko man reikėjo. Savo darnią šeimą ir namus, kuriuose jaučiuosi rami.“ (Kristina)</i>
	Namų erdvė (1 dalyvė: Monika)	Namų erdvės, atpažįstamo jaukaus kambario interjero vaizdavimas gali perteikti saugumą, emocinį prieglobstį, kasdienį stabilumą, priklausymo jausmą ir poreikį būti palaikančioje, pažįstamoje aplinkoje. Interjero vaizdiniai dažnai siejami su vidiniu pasauliu, psichologiniu saugumu, savasties struktūra ir santykiu su namais kaip emocinės atramos vieta	<i>„Bet jų nebeturiu, tada supratau, kad šiltą ir gerą jausmą man teikia namai.“ (Monika)</i>

		(Malchiodi, 2012; Moon, 2010; Rubin, 2016).	
Gamta	Pievos (1 dalyvė: Agnė)	Gamtos vaizdiniai kūrinuose gali būti suprantami kaip simbolinė erdvė, per kurią išreiškiamas vidinis augimas, gyvybingumas, atsinaujinimas, ryšys su aplinka ir emocinės pusiausvyros paieška. Gamtos motyvai taip pat gali veikti kaip saugesnė, netiesioginė forma kalbėti apie vidinius resursus, pažeidžiamumą ar transformaciją (Malchiodi, 2003; Jung, 1964). Pievos vaizdinys Agnei buvo svarbus, kaip vaikystės prisiminimas apie tuomet patirtą saugumą pievose.	„Kad norisi būti daugiau išorėje, gamtoje, bažnyčioje tarp žmonių, su gyvūnais!“ (Agnė)
	Levandos (1 dalyvė: Kristina)	Levandas Kristina pavaizdavo, kaip tiesioginę detalę iš savo namų aplinkos, kuri moteriai teikia jaukumą, ramybę ir saugumą.	„Man mano saugi erdvė yra mano namai, kuriuos sukūreime su vyru. <...> Ši vieta man pasako, kad dabar aš turiu tai, ko man reikėjo. Savo darnią šeimą ir namus, kuriuose jaučiuosi

			rami.“ (Kristina)
--	--	--	-------------------

7. Apibendrinanti kūrinį turinio analizė ir sąsaja su temine analize: „Tai, kas mes nesame“

Grupės pavadinimas	Pogrupis/pasikartojantys elementai piešiniuose	Dailės terapijos teorijos aiškinimas	Tyrimo dalyvių refleksija
Geltona spalva	Geltona spalva centrinėje piešinio vietoje (3 dalyvės: Erika, Kristina, Agnė)	Geltona spalvos simbolika dažniausiai siejama su šviesos, gyvybingumo, energijos, sąmoningumo ir vilties motyvais. Dailės terapijos požiūriu, kai geltona spalva atsiranda centre, ji gali žymėti emociškai ar simboliškai svarbų branduolį – vidinį resursą, aktyvumą arba dėmesio sutelkimą į reikšmingą patirties dalį (Malchiodi, 2012; Jung, 1964; Abt, 2005).	„Žinau, kad manyje yra šviesa ir nepaliesta šerdis – meilė, atjauta, džiaugsmas. Nebereikia kentėti.“ (Agnė) Ypač tie žodžiai, kad aš nevykėlė ir pan. Kai viduje viršų paima vidinis kritikas taip ir jaučiuosi. (Erika) „Šis tekstas man priminė, kad po nakties ateina diena ir kad visada yra viltis, saulė galų gale pasirodo, ant kietos olos pražysta gėlės.“ (Kristina)
Linijų motyvai	Spiralės (1 dalyvė: Agnė)	Spiralių aiškinimas iš simbolinės perspektyvos gali reikšti judėjimą, kaitą,	„Tekstas labai atliepė išgyvenimus šią savaitę, nes

		cikliškumą, vidinę raidą, transformaciją ir grįžimą prie savasties centro. Dailės terapijoje spiralinis judesys gali būti siejamas su procesu, kuriame patirtis nėra statiška – ji sukasi, gilėja, kartojasi ir palaipsniui integruojasi (Jung, 1964; Abt, 2005).	<i>aiškiai mačiau man mamos ir artimųjų primetus vaidmenis, kas aš nesu.“ (Agnė)</i>
	Susisukusios tarpusavyje linijos (1 dalyvė: Monika)	Dailės terapijos požiūriu tarpusavyje susisukusios linijos gali rodyti, kad patirtis dar nėra iki galo struktūruota, o jausmai ar mintys persidengia tarpusavyje (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	<i>„Kuriant man buvo liūdna, kad įdedu daug emocijos iš darbo. Kad darbą atsinešu čia. <...> Iš to ir tas kompiuteris, kuris skatina užsimesti vaidmenį.“ (Monika)</i>

8. Apibendrinanti kūrinio turinio analizė ir sąsaja su temine analize: „Praeitį, dabartis, ateitis ir ko norėtusi“

Grupės pavadinimas	Pogrupis/pasikartojantys elementai piešiniuose	Dailės terapijos teorijos aiškinimas	Tyrimo dalyvių refleksija
Linijų motyvai	Tarpusavyje susisukusios linijos (3 dalyvės: Agnė, Erika, Monika)	Tarpusavyje susisukusios linijos šios užduoties kontekste gali perteikti vidinį susipynimą, emocinę painiavą, įtampą ar sunkiai atskiriamus jausmus bei mintis. Tokia raiška dažnai	<i>„Pasimetusi. Taip daug mažčiau, ką ir kaip parodyti, kad dabar viskas atrodo „per gudru“ (Monika)</i>

		siejama su dar ne iki galo struktūruota patirtimi, kuri labiau reiškiama per judesį, ritmą ir linijos intensyvumą nei per aiškų vaizdinį (Hinz, 2009; Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	„Praeityje viskas chaose, jaučiau palengvėjimą, kuriant praeitį, aišku, kad niekas neaišku ten.“ (Agnė) „Piešiau galvodama apie tai, ką išgyvenau praeityje. Ko neturėjau, ko trūko.“ (Erika)
	Spiralės (2 dalyvės: Agnė, Kristina)	Spiralių motyvas dažniausiai asocijuojasi su judėjimu, kaita, cikliškumu, vidiniu augimu ir transformacijos procesu. Dailės terapijoje spiralė gali būti suprantama kaip patirties judėjimas ne tiesia linija, o palaipsniui grįžtant, perdirbant ir integruojant vidinį turinį (Jung, 1964; Abt, 2005). Pagal ETC modelį pasikartojantis spiralinis judesys taip pat gali būti siejamas su ritmiška, kūniška savireguliacija ir emocijos organizavimu per judesį (Hinz, 2009).	„Sumišau, kad ateičiai pasiėmiau juodą ir baltą spalvas su mintimi, kad visko bus ir norėjosi pridėti rausvos, meilės ir šilumos ir šiltą ir jaukų vidurį.“ (Agnė)

Namų motyvas	Namas (2 dalyvės: Kristina, Agnė)	Namo simbolis dažnai siejamas su stabilumu, saugumu, vidine struktūra, priklausymo jausmu ir psichologiniu prieglobsčiu. Kaip atpažįstama ir apibrėžta erdvė, namas gali perteikti poreikį turėti tvirtą pagrindą, ribas ir vietą, kurioje žmogus jaučiasi apsaugotas bei galintis būti savimi (Handler & Thomas, 2013; Malchiodi, 2012).	„Dabartyje jautėsi sunkumas, atsakingumas, statybos, kūrimas! <...> Dabarčiai, nes atsakingumas lindo, taisyklingos aiškos formos, noras teisingai sustatyti.“ (Agnė) „Dabartį vaizduodama jaučiausi pakankamai rami, nes žinau, kad ji priklauso didelei dalimi nuo manęs ir mano veiksmų.“ (Kristina)
Popieriaus lapo struktūravimas	Atskirtos aiškos dalys (2 dalyvės: Agnė, Kristina)	Aiškių dalių organizavimas lape gali rodyti poreikį struktūruoti sudėtingą vidinį turinį, atskirti skirtingus gyvenimo laikotarpius ir suteikti jiems aiškesnes ribas. Remiantis ETC modeliu, aiškus erdvės padalijimas ir dalių organizavimas labiau siejasi su percepciniu–kognityviniu lygmeniu, kai patirtis ne tik išgyvenama, bet	„Nepastebėjau kurti visas dalis buvo nelengva.“ (Kristina)

		ir sąmoningai tvarkoma, apibrėžiama bei reflektuojama (Hinz, 2009; Rubin, 2016; Malchiodi, 2012).	
	Susiliejusios, tarpusavyje persipynusios dalys (2 dalyvės: Erika, Monika)	Tarpusavyje persipynusios dalys šiame kontekste gali rodyti, kad skirtingos laiko perspektyvos dalyvių patirtyse nėra aiškiai atskirtos, o viena kitą veikia emociškai. Remiantis ETC modeliu, mažiau aiškos ribos ir persipynusios formos gali būti siejamos su afektiniu ir kinestetiniu-sensoriniu lygmenimis, kai patirtis labiau reiškia per judesį, spalvą ir emocinį tekėjimą nei per griežtą struktūrą (Hinz, 2009; Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	„Pasimetusi. Taip daug mažiau, ką ir kaip parodyti, kad dabar viskas atrodo „per gudru““ (Monika) „Piešiau galvodama apie tai, ką išgyvenau praeityje. Ko neturėjau, ko trūko.“ (Erika)

9. Apibendrinanti kūrinį turinio analizė ir sąsaja su temine analize: „Sėkla dykumoje“

Grupės pavadinimas	Pogrupis/pasikartojantys elementai piešiniuose	Dailės terapijos teorijos aiškinimas	Tyrimo dalyvių refleksija
Dykvietės vaizdavimas	Dykvietė, kaip tuščia erdvė (3 dalyvės: Erika, Monika, Kristina)	Dykvietės vaizdavimas, kaip tuščios erdvės gali atspindėti stoką, vienišumą, gyvybingumo trūkumą ar nepalankias augimo sąlygas. Iš	„Sodinant sėklą buvo liūdna dėl jos vienišumo.“ (Monika) „Dykumą tapatinu su

		dailės terapijos perspektyvos tuščia ar menkai užpildyta erdvė gali rodyti ne tik praradimą ar vidinį apleistumą, bet ir potencialo lauką – vietą, kurioje dar tik gali atsirasti gyvybė, pokytis ar naujas vidinis resursas (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	<i>vaikystės potyriais, nuoskaudom, to ko ilgėjausi, ko trūko. “</i> (Erika) <i>„Kaip piešti dykumą turėjau aiškų įsivaizdavimą. Man patiko, kaip ją pavaizdavau. “</i> (Kristina)
	Dykvietė, kaip tanki, įvairiais ženklais perpildyta erdvė (1 dalyvė: Agnė)	Tankus, įvairiais ženklais perpildytas vaizdavimas gali išreikšti emociškai apkrautą, sunkiai aprėpiamą vidinį lauką, kuriame vienu metu telpa daug patirčių ar įtampos. Įvairių ženklų gausa ir perpildyta kompozicija piešiniuose gali būti siejama su stipriu vidiniu sujaudinimu, poreikiu talpinti daug emocinio turinio ir bandymu jį organizuoti vaizde (Hinz, 2009; Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	<i>„Nupiešiau apleistus kapus, netoli namų!“</i> (Agnė)
Gėlės pozicija lape	Dešinėje pusėje lapo, kampe (2 dalyvės: Kristina, Monika)	Dailės terapijos ir projekcinių piešinių analizėje dešinė lapo pusė dažnai siejama su ateitimi, veikimu ir judėjimu pirmyn, o kampinė ar	<i>„Užaugusi sėkla – aukštesnė už brandžius medžius, žydinti. Nors liauna, bet siekianti išlikti.</i>

		kraštinė pozicija gali rodyti atsargumą, ribotą įsitraukimą ar dar nepakankamai įtvirtintą vidinį procesą (Abt, 2005; Malchiodi, 2012).	<i>Neužtikrintumo jausmas, bet su pasiekimu. “ (Monika)</i>
	Lapo centre (1 dalyvė: Erika)	Pozicija lapo centre dažnai siejama su psichologiškai reikšmingu turiniu, į kurį sutelkiamas pagrindinis dėmesys. Centre esantis vaizdinys gali reikšti svarbiausią kūrinio emocinį ar simbolinį branduolį, savasties ašį, vidinį resursą arba patirtį, kuri tuo metu yra labiausiai aktuali (Abt, 2005; Malchiodi, 2012).	<i>„Tik tada kai pradėjau dirbti su savimi ieškot šaknų visų bėdų, tada po truputį ta drąsos sėkla pradėjo augti ir skleistis. “ (Erika)</i>
	Viršutinėje lapo dalyje, kairiau (1 dalyvė: Agnė)	Projekcinių piešinių analizėje viršutinė lapo dalis dažniausiai asocijuojasi su siekiais, vaizduote, dvasiniu ar mentaliniu lygmeniu, o kairė pusė – su praeitimi, vidiniu pasauliu ar ankstesne patirtimi (Abt, 2005, Malchiodi, 2012).	<i>„Nupiešiau apleistus kapus, netoli namų!“ (Agnė) „Kai buvau paskutiniame etape žydėjimo, šviesos pajautimo, buvo gera tiesiog būti, jaučiau palaimą!“ (Agnė)</i>

10. Apibendrinanti kūrinio turinio analizė ir sąsaja su temine analize: apibendrinimo užduotis

Grupės pavadinimas	Pogrupis/pasikartojantys elementai piešiniuose	Dailės terapijos teorijos aiškinimas	Tyrimo dalyvių refleksija
Gėlių motyvai	Astrų žiedai (1 dalyvė: Kristina)	Gėlių vaizdavimas gali būti siejamas su augimu, savasties skleidimusi ir emociniu atsinaujinimu, todėl astrų puokštė gali perteikti palaikantį, save priimantį santykį su išgyventa patirtimi (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	<i>„Piešdama pastebėjau, kad piešiu gėlės astros žiedus, kurios man labai patinka. Supratau, kad šis piešinys man reiškia DĖKINGUMĄ“ (Kristina)</i>
	„Žydintis chaosas“ (1 dalyvė: Monika)	Asmeninio savo simbolio transformavimas į gėlių žiedus. Savęs priėmimo ir palikymo išraiška (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	<i>„Žydintį chaosą. Gėlių žiedai – mano chaosas, kuriame vis labiau randu grožį, tvarką ir prasmę. Ir dėl šių atradimų jis rimsta.“ (Monika)</i>
Centrinė lapo dalis	Juodas taškas (1 dalyvė: Agnė)	Juodas taškas – pradžios ir pabaigos ženklas, emocinės įtampos sutelkimo vieta. Jungo simbolikos požiūriu taškas gali būti suprantamas kaip branduolys, iš kurio gali prasidėti judėjimas ar transformacija, o juoda spalva dažnai siejama su sąmoniniu, nežinomu ar sunkesniu psichiniu turiniu	<i>„Paleidimą senų įsitikinimų ir naujus gražius prisiminimus iš vaikystės. Norėjosi piešti tašką, kaip per pirmą užsiėmimą – juodą“ (Agnė)</i>

		(Jung, 1964; Abt, 2005).	
	Laimingas „vidinis vaikas“ (1 dalyvė: Erika)	Vidinio vaiko vaizdavimas centre, su aiškiais veido bruožais ar atvira laikysena paprastai yra ženklas apie didesnę ryšį su savimi, pozityvesnę savęs vaizdą ir vidinio saugumo stiprėjimą (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).	„Pavaizdavau kurkas laimingesnį, labiau pasitikintį vidinį vaiką.“ (Erika)
Geltona spalva	Geltona spalva už centrinės lapo dalies (2 dalyvės: Erika, Agnė)	Geltona spalva įprastai simbolikoje suprantama, kaip palaikantis, apgaubiantis resursas – šviesos, vilties, gyvybingumo ar aukštesnės atramos simbolis. Kadangi ji nėra pačiame centre, bet veikia visą kompoziciją, ji gali reikšti platesnę emocinį lauką, kuris suteikia vaizdui šilumos, krypties ir apsaugos pojūtį (Jung, 1964; Malchiodi, 2012; Abt, 2005).	„Geltonos ir žalios spalvos priėmimą. Jos manęs nebeerzina. <...> Vėliau pradėjau norėti pridėti spalvų ir užbaigiau spalvomis, kurios mane erzino prieš terapiją ir buvo gera į jas žiūrėti.“ (Agnė) „Užsiėmimų metu patyriau turbūt daugiau teigiamų nei neigiamų jausmų. Jaučiuosi užtikrintesnė, atradusi kelią kuriuo noriu eiti.“ (Erika)