

Dailės terapija – dialogas su savimi

Janina Valančiūtė

Lietuvos medicinos biblioteka

Dailės terapija – tai psichoterapijos ir psichologinės korekcijos kryptis, kurioje terapijai naudojamos dailės priemonės ir kūrybiškumas. Pagrindinis šios terapijos tikslas – harmonizuoti psichinę būseną, ugdant saviraiškos ir savęs pažinimo gebėjimus. Saugioje erdvėje dailės terapeutas sukuria terapinį ryšį ir formuoja trinarių santykių (klientas, piešinys ir terapeutas) terapinį procesą.

Dailės terapijos metodai pradėti taikyti XX a. viduryje Anglijoje ir JAV. Tik 8-ajame dešimtmetyje dailės terapija susiformavo kaip profesija. Dailės terapijos raidoje galima išskirti keletą svarbiausių krypčių: psichoanalitinę, raidos, humanistinę, geštalto, adaptacinę, kognityvinę, elgesio. Šiandien dailės terapeutas ruošiami daugelyje pasaulio universitetų. Jais tampa magistro lygio studijas baigę absolventai.

Pirmieji dailės terapijos metodus Lietuvoje 1990 m. pradėjo taikyti psichologai psichoterapeutai. 1992 m. Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos klinikoje buvo įkurta pirmoji Lietuvoje meno terapijos studija. Meninė raiška pradėta taikyti dirbant su neįgaliais vaikais ir suaugusiais bei rizikos grupėmis. 1993 m. Vilniuje įvyko I-oji tarptautinė konferencija „International Networking Group of Art Therapists“. 1997 m. įsikūrė Lietuvos dailės terapijos taikymo asociacija, turėjusi tikslą suvienyti šioje srityje dirbančius žmones ir siekti, kad dailės terapijos specialybė atsirastų Lietuvoje. Asociacija užmezgė bendradarbiavimo ryšius su specialistais iš Didžiosios Britanijos, JAV, Rusijos, Čekijos ir kitų šalių. 2004 m. išleista knyga „Dailė kaip terapija. Dailės taikymo gydymui įvadas“ (versta iš anglų k.). 2013 m. Lietuvos sveikatos mokslų universitete ir Vilniaus dailės akademijoje pradėtos vykdyti pirmosios dailės terapijos magistrantūros studijos. Nuo 2014 m. Lietuvoje dailės terapeuto profesija yra sveikatos priežiūros specialybė, o dailės terapeuto paslauga priskiriama sveikatos priežiūros paslaugų grupei.

Dailės terapijos sesija susideda iš kelių dalių, tačiau pagrindinės – kūrybinė veikla ir proceso aptarimas (refleksija). Svarbiausia yra pats meninis procesas, o paciento meniniai įgūdžiai nesvarbūs ir kūrybos rezultatas nevertinamas. Terapijos naudą ir gydomąją

Received: 20/02/24. **Accepted:** 05/03/24

Copyright © 2024 Janina Valančiūtė. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access journal distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 \(CC BY 4.0\) License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

galią įrodo daugybė atliktų mokslinių tyrimų. Kūrybinio proceso metu, kai žmogus sugalvoja ir įgyvendina savo idėjas, jo organizmas išskiria laimės hormonus dopaminą ir endorfinus. Dailės terapija gali turėti prevencinę, palaikomąją ir gydymo naudą. Dailės terapeutai ruošdamiesi sesijai pacientui siūlomą techniką pirmiausia išbando patys.

Dailės terapija naudinga asmenims, patiriantiems emocinės raidos sunkumų, intelekto raidos sutrikimą, stresą, depresiją, emocinį nestabilumą, emocinių reakcijų impulsyvumą, vienišumo jausmą, tarpusavio konfliktus, nepasitenkinimą santykiais šeimoje, padidėjusį nerimą, baimę, fobijas, žemą savivertę. Ji yra taikoma sveikatos reabilitacijos įstaigose, psichiatrinėse ligoninėse, vaikų raidos centruose, slaugos ligoninėse, priklausomybės ligų centruose.

Vasario mėnesį Lietuvos medicinos bibliotekoje vyko dailės terapeutų paroda „Dialogai su savimi“. Parodos autorės Vida Juškaitė, Dovilė Maria Židonienė, Diana Griniūtė, Kristina Šaltytė 2020–2023 m. studijavo LSMU ir VDA jungtinės magistrantūros studijų programoje „Dailės terapija“.

Menininkė, keramikė, edukologė V. Juškaitė dabar dirba su vaikais. D. Maria Židonienė – psichologė, draugijos „TerapiArta“ tikroji narė. Dailės terapiją taiko darbe su mokyklinio amžiaus vaikais. D. Griniūtė studijavo edukologijos ir psichologijos mokslus. Ji yra draugijos „TerapiArta“ narė, užsiima privačia praktika. K. Šaltytė – žemės ir aplinkos menininkė, gamtos terapeutė, dailės terapijos magistrantė, draugijos „TerapiArta“ narė. Dailės terapijos metodus taiko darbe su autizmo spektro sutrikimą turinčiais vaikais ir socialinės rizikos asmenims.

Pasak parodos autorių, dailės terapija – tai dialogas su savimi.