

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA
IR
LIETUVOS ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS ASOCIACIJA

RECEPTYVI ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJA: SENJORŲ PATIRTYS

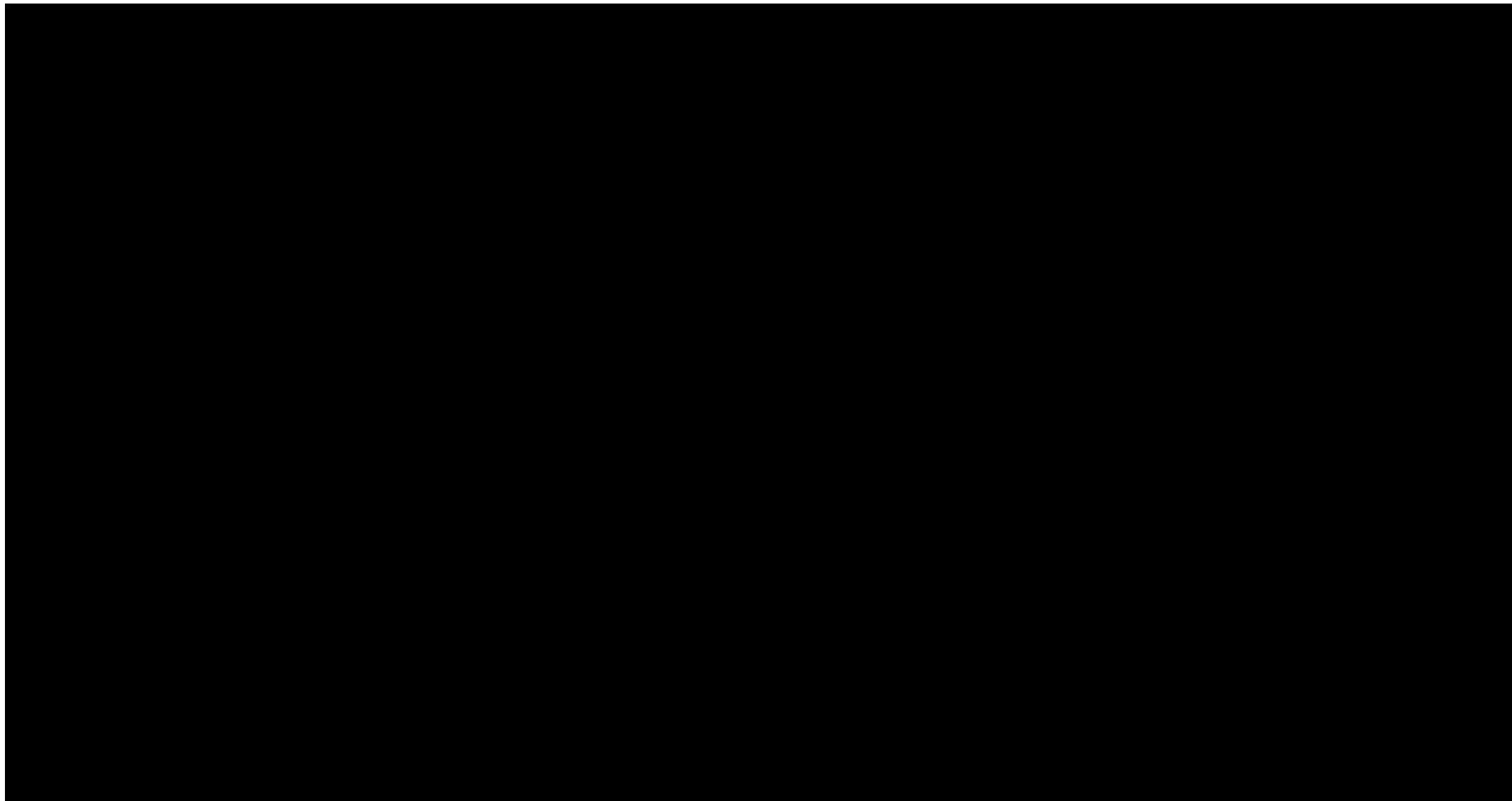
Aistė Kriukelytė

2023

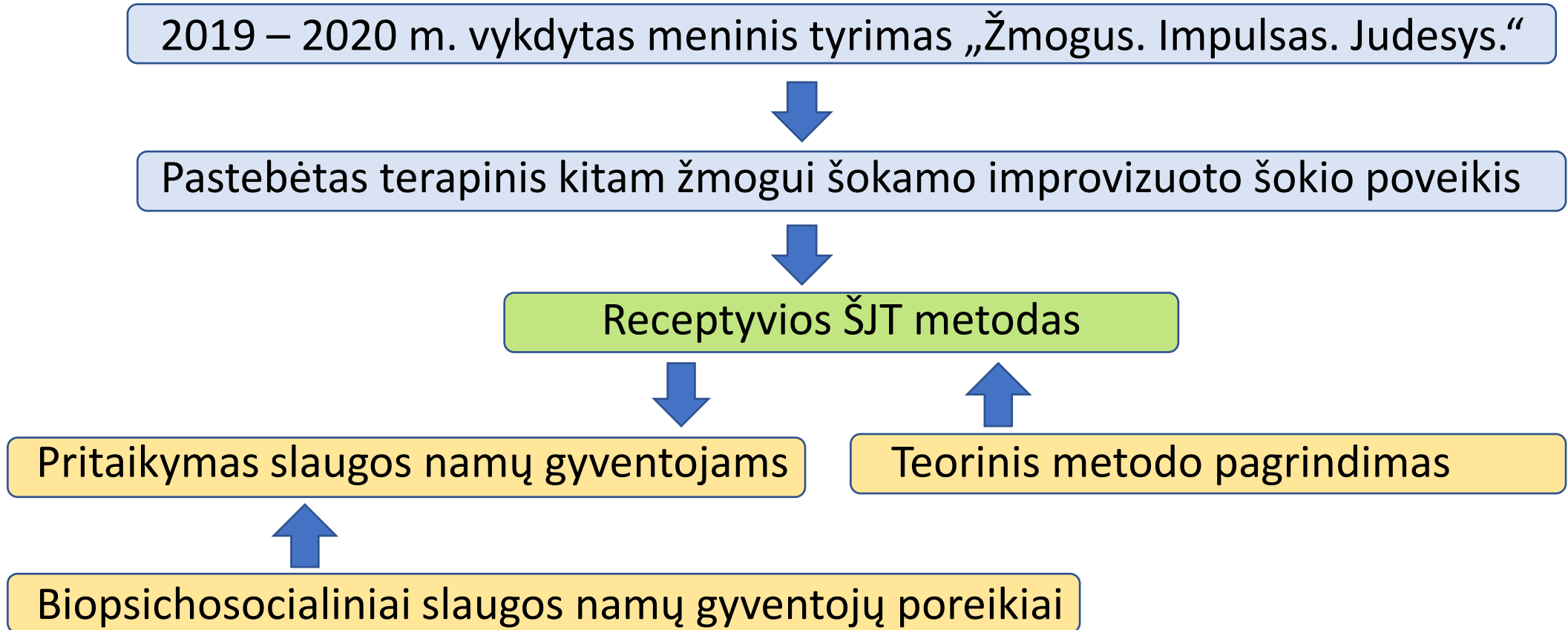
Receptyvi šokio-judėsio terapija (RŠJT) – tai

- Šokio-judėsio terapija, kurios metu klientas patiria terapinį ŠJT poveikį ne pats judėdamas, bet stebėdamas kito žmogaus šokį ar kitokį judesį.
 - Skirtingai nuo muzikos terapijos, šokio-judėsio terapijoje receptyvus metodas dar nėra taikomas, tyrinėtas ir pripažintas.
 - Terminą „pasiskolinau“ iš MT.
 - Šį metodą išbandžiau su slaugos namų senoliais ir iš to rašiau savo magistrinį darbą.

2019 – 2020 m. vykdytas meninis tyrimas „Žmogus. Impulsas. Judesys.“



Tyrimo idėja ir sudedamosios dalys



Receptyvios šokio-judėsio terapijos teorinis pagrindas

- **Kinestetinė empatija ir veidrodinių neuronų veikimas.**
- Paremta **autentiško judėsio principais**: nevertinimu, leidimu kūnui judėti sekant vidiniais kūno impulsais
 - Tradiciniai kliento ir terapeuto **vaidmenys sukeisti**: receptyvioje ŠJT juda terapeutas, o klientas yra šio šokio liudininkas, stebintis savo pojūčius, emocijas, mintis ir vaizdinius, iškylančius liudijant improvizuotą terapeuto šokį.
 - Taikant šį metodą, nepaisant to, kad klientas tik stebi judantį terapeutą, klientas pats **jaučiasi pamatytas**, o tai yra vienas esminių žmogaus poreikių.

Terapijos sesijų eiga

- RŠJT sesijos vyko palatoje vienu metu 4-5 senoliams.
- Senolė, kuriai bus šokamas šokis, galėjo pasirinkti norimą muziką.
 - Kai kada rinkdavosi savo pačių gyvai dainuojamą dainą.
- Vienos sesijos metu šokį gaudavo 2-3 senolės.
 - Iš karto po kiekvieno šokio senolės buvo kviečiamos pasidalinti įspūdžiais: jausmais, pojūčiais, mintimis, kuriuos sukėlė šokis.

Ištrauka iš RŠJT sesijos



Tyrimo rezultatai.
Teminės analizės metu išskirtos temos

1. TIESIOGINIS STEBIMO ŠOKIO POVEIKIS: REAGUOJA KŪNAS, KYLA JAUSMŲ, MINČIŲ IR VAIZDINIŲ
2. PRISIMINIMŲ GAUSA: NUO JAUNYSTĖS ŠOKIŲ IKI KASDIENYBĖS
3. SENATVĖ – NELAUKIAMA VIEŠNIA
4. STIPRYBĖS ŠALTINIAI SENATVĖJE

1. TIESIOGINIS STEBIMO ŠOKIO POVEIKIS: REAGUOJA KŪNAS, KYLA JAUSMŲ, MINČIŲ IR VAIZDINIŲ

1. Stebimo šokio sukelti jausmai

- „*Ramybė. Visas pasaulis mano.*“ „*Man patiko, man gražu buvo ka šoka kitas tai labai, žiūrėtau nors ir visą dieną.*“
- „*Nu labai geras jausmas. Aš įsivaizdavau, kad aš plaukiu*“,
- „*Jūs šokat, a mes nešokam nors, ale kažkaip žinote (juokiasi) jaučiamės, kad ir mes kartu kažkaip... judam mes po biskį. Tai taip atrodo.*“ Terapeutė: „*O kokių jausmų gal kilo?*“ Dalia: „*Nu tep, jų yra, tep. Pasižiūri kaip jūs šokat, atrodo ma da ir pati šokta.*“
- „*Net nežinau. Kažką tai jo, jaučiau, bet negaliu apibūdinti dabar.*“

2. Kūno reakcijos į šokį

- „*Mano net visas organizmas išsilygino kaip sakyti, be tokių kalnelių pasidarė. Toks ramus ramus. Ir kojos aprimo. O tai buvo kažkokios jos... šokinėjo.*“
- „*O dabar jau tikrai sveika pasidariau. Ir kojos kitos. O kažkokie tai pagaliai – negaliu paeiti visiškai, tiesiog negaliu pastumti aš jų. O dabar va jau judrios pasidarė. Atsigavo.*“
- „*Kažkoks tai kaip masažas buvo, pagerinimas viso to kūno, papurenimas.*“
- „*... tai iškart ašaras ištraukė, viskas viskas išėjo kažkaip ir geriau pasidarė.*“
- Slaugė po sesijos: „*tobulas spaudimas – kaip pas kosmonautę ... galėtumėt ateiti kasdien*“

3. Mintys ir vaizdiniai, iškylantys stebint šokį

- „*Ištraukia iš atminties kažką tai tokio. Kur net nepagalvojau, visai buvau užmiršus.*“
- „*Aš tai įsivaizdavau, kad jūs sunkiai dirbot ir tiesiog prie žemės palinkot nuo darbo - taip įsivaizdavau. Kažką kaip ir linų rovimas buvo.*“

2. PRISIMINIMŲ GAUSA: NUO JAUNYSTĖS ŠOKIŲ IKI KASDIENYBĖS

1. Jaunystės šokiai – gyvi ir suburiantys prisiminimai

- „Pranė: *Polką su ragučiais nešokdavot? <...>* Regina: *Pas mus tai šokdavo. Polką su ragučiais. <...>* Valerija: *Oooo, ir su tais, ir su ragučiais polka buvo, buvo.* Dalia: *Neapsieidavo nė vieni šokiai be polkos. <...>* Valerija: *Buvo, buvo su ragučiais polka - teisingai.“*
- „*Kap darban reikia eit tai tadu išeinam iš šokių“*
- „*Ne visi šokėjai ir tadu anksčiau buvo, ne visi. Ir katroji tiktais pana nelabai šoka gerai, ir sėdi. Ir sėdėk - niekas tavy neišves šokt.“*

2. Prisiminimai apie buitį ir kitus jaunystės gyvenimo aspektus

- „*Aš buvau audėja. Aš buvau verpėja. Žiemų. Vat. Nu, tik neturiu parodyt ant paklodės kap aš audžiau ...“*
- „*Ir tu rankom nurauk tuos grikius, ir visa sutvarkyk. Oi, vargo žmonės mes buvom.“* „*Nebuvo kuo mažiausiai mūs sesutei apsirengt. Nu nēr, parduotuvėse po karo gi nebuvo nieko absoliučiai. Mes viską mezgėm tam vaikui. Ir broliui, ir sesutei.“*
- „*Aš tai atsidūriau savo gimtinėj prie Šventosios upės ir maudžiausi. Ir plaukiau kartu su jūsy šokiu. (juokiasi) Visokiais stiliais plaukiau.“*
- „*Aš ty gyvenau prie ežero, bet maudytis nesmaudžiau. <...> Aš įeinu į ežerą, nusiprausiu ir viskas. Maudytis labai bijojau.“*

3. SENATVĖ – NELAUKIAMA VIEŠNIA

1. Senatvės atnešami kūno pokyčiai

- „Šoka, ir mano anūkas: „nu kokia sunki“ sako: „močiute, tep tu gerai šokai, o dabar“ - sako (juokiasi) – „kažkokia sunki nors tu verk“. Kad aš va jaučiu, sakau, vaikeli, kad aš jaučiu.“
- „Va ir stengies tualetan nuveit; niekur čia nereikia - tualetą ir tai suspynė tik kojos, dar lazdelė ty pasmaišė ir babach ir guli. Ir šauk brangiųjų kad pakelt.“
- „Kad vot gaila kad mes nedagirdim tai žinot labai sunku.“

2. Senatvės priėmimas

- „Reikia pagalvot „aš galiu!“ Nereikia pasiduot. Aš galiu. Ir padarysiu tai.“
- „Žinokit aš irgi vat trečią kartą pradėdu vaikščiot. Aš jau dabar sakiau: „Dieve pasiimk, aš nebenoriu, aš pavargau“. O dukra užsakinėjo maldos grupes ir jie meldžiasi labai. Ir žinokit vėl trečią kartą pradėdu... bandau vaikščiot.“
- „Jau mano kadencija praėjo šita. Grybavimo ir uogavimo.“
- „Atsiprašau, mum neskauda. Ale žinot, jau mes tingim.“
- Terapeutė: Ar labiau patiko pačioms judėti, ar labiau patiko žiūrėti? Sigita: Žiūrėti.“
- „Visą amžių dirbau, dirbau, dirbau, dirbau. Ir dabar reikia ir patinginiaut.“

3. Užgniaužtų jausmų atspindžiai senatvėje

- „Kadangi aš labai tikinti ir man labai brangus visas šitas dalykas, tai aš labai daug... nu, paskui pakalbėsime. Čia nesvarbu.“
- „Nu jau tiktai nereikia žinot.“ „Sugraudinti – nereikia.“

4. STIPRYBĖS ŠALTINIAI SENATVĖJE

1. Muzika ir judesys - bendrytės jausmo šaltiniai

- *„Va prie stalo uždainuojam kaip valgom ar jau prieš valgį kai dar nebūna. Visokių ten užveda.“*
- *„Nu tai dainų ji visokių moka. Aš tik jai padaviau toną šitai dainai. Kartais dainuojam tai galvoju galima gal ir pašokti.“*
- *„Nu biškį muzika biškį per greita buvo <...> Nu biški tokia gal užbaigimo tokie kampiukai buvo. Tokia kad labiau slystų norėjosi.“*

2. Tikėjimas Dievu - stiprybės šaltinis

- *„Tai visaip aš tai ir šaukiu: „Jėzau ateik man padėti, skubėk manęs gelbėti“. Tai irgi didelę pagalbą gaunu. Iš Dievulio gaunu didelę.“*
- *„Ir aplamai, tikėjimas labai stiprina žmogų.“*

3. Dabartinio gyvenimo džiaugsmas

- *„Nu tai anūkai o taip tiktai džiaugsmas - kai suvažiuoja, tada pasikrausi“.*
- *„Šiąnakt sapną sapnavau - savo amžiną atilsį tėvą.“*
- *„Aš jums paskaitysiu savo eilėraščių. Aš parašiau 18-ai metų, mergaitei gimtadienio proga.“*

Eilėraštis terapeutei

1. *Palatoje mes trys*

*Su savom svajonėmis ir mintimis,
Jos kyla į aukštą dangų
Kartu su mūsų maldomis.*

2. *Kartais mūs mintys juodu debesiu*

*Uždengia dangaus lopinėlių
Kurs matosi pro langą
O kartais su saulės spinduliu
Nušvinta jos praeities vaizdais šviesiais.
Ir širdyse jau nebelieka sutemos.*

3. *Sesutė mums pasakė:*

*„Šiandieną šokio terapija bus“.
Kas tai? Juk aš guliu,
O mano draugės sunkiai tepaeina?*

4. *Įėjo liekna kaip nendrelė mergina*

*Ir šokio judesiais tarsi kregždutė sparneliais
Suraižė debesėlių mūs minčių:
Ne visuomet šviesių,
Ne visuomet linksmų.*

5. *Paskui paklausė:*

*Kokias mintis sukėlė šokis?
Mane jis nunešė!*

Prie jūros mėlynos -

*Ten, kur žuvėdros
Savo sparnais
Raižo dangų
Tarsi šventinį pyragą.*

6. *Tarytum išgirdau ošimą tos jūros mėlynos.*

*Kitos išsakė
Daug kitų minčių,
Bet gan šviesių ir net linksmų
Vienai nustoję traukti koją.*

7. *Mielasis šviesulėli,*

*Apsilankyk dažniau
Nes tu ir šokiui mus prikėlei
Pradėjo šokti ne tik negrabūs mūsų kūnai,
Bet atsigavus siela šoko su visom kartu
Tarytum vėjas pakėlė mūs svajas lig debesų.*

8. *Tas mažas šviesos spindulėlis*

*Vėl prikėlė mus
Džiaugtis tuo, kad šiandieną gyvenu
Ir stengtis džiuginti kitus.
Ateik, saulele,
Laukiame Tavęs!*

Iš tyrimo dienoraščio:

Aš nustoju šokti kai baigiasi senolių dainuojama daina. Jos mato, kad sustojau ir, norėdamos mano šokį pratęsti, dainuoja dar vieną posmą. Tai pasikartoja kelis kartus. Aš mažai dėmesio kreipiu į žodžius, labiau klausau melodijos vingių, ritmo ir savo kūno impulsų, kviečiančių daryti vieną ar kitą judesį. Girdžiu tik, kad daina apie linelį. Tačiau kažkuriuo metu jos nusijuokia, su kiekvienu nauju posmu to juoko vis daugiau ir aš pagalvoju, kad greičiausiai dainos žodžiai jau seniai baigėsi ir jos, norėdamos pratęsti smagumą, papildomus posmelius spontaniškai sugalvoja. Čia pat suvokiu, kad tai momentas, kai mėgautis bendra kūryba netrukdo nei senatvė, nei kartų skirtumai, nei skirtingas supratimas apie šokį.

Empirinės dalies išvados

- Receptyvioji šokio-judesio terapija turi potencialo palengvinti įvairias senyvo žmogaus problemas: tiek fizines, tiek psichologines, tiek socialines:
 - pastebėta, kad, nors senolės joms šokamo šokio metu pačios paprastai nejudėjo, jų **kūnams RŠJT turėjo tiesioginį poveikį**: jos galėjo atsipalaiduoti, sumažėjo skausmas, susinormalizavo spaudimas.
 - stebimo šokio metu senolėms kilo įvairių jausmų, minčių, vaizdinių ir prisiminimų, šokamą **improvizuojamą šokį senolės matė savaip** – buvo linkusios jame įžvelgti tokius įvykius, jausmus, situacijas, kokius buvo anksčiau pačios patyrusios.
 - kylant prisiminimams atsiskleidė **grupinio darbo nauda** – vienu prisiminimai skatino kitų prisiminimus. Neigiamas ar bet kokias stipresnes emocijas senolės kartais stengėsi užgniaužti, paslėpti. Galima buvo pastebėti, kad tikinčios Dievu moterys buvo atviresnės įvairiems pojūčiams ir emocijoms, įskaitant ir nesusijusius su tikėjimu jausmus.

Empirinės dalies išvados

- Receptyvios ŠJT metu atsiskleidė fizinių kūno pokyčių senatvėje keliami **sunkumai bei santykio su jais svarba** – pasakiusi sau „aš galiu“ ne viena senolė pasakojo gyvenime padariusi, rodos, nebeįmanomų dalykų, kuriems jau nebebuvo jėgų. Stebėdamos šokančią terapeutę, senolės kai kada jausdavo, kad jų kūnai taip pat tarsi juda, tačiau santykis su judėjimu buvo nenuoseklus: kartais jos atrodė įsikvėpusios judėti pačios, kartais nenorėjo, nes sunku, o kartais jautėsi per gyvenimą jau užsidirbusios pailsėti ir patinginiauti.
- Išanalizavus senolių receptyvios ŠJT patyrimą taip pat atsiskleidė **šokio kaip komunikacijos priemonės**, griaunančios barjerus tarp labai skirtingų žmonių (skirtingo amžiaus ir galimybių, skirtingų pomėgių ir įsitikinimų) vertė. Įvairios meninės priemonės – šokis, daina, poezija – leido patirti kūrybos džiaugsmą ir bendrystę net su tais žmonėmis, su kuriais, atrodo, nebuvo nieko bendro.

Empirinės dalies išvados

- Apibendrinant receptyvios ŠJT patyrimo slaugos namuose empirinio tyrimo rezultatus galima teigti, kad:
 - (a) senolės priėmė šią naujovę ir mielai į ją įsitraukė;
 - (b) receptyvioji ŠJT yra tinkama paslauga slaugos namų gyventojams, nes padeda švelninti biopsichosocialinius senolių sunkumus.
- Tai liudija, kad receptyvus būdas gali būti pilnavertis ŠJT metodas, kurį verta auginti ir vystyti.

Ačiū už dėmesį!