

## **Marija Giliova-Urbietė**

(dailės terapeutė, konsultantė)



**VERTYBĖS:** nuoširdumas, sąmoningumas, drąsa būti savimi, autentiškumas, prasmingas laiko praleidimas, tikėjimas, pagarba, geranoriškumas.

**METODIKA:** Dailės terapijos metodai, konsultavimas.

Pagrindinės temos: Savęs ir kito gilesnis pažinimas, identiteto, vertybių ir prasmės paieškos. Komunikacija ir bendradarbiavimas grupėje, saviraiška ir kūrybiškumas. Jausmų ir emocijų valdymo įgūdžių ugdymas, savitarpio pagalbos ir empatijos skatinimas. Savivertės ir asmeninių teigiamų savybių stiprinimas, pozityvumo paieška.

### **Kodėl dailės terapija?**

Tai ypatinga kūrybos ir bendravimo erdvė, kurioje yra saugu bendrauti. Ypatingai ji padeda tiems, kuriems sunkiau sekasi reikšti savo mintis bei jausmus žodžiais. Taip pat, dailės terapija

labai padeda norint daugiau pažinti savo vidinį pasaulį, identifikuoti savo svajones, išsigryninti tikslus bei problematiškas vietas. Spontaniškas kūrybinis procesas neretai suveikia kaip meditacija, padeda „išsiventiliuoti“ jausmus, sumažinti vidinę įtampą. Arba atvirkščiai suaktyvinti emocinius pergyvenimus, kurie buvo užslopinti bei atrasti aktualią temą, kurią pravartu aptarti su specialistu. Dailės terapijoje vyksta keli komunikacijos lygiai: dialogas su savimi kūrybinio proceso metu, bendravimas su terapeutu analizuojant piešinį bei su grupe, gaunant grįžtamą ryšį, unikalias kitų interpretacijas ir patirtis. Tai puiki erdvė mokytis iš kitų patirčių, įsiklausyti į save ir padaryti teisingas išvadas. Didelis dailės terapijos indėlis yra transformacijos etape, kuomet dirbdamas su savo kūriniumi, dalyvis turi galimybę jį keisti. Tai tam tikra gyvenimo metafora, prisiimti atsakomybę už situaciją ir ją spręsti, keičiant aplinkybes, požiūrį, vidines nuostatas. Tokiu būdu dalyvis mokosi, keisdamas savo piešinį (*perpiešdamas, suglamžydamas, išmesdamas, išplėšdamas nereikalingas detales, priklijuodamas papildomus objektus, sukurdamas naują ir pan.*) išgyvena teigiamą patirtį, kai pats kontroliuoja savo gyvenimą ir jį keičia norima linkme.

Tikiu, kad dailės terapija yra veiksminga kovoje su priklausomybe, todėl gali atlikti reikšmingą vaidmenį kaip sveikimo programos sudedamoji dalis.

### **Kodėl darbas su priklausomais?**

Vienas svarbiausių aspektų, lėmusių mano atėjimą dirbti į reabilitacijos centrą - pasikeitęs požiūris į priklausomą asmenį. Gyvenant šiuolaikinėje visuomenėje formuojasi ne vienas stereotipas priklausomo žmogaus atžvilgiu, atsiranda išankstinis nusistatymas ar priešiškus. Kasdienybėje sutikus žmogų ir net neišgirdus jo istorijos, dažnai pradedi neigiamai vertinti, jį teisti ar net išpranašauji jam beviltišką ateitį, atimant galimybę pabandyti keistis. Tokį požiūrį turėjau iki tol, kol vieną dieną sutikau žmogų, kuris savo teigiamu pavyzdžiu sugriovė visas neigiamas išankstines mano nuostatas. Gavau gerą pamoką – neteisti. Iki šiol mokausi į kiekvieną žmogų žiūrėti kaip į unikalų bei potencialų, galintį gyventi sveikai ir laimingai.

Per darbo patirtį „Vilties švyturyje“ aiškiai pamačiau, kokia klastinga yra priklausomybės liga, galinti sugriauti žmogaus gyvenimą, todėl šioje kovoje reikia įdėti didelių pastangų, norint gyventi kitaip. Džiaugiuosi, kad dirbant reabilitacijos centre galiu stebėti kūrybinį procesą, kaip kuriasi naujas žmogus, atsiskleidžia naujos asmenybės savybės, formuojasi sveiko gyvenimo nuostatos ir vertybės. Susitikimai su priklausomais asmenimis dailės terapijos procese yra labai įdomūs, atsiskleidžia kiekvieno savitumas ir unikalumas, vidinių resursų ir talentų įvairovė.