



## **Paroda „Iš vidaus“**

## **Paroda „Iš vidaus“**

Vilniuje yra meno muziejus,  
pavadinimu „MO“.



MO muziejuje yra paroda,  
kuri vadinasi „Iš vidaus“.

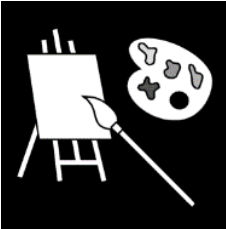


**Paroda** yra  
minties parodymas  
per meno kūrinį.

Pavyzdžiui, pavasario grožis  
yra parodomas per  
paveikslus apie pavasarį.

Meno kūriniai yra įvairūs.

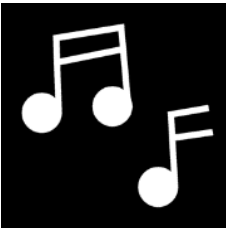
Pavyzdžiui:



- paveikslai,



- skulptūros,



- muzika.

Paroda „Iš vidaus“ yra apie tai, kaip menas yra susijęs su žmogaus psichologija.



Psichologija yra tai, kaip žmogus mąsto ir jaučiasi.

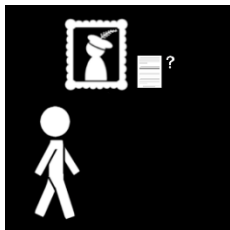
Pavyzdžiui, žmogus gali jausti:



- džiaugsmą,



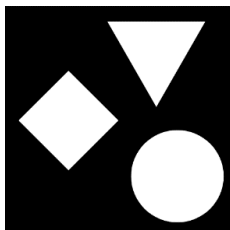
- baimę.



Parodoje prie meno kūrinų  
yra parašyti įvairūs klausimai.



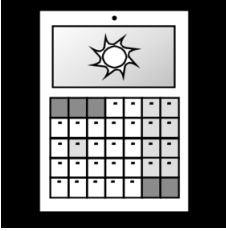
Šie klausimai yra skirti  
parodos lankytojams,  
kad pagalvotų atsakymą  
ir geriau suprastų meno kūrinį.



Parodos kūriniai yra sudėlioti  
pagal temas.  
Pavyzdžiui, visi kūriniai  
apie gamtą yra vienoje salėje.

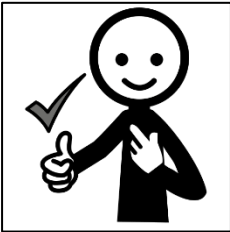


Parodoje yra meno kūriniai,  
kuriuos sukūrė lietuvių autoriai.



Parodoje yra meno kūriniai,  
sukurti nuo 1970 metų iki dabar.

Parodos kūrėjai sako,  
kad menas gali padėti žmogui:



- suprasti, kodėl jis jaučia vieną ar kitą jausmą.
- nebijoti savo minčių ar jausmų.
- geriau jaustis.

Tačiau, kad pasijustų geriau,  
žmogus turi  
bandyti suprasti meno kūrinį.



Meno kūrinys dažnai turi kelias **prasmes**.

**Prasmė** yra mintis, kurią nori pasakyti kūrinys. Todėl reikia būti dėmesingiems ir bandyti atrasti kūrinio prasmes.



Galbūt kūrinys primins lankytojui ką nors svarbaus. Pavyzdžiui, namas paveiksle primins vaikystės namus.



Todėl kviečiame pagalvoti, kokie jausmai kyla, kai žiūrite į meno kūrinius?

## Įvadas

### Kokius jausmus jaučiu savo viduje?



Ką darau, kai jaučiuosi gerai?



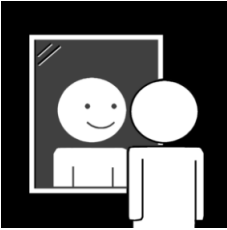
Ką darau, kai man yra liūdna?



Kaip aš jaučiuosi,  
kai žiūriu į meno kūrinius?  
Pavyzdžiui, kai žiūriu spektaklį  
apie draugystę, aš džiaugiuosi.



## Veidrodžio atspindys



Apie ką pagalvoji, kai pamatai savo atspindį veidrodyje?  
Ar atspindys veidrodyje tau atrodo gražus?

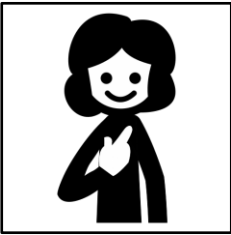


Ar veidrodžio atspindyje esančios spalvos gražiai dera?  
Ar tau gražesnės ryškios ar neryškios spalvos?



Psichologija yra tai,  
kaip žmogus mąsto ir jaučiasi.

Vienas psichologas yra pasakęs,  
kad žmogaus mąstymą sudaro  
kelios dalys:



- žmogaus ego.

Ego yra žmogaus proto dalis.  
Ego pasako protui,  
ko žmogui reikia ir ko jis nori.  
Pavyzdžiui, žmogus nori,  
kad kiti žmonės jį mylėtų.



- žmogaus Persona.

Persona yra kaip kaukė,  
kurią žmogus užsideda  
skirtingose situacijose.  
Pavyzdžiui, su draugais  
žmogus bendrauja vienaip,  
o su šeima bendrauja kitaip.



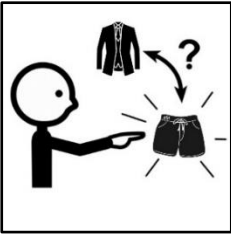
Persona kartais verčia žmogų prisitaikyti prie kitų.  
Pavyzdžiui, avėti baltus batus, nes visi kiti avi baltus batus.

Susijungimas vien su savo Persona gali būti pavojingas.  
Pavyzdžiui, žmogus gali pamiršti, ko jis nori pats.

Meno kūriniai gali padėti atpažinti savo Ego ir Personą.



Pavyzdžiui, kai žiūri į paveikslą, kuriame žmonės yra su vienodais kostiumais, gali suprasti, kad ir tu per daug stengiesi rengtis kaip kiti.



Galbūt tau labiau patinka šortai,  
o ne kostiumas.

Tačiau rengiesi kostiumą,  
nes nori, kad kiti tave mėgtų.

Kiek vaidmenų turiu gyvenime?

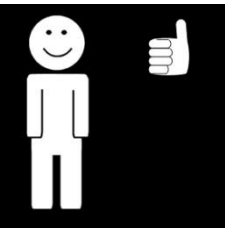
Pavyzdžiui:



- Koks aš esu šeimoje?



- Koks aš esu draugų grupėje?

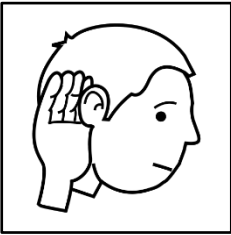


- Ar mano vaidmenys  
man patinka ir tinka?

## Susitikimas su Šešėliu



Pagalvok, kaip tu jautiesi,  
kai šioje parodoje matai kūrinių:



- formas ir formų pasikeitimus,
- spalvų skirtumus,
- šviesas ir šešėlius,
- ir girdi įvairius garsus.

Kiekvienas žmogus turi  
vidinių dalykų,  
kuriuos slepia nuo kitų žmonių:



- įvairių baimių.
- Pavyzdžiui, niekam nesakau,  
kad bijau tamsos.

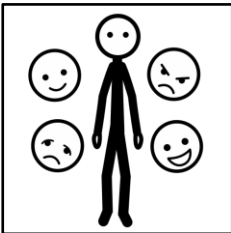
- nemalonių bruožų.

Pavyzdžiui, esu labai pavydus,  
bet bandau to neparodyti kitiems.

- baimių, kurias perdavė  
tėvai ar seneliai.



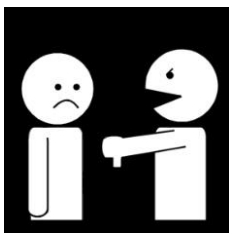
Pavyzdžiui, bijau pasakyti,  
kad man liūdna gyventi,  
nes mano tėtis visada sakė,  
kad skųstis negalima.



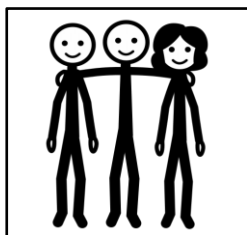
Menas gali padėti priimti  
savo baimes ir mintis,  
kurias slepiame viduje.  
Menas gali padėti suprasti,  
kad ne visko reikia bijoti.



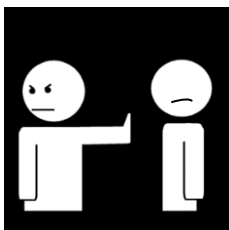
Reikia pagalvoti apie savo paslėptas baimes ir mintis. Tada galbūt mažiau jų bijosime ir geriau jausimės.



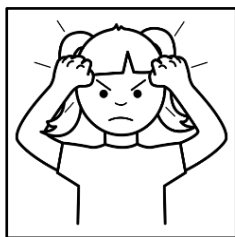
Kas man sukelia stiprius jausmus? Pavyzdžiui, per daug nuliūstu, jei nepavyksta su kuo nors būti draugais.



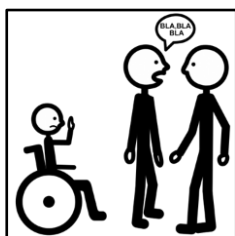
Kas man gyvenime patinka? Pavyzdžiui, man patinka bendrauti su draugais.



Kas mane erzina? Pavyzdžiui, mane erzina, kai manęs neišklauso.

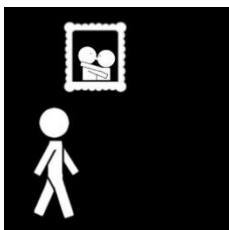


Kokios savybės neturiu?  
Pavyzdžiui, neturiu kantrybės.



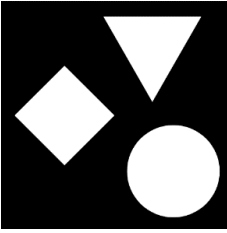
Ko aš nenoriu matyti?  
Pavyzdžiui,  
nenoriu matyti dalykų,  
kurie mane liūdina.  
Pavyzdžiui, vienišų žmonių.

## **Išgyventi ir neišgyventi gyvenimai**



Kokį kūrinį pamačius  
tau kyla daug jausmų?  
Pavyzdžiui, kai pamatai paveikslą,  
kuriame bučiuojasi žmonės.

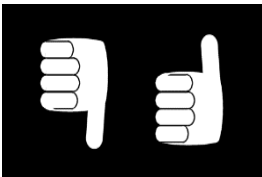




Kas man sukelia jausmus,  
kai žiūriu į meno kūrinį?  
Pavyzdžiui, įvairios spalvos.



Žmonės patiria įvairius jausmus.  
Pavyzdžiui, nerimą.  
Jausmai mums leidžia suprasti,  
kas vyksta mūsų viduje  
ar aplinkoje.



Jausmai parodo:

- kas mums patinka,
- kas mums nepatinka,
- ką reikėtų keisti.

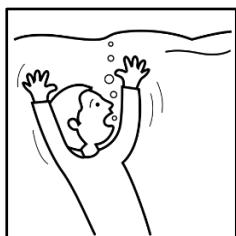


Pavyzdžiui, jei žmogus  
jaučiasi blogai, kai eina į darbą,  
reikia keisti darbą.

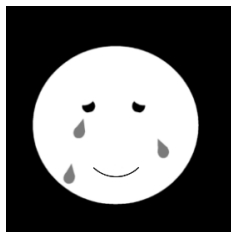


Kartais jausmai priklauso  
nuo žmogaus požiūrio.  
Pavyzdžiui, vienam žmogui  
eiti į darbą yra malonu,  
o kitam žmogui nemalonu.

Menas gali padėti pajusti  
įvairius jausmus.  
Pavyzdžiui, kai žmogus žiūri  
į skirtingus paveikslus,  
kyla skirtingi jausmai.  
Reikia leisti sau išjausti jausmus.  
Išjausti reiškia bandyti suprasti,  
kodėl tos emocijos kyla.

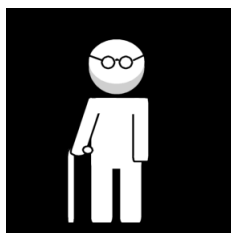


Pavyzdžiui, jūros paveikslas  
man kelia baimę,  
nes kai buvau vaikas,  
skendau jūroje.



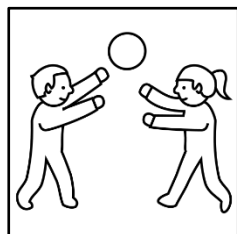
Kai leisime sau pajauti jausmus,  
tada net ir blogi jausmai  
gali pavirsti į gerus.

Pavyzdžiui, kai žmogus paverkia,  
dažniausiai jaučia palengvėjimą.



Ko aš bijau netekti?

Pavyzdžiui,  
bijau netekti savo tėčio,  
nes jis jau labai senas.



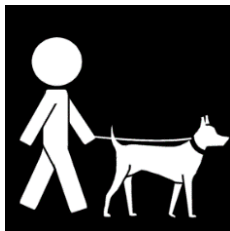
Ko aš ilgiuosi?

Pavyzdžiui, ilgiuosi savo  
vaikystės draugų.



Dėl ko jaučiu nerimą?

Pavyzdžiui, jaučiu nerimą,  
nes turiu pradėti darbą su  
naujais žmonėmis.



Kas man kelia džiaugsmą?

Pavyzdžiui, man kelia džiaugsmą  
pasivaikščiojimas su šuniu.

## Santykis su savimi ir su kitu žmogumi

Jei nebijosite savo jausmų  
ir bandysite juos suprasti:

- geriau suprasime save.  
Pavyzdžiui, kodėl jaučiu baimę.
- galėsime geriau  
bendrauti su kitais.

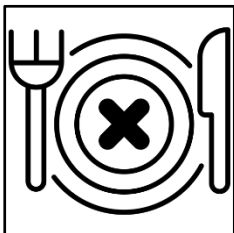


Pavyzdžiui, galėsiu paaiškinti,  
kodėl nenoriu atostogauti  
prie jūros.

Jūra man kelia baimę,  
nes kai buvau mažas,  
vos nenuskendau.

Menas gali žmogui parodyti:

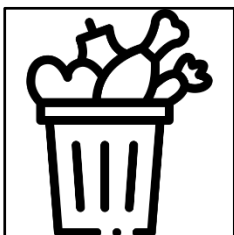
- ko žmogus turi per daug,
- ko žmogui trūksta.



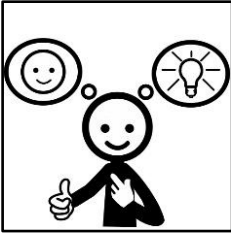
Pavyzdžiui, žmogus pasižiūrėjo spektaklį apie žmones, kurie neturi maisto.

Tada žmogus suprato,

- kad turi labai daug maisto,
- dažnai prisiperka per daug maisto ir jį išmeta,
- kad reikia maistą saugoti ir pirkti tik tiek, kiek suvalgo.



Ar esu pakankamas?



Jaustis pakankamu reiškia jausti,  
kad esu vertingas toks, koks esu.

Man nereikia tapti  
kažkuo ypatingu,  
kad būčiau vertingas.

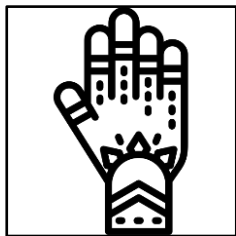
Pavyzdžiui, man nereikia  
vairuoti automobilio,  
kad jausčiausi pakankamu.

**Ar galiu priimti savo kūną,  
tokį, koks jis yra?**



Priimti savo kūną  
reiškia neliūdėti,  
jei tavo kūnas nėra tobulas.  
Pavyzdžiui, neliūdėti,  
jei negali vaikščioti.

Ar galiu sutarti su žmogumi,  
kuris atrodo kitaip nei aš?



Pavyzdžiui, ar galiu  
būti draugais su žmogumi,  
kuris turi daug tatuiruočių?

Ar galiu sutarti su žmogumi,  
kuris mąsto kitaip nei aš?



Pavyzdžiui, aš noriu turėti vaikų,  
o kita moteris nenori turėti vaikų.  
Ar mes galėtume būti draugės?



Ar galiu priimti savo ir kito  
žmogaus trūkumus?



Pavyzdžiui, kad mano mama  
turi įprotį rūkyti cigaretes,  
nors tai yra blogai sveikatai.

### **Menas padeda atrasti prasmę**

Kartais meno kūriniai  
gali padėti išgyventi  
sunkius momentus.  
Kai mums sunku,  
mes meną jaučiame stipriai.



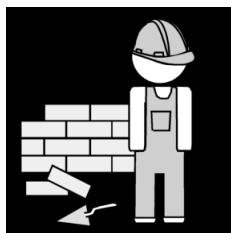
Pavyzdžiui, aš nerandu darbo.  
Kai pažiūrėjau filmą apie žmogų,  
kuris taip pat neranda darbo,  
aš labai susijaudinau.



Vienas psichologas yra pasakęs,  
kad prasmė daugelį dalykų  
padaro pakenčiamus,  
galbūt viską.



Tai reiškia, kad gyvenime  
yra daug sunkių dalykų.  
Pavyzdžiui,  
dirbti darbą statybose.



Bet jei žmogus mato prasmę,  
kodėl dirba,  
tada jis gali eiti į darbą,  
nors jam yra sunku.  
Pavyzdžiui, kad uždirbtų pinigų  
ir nupirktų savo šeimai  
maisto ir reikalingų daiktų.

Tekstą lengvai suprantama kalba  
rengė Laura Mikelevičiūtė.

Tekstą vertino dienos centro „Šviesa“  
lankytojai:

- 1) Inga Rukuižaitė,
- 2) Dainius Mateika.

Teksto vertinimą koordinavo dienos  
centro „Šviesa“  
darbuotoja Viktorija Pilibaitienė.

Iliustracijų šaltiniai:

- <https://sclera.be/en/>
- <https://arasaac.org/>

Piktogramų autorius: Sergio Palao.

Kilmė: ARASAAC

Licencija: CC (BY-NC-SA).

Savininkas: Aragono vyriausybė  
(Ispanija)

