

## **Invincible light**

Nenugalimoji šviesa

### **Jūratė Sučylaitė**

The author presents her creative and therapeutic experience analyzing how to survive when darkness falls and humanistic values are betrayed. This report is constructed from the experience of interactive creative workshops with mentally ill and healthy people. Each time, the creative workshop included: 1) existential testimonies presented in the language of artistic journalism, 2) an exhibition of large-format graphic works, 3) creative writing tasks, and 4) reflections of the group participants. The presenter of this paper asks: is it possible to discover an inner invincible light that nothing can destroy? Yes, it is possible, says the presenter, and the invitation is made to go to the light together. In this journey the development of a person injured by historical trauma is witnessed. These testimonies are conveyed in the language of metaphors by Romas Klimavicius' graphics. Through these images the presenter leads further and promotes an understanding that it is difficult to walk when grief paralyzes the body like lead. The thoughts of the participants, written during the creative writing workshop, are analyzed in search answers to these questions : 1) how did they feel when they found out about the war that had started; 2) what's the hardest thing they've been through; 3) did it take a lot of willpower to keep them from breaking? In creative workshops, the presenter follows the path of a myth. When the darkness of despair covers the road, the sibyl says that it is impossible to stop, because those who stop are turned to stone. However, it is possible to gain new life powers from sharing pain with other (with grass, tree, pine cone, river). The presenter reviews the writings of the creative workshop participants about their conversation with the path, the river, the pine tree, and what they understood on the journey from dark, difficult life to spiritual light.

## Nenugalimoji šviesa

Autorė pristato savo kūrybinę ir terapinę patirtį, analizuodama, kaip išgyventi, kai užklumpa tamsa ir išduodamos humanistinės vertybės. Šiame pranešime pristatoma interaktyviose kūrybinėse dirbtuvėse su psichikos ligoniais ir sveikais žmonėmis sukaupta patirtis. Kūrybinių dirbtuvių sudedamosios dalys: 1) meninės žurnalistikos kalba pristatyti egzistenciniai liudijimai, 2) didelio formato grafikos darbų paroda, 3) kūrybinio rašymo užduotys, 4) dalyvių refleksijos. Autorė klausia: ar įmanoma atrasti vidinę šviesą, kurios niekas negali sunaikinti? Taip, galima – sako pranešimo autorė ir kviečia kartu eiti į šviesą. Šioje kelionėje stebime istorinės traumos sužaloto žmogaus vystymąsi. Jo išgyvenimus metaforų kalba perteikia Romo Klimavičiaus grafika. Pro grafikos darbus autorė veda toliau, padėdama suprasti, kad eiti sunku todėl, kad sielvartas kaip švinas paralyžiuoja kūną. Dalyvių mintys, užrašytos kūrybinio rašymo dirbtuvėse, analizuojamos ieškant atsakymų į klausimus: 1) kaip jie jautėsi sužinoję apie prasidėjusį karą; 2) kokie buvo sunkiausi išgyvenimai; 3) ar prireikė daug valios, kad nepalūžtų? Kūrybinėse dirbtuvėse vedėja eina mito keliu. Kai kelią apima nevilties tamsa, sibilė sako, kad sustoti neįmanoma, nes sustojantys pavirsta akmenimis. Tačiau dalijantis skausmu su kitais (su žole, medžiu, kankorėžiu, upe) galima įgyti naujų gyvybinių jėgų. Vedėja apžvelgia kūrybinių dirbtuvių dalyvių raštus apie pokalbį su taku, upe, pušimi ir tai, ką jie suprato kelyje iš tamsaus, sunkaus gyvenimo į dvasinę šviesą.

## Biography

**Juratė Sučylaitė** is a poet, essayist, poetry therapist, psychiatrist, doctor of educational science, teacher at Klaipėda University, member of the Lithuanian Writers' Union and president of the Lithuanian Bibliotherapy Association, who herself had to grow up with trauma, with a mother who was a political prisoner, later persecuted by the communist authorities.

### **Recent publications and conference presentations**

Wall, T., Field, V., & Sučylaitė, J. (2020). **Creative writing for health and well-being.** *Good Health and Well-Being*, 109-118.

Sučylaitė, J. (2015). **Creative writing as a tool in rehabilitation and educational work.** *Scriptum: Creative Writing Research Journal*, 2(1).

Jūratė Sučylaitė, J. (2021). **Upstream. Mental health and values in the modern world.** Klaipėda University Publishing House