

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra

Tatjana Dragan

Psichologijos studijų programa

Magistro darbas

Atsiskleidimo fenomenas psichoterapinėje grupėje

Darbo vadovas: prof. dr. Rimantas Kočiūnas

Konsultantas: dokt. Agnė Matulaitė

Vilnius, 2006

TURINYS

Santrauka.....	3
Summary.....	4
Pratarmė.....	5
Įvadas.....	6
1. Atsiskleidimo apibrėžimai.....	6
2. Atsiskleidimo fenomeno kontekstas.....	8
3. Atsiskleidimo rūšys.....	11
4. Atsiskleidimo ypatumai.....	13
4.1. Atsiskleidimo ypatumai egzistencinio patyrimo grupėse.....	14
4.2. Atsiskleidimo ypatumai susitikimų grupėse.....	16
4.3. Atsiskleidimo ypatumai geštaltinėse grupėse.....	18
4.4. Atsiskleidimo psichoterapinėje grupėje svarba.....	19
Tyrimo tikslai.....	23
Tyrimo metodika.....	24
1. Tyrimo dalyviai.....	24
2. Tyrimo metodas.....	24
3. Tyrimo eiga.....	26
4. Duomenų tvarkymas.....	28
Rezultatai.....	29
Rezultatų aptarimas.....	45
Išvados.....	48
Literatūra.....	49
Priedai.....	52
1. 1 priedas.....	52
2. 2 priedas.....	83

SANTRAUKA

Atsiskleidimo fenomenas psichoterapinėje grupėje

Šiame magistro darbe buvo tiriamas atsiskleidimo fenomenas psichoterapinėje grupėje. Atsiskleidimas atlieka svarbų vaidmenį psichoterapinės grupės darbe, o grupės terapeuto sugebėjimas paskatinti grupės narių atsiskleidimą yra įgūdis, kurį būtina įvaldyti norint sėkmingai vesti psichoterapines grupes. Teorinėje darbo dalyje apibrėžiama atsiskleidimo sąvoka, o psichoterapinė grupė, kurioje yra tiriamas atsiskleidimo fenomenas, yra pristatyta kaip platesnio tarpasmeninių santykių konteksto dalis. Išskirtos atsiskleidimo rūšys, o taip pat pristatyti atsiskleidimo ypatumai egzistencinio patyrimo, susitikimų ir gešaltinės terapijos grupėse. Šio magistro darbo tikslas – išaiškinti, kaip atsiskleidimo fenomenas yra patiriamas ir suvokiamas konkrečioje psichoterapinėje grupėje, kas įeina į atsiskleidimo sampratą, ir kokia yra atsiskleidimo proceso psichoterapinėje grupėje dinamika.

Tyrime buvo naudojamas fokusinių grupių metodas. Fokusinė grupė – tai kokybinių duomenų rinkimo būdas, kuris numato diskusiją, vykstančią nedidelėje grupėje žmonių ir sufokusuotą ties tam tikra, iš anksto apibrėžta tema. Fokusinės grupės buvo organizuojamos trumpalaikių psichoterapinių grupių kontekste. Fokusinės grupės vykdavo pagal iš anksto parengtą darbo tvarkaraštį, į kurį įėjo klausimai apie dalyvių atsiskleidimo psichoterapinėje grupėje patyrimą. Fokusinėse grupėse dalyvavo 23 žmonės – 4 vyrai ir 19 moterų; iš viso buvo surengtos 3 fokusinės grupės. Fokusines grupes vedė moderatorius – šio darbo autorius, ir jo asistentas. Diskusijos fokusinėse grupėse trūko nuo 1,5 iki 2 valandų ir buvo įrašomos 2 diktofonų ir videokamerų pagalba.

Originalūs fokusinių grupių metu vykusių diskusijų tekstai buvo gauti dešifruojant diktofono įrašus. Jų pagrindu atlikta tiriamo reiškinių analizė, susidedanti iš keturių etapų: (1) apibendrinamojo pobūdžio teiginių suformulavimas; (2) apibendrinamojo pobūdžio teiginių organizavimas; (3) apibendrinamojo pobūdžio teiginių palyginimas ir fenomeno struktūrinių dalių apibūdinimų formulavimas; (4) galutinio apibūdinimo suformulavimas. Šio magistro darbo rezultatas – tai atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje išsamus apibūdinimas, į kurį įėjo išgyvenimai ir potyriai prieš atsiskleidimą, atsiskleidimo metu ir po atsiskleidimo. Apibūdinime taip pat atsispindėjo veiksnių, skatinančių ir apsunkinančių atsiskleidimą grupėje, išgyvenimai. Suformuluotas apibūdinimas ne tik atkartoja, bet ir praplečia bei reikšmingai papildo teorinėje dalyje iškeltas prielaidas.

SUMMARY

The Phenomenon of Self-Disclosure in a Psychotherapy Group

The phenomenon of self-disclosure in a psychotherapy group was studied in this master's degree work. Self-disclosure plays an important role in group psychotherapy, whereas the ability of group psychotherapist to encourage the self-disclosure of group members is a skill, which is necessary to acquire for the successful group guidance. In the introductory part of this work the notion of self-disclosure is defined, and a psychotherapy group itself is presented as a part of the broader context of interpersonal relationship. The types of self-disclosure are abstracted; also the peculiarities of self-disclosure in existential, encounter and gestalt therapy groups are presented. The aim of this work is to explore in what way the phenomenon of self-disclosure is perceived and experienced in a concrete psychotherapy group, what is the content of the conception of self-disclosure, and what is the dynamics of the process of self-disclosure in a psychotherapy group.

The method of focus groups was used in this research. Focus group is a way of collecting qualitative data, and this involves engaging a small number of people in an informal group discussion, focused on a particular topic. Focus groups were organized in the context of short-term psychotherapy groups. Focus group schedule was devised, which included the questions about the members' experience of self-disclosure in a psychotherapy group. 23 participants took part in focus groups – 4 men and 19 women; all in all 3 focus groups were conducted. Moderator (the author of this work) and his assistant have guided the groups. The discussions in focus groups were lasting from 1,5 to 2 hours and were audio and video taped.

The original texts of discussions in focus groups were gained by transcribing the records. On the ground of these texts the 4 stages analysis of the investigated phenomenon was performed: (1) formulation of the generalized statements; (2) organization of the generalized statements; (3) comparison of the generalized statements and formulation of the description of the structural parts of the phenomenon; (4) formulation of the final description. The result of this research – a comprehensive description of the phenomenon of self-disclosure in a psychotherapy group, which consists of 3 parts: experiences before, during and after self-disclosure in a group. The final description of the phenomenon has also reflected the experience of the factors, which stimulate or suppress the process of self-disclosure in a psychotherapy group. This concrete description not only confirms but also extends and significantly complements the assumptions of the theoretical part of the work.

PRATARMĖ

„Kitas žmogus yra paslaptis“ (Jourard, 1964, p. 1). Į šį magistro darbą siūlome pažvelgti kaip į norą praverti šią paslaptį. Tačiau tam tikslui pasirinkome neįprastą kelią – norime ne tiek pažinti patį žmogų, kiek suprasti, koku būdu jis pasidaro mums žinomas. Siekiame suprasti, kaip vyksta atsiskleidimo procesas, kurio pasėkoje kitas žmogus mums pasidaro suprantamas, artimas, priimtinas.

Atsiskleidimo fenomenas pasireiškia įvairiuose santykiuose, tačiau mums jis yra aktualus būtent pagalbos santykių kontekste, o tiksliau, psichoterapinės grupės kontekste. Psichoterapinė pagalba gali būti suteikta tik tuo atveju, kuomet žinoma, kame ji yra reikalinga. Negalime padėti kitam jo nepažinę. Taip pat negalime padėti kitam jam to nenorint, t.y. prieš jo valią.

Į psichoterapinę grupę žmonės ateina, tikėdamiesi išspręsti tas problemas, su kuriomis negali susitvarkyti kasdieniame gyvenime. Atėjimas į grupę lydimas nesaugumo, nepasitikėjimo kitais, baimės, atsargumo išgyvenimais. Nuo ko prasideda grupė? Kartais nuo tylos, tačiau anksčiau ar vėliau nuo kalbėjimo. Netgi tuomet, kai kalbėjimas nėra tiesiogiai susijęs su asmeninio pobūdžio informacijos atskleidimu, toks kalbėjimas tam tikru laipsniu leidžia suprasti, koks yra priešais ar šalia sėdintis žmogus. Girdime balsą, intonacijas, įsiklausome į kalbos turinį. Žmogus, pasiryžęs kalbėti, vienaip ar kitaip nusprendžia atsiskleisti, o tas, kuris tyli – vengia atsiskleidimo. Kalbėjimas vyksta ne tik verbaliai, bet ir kūno lygmenyje. Nes kūnas yra bylus – gestai, pozos, judesiai, laikysena daug ką pasako apie mus pačius. Žmogus, kuris pageidauja likti nepažintas, neatskleistas, taip pat ir kūniškai mažai pasireiškš, o iš jo uždaros, susiklausčiusios pozos suprasime, kad jis vengia su mumis kontakto.

Darbas su psichoterapinės grupės dalyvių problemomis gali prasidėti tik tuomet, kai tos problemos yra atskleistos, t.y. tuomet, kaip grupės narys atskleidžia asmeninę informaciją apie save. Didelį poveikį dalyvių atsiskleidimui, arba kaip tik neatsiskleidimui, daro grupės terapeuto arba vedančiojo profesinės ir asmeninės savybės bei įgūdžiai. Vienas iš tokių įgūdžių – tai sugebėjimas sukurti grupėje atmosferą, kuri skatintų dalyvių atsiskleidimą. Norint sukurti tokią atmosferą, reikia turėti žinių apie patį atsiskleidimo procesą – kaip jis yra grupės narių išgyvenamas, kas jį įtakoja, kaip jis vystosi grupėje. Turėdamas tokių žinių, grupės terapeutas galės sėkmingiau kurti atsiskleidimą skatinančią atmosferą grupėje ir tokiu būdu užtikrinti efektyvesnę psichoterapinės grupės darbą.

ĮVADAS

1. Atsiskleidimo apibrėžimai

Pradedant nagrinėti atsiskleidimo fenomeną, pirmiausia svarbu apibrėžti, ką, apskritai, reiškia atsiskleidimo sąvoka. Psichologijos enciklopedijoje atsiskleidimas yra traktuojamas kaip „procesas, kuomet individas byloja apie savo asmeninius išgyvenimus, jausmus, mintis kitiems žmonėms“ (2000, p. 210). S.Jourard nuomone, atsiskleidimas vyksta tuomet, kai asmuo pasakoja apie save kitam asmeniui, t.y. „leidžia kitam sužinoti, ką jis galvoja, jaučia arba nori“ (1964, p. 24). W.B.Pearce ir S.M.Sharp, bandydami apibendrinti mokslinius darbus, susijusius su atsiskleidimo tyrinėjimais, ir konceptualizuoti atsiskleidimo sąvoką, pabrėžia, kad atsiskleidimas – tai visų pirma tarpasmeninė sąveika, o tiksliau „komunikacinis elgesys, kurio metu kalbantysis sąmoningai leidžia kitam pažinti save“ (1973, p. 410). Autoriai mėgina atskirti atsiskleidimą nuo prisipažinimo, atsitiktinio atvirumo ir neatsiskleidimo. Atsiskleidimas įvyksta tuomet, kai vienas žmogus kitam savanoriškai papasakoja tai, apie ką anas iš kitų šaltinių sužinoti negalėtų. Toks atsiskleidimo savanoriškumas skiria jį nuo prisipažinimo, kuris dažnai išgaunamas jėga, prievarta ar grasinimais. Atsiskleidimas taip pat skiriasi nuo atsitiktinio atvirumo, kurį iliustruoja Z.Freudo aprašyti apsirikimai, netyčia išduodantys tikruosius žmogaus ketinimus, norus ar mintis. Neatsiskleidimas atspindi žmogaus nenorą būti pažintam. Neatsiskleidimas reiškia melavimą, kuomet kiti asmenys yra suklaudinami; taip pat slapstymąsi – tyčinį informacijos apie save nuslėpimą; gynybišką elgesį, kurio pagalba stengiamasi atsiriboti arba, kitaip tariant, padidinti tarpasmeninį atstumą (Pearce, Sharp, p. 415).

Jeigu apie atsiskleidimą kalbėti konkrečiau, t.y. būtent kaip apie psichoterapinės grupės fenomeną, tuomet ir pačiame atsiskleidimo apibrėžime atsiranda tikslesnių, konkretų kontekstą atitinkančių charakteristikų. Bloch ir Crouch atsiskleidimą apibrėžia kaip „paciento tiesioginį asmeninės informacijos apie save pranešimą kitiems grupės nariams“ (1985, p. 127, cit. pg. Friedman, 1989, p. 76). Šiame apibrėžime glūdi du aspektai – istorinis ir dabarties. Istorinis aspektas reiškia, kad psichoterapinės grupės dalyviai atskleidžia informaciją apie praeities arba „ten ir tada“ įvykius ir juos lydinčius išgyvenimus. Dabarties aspektas susijęs su psichoterapinės grupės dalyvių reakcijomis ir lūkesčiais tarpasmeninių įvykių, vykstančių „čia ir dabar“ grupėje, atžvilgiu. Corey (Копи, 2003) taip pat skiria dvejojo pobūdžio atsiskleidimą – turimų sunkumų, neišspręstų asmeninio pobūdžio problemų, tikslų bei norų, savo stipriųjų bei silpnųjų pusių, negatyvios ir pozityvios patirties atskleidimas kitiems grupės nariams bei grupės dalyvių gebėjimą pasidalinti

savo reakcijomis į tai, kas betarpiškai vyksta grupėje. Taigi atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje – tai procesas, turintis du – praeities ir dabarties įvykių – šaltinius.

Cozby nurodo tris pagrindinius atsiskleidimo elgesio parametrus: „(a) atskleidžiamos informacijos kiekis, (b) atskleidžiamos informacijos intymumo laipsnis, (c) laiko tarpas, per kurį norima informacija yra atskleidžiama“ (1973, cit. pg. Watkins, 1990, p. 478). Friedman (1989) išsamiau nagrinėja antrąjį parametą, kurį apibūdina kaip atskleidžiamos asmeninės informacijos gilumą ir svarbą individui. Asmens atskleidžiamą informaciją autorius išdėsto kontinuumu. Viename kontinuumo gale yra asmeninė informacija, kuri individui atrodo mažai reikšminga ir dėl to gali būti lengvai atskleista. Kitame kontinuumo gale yra informacija, kuri yra suvokiama kaip ypatingai asmeniška ir intymi, arba informacija, turinti aukštą intymumo laipsnį. Friedman netgi įveda intymaus atsiskleidimo psichoterapinėje grupėje sąvoką, kurią apibrėžia kaip „individo (paprastai žodinį) pranešimą grupei, susijusį su tuo, ką jis jaučia ir/ar galvoja duotuoju momentu apie jam ypatingai svarbią temą – tokią, į kurią jis investuoja daug jausmų“ (1989, p. 76, cit. pg. Friedman, 1979, p. 28). Atskleidžiamos informacijos intymumo laipsnis auga psichoterapinei grupei besivystant ir atitinka grupės raidos stadijas (Vander Kolk, 1985). Friedman (1989) konkrečiai nenurodo, kurioje psichoterapinės grupės darbo fazėje intymaus atsiskleidimo tikimybė yra didžiausia, tik pastebi, jos pradiniam darbo etape intymus atskleidimas yra mažai tikėtinas. Tačiau mes, remdamiesi Staršenbaumo (Старшенбаум, 2005) aprašytais nestruktūruotos terapinės grupės darbo fazėmis, galime numatyti, jog intymaus atsiskleidimo tikimybė labiausiai išauga maždaug grupės darbui įpusėjus, kai įžengiama į trečiąją psichoterapinio darbo fazę – atsiskleidimo fazę.

Taigi Staršenbaumas (Старшенбаум, 2005) atsiskleidimu vadina vidurinę psichoterapinės grupės darbo fazę. Šiame etape įsitikinę, kad grupėje galima laisvai reikšti intensyvius emocinius išgyvenimus, grupės dalyviai vis labiau atskleidžia savo asmeninius sunkumus. Grupės vedantysis skatina kitus grupės narius dalintis panašiais išgyvenimais ir stimuliuoja iškeltų problemų aptarimą. Iš pradžių psichoterapinės grupės dalyviai raginami išreikšti visus jausmus, susijusius su aptariama problema, o vėliau pradedama ieškoti geriausių šios problemos sprendimo būdų ir variantų. Toks Staršenbaumo atsiskleidimo apibūdinimas yra platesnis ir turiningesnis palyginus su Bloch ir Crouch pateikiamu apibrėžimu, nes į atsiskleidimo procesą autorius įtraukia ne tik tiesioginį informacijos apie savo problemas pranešimą kitiems nariams, bet ir tų problemų sprendimų ieškojimo pradžia.

MacKenzie (1997) apie atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje kalba kaip apie vieną iš pagrindinių terapinių veiksnių arba faktorių. Atsiskleidimas, anot jo, – tai „paciento minčių išreiškimas ir katarsis, kurie skiriasi pagal kognityvinių arba afektinių procesų vyravimo požymį“

(MacKenzie, 1997, cit. pg. Рутан, Стоун, 2002, p. 87). Iš šio atsiskleidimo apibrėžimo seka, kad atsiskleidimo turinys psichoterapinėje grupėje gali būti dvejopas – tiek emocinis, tiek kognityvinis.

Skirtingai nei MacKenzie (1997), Irvinas Yalomas (2000) neišskiria atsiskleidimo kaip atskiro terapinio veiksnio, o gvildena jį tarpasmeninio (socialinio) mokymosi kontekste. Pagal Yalomą, atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje visuomet yra tarpasmeninis aktas. Tai reiškia, kad ne tiek svarbus pats pasipasakojimo faktas, kiek tai, jog žmogus atskleidžia kažką reikšmingo santykių su kitais žmonėmis kontekste. Šiame kontekste aptariamam atsiskleidimui yra būdingas abipusiškumas: psichoterapinėje grupėje kiekvienas dalyvis atskleidžia savo tarpasmeninio bendravimo stilių; tuomet įvyksta kitų grupės narių atsiskleidimas – jie teikia atsiskleidusiam grupės dalyviui grįžtamąjį ryšį, dalinasi savo reakcijomis, išgyvenimais bei mintimis. Dalyvis pradeda suvokti savo tarpasmeninio elgesio stipriąsias ir silpnąsias puses, gali įvertinti savo elgesio įtaką kitų žmonių išgyvenimams, jų nuomonei apie jį. Tuo pačiu ir grupės nariai, atvirai teikdami atgalinį ryšį, kuria prielaidas geresniam vienas kito pažinimui. Būtent tokiu būdu atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje tampa abipusiškas ir rutuliuojasi atviresnių santykių tarp dalyvių link.

Iš visų aukščiau pateiktų apibrėžimų galime suformuluoti apibendrintą atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje apibūdinimą. Taigi atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje – tai tarpasmeninis procesas, pasižymintis tokiais bruožais kaip savanoriškumas, sąmoningumas, abipusiškumas, intymumas. Šis procesas yra dvejopas atskleidžiamų įvykių laiko prasme, todėl gali būti tiek istorinis, tiek dabarties, bei dvilypis turinio – kognityvinio ir emocinio – atžvilgiu. Atsiskleidimu gali būti pavadinta tam tikra psichoterapinės grupės darbo fazė, tuomet ir atsiskleidimo sąvoka apima kelis procesus – informacijos apie savo problemas pranešimo kitiems grupės nariams bei tų problemų sprendimo paieškos procesus.

2. Atsiskleidimo fenomeno kontekstas

Apibrėžus atsiskleidimo sąvoką iškyla būtinybė apibūdinti ir tą kontekstą, kuriame atsiskleidimo fenomenas šiame darbe yra traktuojamas. Pačiame darbo pavadinime yra nurodoma, kad atsiskleidimo fenomenas kaip psichologinio tyrinėjimo objektas mus labiausiai domina būtent psichoterapinės grupės kontekste. Psichoterapinė grupė savo ruožtu yra viena iš santykių tarp žmonių formų arba platesnio tarpasmeninių santykių konteksto dalis. Tai reiškia, kad ir atsiskleidimo fenomeną pirmiausia reikėtų panagrinėti tarpasmeninių santykių fone, o vėliau pereiti prie konkretesnio psichoterapinės grupės konteksto. Taigi apibūdinami atsiskleidimo fenomeną psichoterapinėje grupėje, vadovaujamės dedukcijos principu.

„Pradžioje yra santykis“, – skelbia garsus mąstytojas ir filosofas Martinas Buberis (Buber, 1998, p. 88). Šioji filosofinė išvalga atveria kelią gyvenimo fenomenų tarpasmeninio pobūdžio suvokimui. „*Asmenybė – tai santykinai pastovus periodiškai iškylančių interpersonalinių situacijų, kurios charakterizuoja žmogaus gyvenimą, paternas*“, – tvirtina žymus psichiatras H.S. Sullivanas (Салливан, 1999, p. 123), tokiu būdu pabrėždamas pamatinę interpersonalinių sąveikų reikšmę individo tapsme. Tuo pačiu W.B.Pearce ir S.M. Sharp (1973) pastebi, kad realiai tik nedidelė dalis visų tarpasmeninių sąveikų pasižymi giliu atsiskleidimu.

Tęsiant mintį apie santykių pradmeniškumą galima pridurti, kad anot Buberį (2001) pats santykis gali būti dvilypis, ir tą dvilypumą nusako pamatinės žodžių poros Aš-Tu ir Aš-Tai. Aš-Tu santykis – tai susitikimas, aktualiai ir betarpiškai vykstantis tarp žmonių, jiems atsistojant vienas priešais kitą ir atsigręžiant į partnerį visa savo esybe. Tai reiškia, kad Aš-Tu santykis yra abipusis santykis, kuriame kiekvieno iš dalyvių būtis atsiskleidžia. Vieno asmens kreipimesi į kitą per „Tu“ ir glūdi atsiskleidimo galimybė. Tačiau šalia šios galimybės visuomet egzistuoja Aš-Tai santykio tikimybė, kuri reiškia „stagnaciją, santūrą, pertrūkį, sustabarėjimą, atsają, santykio stygių, save pateikiančios esybės stygių“ (Buber, 1998, p. 82). Jeigu paverstumėm Aš-Tai santykio reikšmes psichologiniais terminais, gautumėm užsisklendimą, atsiribojimą, uždaramą, kito išnaudojimą ir atmetimą, t.y. visa tai, kas prieštarauja atsiskleidimui.

Atsiskleidimas įmanomas tik būnant, o ne atrodant. Buvimas – tai gyvenimas iš esmės, t.y. gyvenimas, kuriame žmogus esąs toks, koks jis iš tikrųjų yra. Atrodymas reiškia gyvenimą iš įvaizdžio, kurį sąlygoja tai, koku žmogus nori atrodyti sau ir kitiems (Buber, 2001). Jeigu Aš-Tu ir Aš-Tai pozicijos atspindi santykį į kitus, tai buvimas ir atrodymas kaip du skirtingi žmogaus egzistavimo būdai taip pat atspindi ir individo santykį į save. S.Jourard nurodo, kad „žmogus, tikriausiai vienintelis iš visų gyvųjų padarų, sugeba būti vienu, o iš savo veiksmų ir kalbų atrodyti kažkuo kitu“ (1964, p. 2). Jourard (1964) M. Buberio įvykdytą filosofinę perskyrą tarp buvimo ir atrodymo įpina į psichologinių terminų rėmus ir skiria dviejų rūšių santykius – tarpasmeninius ir vaidmenų santykius. Šitoks skyrimas nėra labai griežtas, nes žmogus neišvengiamai yra priverstas atlikti vienokius ar kitokius vaidmenis, kitaip visa socialinė sistema gali sužlugti. Tačiau žmogus gali taip susitapatinti su savo vaidmeniu, su savo viešąja Savastimi, kad nustoja būti asmuo, nes nutolsta nuo savo tikrosios esmės. Tuomet santykiuose su kitais pasireiškia ne asmuo, o vaidmuo, o patys santykiai iš tarpasmeninių, kuomet vienas asmuo susitinka su kitu asmeniu, pavirsta į vaidmenų santykius, kur vienas vaidmuo paviršutiniškai sąveikauja su kitu vaidmeniu (Jourard, 1964).

Laikydami dedukcijos principo, dabar turėtumėm susiaurinti nagrinėjamo tarpasmeninių santykių konteksto rėmus, nenutraukdami aukščiau pateiktų apibūdinimų galiojimo. Pirmiausiai, turime nurodyti, kad atsiskleidimo fenomenas mus labiausiai domina ne įprasto gyvenimo

tarpasmeninių santykių, o pagalbos santykių kontekste. Padėti kitam nesupratus, kame būtent yra reikalinga pagalba, neįmanoma, todėl atsiskleidimas yra viena iš svarbiausių pagalbos kitam sąlygų. Dar labiau susiaurindami aptariamą tiriamo fenomeno kontekstą, turime apibrėžti ir pagalbos santykių formą – juk egzistuoja didelė tokio tipo santykių įvairovė. Domimės psichoterapiniu ryšiu, o kalbant dar konkrečiau, grupinės psichoterapijos kontekstu.

Psichoterapinės grupės gyvenime atsispindi kiekvieno iš dalyvių kasdienė tikrovė, ir „kiekvienas čia būna toks, koks paprastai yra santykiuose su kitais žmonėmis“ (Kočiūnas, 1998, p. 16). Anot I.Yalomo (Ялом, 2000), laisvai sąveikaudama, psichoterapinė grupė tampa socialiniu mikrokosmu, kuris atitinka tą makrokosmą, iš kurio ateina kiekvienas iš grupės dalyvių. Jeigu grupėje dalyvaujantiems žmonėms suteikti pakankamai laiko, jie atsiskleis ir su kitais grupės dalyviais sąveikaus tokiu pat būdu, kuriuo sąveikauja su aplinkiniais socialinėje erdvėje už grupės ribų. Kiekvienas iš dalyvių grupėje atkurs tą savo tarpasmeninę visatą, kurioje jisai visuomet gyvavo. Tai reiškia, kad mūsų psichoterapinės grupės aptarimui pasirinktas dedukcijos principas pasiteisina, nes leidžia apibūdinti tuos bendresnius tarpasmeninius santykius, kurie vėliau atsispindės specifiskesniame grupės gyvenime.

Kame yra psichoterapinės grupės specifiskumas? Psichoterapinės grupės gyvenimas kartais yra daug intensyvesnis už kasdienį gyvenimą – tame gyvenime daugiau įtampos, daugiau atvirumo, nuoširdumo ir spontaniškumo, daugiau galimybių. Grupės dalyvis turi šansą patirti didesnę išgyvenimų ir jausmų įvairovę dėka to, kad grupėje intensyviai kuriamos interpersonalinės sąveikos situacijos. B.M. Ferencik pastebi, kad šios „nario-su-nariu interakcijos stimuliuoja pačios grupės dinamiką ir sustiprina jos terapinį efektą“ (1992, p. 114). Grupės narys turi daugiau galimybių įsisąmoninti, kas su juo vyksta, nes tame jam padeda ir grupės vadovas, ir kiti grupės nariai.

I.Yalomas (Ялом, 2000) nagrinėja galimą oponentų priekaištą, susijusi su tuo, kad psichoterapinėje grupėje kuriamas pasaulis yra ne tik specifiskas, kiek, apskritai, dirbtinis, neatitinkantis realaus gyvenimo ir netgi jį iškreipiantis. Iš tikrųjų tam tikra prasme grupė yra dirbtinis darinys: grupės dalyviai nėra draugai; jie nėra svarbiausios figūros vienas kito gyvenime; nors grupės dalyvių bendravimas ir yra asmeniškasis, tačiau jis yra ribojamas susitikimų skaičiumi per savaitę, o grupės narių santykių trukmė yra iš anksto numatyta kontrakte. Nepaisant visų šių argumentų grupė gali būti daug labiau tikroviškesnė negu pasaulis už jos ribų, kadangi grupės dalyviai kartu su terapeutu stengiasi eliminuoti visokius tarpusavio žaidimus, būti maksimaliai atviri vieni su kitais. Grupėje kuriamos pasitikėjimo vienas kitu, tarpusavio šilumos ir palaikymo sąlygos paskatina dalyvių saviraišką, savęs atskleidimą kitiems, kuriam kasdieniame gyvenime gali neužtekti drąsos ir ryžto. Tiesa, kad grupės dalyviai praleidžia grupėje labai mažą palyginus su visu gyvenimu laiko tarpą. Tačiau psichologinė realybė nėra fizinės realybės ekvivalentas. Subjektyviai grupės dalyviai išgyvena kartu ir išbūna vienas su kitu daug daugiau laiko negu tos kelios valandos,

kai jie fiziškai randasi vienoje patalpoje. Taigi Yalomas įrodo, kad psichoterapinės grupės terpė, turėdama tam tikrų specifinių bruožų, visgi atitinka realaus gyvenimo sąlygas.

3. Atsiskleidimo rūšys

Atsiskleidimo fenomenas psichoterapinėje grupėje yra sudėtingas ir daugialypis, todėl negali tilpti į vieno apibrėžimo rėmus, o reikalauja įvairiapusiškesnio apibūdinimo. Apžvelgdami skirtingus šio fenomeno aspektus, išskiriame atsiskleidimo psichoterapinėje grupėje rūšis.

Grupės dalyvių ir grupės vadovo atsiskleidimas. Žymus skaičius empirinių darbų, susijusių su atsiskleidimo grupinėje psichoterapijoje tyrinėjimais, gali būti suskirstytas į dvi pagrindines kategorijas – terapeuto atsiskleidimas ir kliento atsiskleidimas (Fuhrman, Burlingame, 1990). Šiame darbe mes nagrinėjame psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą, tačiau negalime ignoruoti ir grupės vadovo atsiskleidimo, kadangi šios dvi atsiskleidimo rūšys yra tarpusavyje susiję. Terapeutas neretai yra linkęs išlikti anonimiškas ir tapti tuoju “tuščiu ekranu”, į kurį klientai galėtų projektuoti savo baimes, norus, troškimus ir jausmus. Toks atsiskleidimo vengimas yra labiausiai būdingas klasikinės psichoanalizės atstovams, tačiau ir kitų teorinių krypčių terapeutai gali vengti būti asmeniškai. Žinoma ir kita tendencija – “grupės terapeuto atsiskleidimas skatina daugiau atsiskleisti grupės dalyvius” (Jourard, 1968, 1971, cit. pg. Kočiūnas, 1998). Friedman (1989) taip pat nurodo, kad vienas iš būdų, kurio pagalba galima palengvinti ir paskatinti grupės narių atsiskleidimą, tai paties terapeuto atsiskleidimas. Tačiau ne bet koks grupės vadovo atsiskleidimas gali stimuliuoti grupės dalyvių atsiskleidimą, o tik tas, kuris išreiškia terapeuto požiūrį ir jausmus grupėje vykstančių „čia ir dabar“ interakcijų atžvilgiu. Toks terapeuto atsiskleidimas pirmiausiai turi tarnauti grupės dalyvių tikslams. Taigi, I.Yalomo (2005) aprašytas atsiskleidimo abipusiškumas pasireiškia ne tik santykiuose tarp psichoterapinės grupės narių, bet ir santykiuose tarp grupės narių ir terapeuto, kuris taip pat yra psichoterapinės grupės dalyvis. Slėpdamasis gi už savo profesionalaus vaidmens terapeutas nepripažįsta atsiskleidimo abipusiškumo, tuo pačiu paneigdamas paties atsiskleidimo fenomeno esmę. Siekdamas išlikti visiškai neutralus, terapeutas iš tikrųjų užsiima savęs apgaudinėjimu. Taip tvirtina E.Spinelli (2001), kurio nuomone ne vienas išsakytas teiginys, iš esmės, negali būti neutralus, netgi jei šiuo teiginiu yra pabrėžiamas neutralumas. Todėl, anot šio autoriaus, terapeuto atsiskleidimas yra tiesiog neišvengiamas.

Subjektyvus ir objektyvus atsiskleidimas. Apie objektyvų atsiskleidimo faktą paprastai sprendžia psichoterapinės grupės vadovas arba grupės darbo stebėtojai. Tačiau grupės vadovui arba

stebėtojams gali susidaryti klaidingas įspūdis, jog grupės dalyviai tarpusavyje nėra atviri, o jų pasisakymai yra paviršutiniški ir banalūs. Taip atsitinka, kai yra pamirštama apie subjektyvų atsiskleidimo aspektą (Ялом, 2000). Subjektyvus atsiskleidimas reiškia, kad psichoterapinės grupės dalyvio tam tikras pasidalinimas, kuris pašalinams stebėtojams pasirodė visai nereikšmingas, pačiam dalyviui subjektyviai turi didelę atskleidžiamąją galią. Tai gali būti pirmasis dalyvio mėginimas atskleisti kitiems grupės nariams kažkokius dalykus apie save. Tiriant atsiskleidimą ne tiek svarbus yra objektyvus atsiskleidimo faktas, kiek subjektyvus dalyvio išgyvenimas bei įvardinimas, jog jis atsiskleidė kitiems grupės nariams.

Vertikalus ir horizontalus atsiskleidimas. Anot I.Yalomo (2005) grupės dalyvio atsiskleidimas gali vykti vertikalia arba horizontalia linkme. Vertikalus atsiskleidimas numato giluminę atsiskleidimo turinio analizę. Dalyvis vis labiau įeina į atskleidžiamą įvykį, pateikdamas daug detalių ir konkrečių faktų, išsamiai aprašydamas įvykio kontekstą. Tačiau atsiskleidimas gali būti ir horizontalus – metaatsiskleidimas, ir būtent šitoks atsiskleidimas geriausiai sąveikauja su tarpasmenine grupės erdve. Atsiskleisdamas horizontaliai, t.y. kalbėdamas apie patį atsiskleidimo veiksmą, dalyvis akcentuoja tai, kaip jam buvo dalintis kitų dalyvių akivaizdoje, turi galimybę atskleisti savo išgyvenimus, pojūčius, motyvus, baimes. Terapine prasme horizontalus atsiskleidimas potencialiai yra labiau duodantis, nes yra nukreiptas į grupės „čia ir dabar“ procesą. Yalomas (2005) pastebi, kad grupinėje terapijoje apskritai yra labai aiškus skirtumas tarp grupės, kurioje kalbama apie dalyvių sunkumus, esančius už grupės ribų, ir grupės, kurioje vyksta „čia ir dabar“ situacijos aptarimas, t.y. kalbama apie tai, kas vyksta pačioje grupėje duotuoju laiko momentu. „Čia ir dabar“ grupė energinga, jos nariai yra įsitraukę į procesą ir klausiami visuomet (kalbantis ar pateikus klausimą) pastebi, kad grupė atgyja, kai susikoncentruoja į vykstantį procesą“ (Yalom, 2005, p. 77). Taigi „čia ir dabar“ principu besivadovaujanti grupė terapijos požiūriu yra efektyvesnė, todėl ir horizontalus atsiskleidimas, kuris nušviečia „čia ir dabar“ išgyvenamus procesus taip pat yra veikmingesnis. Tačiau tai jokių būdu nenumalšina vertikalios atsiskleidimo reikšmės, kurio dėka grupės nariai gali patirti katarsį. Tikėtina, kad tyrinėjant atsiskleidimo fenomeną, iš esmės tyrinėjant būtent horizontalų atsiskleidimą, nes tai, kas vyks tyrimo metu, yra kalbėjimas apie atsiskleidimo fenomeną, įsisąmoninimas bei pakartotinas išgyvenimas jau įvykusio atsiskleidimo akto.

Adaptyvus ir neadaptyvus atsiskleidimas. Atsiskleidimas yra adaptyvus tuomet, kai jis yra susijęs su reikšmingų santykių grupėje atsiradimu. Palaipsniui atsiskleisdami grupės nariai įžengia į bendravimą, kuris kiekvieną kartą darosi vis gilesnis ir intymesnis. Į atsiskleidimo procesą įsitraukusieji grupės dalyviai išgyvena atsakomybę už atsiskleidimą bei jaučiasi įsipareigoję vienas

kito atžvilgiu. Jeigu atsiskleidimo momentas yra tinkamas, niekas nesutelks grupės labiau kaip pasitenkinimas ir džiaugsmas, patiriamas atskleidus savo paslaptį arba išgirdus kitų pasidalinimą. Neadaptivus gi dalyvio atsiskleidimas sukelia kitų grupės narių nepasitenkinimą arba nerimą ir pasimetimą (Ялом, 2000).

Neadaptivus atsiskleidimas yra nepakankamas arba kaip tik perdėtas. Esant nepakankamam dalyvio atsiskleidimui, kiti grupės nariai dažnai pradeda smalsauti ir nekantrauti, o dalyvio nenoras atsiskleisti tampa svarbiausiu klausimu grupėje. Nepakankamas atsiskleidimas mažina dalyvio galimybes iš kitų grupės narių gauti vertingą grįžtamąjį ryšį, t.y. testuoti supančią realybę. Užsiskleidęs dalyvis vengia atsiliepti į kitų grupės narių atsiskleidimą, o tai savo ruožtu stabdo tarpusavio santykių vystymąsi – nematydamas atsako, atsiskleidęs dalyvis arba nutrauks santykį, arba pats pradės vengti tolimesnio atsiskleidimo. Taigi dalyvio nepakankamas atsiskleidimas yra neadaptivus ir ta prasme, kad stabdo visos psichoterapinės grupės progresą. Žmogui, kuris neišdrįsta atsiskleisti, yra neprieinamas pilnavertis dalyvavimas grupiniame darbe – jis išlieka tik pačiame paviršutiniškiausiame santykių lygmenyje. Saugodamas savo paslaptis, jis privalo rūpintis tuo, kad kiti grupės nariai prie jo paslapčių neprisiliestų ir tokiu būdu neigiamai veikia psichoterapinės grupės darbo dinamiką (Ялом, 2000).

Perdėtas atsiskleidimas yra toks pat neadaptivus kaip ir nepakankamas. Akivaizdu, kad atsiskleidimo laipsnis priklauso nuo santykių tarp žmonių kokybės. Pernelyg daug atsiskleidžiantys grupės nariai į santykių išsivystymo lygį grupėje neatsižvelgia, tokiu būdu provokuodami kitų dalyvių nerimą arba atmetimo reakcijas. Be to, pernelyg anksti ir intensyviai atsiskleidžiantis dalyvis gali pasijausti psichologiškai apsinuoginęs ir išgyventi gėdą. Po perdėto atsiskleidimo atsiradęs didžiulis pažeidžiamumas gali sukelti nenorą tęsti darbą ir sąlygoti išėjimą iš grupės.

Taigi norėdamas adaptyviai atsiskleisti grupėje dalyvis privalo pasirinkti, ką būtent jis nori atskleisti, koku laipsniu, kuriuo laiko momentu ir kokioms aplinkybėms esant (Vander Kolk, 1985). Atsiskleidimas turėtų būti savalaikis, atitinkantis santykių tarp grupės narių išsivystymo laipsnį ir, apskritai, tų santykių kokybę, neturėtų būti destruktivus ir pridengiantis grupės nario slaptas manipuliacijas arba būti savitikslis arba perdėtas (Ялом, 2000).

4. Atsiskleidimo ypatumai

Atsiskleidimo fenomenas ne tik turi skirtingus aspektus, bet ir pasižymi tam tikrais ypatumais, kurie priklauso nuo konkrečios psichoterapinės grupės teorinės orientacijos. Ketiname sužinoti, kuo atsiskleidimas yra ypatingas egzistenciniu požiūriu grindžiamose grupėse, susitikimų grupėse bei geštaltinės terapijos grupėse. Corey pažymi, kad „ir į asmenį centruotas požiūris, ir geštaltinė terapija – tai egzistenciškai orientuoti požiūriai, remiantys patyrimu“ (Кори, 2003, p.

350). Tokiu būdu Corey pagrindine laiko egzistencinę orientaciją, o kitus požiūrius jai pajungia. Šiame darbe mes taip pat pirmenybę teikiame egzistenciniam psichoterapinės grupės pagrindui, pasirinkdami atsiskleidimo fenomeną tyrinėti būtent egzistencinio patyrimo grupėse. Juk egzistencinė terapija susitelkia į tai, kas vyksta *tarp* grupės dalyvių „čia ir dabar“ situacijoje, taigi daugiausiai koncentruojasi į tą tarpasmeninių santykių kontekstą, be kurio atsiskleidimo fenomeno supratimas yra neįmanomas. Todėl ir aprašydami atsiskleidimo ypatumus, daugiausiai dėmesio skirsime egzistenciniam kontekstui, o geštaltinį ir į klientą orientuotą požiūrius laikysime papildomais.

4.1. Atsiskleidimo ypatumai egzistencinio patyrimo grupėse

Egzistencinę terapiją geriausiai yra suprasti kaip tam tikrą požiūrį į žmogų arba, tiksliau, kaip filosofiją, kuria operuoja terapeutas (Corsini, 1984). Egzistenciškai orientuoti psichoterapeutai yra linkę atsisakyti sistemų arba mokyklų, nes pirmenybę teikia laisvei ir individualumui (van Deurzen-Smith, 1997). Todėl egzistencinė terapija nėra griežtai apibrėžta terapinė sistema, turinti empirinių tyrimų dėka sukurtą metodologinį pagrindą, bet veikia domėjimasis žmogiškosios būties struktūra ir tos būties supratimu bei išgyvenimu. Svarbi egzistencinės nuostatos charakteristika yra tai, kad, skirtingai nei teorinė ar bešališka nuostata, ši nuostata yra įtraukianti. „Egzistencinis“ šia prasme reiškia dalyvaujantis situacijoje, ypač pažintinėje situacijoje, visa savo egzistencija (Tillich, 1999). R. May (Мэй, 2001) kalba apie egzistencinę laikyseną, kurią gali įvaldyti kiekvienas psichoterapeutas, jei jis sugeba priimti klientą jo realybėje bei laikosi tam tikrą buvimo su klientu bei jo supratimo būdų. Anot E. van Deurzen (2002), egzistencinis požiūris yra terapinės integracijos forma. Vontress pažymi, kas „visus pagrindinius psichologinius modelius galima integruoti egzistencinio požiūrio rėmuose“ (1996, cit. pg. Кори, 2003, p. 339). Tai reiškia, kad nei geštaltinė terapija, nei į asmenį orientuota terapija neprieštarauja egzistenciniam požiūriui. O tai savo ruožtu dar kartą patvirtina, kad tikslinga yra atsiskleidimo fenomeną nagrinėti ne tik egzistencinės, bet ir geštaltinės bei į asmenį orientuotos terapijos kontekste.

Egzistencinio terapeuto darbe svarbu yra turėti aiškų savo gyvenimo ir buvimo jame suvokimą. Tik turėdamas vidinį aiškumą, terapeutas gali padėti kitiems žmonėms įprasminti jų gyvenimą. Turėdamas plačią pasaulėžiūrą egzistencinis terapeutas sugebės leisti egzistuoti įvairiems požiūriams ir mokės surasti kiekvieno iš jų prasmę (van Deurzen, 2002). Kita vertus, svarbu ne tik turėti savo gyvenimo filosofiją ar žinoti pagrindinius egzistencinės psichologijos principus, bet ir jais gyventi, nes egzistencinis terapeutas grupės procesus veikia savo buvimu ir tapsmu „čia ir dabar“ grupės situacijoje. Egzistencinis terapeutas, norėdamas pagelbėti grupės dalyviui, ieško atsakymų į du klausimus: (1) „Kas geriausiai galėtų padėti atskleisti šio konkretaus

kliento egzistenciją šiuo jo gyvenimo istorijos momentu?"; (2) „Kas geriausiai galėtų padėti „nušviesti“ jo būtį – pasaulyje?“ (Kočiūnas, 1996). Todėl galime teigti, kad egzistencinė terapija iš esmės yra „nušviečiančioji“ arba atskleidžiančioji, nes terapeuto pagalba grupės dalyviai atskleidžia save vis aiškiau matomo, suvokiamo ir suprantamo gyvenimo kontekste.

Egzistencinėje paradigmoje yra įsigalėjusi sąvoka „būtis pasaulyje“, kuri atspindi tą situaciją, į kurią papuola dalyviai, įeidami į egzistencinio patyrimo grupę. Jeigu būtis yra pasaulyje, o pasaulis yra kupinas žmonių, tai „būtis pasaulyje“ reiškia „būtį su kitais žmonėmis šiame pasaulyje“. Jeigu psichoterapinė grupė yra mikrokosmas, atitinkantys tą makrokosmą, iš kurio ateina dalyviai, tai egzistencinė patyrimo grupė yra pasaulis, kuriame kiekvienas dalyvis išgyvena būtį su kitais, o jo individualų buvimą mes galime suprasti tik abipusio atsiskleidimo arba „buvimo su“ kontekste. Panašu, kad pamatinė egzistencinė sąvoka „būtis pasaulyje“, kuria grindžiamas egzistencinio patyrimo grupės darbas, savyje talpina atsiskleidimo būtinybę. Kame ir kaip pasireiškia ši atsiskleidimo būtinybė? Atsakant į šį klausimą reikėtų panagrinėti bendruosius egzistencinio patyrimo grupės bruožus ir prielaidas (Kočiūnas, 1999):

- Terapinėje grupėje svarbiau ne atskiras individas, o pati situacija grupėje ir tai, kas vyksta tarp jos dalyvių. Tas „tarp“ formuojasi visų bendromis pastangomis, viena iš kurių – pastanga atsigręžti į kitą ir atskleisti save iš esmės „čia ir dabar“ sąlygomis;
- Egzistencinė psichoterapija yra vyksmas laike, todėl ji turėtų būti „gyvenama“, o ne „daroma“. Iš to seka, kad atsiskleidimas yra procesas, kuris yra tikras tuomet, kai yra paties žmogaus išgyvenamas, o ne tuomet, kai vien propaguojamas arba laukiamas iš kitų;
- Egzistencinėje grupėje patyrimas nėra vertinamas kaip geras ar blogas, vertingas ar nevertingas, prasmingas ar beprasmiškas. Svarbus *bet koks* gyvenimo patyrimas, o dar svarbiau, *ką su juo žmogus daro*. Pasiryžęs atskleisti žmogus yra priimamas, o jo atskleistas patyrimas nėra kitų grupės narių smerkiamas ar nuvertinamas. Taip atsiskleidimo aktas nutiesia kelią į savęs priėmimą – žmogus ne tik patiria, bet ir priima savo patyrimą. O be savęs priėmimo neįmanomas asmenybės augimas, nes anot C. Rogerso, „mes negalime pasikeisti ar atsisakyti to, kuo esame, kol visiškai to *nepriimame*. Po to pasikeičiame beveik nepastebimai“ (2005, p. 25).

Taigi, egzistencinio patyrimo grupėje vyksta *egzistencinio* gyvenimo turinio *atskleidimas*: „grupė skatina dalyvius įsiklausyti į save, atkreipti dėmesį į subjektyvų asmeninį *patyrimą*, jo nevertinant; atvirai dalindamiesi ir nagrinėdami asmeninį turinį, grupės nariai vysto savyje brandumo pojūtį; grupė tampa ta vieta, kur žmonės gali *būti* vieni *su* kitais ir išgyventi gilų ir prasmingą *tarpusavio* ryšį“ (Kopi, 2003, p. 319).

Aptarę bendruosius egzistencinio patyrimo grupės principus, galime labiau įsigilinti į patį grupės vyksmą bei pamėginti jį susieti su atsiskleidimo procesu. Ernesto Spinelli (2001) nagrinėdamas terapinį procesą egzistencinio požiūrio rėmuose, jį pavadina tarpasmeniniu

susitikimu. Tarpasmeninio susitikimo metu pasireiškia keturių tipų dialoginės sąveikos, kiekvienoje iš kurių slypi potenciali galimybė atsiskleisti. Pristatydamas šią originalią terapinio proceso sampratą, autorius daugiausiai dėmesio skiria terapeuto atsiskleidimo problemai, tačiau pažymi, kad ir kliento išgyvenimams gvildinti siūlomas modelis taip pat tinka. Todėl mes pabandydysime šį modelį perkelti į psichoterapinės grupės darbo realybę ir jo pagalba paaiškinsime grupės dalyvių išgyvenimus bei grupėje vykstantį atskleidimo procesą. Skiriamos štai tokios dialoginės sąveikos, pasireiškiančios terapiniame procese (Spinelli, 2001):

- 1) *Sąveika su Aš (I-focused)*: grupės dalyvis išgyvena save santykiyje su kitais grupės nariais;
- 2) *Sąveika su Tu (You-focused)*: grupės dalyvis išgyvena kitą santykiyje su savimi;
- 3) *Sąveika su Mes (We-focused)*: grupės dalyvis išgyvena „mes“, t.y. santykių tarp visų grupės narių visumą;
- 4) *Sąveika su Jais (They-focused)*: Jie – tai yra tie žmonės, su kuriais grupės dalyvis būna makrokosminiame pasaulyje už grupės ribų. Grupės dalyvis stengiasi suprasti, kaip „jie“ išgyvena jį tokį, koks jis yra ir besikeičiantį grupinės terapijos metu.

Kiekvienoje iš šių dialoginių sąveikų grupės dalyvis mėgina atsiskleisti: atsiskleidžia santykiyje su savimi, atskleidžia kitą santykiyje su savimi, atsiskleidžia santykiuose tarp grupės narių, atskleidžia kitus, pasilikusius už grupės ribų, santykiyje su savimi. Taigi, vyksta abipusis atsiskleidimo procesas – grupės dalyvis savo atsiskleidimu atskleidžia ir kitus.

E. Spinelli (2001) piešiamas atsiskleidimo paveikslas yra daugiasluoksnis ir sudėtingas, pagrindinis dėmesys skiriamas vidinei proceso dinamikai. Grupėje ši dinamika sukasi apie pagrindinę Mes-sąveiką, nes šiame lygmenyje vykstantis atsiskleidimas parodo, kaip dabartiniai mikrokosminiai dalyvių išgyvenami tarpusavio santykiai atskleidžia ir kvestionuoja makrokosminius santykius su savimi ir su kitais. Galime teigti, kad sąveika Mes lygmenyje yra toji terapinio proceso sritis, kuri tampa atsiskleidimo katalizatoriumi ir nuveda dalyvius į gilesnius atsiskleidimo lygius bei formas.

4.2. Atsiskleidimo ypatumai susitikimų grupėse

Susitikimų grupės – tai labiausiai paplitęs asmenybės tobulėjimo grupių tipas, kuris remiasi humanistinės psichologijos idėjomis: akcentuojamas žmogaus potencinių galių atskleidimas, pilnatviškas ir spontaniškas gyvenimas, barjerų, kliudančių asmenybės saviraiškai ir atviriems santykiams su kitais, įveikimas, pabrėžiamas tarpasmeninių ryšių nuoširdumas (Kočiūnas, 1998). Schutz pateikia štai tokį „susitikimo“ apibrėžimą: „Susitikimas – tai santykių tarp žmonių kūrimo būdas, grindžiamas atvirumu, dorumu, pasitikėjimu savimi, atsakomybės prieš save jausmu, savikontrolė, dėmesiu jausmams ir koncentracija ties „čia ir dabar“ (1971, cit. pg. Рудестам, 1998,

p. 81). Būtent tokių „susitikimo“ santykių pagalba grupėje kuriama tarpusavio supratimo, priėmimo ir rūpinimosi vienas kitu atmosfera, kuri įgalina asmenybės augimą ir tobulėjimą.

Asmenybės augimo procesas grupėje yra daugiapakopis, didele dalimi tai yra ir atsiskleidimo procesas. C.R. Rogerso (1969) aprašoma grupinio proceso dinamika mums yra reikšminga tuo, kad joje atsispindi ir atsiskleidimo proceso dinamika, kuri, skirtingai nei E. Spinelli (2001) modelyje, yra labiau siejama su pasireiškimais išorėje, o tai reiškia, kad ir labiau praktiškai apčiuopiama. Remiantis C.R. Rogerso (1969) teorija, galima iškristalizuoti tokius atsiskleidimo etapus:

- *Pasipriešinimas savęs atskleidimui ir savęs tyrinėjimui.* Grupės dalyviai demonstruoja savo išorinę kaukę, kuri, jų nuomone, geriausiai atitiks jų formuojamą įvaizdį grupėje. Grupės nariai abejoja, baiminasi ir priešinasi savo tikrojo Aš atskleidimui;
- *Praeities jausmų aprašymas.* Nepaisant suvokimo, kad atsiskleidimas gali būti rizikingas ir abejonių dėl to, ar galima grupėje pasitikėti, dalyviai pamažu atsiskleidžia, nors daro tai neryžtingai ir kartais labai dviprasmiškai. Atsiskleidimas šiame etape yra susijęs su įvykiais už grupės ribų, grupės dalyviai aprašo jausmus iš „ten ir tada“;
- *Negatyvių jausmų reiškimas.* Dažnai pirmasis pasidalinimas apie „čia ir dabar“ jausmus yra pateikiamas negatyvių pasisakymų kitų grupės narių ar grupės terapeuto atžvilgiu pavidalu. Ši fenomeną C.R. Rogers (1969) aiškina tuo, kad reiškiant neigiamus jausmus, dalyvis tikrina, kiek grupėje galima jaustis laisvai ir kiek galima ja pasitikėti. Be to, reikšti savo teigiamus jausmus kitiems yra daug sudėtingiau ir pavojingiau, kadangi šiuo atveju individas yra labiausiai pažeidžiamas ir ypatingai jautrus galimai atmetimo reakcijai;
- *Pasidalinimas informacija, kuri turi individui asmeninę reikšmę bei prasmę.* Jei grupės dalyviai įsitikina, kad jų reiškiama negatyvūs jausmai grupėje yra priimami, tai grupėje atsiranda pasitikėjimo atmosfera. Labiau pasitikėdami vieni kitais grupės nariai išdrįsta rizikuoti ir atskleisti emociškai reikšmingus išgyvenimus bei jausmus.
- *Jausmų, susijusių su tarpasmeninėm sąveikom, betarpiškas reiškimas.* Grupės dalyviai siekia išreikšti visą savo jausmų ir emocijų, kylančių tarpusavio sąveikose, įvairovę;
- *Fasadų griovimas.* Kai kurių grupės narių saviraiška ir atsiskleidimas parodo, kad tikras ir reikšmingas susitikimas įmanomas tik pasiryžus rizikuoti ir atvirai sąveikauti. Kartais grupė pradeda reikalauti iš tų individų, kurie yra nepakankamai atviri, didesnio atsiskleidimo – išorinių fasadų sugriovimo. Grupės dalyviai išsina į gilesnį bendravimo lygmenį;
- *Grižtamasis ryšis.* Grupės dalyvių atsiskleidimas įgalina grįžtamojo ryšio vienas kitam teikimą. Grįžtamojo ryšio dėka dalyviai sužino, kokią įtaką jie turi vieni kitiems, taip pat gauna vertingos informacijos apie tai, kaip juos mato kiti grupės nariai;
- *Konfrontacija.* Grupės nariai yra pakankamai atsiskleidę, kad galėtų atvirai konfrontuoti vieni su kitais, ir tai rodo, kad tarpusavio sąveikos intensyvėja;

- *Dalinimasis pozityviais išgyvenimais ir artumo jausmu.* Atsikleidimas pasiekia tokio lygmens, kai grupės dalyviai gali atvirai reikšti savo teigiamus jausmus kitų narių ir visos grupės atžvilgiu.

Išskirtos atsikleidimo stadijos pademonstruoja, kad atsikleidimas psichoterapinėje grupėje yra įvairiapusis, dinamiškai besivystantis procesas. Šis procesas nėra linijinis, o daugiau primena zigzaginę kreivę – proceso eiga gali būti banguojanti. Aprašytos tendencijos nebūtinai pasireiškia griežta tvarka, be to, gali reikšmingai kisti priklausomai nuo konkrečios grupės.

4.3. Atsikleidimo ypatumai geštalinėse grupėse

Bendras geštalinės terapijos tikslas yra įsisąmoninimas. Tai yra geresnis tam tikrų sričių, dalykų įsisąmoninimas, o taip pat kliento sugebėjimas esant reikalui įsisąmoninti savo automatines reakcijas, elgesio būdus (Yontef, 1993). Geštalinė terapija yra grindžiama prielaida, kad geriausia suprasti žmogų galima jo aplinkos kontekste. Todėl pagrindinis geštaltinių grupių tikslas yra sukurti kontekstą, kuris palengvintų grupės įsisąmoninimo procesą. Geštalinės grupės darbo metu „siekiama atsiverti įvairiam dabarties patyrimui, o ne analizuoti praeitį“, taigi iš esmės siekiama atsiskleisti „čia ir dabar“ momentu (Gudaitė, 1999, p. 75). Įsisąmonindamas kiekvieną savo patyrimo momentą, o kartu ir tuos blokus, kurie kliudo naujiems išgyvenimams ir potyriams, grupės dalyvis pasiekia terapinių pokyčių. Atsikleidimo fenomeno atžvilgiu geštalinė terapija yra ypač svarbi tuo, kad nušviečia santykius tarp naudojamų kalbinių struktūrų ir asmenybės. Mes darome prielaidą, kad tam tikros grupės dalyvio vartojamos kalbinės formos nurodo į tai, kad jis yra nutolęs nuo savęs, nuo savo jausmų ir išgyvenimų, taigi ir nuo savęs atsikleidimo. Išskiriamos tokios kalbinės konstrukcijos (Копи, 2003):

- *Beasmenė forma.* Tokia forma liudija apie kalbos depersonalizaciją. Naudodamas beasmenes formas vietoje „aš“, grupės dalyvis tarsi išlaiko distanciją nuo savo minčių, jausmų ir išgyvenimų, tokiu būdu parodydamas savo baimę atsiskleisti;
- *Tu arba Jūs.* Dažnai grupės dalyviai išsako kažką panašaus į : „Tu jautiesi įskaudintas, kai Tave nepriima“. Tokiu būdu, vartodami įvardį „Tu“ grupės dalyviai tarsi atsiriboja nuo savęs ir savo pojūčių, bando išvengti asmeniško atsikleidimo ir peradresuoja jį kažkam kitam;
- *Klausimai.* Grupės dalyvis, kuris dažnai klausinėja kitus, tokiu būdu iš jų reikalauja atsikleidimo, o pats lieka nuošalyje, išsaugodamas savo anonimiškumą;
- *Bet.* Sakiniai, kuriuose yra panaudotas jungtukas „bet“ dažnai skamba dviprasmiškai, o be to, antroji sakinio dalis, kuri prijungiama jungtuko „bet“ pagalba, iš dalies nuneigia ir šešėlyje palieka pirmąją sakinio dalį. „Tu man patinki, bet tavo manieros mane erzina“ – šiuo atveju pirmoji sakinio dalis yra nuvertinama, o tikroji pasisakymo prasmė nėra atskleidžiama;

- *Teiginiai „negaliu“*. Grupės dalyviai dažnai sako „aš negaliu“, nors iš tikrųjų už to slypi „aš nenoriu“. Tokiu būdu grupės nariai slepia tikruosius savo motyvus arba tiesiog neišdrįsta atsiskleisti patys prieš save.

Terapeutas geštaliniėje grupėje atkreipia dalyvių dėmesį į tai, kokias kalbines konstrukcijas jie vartoja, ir kokią įtaką jos turi pačiam kalbėjimo apie save stiliui. Tai padeda dalyviams įsisąmoninti ir suprasti, ką jie iš tikrųjų sako ir tokiu būdu paskatina gilesnį grupės narių savęs tyrinėjimą.

5. Atsiskleidimo psichoterapinėje grupėje svarba

Iki šiol daug dėmesio skyrėme atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje apibūdinimui – pačios atsiskleidimo sąvokos, psichoterapinės grupės konteksto, atsiskleidimo rūšių ir ypatumų aptarimui. Paskutinis klausimas, kurį norime išskirti įvadinėje šio darbo dalyje – pagrįsti atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje svarbą.

Daugelis grupinės psichoterapijos teoretikų ir praktikų sutinka, kad atsiskleidimas yra viena iš esminių sąlygų, užtikrinančių sėkmingą ir efektyvią psichoterapiją grupėje (Braaten, 1991; Friedman, 1989; Vander Kolk, 1985; Кори, 2003; Ялом, 2000). Atsiskleidimo svarba išryškėja jau paruošiamojoje stadijoje, atrenkant tinkamus kandidatus į psichoterapinę grupę, t.y. pačiam darbui net neprasidėjus. Friedman (1989), remdamasis ilgalaikę darbo su grupėmis patirtimi, nurodo, kad vienas iš idealaus kandidato grupinei psichoterapijai bruožų yra pasiruošimas tinkamai įsitraukti į atsiskleidimo procesą. Taigi sugebėjimas atsiskleisti yra svarbus būsimosios psichoterapinės grupės dalyvių atrankos kriterijus (Fenster, 1993).

S.Jourard (1964) paaiškina, kas vyksta, kai į psichoterapinę grupę patenka žmogus, nesugebantis tinkamai atsiskleisti. Savo jausmų, minčių, vizijų, išgyvenimų, fantazijų slėpimas psichoterapinės grupės dalyviui gali kainuoti labai brangiai tiek santykių su savimi, tiek santykių su kitais grupės nariais prasme. Jourard (1964) laikosi prielaidos, kad žmogus pažįsta save tik tuomet, kai atsiskleidžia kitam žmogui. Kuo labiau asmuo vengia atsiskleidimo, tuo labiau jis nutolsta ir nuo savęs ir nuo kitų. Nenorėdami atskleisti savo neigiamų bruožų, silpnųjų pusių, pažeidžiamų vietų, žmonės atsiriboja nuo jų, t.y. atsiriboja ir nuo reikšmingos savęs dalies. Jourard tiki, kad „*individų kitų žmonių suvokimas kaip stresorių yra tiesiogiai proporcingas jo nutolimo nuo savęs laipsniui*“ (1964, p. 26). Žmogus išieškoja daug energijos demonstruodamas kitiems savo viešąjį Aš, be to, jis turi nuolatos rūpintis, kad kiti žmonės, norintys jį pažinti, nesužinotų apie tai, koks yra tikrasis jo Aš. Todėl buvimas su kitais, santykių su jais užmezgimas ir palaikymas tampa stresine situacija, kurios, aišku, stengiamasi išvengti. Tokiu būdu užsiskleidęs individas ne tik tai, kad santykiuose su kitais nesugeba išgyventi tikrojo artumo ir intymumo, bet ir apskritai gali nepajėgti užmegzti tarpasmeninių ryšių, t.y. nesugebės kurti santykius ir su psichoterapinės grupės nariais. Turint

galvoje mintį apie tai, kad dalyvių interakcijos yra grupinės psichoterapijos pagrindas, galima nesunkiai nuspėti, kad nesant narių atsiskleidimui grupė jiems nebus nei produktyvi, nei naudinga.

Anot Corey (2003), atsiskleidimas yra svarbi grupinės sąveikos priemonė. Jeigu atsiskleidimas yra ribojamas saugumo tema arba yra susijęs su paslapties demonstravimu, tai grupė negali pasiekti produktyvaus darbo lygmens. Mumyse slypi daugybė barjerų, kurie kliudo savęs atskleidimui – tai artumo, kuris lydi atsiskleidimą, baimė, atsakomybės ir pokyčių vengimas, gėdos ir kaltės jausmai, atmetimo baimė ir kultūriniai tabu. Pasiruošimas įveikti barjerus ir leisti kitiems pažinti save yra baziniai grupės darbo reikalavimai.

Atsiskleidimo grupės psichoterapiniame procese būtinumą taip pat akcentuoja I.Yalom (2000). Apibendrinamas psichologinių tyrumų duomenis, Yalom priena išvados, kad grupinė terapija yra veiksmingesnė tiems pacientams, kurie labiau atsiskleidžia grupėje. Iš sociometrinių tyrumų duomenų ryškėja, kad tie pacientai, kurie aktyviai dalinasi grupėje jau ankstyvosiose darbo stadijose, yra labiau populiarūs. Populiarumas savo ruožtu teigiamai koreliuoja su terapijos rezultatais. Taigi „labiausiai atsiskleidžiantys grupės dalyviai turi tendenciją būti sėkmingiausi“ (Perez, 1965; Truax & Carkhuff, 1967, cit. pg. Vander Kolk, 1985).

Atsiskleidimo terapinę vertę galima paaiškinti jo ryšiu su priėmimu. Tinkamas atsiskleidimas grupėje leidžia jos nariams priimti atsiskleidusįjį, o tai savo ruožtu palengvina atsiskleidusio dalyvio savęs priėmimą (Vander Kolk, 1985). Iš to seka, kad savęs priėmimas yra nulemtas tuo, kiek individas leis kitiems pažinti save, t.y. leis sau pačiam atsiskleisti. Atsiskleisti ir pajauti, kad tave priima tokį, koks tu esi, o tuo pačiu ir palaiko yra labai įkvepiantis, teikiantis jėgų ir pasitikėjimo savimi išgyvenimas. Grupės dalyviai dažnai turi slaptų fantazijų apie tai, kad jų atsiskleidimas jiems patiems gali būti kenksmingas, sumažinantis jų vertę kitų žmonių akyse. Jeigu po atsiskleidimo šios gąsdinančios fantazijos išnyksta, tai padaro didelį terapinį poveikį individo savęs ir aplinkinių žmonių suvokimui. Terapinis poveikis ypač veiksmingas tuomet, kai pozityvus atsiskleidimo patyrimas, įgautas grupėje, perkeliamas į santykių pasaulį už grupės ribų ir ten taip pat aukštai įvertinamas aplinkinių (Ялом, 2000).

S.Jourard (1968) skiria sveikesnę ir mažiau sveiką asmenybę pagal tai, kiek asmuo sugeba atsiskleisti prieš save ir prieš kitus. Sveikesnė asmenybė, anot autoriaus, pasirenka autentišką gyvenimo būdą, stengiasi būti atvira ir su savimi, ir su aplinkiniais. Mažiau sveikos asmenybės gyvenimas yra kupinas melo ir saviapgaulės. Sveikesnė asmenybė gyvena savo kūne ir kartu su juo, o tai reiškia, kad išoriškai toks žmogus atrodo atsipalaidavęs, kalba laisvai, jo judesiai yra gerai koordinuoti ir grakštūs, veido mimika išraiškinga. Mažiau sveika asmenybė, priešingai, bijo gyventi savo kūne, todėl atrodo labai įsitempusi: judesiai suvaržyti, eisena nerangi, veidas panašus į susitingusią kaukę, balsas yra trūkčiojantis ir aštrus. Toks žmogus slopina iškylančius kūniškus pojūčius, stengiasi kuo griežčiau kontroliuoti savo impulsus, veiksmus, jausmus, t.y. neleidžia sau

atsiskleisti. Yra pagrindo manyti, kad svarbių vidinių išgyvenimų slopinimas arba išstūmimas gali sąlygoti psichosomatinis simptomus (Рудестам, 1998). Tai reiškia, kad Jourardo aprašomas mažiau sveikos asmenybės tipas gali pasižymėti ne tik visais aukščiau išvardintais bruožais, bet taipogi gali kentėti nuo psichosomatinų simptomų. Mowrer tai patvirtina ir teigia, kad „daugelis psichologinių problemų simptomų – tokie kaip pasinėrimas į save, persivalgymas arba piktnaudžiavimas alkoholiu, narkotikų vartojimas, skrandžio ar galvos skausmai – gali būti traktuojami kaip siekimas pasislėpti nuo skausmo, su kuriuo yra susijęs silpnųjų savo asmenybės pusių pripažinimas“ (1964, p. 85, cit.pgl. Рудестам, 1998). Vienišumas, kaltės jausmas arba depresija yra tiesos neatskleidimo apie save pasekmė. Šie teiginys iš esmės atkartoja I.Yalomo (2000) idėją apie tai, kad įvairiausių, taipogi ir psichosomatinis, žmogaus sunkumus bei problemas yra naudinga išversti į tarpasmeninių santykių kalbą ir gydyti atitinkamai. Noras sumažinti nerimą arba palengvinti depresiją gali virsti pasiryžimu atsiskleisti, noru išmokti atviresnių bendravimo su aplinkiniais būdų, troškimu atsiskleisti, didesnio pasitikėjimo grupės nariais siekimu. Taigi atsiskleidimas šiuo atveju yra sveikos, pilnavertį gyvenimą gyvenančios asmenybės bruožas. Kalbant konkrečiai apie psichoterapinę grupę, atsiskleidimas užtikrina gerą fizinę ir psichinę savijautą, psichosomatinų simptomų nebuvimą.

Dalyvių atsiskleidimas labai glaudžiai susijęs su tokiu svarbiu terapiniu veiksmu kaip grupės sutelktumas. Bloch ir Crouch mano, kad grupės sutelktumas yra viena iš sąlygų, kuri „palengvina kitų terapinių veiksmų veikimą“ (1985, cit. pg. Friedman, 1989, p. 68), t.y. taip pat psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą. Braaten (1991), aprašydamas sutelktumo multidimensinį modelį, atsiskleidimą įtraukia į vidinių grupės sutelktumo parametrų sąrašą. Grupės sutelktumas yra grupės patrauklumas jos nariams ir narių patrauklumas vieni kitiems (Vinogradov, Yalom, 1989). Nors grupės sutelktumas pradeda formuotis jau ankstyvosiose grupės raidos stadijose, – pradinėje ir pereinamojoje – tačiau būtent darbiniam etape sutelktumas tampa raktiniu grupės proceso elementu. Corey (Кори, 2003) atrado, kad sutelktumas formuojasi dėka to, kad grupės nariai pasiruošę sąveikauti vienas su kitu gilesniame lygmenyje, atskleidžia skausmingus išgyvenimus ir pasiryžta rizikuoti. Tarpusavio sąveikos suintensyvėja, todėl kad grupės nariai atsigręžia į „čia ir dabar“, betarpiškai reaguoja vieni į kitus ir, bendrai, į grupės vyksmą. Šiame grupės raidos etape, jau pasižyminčiu tam tikru grupės sutelktumu, atsiskleidimas yra norma ir yra traktuojamas kaip tinkamas veiksmas. (Кори, Кори, 2001). Grupės sutelktumas savo ruožtu stumdo grupės darbą į priekį, nes susikūrusi saugi ir palaikanti atmosfera skatina grupės dalyvius vis labiau atsiskleisti savo išgyvenimuose ir reakcijose. Didesnis atsiskleidimas savo reakcijose reiškia ir tai, kad grupės dalyviai gali vienas su kitu konfrontuoti. Sėkmingai besivystančioje grupėje esant konfliktui dalyviai dalinasi savo reakcijomis vieni su kitais, o ne smerkia. Grupė yra pajėgi atpažinti konfliktą, jos dalyviai žino, kad jo nederėtų vengti, ir nėra linkę slopinti viduje kylančius

konfliktiškus pojūčius. (Кори, Кори, 2001). Kai konfrontacija vyksta sutelktos ir palaikančios grupės rėmuose, ji gali tapti ne priešiško, bet rūpinimosi santykiais bei pasitikėjimo kitais ženklu. Taigi grupės sutelktumas ne tik palengvina konfrontaciją, bet ir konstruktyvi konfrontacija suvienija bei suartina grupės narius. Iš to seka, kad grupės sutelktumas ne tik sudaro palankias sąlygas atsiskleidimui, bet ir dalyvių atsiskleidimas didina sutelktumą (Kočiūnas, 1998).

Taigi atsiskleidimas atlieka svarbų vaidmenį psichoterapinės grupės darbe. Panašiai galvoja ir S.Jourard, kuris rašo, kad „jeigu ir yra kažkoks įgūdis, kurį reikia įgyti, mokantis konsultavimo ir psichoterapijos, tai yra menas susidoroti su baimėmis, kurios lydi atsiskleidimą, ir menas iššifruoti tą kalbą, verbalinę ir neverbalinę, kurios pagalba asmuo byloja apie savo vidinį išgyvenimą“ (1964, p. 24). Tai reiškia, kad kuo daugiau sužinosime apie atsiskleidimo fenomeną, kuo labiau suprasime, kaip jis yra išgyvenamas psichoterapinės grupės dalyvių, tuo geriau įvaldysime grupinės psichoterapijos meną.

TYRIMO TIKSLAI

Apibrėžus atsiskleidimo psichoterapinėje grupėje sąvoką ir atlikus literatūros ir psichologinių tyrimų, susijusių su atsiskleidimo tematika, analizę, visgi atviras lieka klausimas apie tai, kaip atsiskleidimo fenomenas psichoterapinėje grupėje yra išgyvenamas konkrečių grupės dalyvių. Todėl šiame magistro darbe siekiame išaiškinti, kaip atsiskleidimo fenomenas yra patiriamas ir suvokiamas konkrečioje psichoterapinėje grupėje, kas įeina į atsiskleidimo sampratą, ir kokia yra atsiskleidimo proceso psichoterapinėje grupėje dinamika.

TYRIMO METODIKA

1. Tyrimo dalyviai

Tyrimė dalyvavo 23 žmonės – iš jų 4 vyrai ir 19 moterų. Iš viso buvo surengtos 3 fokusinės grupės. Pirmoje fokusinėje grupėje dalyvavo 6 žmonės: 5 moterys ir 1 vyras (originaliuose tekstuose žymimi raide „D“ – nuo žodžio „dalyviai“, ir numeruojami, pavyzdžiui, D1, D2, D3, D4, D5, D6). Antroje fokusinėje grupėje – 5 žmonės: 2 vyrai, 3 moterys. Trečioje – 12 žmonių: 11 moterų ir 1 vyras. Tyrimo dalyviai – tai žmonės, turintys dalyvavimo egzistencinio patyrimo psichoterapinėse grupėse patirtį. Dauguma jų dalyvauja tarptautinėje mokymo programoje „Egzistencinė terapija“, vykstančioje Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institute. Tiriamųjų amžius – nuo 26 iki 51 metų. Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis – 37; vyrų amžiaus vidurkis – 39,8, moterų – 36,5.

2. Tyrimo metodas

Tyrimė buvo naudojamas fokusinių grupių metodas. Fokusinė grupė – tai kokybinių duomenų rinkimo būdas, kuris numato diskusiją, vykstančią nedidelėje grupėje žmonių ir sufokusuotą ties tam tikra, iš anksto apibrėžta tema (Wilkinson, 2003). „Fokusinės grupės tikslas – išklausti dalyvius ir surinkti informaciją“ (Крюгер, Кейси, 2003, p. 26). Fokusinės grupės formaliai yra žinomos kaip giluminiai fokusinės grupės interviu. Ši formali formuluotė nubrėžia kelias esmines fokusinės grupės charakteristikas:

- terminas „fokusinė“ reiškia, kad diskusija yra pusiau struktūruota ir apribota vienos ar kelių temų;
- terminas „grupė“ rodo, kad dalyviai turi bendrą pokalbio temą ir sąveikauja vieni su kitais sesijos metu;
- terminas „giluminis“ kyla iš diskusijos pobūdžio, kuris yra daug išsamesnis ir nuodugnesnis nei atsitiktinis pasikalbėjimas;
- terminas „interviu“ numato moderatorių, kuris nukreipia bei veda diskusiją ir išgauna reikiamą informaciją (Rea, Parker, 1997).

Tačiau fokusinę grupę reikia skirti nuo grupinių interviu – moderatorius nekelia tikslo paklausti kiekvieną grupės dalyvį iš eilės; jis palengvina grupės diskusiją, aktyviai skatindamas grupės narius komunikuoti vienas su kitu. Tyrimo dalyvių sąveikos – tai pagrindinis fokusinės grupės kaip tyrimo metodo bruožas, aiškiai skiriantis fokusinę grupę nuo individualių interviu, kuriuose sąveika vyksta

tik tarp tyrėjo ir tiriamojo. Būtent interakcijos tarp fokusinės grupės dalyvių tampa svarbiausiu kokybinių duomenų šaltiniu (Willig, 2001).

Skirtingi autoriai pateikia skirtingus argumentus už fokusinės grupės kaip tyrimo instrumento panaudojimą. Šie argumentai taip pat lėmė ir mūsų fokusinių grupių kaip tyrimo metodo pasirinkimą:

- 1) Fokusinės grupės labai tinka nagrinėjant „jautrias“ temas, nes grupės kontekstas gali palengvinti asmeninį atsiskleidimą (Farquhar, 1999; Frith, 2000, cit. pg. Wilkinson, 2003, p. 185);
- 2) Fokusinė grupė kaip tyrimo metodas atitinka tyrimo objektą – atsikleidimo fenomeną psichoterapinėje grupėje. Viena vertus, dalyviai kalba apie savo atsiskleidimo patyrimą paraleliai vykstančioje psichoterapinėje grupėje; kita vertus, fokusinė grupė kaip ir psichoterapinė grupė yra dinamiška, todėl apie atsiskleidimą ne tik kalbama, tam tikras atsiskleidimo procesas vyksta, nes yra suformuotas tarpasmeninių santykių kontekstas. Interakcijos tarp grupės narių stimuliuoja diskusijas, kuriose grupės dalyviai tiesiogiai reaguoja į vienas kito pasisakymus, o tokiu būdu skatinamas veiksmas „čia ir dabar“. Šitoks fokusinės grupės dinamiškumas buvo pavadintas „sinerginiu grupės efektu“ (Stewart & Shamdasani, 1990; Sussman et al., 1991, cit. pg. Berg, 1995, p. 69);
- 3) Atsakymai ir reikšmės, atsirandantys fokusinės grupės sesijos metu, yra labiau socialiai sukonstruoti negu individualiai sukurti. Fokusinės grupės situacija suteikia galimybę priartėti prie egzistenciškai reikšmingų interakcinių dabarties išgyvenimų (Berg, 1995);
- 4) Palyginus su individualiais interviu, kurių pagalba siekiama sužinoti apie individualius požiūrius, išgyvenimus, jausmus, fokusinės grupės į paviršių iškelia požiūrių bei emocijų procesų grupės kontekste įvairovę. Palyginus su stebėjimo technika fokusinės grupės įgalina tyrėją surinkti didesnę kiekį informacijos per trumpesnę laiką. Stebėjimas predisponuoja laukimą tam tikrų reikšmingų įvykių, tuo pačiu fokusinėje grupėje pats tyrėjas vadovauja interviu, skatina procesą ir tuo pačiu jį stebi (Gibbs, 1997);
- 5) Kai kurie tyrėjai kelia prielaidą, kad „grupės spaudimas neleidžia jos dalyviams pateikti klaidingą informaciją (Basch, 1987; Millward, 2000, cit. pg. Vogt, King and King, 2004, p. 234), todėl fokusinės grupės padeda tyrėjui sužinoti apie priešingus požiūrius dalyviams reaguojant į vienas kito komentarus“ (Morgan, 1988; O’Brien, 1993a, cit. pg. Vogt, King and King, 2004, p. 234).
- 6) Individualiuose interviu respondento vartojama kalba dažnai labai skiriasi nuo įprastinės ir kasdienės jo naudojamos kalbos. Šis efektas pasireiškia tuo labiau, kuo didesnė yra socialinė distancija tarp tyrėjo ir tyrimo dalyvio. Fokusinėje grupėje ši problema išsprendžia

savaime: grupinio aptarimo kalba visuomet yra natūrali, ir tyrėjas negali jos pakeisti (Белановский, 2001).

3. Tyrimo eiga

Tyrimas buvo vykdomas Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institute Birštone. Fokusinės grupės buvo organizuojamos trumpalaikių psichoterapinių grupių „Egzistencinės terapijos“ mokymo programos kontekste. Tai reiškia, kad fokusinė grupė vyko praėjus $\frac{3}{4}$ dalies laiko, skirto dalyvavimui trumpalaikėje psichoterapinėje grupėje. Tokiu būdu organizuodami tyrimo procesą, siekėme, kad fokusinėje grupėje sutikę dalyvauti psichoterapinės grupės nariai pasidalintų ką tik patirtais arba dar vis patiriamais atsiskleidimo išgyvenimais. Fokusinės grupės vyko vakare, praėjus 2 val. nuo paskutinės psichoterapinės grupės sesijos šią dieną pabaigos.

Tyrimo, atliekamo su fokusinių grupių pagalba, eigą geriausiai aprašo Krueger ir Casey (Крюгер, Кейси, 2003). Anot jų, toks tyrimas – tai kruopščiai suplanuota akcija, numatanti nuoseklių diskusijų ciklą. Diskusijos vedamos tam, kad neformalioje ir patogioje aplinkoje išsiaiškinti, kaip žmonės suvokia tam tikrą fenomeną, kuris domina tyrėją. Idealiu atveju fokusinės grupės dydis svyruoja nuo 6 iki 8 narių, o grupės diskusiją reguliuoja moderatorius. Diskusija vyksta nesuvaržytoje atmosferoje, ir dalyviai dažnai patiria malonumą, turėdami galimybę pasidalinti savo mintimis ir emociniais išgyvenimais. Grupės dalyviai įtakoja vieni kitus, nes reaguoja į vienas kito idėjas bei pastabas (Крюгер, Кейси, 2003).

Sekdami Krueger ir Casey (Крюгер, Кейси, 2003) nurodymais stengėmės sukurti tokią atmosferą, kuri skatintų grupės dalyvius kuo labiau atsiskleisti: tyrimo dalyviai sėdėjo už apskrito stalo, ant kurio buvo pastatytos lėkštės su lengvais užkandžiais bei puodukai arbatos ir kavos gėrimui. Prie kiekvieno iš dalyvių stovėjo kortelė su užrašytu vardu, kad būtų įmanoma į visus grupės dalyvis kreiptis asmeniškai. Fokusinės grupės pradžioje moderatorius (šio darbo autorius) inicijuodavo neformalų pasikalbėjimą bendromis temomis, kas leisdavo savanoriškai atėjusiems fokusinės grupės nariams labiau atsipalaiduoti. Be moderatoriaus, kuris reguliuodavo diskusiją ir fokusuodavo ją ties reikiamais aspektais, fokusinėje grupėje taip pat dalyvavo asistentas (klinikinės psichologijos 2 kurso studentė Anna Kirejeva), atsakingas už audio ir video aparatūros veikimą bei laiko sekimą. Diskusija trūko nuo 1,5 iki 2 valandų ir prieš tai gavus visų dalyvių sutikimą buvo įrašoma 2 diktofonų ir videokamerų pagalba. Iš viso buvo prarastos 3 fokusinės grupės. Vedant trečią fokusinę grupę pastebėjome, kad dalyvių išsakomi emociniai išgyvenimai ir mintys yra labai panašūs į prieš tai buvusių grupių pasidalinimus. Tokie pasikartojimai ir buvo ženklas nutraukti informacijos rinkimą.

Pateikiame fokusinių grupių darbo tvarkaraštį, kuriuo buvo naudojama tyrimo metu:

ATSISKLEIDIMO FENOMENAS PSICHOTERAPINĖJE GRUPĖJE

Ižanga (5 min.)

Prisistato grupės moderatorius ir asistentas. Trumpai pristatoma, kas yra fokusinė grupė (pasakoma, kad grupė nėra terapinė ir pagrindinis jos tikslas – išgauti žinių apie dalyvių patyrimą). Apibrėžiama diskusijos tema, taip pat tyrimo procedūra (tyrimas vyks diskusijos forma; moderatorius pateiks eilę klausimų, į kuriuos reikės koncentruotis pasakojant apie savo patyrimą; svarbu, kad dalyvautų ir pasisakytų kiekvienas grupės dalyvis; dalyviai gali reaguoti vienas į kitą, dalindamiesi savaisiais išgyvenimais; aptarimas vyks tol, kol moderatorius nuspręs, kad klausimas yra pilnai išnagrinėtas). Aptariamas konfidencialumo klausimas.

Klausimai fokusinės grupės dalyviams (80 min.)

- 1) Prisiminkite dabartinę psichoterapinę grupę, kurioje Jūs dalyvaujate ir momentą, kuomet Jūs atsiskleidėte. Kaip Jūs patyrėte/išgyvenote savo atsiskleidimą?
 - emociniame lygmenyje: kokios buvo Jūsų emocijos?
 - kūno lygmenyje: kokie buvo Jūsų kūno pojūčiai?
 - kognityviniame lygmenyje: kokios buvo Jūsų mintys?
- 2) Kaip Jūs jautėtės prieš atsiskleidimą?
- 3) Kaip jautėtės po atsiskleidimo?
- 4) Kaip Jūsų atsiskleidimą įtakojo santykiai su kitais žmonėmis psichoterapinėje grupėje ir grupė kaip visuma?
 - kas palengvino atsiskleidimą ir kaip tai išgyvenote;
 - kas apsunkino atsiskleidimą ir kaip tai išgyvenote;
- 5) Kaip Jums yra, kai atsiskleidžia kitas grupės dalyvis?
- 6) Kaip Jūs jaučiatės „čia ir dabar“ situacijoje, kai kalbame apie atsiskleidimą?

Pabaiga (5 min.)

Moderatorius trumpai apibendrina visą diskusiją; paklausia, ar dar yra žmonių, norinčių kažką pasakyti, pakomentuoti; paprašo grupės dalyvių trumpai pasidalinti išpūdžiais apie įvykusią fokusinę grupę; padėkoja visiems grupės dalyviams ir atsisveikina.

4. Duomenų tvarkymas

Originalūs fokusinių grupių metu vykusių diskusijų tekstai gaunami dešifruojant diktofono įrašus. Užrašytų tekstų pagrindu atliekama tiriamo reiškinio analizė, susidedanti iš keturių etapų:

- 1) **Apibendrinamojo pobūdžio teiginių suformulavimas.** Kiekvienos fokusinės grupės iššifruotų tekstų pagrindu suformuluojami tam tikrą turinį apibendrinantys teiginiai. Kiekvienas iliustruojamas konkrečiomis citatomis iš teksto. Remiamasi prielaida, kad kiekvienas teiginys yra visos fokusinės grupės darbo rezultatas, todėl vienodai galioja visiems grupės nariams (Berg, 1995). Teiginiai formuojami atsižvelgiant į tyrimo tikslą ir charakterizuoja diskusijos metu iškilusius atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje aspektus.
- 2) **Apibendrinamojo pobūdžio teiginių organizavimas.** Suformuluoti teiginiai surūšiuojami pagal struktūrą, kuri remiasi tyrimo metu keliamais klausimais bei atspindi atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje dinamiką:
 1. **Išgyvenimai ir potyriai prieš atsiskleidimą;**
 2. **Išgyvenimai ir potyriai atsiskleidimo metu:**
 - Kaip yra patiriamas atsiskleidimas;
 - Kaip yra patiriamas kito grupės dalyvio atsiskleidimas;
 - Kas apsunkina/palengvina atsiskleidimą, ir kaip tai yra išgyvenama grupėje.
 3. **Išgyvenimai ir potyriai po atsiskleidimo.**
- 3) **Apibendrinamojo pobūdžio teiginių palyginimas ir kiekvienos fenomeno struktūrinės dalies apibūdinimų formulavimas.** Trijų fokusinių grupių teiginiai palyginami pagal tris išskirtas atsiskleidimo fenomeno struktūrinės dalis. Panašūs teiginiai apjungiami ir/ar transformuojami, besiskiriantys teiginiai paliekami. Suformuluojami trys kiekvienos atsiskleidimo struktūrinės dalies apibūdinimai.
- 4) **Galutinio apibūdinimo suformulavimas.** Trijų fenomeno struktūrinių dalių apibūdinimai sujungiami į bendrą visumą, kuri ir aprašo atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje patyrimą.

REZULTATAI

Atlikus tyrimą, gavome tris originalius fokusinių grupių metu vykusių diskusijų tekstus. Visi tekstai buvo apdoroti pagal pasiūlytą keturių žingsnių analizės procedūrą. Buvo suformuluoti trys kiekvienos atsiskleidimo struktūrinės dalies apibūdinimai – išgyvenimų ir potyrių prieš atsiskleidimą apibūdinimas, išgyvenimų ir potyrių atsiskleidimo metu apibūdinimas, išgyvenimų ir potyrių po atsiskleidimo apibūdinimas. Apjungus šiuos atskirų fenomeno dalių apibūdinimus buvo gautas galutinis atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje apibūdinimas.

Toliau bus pateikti visų fokusinių grupių organizuoti apibendrinamojo pobūdžio teiginiai – antro analizės etapo rezultatai. Pirmo analizės etapo duomenis (visų fokusinių grupių suformuluotus apibendrinamojo pobūdžio teiginius) galima rasti 1 priede. Šiame darbo skyriuje taip pat pateiksime suformuluotus kiekvienos fenomeno struktūrinės dalies apibūdinimus – trečiojo analizės žingsnio rezultata. 2 priede galima rasti visus duomenis, susijusius su apibendrinamojo pobūdžio teiginių palyginimu. Skyriaus pabaigoje pateikiame galutinį atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje apibūdinimą. Tai paskutinio analizės etapo išdava.

ORGANIZUOTI APIBENDRINAMOJO POBŪDŽIO TEIGINIAI

I fokusinė grupė

1. Išgyvenimai ir potyriai prieš atsiskleidimą

Noras ir sugebėjimas atsiskleisti yra svarbi dalyvavimo psichoterapinėje grupėje sąlyga. Vieniems dalyviams prieš išdrįstant atsiskleisti psichoterapinėje grupėje reikia pamatyti šios grupės terapeuto darbą kitoje psichoterapinėje grupėje. Kitiems tai, atvirkščiai, trukdo iš tikrųjų atsiskleisti, nes skatina iš anksto kurti įsivaizdavimą apie save ir savo elgesį grupėje. Prieš atsiskleidimą vyksta tam tikras procesas, kurį galima apibūdinti keliais etapais. Pirma, kad atsiskleidimo galimybė grupės kontekste atsirastų, grupės dalyviams svarbus asmeninis kontaktas su terapeutu ir jo besąlygiškas priėmimas. Antra, atsiskleidimas grupėje tampa įmanomas, kai įsisąmoninama, jog atsiskleidimas diadiniame kontakte yra nebeapakankamas. Trečia, atsiskleidimas įvyksta, kai atsiranda pasitikėjimas psichoterapinės grupės nariais. Kad atsiskleidimas įvyktų, nebūtina pasitikėti visais psichoterapinės grupės nariais – užtenka pasitikėti arba grupės terapeutu, arba kažkuriais grupės dalyviais. Užtenka pajauti kelių grupės narių atvirumą, kad psichoterapinės grupės dalyvis galėtų atsiskleisti. Prieš atsiskleidimą psichoterapinės grupės dalyviai visu kūnu

jaučia įtampą. Prieš atsiskleidimą grupės dalyviai jaučiasi pažeidžiami tuomet, kai nesugeba apsispręsti dėl savo atsiskleidimo būtinybės. Pasirinkti atsiskleidimą paskatina grupės dalyvių baimė būti nesąžiningais savęs atžvilgiu. Kad atsiskleidimas įvyktų, noras atsiskleisti turi būti toks stiprus, kad lengviau būtų jį įgyvendinti negu nuslopinti. Atsiskleidimas įvyksta, kai situacija psichoterapinėje grupėje išgyvenama kaip panaši į gyvenimišką situaciją. Prieš atsiskleidimą dalyviai laukia tinkamo momento, kuris jiems reiškia atsiskleidimo galimybę. Atsiskleidimas įvyksta, kai yra išgyvenamas kaip būtinas tam tikru laiko momentu. Jeigu psichoterapinės grupės dalyviai praleidžia laiko momentą, tinkamą jų atsiskleidimui, tuomet naujo atsiskleidimo tikimybė sumažėja. Prieš vieno iš psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą, kiti grupės nariai nori būti pasiruošę tą atsiskleidimą priimti.

2. Išgyvenimai ir potyriai atsiskleidimo metu

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje – tai savo jausmų atpažinimas ir pasidalinimas jais su kitais grupės nariais. Atsiskleidimas dažnai yra reakcija į panašaus emocinio turinio kito grupės dalyvio atsiskleidimą. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje – tai pasirinkimas tarp atrodymo ir buvimo. Atsiskleidimo procesas panašus į kelią į nežinomybę, kuris tęsiasi tol, kol atsiranda jausmas, jog pagaliau ateinama į pabaigą. Skirtingai nuo atvirumo, atsiskleidimas yra susijęs su giliau paslėptų savęs aspektų išskėlimu, vykstančiu kitų akivaizdoje. Atsiskleidimas yra tikslingas, kai nukreiptas į problemų išspėdimą. Atsiskleidimas yra netikslingas, kuomet tai yra nevalinga reakcija į kito atsiskleidimą, sąlygojanti geresnį savęs supratimą. Atsiskleidimas gali būti dvejopas atskleidžiamų įvykių laiko prasme: kylantis iš praeities arba iš dabarties išgyvenimų. Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje gali būti dvejopas: kylantis iš nerimo ir įtampos bei noro kuo greičiau jų atsikratyti ir vykstantis palaipsniui, vis geriau įsisąmoninant vidinius išgyvenimus. Pirmas atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra ypatingas savo rizikingumu bei reikšmingumu tolimesniam gyvenimui. Atsiskleidimas tampa ypač rizikingas pasekmių prasme, kai yra susijęs su išankstiniais lūkesčiais kitiems grupės nariams. Atsiskleidimo metu grupės dalyviai išgyvena susijaudinimą ir įtampą. Kūniškai tai pasireiškia sustiprėjusiu širdies plakimu ir šilumos pojūčiu krūtinės srityje. Atsiskleidimo metu kylantys emociniai išgyvenimai atitinka atskleidžiamos informacijos emocinį turinį. Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai jautriau suvokia ir reaguoja į aplinkos stimulus negu įprastai. Atsiskleidimo metu grupėje dalyviai orą jaučia kaip prisotintą. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra lydimas intuityvaus žinojimo, kad iš tikrųjų vyksta būtent tai, kas ir turi vykti. Grupėje vykstančio atsiskleidimo metu svarbus pasitikėjimas viduje išgyvenamu atsiskleidimo procesu. Toks pasitikėjimas grupės dalyviams reiškia vidinę stiprybę. Už savo atsiskleidimą kiekvienas psichoterapinės grupės dalyvis yra atsakingas asmeniškai. Atsiskleidimo metu reikšmingiausias yra pats procesas, o ne galutinis to proceso

rezultatas. Atsiskleidimo metu grupės dalyviai gali taip įsijausti į atskleidžiamą praeities situaciją, kad praranda dabarties įsisąmoninimą. Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai taip stipriai koncentruojasi į savo išgyvenimus, kad grupę suvokia kaip nediferencijuotą visumą. Kito atsiskleidimas taip pat grupės dalyvių yra išgyvenamas. Tuomet ir psichoterapinė grupė jaučiama kaip vieninga visuma. Kito atsiskleidimo išgyvenimas yra toks intensyvus, kad pasireiškia fiziškai – skambėjimu ausyse. Vienas iš svarbių veiksnių, skatinančių psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą, - tai pasitikėjimas grupės terapeutu kaip profesionalu ir kaip žmogumi. Kai psichoterapinės grupės dalyvis, atsiskleisdamas, neišgyvena su grupės terapeutu atviro santykio, jis jaučiasi nelygiavertis terapeutui. Dalyvio atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje palengvina kitų dalyvių atsiskleidimas. Kad dalyvio atsiskleidimas iš tikrųjų įvyktų, svarbus kitų psichoterapinės grupės narių dalyvavimas jo atsiskleidimo situacijoje. Atsiskleidimo metu kitų grupės dalyvių keliami klausimai gali toliau paskatinti arba sustabdyti atsiskleidimo procesą. Dalyvių atsiskleidimą labiausiai įtakoja konkreti situacija “čia ir dabar” psichoterapinėje grupėje.

3. Išgyvenimai ir potyriai po atsiskleidimo

Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai išgyvena palengvėjimą. Po atsiskleidimo išgyvenamas pasitenkinimas tuomet, kai įvykęs atsiskleidimas padeda atrasti kokybiškai naują problemos sprendimą. Po atsiskleidimo išryškėja galimi pasirinkimai ir įsisąmoninamos jų pasekmės. Jei atsiskleidimo metu įvyksta skausmingi ir sunkūs atradimai, tai po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai verkia. Atsiskleidę psichoterapinės grupės dalyviai tampa ypatingai jautrūs kitų dalyvių reakcijoms ir vidiniams išgyvenimams. Po atsiskleidimo dalyviams rūpi, kaip juos priims kiti grupės nariai. Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi labai pažeidžiami. Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi tikresni, gyvybingesni ir pilnesni. Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučia didesnę tarpusavio artumą. Fizinis atstumas tarp grupės dalyvių subjektyviai sumažėja, kai išgyvenamas tarpusavio artumas. Kai kito atsiskleidimas grupėje išgyvenamas kaip nepageidaujamas ir nelaukiamas, jis atitolina grupės narius vienas nuo kito. Po atsiskleidimo grupės dalyviams reikalingas laikas norint susivokti savyje ir apgalvoti, kokias pasekmes atsiskleidimas turės jų gyvenimui. Praėjus kuriam laikui po atsiskleidimo, psichoterapinės grupės dalyviai jaučia, kad jų atsiskleidimas buvo prasmingas ir reikalingas.

II fokusinė grupė

1. Išgyvenimai ir potyriai prieš atsiskleidimą

Būseną prieš atsiskleidimą sukelia išsiskleidžiančio gėlės pumpuro asociaciją. Prieš atsiskleidimą išgyvenamas stiprus emocinis pakilimas, prasiveržia jausmai. Kūno pojūčiai taip pat labai intensyvūs ir kontrastingi. Prieš atsiskleidimą vyksta įprasminimas to, apie ką ruošiamasi kalbėti. Atsiskleidimo turinys įgauna aiškias formas ir tik po to įvyksta pasidalinimas. Vienu dalyvių išgyvenimai prieš atsiskleidimą yra tokie patys kaip ir atsiskleidimo metu. Tai nerimas bei įtampa. Kitų dalyvių patiriamas jaudulys prieš atsiskleidimą atsiskleidimo metu dingsta.

2. Išgyvenimai ir potyriai atsiskleidimo metu

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra procesas, turintis savo pradžią ir pabaigą. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje išgyvenamas kaip unikalus ir nepakartojamas. Atsiskleidimas yra išgyvenamas “čia ir dabar” negalvojant apie tai, kaip bus ateityje. Atsiskleidimas gali būti išgyvenamas daugiau kaip vidinis negu išorinis aktyvumas. Atsiskleidimas yra sąmoningas procesas. Atsiskleidimas yra procesas, turintis tam tikras ribas. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje visuomet turi tam tikras pasekmes, todėl tai yra atsakingas pasirinkimas. Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje yra lydimas intensyvių kūno pojūčių: tai pojūčiai menčių ir širdies srityse, taip pat jaučiamas gumulas gerklėje, prakaituoja rankos. Atsiskleidimas yra kontroliuojamas procesas turinio, bet ne emocijų atžvilgiu, todėl yra tikras ir nuoširdus. Atsiskleidimas – tai poelgis, kurio metu žmogus jaučiasi ryžtingas ir drąsus. Atsiskleidimo procesas psichoterapinės grupės dalyviams yra sunkus. Atsiskleidimas kaip atviras kalbėjimas apie save yra lengvesnis, kai gyvenime už grupės ribų žmogus sugeba būti nuoširdus bei atviras. Gilus atsiskleidimas nėra įprastas kasdieniame gyvenime, todėl grupėje atsiskleidimo procesas reikalauja iš dalyvių tam tikrų pastangų. Atsiskleidimas gali būti skirtingas: vienas yra atviras kalbėjimas apie savo problemą; kitas – gilus vidinis atsiskleidimas, vedantis į problemos išsprendimą. Kai atsiskleidimas išgyvenamas kaip abipusis procesas, jis gali vesti į atskleistos problemos sprendimą. Atsiskleidimas – tai geresnis savęs supratimas. Atsiskleidimas gali būti netiesioginis. Tuomet tai yra atsakas į kito grupės dalyvio atsiskleidimą, išgyvenamas kaip stiprus noras jam padėti. Kitam atsiskleidžiant įvyksta susitapatinimas su juo: įsijaučiama į jo situaciją, išgyvenami panašūs jausmai. Kito atsiskleidimas gali būti sukrečiantis patyrimas. Kito atsiskleidimas yra jaučiamas. Tai šilumos pojūtis bei bendrumo su kitu jausmas. Kito grupės dalyvio atsiskleidimas išgyvenamas kaip artimesnis, jei santykis su juo pozityvesnis. Atsiskleidimas grupės akivaizdoje yra kitoks nei atsiskleidimas prieš vieną žmogų. Jį lydi bejėgiškumo ir pasimetimo išgyvenimai. Iš grupės tikimasi supratimo ir dalyvavimo. Kad atsiskleidimas įvyktų, reikalingas bendras grupės dalyvių pasiruošimas atsiskleisti, vienas kito pajautimas. Atsiskleidimas – tai iki tol buvusios vidinės pusiausvyros praradimas, todėl vykstant grupės dalyvio atsiskleidimui reikalingas kitų dalyvių palaikymas. Atsiskleidimo laipsnis priklauso nuo vietos grupėje, nuo to, kurie grupės dalyviai sėdi

šalia atsiskleidimo metu. Dalyvių atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje įtakoja grupės vedantysis, kuris kuria bendrą atmosferą bei didina grupės sutelktumą. Atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje reikalinga tinkama atmosfera – tam tikras rimtumas. Ši atmosfera yra trapi, ją gali suardyti atsitiktiniai nekontroliuojami trikdžiai kaip, pavyzdžiui, garsi muzika. Tuomet atsiskleidimas tampa nebeįmanomas. Atsiskleidimo procesą įtakoja žmonės, sėdintys už rato ribų: vieniems grupės dalyviams jų neverbalinės reakcijos padeda, kitiems – trukdo. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje gali būti patiriamas kaip teigiamas ir kaip neigiamas priklausomai nuo to, kaip į jį reaguoja kiti grupės nariai – priėmimu arba atmetimu. Kai atsiskleidimas išgyvenamas pozityviai, tuomet sugebama labiau priimti save ir geriau pajauti savo kūną, negu tuomet, kai atsiskleidimas yra išgyvenamas negatyviai. Atsiskleidimas, išgyvenamas kaip visiškas kitų pritarimas, yra iliuzorinis ir nebūtinai naudingas. Jeigu atsiskleidimo metu patiriamas kitų atmetimas arba nesupratimas, tuomet įvyksta atsiribojimas nuo kitų, kyla abejonės, pasimetimas, nerimas, pyktis kitiems, situacija yra sunkiai suvokiama ir įsisąmoninama. Nepriklausomai nuo, ar atsiskleidimas yra vertinamas kaip teigiamas arba neigiamas, jis įgalina tikrą dalyvavimą grupėje, emocinio santykio su kitais grupės nariais atsiradimą. Atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje trukdo vidinė kova savimi, lydima pykčio bei susierzinimo. Atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje stabdo grupės dalyvių nesidomėjimas vienas kitu. Dalyvio atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje trukdo kitų narių emocinis neįsitraukimas, nepagarba, netgi jeigu tie nariai sėdi už rato ribų. Tuomet išgyvenamas pyktis, susierzinimas, nepasitenkinimas, kyla įtampa. Atsiskleidimo blokavimas psichoterapinėje grupėje lydimas atitinkamų kūno reakcijų: plaka širdis, dreba rankos, padažnėja pulsas, padidėja spaudimas. Subjektyviai toks blokavimas išgyvenamas kaip viso kūno paralyžius. Tuomet, kai atsiskleidimas yra blokuojamas, išgyvenamas kaltės jausmas.

3. Išgyvenimai ir potyriai po atsiskleidimo

Po atsiskleidimo išgyvenamas palengvėjimas, pakylėtumas. Tai panašu į pasitenkinimą užbaigus sunkų darbą arba į palengvėjimą pagaliau numetus sunkią našą. Ypač palengvėja tuomet, kai pajaučiamas ryšys su kitais grupės nariais. Atsiskleidimas skaudžiam patyrimo ne visuomet atneša palengvėjimą. Po atsiskleidimo gali būti išgyvenamas ir stiprus susijaudinimas, emocinė įtampa. Galva jaučiama kaip pilna ir labai sunki. Po atsiskleidimo gali vykti skausmingas procesas, lydimas apmaudo, apgailestavimo, pykčio išgyvenimų. Tačiau net ir tuomet išgyvenamas tam tikras palengvėjimas. Atsiskleidimo procesas yra tikslingas – jis veda į pokyčius, todėl išgyvenamas kaip tikras ir teisingas. Atsiskleidimo procesas reiškia vidinių pokyčių pradžia.

III fokusinė grupė

1. Išgyvenimai ir potyriai prieš atsiskleidimą

Prieš atsiskleidimą vyksta pasiruošimo procesas, kartais pakankamai ilgas, kuris primena įsibėgėjimą prieš pakilimą. Atsiskleidimas gali būti spontaniškas, be išankstinio pasiruošimo, kylantis iš staigiai atsiradusio vidinio įsitikinimo. Psichoterapinės grupės dalyviai vadovaujasi jausmu, kad šiuo dabarties momentu jų atsiskleidimas būtinas arba galimas. Prieš atsiskleidimą grupės dalyviai pasveria, kiek jų atsiskleidimas yra būtinas ir reikalingas. Tuo metu išgyvenamas nerimas, sąmyšis ir abejonės. Atsiskleidimas įvyksta, kai pasitikima savo jausmais, o ne loginiais išvedžiojimais grįžtais savęs paskatinimais. Prieš atsiskleidimą psichoterapinės grupės dalyviai gali išgyventi stiprius neigiamus jausmus: pasipiktinimą, susierzinimą, įtampą. Prieš atsiskleidimą pasireiškia tokios fizinės reakcijos: pagilėjęs ir pagreitėjęs kvėpavimas, stiprus širdies plakimas, kraujo priplūdimas, sėdėjimo pozos pasikeitimas. Grupinio darbo dėka kylančios asociacijos sudaro pagrindą dalyvio atsiskleidimui. Atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje paskatina laiko baigtinumo suvokimas. Kai momentas, tinkamas atsiskleidimui grupėje, yra praleidžiamas, abejonės gilėja, atsiskleisti pasidaro vis sunkiau. Kai atsiskleidimo laikas yra praleidžiamas, padidėjęs nerimas verčia atsiskleisti kuo greičiau. Procesą, vykstantį prieš atsiskleidimą, apibendrintai galima suskirstyti į kelias dalis, kurios nebūtinai pasireiškia visos iškart ar viena po kitos. Pirma, tai išankstinis nusiteikimas atsiskleisti. Antra, tai atsiskleidimas, įvykęs spontaniškai, reaguojant į kito pasidalinimus. Trečia, tai tam tikros abejonės ir pagaliau apsisprendimas atsiskleisti.

2. Išgyvenimai ir potyriai atsiskleidimo metu

Atsiskleidimas – tai pasinėrimas į save ir į praeities išgyvenimus bei jų atskleidimas kitiems psichoterapinės grupės dalyviams. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje gali būti atsiskleidimo gyvenime dalis, todėl nepavyksta išskirti tokio atsiskleidimo pradžios ir pabaigos. Kuo dažniau grupės nariai stengiasi atsiskleisti, tuo lengviau jie tai išgyvena: sumažėja fizinių reakcijų intensyvumas, išlaikomas ryšis su kitais grupės dalyviais. Atsiskleidimą gali sukelti kito grupės dalyvio išgyvenimai, į kuriuos iš pradžių įsijaučiama, o po kurio laiko atsitraukiama ir įsigilinama į savuosius. Atsiskleidimo procesas gali būti išgyvenamas skirtingai – kaip vidinis ir išorinis. Vidinis atsiskleidimas yra patiriamas kaip momentinė vidinė įžvalga, kurią sukelia kažkieno iš grupės pasisakymas, asocijuojamas su asmenine patirtimi. Vidinis atsiskleidimas yra lydimas pasitenkinimo ir pasitikėjimo savimi išgyvenimais. Išorinis atsiskleidimas yra patiriamas kaip tiesiogiai vykstantis grupėje ir grupei. Toks atsiskleidimas prasideda nuo vidinio susikaupimo ir pasireiškia intensyviomis fizinėmis ir emocinėmis reakcijomis. Išoriniam atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje gali sutrukdyti baimė pasisakyti, tačiau grupei pasibaigus gali įvykti vidinis atsiskleidimas. Atsiskleidimas gali būti išgyvenamas kaip noras išeiti iš aklavietės, išsilaisvinti. Atsiskleidimas išgyvenamas kaip pasidavimas tėkmei, kuomet siekiama būti, o ne

atrodyti. Atsiskleidimo pradžioje išgyvenama stipri baimė. Baimė atsiskleisti išnyksta ištarus pirmuosius žodžius. Tuomet atsiskleidimo proceso sustabdyti jau nebeįmanoma. Atsiskleidimo procesas kartais primena išvėmimą, kurio neįmanoma valingai sustabdyti. Atsiskleidimo pradžioje dėl didelės koncentracijos į vidinius išgyvenimus, psichoterapinės grupės dalyviai patiria vienumos jausmą. Atsiskleidimas įvyksta tuomet, kai pasirenkama ne išstumti savo jausmus, bet leisti sau juos kūniškai išgyventi. Atsiskleidimo metu patiriami įvairūs jausmai, tačiau ryškiausiai patiriamas ryšio su savimi ir su kitais grupės dalyviais jausmas. Atsiskleidimo metu leidžiama sau išbūti jausmuose iki galo, jų ne slopinant, bet įsisąmoninant ir priimant. Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai savo balsą jaučia kaip pasikeitusį ir netgi svetimą. Atsiskleidimo metu kalbėjimas yra apsunkintas ir turi neišbaigtą, nutrauktą sakinių pavidalą. Atsiskleidimas gali vykti taip spontaniškai, kad sunku pasidaro kontroliuoti patį kalbėjimo procesą. Atsiskleidimo arba rišlaus kalbėjimo apie save pradžia yra susijusi su tam tikra emocine išškrova. Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai patiria tokius fizinius pojūčius kaip stiprus širdies plakimas, pagreitėjęs kvėpavimas, stiprus prakaitavimas, pilvo spazmai, drebulys, trūkčiojimas, verkimas, orientacijos praradimas, girdimojo ir regimojo suvokimo laikinas sutrikimas. Psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą gali lydėti tam tikri regimieji vaizdiniai, – vizijos, šviesos dėmės, stereo regėjimas – kurie signalizuoja apie tai, kad atsiskleidimo procesas iš tikrųjų vyksta. Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje yra išgyvenamas kaip vykstantis kartu su grupe kaip su vieninga visuma. Atsiskleidimo momentu ryšis su grupe patiriamas kaip periodiškai nutrūkstantis ir vėl atsinaujinantis. Atsiskleidimo metu yra įsisąmoninama tai, kas buvo gauta kiekvieno grupės dalyvio dėka. Šį įsisąmoninimą lydi ašaros bei noras pajauti bendrumą su visais grupės nariais. Dalyvių atsiskleidimas yra selektyvus ir orientuotas į grupę: grupėje siekiama atskleisti tai, kas turėtų ne tik asmeninę reikšmę, bet taip pat būtų svarbu ir kitiems dalyviams. Atsiskleidimo procesui padeda psichoterapinės grupės suvokimas kaip vieningos, sutelktos, artimos, suprantančios ir palaikančios. Psichoterapinė grupė padeda atsiskleisti ta prasme, kad padeda dalyviui pamatyti jo problemos šaknis. Atsiskleidimo metu jautriai reaguojama į kitų reiškiamą palaikymą ir nedėmesingumą. Dalyvių atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje stabdo jų pačių neryžtingumas ir nepasitikėjimas savimi. Psichoterapinės grupės dalyvio atsiskleidimas yra susijęs su didesnėmis abejonėmis, jei išgyvenamas grupės nepriėmimas ir nesupratimas. Atsiskleidimą apsunkina kitų grupės dalyvių klausimai, užbėgantys įvykiams už akių. Kai psichoterapinės grupės dalyvis iš tikrųjų pasiruošęs ir pasiryžęs atsiskleisti, jam nebeįmanoma sutrukdyti. Kai atsiskleidimas yra sulaikomas, išgyvenami intensyvūs neigiami jausmai tokie kaip pyktis ir agresija, kurių norima kuo greičiau atsikratyti. Kai grupės dalyviai pradeda atsiskleidimo procesą, o vėliau jį nutraukia, jie išgyvena savigraužą.

3. Išgyvenimai ir potyriai po atsiskleidimo

Po atsiskleidimo grupės dalyviai išgyvena emocinį ir fizinį palengvėjimą, kuris pagal pojūčius primena skrydį arba lengvumą, numetus sunkią naštą. Po atsiskleidimo išgyvenamas išsilaisvinimo jausmas. Po atsiskleidimo išgyvenamas pasitenkinimas ir palengvėjimas, jeigu jaučiama, kad atsiskleidimas įvyko tinkamu laiku. Jeigu atsiskleidimas buvo pilnas, tai atsiranda vidinė energija, kuria norisi dalintis su kitais grupės nariais. Po atsiskleidimo prasidėję galvos skausmai signalizuoja apie nepilną atsiskleidimą. Po atsiskleidimo dalyviai jaučiasi atviresni grupei, labiau joje dalyvaujantys. Po atsiskleidimo išgyvenamas bendrumo su grupe jausmas. Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviams atrodo, kad rate jie sėdi arčiau vienas kito. Po atsiskleidimo grupės dalyviai jaučiasi dėkingi grupei už suteiktą galimybę, supratimą bei palaikymą. Po atsiskleidimo aplinkinis pasaulis suvokiamas kaip suprantamesnis, geresnis ir artimesnis. Atsiskleidimui įvykus, psichoterapinės grupės dalyviams kyla noras dalintis teigiamu patyrimu. Momentas po atsiskleidimo išgyvenamas kaip labai pozityvus, nes grupės dalyviai jaučiasi gyvesni. Kai atsiskleidimas išgyvenamas kaip tam tikras paleidimas to, kas susikaupė viduje, tuomet po atsiskleidimo gali kilti tuštumos ir atbukimo jausmai. Psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi išžeisti ir palikti vieni su savo problema, jeigu po atsiskleidimo nesulaukia reikiamo grupės palaikymo. Grupės dalyviai atsitraukia nuo savęs, kai pajaučia, jog jų asmeninis atsiskleidimas įtakojo kitus dalyvius ir paskatino jų atsiskleidimą. Įvykęs atsiskleidimas veda į apsisprendimą siekti pokyčių realių veiksmų pagalba. Po atsiskleidimo reikalinga tam tikra pertrauka tam, kad dalyviai vėl įsijungtų į bendrą grupės darbą. Po atsiskleidimo reikalingas tam tikras laiko tarpas norint įsisąmoninti tai, kas įvyko ir išbūti savyje. Tik tuomet atsiranda palengvėjimo jausmas. Psichoterapinėje grupėje skirtingai nei kartais kasdieniame gyvenime atsiskleidimas vėliau įvertinamas kaip reikalingas ir prasmingas.

KIEKVIENOS FENOMENO STRUKTŪRINĖS DALIES SUFORMULUOTI APIBŪDINIMAI

Išgyvenimų ir potyrių prieš atsiskleidimą apibūdinimas

Grupės narių atsiskleidimas kuria sąlygas psichoterapinės grupės darbui, o grupinis darbas savo ruožtu sąlygoja atsiskleidimą. Būseną prieš atsiskleidimą sukelia grupės dalyviams išsiskleidžiančio gėlės pumpuro asociacija. Prieš atsiskleidimą psichoterapinės grupės dalyviai išgyvena stiprius emocinius išgyvenimus, taip pat ir neigiamus, kuriuos lydi intensyvios, kartais kontrastingos, kūno reakcijos – pagilėjęs ir pagreitėjęs kvėpavimas, stiprus širdies plakimas, kraujo

priplūdimas, sėdėjimo pozos pasikeitimas, įtampa kūne. Atsiskleidimas įvyksta, kai grupės dalyviai šiais išgyvenimais pasitiki. Vienų dalyvių prieš atsiskleidimą patiriamas jaudulys atsiskleidimo metu dingsta. Kitų dalyvių išgyvenimai prieš atsiskleidimą yra tokie patys, kokie bus ir atsiskleidimo metu. Prieš atsiskleidimą taip pat vyksta įprasminimas to, apie ką ruošiamasi kalbėti. Atsiskleidimo turinys įgauna aiškias formas, ir tik po to įvyksta pasidalinimas. Prieš atsiskleidimą grupės dalyviai išgyvena nerimą bei sąmyšį, nes svarsto, kiek jų atsiskleidimas yra būtinas ir tik tuomet atsiskleidžia, kai tuo įsitikina. Pasirinkti atsiskleidimą paskatina baimė būti nesąžiningais savęs atžvilgiu. Noras atsiskleisti turi būti toks stiprus, kad lengviau būtų jį įgyvendinti negu nuslopinti.

Atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje paskatina laiko baigtinumo suvokimas. Jeigu atsiskleidimui tinkamas momentas grupėje yra praleidžiamas, naujo atsiskleidimo tikimybė sumažėja, arba, atvirkščiai, padidėjęs nerimas verčia atsiskleisti kuo greičiau. Vieniems dalyviams prieš išdrįstant atsiskleisti psichoterapinėje grupėje reikia pamatyti šios grupės terapeuto darbą kitoje psichoterapinėje grupėje. Kitiems tai, atvirkščiai, trukdo iš tikrųjų atsiskleisti, nes skatina iš anksto kurti įsivaizdavimą apie save ir savo elgesį grupėje. Kad atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje įvyktų, kai kuriems grupės dalyviams svarbu prieš tai turėti asmeninį kontaktą su terapeutu ir išgyventi jo besąlygišką priėmimą; įsisąmoninti, jog atsiskleidimas diadiniame kontakte yra nebeapakankamas; pasitikėti grupės terapeutu ar kažkuriais grupės nariais – jausti jų atvirumą. Kai kurių grupės narių atsiskleidimas įvyksta, kai situacija psichoterapinėje grupėje išgyvenama kaip panaši į gyvenimišką situaciją.

Procesą, vykstantį prieš atsiskleidimą, apibendrintai galima suskirstyti į kelias dalis, kurios nebūtinai pasireiškia visos iškart ar viena po kitos. Pirma, tai nusiteikimas atsiskleisti arba pasiruošimas, kuris primena išibėgėjimą prieš pakilimą. Pasiruošimas reikalingas ne tik prieš savo, bet ir prieš kito atsiskleidimą. Antra, tai atsiskleidimas, įvykęs spontaniškai, reaguojant į kito pasidalinimus. Trečia, tai tam tikros abejonės ir pagaliau apsisprendimas atsiskleisti.

Išgyvenimų ir potyrių atsiskleidimo metu apibūdinimas

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje gali būti suvoktas ir kaip procesas, turintis aiškia pradžia ir pabaigą, ir kaip bendro atsiskleidimo proceso, vykstančio kasdieniame gyvenime, dalis. Atsiskleidimo metu reikšmingiausias yra pats procesas, o ne galutinis to proceso rezultatas. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra unikalus procesas, turintis tam tikras ribas ir vykstantis sąmoningai „čia ir dabar“ grupėje. Atsiskleidimas yra išgyvenamas kaip atsakingas pasirinkimas, turintis tam tikras pasekmes. Šis pasirinkimas yra sunkus ir reiškia ryžtingą ir drąsų poelgį.

Atsiskleidimas išgyvenamas kaip pasidavimas tėkmei, kuomet pasirenkama būti, o ne atrodyti. Esant nežinomybei, vadovaujamosi intuicija. Atsiskleidimas taip pat gali būti išgyvenamas kaip noras išeiti iš aklavietės, išsilaisvinti. Atsiskleidimo metu patiriamas susijaudinimas ir įtampa pasireiškia sustiprėjusiu širdies plakimu, stipriu prakaitavimu, pilvo spazmais, gumulu gerklėje, šilumos pojūčiu krūtinės srityje, drebuliu, trūkčiojimu, verkimu, orientacijos praradimu, girdimojo suvokimo laikinu sutrikimu, regimųjų vaizdinių atsiradimu. Atsiskleidimo metu grupės dalyviai savo balsą išgyvena kaip pasikeitusį ir svetimą, o kalbėjimą kaip nekontroliuojamą ir neišbaigtą. Rišlaus kalbėjimo apie save pradžia yra susijusi su tam tikra emocine iškrova. Atsiskleidimo metu kylantys emociniai išgyvenimai yra kūniškai išgyvenami, įsisąmoninami ir priimami. Atsiskleidimo metu grupės dalyviai yra ypatingai jautrūs šalia sėdinčių žmonių ir aplinkos trikdžių atžvilgiu. Jie jaučia susikūrusios rimtos ir prisotintos atmosferos trapumą.

Atsiskleidimo procesas gali būti išgyvenamas kaip vidinis ir išorinis. Vidinis atsiskleidimas yra patiriamas kaip momentinė vidinė išvalga, vedanti į problemos išsprendimą ir yra lydymas pasitenkinimo jausmo. Išorinis atsiskleidimas prasideda nuo vidinio susikaupimo ir pasireiškia atviru kalbėjimu apie savo problemą grupėje. Kai išorinio atsiskleidimo metu jaučiamas pasitikėjimas vidiniu atsiskleidimo procesu, tuomet grupės dalyviai išgyvena vidinę stiprybę. Kai išoriniam atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje sutrukdo baimė pasisakyti, tuomet grupei pasibaigus gali įvykti vidinis atsiskleidimas. Atsiskleidimas grupėje yra išgyvenamas kaip tikslingas, kai yra nukreiptas į problemų išsprendimą, ir kaip netikslingas, kuomet tai yra nevalinga reakcija į kito atsiskleidimą, sąlygojanti geresnį savęs supratimą. Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje dvejopai išgyvenamas savo dinamikos prasme: kylantis iš nerimo ir įtampos bei noro kuo greičiau jų atsikratyti ir vykstantis palaiptams, vis geriau įsisąmoninant vidinius išgyvenimus. Atsiskleidimas gali būti dvejopas atskleidžiamų įvykių laiko prasme: pasinėrimas į praeities išgyvenimus bei jų atskleidimas kitiems grupės nariams arba dabarties jausmų atpažinimas, įsisąmoninimas ir pasidalinimais jais.

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje patiriamas kaip teigiamas ir neigiamas priklausomai nuo to, kaip į jį reaguoja kiti grupės nariai – priėmimu arba atmetimu. Kai atsiskleidimo patyrimas yra teigiamas, tuomet sugebama labiau priimti save ir geriau pajusti savo kūną. Tačiau atsiskleidimas, išgyvenamas kaip visiškas kitų pritarimas, yra iliuzorinis ir nebūtinai naudingas. Jeigu atsiskleidimo metu patiriamas kitų nepriėmimas arba nesupratimas, tuomet įvyksta atsiribojimas nuo kitų, atsiskleidimas yra susijęs su didesnėmis abejonėmis ir neigimais jausmais. Bet nepriklausomai nuo, kaip atsiskleidimas yra patiriamas, jis įgalina tikrą dalyvavimą grupėje, emocinio santykio su kitais grupės nariais atsiradimą.

Atsiskleidimas gali iškilti kaip atsakas į panašaus emocinio turinio kito grupės dalyvio atsiskleidimą, išgyvenamas kaip stiprus noras jam padėti. Tuomet iš pradžių įsijaučiama į kito

išgyvenimus, o po kurio laiko atsitraukiama ir įsigilinama į savuosius. Kitų atsiskleidimo išgyvenimas gali būti toks intensyvus, kad pasireiškia fiziškai – skambėjimu ausyse. Atsiranda bendrumo bei vienybės su kitais ir su grupe jausmas.

Dalyvių atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra selektyvus ir orientuotas į grupę: siekiama atskleisti tai, kas turėtų ne tik asmeninę reikšmę, bet taip pat būtų svarbu ir kitiems grupės dalyviams. Atsiskleidimo pradžioje dėl didelės koncentracijos į vidinius išgyvenimus psichoterapinės grupės dalyviai patiria vienumos jausmą, o grupę suvokia kaip nediferencijuotą visumą. Atsiskleidimo momentu ryšis su grupe patiriamas kaip periodiškai nutrūkstantis ir vėl atsinaujinantis. Atsiskleidimas grupės akivaizdoje ypatingas tuo, kad jį lydi bejėgiškumo, pasimetimo, vidinės pusiausvyros praradimo išgyvenimai. Todėl tam, kad atsiskleidimas įvyktų, svarbus grupės dalyvių pasiruošimo suprasti, palaikyti, taip pat atskleisti išgyvenimas bei suvokimas, kad grupė yra sutelkta, artima ir vieninga visuma. Atsiskleidimo metu kitų grupės dalyvių keliami klausimai paskatina atsiskleidimą arba jį apsunkina, kai užbėga įvykiams už akių. Atsiskleidimo procesą psichoterapinėje grupėje stabdo grupės dalyvių nesidomėjimas vienas kitu, nepagarba, nedėmesingumas, emocinis neišitraukimas net tų žmonių, kurie sėdi už rato ribų. Atsiskleidimo blokavimą arba nutraukimą psichoterapinės grupės dalyviai fiziniame lygmenyje išgyvena kaip viso kūno paralyžių, emociniame lygmenyje patiria intensyvius neigiamus jausmus – pyktį, agresiją, savigraužą, kaltę. Psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą skatina pasitikėjimas grupės terapeutu – jo profesionaliais sugebėjimais ir žmogiškomis savybėmis. Jei, atsiskleisdamas, grupės dalyvis santykiyje su terapeutu neišgyvena atvirumo, jis jaučiasi nelygiavertis terapeutui. Kai kuriems grupės dalyviams atsiskleisti trukdo tik vidiniai veiksniai – kova su savimi, neryžtingumas, nepasitikėjimas savimi. Tačiau jeigu vidinis pasiruošimas atsiskleisti yra, aplinkos veiksniai atsiskleidimui sutrukdyti nebegali.

Išgyvenimų ir potyrių po atsiskleidimo apibūdinimas

Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai išgyvena emocinį ir fizinį palengvėjimą ir pakylėtumą, pagal pojūčius primena skrydį arba lengvumą, pagaliau numetus sunkią naštą. Taip pat gali būti išgyvenamas išsilaisvinimo jausmas. Pasitenkinimas jaučiamas tuomet, kai atsiskleidimas įvyko tinkamu laiku ir padėjo atrasti kokybiškai naują problemos sprendimą. Aplinkinis pasaulis suvokiamas kaip suprantamesnis, geresnis ir artimesnis. Momentas po atsiskleidimo išgyvenamas kaip labai pozityvus, nes grupės dalyviai jaučiasi gyvybingesni. Jei atsiskleidimo metu įvyksta skausmingi atradimai, tai po atsiskleidimo gali būti verkiama, išgyvenamas stiprus susijaudinimas, pyktis, apmaudas, sunkumas, emocinė įtampa. Jei atsiskleidimas išgyvenamas kaip tam tikras paleidimas to, kas susikaupė viduje, tuomet po atsiskleidimo gali kilti tuštumos ir atbukimo

jausmai. Tačiau net ir tuomet jaučiamas tam tikras palengvėjimas. Įvykęs atsiskleidimas ne tik siejamas su vidinių pokyčių pradžia, bet ir su apsisprendimu siekti jų realių veikslių pagalba. Todėl praėjus kuriam laikui po atsiskleidimo grupės dalyviai įvertina jį kaip prasmingą ir reikalingą.

Atsiskleidimui įvykus grupės dalyviai išgyvena bendrumo su grupe jausmą, fizinį ir psichologinį tarpusavio artumą. Tačiau jei kažkieno atsiskleidimas grupėje išgyvenamas kaip nepageidaujamas ir nelaukiamas, jis atitolina grupės narius vienas nuo kito. Jeigu atsiskleidimas buvo pilnas, tai atsiranda vidinė energija, kuria norisi dalintis su kitais grupės nariais. Taip pat kyla noras dalintis teigiamu patyrimu. Dalyviai jaučiasi dėkingi grupei už suteiktą galimybę, supratimą bei palaikymą. Atsiskleidę grupės dalyviai tampa labai pažeidžiami ir jautrūs kitų dalyvių reakcijoms. Nesulaukę grupės palaikymo ir priėmimo jie jaučiasi ižeisti ir palikti vieni su savo problema. Po atsiskleidimo grupės dalyviams reikalingas tam tikras laiko tarpas, norint vėl įsijungti į bendrą grupės darbą, bei tam tikras laikas norint susivokti viduje ir įsisąmoninti atsiskleidimo pasekmes tolimesniam gyvenimui.

ATSISKLEIDIMO FENOMENO PSICHOTERAPINĖJE GRUPĖJE GALUTINIS APIBŪDINIMAS

1. Išgyvenimai ir potyriai prieš atsiskleidimą

Grupės narių atsiskleidimas kuria sąlygas psichoterapinės grupės darbui, o grupinis darbas savo ruožtu sąlygoja atsiskleidimą.

Būseną prieš atsiskleidimą grupės dalyviams asocijuojasi su išsiskleidžiančiu gėlės pumpuru. Psichoterapinės grupės dalyviai išgyvena stiprius emocinius išgyvenimus, taip pat ir neigiamus, kuriuos lydi intensyvios, kartais kontrastingos, kūno reakcijos – pagilėjęs ir pagreitėjęs kvėpavimas, stiprus širdies plakimas, kraujo priplūdimas, sėdėjimo pozos pasikeitimas, įtampa kūne. Atsiskleidimas įvyksta, kai grupės dalyviai šiais išgyvenimais pasitiki. Vienu dalyvių prieš atsiskleidimą patiriamas jaudulys atsiskleidimo metu dingsta. Kitų dalyvių išgyvenimai prieš atsiskleidimą yra tokie patys, kokie bus ir atsiskleidimo metu. Prieš atsiskleidimą taip pat vyksta įprasminimas to, apie ką ruošiamasi kalbėti. Atsiskleidimo turinys įgauna aiškias formas, ir tik po to įvyksta pasidalinimas. Prieš atsiskleidimą grupės dalyviai išgyvena nerimą bei sąmyšį, nes svarsto, kiek jų atsiskleidimas yra būtinas ir tik tuomet atsiskleidžia, kai tuo įsitikina. Pasirinkti atsiskleidimą paskatina baimė būti nesąžiningais savęs atžvilgiu. Noras atsiskleisti turi būti toks stiprus, kad lengviau būtų jį įgyvendinti negu nuslopinti.

Atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje paskatina laiko baigtinumo suvokimas. Jeigu atsiskleidimui tinkamas momentas grupėje yra praleidžiamas, naujo atsiskleidimo tikimybė sumažėja, arba, atvirkščiai, padidėjęs nerimas verčia atsiskleisti kuo greičiau. Vieniems dalyviams prieš išdrįstant atsiskleisti psichoterapinėje grupėje reikia pamatyti šios grupės terapeuto darbą kitoje psichoterapinėje grupėje. Kitiems tai, atvirkščiai, trukdo iš tikrųjų atsiskleisti, nes skatina iš anksto kurti įsivaizdavimą apie save ir savo elgesį grupėje. Kad atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje įvyktų, kai kuriems grupės dalyviams svarbu prieš tai turėti asmeninį kontaktą su terapeutu ir išgyventi jo besąlygišką priėmimą; įsisąmoninti, jog atsiskleidimas diadiniame kontakte yra nebepakankamas; pasitikėti grupės terapeutu ar kažkuriais grupės nariais – jausti jų atvirumą. Kai kurių grupės narių atsiskleidimas įvyksta, kai situacija psichoterapinėje grupėje išgyvenama kaip panaši į gyvenimišką situaciją.

Procesą, vykstantį prieš atsiskleidimą, apibendrintai galima suskirstyti į kelias dalis, kurios nebūtinai pasireiškia visos iškart ar viena po kitos. Pirma, tai nusiteikimas atsiskleisti arba pasiruošimas, kuris primena išbėgėjimą prieš pakilimą. Pasiruošimas reikalingas ne tik prieš savo, bet ir prieš kito atsiskleidimą. Antra, tai atsiskleidimas, įvykęs spontaniškai, reaguojant į kito pasidalinimus. Trečia, tai tam tikros abejonės ir pagaliau apsisprendimas atsiskleisti.

2. Išgyvenimai ir potyriai atsiskleidimo metu

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje gali būti suvoktas ir kaip procesas, turintis aiškia pradžių ir pabaigą, ir kaip bendro atsiskleidimo proceso, vykstančio kasdieniame gyvenime, dalis. Reikšmingiausias yra pats procesas, o ne galutinis to proceso rezultatas. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra unikalus procesas, turintis tam tikras ribas ir vykstantis sąmoningai „čia ir dabar“ grupėje. Šis procesas yra išgyvenamas kaip sunkus ir atsakingas pasirinkimas, turintis tam tikras pasekmes ir reiškiantis ryžtingą ir drąsų poelgį. Atsiskleidimas gali būti patiriamas kaip pasidavimas tėkmei, kuomet pasirenkama būti, o ne atrodyti. Esant nežinomybei, vadovaujamosi intuicija. Atsiskleidimas taip pat išgyvenamas kaip noras išeiti iš aklavietės, išsilaisvinti. Atsiskleidimas gali iškilti kaip atsakas į panašaus emocinio turinio kito grupės dalyvio atsiskleidimą, išgyvenamas kaip stiprus noras jam padėti. Tuomet iš pradžių įsijaučiama į kito išgyvenimus, o po kurio laiko atsitraukiama ir įsigilinama į savuosius. Kitų atsiskleidimo išgyvenimas gali būti toks intensyvus, kad pasireiškia fiziškai – skambėjimu ausyse. Atsiranda bendrumo bei vienybės su kitais ir su grupe jausmas.

Atsiskleidimo metu patiriamas susijaudinimas ir įtampa pasireiškia sustiprėjusiu širdies plakimu, stipriu prakaitavimu, pilvo spazmais, gumulu gerklėje, šilumos pojūčiu krūtinės srityje, drebuliu, trūkčiojimu, verkimu, orientacijos praradimu, girdimojo suvokimo laikinu sutrikimu, regimųjų vaizdinių atsiradimu. Kylantys emociniai išgyvenimai yra kūniškai išgyvenami, įsisąmoninami ir priimami. Savo balsą grupės dalyviai išgyvena kaip pasikeitusį ir svetimą, o kalbėjimą kaip nekontroliuojamą ir neišbaigtą. Rišlaus kalbėjimo apie save pradžia yra susijusi su tam tikra emocija iškrova. Atsiskleidimo metu grupės dalyviai yra ypatingai jautrūs šalia sėdinčių žmonių ir aplinkos trikdžių atžvilgiu. Jie jaučia susikūrusios rimtos ir prisotintos atmosferos trapumą.

Atsiskleidimo procesas gali būti išgyvenamas kaip **vidinis** ir **išorinis**. Vidinis atsiskleidimas yra patiriamas kaip momentinė vidinė užvalga, vedanti į problemos išsprendimą ir yra lydimas pasitenkinimo jausmo. Išorinis atsiskleidimas prasideda nuo vidinio susikaupimo ir pasireiškia atviru kalbėjimu apie savo problemą grupėje. Kai išorinio atsiskleidimo metu jaučiamas pasitikėjimas vidiniu atsiskleidimo procesu, tuomet grupės dalyviai išgyvena vidinę stiprybę. Kai išoriniam atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje sutrukdo baimė pasisakyti, tuomet grupei pasibaigus gali įvykti vidinis atsiskleidimas. Atsiskleidimas grupėje taip pat yra išgyvenamas kaip **tikslingas**, kai yra nukreiptas į problemų išsprendimą, ir kaip **netikslingas**, kuomet tai yra nevalinga reakcija į kito atsiskleidimą, sąlygojanti geresnį savęs supratimą. Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje dvejopai išgyvenamas ir savo dinamikos prasme: kylantis iš nerimo ir įtampos bei noro kuo greičiau jų atsikratyti ir vykstantis palaipsniui, vis geriau įsisąmoninant vidinius išgyvenimus. Atsiskleidimas gali būti dvejopas atskleidžiamų įvykių laiko prasme: pasinėrimas į praeities išgyvenimus bei jų atskleidimas kitiems grupės nariams arba dabarties

*jausmų atpažinimas, įsisąmoninimas ir pasidalinimais jais. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje patiriamas kaip **teigiamas** ir **neigiamas** priklausomai nuo to, kaip į jį reaguoja kiti grupės nariai – priėmimu arba atmetimu. Kai atsiskleidimo patyrimas yra teigiamas, tuomet sugebama labiau priimti save ir geriau pajauti savo kūną. Tačiau atsiskleidimas, išgyvenamas kaip visiškas kitų pritarimas, yra iliuzorinis ir nebūtinai naudingas. Jeigu atsiskleidimo metu patiriamas kitų nepriėmimas arba nesupratimas, tuomet įvyksta atsiribojimas nuo kitų, atsiskleidimas yra susijęs su didesnėmis abejonėmis ir neigimais jausmais. Bet nepriklausomai nuo, kaip atsiskleidimas yra patiriamas, jis įgalina tikrą dalyvavimą grupėje, emocinio santykio su kitais grupės nariais atsiradimą.*

Dalyvių atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra selektyvus ir orientuotas į grupę: siekiama atskleisti tai, kas turėtų ne tik asmeninę reikšmę, bet taip pat būtų svarbu ir kitiems grupės dalyviams. Atsiskleidimo pradžioje dėl didelės koncentracijos į vidinius išgyvenimus psichoterapinės grupės dalyviai patiria vienumos jausmą, o grupę suvokia kaip nediferencijuotą visumą. Atsiskleidimo momentu ryšis su grupe patiriamas kaip periodiškai nutrūkstantis ir vėl atsinaujinantis. Atsiskleidimas grupės akivaizdoje ypatingas tuo, kad jį lydi bejėgiškumo, pasimetimo, vidinės pusiausvyros praradimo išgyvenimai. Todėl tam, kad atsiskleidimas įvyktų, svarbus grupės dalyvių pasiruošimo suprasti, palaikyti, taip pat atskleisti išgyvenimas bei suvokimas, kad grupė yra sutelkta, artima ir vieninga visuma. Kitų grupės dalyvių keliami klausimai paskatina atsiskleidimą arba kaip tik jį apsunkina, kai užbėga įvykiams už akių. Atsiskleidimo procesą psichoterapinėje grupėje stabdo grupės dalyvių nesidomėjimas vienas kitu, nepagarba, nedėmesingumas, emocinis neišitraukimas net tų žmonių, kurie sėdi už rato ribų. Atsiskleidimo blokavimą arba nutraukimą psichoterapinės grupės dalyviai fiziniame lygmenyje išgyvena kaip viso kūno paralyžių, emociniame lygmenyje patiria intensyvius neigiamus jausmus – pyktį, agresiją, savigraužą, kaltę. Psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą skatina pasitikėjimas grupės terapeutu – jo profesionaliais sugebėjimais ir žmogiškomis savybėmis. Jei, atsiskleisdamas, grupės dalyvis santykiyje su terapeutu neišgyvena atvirumo, jis jaučiasi nelygiavertis terapeutui. Kai kuriems grupės dalyviams atsiskleisti trukdo tik vidiniai veiksniai – kova su savimi, neryžtingumas, nepasitikėjimas savimi. Tačiau jeigu vidinis pasiruošimas atsiskleisti yra, aplinkos veiksniai atsiskleidimui sutrukdyti nebegali.

3. Išgyvenimai ir potyriai po atsiskleidimo

Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai išgyvena emocinį ir fizinį palengvėjimą ir pakylėtumą, kuris pagal pojūčius primena skrydį arba lengvumą, pagaliau numetus sunkią naštą. Taip pat gali būti išgyvenamas išsilaisvinimo jausmas. Pasitenkinimas jaučiamas tuomet, kai atsiskleidimas įvyko tinkamu laiku ir padėjo atrasti kokybiškai naują problemos sprendimą.

Momentas po atsiskleidimo išgyvenamas kaip labai pozityvus, nes grupės dalyviai jaučiasi gyvybingesni. Aplinkinis pasaulis suvokiamas kaip suprantamesnis, geresnis ir artimesnis. Jei atsiskleidimo metu įvyksta skausmingi atradimai, tai po atsiskleidimo gali būti verkama, išgyvenamas stiprus susijaudinimas, pyktis, apmaudas, sunkumas, emocinė įtampa. Jei atsiskleidimas išgyvenamas kaip tam tikras paleidimas to, kas susikaupė viduje, tuomet po atsiskleidimo gali kilti tuštumos ir atbukimo jausmai. Tačiau net ir tuomet jaučiamas tam tikras palengvėjimas. Įvykęs atsiskleidimas ne tik siejamas su vidinių pokyčių pradžia, bet ir su apsisprendimu siekti jų realių veiksmų pagalba. Todėl praėjus kuriam laikui po atsiskleidimo grupės dalyviai įvertina jį kaip prasmingą ir reikalingą.

Atsiskleidimui įvykus grupės dalyviai išgyvena bendrumo su grupe jausmą, fizinį ir psichologinį tarpusavio artumą. Tačiau jei kažkieno atsiskleidimas grupėje išgyvenamas kaip nepageidaujamas ir nelaukiamas, jis atitolina grupės narius vienas nuo kito. Jeigu atsiskleidimas buvo pilnas, tai atsiranda vidinė energija, kuria norisi dalintis su kitais grupės nariais. Taip pat kyla noras dalintis teigiamu patyrimu. Dalyviai jaučiasi dėkingi grupei už suteiktą galimybę, supratimą bei palaikymą. Atsiskleidę grupės dalyviai tampa labai pažeidžiami ir jautrūs kitų dalyvių reakcijoms. Nesulaukę grupės palaikymo ir priėmimo jie jaučiasi išžeisti ir palikti vieni su savo problema. Po atsiskleidimo grupės dalyviams reikalingas tam tikras laiko tarpas, norint vėl įsijungti į bendrą grupės darbą, bei tam tikras laikas norint susivokti viduje ir įsisąmoninti atsiskleidimo pasekmes tolimesniam gyvenimui.

REZULTATŲ APTARIMAS

Taigi šiame magistro darbe mes siekėme atsiskleidimo fenomeną psichoterapinėje grupėje padaryti aiškesnį, suprantamesnį, prieinamesnį. Ieškojome atsakymų į du pagrindinius klausimus:

- 1) Kaip atsiskleidimo fenomenas psichoterapinėje grupėje yra patiriamas bei suvokiamas?
- 2) Kokia yra atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje dinamika?

Nuosekliai išanalizavę fokusinių grupių metodo pagalba surinktus duomenis – vykusią diskusijų tekstus – suformulavome galutinį atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje apibūdinimą. Žodis „apibūdinimas“ reiškia, kad stengėmės išsamiai ir visapusiškai aprašyti tiriamą fenomeną, aprėpti pačius įvairiausius jo aspektus. Išaiškinome, kad atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra tam tikras procesas, kuris susideda iš trijų dalių – išgyvenimai ir potyriai prieš atsiskleidimą, atsiskleidimo metu ir po atsiskleidimo. Šios išskirtos dalys taip pat yra atsiskleidimo proceso psichoterapinėje grupėje etapai, kuriuose ir atsispindi šio fenomeno dinamika. Kiekvienas etapo turinys padeda geriau suprasti, kaip atsiskleidimas grupėje yra patiriamas bei suvokiamas.

Lyginant gautą apibūdinimą su teorinės dalies prielaidomis išryškėja nemažai panašumų, t. y. galutinis apibūdinimas tam tikra dalimi atkartoja įvadinėje dalyje išdėstytas tezes. Galima pradėti nuo teorinėje dalyje pateikto filosofinio atsiskleidimo fenomeno pagrindimo, kurį gerai iliustruoja atsiskleidimo fenomeno kaip pasidavimo tėkmei, kuomet pasirenkama būti, o ne atrodyti, išgyvenimas. Šiame išgyvenime atsispindi M.Buberio (2001) įvykdyta perskyra tarp gyvenimo iš esmės arba buvimo ir gyvenimo iš įvaizdžio arba atrodymo. Tačiau grupės dalyvių išgyvenimuose taip pat akcentuojamas pasirinkimo momentas. Toks pasirinkimas arba apsisprendimas yra neišvengiamas, nes prieš atsiskleidimą dalyviai svarsto, kiek jų atsiskleidimas yra būtinas, išgyvena nerimą bei sąmyšį. Pasirinkti atsiskleidimą paskatina baimė būti nesąžiningais savęs atžvilgiu, t.y. baimė, susijusi ne tik su kitų, bet su savęs apgaudinėjimu – atrodymu ne tiek kitiems, kiek sau.

Friedman (1989) nurodo, kad atsiskleidimo apibrėžimai turi du aspektus – istorinį ir dabarties, kas reiškia, jog atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje – tai procesas, turintis du – praeities ir dabarties įvykių – šaltinius. Identišką mintį randame galutiniame apibūdinime, kuriame išskiriama, kad atsiskleidimas gali būti išgyvenamas dvejopai atskleidžiamų įvykių laiko prasme: kaip pasinėrimas į praeities išgyvenimus bei jų atskleidimas kitiems grupės nariams arba dabarties jausmų atpažinimas, įsisąmoninimas ir pasidalinimas jais. Teorinėje darbo dalyje aprašomas ir kitokio pobūdžio atsiskleidimo fenomeno dvilypumas: atsiskleidimas gali būti subjektyvus ir objektyvus, horizontalus ir vertikalus, adaptyvus ir neadaptyvus. Iš galutinio fenomeno apibūdinimo galime sužinoti apie adaptyvaus ir neadaptyvaus atsiskleidimo pasekmes. Jeigu atsiskleidimas buvo

adaptyvus, tai po jo grupės dalyviai išgyvena bendrumo su grupe jausmą, fizinį ir psichologinį tarpusavio artumą. Tačiau jeigu kažkieno atsiskleidimas grupėje išgyvenamas kaip nepageidaujamas ir nelaukiamas, jis atitolina grupės narius vienas nuo kito. Iš galutinio fenomeno apibūdinimo taip pat seka, kad atsiskleidimas gali būti išgyvenamas kaip vidinis ir išorinis, tikslingas ir netikslingas, teigiamas ir neigiamas, kylantis iš nerimo ir įtampos bei noro kuo greičiau jų atsikratyti ir vykstantis palaipsniui, vis geriau įsisąmoninant vidinius išgyvenimus. Tai reiškia, kad toji teorinio įvado dalis, kurioje aprašomos atsiskleidimo rūšys iš esmės gali būti papildyta tyrimo metu gautais duomenimis apie atsiskleidimo fenomeno dvejopas charakteristikas.

Yalomas (Ялом, 2000) atsiskleidimą apibrėžia kaip tarpasmeninį aktą ir rašo, jog ne tiek svarbus yra pats pasipasakojimo faktas, kiek tai, kad žmogus atskleidžia kažką reikšmingo santykių su kitais kontekste. Galutiniame fenomeno apibūdinime nurodoma, kad atsiskleidimas grupės akivaizdoje arba santykių su kitais kontekste yra ypatingas tuo, kad jį lydi bejėgiškumo, pasimetimo, vidinės pusiausvyros praradimo išgyvenimai. Todėl tam, kad atsiskleidimas įvyktų, svarbus psichoterapinės grupės dalyvių pasiruošimo suprasti, palaikyti, taip pat atsiskleisti išgyvenimas bei suvokimas, kad grupė yra sutelkta, artima ir vieninga visuma. Taigi patvirtinama teorinėje dalyje iškelta prielaida, kad dalyvių atsiskleidimas yra susijęs su tokiu svariu terapiniu veiksmu kaip grupės sutelktumas.

Anot Vander Kolk (1985), tinkamas atsiskleidimas grupėje leidžia jos nariams priimti atsiskleidusįjį, o tai savo ruožtu palengvina atsiskleidusio dalyvio savęs priėmimą. Galutiniame fenomeno apibūdinime šią mintį taip pat galima atrasti. Kai atsiskleidimo psichoterapinėje grupėje patyrimas yra teigiamas, t.y. kiti grupės nariai į atsiskleidimą reaguoja priėmimu, tuomet atsiskleidęs dalyvis sugeba labiau priimti save ir geriau pajusti savo kūną. Papildomai iškeliamą mintis, kad atsiskleidimas, išgyvenamas kaip visiškas kitų pritarimas, yra iliuzorinis ir nebūtinai naudingas atsiskleidusiajam.

C.Rogersas (1969) prieina išvados, kad tik pasitikėdami vieni kitais psichoterapinės grupės nariai išdrįsta rizikuoti ir atskleisti emociškai reikšmingus išgyvenimus bei jausmus. Iš tikrųjų iš galutinio apibūdinimo aišku, kad dalyviams yra labai svarbu pasitikėti grupės terapeutu ar kažkuriais grupės dalyviais – jausti jų atvirumą. Rogersas taip pat mano, kad atsiskleidimas yra labai gilus, jei grupės dalyviai gali atvirai reikšti savo teigiamus jausmus kitų narių ir visos grupės atžvilgiu. Panaši idėja formuluojama ir galutiniame apibūdinime, kuriame įvardinama, kad jei atsiskleidimas buvo pilnas, tai atsiranda vidinė energija, kuria norisi dalintis su kitais grupės nariais. Taip pat kyla noras dalintis teigiamu patyrimu ir padėkoti grupei už suteiktą galimybę atsiskleisti, supratimą ir palaikymą.

Staršenbaumas (Старшенбаум, 2005) į atsiskleidimo sąvoką įtraukia ne tik tiesioginį informacijos apie savo problemas pranešimą kitiems nariams, bet ir tų problemų sprendimų

ieškojimo pradžia. Galutiniame apibrėžime šis teiginys skamba kiek kitaip ir pabrėžia ne tiek sprendimų ieškojimo pradžia, kiek vidinių pokyčių pradžia ir apsisprendimą siekti tų pokyčių realių veiksmų pagalba. Tačiau iš esmės šie teiginiai yra labai panašūs, kadangi tam tikro sprendimo priėmimas ir veda į realius pokyčius.

Teorinėje šio darbo dalyje iškėlėme prielaidą, kad atsiskleidimas yra procesas, kuris yra tikras tuomet, kai yra paties žmogaus išgyvenamas. Atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje galutinis apibūdinimas yra tikras, todėl kad jame atsispindėjo konkretus, o svarbiausia, gyvas psichoterapinės grupės dalyvių patyrimas, atsiskleidimo proceso išgyvenimas. Įvade pristatoma teorinė atsiskleidimo psichoterapinėje grupėje samprata, o galutinis atsiskleidimo fenomeno apibūdinimas pristato tiriamo reiškinių išgyvenimo ir patyrimo aspektus – aprašyti kūniški pojūčiai, emocijos ir jausmai, mintys, atsiskleidimo grupės dalyviams prasmė ir reikšmė. Jourard rašo, kad „jeigu mes norime daugiau sužinoti apie žmogaus asmenybę, mes turime daugiau sužinoti apie atsiskleidimą – jo sąlygas, parametrus ir pasekmes“ (1964, p. 29–30). Tikimės, kad šis darbas, o tiksliau tariant, jo galutinis rezultatas – atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje apibūdinimas, galės pagelbėti einant kitų žmonių pažinimo keliais, nes jame atsispindėjo tiek atsiskleidimo sąlygos arba procesai, vykstantys prieš atsiskleidimą, tiek atsiskleidimo parametrai arba išgyvenimai atsiskleidimo metu, tiek atsiskleidimo pasekmės arba dalyvių potyriai įvykus atsiskleidimui.

IŠVADOS

- 1) Atsiskleidimo fenomenas psichoterapinėje grupėje yra procesualus ir dinamiškas, jį galima suskirstyti į tris dalis – išgyvenimai ir potyriai prieš atsiskleidimą, išgyvenimai ir potyriai atsiskleidimo metu, išgyvenimai ir potyriai po atsiskleidimo;
- 2) Atsiskleidimo fenomeno tyrimui panaudotas fokusinių grupių metodas užtikrino, kad gauti duomenys atspindėtų būtent grupinį atsiskleidimo fenomeno patyrimą ir suvokimą;
- 3) Galutinis atsiskleidimo fenomeno psichoterapinėje grupėje apibūdinimas atitinka teorinės dalies teiginius, bet tuo pačiu nušviečia naujus atsiskleidimo aspektus, pirmiausiai susijusius su fenomeno išgyvenimu ir suvokimu.

LITERATŪRA

1. Berg B.L. Qualitative Research Methods for the Social Sciences. Boston – London – Singapore: Allyn and Bacon, 1995, p. 68 – 83.
2. Braaten L.J. Group Cohesion: A New Multidimensional Model // GROUP, 1991, vol. 15, Nr. 1, p. 39–55.
3. Buber M. Dialogo principas I. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001.
4. Buber M. Dialogo principas II. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001, p. 167–191.
5. Corsini J. Current Psychotherapies. Illinois: F.E. Peacock Publishers, 1984, p. 354–391.
6. van Deurzen-Smith E. Everyday Mysteries: Existential Dimensions in Psychotherapy. London: Routledge, 1997.
7. van Deurzen E. Existential Counselling & Psychotherapy in Practice. London: SAGE Publications Ltd., 2002.
8. Encyclopedia of Psychology. Vol. 7. Oxford: University Press, 2000, p.210–12.
9. Fenster A. Reflections on Using Group Psychotherapy as a Treatment Modality // GROUP, 1993, vol. 17, Nr. 2, p. 84–100.
10. Ferencik B.M. The Helping Process in Group Therapy: A Review and Discussion // GROUP, 1992, vol. 16, Nr. 2, p. 113–124.
11. Friedman W.H. Practical Group Therapy. San Francisco, London: Jossey-Bass Publishers, 1989.
12. Fuhriman A., Burlingame G.M. Consistency of Matter: A Comparative Analysis of Individual and Group Process Variables // THE COUNSELING PSYCHOLOGIST, 1990, vol. 18, Nr. 1, p. 6–63.
13. Gibbs A. Focus Groups // Social Research Update, 1997, Nr. 19 [žiūrėta 2006 m. gegužės 12 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.soc.surrey.ac.uk/sru/SRU19.html>.
14. Gudaitė G. Geštalinė terapija ir C.G.Jungo analitinė psichologija grupinėje praktikoje. In.: R.Kočiūnas (sud.) Grupinė psichoterapija Lietuvoje: teoriniai modeliai ir jų taikymas. Vilnius: VIA RECTA, 1999, p. 73–90.
15. Jourard S.M. The transparent Self. New York: Van Nostrand, 1964.
16. Jourard S.M. Disclosing Man to Himself. Princeton, New Jersey: D. Van Nostrand, 1968.
17. Kočiūnas R. Egzistencinė psichologija ir terapija: žvilgsnis į žmogiškosios būties dilemas // Psichologija. Mokslo darbai, 1996, Nr. 15, p. 5–26.
18. Kočiūnas R. Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika. Vilnius: VU leidykla, 1998.
19. Kočiūnas R. Egzistencinis patyrimas ir grupinė terapija. In.: R.Kočiūnas (sud.) Grupinė psichoterapija Lietuvoje. Vilnius: VIA RECTA, 1999, p. 104–126.

20. Pearce W.B., Sharp S.M. Self-Disclosing Communication // The Journal of Communication, 1973, vol. 23, p. 409–425 [žiūrėta 2006 m. gegužės 4 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.blackwell-synergy.com/doi/abs/10.1111/j.1460-2466.1973.tb00958.x?prevSearch=allfield%3A%28self-disclosure+group+psychotherapy%29>.
21. Rea L.M., Parker R.A. Designing and Conducting Survey Research. A Comprehensive Guide (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1997, p. 82 – 94.
22. Rogers C.R. Encounter Groups. London: Penguin Books, 1969.
23. Rogers C.R. Apie tapimą asmeniu. Vilnius: VIA RECTA, 2005.
24. Spinelli E. The Mirror and the Hammer. London: Continuum, 2001, p. 21–37.
25. Tillich P. Draša būti. Vilnius: VAGA, 1999.
26. Vander Kolk C.J. Introduction to Group Counseling and Psychotherapy. Columbus: Charles E. Merrill Publishing Company, 1985.
27. Vinogradov S., Yalom I.D. Group Psychotherapy. Washington: American Psychiatry Press, 1989.
28. Vogt D.S., King D.W. & King L.A. Focus Groups in Psychological Assessment: Enhancing Content Validity by Consulting Members of the Target Population // Psychological Assessment, 2004, Vol. 16, Nr.3, p. 231 – 243.
29. Watkins C.E. The Effects of Counselor Self-Disclosure // THE COUNSELING PSYCHOLOGIST, 1990, vol. 18, Nr. 3, p. 477–500.
30. Wilkinson S. Focus Groups. In.: Smith J.A. (Ed.). Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods. London: SAGE Publications, 2003, p. 184 – 204.
31. Willig C. Introducing Qualitative Research in Psychology. Adventures in Theory and Method. London: Open University Press, 2001, p. 29 – 31.
32. Yalom I.D. Terapijos dovana. Vilnius: Alma littera, 2005.
33. Yontef G. Gestalt Therapy: An Introduction. [žiūrėta 2006 m. gegužės 11 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.gestalt.org/yontef.htm>.
34. Белановский С.А. Метод фокус-групп. Москва: Никколо-Медиа, 2001.
35. Кори Дж. Теория и практика группового консультирования. Москва: Эксмо, 2003.
36. Кори Дж., Кори М., Колланэн П., Рассел М. Дж. Техники групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2001.
37. Крюгер Р.А. , Кейси М.Э. Фокус-группы. Практическое руководство. : Пер. с англ. Москва: Издательский дом “Вильямс”, 2003.

38. Мэй Р. Происхождение экзистенциальной психологии. In.: Экзистенциальная психология. Экзистенция. Под ред. Р.Мэя, Э.Энджела, Г. Элленберга. Москва: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001, р. 9–42.
39. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 1998.
40. Руган Дж., Стоун У. Психодинамическая групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2002, р. 79–95.
41. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии. Санкт-Петербург : Ювента, 1999, р. 123–142.
42. Старшенбаум Г.Б. Психотерапия в группе. Москва: Изд-во института психотерапии, 2005.
43. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000.

PRIEDAI

1 priedas

I FOKUSINĖS GRUPĖS APIBENDRINAMOJO POBŪDŽIO TEIGINIŲ SUFORMULAVIMAS

Noras ir sugebėjimas atsiskleisti yra svarbi dalyvavimo psichoterapinėje grupėje sąlyga.

D5: „...aš supratau, kad mano motyvacija atsiskleisti susijusi su tuo, kad jeigu aš noriu, kad kiti atsiskleistų, aš... tai kaip prielaida tokia labai būtina. Jeigu aš neatsiskleisiu, tai pasitikėjimas manimi grupėje dings, ir jie irgi gali kažkaip užsiskleisti. Ir čia toksai, kad mes visi lygūs. Jeigu visi, tai visi atsiskleidžiame“.

Vieniems dalyviams prieš išdrįstant atsiskleisti psichoterapinėje grupėje reikia pamatyti šios grupės terapeuto darbą kitoje psichoterapinėje grupėje. Kitiems tai, atvirksčiai, trukdo iš tikrųjų atsiskleisti, nes skatina iš anksto kurti įsivaizdavimą apie save ir savo elgesį grupėje.

D4: „Jeigu kalbėti apie tai, kada pirmas žmogus atsiskleidžia, tai kadangi aš irgi kelis kartus buvau tuo pirmuoju žmogumi, tai man labai svarbu buvo iki to matyti, kaip dirba terapeutas. Tai yra prieš man ateinant į grupę ir atsiskleidžiant pirmai, man buvo svarbu tai matyti iš šono vieną kartą. Tada aš tai galėjau padaryti“.

D2: „Bet aš manau, kad tai, jog aš mačiau terapeutą tris kartus iki to, man sutrukdė dirbti grupėje su juo. <...> Pagal tai, ką aš mačiau iki tol, aš sukūriau sau labai daug tokių virtualių baimių, kurių aš kitaip nesukurčiau, mano suvokimas būtų aiškesnis, o tas – tiksliai, aš labai daug visko sau prikūriau, kaip aš turėsiu elgtis. Ir visa tai buvo labai nenatūralu man“.

Prieš atsiskleidimą vyksta tam tikras procesas, kurį galima apibūdinti keliais etapais. Pirma, kad atsiskleidimo galimybė grupės kontekste atsirastų, grupės dalyviams svarbus asmeninis kontaktas su terapeutu ir jo besąlygiškas priėmimas. Antra, atsiskleidimas grupėje tampa įmanomas, kai įsisąmoninama, jog atsiskleidimas diadiniame kontakte yra nebepakankamas. Trečia, atsiskleidimas įvyksta, kai atsiranda pasitikėjimas psichoterapinės grupės nariais.

D4: „Mano atsiskleidimas grupėje vyko keliais etapais. Pirmas etapas, be kurio toliau atsiskleidimas neįvyktų, tai buvo asmeninė terapija su terapeutu. T.y., kai aš pajaučiau, kad žmogus mane supranta ir priima mane tokią, kokia aš esu, manyje atsirado galimybė lankyti grupę kaip tokią. Tai buvo didžiulis pasitikėjimas psichoterapeutu. Reiškia, antras etapas buvo tada, kai aš priėmiau sprendimą, kad man, pasitikint psichoterapeutu, labai svarbu šiomis problemomis pasidalinti grupėje. Tai yra kaip antras žingsnis. Iš vienos pusės, buvo visiškai abejingumas grupės dalyviams, bet iš kitos pusės, aš įsisąmoninau, kad man to reikia. O trečias etapas, kai man ne tiek svarbu buvo kažkuo pasitikėti grupėje, svarbūs buvo tiesiog žmonės. <...> Toks jausmas, kad visada grupėje atsiras

žmonių, kuriais galima pasitikėti, taip? Ir su šiuo jausmu jau, kai tu pasikliauji savo ir kitų žmonių patyrimu, tiesiog tai įvyksta“.

Kad atsiskleidimas įvyktų, nebūtina pasitikėti visais psichoterapinės grupės nariais – užtenka pasitikėti arba grupės terapeutu, arba kažkuriais grupės dalyviais.

D4: „...man irgi atsiskleidimas visai nepažįstamoje grupėje, su visai nepažįstamu terapeutu gali atsirasti, jeigu kyla pasitikėjimas kažkokiais žmonėmis. Pasitikėjimas arba terapeutu, arba kažkokiais žmonėmis. Jeigu atsiranda šis pasitikėjimas, tai tuomet atsiskleidimas įmanomas“.

D6: „Man tai yra svarbu, kai aš ne iki galo pasitikiu terapeutu, tai tada man svarbu, kad grupėje būtų žmonės, kuriais aš pasitikiu. O jeigu aš pasitikiu terapeutu, tai tada man tas pats, kokie žmonės, grupė. Mano atsiskleidimas galimas ir be to“.

Užtenka pajauti kelių grupės narių atvirumą, kad psichoterapinės grupės dalyvis galėtų atsiskleisti.

D6: „Aš galvoju, kad man nebūtina, kad visi grupėje [atsiskleistų], bet reikia, kad būtų kai kurie žmonės iš tikrųjų atviri, ir tada atsiskleidimas įmanomas“.

Prieš atsiskleidimą psichoterapinės grupės dalyviai visu kūnu jaučia įtampą.

D1: „Prieš tam įvykstant, kaip tai atsitiko man ir kaip visada man būna, aš išgyvenu tam tikrą įtampą, kažkokį susijaudinimą, aš reaguojau, mano kūnas reaguoja. Tai ne nerimo būseną, bet įtampos būseną“.

Prieš atsiskleidimą grupės dalyviai jaučiasi pažeidžiami tuomet, kai nesugeba apsispręsti dėl savo atsiskleidimo būtinybės.

D2: „Pažeidžiamumas yra tuo momentu, kai aš dar neapsisprendžiau atsiverti man ar ne“.

Pasirinkti atsiskleidimą paskatina grupės dalyvių baimė būti nesąžiningais savęs atžvilgiu.

D2: „Tuomet yra baimės jausmas. Baisu būti užsidariusiai, nes tuomet tampi melaginga pati sau. <...> Tu gi visada turi pasirinkimą – atsiskleisti arba neatsiskleisti“.

Kad atsiskleidimas įvyktų, noras atsiskleisti turi būti toks stiprus, kad lengviau būtų jį įgyvendinti negu nuslopinti.

D1: „...kad atsiskleidimas – šis momentas, šis taškas – įvyktų, reikia kelių prielaidų. Svarbiausia – tai noras. Jis man pirmoje vietoje. Noras, kuris palaipsniui perauga į būtinybę: man lengviau tai pasakyti, negu nepasakyti“.

Atsiskleidimas įvyksta, kai situacija psichoterapinėje grupėje išgyvenama kaip panaši į gyvenimišką situaciją.

D3: „Ir ši kartą aš irgi jaučiau, kad buvo tas momentas grupėje – tylą. Buvo ta pati vieta ir tos pačios aplinkybės kaip tuo momentu mano gyvenime, ir aš jaučiau kaip aš čia tarsi būčiau ten, kai

aš jaučiau šį jausmą, ir tada aš atskleidavau save. <...> Galbūt du, negaliu tiksliai pasakyti, galbūt vienas epizodas iš mano gyvenimo čia, ir jeigu kažkaip yra kartu, tai aš atskleidžiu save“.

Prieš atsiskleidimą dalyviai laukia tinkamo momento, kuris jiems reiškia atsiskleidimo galimybę.

D5: „...atsiskleidžiant labai svarbu nepraleisti to tinkamo momento, kai jauti, kad tu gali...“.

Atsiskleidimas įvyksta, kai yra išgyvenamas kaip būtinas tam tikru laiko momentu.

D1: „Ir štai kada aš suprantu, kad laikas ateina ir reikia pasakyti, aš jaučiu būtinybę pasakyti, aš tuo ir pasidalinu“.

Jeigu psichoterapinės grupės dalyviai praleidžia laiko momentą, tinkamą jų atsiskleidimui, tuomet naujo atsiskleidimo tikimybė sumažėja.

D5: „...atsiskleidžiant labai svarbu nepraleisti to tinkamo momento, kai jauti, kad tu gali, todėl kad jeigu tu nepasinaudosi tuo momentu, tai praeina tas laikas, ir tau jau nesinori atsiskleisti iš naujo, ir ta galimybė tavo jau prarandama“.

Prieš vieno iš psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą, kiti grupės nariai nori būti pasiruošę tą atsiskleidimą priimti.

D1: „Žmonės turi būti pasiruošę, ne visiems norisi matyti kito žmogaus atsiskleidimą be pasiruošimo tai išgyventi“.

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje – tai savo jausmų atpažinimas ir pasidalinimas jais su kitais grupės nariais.

D4: „Tikriausiai atsiranda jausmas, kažkoks galbūt netgi susijaudinimas kūne, sau bandai apsibrėžti, kas tai yra, kas tai per jausmas ir po to tiesiog pasidalini tuo jausmu“.

Atsiskleidimas dažnai yra reakcija į panašaus emocinio turinio kito grupės dalyvio atsiskleidimą.

D5: „Mano atsiskleidimas...<...> Labai dažnai kaip reakcija į tai, kuom pasidalino, ir kažkoks sąskambis su tuo, apie kalbėjo, kuo dalinosi kažkoks kitas grupės narys. Būtent ta prasme, jeigu aš randu kažkokias labai panašias emocijas. Nebūtinai tai kaip kažkokie gyvenimo epizodai...“.

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje – tai pasirinkimas tarp atrodymo ir buvimo.

D6: „Tai yra, kas tau svarbiau, ar ką kiti apie tave galvos, ar tai, kas su tavimi“.

Atsiskleidimo procesas panašus į kelią į nežinomybę, kuris tęsiasi tol, kol atsiranda jausmas, jog pagaliau ateinama į pabaigą.

D4: „Kaip aš jaučiu tą kelią į nežinomybę, kai tu nežinai, kur tu eini iš tikrųjų. Tu tiesiog eini ir ieškai ir po taip išeina, kad tu atėjai būtent ten. Štai taip aš tai jaučiu“.

D3: „Aš nematau, bet aš žinau, kad kažkur čia yra, ir aš pradėdau atsimerkti ir „O!“, tai čia“.

D6: „Nu, dar paprastai šiame procese būna kartais, kad tu nežinai tiksliai, kur tu eini. Kai pradedi atsiverti, jausmus ieškoti, tai šis kelias palaipsniui surandamas pats savaime“.

Skirtingai nuo atvirumo, atsiskleidimas yra susijęs su giliau paslėptų savęs aspektų iškelimu, vykstančiu kitų akivaizdoje.

D1: „...kai tu atsiskleidi kitų akivaizdoje, kaip duris plačiai atidarai ir kažkas labai svarbaus, vertingo... <...> O tai kažkas, ką tu nešioji iš esmės savyje, bet kažkuriuo momentu, pavyzdžiui, grupėje tu esi pasiruošęs tuo pasidalinti. Tu pasiruošęs save atskleisti. Tu nesi tiesiog atviras žmonėms, bet būtent atskleidi...<...> ...tai, ką tau sunku buvo išgyventi arba tai, kas, atvirkščiai, buvo labai gera išgyventi, bet kažkodėl tu nenori tuo dalintis. Apie kažkokias neigiamas emocijas arba baimes ar išgyvenimus. Apie tai, apie ką galbūt gėda kalbėti, ar nemalonu“.

Atsiskleidimas yra tikslingas, kai nukreiptas į problemų išspindimą. Atsiskleidimas yra netikslingas, kuomet tai yra nevalinga reakcija į kito atsiskleidimą, sąlygojanti geresnį savęs supratimą.

D4: „...mano atsiskleidimas būna dviejų rūšių: su tikslu ir be tikslo. Kai su tikslu, tai žinai, ko nori, bet nežinai kaip tai padaryti, kaip šito pasiekti. Ir štai tu apie tai kalbi, apie savo jausmus, ir vienu momentu šis atsiskleidimas įvyksta, ir tu supranti, kaip tu tai gali įgyvendinti. O antra, tai kuomet tu tiesiog atliepi kažkokius kito žmogaus jausmus, ir kažkaip savaime išsina, kad tu dar atskleidi savyje“.

Atsiskleidimas gali būti dvejopas atskleidžiamų įvykių laiko prasme: kylantis iš praeities arba iš dabarties išgyvenimų.

D3: „Čia kaip du skirtingi dalykai: viena, kad aš jau pragyvenau, gyvenau kadaise ir dabar kalbu, o kita, kad dabar kažkaip girdėjau, kažką supratau, kažką kaip jaučiu, jaučiu, kad laikas irgi kažkur yra“.

Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje gali būti dvejopas: kylantis iš nerimo ir įtampos bei noro kuo greičiau jų atsikratyti ir vykstantis palaipsniui, vis geriau įsisąmoninant vidinius išgyvenimus.

D6: „Aš turbūt galiu pasidalinti dvejais patyrimais. Kaip anksčiau, tai buvo atsiskleidimas grupėje su nerimo jausmu, ir kažkoks yra toks nekantrumas, kad nesuspėsiu. Ir tada aš taip ir nelaukiau. Aš jaučiu, kad kažką noriu sakyti, ir ši įtampa... ir iš šios įtampos kalbu. <...> Šis nerimastingumas, dėl nerimastingumo, kad greičiau, kad nuimtum šią įtampą. <...> Na va, ir antra, tai visų pirmaisiai kitaip, kad aš laikiu, kaip aš matau savyje, ir aš laikiu, kol tai atsiras: kažkokie jausmai atsiras, kažkokie žodžiai. Tiesiog laukti, ir kada jie jau yra, tada sakau“.

Pirmas atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra ypatingas savo rizikingumu bei reikšmingumu tolimesniam gyvenimui.

D1: „Pirmas kartas, jis visada ryškesnis. Ir todėl ir atsiskleidimas yra ryškesnis. <...> Labiau rizikingas ir vertingas. Ir pasekmės, t.y. tai, prie ko tu prieini, greičiau realizuojamos gyvenime, negu aš jau visa tai žinočiau ir jau esu stebėjus“.

Atsiskleidimas tampa ypač rizikingas pasekmių prasme, kai yra susijęs su išankstiniais lūkesčiais kitiems grupės nariams.

D1: „Ir labai pavojinga, labai pavojinga laukti, kad tavo atsiskleidimas turės tam tikrą efektą. Tai gali būti labai stiprus smūgis, jeigu tai yra taip. Todėl atsiskleidimas kaip manipuliacijos būdas, jeigu žmogus, kuris nori manipuliuoti, su tuo susiduria, tai gauna labai stiprų smūgį. Žmogus, kuris turėjo kažkokį tikslą“.

Atsiskleidimo metu grupės dalyviai išgyvena susijaudinimą ir įtampą. Kūniškai tai pasireiškia sustiprėjusiu širdies plakimu ir šilumos pojūčiu krūtinės srityje.

D1: „...aš esu tam tikroje susijaudinimo būsenoje... <...> T.y. aš išgyvenu šį momentą labai... Na, pavyzdžiui, mano širdis tikrai plaka stipriau, aš tai tikrai galiu pasakyti“.

D3: „Ir, ką aš jaučiau, aš jaučiau, kad yra didelė įtampa, aš jaučiau, kad viduje čia (rodo į krūtinę) šilčiau“.

Atsiskleidimo metu kylantys emociniai išgyvenimai atitinka atskleidžiamos informacijos emocinį turinį.

D3: „Tai priklauso nuo to, apie ką aš kalbu. Jeigu apie džiaugsmą, tai aš pats busiu džiaugsmingas, jei apie liūdesį, tai ir pats toks busiu. Tiksliai taip, apie ką aš kalbu. Aš ir ta nuotaika, apie kurią aš kalbu“.

Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai jautriau suvokia ir reaguoja į aplinkos stimulus negu įprastai.

D1: „Ir mano suvokimo organai darosi labiau.. Na, aš geriau pradėdau girdėti tuo momentu, matyti ir reaguoti į kitus. Jie [suvokimo organai] pradeda veikti geriau. Aš tampa jautresnė savo suvokime“.

D3: „Aš labai dėmesingas, net kažkas barbena, ir aš tai matau. Aš jaučiau, kad kažkas juokėsi, kad kažkas greitai pajudėjo; labai didelis dėmesys...“.

Atsiskleidimo metu grupėje dalyviai orą jaučia kaip prisotintą.

D6: „Aš kartais jaučiu, kad grupėje, arba kai kitas atsiveria, arba aš pati, kad oras netgi toks kaip stovi vietoje...“.

D2: „Tirštesnis darosi“.

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra lydimas intuityvaus žinojimo, kad iš tikrųjų vyksta būtent tai, kas ir turi vykti.

D2: „Nes jau tada tai yra vidinė būsena – „Taip, štai!“, tai atsiskleidimas – tai tokia būsena, kada tai yra būtent tai, būtent tai. <...> Aš netgi negaliu pasakyti, kad tai yra sąmoningas sprendimas. Tai

daugiau intuityvus jausmas, kad „Taip!"; būna toks jausmas, kad jau tiksliai tai. Štai toks šis jausmas. <...> Tai kaip dėlioji „kubik-rubik“, jeigu dėliojote kada nors, kada mokaisi jį vėliau dėlioti užmerktomis akimis, atsiranda toks jausmas, kad taip, atsistoja kauliukas į savo vietą, tu tiesiog tai jauti, netgi jei ir nematai“.

Grupėje vykstančio atsiskleidimo metu svarbus pasitikėjimas viduje išgyvenamu atsiskleidimo procesu. Toks pasitikėjimas grupės dalyviams reiškia vidinę stiprybę.

D2: „Bet galima dar tikėti savimi. <...> Pasitikėjimas savimi labai svarbus, savo vidiniu procesu. <...> Pasitikėjimas savimi reiškia, kad netgi kažkokioje labai pažeidžiamoje situacijoje manyje yra kažkokia jėga, kad su tuo susidoročiau“.

Už savo atsiskleidimą kiekvienas psichoterapinės grupės dalyvis yra atsakingas asmeniškai.

D1: „Ir vis tiek tu supranti, kad tas atsiskleidimo laipsnis yra griežtai tavo atsakomybėje. Tai visuomet turi būti tavo atsakomybė. <...> Todėl kad už tai esi atsakingas tik tu, daugiau niekas. Kaltinti galima bet ką, bet tik tai tu priimi sprendimą“.

Atsiskleidimo metu reikšmingiausias yra pats procesas, o ne galutinis to proceso rezultatas.

D5: „...atsiskleidimo procesas man yra svarbesnis negu rezultatas. Tai, kas vyksta“.

Atsiskleidimo metu grupės dalyviai gali taip įsijausti į atskleidžiamą praeities situaciją, kad praranda dabarties įsisąmoninimą.

D3: „...kai aš ten kažką apie save kalbu, aš jaučiuosi taip pat, kai man buvo tiek pat metų, kai tai atsitiko. Aš grupėje dabar, man tiek ir tiek metų, bet jeigu aš kalbu apie tai, apie tai, kas man atsitiko, kai man buvo 5 metai, tai aš jaučiuosi taip pat, kaip ir tuomet, kai man buvo 5 metai. Netgi aš galiu pasakyti, kad tas momentas, kuomet aš kalbu, man netgi sunku būti čia, realybėje, kur aš tuo metu esu kartu su šiais žmonėmis. Netgi jeigu aš žiūriu į kitus, aš galbūt ne tave, o galbūt savo mamą arba kažką panašaus...“.

Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai taip stipriai koncentruojasi į savo išgyvenimus, kad grupę suvokia kaip nediferencijuotą visumą.

D5: „Ir kai aš atsiskleidžiu, aš netgi... mano būsena tokia, kad aš kartais nematau kitų veidų. Taip, aš jaučiu, kad mes čia, kartu, bet netgi neatskiriu – maždaug ten sėdi D3, ten priešais D4. Šie veidai tokie neaiškūs, t.y. tokia koncentracija į tai, ką aš sakau, aš irgi girdžiu tai, ką aš sakau“.

Kito atsiskleidimas taip pat grupės dalyvių yra išgyvenamas. Tuomet ir psichoterapinė grupė jaučiama kaip vieninga visuma.

D2: „...kai kažkas šalia... ir tu išgyveni kartu su juo, ir tarsi grupė tampa kažkuo vieningu...“.

Kito atsiskleidimo išgyvenimas yra toks intensyvus, kad pasireiškia fiziškai – skambėjimu ausyse.

D2: „Kai kažkas atsiskleidžia, tai labai stipru, net kažkoks skambesys ausyse“.

Vienas iš svarbių veiksnių, skatinančių psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą, - tai pasitikėjimas grupės terapeutu kaip profesionalu ir kaip žmogumi.

D5: „Bet pati svarbiausia mano atsiskleidimo prielaida, ir aš dabar taip pagalvoju, neabejotinai, yra terapeuto asmenybė. Tai aš galiu teigti, todėl kad būtent šioje grupėje man pavyko daugiausiai atsiskleisti, ir tai pastebėjo kiti grupės nariai, ir, galvoju, kad būtent terapeuto asmenybės dėka. Iš pat pradžių aš [juo] labai pasitikėjau, ir tai, žinoma, svarbiausia. Tu žinai, kad jis – profesionalas, kad aš galiu kažkaip ir pasitikėti, ir pasikliauti, ir jeigu aš turėsiu kažkokius sunkumus, jis man padės“.

D3: „Pasitikėjimas terapeutu yra svarbus“.

Kai psichoterapinės grupės dalyvis, atsiskleisdamas, neišgyvena su grupės terapeutu atviro santykio, jis jaučiasi nelygiavertis terapeutui.

D6: „Buvo taip, kad aš jaučiau nepasitikėjimą terapeutu, bet aš turėjau tikslą, kad aš atsiskleisiu, kad busiu pakankamai atvira ir tyra jo atžvilgiu, ir tada taip, kad tu atsiversi, o kitas, jis neatsivers, jis reaguoja uždariai, tarsi nelygiose pozicijose. Ir tada iš to aš pati apibrėžiau, kai yra tarpusavio sąveika tarp žmonių ir nėra. Ir kai tai yra tik iš vienos pusės, atsivėrimas... Netgi ši tarpusavio sąveika yra jaučiama“.

Dalyvio atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje palengvina kitų dalyvių atsiskleidimas.

D6: „Tai kaip patyrimas, kaip pavyzdys kitų yra labai svarbus tam atsiskleidimui. Kai tu matai, kad kitas yra tikras, kai grupė jau vyksta, tada ir tau pačiam yra lengviau“.

Kad dalyvio atsiskleidimas iš tikrųjų įvyktų, svarbus kitų psichoterapinės grupės narių dalyvavimas jo atsiskleidimo situacijoje.

D4: „Ir atsiranda kažkoks dar žmogus, kuris dalinasi savo jausmu, ir šičia įvyksta tai. <...> Ir tu supranti: „O, taip, tikrai!“, o pats iki to galbūt ir nenuėitum. <...> Išėina, kad ne pats tu pasidalinai ir viskas, ir tai įvyko, o, žinoma, reikalingi kitų žmonių mintys, jų jausmai, kažkoks galbūt psichoterapeuto nukreipimas, į ką atkreipti dėmesį, kažkoks klausimas, kurio galbūt pats sau nekeltum“.

Atsiskleidimo metu kitų grupės dalyvių keliami klausimai gali toliau paskatinti arba sustabdyti atsiskleidimo procesą.

D3: „Aš jaučiu, kad yra kažkoks ryšys, galbūt kažkoks klausimas, arba ne, ir štai tada tai pradeda atsiverti. Kažkokie klausimai, kurie padeda man“.

D4: „Bet kažkokie klausimai gali ir trukdyti...<...> Todėl kad tuomet, kai tu ieškai atsakymus į tuos klausimus, tu esi atviras, tai labai svarbu, kaip tavęs klausinėja. Galima ir užsidaryti iškart“.

Dalyvių atsiskleidimą labiausiai įtakoja konkreti situacija “čia ir dabar” psichoterapinėje grupėje.

D1: „O jeigu aš dabar nepasitikiu terapeutu, tai man visai nesvarbu, kaip jis dirbo iki manęs, kaip žmonės buvo su juo. Ir štai yra terapeutas, yra grupė, esame mes“.

D5: „Yra “čia ir dabar“.

Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai išgyvena palengvėjimą.

D4: „O toliau jauti palengvėjimą“.

Po atsiskleidimo išgyvenamas pasitenkinimas tuomet, kai įvykęs atsiskleidimas padeda atrasti kokybiškai naują problemos sprendimą.

D4: „Toks pasitenkinimo jausmas tuo, kad tau atsivėrė kažkas, apie ką iki tol net negalėjai pagalvoti. Absoliučiai kažkoks naujas sprendimas tavo problemos, kurią tu turėjai“.

Po atsiskleidimo išryškėja galimi pasirinkimai ir įsisąmoninamos jų pasekmės.

D4: „Pasirinkimo galimybę atveri. T.y. tu supranti, kad yra skirtingi pasirinkimai, ir nuo tavęs dabar priklauso, kas bus, ir tu supranti, kas bus, jeigu tu kažką pasirinksi. Tai įsisąmoninimas“.

Jei atsiskleidimo metu įvyksta skausmingi ir sunkūs atradimai, tai po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai verki.

D2: „Kartais skausmą. <...> Tai priklauso nuo to, ką tu atskleidei savyje. Tai gali būti labai skausmingas ir sunkus atradimas. Ir tuomet tai sukelia tokius pakankamai stiprius jausmus – verki“.

Atsiskleidę psichoterapinės grupės dalyviai tampa ypatingai jautrūs kitų dalyvių reakcijoms ir vidiniams išgyvenimams.

D1: „...man atrodo, kad aš jaučiu, kaip tai išgyvena kiti, ir aš jaučiu, kaip kiti reaguoja į tai, ką aš sakau. Netgi jei aš negaliu pagauti jų išgyvenimų tonalumo, bet tai, kad jie kažką jaučia, tas mano suvokimas, taip pat sustiprėja“.

Po atsiskleidimo dalyviams rūpi, kaip juos priims kiti grupės nariai.

D5: „...aš nesu abejinga tam, kaip mano atsiskleidimo pasėkoje mane priims kiti grupės nariai. Aš tam nesu abejinga. Tai nėra svarbiausia, bet visgi tai yra svarbu man“.

Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi labai pažeidžiami.

D2: „...ir aš jaučiausi labai pažeidžiama“.

D3: „Kas bus po to? Gal kažkas kažką pasakys, o aš žinau, kad esu labai pažeidžiamas, ir kažkas gali mane įžeisti“.

Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi tikresni, gyvybingesni ir pilnesni.

D2: „...tai, kas atsiranda po to – tai visybiškumo jausmas, savo pačios tikrumo jausmas. Kažkas gyvo, o ne apgaulinga kaukė“.

Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučia didesnę tarpusavio artumą.

D2: „Mano patirtis sako, kad žmonės tampa artimesni. Mes gi visi tampame artimesni“.

Fizinis atstumas tarp grupės dalyvių subjektyviai sumažėja, kai išgyvenamas tarpusavio artumas.

D3: „Aš jaučiu, kad D1 man artimesnė už D6. D1 kažkur čia (rodo ranka atstumą), o D6 kažkur ten kampe (rodo ranka tolimesnį atstumą)“.

Kai kito atsiskleidimas grupėje išgyvenamas kaip nepageidaujamas ir nelaukiamas, jis atitolina grupės narius vienas nuo kito.

D1: „Ir aš netgi atkreipdavau dėmesį, kada žmonės jautė būtinybę atskleisti jausmą, ir jie atsiskleisdavo toje vietoje, kur niekas to nelaukė ir nenorėjo, tai šiuo atveju yra tragiška, pastebima tokia kaip isterija, tai iš tikrųjų tik atitolina žmones“.

Po atsiskleidimo grupės dalyviams reikalingas laikas norint susivokti savyje ir apgalvoti, kokias pasekmes atsiskleidimas turės jų gyvenimui.

D1: „...kai tu kalbi kažką apie save, kada jau supranti, kad tu jau matai tai savyje arba atradai kažką, arba išgyveni, ir jau, ką tau tai duoda, ką su tuo galima padaryti, kaip tai pakeis tavo gyvenimą dabar – štai tame negalima skubėti...“.

D6: „O štai po to, kai pasakei, ir po to kažkas klausinėja, tai tada man yra labai svarbu, kad būtų laikas pažvelgti į save ir pajauti, kas ten vyksta“.

Praėjus kuriam laikui po atsiskleidimo, psichoterapinės grupės dalyviai jaučia, kad jų atsiskleidimas buvo prasmingas ir reikalingas.

D4: „O toliau, toliau toks jausmas, kad neveltui tu čia viską pasakojai“.

D5: „Man niekada neteko gailėtis dėl to, kad aš atsiskleidžiau“.

II FOKUSINĖS GRUPĖS APIBENDRINAMOJO POBŪDŽIO TEIGINIŲ SUFORMULAVIMAS

Būsena prieš atsiskleidimą sukelia išsiskleidžiančio gėlės pumpuro asociaciją.

D4: „Tiksliai. Dabar aš atsiskleisiu, dabar aš supratau. Kaip gėlytės pumpuras – štai toks jausmas. Kažkoks nežinau, nu, tiksliai kaip pumpuras atsiskleidžia“.

Prieš atsiskleidimą išgyvenamas stiprus emocinis pakilimas, prasiveržia jausmai. Kūno pojūčiai taip pat labai intensyvūs ir kontrastingi.

D1: „Emocinis pakilimas yra labai stiprus. <...> Labai stiprios emocijos. ...tiesiog eina, man, pavyzdžiui, tiesiog tai šalta, tai karšta... Bet ne šiaip šalta ar karšta, bet temperatūrų svyravimai jaučiasi“.

D2: „Aš irgi prisijungsiu, tai yra tas atsiskleidimas vyksta esant jausmų proveržiui, spaudimui...“.

Prieš atsiskleidimą vyksta įprasminimas to, apie ką ruošiamasi kalbėti.

D1: „Kažkoks momentinis įprasminimas prieš tai, kai tu išsakysi visa tai, tu jau išsakai po to tai, ką tu įprasminai, ką įsivaizdavai, pradedi po to apie visa tai kalbėti. Štai taip“.

Atsiskleidimo turinys įgauna aiškias formas ir tik po to įvyksta pasidalinimas.

D1: „Tiesiog aiškiai išsiskiria visa tai, apie ką tu kalbėsi. Paveikslas yra visiškai aiškus. <...> Paveikslas, vaizdas, kažkoks vaizdas to, apie ką dabar kalbėsiu, vaizdas, galbūt paveikslas iš tos problemos, iš to gyvenimo, tai, apie ką aš noriu papasakoti“.

Vienų dalyvių išgyvenimai prieš atsiskleidimą yra tokie patys kaip ir atsiskleidimo metu. Tai nerimas bei įtampa. Kitų dalyvių patiriamas jaudulys prieš atsiskleidimą atsiskleidimo metu dingsta.

D3: „O prieš atsiskleidimą...Aš galiu pasakyti, kad taip, kaip aš jaučiausi atsiskleidimo metu, tai prieš buvo lygiai tas pats. <...> Nu, tokia įtampa ir nerimas, ir širdis plakė. Tai prasideda nuo to momento, kada aš jau kažką mėginu pasakyti, nu, taip ruošiuosi. Taip ir yra. Kad tai skirtųsi aš nepastebėjau. Tai tas pats“.

D5: „Man visaip. Man buvo sunkiau, jaudulys, kuris būna prieš, iškart dingsta, kai tik praveriu burną, su pirmuoju žodžiu. O prieš tai jaudulys toks, pradedu jausti širdį kažkur. Tai toks nedidelis jaudulys, bet toks jaudulys yra prieš tai. Sakau, jis iškart dingsta, kai tik pradedi jau procesą“.

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra procesas, turintis savo pradžių ir pabaigą.

D2: „Atsiskleidimas gimsta, pasireiškia ir pasibaigia“.

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje išgyvenamas kaip unikalus ir nepakartojamas.

D3: „Aš galvoju, kad netgi niekur gyvenime, kaip pasakyti, čia tai aišku, bet šiaip kituose santykiuose su kitais žmonėmis niekada to nepatirsi, neturėsi tokios patirties, tik tokiose grupėse“.

Atsiskleidimas yra išgyvenamas “čia ir dabar” negalvojant apie tai, kaip bus ateityje.

D4: „Man atrodo, kad aš dabar labiau atsiskleidžiau. <...> Dabar aš pajaučiau, kad galiu atsiskleisti, bet nežinau, kas bus už minutės, gal ir neatsiskleisiu“.

Atsiskleidimas gali būti išgyvenamas daugiau kaip vidinis negu išorinis aktyvumas.

D3: „...kiti daug daugiau kalbėjo apie save. Bendrai, man sunku yra kalbėti labai atvirai apie save. Bet tai nereiškia, kad aš...kaip sakiau šiandien, kad aš pasyvi. Mano pačios kažkur viduje labai stiprios emocijos ir jausmai, ir viskas. Ir šitas darbas toks, jis vyksta...“.

Atsiskleidimas yra sąmoningas procesas.

D1: „Taip, įsisąmonintas, nestichiškas, ne lavina, kad viskas taip ir eina“.

Atsiskleidimas yra procesas, turintis tam tikras ribas.

D1: „... aš, kai kalbu, aš tiesiog nuoširdžiai kalbu apie tai, kas... tiesą, bet tik apie tą dalyką, apie kurį aš tikrai noriu atsiskleisti. <...>...reikia būti tiesiog bepročiu, kad viską taip tiesiog išlieti“.

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje visuomet turi tam tikras pasekmes, todėl tai yra atsakingas pasirinkimas.

D2: „D1, galima klausimą? Tu pasakei, kad labai asmeniška, o tą asmeniškumą jei atskleisi kažkam, tai gali hipoteziškai pakenkti kažkam?“.

D1: „Taip, gali pakenkti, gali tiesiog įžeisti, kaip pasakyti... <...> tiesiog tai yra, tiesiog vėl mano laisvė, ar aš noriu tai sakyti, ar nenoriu. Galbūt tai padės, bet aš nenoriu to sakyti, to ištraukti“.

Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje yra lydymas intensyvių kūno pojūčių: tai pojūčiai menčių ir širdies srityse, taip pat jaučiamas gumulas gerklėje, prakaituoja rankos.

D2: „Vegetatyviniame lygmenyje, tai buvo pojūtis kaip įtampa zonoje po mentėmis (rodo ant savęs), labai stipri tokia ir pereinanti į rankas. <...>Tai priekinės kūno dalies pojūtis, viduryje, širdies lygmenyje, toks gumulas gerklėje... <...> Ir pagal šitą judesį aš ir išreikšdavau save – širdies zona ir nedidelis toks gumulas čia (liečia savo gerklę)“.

D3: „Ir širdis greičiau plaka, būna visko, būna. <...> Ypač šiandien, kai po pietų mes atsisėdome, tai aš taip irgi jausdavau, kad širdis taip, tokie simptomai buvo. <...> drėko rankos... <...> ir tie delnai, ir širdis, ir nuovargis buvo“.

D1: „Žinoma, gumulas gerklėje atsiranda...“.

Atsiskleidimas yra kontroliuojamas procesas turinio, bet ne emocijų atžvilgiu, todėl yra tikras ir nuoširdus.

D1: „... Aš kontroliuoju ne jausmus, aš kontroliuoju tai, ką, pirma, aš kalbu, antra, tai, apie ką aš kalbu, apie ką. Jausmai – tai daugiau emocijos, o turinys, tai, ką aš kalbu, visa tai įprasminta, bet tai tikra, nuoširda“.

Atsiskleidimas – tai poelgis, kurio metu žmogus jaučiasi ryžtingas ir drąsus.

D1: „Taip, man tai yra žygdarbis. <...>...visi šie poelgiai yra labai ryžtingi. Tai irgi, man pavyzdžiui, tai netgi lengvai skamba, bet vis tiek tai ryžtingas poelgis, kaip aš pats jį sau įvertinau“.

Atsiskleidimo procesas psichoterapinės grupės dalyviams yra sunkus.

D3: „... visgi atsiskleisti sunku“.

D1: „Man tai yra nelengva, tai nelengva...“.

Atsiskleidimas kaip atviras kalbėjimas apie save yra lengvesnis, kai gyvenime už grupės ribų žmogus sugeba būti nuoširdus bei atviras.

D1: „Lengva. Tiesiog todėl kad aš stengiuosi paskutiniu metu jau, paskutinių metų bėgyje aš stengiuosi būti nuoširdus. <...> Ir grupėje esi nuoširdus, kai gyveni šituo, o ne tiesiog ateini ir tau reikia atsiskleisti, t.y. tau reikia papasakoti tikrą tiesą, nuoširdžiai viską, jeigu tai yra pirmą kartą, tai sudėtinga. O jeigu gyveni tuo, stengiesi tuo gyventi, tai gaunasi pakankamai lengvai“.

Gilus atsiskleidimas nėra įprastas kasdieniame gyvenime, todėl grupėje atsiskleidimo procesas reikalauja iš dalyvių tam tikrų pastangų.

D1: „Kalbėdamas apie vieną dalyką, tarkim, apie faktus, ar apie tai, kas vyksta, nors daug gaunasi tokių prigrįzdintų dalykų, irgi, kaip sakoma, auklėjimo savybės ir visi tie socialumai, kažkur gaunasi, gaunasi, tokios štai klaidos eina, bet stengiamės išvengti. Stengiamės taisyti, todėl mes ir čia, kad tas atsiskleidimas vyktų asmeniškai, tavo vidinis, bet ne...“.

Atsiskleidimas gali būti skirtingas: vienas yra atviras kalbėjimas apie savo problemą; kitas – gilus vidinis atsiskleidimas, vedantis į problemos išsprendimą.

D1: „Čia du variantai: arba aš tiesiog apnuoginu tai, ką turiu viduje, tarkime, savo problemas, arba atsiskleidžiu ir sprendžiu problemą. Atskleidžiu savyje tai, kas išsprendžia problemą, jaučiu sprendimą – štai tai man skamba geriau. Man, pavyzdžiui, tai skiriasi“.

Kai atsiskleidimas išgyvenamas kaip abipusis procesas, jis gali vesti į atskleistos problemos sprendimą.

D1: „Aš žiūriu kitomis akimis ir dėl to, ką pats išsakiau nuoširdžiai viską, ir kažkas pasisakė. Gaunasi toks procesas abipusis. <...> Gaunasi, kad gimsta štai tas supratimas, tas atsiskleidimas, sakysime, sprendimas atsiranda“.

Atsiskleidimas – tai geresnis savęs supratimas.

D4: „Apie save sužinojau daug daugiau, džiaugiuosi, žinau, ką darysiu. Viskas aišku. <...> Daug ką atradau savyje... <...> ...man pasidarė labai suprantama aš pati“.

D3: „...žinau, ką aš pati galiu padaryti dėl savęs – ir tą, ir tą, ir tą...“.

Atsiskleidimas gali būti netiesioginis. Tuomet tai yra atsakas į kito grupės dalyvio atsiskleidimą, išgyvenamas kaip stiprus noras jam padėti.

D2: „Taigi mano atsiskleidimas su pliuso ženklu nebuvo kažkokiu būdu mano paties inicijuojamas. Tai buvo atsakas į kažkieno tokį pasireiškimą. Tai yra, kai kažkas išreikšdavo save nuoširdžiai, tegul netgi su sunkumu ar dar su kažkuo, tuomet man norėjosi padėti. Ir ta pagalba jau sukeldavo mano kitokį atsiskleidimą“.

Kitam atsiskleidžiant įvyksta susitapatinimas su juo: įsijaučiama į jo situaciją, išgyvenami panašūs jausmai.

D3: „Aš galiu pasakyti, kad aš irgi visada išgyvenu kartu su žmogumi. <...>... aš, tikriausiai, kažkaip įsivaizduoju save jo vietoje. Kartais būna, kad sunku klausytis, kai aš matau, kad tas žmogus irgi jaudinasi. Galbūt jis sako, kad jam visai nesunku kalbėti, bet man atrodo, kad jam sunku kalbėti. Aš dėl jo jaudinuosi, pergyvenu“.

D5: „Aš irgi labai išgyvenu kartu, ir jo emocijos tarsi persiduoda man. Ypač jei tai ir mane jaudina, tai dvigubai tuomet. Jauti savo kailiu visa tai, ką žmogus sako“.

Kito atsiskleidimas gali būti sukrečiantis patyrimas.

D3: „Ir buvo net tokių momentų, kai aš buvau ant tiek ne tai, kad nustebinta, bet toks atsiskleidimas. Gyvenime visko būna, bet tokie atsiskleidimai! Jis ten kažką pasakoja, netgi mano akys didelės, klausai ir net sunku aprašyti“.

Kito atsiskleidimas yra jaučiamas. Tai šilumos pojūtis bei bendrumo su kitu jausmas.

D1: „Užtat po to šilta, tokia bendra šiluma, šilta, kai kažkas iš tikrųjų nuoširdžiai atsiskleidžia, neverbaliniame lygmenyje jaučiasi energetika, jaučiasi, kai žmogus nuoširdžiai atsiveria. <...>...jaučiasi ir savo, ir svetima. Pradedi kaip kartu, kaip unisone – tavo siela ir jo siela“.

Kito grupės dalyvio atsiskleidimas išgyvenamas kaip artimesnis, jei santykis su juo pozityvesnis.

D2: „Tas pergyvenimas kartu sustiprėja tais atvejais, kai problema ar kažkoks aspektas yra labai panašus į mano asmeninį. Tai yra automatiškai įvyksta sustiprinimas. Ir daugiau kartu išgyveni su tais, kam simpatizuoji. Tai pasąmoninga. Tie, kam mažiau simpatizuoji, atsiranda tokia anestezinė būseną – aš suprantu, bet jausmų mažiau. Mažiau sau leidžiu jausti, bet supratimas yra“.

Atsiskleidimas grupės akivaizdoje yra kitoks nei atsiskleidimas prieš vieną žmogų. Jį lydi bejėgiškumo ir pasimetimo išgyvenimai. Iš grupės tikimasi supratimo ir dalyvavimo.

D1: „Atsiskleidžia ir eina, eina, eina iš jo viskas. Ir žiūri ir irgi ieško supratimo arba žvilgsnių. Žmogus, kai atsiskleidžia, jis truputį bejėgiškas. <...> Taip, aš apie save kalbu, truputį bejėgiškas, truputį pasimetu. Juolab jei būtum vienas su vienu, o taip rate, taip vyksta“.

Kad atsiskleidimas įvyktų, reikalingas bendras grupės dalyvių pasiruošimas atsiskleisti, vienas kito pajautimas.

D1: „... papuolęs į ratą, pradedi kalbėti, vis tiek jaučiasi, čia, atrodo, visi kartu mes, visi kalbėjome tiesiogiai ar netiesiogiai, kad jeigu jaučiasi, jog žmogus tiesiog šneka kažką, kažkokią paskaitą

skaito, tai žiovilys atsiranda, jau viskas taip, natūralu. O kai žmonės iš tavęs laukia ir patys pasiruošę, tas bendravimas netgi kai į akis žiūri, kontaktas iš karto įvyksta šiame lygyje, be žodžių netgi“.

Atsiskleidimas – tai iki tol buvusios vidinės pusiausvyros praradimas, todėl vykstant grupės dalyvio atsiskleidimui reikalingas kitų dalyvių palaikymas.

D1: „Žengei žingsnį...prisiminiau, kai žmogus eina, jis yra nestabilus, kai jis stovi ant dviejų kojų, jis tvirtesnis. Stabilumas dingsta, santykinai, aišku, bet vis tiek lengviau jį patraukti, nes jis eina, juda tai ant vienos kojos, tai ant kitos. <...> Tiesiog aš matau, kai tu mažiau stabilus, bet koks kelias, kaip sakant,... todėl ieškai ir palaikymo“.

Atsiskleidimo laipsnis priklauso nuo vietos grupėje, nuo to, kurie grupės dalyviai sėdi šalia atsiskleidimo metu.

D5: „Ratas susiaurėjo, žmonės persėdo į kitas vietas, ir jau kitokie veidai buvo prieš tave. Tai taip pat buvo pliusas“.

D2: „D5 man dabar sukėlė tokią asociaciją – aš pajaučiau, kad mano atsiskleidimas priklausė nuo vietos grupėje. Tai yra man kelis kartus teko keisti vietą, ir priklausomai nuo to, su kuo aš šalia sėdėjau, atsiskleidimas kažkaip padidėdavo, arba sumažėdavo. Irgi toks momentas buvo“.

Dalyvių atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje įtakoja grupės vedantysis, kuris kuria bendrą atmosferą bei didina grupės sutelktumą.

D1: „Aš dar pasakyčiau, kad labai daug kas, galbūt netgi viskas pačioje pradžioje priklauso nuo grupės vedančiojo. <...> Ta nuotaika, nusiteikimas – tai labai daug man. <...> Nuo to labai daug kas priklauso iškart“.

D2: „... čia labai svarbus yra vedančiojo vaidmuo, todėl kad jis kažkaip integruoja visas reakcijas, ir tuomet atsiranda tas palengvėjimas“.

Atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje reikalinga tinkama atmosfera – tam tikras rimtumas. Ši atmosfera yra trapi, ją gali suardyti atsitiktiniai nekontroliuojami trikdžiai kaip, pavyzdžiui, garsi muzika. Tuomet atsiskleidimas tampa nebeįmanomas.

D2: „Atsitiko taip, kad buvo muzika ten pas vaikus, kažkoks vyko renginys. Ta muzika tam tikru būdu nukreipdavo dėmesį, tam tikras rimtumas buvo ardomas šios linksmos muzikos. Su šiuo veiksmu taip pat reikia skaitytis. <...>...iš pradžių pirmomis minutėmis ten aš pajaučiau, kad tam tikras laiko tarpas šios muzikos yra sugadintas. <...> Aš labai nuliūdau, aš pajaučiau, kad yra toks faktorius, kurį mes negalime kontroliuoti. <...>...ir buvo toks jausmas, kad gaila. Natūralu, kad ši muzika perkėlė į kitą lygmenį. Aš dabar negaliu pasakyti, ar aukščiau, ar žemiau, bet ji sukūrė kitokią atmosferą mano jausmuose. <...> Aš tuo momentu stengiausi nedalyvauti“.

D5: „Mane muzika irgi atitraukė, ji mane nutempė nuo tokio dalyvavimo, visiškai nukreipė mano dėmesį. Sutrukdė labai. Viso šito rimtumas išgaravo“.

Atsiskleidimo procesą įtakoja žmonės, sėdintys už rato ribų: vieniems grupės dalyviams jų neverbalinės reakcijos padeda, kitiems – trukdo.

D4: „Pažiūri už rato, yra tokių, kurie tau šypsosi. <...> Ir netgi aš po to priėjau ir paklausiau žmogaus, kodėl jis šypsosi. O jis man atsakė, kad jam malonu į mane žiūrėti. Ir taip gera man pasidarė. Įtakoja.<...> Man atrodo, kad ji supranta mane. Supratimas akyse, šypsenos“.

D3: „Uhu. Mane irgi įtakoja, aš to nepastebėjau, bet aš mačiau, kad kažkas šypsosi, o kartais šnabždasi ir tuomet nelabai buvo. <...> Nei tas, nei tas nepadeda. Dar sudėtingiau, jeigu matai kažkokias aiškias reakcijas iš tų, kurie sėdi už rato. Jeigu žmonės rate, tai viskas gerai, mes kalbamės visgi visi. O ten jie tik žiūri, ir, apskritai, mes nežinome, juk jie nekalba. Ir šias reakcijas matyti yra labai sunku“.

D4: „O man į tuos, kas buvo už rato, buvo lengviau žiūrėti“.

D5: „Man irgi“.

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje gali būti patiriamas kaip teigiamas ir kaip neigiamas priklausomai nuo to, kaip į jį reaguoja kiti grupės nariai – priėmimu arba atmetimu.

D2: „...aš turiu kaip ir dvi atsiskleidimo patirtis. Viena [patirtis] – su pliuso ženklu, o kita – su minuso ženklu. <...> Aš žinojau, pavyzdžiui, apie kažkokius sunkumus savyje, ir aš tai parodydavau, arba automatiškai reaguodavau, tai tam nepritardavo, reaguodavo priešišškai. Tai toks jausmas su minuso ženklu.<...> Ir antra patirtis – tai atsiskleidimas su pliuso ženklu. Toks, kada aš taip pat atsiskleidžiu, ir tai visiems naudinga, patinka“.

Kai atsiskleidimas išgyvenamas pozityviai, tuomet sugebama labiau priimti save ir geriau pajauti savo kūną, negu tuomet, kai atsiskleidimas yra išgyvenamas negatyviai.

D2: „Ir santykis su savimi tuo metu yra daug švelnesnis, tai yra save jauti giliau, jeigu apie kūną, tai kūną daugiau jauti, ir kūne daugiau patogumo, minkštumo. O esant negatyviam, natūralu, kad su kūnu negailestingai, tokia mobilizacija vyksta, kad kūno interesai nėra suvokiami“.

Atsiskleidimas, išgyvenamas kaip visiškas kitų pritarimas, yra iliuzorinis ir nebūtinai naudingas.

D2: „... aš turiu kaip ir dvi atsiskleidimo patirtis. Viena [patirtis] – su pliuso ženklu, o kita – su minuso ženklu. <...> Aš žinojau, pavyzdžiui, apie kažkokius sunkumus savyje, ir aš tai parodydavau, arba automatiškai reaguodavau, tai tam nepritardavo, reaguodavo priešišškai. Tai toks jausmas su minuso ženklu. <...> Ir antra patirtis – tai atsiskleidimas su pliuso ženklu. Toks, kada aš taip pat atsiskleidžiu, ir tai visiems naudinga, patinka. Šitaip. Nors viduje aš jaučiu, kad nežinia, kas yra naudingiau“.

D5: „... kai aš kalbu, dalinuosi štai šituo, ir aš turiu didelį lūkestį, kad mane supranta visi. <...>... kad aš kaip ir dalinuosi, kaip ir laikiu, laikiu visiško tarpusavio supratimo...<...> Kol man niekas neprieštarauja, man labai gera. Šiuo atsiskleidimo momentu man yra labai patogų, aš esu pilna meilės iliuzijų, kad visi mane priima, visi mane supranta, visi mane myli“.

Jeigu atsiskleidimo metu patiriamas kitų atmetimas arba nesupratimas, tuomet įvyksta atsiribojimas nuo kitų, kyla abejonės, pasimetimas, nerimas, pyktis kitiems, situacija yra sunkiai suvokiama ir įsisąmoninama.

D2: „Ką gi man daryti, kaip save išreikšti, jeigu tai yra tas, ką kiti iš pradžių nepriima? <...> ...tai buvo labai automatiška, štai, buvo lydima pykčio jausmo, konkuravimo jausmo, noro būti teisiam – toks pojūtis. Ir netgi jeigu kažkas ten prašė sumažinti tempus, norėjosi atkakliai laikytis savo. <...> Ir, nu, toks suglamžytas suvokimas, t.y. aš negaliu šių dalykų prisiminti detaliai. Tai yra kažkaip daugiau koncentracija į savo, ir tas savo nuo kito atriboja, nors galbūt aplink ten buvo netgi kažkokie naudingi judesiai iš kitų pusės, nebuvo tokio, kad man norėtūsi klausytis kažko“.

D3: „Tai, ką aš jaučiau, tai aš buvau susijaudinusi, buvo nerimas, drėko rankos, taip, hmm, aš jaučiau, kad kažkas vyksta, bet kažkokį nerimą, nežinau, tikriausiai, kad mane ne taip priims...“.

D5: „Sunkiausia man buvo šioje grupėje, būtent kai atsirado kitos nuomonės, nesupratimas manęs. Aš tada, man tuomet užsiblokuoja. Užsiblokuoja klausia, balsas, aš papuolu kaip į aklavietę... <...>man tada pyktis kyla, kad gal aš pasisakau neteisingai, gal aš ne nuo to pradėjau kalbėti, galbūt aš visai ne tai kalbu, ir kaip ir, sakau, man atsiranda blokas...“.

Nepriklausomai nuo, ar atsiskleidimas yra vertinamas kaip teigiamas arba neigiamas, jis įgalina tikrą dalyvavimą grupėje, emocinio santykio su kitais grupės nariais atsiradimą.

D2: „... ir netgi jei tai yra atsiskleidimas su minuso ženklu, vis tiek jis bus naudingesnis, todėl kad aš esu tikras, kad pamatysi tikrus jausmus, netgi jeigu jie yra ir nepriimtini, vis tiek juos pamatysi, ir į juos bus tikra reakcija. Tas pats ir su pozityviu, tai yra bendras fonas – tai stebėjimas to, kas vyksta, klausymasis, matymas, ir viena kokia situacija, staiga jinai nulemia emocinį pakilimą, norisi padėti arba kažkaip dalyvauti, ir irgi tas vyksta veikiant jausmams“.

Atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje trukdo vidinė kova savimi, lydima pykčio bei susierzinimo.

D4: „Buvo ir pyktis, buvo ir... po to supratau, kad tai ne pyktis, o susierzinimas, <...>. Kai ateina šis pyktis, <...> iškart raminu save, aišku, po to pradėdau galvoti, ko aš pykau. Po to normaliai, ramiai, klausausi žmonių, galvoju. <...>...jeigu taip atvirai pasakyti, tai aš niekada nepasakojau apie save, nebuvo tokio momento. Klausausi žmonių ilgai, pavyzdžiui, visą dieną. Buvo taip, kai, pavyzdžiui, vyrai kalbėjo, tai ir klausausi, ir suprasdavau, ir pykdavau. Po to pradėjau sau galvoti, kad aš jų nepakeisiu, ir nieko nesigaus, tegul jie eina ir pešasi“.

Atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje stabdo grupės dalyvių nesidomėjimas vienas kitu.

D4: „Aš nekalbėjau, ir buvo taip, kad jie ir neklausdavo. Kodėl jie neklausinėja? Apie kitus jiems įdomu. <...> Po to galvoju, o kam jie turi klausinėti, juk aš pati turiu atsiskleisti, bet vis tiek aš likau prie to, kad jeigu jiems neįdomu, tai kam aš turiu pasakoti“.

Dalyvio atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje trukdo kitų narių emocinis neišitraukimas, nepagarba, netgi jeigu tie nariai sėdi už rato ribų. Tuomet išgyvenamas pyktis, susierzinimas, nepasitenkinimas, kyla įtampa.

D3: „...atėjo pas mus vakar dar vienas narys, kuris pavėlavo. Atvažiavo vyras, jis pasiprašė, jis anksčiau negalėjo, ir vakar taip po pietų jis ten atsisėdo už rato ribų ir taip tiesiai priešais mane, aš labai gerai jį mačiau. Aš nežinau, jis mane taip erzindavo! Netgi toks pyktis buvo, o jis taip sėdėjo, kramtomą gumą kramtė ir su mobiliuoju telefonu kažką ten. <...> Aš jį tiesiai prieš save mačiau, košmaras kažkoks! <...> Nežinau, galbūt jeigu jo ten nebūtų tos sesijos metu, aš galbūt daug ką pasakyčiau, bet jis išmušė iš vėžių tam tikra prasme. Įtaka yra labai didelė“.

Atsiskleidimo blokavimas psichoterapinėje grupėje lydimas atitinkamų kūno reakcijų: plaka širdis, dreba rankos, padažnėja pulsas, padidėja spaudimas. Subjektyviai toks blokavimas išgyvenamas kaip viso kūno paralyžius.

D5: „Užsiblokuoja klausą, balsas, <...> aš matau, kad aš negirdžiu ir nematau. Tuomet mano yra toks paralyžius, paralyžius apskritai mąstymo. Tuo momentu aš negirdžiu, manęs klausia, aš nežinau, man sako, padeda, aš negirdžiu to, ką man sako. Aš tiesiog kaip ir, nežinau, kažkoks kokonas atsiranda, ir jau niekas iki manęs nenuėina. <...> ...kada blokas, kada man, kai aš sėdėjau kaip beždžionė susitraukusi tokioje pozoje, mano matėsi pulsas didelis, spaudimas, taip pat jaučiau gumulą ir visiškas mąstymo užtemimas“.

D4: „... rankos drebo. Kai ateina šis pyktis, dreba rankos, širdis plaka...“.

Tuomet, kai atsiskleidimas yra blokuojamas, išgyvenamas kaltės jausmas.

D3: „... aš pati galvoju, kad aš pati kalta, kad negaliu taip kalbėti, o ne kiti. Aš jeigu norėčiau, tai aš kalbėčiau. Kiti nėra kalti dėl to, kad aš kažko nesakau. Ne“.

Po atsiskleidimo išgyvenamas palengvėjimas, pakylėtumas. Tai panašu į pasitenkinimą užbaigus sunkų darbą arba į palengvėjimą pagaliau numetus sunkią naštą.

D3: „Visuomet geriau darosi. Kažkokį darbą padariau (juokiasi). Toks didesnis pasitenkinimas, ne iki galo, bet šitaip. Nors tai sudėtinga, bet rezultate pasidaro truputį lengviau“.

D2: „Aš atsiskleisdavau ir po to pasidarydavo lengviau. Netgi pora kartų tai buvo kaip, turbūt žodžio “džiūgavimas” negalima panaudoti, bet toks pakylėtas jausmas, kad palengvėjimas – “fui, baigėsi!” – su užbaigtumu tokiu. Kaip ir aš ilgai norėjau tai numesti, tai numečiau ne laikinai, o numečiau visam laikui. Ir tuomet pasidaro gera. Kaip metafora – nunešiau maišą ir numečiau, daugiau nebenešu to maišo“.

Ypač palengvėja tuomet, kai pajaučiamas ryšys su kitais grupės nariais.

D3: „Ypač jeigu, net nežinau, jeigu kitą reakciją jauti į tai, ką tu pasakei. Reiškia aš pasakiau kažką, kas ir kitiems ne tai, kad įdomu, bet kažkaip susiję“.

Atsiskleidimas skaudžiame patyrimo ne visuomet atneša palengvėjimą.

D5: „Man tai ne, man atvirksčiai. <...> Jeigu atsiskleidi tame, kas skaudu, kas neišspręsta, tai buvo blogiau. <...> Bet kai problema opi, tuomet man labai blogai po to buvo. <...> Šios sesijos metu aš

norėjau pilnai dalyvauti visame kame, tai keli momentai, kai aš atsiskleisdavau tame, kas man labai svarbu, problematiška, tai po atsiskleidimo aš jaučiausi labai blogai“.

Po atsiskleidimo gali būti išgyvenamas ir stiprus susijaudinimas, emocinė įtampa. Galva jaučiama kaip pilna ir labai sunki.

D3: „Aš taip gerai nesijaučiu. Dabar viskas gerai, bet prieš valandą aš bėgiojau palei upę ten, šaligatviu, bėgiojau tam, kad truputį galva pasidarytų lengvesnė, todėl kad labai didelė emocinė įtampa, todėl kad viską išgyveni, kažką sakai. Nu, ne viską galima išreikšti, išsakyti žodžiais. Ir galva tokia pilna, pilna. <...> O man maišas ant galvos (juokiasi), jeigu jau taip. Tokia pilna, pilna visko galva, fiziškai sunkesnė galva“.

D5: „Aš pradėjau pamažu atsiskleisti, atsiskleisti, man viskas buvo malonu iš pradžių, o pasibaigė ne labai. Tai baigėsi didele įtampa“.

Po atsiskleidimo gali vykti skausmingas procesas, lydimas apmaudo, apgailestavimo, pykčio išgyvenimų. Tačiau net ir tuomet išgyvenamas tam tikras palengvėjimas.

D2: „Po atsiskleidimo būtinai kažkoks palengvėjimo jausmas – skirtingu laipsniu. Tai yra jeigu įvyko kažkas pozityvaus, tai labai didelis palengvėjimas. Jeigu taip tęsinys kažkoks, tai buvo pora tokių atvejų, dėl kurių buvo apmaudu. Apmaudas – tai apgailestavimas dėl įvykusio, taip nestipriai, bet... Teko proto lygyje sau pasakyti, kad kol kas yra taip, t.y. tai nesustingęs apmaudas, o procese, bet taip irgi buvo keliais momentais. Ir dar galima pasakyti, kad irgi kartais po atsiskleidimo tęsėsi, tarkim, rūstumas ir pyktis kažkoks. <...> Bet visgi pirmaujantis buvo palengvėjimas...“.

Atsiskleidimo procesas yra tikslingas – jis veda į pokyčius, todėl išgyvenamas kaip tikras ir teisingas.

D1: „Man atsiskleidimas – tai, besiremiant pačiu apibrėžimu, žingsnis į pasikeitimą. Žengdamas šį žingsnį, jau galva ir visos mintys veikia tam, kad jau ne tiesiog prakalbėtum tai ir apnuogintum sielą, o, <...> kad toliau jau kažką pakeistum. Kitaip kokia prasmė yra kalbėti apie visa tai? <...>Man tai yra daugiau negu...papasakoti man yra daugiau negu tiesiog išsakyti visa tai; <...>Galima eiti, aš jau viską nusprendžiau, žengiu tą žingsnį. Todėl jausmas, natūralu, kad pozityvus bet kuriuo atveju. Jausmas toks, kad...kažkokio teisingumo, tikrumo, todėl kad kalbi nuoširdžiai“.

Atsiskleidimo procesas reiškia vidinių pokyčių pradžių.

D1: „Man atsiskleidimas – tai, besiremiant pačiu apibrėžimu, žingsnis į pasikeitimą. Žengdamas šį žingsnį, jau galva ir visos mintys veikia tam, kad jau ne tiesiog prakalbėtum tai ir apnuogintum sielą, o kaip pirmas žingsnis kelio pradžioje...“.

III FOKUSINĖS GRUPĖS APIBENDRINAMOJO POBŪDŽIO TEIGINIŲ SUFORMULAVIMAS

Prieš atsiskleidimą vyksta pasiruošimo procesas, kartais pakankamai ilgas, kuris primena išibėgėjimą prieš pakilimą.

D10: „... tai yra labai įdomus procesas prieš atsiskleidimą, ir jis mano atveju buvo pakankamai ilgas. Man atrodo, kad aš jam ruošiausi kelis mėnesius. <...> Man tai asocijuojasi su tokiu pakilimu, kai tu sėdi lėktuve, jis išibėgėja <...> išikimbi į fotelio rankenas ir galvoji „tuoju viskas bus gerai“. <...> Tai įdomu, aš kažkaip iškart sau pagalvojau, kad pasiruošimo procesas kiekvienam turbūt bus skirtingas“.

D1: „Mano yra panašu į D10...“.

Atsiskleidimas gali būti spontaniškas, be išankstinio pasiruošimo, kylantis iš staigiai atsiradusio vidinio įsitikinimo.

D12: „O man tai yra kaip atsakas, t.y. aš visiškai tam nesiruošiu“.

D5: „Man būna tokie įvadiniai momentai, kurie yra visiškai nevalingi, kažkas nuskamba ir tuomet man kyla „Taip!“ ir tikrai tas „Taip!““.

Psichoterapinės grupės dalyviai vadovaujasi jausmu, kad šiuo dabarties momentu jų atsiskleidimas būtinas arba galimas.

D10: „Tu lauki momento, iš pradžių logika įsijungia, kaip tu gali čia būti, po to įsijungia, kad „viskas, daugiau nebegaliu kentėti, aš dabar esu pasiruošęs“ – tai kaip man vyko. Kad aš pasiruošusi, kad aš dabar pradėsiu...“.

D2: „O dar svarbiausia yra pasirinkti tą momentą, ir kai vienas pasidalino, kitas pasidalino, kiekvienam savaip, ir prasideda kažkokie poslinkiai...<...> ...tu jauti, kad dabar tu gali įeiti“.

D6: „Būtent svarbu šį momentą pagauti...“.

Prieš atsiskleidimą grupės dalyviai pasveria, kiek jų atsiskleidimas yra būtinas ir reikalingas. Tuo metu išgyvenamas nerimas, sąmyšis ir abejonės.

D10: „Kad periodiškai netgi kildavo nerimas, sąmyšis, ir eilinį kartą buvo priimamas sprendimas, kad reikia atiduoti grupei“.

D1: „...tarsi jau nupirkai bilietą į šį lėktuvą ir taip priėjai ir praėjai pro šalį, jau bilietas yra, jau liko pora sekundžių, o aš kaip ir neinu, tarsi aš ne į šitą lėktuvą. <...> O iš tikrųjų labai didelis nerimas, o gal vis tik neverta, gal ir taip praeis, štai tokios abejonės“.

D2: „Prieš tokį atsiskleidimą, kai <...> viduje kažkas gimsta, ir tu supranti, kad tuo gali pasidalinti, tai labai panašu į tai, kas su tavimi, D1, vyksta, - abejonė, ar verta, ar neverta“.

D8: „... prieš atsiskleidimą <...> aš jaučiu stiprų susierzinimą, po to nerimą, po to abejonę – pasakyti ar ne...“.

Atsiskleidimas įvyksta, kai pasitikima savo jausmais, o ne loginiais išvedžiojimais grįstais savęs paskatinimais.

D4: „Jūs žinote, kai bandai kažkaip logiškai svarstyti, kada reikia įeiti į šitą situaciją, kažkaip nesmagu pasidaro, galvoji pastoviai. Buvo toks periodas, kai aš sau sakiau „pasireikšk“, o pats jaučiu, kad ne, tai ne mano. O po to po to tu prieštaravimų aš tiesiog pasitikėjau savo jausmais, kai bus drama, kuri mane labai stipriai palies, aš įeisiu į tai“.

Prieš atsiskleidimą psichoterapinės grupės dalyviai gali išgyventi stiprius neigiamus jausmus: pasipiktinimą, susierzinimą, įtampą.

D12: „Aš asmeniškai išgyvenau pasipiktinimo jausmą. Didžiausias pasipiktinimas, net agresija kažkokia, nieko pozityvaus nebuvo“.

D8: „Aš jau pasakiau, kad prieš atsiskleidimą aš jaučiuosi, iš pradžių kažkaip nelabai, po to intensyvumas didėja, aš jaučiu stiprų susierzinimą...“.

D10: „Įtampa, kai tu drebi visas...“.

Prieš atsiskleidimą pasireiškia tokios fizinės reakcijos: pagilėjęs ir pagreitėjęs kvėpavimas, stiprus širdies plakimas, kraujo priplūdimas, sėdėjimo pozos pasikeitimas.

D2: „Ir štai tada tuo momentu, manau, kad ir kaimynai tai pastebi, pagreitėja kvėpavimas kaip prieš startą, ir štai tokia pasilenkimo į priekį poza, kad labai dažnai netgi kaimynai pastebi ir suteikia tau galimybę padaryti pauzę, kad tu jauti, kad dabar tu gali įeiti. Man taip vyksta, toks judesys į priekį, <...> gilus atodūsis ir lėkiu“.

D11: „Man tai yra taip...kai paliečia mano skausmingą vietą, tuomet stipriai pradeda plakti širdis, veidas paraudonuoja, aš irgi prisiminiau, kad irgi pradedi keisti savo pozą, arba pasilenki...“.

Grupinio darbo dėka kylančios asociacijos sudaro pagrindą dalyvio atsiskleidimui.

D5: „Man grupė padeda, <..> todėl kad ta asociacijų eilė, kuri iškyla, be grupės negalėtų iškilti. Grupė yra kaip kažkoks katalizatorius, kuris suteikia pagrindą atsiskleidimui“.

Atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje paskatina laiko baigtinumo suvokimas.

D2: „... tu supranti, kad jei dar truputį tu palauksi, tu jau nesugebėsi tuo pasidalinti, todėl kad tai bus ne į temą. <...> Bet iš pradžių tokia abejonė, o po to kažkokiu momentu kylantis įsitikinimas, kad jeigu ne dabar, tai po to bus per vėlu“.

D7: „Tai ir yra toks jaudulys ir irgi tada kalbi irgi, todėl kad ir paskubėti reikia, kad laiku pasisakytum...“.

Kai momentas, tinkamas atsiskleidimui grupėje, yra praleidžiamas, abejonės gilėja, atsiskleisti pasidaro vis sunkiau.

D6: „Jeigu praleisi šį momentą, tai jau labai sunku, prasideda dialogas su savimi: kada? ar dabar, ar vėliau, ar dabar, ar vėliau? Gal nereikia, gal vėliau? Ir dar sunkiau. Surasti momentą, kuomet leisti sau išsakyti, yra sunku“.

D7: „...kuo ilgiau tęsiasi pauzė, tuo labiau, kaip D6 sakė „o gal nereikia?“, toks neužtikrintumas, ir jis auga“.

D11: „...ir irgi jeigu pauzė yra, tai vyksta toks dialogas su savimi, sakyti ar nesakyti...“.

Kai atsiskleidimo laikas yra praleidžiamas, padidėjęs nerimas verčia atsiskleisti kuo greičiau.

D8: „... aš jaučiu <...> po to abejonę – pasakyti ar ne, ir kai aš pradėdau abejoti ir nespėju tai pasakyti, tai nerimas padidėja, intensyvėja ir veda mane prie agresijos. Ir tada man jau norisi į startą, į maratoną suspėti...“.

Procesą, vykstantį prieš atsiskleidimą, apibendrintai galima suskirstyti į kelias dalis, kurios nebūtinai pasireiškia visos iškart ar viena po kitos. Pirma, tai išankstinis nusiteikimas atsiskleisti. Antra, tai atsiskleidimas, įvykęs spontaniškai, reaguojant į kito pasidalinimus. Trečia, tai tam tikros abejonės ir pagaliau apsisprendimas atsiskleisti.

D10: „Aš galiu išskirti tris sąlygas, kurioms esant vyksta pradžia. Pirma, tai kuomet žmogus iš anksto tarsi nusiteikia (pasigirsta pritariantys balsai). Antra, kai tai įvyksta spontaniškai – atsakas... <...>. Trečia, tai kuomet... galbūt esant trečiai sąlygai jau yra vidinis pasiruošimas, bet tai ta sąlyga, kai terapeutas sako: „Štai, prašom, pradėkite...“. Ir mes sėdime, visiška tylą, ir aš pagavau savo tokią mintį - aš apie tai sakiau grupei, - kad mes sėdime ir iš pradžių įvyksta, nu, gal du, trys žmonės yra pasiruošę, ir tarp jų vyksta toks kaip vietos užleidimas – „gal kažkam daugiau reikia“, po to antra stadija tame procese – „turbūt tai mano vieta čia, štai aš jau, aš jau beveik pasiruošęs“. Ir trečia stadija, kai priimamas sprendimas, ir tu eini. <...> Taip, trys sąlygos skirtingos, o trečioje sąlygoje kelios stadijos“.

Atsiskleidimas – tai pasinėrimas į save ir į praeities išgyvenimus bei jų atskleidimas kitiems psichoterapinės grupės dalyviams.

D2: „...aš supratau, kad man labai sunku...labai sunku perteikti tai, ką aš per visą tą laiką išgyvenau, pergalvojau, patyriau ir taip toliau. <...> ... aš visiškai į nieką nežiūrėjau, t.y. aš buvau, t.y. nors tai buvo atsiskleidimas, bet aš vis tiek buvau savęs pačios viduje. <...> Tai reiškia, kad aš tarsi, t.y. sąlyginai grįždavau, aš tarsi buvau ne dabartinėje situacijoje, o tarsi aš matau tai, kas vyko tada ir aprašau tai, kas vyko tada. Dar kartą išgyvenimas etapas po etapo to, apie ką aš pasakoju. Tarsi aš matau filmą apie savo praeitį ir pasakoju tiems žmonėms, kurie yra ne kino salėje, o už durų, apie tai, kas vyksta. T.y. aš buvau savęs viduje“.

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje gali būti atsiskleidimo gyvenime dalis, todėl nepavyksta išskirti tokio atsiskleidimo pradžios ir pabaigos.

D9: „Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje man yra kaip bendro atsiskleidimo procesas. Kaip kažkoks bendras procesas gyvenime vyksta ir psichoterapinė grupė man yra kaip pratęsimas bendro atsiskleidimo. Ir tai neturi pradžios ar pabaigos, tai juda“.

Kuo dažniau grupės nariai stengiasi atsiskleisti, tuo lengviau jie tai išgyvena: sumažėja fizinių reakcijų intensyvumas, išlaikomas ryšis su kitais grupės dalyviais.

D2: „O pavyzdžiui, šiandien, kai buvo situacijos, aš jau kažką sakiau be tokių stiprių fizinių simptomų, pagal principą „kuo dažniau, tuo lengviau“. Širdis jau taip stipriai nebeplakė, t.y. aš jau kažkaip, t.y. kai aš kažką sakydavau, aš jau buvau kontakte su tuo žmogumi, į kurį kreipiausi, ir todėl į savo vidinius, kūniškus jau buvo mažiau fokuso...“.

Atsiskleidimą gali sukelti kito grupės dalyvio išgyvenimai, į kuriuos iš pradžių įsijaučiama, o po kurio laiko atsitraukiama ir įsigilinama į savuosius.

D12: „Mano atsiskleidimas vyko tuo momentu, kai kažkas pasakoja savo istoriją, ir tu palaiptuotai kažkaip į ją įeini, ir tu jau atsitrauki tam tikru momentu, iškyla tavo istorija“.

Atsiskleidimo procesas gali būti išgyvenamas skirtingai – kaip vidinis ir išorinis.

D5: „Mano atsiskleidimo patyrimas, sakyčiau, taip pat yra du momentai atsiskleidimo: atsiskleidimas, kai tai vyksta tik mano viduje, ir aš to neiškeliau sąmoningai ar specialiai grupėje, ir atsiskleidimo momentai, kai tai vyksta į grupę. <...>... ir tai man iš tikrųjų visiškai skirtingos būsenos. <...> Taip, du tokie atsiskleidimai – vidinis ir išorinis“.

Vidinis atsiskleidimas yra patiriamas kaip momentinė vidinė išvalga, kurią sukelia kažkieno iš grupės pasisakymas, asocijuojamas su asmenine patirtimi. Vidinis atsiskleidimas yra lydimas pasitenkinimo ir pasitikėjimo savimi išgyvenimais.

D5: „...atsiskleidimas, kai tai vyksta tik mano viduje, ir aš to neiškeliau sąmoningai ar specialiai grupėje... <...> Pirma, kai aš tarsi pati sau, nu, ne tai kad pati sau, bet savęs viduje vyksta šis procesas. Man ten viskas labai greitai vyksta, t.y. aš iš šalies girdžiu kažkokį žodį, kuris man sukelia asociacijų eilę iš mano išgyvenimo patirties arba iš mano kažkokių įsitikinimų, emocinių būsenų, ir labai greitai visa tai susiaurėja, t.y. iš pradžių asociacijos tarsi išsiplėtimas, o po to viskas labai greitai susiaurėja iki tokio kaip branduolio. Iš šis mažas insight – „o! tai yra apie tai!“ Aš labai mėgstu šį vidinį procesą, aš tiesiog jame maudausi, man taip gera, <...> štai šiais momentais aš labai savimi pasitikiu...“.

Išorinis atsiskleidimas yra patiriamas kaip tiesiogiai vykstantis grupėje ir grupei. Toks atsiskleidimas prasideda nuo vidinio susikaupimo ir pasireiškia intensyviomis fizinėmis ir emocinėmis reakcijomis.

D5: „...atsiskleidimo momentai, kai tai vyksta į grupę. <...> O kai ateina atsiskleidimo momentas į grupę, būtent į grupę, <...> tai čia mano reakcijos visai kitokios. Šiandien, pavyzdžiui, aš realiai patyriau tokius momentus – mano kūnas visai, stipri šalta srovė ėjo, viskas judėjo viduje, aš jaučiau judėjimą, bet jis buvo labai šaltas... Ir toks labai susikaupimas, koncentracija viduje, ir po to jau ėjo žodžiai ir labai stiprios emocinės reakcijos. <...>...tiesiog isterija, labai audringos emocijos, <...> t.y. audringas emocinis išgyvenimas. <...> ...tuo momentu, kai aš atsiskleidavau į grupę ir kai aš kažką atiduodavau grupei, ne tai, kad pati sau, bet atsidavimas toks vyko. Man tai buvo taip“.

Išoriniam atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje gali sutrukdyti baimė pasisakyti, tačiau grupei pasibaigus gali įvykti vidinis atsiskleidimas.

D11: „Ir dar ką išgyvenau, tai neatsiskleidimą. Tai, ką grupėje kalbėjo, mane labai palietė, bet aš bijojau pasakyti, kas su manimi vyksta, aš kaip ir neatsiskleidžiau, ir man labai pradėjo skaudėti pilvą, tiesiog viskas įsitraukė, ir po to jau, kai aš išėjau iš grupės, aš tuomet tiesiog verkiau. Aš supratau, kas su manimi vyksta ir kur mano problema. Tai, kad nebuvo to atsiskleidimo kaip ir“.

Atsiskleidimas gali būti išgyvenamas kaip noras išeiti iš aklavietės, išsilaisvinti.

D8: „Ir kažkaip nieko nematau, einu tokiame siaurame rate, einu, einu ir norisi kaip tokio insight'o, kad greičiau išsilaisvinčiau...“.

Atsiskleidimas išgyvenamas kaip pasidavimas tėkmei, kuomet siekiama būti, o ne atrodyti.

D4: „...mes negalvojame, ką darome. Mus tiesiog neša“.

D10: „Negalvoji apie tai, kaip atrodai“.

Atsiskleidimo pradžioje išgyvenama stipri baimė.

D3: „Iš pradžių tai buvo tokia kaip baimė, aš su ta baimė ir atėjau...“.

D1: „Iš pradžių labai baisu, tiesiog labai, labai...“.

D6: „Iš pat pradžių aš išgyvenau labai stiprią baimę...“.

Baimė atsiskleisti išnyksta ištarus pirmuosius žodžius. Tuomet atsiskleidimo proceso sustabdyti jau nebeįmanoma.

D1: „Iš pradžių labai baisu, tiesiog labai, labai, o po to nebaisu. <...> Kai pirmą žodį pasakai. Ir po to, atrodo, kaip šuo nuo pavadėlio nutrūksta, jeigu jau nutrūko, tai viskas. Maždaug tokios asociacijos“.

Atsiskleidimo procesas kartais primena išvėmimą, kurio neįmanoma valingai sustabdyti.

D12: „Panašus išgyvenimas man yra kaip pykinimas, kurio neįmanoma sustabdyti, t.y. tu jau negali nepasakyti kažko tokio. <...> Apskritai tuo momentu nieko negalvoji, tiesiog nėra jokių minčių, tik kažkas išsiverčia iš tavęs, apie ką niekada negalėjai pasakyti“.

Atsiskleidimo pradžioje dėl didelės koncentracijos į vidinius išgyvenimus, psichoterapinės grupės dalyviai patiria vienumos jausmą.

D10: „Galima pasakyti, kad man tai yra vienumos jausmas, kuomet tu esi ant tiek pats su savimi, kad... tai momentas, kai tu jau pradėjai kalbėti, bet dar pasakei labai nedaug. <...>...tavo kalbos pradžia – tai kažkoks tu visai vienas, įsitempęs, tai vienumos jausmas. Bet ne liūdesio, bet maksimalios koncentracijos į save“.

Atsiskleidimas įvyksta tuomet, kai pasirenkama ne išstumti savo jausmus, bet leisti sau juos kūniškai išgyventi.

D1: „Ir man atsiskleidimas tuo momentu, kai aš kažką girdžiu, ir pradeda atsirasti gumulas gerklėje, ir galima pasielgti, galima nuryti jį ir tuomet nebus atsiskleidimo, o galima leisti jam išsilieti į ašaras...“.

Atsiskleidimo metu patiriami įvairūs jausmai, tačiau ryškiausiai patiriamas ryšio su savimi ir su kitais grupės dalyviais jausmas.

D4: „Žinot, čia visko buvo. Kažkaip viskas viename – ir džiaugsmas, ir nuoskauda, ir kaltė – viskas kartu. Ir klausimų nebuvo, bet daugiau susietumo jausmas su tuo žmogumi, su kuriuo stovėjau, susietumo su savimi, kad aš galiu visa tai štai taip – atvirai pasakyti“.

Atsiskleidimo metu leidžiama sau išbūti jausmuose iki galo, jų ne slopinant, bet įsisąmoninant ir priimant.

D4: „...tuo metu, kai viskas vyko, pajaučiau: „O, Dieve, aš pirmą kartą nekontroliuoju savo jausmų. Aš tiesiog štai taip, pasiruošęs, kas bus, tas bus!“ . Įsisąmoninau, kaip tai gera – nekontroliuoti tuo metu. Man tai buvo atradimas. Aš iš tikrųjų pirmą kartą ne tai, kad leisiu jausmams tiek, kiek leisiu, o kiek yra, iki galo“.

Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai savo balsą jaučia kaip pasikeitusį ir netgi svetimą.

D10: „Balsas drebėjo...“.

D8: „...atrodė, kad nebus balso, balsas jau nebe taip skambėjo“.

D5: „Aš irgi prisiminiu, kad balsas tampa labai žemas, toks visai. Netgi toks pojūtis, kad balso tembras nueina visai į kūną“.

D3: „O balsas irgi kaip ne mano, kaip kažko kito, net pats stebiesi, kad kažką pasakei“.

D1: „Ir balsas toks, tarsi tai ne mano balsas, o kažkas ten šneka“.

Atsiskleidimo metu kalbėjimas yra ap sunkintas ir turi neišbaigtų, nutrauktų sakinių pavidalą.

D10: „...kalbėti buvo labai sunku...“.

D2: „Kalbėti man buvo labai sunku... <...> Aš pridėsiu dar dėl kalbos, kad nėra tuomet tokių sakinių išbaigtų ir logiškų, kažkokios ištraukos“.

D8: „Ir sunku buvo kalbėti...“.

Atsiskleidimas gali vykti taip spontaniškai, kad sunku pasidaro kontroliuoti patį kalbėjimo procesą.

D8: „...Ir negali kontroliuoti tai, ką kalbi, spontaniškai viskas eina, ir pats jau nežinai, ar sakei tą arba aną, kalbos kontroliuoti neįmanoma“.

Atsiskleidimo arba rišlaus kalbėjimo apie save pradžia yra susijusi su tam tikra emocine iškrova.

D10: „...turbūt atsiskleidimo momentas man prasidėjo tada, kai aš nebijodavau ašarų, aš jas atiduodavau grupei, ir palaiapsniui, kai, taip sakant, aš išsiverčiau, prasidėjo daugmaž rišli kalba...“.

Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai patiria tokius fizinius pojūčius kaip stiprus širdies plakimas, pagreitėjęs kvėpavimas, stiprus prakaitavimas, pilvo spazmai, drebulys, trūkčiojimas, verkimas, orientacijos praradimas, girdimojo ir regimojo suvokimo laikinas sutrikimas.

D10: „Jeigu pradėti nuo fizinių pojūčių, viduje buvo drebinimas, kažkur pilvo srityje viskas susispausdavo, širdis plakdavo labai stipriai, ir aš turbūt netgi kažkaip ir suprakaitavau. <...> Aš dar prisiminiau, kad kai ateina sprendimo priėmimo momentas, ir tu pasiruošęs kalbėti, man, pavyzdžiui, visiškai atsijungia klausa. Toks jausmas, kad aš nieko negirdžiu, ne tai, kad užgula ausis, bet aš nieko negirdžiu, aš kurčia. Tai praeina, bet tikriausiai dėl to, kad kraujas taip priplūsta“.

D2: „Aš labai daug verkiu, mano širdis plakė pašėlusiai, taip kad netgi ausyse užėjo“.

D11: „Man tai būna taip, kad kai kažkas vyksta grupėje, kažkas pradeda kalbėti, ir ši problema paliečia ir mane, tuomet iš karto širdis pradeda stipriai plakti, ir veidas iš karto raudonuoja, ir taip kvėpuoti tampa... greičiau norisi kvėpuoti, o po to kai aš tai pasakoju, aš iškart pradedu verkti, ašaros, ir paskutiniu momentu stipriausia, ką išgyvenau atsiskleidimo metu, tai, kad visas kūnas suprakaitavo, pečiai trūkčiojo, verkiu, aišku. Aš tuomet faktiškai nesuprasdavau, kas aplink manęs, ką kalba kiti, ką kalba terapeutas, kas vyksta grupėje“.

D4: „Ir atsiskleidimas gavosi toks, kad aš gavau fiziniame lygmenyje, prieš pradedant, drebulį, tokį, sakyčiau, traukulį pilvo srityje, kažkokį sunkumą širdyje...“.

D12: „Ką jauti fiziniame lygmenyje, tai prakaitavimas stiprus, tai kažkoks nekontroliuojamas judesių ar orientacijos praradimas, visiškai nieko nematai, verki, akyse tamsu, nežinau, negaliu pasakyti, ar širdis stipriai plakė“.

D3: „Jeigu aš taip viską pastebiu, tai delnai yra drėgni, aš visa esu šlapia, tą jau pastebiu po visko. Kad rankos dreba, irgi pastebiu po to. <...> Kartais aš pastebiu, kad pečiai taip pakyla, bet taip ne visada“.

D7: „Pirmą kartą šiandien jaučiau tokį užtemdymą, aš pradėjau kalbėti ir pajaučiau, kad mane kaip dusina, ir pajaučiau, kad kraujas priplūsta, o matyti, tai nieko nemačiau. Ir labai stiprus širdies plakimas“.

Psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą gali lydėti tam tikri regimieji vaizdiniai, – vizijos, šviesos dėmės, stereo regėjimas – kurie signalizuoja apie tai, kad atsiskleidimo procesas iš tikrųjų vyksta.

D11: „Dar, jeigu mane kažkas paliečia grupėje, ateina toks prašviesėjimas, ir vienu momentu netgi turėjau tokią viziją aiškia: moteris baltais drabužiais einanti žole. Tiesiog jinai man prieš akis stovi. <...> Atsiskleidimo momentu, prieš mano kalbą. Kai aš pamačiau šitą moterį, mane tiesiog kažkas užgniaužė, ašaros pradėjo tekėti, tuomet aš labai kūniškai atsiskleidžiau. Tai pirmą kartą taip, nes

anksčiau buvo, bet daugiau verkimo, daugiau rankų drebėjimo, pečių, kažkas tokio kaip savyje užsidarai“.

D5: „Aš irgi prisimenu tokias šviesos dėmes prieš tai, kai iš tikrųjų atsiskleidimas vyksta. Ne tai, kad aš galvojau apie atsiskleidimą, bet iš tikrųjų priartėjimas prie tiesos, galima sakyti. Tos šviesos dėmės, jos visur, jos yra“.

D1: „Ir man atsiskleidimas tuo momentu, kai aš kažką girdžiu, <...> ir toks regėjimas tarsi į stereo paveiksliukus žiūri. Jeigu matėte stereo paveiksliukus, tai kažkas panašaus vyksta: yra kažkoks trečias planas aplink mane, kaip kokonas, o visa kita galiniame plane“.

Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje yra išgyvenamas kaip vykstantis kartu su grupe kaip su vieninga visuma.

D6: „...aš pajaučiau, kad būtent grupėje šis išgyvenimas yra kartu su grupe. Aš pajaučiau tokią kaip vieningą visumą, ir tai man padėjo toliau išsakyti...“.

Atsiskleidimo momentu ryšis su grupe patiriamas kaip periodiškai nutrūkstantis ir vėl atsinaujinantis.

D10: „...tuo momentu, kai tu atsiskleidi, tu periodiškai prarandi ryšį su ratu ir tai prarandi, tai atrandi, tai prarandi, tai atrandi...“.

D6: „Tai įeini, tai išeini...“.

Atsiskleidimo metu yra įsisąmoninama tai, kas buvo gauta kiekvieno grupės dalyvio dėka. Ši įsisąmoninimą lydi ašaros bei noras pajaušti bendrumą su visais grupės nariais.

D6: „Aš išgyvenau tai su kiekvienu iš grupės atskirai, tarsi kažkokį momentą iš mano gyvenimo kažkas davė man, kažkokį ypatingą momentą, ir kiekvienas momentas buvo vis kitoks, iš kiekvieno žmogaus aš pasiėmiau kažką kita. Ir, aišku, visa tai vyksta per ašaras, kai tu įsisąmonini ir išverki per ašaras. Tai ne tik kažkaip išeina, bet ir, nežinau net kaip pasakyti, aš kažką pasiimu sau, ir apie tai aš verkiu, todėl kad aš kažką pasiėmiau sau, kad kitas tai pajauštų savyje kažką svarbaus man, kad visuma vėl būtų ir <..>... kai pasibaigia procesas, <..> atsiranda susietumo su visais jausmas“.

Dalyvių atsiskleidimas yra selektyvus ir orientuotas į grupę: grupėje siekiama atskleisti tai, kas turėtų ne tik asmeninę reikšmę, bet taip pat būtų svarbu ir kitiems dalyviams.

D5: „...dabar įsisąmoninu, kad šis atsiskleidimo momentas, juk tokių momentų vyksta daug, ir aš dabar supratau, kodėl tam tikrus dalykus aš palieku savyje, o kai kuriuos visgi iškeliu. Vyksta atranka, yra dalykai, apie kuriuos aš jaučiu, kad jie eis į grupę, ta prasme, kad tai yra svarbu ne tik man, kad ir tai, ir tai, ir tai aš girdėjau ar mačiau prieš tai. Tuomet tai kažkaip eina. O jeigu tai yra tik apie mane, tai tuomet tai ir išlieka tik viduje“.

Atsiskleidimo procesui padeda psichoterapinės grupės suvokimas kaip vieningos, sutelktos, artimos, suprantančios ir palaikančios.

D10: „Čia taip įdomiai išeina: kai tu esi pasiruošęs, tai grupė man tampa vieninga visuma, aš nieko neišskiriu, man niekas netrukdo, ir aš jaučiu tik palaikymą ir norą suprasti“.

D6: „Man irgi grupė netrukdo kalbėti, todėl kad jauti grupės sutelktumą ir palaikymą. Kur pasižiūrėtum, kai kalbi, visur matai palaikymą“.

D4: „Ir kaip tai gera, kai vienas žmogus prieš tave, po to visai kitas žmogus, ir tame susipynime vienu su kitais aš nematau jokių ribų, kažkokių spynų, kad aš neatsiskleisčiau. <..>... man tai yra kaip vieninga visuma“.

D8: „Man irgi grupė kaip visuma padeda atsiskleisti...“.

D5: „...atsiskleidimo momentu visa grupė yra kaip grupė, atskirų žmonių aš nejaučiu. Tai yra kaip visuma, kuri labai priartėja pagal tokius fizinius pojūčius“.

Psichoterapinė grupė padeda atsiskleisti ta prasme, kad padeda dalyviui pamatyti jo problemos šaknis.

D1: „... grupė padeda būtent tuo, kad padeda priartėti prie problemos, aš manau, kad problema vienur, o po to paaiškėja, kad visai kitur būtent dėka to, kad kažkas iki manęs kažką pasakojo, ir aš sugebėjau priliesti prie problemos, nueiti iki jos“.

Atsiskleidimo metu jautriai reaguojama į kitų reiškiamą palaikymą ir nedėmesingumą.

D3: „Atsiskleisti man padeda, kai kiti žmonės linkčioja, šypsosi, klausia kažko. Tuomet jautiesi drąsiau. Aš esu labai jautri, jeigu kažkas nususuka, tai viskas...aplinka...tuomet gal ne laikas, galvoju“.

Dalyvių atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje stabdo jų pačių neryžtingumas ir nepasitikėjimas savimi.

D6: „Tai, kas man trukdo dirbti grupėje, yra mano neryžtingumas...“.

D1: „Aš prisijungsiu prie D6, nes mano yra labai panašu. Sutrukdyti gali mano kažkoks nepasitikėjimas savimi, neryžtingumas...“.

Psichoterapinės grupės dalyvio atsiskleidimas yra susijęs su didesnėmis abejonėmis, jei išgyvenamas grupės nepriėmimas ir nesupratimas.

D2: „Vienintelis dalykas, kuris gali apsunkinti yra tas, kad jeigu tu atsiskleidi ir matai, kaip man, pavyzdžiui, buvo šitoje grupėje, kad ne labai suprato ir priėmė pagal mano vidinius pojūčius. Tuomet taip, galbūt šis abejonių periodas, jis bus ilgesnis. Bet jeigu priėmė, tai abejonių periodas ne toks ilgas“.

Atsiskleidimą apsunkina kitų grupės dalyvių klausimai, užbėgantys įvykiams už akių.

D3: „Dar kas trukdo kartais, tai klausimai, tarsi tu kažko nepasakei, o man dar pora sekundžių arba aš jau ruošiausi tai pasakyti“.

Kai psichoterapinės grupės dalyvis iš tikrųjų pasiruošęs ir pasiryžęs atsiskleisti, jam nebeįmanoma sutrukdyti.

D10: „Kai aš jau pasiruošusi atsiskleisti, tai man niekas netrukdo“.

D2: „Aš esu šimtu procentų tikra, kad jeigu tu esi pasiruošęs, jeigu aš pasiruošusi, o aš kartais ruošiuosi iš anksto, tai jau niekas netrukdo“.

Kai atsiskleidimas yra sulaukomas, išgyvenami intensyvūs neigiami jausmai tokie kaip pyktis ir agresija, kurių norima kuo greičiau atsikratyti.

D8: „Mano atsiskleidimas atsiranda tuomet, kai aš girdžiu istoriją, kurią pasakoja kažkas iš grupės, ir aš girdžiu tam tikrus žodžius ir tada, kai aš atsiskleidžiau, aš girdėjau tuos žodžius, kuriuos aš kažkaip praeityje girdėjau, ir aš jau viso kito nemačiau, manyje kilo agresija, pyktis... <...> Aš negalėjau susilaukti, kada tas žmogus sustos, todėl kad man labai norėjosi atsiskleisti, atsikratyti šitų emocijų, kurios kažkur krūtinės srityje stovėjo“.

Kai grupės dalyviai pradeda atsiskleidimo procesą, o vėliau jį nutraukia, jie išgyvena savigraužą.

D5: „O kai tu pradėdavai tą procesą, įėjai į jį, į atsiskleidimą, o kažkas neįvyko... <..> Tikrai, užstrigai, <..>. Tuomet prasideda labai sunki būsena ta prasme, kad iškart prasideda savęs pačios kritikavimas. Pasakiau „a“, o kur tavo „b“? Ir tuomet aš pajungiu tą vidinį procesą ir išdirbu iki galo. Bet man atsiranda momentas, kai aš pradedu sakyti „ne, reikėjo gi...energiją išseikvojai, o vardan ko? Ką tu davei, ką gavai? Ai, nieko tu nedavei, nieko tu negavai“.

Po atsiskleidimo grupės dalyviai išgyvena emocinį ir fizinį palengvėjimą, kuris pagal pojūčius primena skrydį arba lengvumą, numetus sunkią naštą.

D2: „Po to, kai visa tai įvyko, kažkoks palengvėjimo momentas...“.

D6: „Man tai būna iškart toks palengvėjimo jausmas...“.

D7: „O aš, kai pasakau kažką svarbaus, kaip akmuo nukrito, tiesiog lengvumas...“.

D5: „...tiesiog palengvėjimas fizinis, tiesiog kūnas visas labai lengvas, jokių akmenų, jokių šarvų, pojūtis, kad suliesėjai, ir skrydis, toks lengvo skrydžio pojūtis...“.

D1: „Man irgi, kai iškart po, tuomet palengvėjimas“.

D4: „...kai tai iškėliau, kaip sako, „kaip akmuo nuo pečių nusirito“. Po viso to jaučiau tokį emocinį palengvėjimą, lengvumą...“.

Po atsiskleidimo išgyvenamas išsilaisvinimo jausmas.

D12: „...po to paleidimas...“.

D10: „...po to vidinis laisvės pojūtis...“.

D6: „...tokia erdvė tuščia atsirado aplink mane, galima judėti ir daryti viską...“.

D8: „...tas išsilaisvinimas įvyksta...“.

Po atsiskleidimo išgyvenamas pasitenkinimas ir palengvėjimas, jeigu jaučiama, kad atsiskleidimas įvyko tinkamu laiku.

D2: „Po to, kai visa tai įvyko, kažkoks palengvėjimo momentas nuo to, kad tu visgi pasakei laiku, suspėjai. Nuo to, kad aš pasakiau tai, ką aš norėjau, todėl kad poreikis pasakyti jau buvo, ir jis buvo stiprus, ir šis poreikis patenkinamas“.

Jeigu atsiskleidimas buvo pilnas, tai atsiranda vidinė energija, kuria norisi dalintis su kitais grupės nariais. Po atsiskleidimo prasidėję galvos skausmai signalizuoja apie nepilną atsiskleidimą.

D10: „Ir jeigu atsiskleidimas įvyko iki galo, tuomet fiziniame lygmenyje savijauta gerėja, po to tonusas padidėja, tu esi geros nuotaikos, tau linksma, lengva, ir tu nori visiems dovanoti energiją, dovanas. O jei ne, tai man siaubingai pradeda skaudėti galvą, taip kad nepraeina arba praeina, kai tu pailsi. Man tai yra skambutis, kad kažkas ne iki galo nuveikta“.

Po atsiskleidimo dalyviai jaučiasi atviresni grupei, labiau joje dalyvaujantys.

D2: „Ir kažkaip norisi daugiau šiame gyvenime dalyvauti. Jeigu iki atsiskleidimo momento aš daugiau koncentruojuosi į save, į tai, kas vyksta viduje, po to šimtu procentu norisi pasakyti, kad aš su jumis. Norisi dalyvauti, norisi klausytis kitų su didesniu atvirumu“.

D7: „...ir tuomet iš tikrųjų kažkaip norisi daugiau žiūrėti vėl į grupę, aš juos geriau girdžiu“.

D1: „Iki to aš pastebėjau į akis nežiūri, o po to jau žiūriu“.

D8: „Ir tik po to tu pradedi visus kitus grupėje matyti, akis“.

Po atsiskleidimo išgyvenamas bendrumo su grupe jausmas.

D2: „T.y. iš tikrųjų toks momentas, nu, aš nežinau, susijungimo...“.

D4: „Ir toks susivienijimas su grupe...“.

D6: „...atsiranda susietumo su visais jausmas...“.

Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviams atrodo, kad rate jie sėdi arčiau vienas kito.

D5: „Grupė fiziškai priartėja, t.y. jeigu sėdėti štai taip, tai toks artimesnis sėdėjimas vienas šalia kito“.

Po atsiskleidimo grupės dalyviai jaučiasi dėkingi grupei už suteiktą galimybę, supratimą bei palaikymą.

D2: „Tai dėkingumas tiems, kas suteikė galimybę patenkinti savo poreikį, o jeigu dar tu žiūri į kitus ir matai supratimą, tai šis dėkingumas dar labiau išauga“.

D6: „...ir irgi dėkingumo jausmas visiems toks atsiranda – kad būtent su jais aš sugebėjau tai padaryti“.

D5: „Ir džiaugsmas, ir dėkingumas“.

D1: „Man irgi, kai iškart po, tuomet palengvėjimas. Ir kažkaip norisi visiems dėkoti...“.

D4: „...kad aš galiu visa tai štai taip – atvirai pasakyti. Ir dar noriu visiems pasakyti ačiū“.

Po atsiskleidimo aplinkinis pasaulis suvokiamas kaip suprantamesnis, geresnis ir artimesnis.

D5: „...taip viskas suprantama ir artima pasidaro aplinkui. Po tokios būsenos aš išeinu į gatvę, ir visi žmonės geri, nežinau, viskas klostosi kaip reikia...“.

Atsiskleidimui įvykus, psichoterapinės grupės dalyviams kyla noras dalintis teigiamu patyrimu.

D1: „...ir po to netgi norisi pasidalinti maloniais išgyvenimais, o ne tik problemomis, ir taip nuoširdžiai norisi“.

Momentas po atsiskleidimo išgyvenamas kaip labai pozityvus, nes grupės dalyviai jaučiasi gyvesni.

D2: „Tai labai pozityvus momentas, ir juokiesi daugiau iš tikrųjų, ir verki stipriau. Sustiprėja išgyvenimai“.

Kai atsiskleidimas išgyvenamas kaip tam tikras paleidimas to, kas susikaupė viduje, tuomet po atsiskleidimo gali kilti tuštumos ir atbukimo jausmai.

D12: „...jei pasakysi, tau pasidarys lengviau, todėl kad išėjo visa tai“.

D11: „Kažkokia tuštumos tuštuma, kaip kažkas pasakė, tarsi kažkas išėjo, o dabar dar nieko nėra“.

D10: „Bet taip pat būna ir tuštumos jausmas. Dabar pagalvojau, kad ir tuštuma, ir toks atbukimas“.

Psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi ižeisti ir palikti vieni su savo problema, jeigu po atsiskleidimo nesulaukia reikiamo grupės palaikymo.

D11: „Mano buvo dar toks pojūtis, kai aš atsiskleidžiau, ir nebuvo to palaikymo, aš jaučiausi kaip purvina, tarsi manęs niekas nepalaikė, ir, apskritai, aš viena su savo problema šiame pasaulyje“.

Grupės dalyviai atsitraukia nuo savęs, kai pajaučia, jog jų asmeninis atsiskleidimas įtakojo kitus dalyvius ir paskatino jų atsiskleidimą.

D11: „Jeigu iškart po mano kalbos kažkas pradeda irgi verkti arba kažkaip, aš įsisąmoninu, kad dėl to, kad aš atsiskleidžiau, kažkas irgi pradėjo atsiskleisti, tuomet aš pamirštu apie savo būseną ir girdžiu, kad ir jam panašiai“.

Įvykęs atsiskleidimas veda į apsisprendimą siekti pokyčių realių veiksmų pagalba.

D10: „...mes praleidome labai svarbų momentą, kuris atsiranda dar vėliau, po tam tikro laiko, kai tu priimi sprendimą ir pasiruošęs veikti pagal tai, ką tu atskleidei. Atsiveria tas kelias, ir veiksmai pasidaro realūs, ir tau juos yra lengviau vykdyti“.

D4: „Taip yra kaip jau numatytas planas, pasiruošimas veiksams“.

Po atsiskleidimo reikalinga tam tikra pertrauka tam, kad dalyviai vėl įsijungtų į bendrą grupės darbą.

D12: „Kažkokia pauzė, turbūt visiems skirtingai, tam, kad įsijungtum į bendrą procesą“.

Po atsiskleidimo reikalingas tam tikras laiko tarpas norint įsisąmoninti tai, kas įvyko ir išbūti savyje. Tik tuomet atsiranda palengvėjimo jausmas.

D11: „O man kažkaip ne iš karto palengvėjimas atsiranda. <..> Šiaip tai reikia laiko, kad įsisąmonintum, kas vyksta su tavimi grupėje. Iš esmės, tai norisi pabūti vienai, aš net su savo drauge kalbėtis nenoriu, o kažkaip atsisėdu ir nežinau, kur akys žiūri kažkur, ir aš bandau įsisąmoninti, kas įvyko. Šis lengvumas ateina dar vėliau“.

Psichoterapinėje grupėje skirtingai nei kartais kasdieniame gyvenime atsiskleidimas vėliau įvertinamas kaip reikalingas ir prasmingas.

D12: „...svarbiausia, kad aš nesigailiu dėl to, ką aš pasakiau. Kartais būna gyvenime, kai pasakai kažką ir galvoji, koks buvai durnas, o čia nėra. Atrodo, kad pasakei stipriau nei gyvenime kalbi, bet gailėjimosi jausmo nėra“.

APIBENDRINAMOJO POBŪDŽIO TEIGINIŲ PALYGINIMAS IR KIEKVIENOS FENOMENO STRUKTŪRINĖS DALIES APIBŪDINIMŲ FORMULAVIMAS

I fokusinė grupė: išgyvenimai ir potyriai prieš atsiskleidimą

Noras ir sugebėjimas atsiskleisti yra svarbi dalyvavimo psichoterapinėje grupėje sąlyga. Vieniems dalyviams prieš išdrįstant atsiskleisti psichoterapinėje grupėje reikia pamatyti šios grupės terapeuto darbą kitoje psichoterapinėje grupėje. Kitiems tai, atvirkščiai, trukdo iš tikrųjų atsiskleisti, nes skatina iš anksto kurti įsivaizdavimą apie save ir savo elgesį grupėje. Prieš atsiskleidimą vyksta tam tikras procesas, kurį galima apibūdinti keliais etapais. Pirma, kad atsiskleidimo galimybė grupės kontekste atsirastų, grupės dalyviams svarbus asmeninis kontaktas su terapeutu ir jo besąlygiškas priėmimas. Antra, atsiskleidimas grupėje tampa įmanomas, kai įsisąmoninama, jog atsiskleidimas diadiniame kontakte yra nebepakankamas. Trečia, atsiskleidimas įvyksta, kai atsiranda pasitikėjimas psichoterapinės grupės nariais. Kad atsiskleidimas įvyktų, nebūtina pasitikėti visais psichoterapinės grupės nariais – užtenka pasitikėti arba grupės terapeutu, arba kažkuriais grupės dalyviais. Užtenka pajauti kelių grupės narių atvirumą, kad psichoterapinės grupės dalyvis galėtų atsiskleisti. Prieš atsiskleidimą psichoterapinės grupės dalyviai visu kūnu jaučia įtampą. Prieš atsiskleidimą grupės dalyviai jaučiasi pažeidžiami tuomet, kai nesugeba apsispręsti dėl savo atsiskleidimo būtinybės. Pasirinkti atsiskleidimą paskatina grupės dalyvių baimė būti nesąžiningais savęs atžvilgiu. Kad atsiskleidimas įvyktų, noras atsiskleisti turi būti toks stiprus, kad lengviau būtų jį įgyvendinti negu nuslopinti. Atsiskleidimas įvyksta, kai situacija psichoterapinėje grupėje išgyvenama kaip panaši į gyvenimišką situaciją. Prieš atsiskleidimą dalyviai laukia tinkamo momento, kuris jiems reiškia atsiskleidimo galimybę. Atsiskleidimas įvyksta, kai yra išgyvenamas kaip būtinas tam tikru laiko momentu. Jeigu psichoterapinės grupės dalyviai praleidžia laiko momentą, tinkamą jų atsiskleidimui, tuomet naujo atsiskleidimo tikimybė sumažėja. Prieš vieno iš psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą, kiti grupės nariai nori būti pasiruošę tą atsiskleidimą priimti.

II fokusinė grupė: išgyvenimai ir potyriai prieš atsiskleidimą

Būsena prieš atsiskleidimą sukelia išsiskleidžiančio gėlės pumpuro asociaciją. Prieš atsiskleidimą išgyvenamas stiprus emocinis pakilimas, prasiveržia jausmai. Kūno pojūčiai taip pat labai intensyvūs ir kontrastingi. Prieš atsiskleidimą vyksta įprasminimas to, apie ką ruošiamasi kalbėti. Atsiskleidimo turinys įgauna aiškias formas ir tik po to įvyksta pasidalinimas. Vienių dalyvių išgyvenimai prieš atsiskleidimą yra tokie patys kaip ir atsiskleidimo metu. Tai nerimas bei įtampa. Kitų dalyvių patiriamas jaudulys prieš atsiskleidimą atsiskleidimo metu dingsta.

III fokusinė grupė: išgyvenimai ir potyriai prieš atsiskleidimą

Prieš atsiskleidimą vyksta pasiruošimo procesas, kartais pakankamai ilgas, kuris primena įsibėgėjimą prieš pakilimą. Atsiskleidimas gali būti spontaniškas, be išankstinio pasiruošimo, kylantis iš staigiai atsiradusio vidinio įsitikinimo. Psichoterapinės grupės dalyviai vadovaujasi jausmu, kad šiuo dabarties momentu jų atsiskleidimas būtinas arba galimas. Prieš atsiskleidimą grupės dalyviai pasveria, kiek jų atsiskleidimas yra būtinas ir reikalingas. Tuo metu išgyvenamas nerimas, sąmyšis ir abejonės. Atsiskleidimas įvyksta, kai pasitikima savo jausmais, o ne loginiais išvedžiojimais grįstais savęs paskatinimais. Prieš atsiskleidimą psichoterapinės grupės dalyviai gali išgyventi stiprius neigiamus jausmus: pasipiktinimą, susierzinimą, įtampą. Prieš atsiskleidimą pasireiškia tokios fizinės reakcijos: pagilėjęs ir pagreitėjęs kvėpavimas, stiprus širdies plakimas, kraujo priplūdimas, sėdėjimo pozos pasikeitimas. Grupinio darbo dėka kylančios asociacijos sudaro pagrindą dalyvio atsiskleidimui. Atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje paskatina laiko baigtinumo suvokimas. Kai momentas, tinkamas atsiskleidimui grupėje, yra praleidžiamas, abejonės gilėja, atsiskleisti pasidaro vis sunkiau. Kai atsiskleidimo laikas yra praleidžiamas, padidėjęs nerimas verčia atsiskleisti kuo greičiau. Procesą, vykstantį prieš atsiskleidimą, apibendrintai galima suskirstyti į kelias dalis, kurios nebūtinai pasireiškia visos iškart ar viena po kitos. Pirmą, tai išankstinis nusiteikimas atsiskleisti. Antra, tai atsiskleidimas, įvykęs spontaniškai, reaguojant į kito pasidalinimus. Trečia, tai tam tikros abejonės ir pagaliau apsisprendimas atsiskleisti.

Apjungti ir/ar transformuoti teiginiai

Grupės narių atsiskleidimas kuria sąlygas psichoterapinės grupės darbui, o grupinis darbas sąlygoja atsiskleidimą.

I: Noras ir sugebėjimas atsiskleisti yra svarbi dalyvavimo psichoterapinėje grupėje sąlyga.

III: Grupinio darbo dėka kylančios asociacijos sudaro pagrindą dalyvio atsiskleidimui.

Prieš atsiskleidimą psichoterapinės grupės dalyviai išgyvena stiprius emocinius išgyvenimus, taip pat ir neigiamus, kuriuos lydi intensyvios, kartais kontrastingos, kūno reakcijos - pagilėjęs ir pagreitėjęs kvėpavimas, stiprus širdies plakimas, kraujo priplūdimas, sėdėjimo pozos pasikeitimas, įtampa kūne. Atsiskleidimas įvyksta, kai grupės dalyviai šiais išgyvenimais pasitiki.

I: Prieš atsiskleidimą psichoterapinės grupės dalyviai visu kūnu jaučia įtampą.

II: Prieš atsiskleidimą išgyvenamas stiprus emocinis pakilimas, prasiveržia jausmai. Kūno pojūčiai taip pat labai intensyvūs ir kontrastingi.

III: Atsiskleidimas įvyksta, kai pasitikima savo jausmais, o ne loginiais išvedžiojimais grįstais savęs paskatinimais. Prieš atsiskleidimą psichoterapinės grupės dalyviai gali išgyventi stiprius neigiamus jausmus: pasipiktinimą, susierzinimą, įtampą. Prieš atsiskleidimą pasireiškia tokios fizinės reakcijos: pagilėjęs ir pagreitėjęs kvėpavimas, stiprus širdies plakimas, kraujo priplūdimas, sėdėjimo pozos pasikeitimas.

Vienų dalyvių prieš atsiskleidimą patiriamas jaudulys atsiskleidimo metu dingsta. Kitų dalyvių išgyvenimai prieš atsiskleidimą yra tokie patys, kokie bus ir atsiskleidimo metu.

II: Vienų dalyvių išgyvenimai prieš atsiskleidimą yra tokie patys kaip ir atsiskleidimo metu. Tai nerimas bei įtampa. Kitų dalyvių prieš atsiskleidimą patiriamas jaudulys atsiskleidimo metu dingsta.

Prieš atsiskleidimą grupės dalyviai išgyvena nerimą bei sąmyšį, nes svarsto, kiek jų atsiskleidimas yra būtinas ir tik tuomet atsiskleidžia, kai tuo įsitikina.

I: Atsiskleidimas įvyksta, kai yra išgyvenamas kaip būtinas tam tikru laiko momentu.

III: Psichoterapinės grupės dalyviai vadovaujasi jausmu, kad šiuo dabarties momentu jų atsiskleidimas būtinas arba galimas. Prieš atsiskleidimą grupės dalyviai pasveria, kiek jų atsiskleidimas yra būtinas ir reikalingas. Tuo metu išgyvenamas nerimas, sąmyšis ir abejonės.

Atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje paskatina laiko baigtinumo suvokimas. Jeigu atsiskleidimui tinkamas momentas grupėje yra praleidžiamas, naujo atsiskleidimo tikimybė sumažėja, arba, atvirkščiai, padidėjęs nerimas verčia atsiskleisti kuo greičiau.

I: Prieš atsiskleidimą dalyviai laukia tinkamo momento, kuris jiems reiškia atsiskleidimo galimybę. Jeigu psichoterapinės grupės dalyviai praleidžia laiko momentą, tinkamą jų atsiskleidimui, tuomet naujo atsiskleidimo tikimybė sumažėja.

III: Atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje paskatina laiko baigtinumo suvokimas. Kai momentas, tinkamas atsiskleidimui grupėje, yra praleidžiamas, abejonės gilėja, atsiskleisti pasidaro vis sunkiau. Kai atsiskleidimo laikas yra praleidžiamas, padidėjęs nerimas verčia atsiskleisti kuo greičiau.

Procesą, vykstantį prieš atsiskleidimą, apibendrintai galima suskirstyti į kelias dalis, kurios nebūtinai pasireiškia visos iškart ar viena po kitos. Pirma, tai nusiteikimas atsiskleisti arba pasiruošimas, kuris primena išibėgėjimą prieš pakilimą. Pasiruošimas reikalingas ne tik prieš savo, bet ir prieš kito atsiskleidimą. Antra, tai atsiskleidimas, įvykęs spontaniškai, reaguojant į kito pasidalinimus. Trečia, tai tam tikros abejonės ir pagaliau apsisprendimas atsiskleisti.

I: Prieš vieno iš psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą, kiti grupės nariai nori būti pasiruošę tą atsiskleidimą priimti.

III: Prieš atsiskleidimą vyksta pasiruošimo procesas, kartais pakankamai ilgas, kuris primena išibėgėjimą prieš pakilimą. Atsiskleidimas gali būti spontaniškas, be išankstinio pasiruošimo, kylantis iš staigiai atsiradusio vidinio įsitikinimo. Procesą, vykstantį prieš atsiskleidimą, apibendrintai galima suskirstyti į kelias dalis, kurios nebūtinai pasireiškia visos iškart ar viena po kitos. Pirma, tai išankstinis nusiteikimas atsiskleisti. Antra, tai atsiskleidimas, įvykęs spontaniškai, reaguojant į kito pasidalinimus. Trečia, tai tam tikros abejonės ir pagaliau apsisprendimas atsiskleisti.

Kad atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje įvyktų, grupės dalyviams svarbu prieš tai turėti asmeninį kontaktą su terapeutu ir jausti jo besąlygišką priėmimą; įsisąmoninti, jog atsiskleidimas diadiniame kontakte yra nebepakankamas; pasitikėti psichoterapinės grupės nariais.

I: Prieš atsiskleidimą vyksta tam tikras procesas, kurį galima apibūdinti keliais etapais. Pirma, kad atsiskleidimo galimybė grupės kontekste atsirastų, grupės dalyviams svarbus asmeninis kontaktas su terapeutu ir jo besąlygiškas priėmimas. Antra, atsiskleidimas grupėje tampa įmanomas, kai įsisąmoninama, jog atsiskleidimas diadiniame kontakte yra nebepakankamas. Trečia, atsiskleidimas įvyksta, kai atsiranda pasitikėjimas psichoterapinės grupės nariais.

Atsiskleidimas įvyksta, kai atsiranda pasitikėjimas grupės terapeutu ar kažkuriais grupės nariais – jaučiamas jų atvirumas.

I: Kad atsiskleidimas įvyktų, nebūtina pasitikėti visais psichoterapinės grupės nariais – užtenka pasitikėti arba grupės terapeutu, arba kažkuriais grupės dalyviais. Užtenka pajusti kelių grupės narių atvirumą, kad psichoterapinės grupės dalyvis galėtų atsiskleisti.

I fokusinė grupė: išgyvenimai ir potyriai atsiskleidimo metu

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje – tai savo jausmų atpažinimas ir pasidalinimas jais su kitais grupės nariais. Atsiskleidimas dažnai yra reakcija į panašaus emocinio turinio kito grupės dalyvio atsiskleidimą. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje – tai pasirinkimas tarp atrodymo ir buvimo. Atsiskleidimo procesas panašus į kelią į nežinomybę, kuris tęsiasi tol, kol atsiranda jausmas, jog pagaliau ateinama į pabaigą. Skirtingai nuo atvirumo, atsiskleidimas yra susijęs su giliau paslėptų savęs aspektų išskėlimu, vykstančiu kitų akivaizdoje. Atsiskleidimas yra tikslingas, kai nukreiptas į problemų išspėdimą. Atsiskleidimas yra netikslingas, kuomet tai yra nevalinga reakcija į kito atsiskleidimą, sąlygojanti geresnį savęs supratimą. Atsiskleidimas gali būti dvejopas atskleidžiamų įvykių laiko prasme: kylantis iš praeities arba iš dabarties išgyvenimų. Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje gali būti dvejopas: kylantis iš nerimo ir įtampos bei noro kuo greičiau jų atsikratyti ir vykstantis palaipsniui, vis geriau įsisąmoninant vidinius išgyvenimus. Pirmas atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra ypatingas savo rizikingumu bei reikšmingumu tolimesniam gyvenimui. Atsiskleidimas tampa ypač rizikingas pasekmių prasme, kai yra susijęs su išankstiniais lūkesčiais kitiems grupės nariams. Atsiskleidimo metu grupės dalyviai išgyvena susijaudinimą ir įtampą. Kūniškai tai pasireiškia sustiprėjusiu širdies plakimu ir šilumos pojūčiu krūtinės srityje. Atsiskleidimo metu kylantys emociniai išgyvenimai atitinka atskleidžiamos informacijos emocinį turinį. Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai jautriau suvokia ir reaguoja į aplinkos stimulus negu įprastai. Atsiskleidimo metu grupėje dalyviai orą jaučia kaip prisotintą. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra lydimas intuityvaus žinojimo, kad iš tikrųjų vyksta būtent tai, kas ir turi vykti. Grupėje vykstančio atsiskleidimo metu svarbus pasitikėjimas viduje išgyvenamu atsiskleidimo procesu. Toks pasitikėjimas grupės dalyviams reiškia vidinę stiprybę. Už savo atsiskleidimą kiekvienas psichoterapinės grupės dalyvis yra atsakingas asmeniškai. Atsiskleidimo metu reikšmingiausias yra pats procesas, o ne galutinis to proceso rezultatas. Atsiskleidimo metu grupės dalyviai gali taip įsijausti į atskleidžiamą praeities situaciją, kad praranda dabarties įsisąmoninimą. Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai taip stipriai koncentruojasi į savo išgyvenimus, kad grupę suvokia kaip nediferencijuotą visumą. Kito atsiskleidimas taip pat grupės dalyvių yra išgyvenamas. Tuomet ir psichoterapinė grupė jaučiama kaip vieninga visuma. Kito atsiskleidimo išgyvenimas yra toks intensyvus, kad pasireiškia fiziškai – skambėjimu ausyse. Vienas iš svarbių veiksnių, skatinančių psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą, - tai pasitikėjimas grupės terapeutu kaip profesionalu ir kaip žmogumi. Kai psichoterapinės grupės dalyvis, atsiskleisdamas, neišgyvena su grupės terapeutu atviro santykio, jis jaučiasi nelygiavertis terapeutui. Dalyvio atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje palengvina kitų dalyvių atsiskleidimas. Kad dalyvio atsiskleidimas iš tikrųjų įvyktų, svarbus kitų psichoterapinės grupės narių dalyvavimas jo atsiskleidimo situacijoje. Atsiskleidimo metu kitų grupės dalyvių keliami klausimai gali toliau paskatinti arba sustabdyti atsiskleidimo procesą. Dalyvių atsiskleidimą labiausiai įtakoja konkreti situacija “čia ir dabar” psichoterapinėje grupėje.

II fokusinė grupė: išgyvenimai ir potyriai atsiskleidimo metu

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra procesas, turintis savo pradžią ir pabaigą. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje išgyvenamas kaip unikalus ir nepakartojamas. Atsiskleidimas yra išgyvenamas “čia ir dabar” negalvojant apie tai, kaip bus ateityje. Atsiskleidimas gali būti išgyvenamas daugiau kaip vidinis negu išorinis aktyvumas. Atsiskleidimas yra sąmoningas procesas. Atsiskleidimas yra procesas, turintis tam tikras ribas. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje visuomet turi tam tikras pasekmes, todėl tai yra atsakingas pasirinkimas. Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje yra lydimas intensyvių kūno pojūčių: tai pojūčiai menčių ir širdies srityse, taip pat jaučiamas gumulas gerklėje, prakaituoja rankos. Atsiskleidimas yra kontroliuojamas procesas turinio, bet ne emocijų atžvilgiu, todėl yra tikras ir nuoširdus. Atsiskleidimas – tai poelgis, kurio metu žmogus jaučiasi ryžtingas ir drąsus. Atsiskleidimo procesas psichoterapinės grupės dalyviams yra sunkus. Atsiskleidimas kaip atviras kalbėjimas apie save yra lengvesnis, kai gyvenime už grupės ribų žmogus sugeba būti nuoširdus bei atviras. Gilus atsiskleidimas nėra įprastas kasdieniame gyvenime, todėl grupėje atsiskleidimo procesas reikalauja iš dalyvių tam tikrų pastangų. Atsiskleidimas gali būti skirtingas: vienas yra atviras kalbėjimas apie savo problemą; kitas – gilus vidinis atsiskleidimas, vedantis į problemos išsprendimą. Kai atsiskleidimas išgyvenamas kaip abipusis procesas, jis gali vesti į atskleistos problemos sprendimą. Atsiskleidimas – tai geresnis savęs supratimas. Atsiskleidimas gali būti netiesioginis. Tuomet tai yra atsakas į kito grupės dalyvio atsiskleidimą, išgyvenamas kaip stiprus noras jam padėti. Kitam atsiskleidžiant įvyksta susitapatinimas su juo: įsijaučiama į jo situaciją, išgyvenami panašūs jausmai. Kito atsiskleidimas gali būti sukrečiantis patyrimas. Kito atsiskleidimas yra jaučiamas. Tai šilumos pojūtis bei bendrumo su kitu jausmas. Kito grupės dalyvio atsiskleidimas išgyvenamas kaip artimesnis, jei santykis su juo pozityvesnis. Atsiskleidimas grupės akivaizdoje yra kitoks nei atsiskleidimas prieš vieną žmogų. Jį lydi bejėgiškumo ir pasimetimo išgyvenimai. Iš grupės tikimasi supratimo ir dalyvavimo. Kad atsiskleidimas įvyktų, reikalingas bendras grupės dalyvių pasiruošimas atsiskleisti, vienas kito pajautimas. Atsiskleidimas – tai iki tol buvusios vidinės pusiausvyros praradimas, todėl vykstant grupės dalyvio atsiskleidimui reikalingas kitų dalyvių palaikymas. Atsiskleidimo laipsnis priklauso nuo vietos grupėje, nuo to, kurie grupės dalyviai sėdi šalia atsiskleidimo metu. Dalyvių atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje įtakoja grupės vedantysis, kuris kuria bendrą atmosferą bei didina grupės sutelktumą. Atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje reikalinga tinkama atmosfera – tam tikras rimtumas. Ši atmosfera yra trapi, ją gali suardyti atsitiktiniai nekontroliuojami trikdžiai kaip, pavyzdžiui, garsi muzika. Tuomet atsiskleidimas tampa nebeįmanomas. Atsiskleidimo procesą įtakoja žmonės, sėdintys už rato ribų: vieniems grupės dalyviams jų neverbalinės reakcijos padeda, kitiems – trukdo. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje gali būti patiriamas kaip teigiamas ir kaip neigiamas priklausomai nuo to, kaip į jį reaguoja kiti grupės nariai – priėmimu arba atmetimu. Kai atsiskleidimas išgyvenamas pozityviai, tuomet sugebama labiau priimti save ir geriau pajauti savo kūną, negu tuomet, kai atsiskleidimas yra išgyvenamas negatyviai. Atsiskleidimas, išgyvenamas kaip visiškas kitų pritarimas, yra iliuzorinis ir nebūtinai naudingas. Jeigu atsiskleidimo metu patiriamas kitų atmetimas arba nesupratimas, tuomet įvyksta atsiribojimas nuo kitų, kyla abejonės, pasimetimas, nerimas, pyktis kitiems, situacija yra

sunkiai suvokiama ir įsisaŃmoninama. Nepriklausomai nuo, ar atsiskleidimas yra vertinamas kaip teigiamas arba neigiamas, jis įgalina tikrą dalyvavimą grupėje, emocinio santykio su kitais grupės nariais atsiradimą. Atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje trukdo vidinė kova savimi, lydima pykčio bei susierzinimo. Atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje stabdo grupės dalyvių nesidomėjimas vienas kitu. Dalyvio atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje trukdo kitų narių emocinis neįsitraukimas, nepagarba, netgi jeigu tie nariai sėdi už rato ribų. Tuomet išgyvenamas pyktis, susierzinimas, nepasitenkinimas, kyla įtampa. Atsiskleidimo blokavimas psichoterapinėje grupėje lydimas atitinkamų kūno reakcijų: plaka širdis, dreba rankos, padažnėja pulsas, padidėja spaudimas. Subjektyviai toks blokavimas išgyvenamas kaip viso kūno paralyžius. Tuomet, kai atsiskleidimas yra blokuojamas, išgyvenamas kaltės jausmas.

III fokusinė grupė: išgyvenimai ir potyriai atsiskleidimo metu

Atsiskleidimas – tai pasinėrimas į save ir į praeities išgyvenimus bei jų atskleidimas kitiems psichoterapinės grupės dalyviams. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje gali būti atsiskleidimo gyvenime dalis, todėl nepavyksta išskirti tokio atsiskleidimo pradžios ir pabaigos. Kuo dažniau grupės nariai stengiasi atsiskleisti, tuo lengviau jie tai išgyvena: sumažėja fizinių reakcijų intensyvumas, išlaikomas ryšis su kitais grupės dalyviais. Atsiskleidimą gali sukelti kito grupės dalyvio išgyvenimai, į kuriuos iš pradžių įsijaučiama, o po kurio laiko atsitraukiama ir įsigilinama į savuosius. Atsiskleidimo procesas gali būti išgyvenamas skirtingai – kaip vidinis ir išorinis. Vidinis atsiskleidimas yra patiriamas kaip momentinė vidinė įžvalga, kurią sukelia kažkieno iš grupės pasisakymas, asocijuojamas su asmenine patirtimi. Vidinis atsiskleidimas yra lydimas pasitenkinimo ir pasitikėjimo savimi išgyvenimais. Išorinis atsiskleidimas yra patiriamas kaip tiesiogiai vykstantis grupėje ir grupei. Toks atsiskleidimas prasideda nuo vidinio susikaupimo ir pasireiškia intensyviomis fizinėmis ir emocinėmis reakcijomis. Išoriniam atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje gali sutrukdyti baimė pasisakyti, tačiau grupei pasibaigus gali įvykti vidinis atsiskleidimas. Atsiskleidimas gali būti išgyvenamas kaip noras išeiti iš aklavietės, išsilaisvinti. Atsiskleidimas išgyvenamas kaip pasidavimas tēkmei, kuomet siekiama būti, o ne atrodyti. Atsiskleidimo pradžioje išgyvenama stipri baimė. Baimė atsiskleisti išnyksta ištarus pirmuosius žodžius. Tuomet atsiskleidimo proceso sustabdyti jau nebeįmanoma. Atsiskleidimo procesas kartais primena išvėmimą, kurio neįmanoma valingai sustabdyti. Atsiskleidimo pradžioje dėl didelės koncentracijos į vidinius išgyvenimus, psichoterapinės grupės dalyviai patiria vienumos jausmą. Atsiskleidimas įvyksta tuomet, kai pasirenkama ne išstumti savo jausmus, bet leisti sau juos kūniškai išgyventi. Atsiskleidimo metu patiriami įvairūs jausmai, tačiau ryškiausiai patiriamas ryšio su savimi ir su kitais grupės dalyviais jausmas. Atsiskleidimo metu leidžiama sau išbūti jausmuose iki galo, jų ne slopinant, bet įsisaŃmoninant ir priimant. Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai savo balsą jaučia kaip pasikeitusį ir netgi svetimą. Atsiskleidimo metu kalbėjimas yra apsunkintas ir turi neišbaigtų, nutrauktų sakinių pavidalą. Atsiskleidimas gali vykti taip spontaniškai, kad sunku pasidaro kontroliuoti patį kalbėjimo procesą. Atsiskleidimo arba rišlaus kalbėjimo apie save pradžia yra susijusi su tam tikra emocine išbrova. Atsiskleidimo metu

psichoterapinės grupės dalyviai patiria tokius fizinius pojūčius kaip stiprus širdies plakimas, pagreitėjęs kvėpavimas, stiprus prakaitavimas, pilvo spazmai, drebulys, trūkčiojimas, verkimas, orientacijos praradimas, girdimojo ir regimojo suvokimo laikinas sutrikimas. Psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą gali lydėti tam tikri regimieji vaizdiniai, – vizijos, šviesos dėmės, stereo regėjimas – kurie signalizuoja apie tai, kad atsiskleidimo procesas iš tikrųjų vyksta. Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje yra išgyvenamas kaip vykstantis kartu su grupe kaip su vieninga visuma. Atsiskleidimo momentu ryšis su grupe patiriamas kaip periodiškai nutrūkstantis ir vėl atsinaujinantis. Atsiskleidimo metu yra įsisąmoninama tai, kas buvo gauta kiekvieno grupės dalyvio dėka. Šį įsisąmoninimą lydi ašaros bei noras pajauti bendrumą su visais grupės nariais. Dalyvių atsiskleidimas yra selektyvus ir orientuotas į grupę: grupėje siekiama atskleisti tai, kas turėtų ne tik asmeninę reikšmę, bet taip pat būtų svarbu ir kitiems dalyviams. Atsiskleidimo procesui padeda psichoterapinės grupės suvokimas kaip vieningos, sutelktos, artimos, suprantančios ir palaikančios. Psichoterapinė grupė padeda atsiskleisti ta prasme, kad padeda dalyviui pamatyti jo problemos šaknis. Atsiskleidimo metu jautriai reaguojama į kitų reiškiamą palaikymą ir nedėmesingumą. Dalyvių atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje stabdo jų pačių neryžtingumas ir nepasitikėjimas savimi. Psichoterapinės grupės dalyvio atsiskleidimas yra susijęs su didesnėmis abejonėmis, jei išgyvenamas grupės nepriėmimas ir nesupratimas. Atsiskleidimą apsunkina kitų grupės dalyvių klausimai, užbėgantys įvykiams už akių. Kai psichoterapinės grupės dalyvis iš tikrųjų pasiruošęs ir pasiryžęs atsiskleisti, jam nebeįmanoma sutrukdyti. Kai atsiskleidimas yra sulaikomas, išgyvenami intensyvūs neigiami jausmai tokie kaip pyktis ir agresija, kurių norima kuo greičiau atsikratyti. Kai grupės dalyviai pradeda atsiskleidimo procesą, o vėliau jį nutraukia, jie išgyvena savigraužą.

Apjungti ir/ar transformuoti teiginiai

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje gali būti suvoktas ir kaip procesas, turintis aiškią pradžią ir pabaigą, ir kaip bendro atsiskleidimo proceso, vykstančio kasdieniame gyvenime, dalis.

II: Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra procesas, turintis savo pradžią ir pabaigą.

III: Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje gali būti atsiskleidimo gyvenime dalis, todėl nepavyksta išskirti tokio atsiskleidimo pradžios ir pabaigos.

Atsiskleidimo blokavimą arba nutraukimą psichoterapinės grupės dalyviai fiziniame lygmenyje išgyvena kaip viso kūno paralyžiu, emociniame lygmenyje patiria intensyvius neigiamus jausmus – pyktį, agresiją, savigraužą, kaltę.

II: Atsiskleidimo blokavimas psichoterapinėje grupėje lydimas atitinkamų kūno reakcijų: plaka širdis, dreba rankos, padažnėja pulsas, padidėja spaudimas. Subjektyviai toks blokavimas išgyvenamas kaip viso kūno paralyžius. Tuomet, kai atsiskleidimas yra blokuojamas, išgyvenamas kaltės jausmas.

III: Kai atsiskleidimas yra sulaikomas, išgyvenami intensyvūs neigiami jausmai tokie kaip pyktis ir agresija, kurių norima kuo greičiau atsikratyti. Kai grupės dalyviai pradeda atsiskleidimo procesą, o vėliau jį nutraukia, jie išgyvena savigraužą.

Atsiskleidimo procesas gali būti išgyvenamas kaip vidinis ir išorinis. Vidinis atsiskleidimas yra patiriamas kaip momentinė vidinė išvalga, vedanti į problemos išsprendimą ir yra lydimas pasitenkinimo jausmo. Išorinis atsiskleidimas prasideda nuo vidinio susikaupimo ir pasireiškia atviru kalbėjimu apie savo problemą grupėje. Kai išorinio atsiskleidimo metu jaučiamas pasitikėjimas vidiniu atsiskleidimo procesu, tuomet grupės dalyviai išgyvena vidinę stiprybę. Kai išoriniam atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje sutrukdo baimė pasisakyti, tuomet grupei pasibaigus gali įvykti vidinis atsiskleidimas.

I: Grupėje vykstančio atsiskleidimo metu svarbus pasitikėjimas viduje išgyvenamu atsiskleidimo procesu. Toks pasitikėjimas grupės dalyviams reiškia vidinę stiprybę.

II: Atsiskleidimas gali būti išgyvenamas daugiau kaip vidinis negu išorinis aktyvumas. Atsiskleidimas gali būti skirtingas: vienas yra atviras kalbėjimas apie savo problemą; kitas – gilus vidinis atsiskleidimas, vedantis į problemos išsprendimą.

III: Atsiskleidimo procesas gali būti išgyvenamas skirtingai – kaip vidinis ir išorinis. Vidinis atsiskleidimas yra patiriamas kaip momentinė vidinė išvalga, kurią sukelia kažkieno iš grupės pasisakymas, asocijuojamas su asmenine patirtimi. Vidinis atsiskleidimas yra lydimas pasitenkinimo ir pasitikėjimo savimi išgyvenimais. Išorinis atsiskleidimas yra patiriamas kaip tiesiogiai vykstantis grupėje ir grupei. Toks atsiskleidimas prasideda nuo vidinio susikaupimo ir pasireiškia intensyviomis fizinėmis ir emocinėmis reakcijomis. Išoriniam atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje gali sutrukdyti baimė pasisakyti, tačiau grupei pasibaigus gali įvykti vidinis atsiskleidimas.

Atsiskleidimo metu patiriamas susijaudinimas ir įtampa pasireiškia sustiprėjusiu širdies plakimu, stiprių prakaitavimu, pilvo spazmais, gumulu gerklėje, šilumos pojūčiu krūtinės srityje, drebuliu, trūkčiojimu, verkimu, orientacijos praradimu, girdimojo suvokimo laikinu sutrikimu, regimųjų vaizdinių atsiradimu.

I: Atsiskleidimo metu grupės dalyviai išgyvena susijaudinimą ir įtampą. Kūniškai tai pasireiškia sustiprėjusiu širdies plakimu ir šilumos pojūčiu krūtinės srityje.

II: Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje yra lydimas intensyvių kūno pojūčių: tai pojūčiai menčių ir širdies srityse, taip pat jaučiamas gumulas gerklėje, prakaituoja rankos.

III: Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai patiria tokius fizinius pojūčius kaip stiprus širdies plakimas, pagreitėjęs kvėpavimas, stiprus prakaitavimas, pilvo spazmai, drebulys, trūkčiojimas, verkimas, orientacijos praradimas, girdimojo ir regimojo suvokimo laikinas sutrikimas. Psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą gali lydėti tam tikri regimieji vaizdiniai, – vizijos, šviesos dėmės, stereo regėjimas – kurie signalizuoja apie tai, kad atsiskleidimo procesas iš tikrųjų vyksta.

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra unikalus procesas, turintis tam tikras ribas ir vykstantis sąmoningai „čia ir dabar“ grupėje. Šis procesas yra sunkus ir reiškia ryžtingą ir drąsų poelgį.

II: Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje išgyvenamas kaip unikalus ir nepakartojamas. Atsiskleidimas yra išgyvenamas „čia ir dabar“ negalvojant apie tai, kaip bus ateityje. Atsiskleidimas yra sąmoningas procesas. Atsiskleidimas yra procesas, turintis tam tikras ribas. Atsiskleidimas – tai poelgis, kurio metu žmogus jaučiasi ryžtingas ir drąsus. Atsiskleidimo procesas psichoterapinės grupės dalyviams yra sunkus.

Atsiskleidimas išgyvenamas kaip pasidavimas tėkmei, kuomet pasirenkama būti, o ne atrodyti.

I: Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje – tai pasirinkimas tarp atrodymo ir buvimo.

III: Atsiskleidimas išgyvenamas kaip pasidavimas tėkmei, kuomet siekiama būti, o ne atrodyti.

Atsiskleidimas gali būti dvejopas atskleidžiamų įvykių laiko prasme: pasinėrimas į praeities išgyvenimus bei jų atskleidimas kitiems grupės nariams arba dabarties jausmų atpažinimas, įsisąmoninimas ir pasidalinimais jais.

I: Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje – tai savo jausmų atpažinimas ir pasidalinimas jais su kitais grupės nariais. Atsiskleidimas gali būti dvejopas atskleidžiamų įvykių laiko prasme: kylantis iš praeities arba iš dabarties išgyvenimų. Atsiskleidimo metu grupės dalyviai gali taip įsijausti į atskleidžiamą praeities situaciją, kad praranda dabarties įsisąmoninimą.

III: Atsiskleidimas – tai pasinėrimas į save ir į praeities išgyvenimus bei jų atskleidimas kitiems psichoterapinės grupės dalyviams.

Atsiskleidimas gali iškilti kaip atsakas į panašaus emocinio turinio kito grupės dalyvio atsiskleidimą, išgyvenamas kaip stiprus noras jam padėti. Tuomet iš pradžių įsijaučiama į kito išgyvenimus, o po kurio laiko atsitraukiama ir įsigilinama į savuosius.

I: Atsiskleidimas dažnai yra reakcija į panašaus emocinio turinio kito grupės dalyvio atsiskleidimą.

II: Atsiskleidimas gali būti netiesioginis. Tuomet tai yra atsakas į kito grupės dalyvio atsiskleidimą, išgyvenamas kaip stiprus noras jam padėti. Kitam atsiskleidžiant įvyksta susitapatinimas su juo: įsijaučiama į jo situaciją, išgyvenami panašūs jausmai.

III: Atsiskleidimą gali sukelti kito grupės dalyvio išgyvenimai, į kuriuos iš pradžių įsijaučiama, o po kurio laiko atsitraukiama ir įsigilinama į savuosius.

Kitų atsiskleidimas taip pat grupės dalyvių yra intensyviai išgyvenamas. Atsiranda bendrumo bei vienybės su kitais ir su grupe jausmas.

I: Kito atsiskleidimas taip pat grupės dalyvių yra išgyvenamas. Tuomet ir psichoterapinė grupė jaučiama kaip vieninga visuma.

II: Kito atsiskleidimas gali būti sukrečiantis patyrimas. Kito atsiskleidimas yra jaučiamas. Tai šilumos pojūtis bei bendrumo su kitu jausmas.

Atsiskleidimas yra išgyvenamas kaip atsakingas pasirinkimas, turintis tam tikras pasekmes.

I: Už savo atsiskleidimą kiekvienas psichoterapinės grupės dalyvis yra atsakingas asmeniškai.

II: Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje visuomet turi tam tikras pasekmes, todėl tai yra atsakingas pasirinkimas.

Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje patiriamas kaip teigiamas ir neigiamas priklausomai nuo to, kaip į jį reaguoja kiti grupės nariai – priėmimu arba atmetimu. Kai atsiskleidimo patyrimas yra teigiamas, tuomet sugebama labiau priimti save ir geriau pajauti savo kūną. Tačiau atsiskleidimas, išgyvenamas kaip visiškas kitų pritarimas, yra iliuzorinis ir nebūtinai naudingas. Jeigu atsiskleidimo metu patiriamas kitų nepriėmimas arba nesupratimas, tuomet įvyksta atsiribojimas nuo kitų, atsiskleidimas yra susijęs su didesnėmis abejonėmis ir neigimais jausmais. Bet nepriklausomai nuo, kaip atsiskleidimas yra patiriamas, jis įgalina tikrą dalyvavimą grupėje, emocinio santykio su kitais grupės nariais atsiradimą.

II: Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje gali būti patiriamas kaip teigiamas ir kaip neigiamas priklausomai nuo to, kaip į jį reaguoja kiti grupės nariai – priėmimu arba atmetimu. Kai atsiskleidimas išgyvenamas pozityviai, tuomet sugebama labiau priimti save ir geriau pajauti savo kūną, negu tuomet, kai atsiskleidimas yra išgyvenamas negatyviai. Atsiskleidimas, išgyvenamas kaip visiškas kitų pritarimas, yra iliuzorinis ir nebūtinai naudingas. Jeigu atsiskleidimo metu patiriamas kitų atmetimas arba nesupratimas, tuomet įvyksta atsiribojimas nuo kitų, kyla abejonės, pasimetimas, nerimas, pyktis kitiems, situacija yra sunkiai suvokiama ir įsisąmoninama. Nepriklausomai nuo, ar atsiskleidimas yra vertinamas kaip teigiamas arba neigiamas, jis įgalina tikrą dalyvavimą grupėje, emocinio santykio su kitais grupės nariais atsiradimą.

III: Psichoterapinės grupės dalyvio atsiskleidimas yra susijęs su didesnėmis abejonėmis, jei išgyvenamas grupės nepriėmimas ir nesupratimas.

Atsiskleidimo metu kitų grupės dalyvių keliami klausimai paskatina atsiskleidimą arba jį apsunkena, kai užbėga įvykiams už akių.

I: Atsiskleidimo metu kitų grupės dalyvių keliami klausimai gali toliau paskatinti arba sustabdyti atsiskleidimo procesą.

II: Atsiskleidimą apsunkena kitų grupės dalyvių klausimai, užbėgantys įvykiams už akių.

Psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą skatina pasitikėjimas grupės terapeutu – jo profesionaliais sugebėjimais ir žmogiškomis savybėmis. Jei, atsiskleisdamas, grupės dalyvis santykiuje su terapeutu neišgyvena atvirumo, jis jaučiasi nelygiavertis terapeutui.

I: Vienas iš svarbių veiksnių, skatinančių psichoterapinės grupės dalyvių atsiskleidimą, – tai pasitikėjimas grupės terapeutu kaip profesionalu ir kaip žmogumi. Kai psichoterapinės grupės dalyvis, atsiskleisdamas, neišgyvena su grupės terapeutu atviro santykio, jis jaučiasi nelygiavertis terapeutui.

II: Dalyvių atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje įtakoja grupės vedantysis, kuris kuria bendrą atmosferą bei didina grupės sutelktumą.

Atsiskleidimas grupės akivaizdoje ypatingas tuo, kad jį lydi bejėgiškumo, pasimetimo, vidinės pusiausvyros praradimo išgyvenimai. Todėl tam, kad atsiskleidimas įvyktų, svarbus grupės dalyvių pasiruošimo suprasti, palaikyti, taip pat atsiskleisti išgyvenimas bei suvokimas, kad grupė yra sutelkta, artima ir vieninga visuma.

I: Dalyvio atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje palengvina kitų dalyvių atsiskleidimas. Kad dalyvio atsiskleidimas iš tikrųjų įvyktų, svarbus kitų psichoterapinės grupės narių dalyvavimas jo atsiskleidimo situacijoje.

II: Atsiskleidimas grupės akivaizdoje yra kitoks nei atsiskleidimas prieš vieną žmogų. Jį lydi bejėgiškumo ir pasimetimo išgyvenimai. Iš grupės tikimasi supratimo ir dalyvavimo. Kad atsiskleidimas įvyktų, reikalingas bendras grupės dalyvių pasiruošimas atsiskleisti, vienas kito pajautimas. Atsiskleidimas – tai iki tol buvusios vidinės pusiausvyros praradimas, todėl vykstant grupės dalyvio atsiskleidimui reikalingas kitų dalyvių palaikymas.

III: Atsiskleidimo procesas psichoterapinėje grupėje yra išgyvenamas kaip vykstantis kartu su grupe kaip su vieninga visuma. Atsiskleidimo procesui padeda psichoterapinės grupės suvokimas kaip vieningos, sutelktos, artimos, suprantančios ir palaikančios.

Atsiskleidimo metu, esant nežinomybei, vadovaujama intuityviai.

I: Atsiskleidimo procesas panašus į kelią į nežinomybę, kuris tęsiasi tol, kol atsiranda jausmas, jog pagaliau ateinama į pabaigą. Atsiskleidimas psichoterapinėje grupėje yra lydymas intuityvaus žinojimo, kad iš tikrųjų vyksta būtent tai, kas ir turi vykti.

Kai kuriems grupės dalyviams atsiskleisti trukdo tik vidiniai veiksniai – kova su savimi, neryžtingumas, nepasitikėjimas savimi. Tačiau jeigu vidinis pasiruošimas atsiskleisti yra, aplinkos veiksniai atsiskleidimui sutrukdyti nebegali.

II: Atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje trukdo vidinė kova savimi, lydima pykčio bei susierzinimo.

III: Dalyvių atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje stabdo jų pačių neryžtingumas ir nepasitikėjimas savimi. Kai psichoterapinės grupės dalyvis iš tikrųjų pasiruošęs ir pasiryžęs atsiskleisti, jam nebeįmanoma sutrukdyti.

Atsiskleidimo procesą psichoterapinėje grupėje stabdo grupės dalyvių nesidomėjimas vienas kitu, nepagarba, nedėmesingumas, emocinis neįsitraukimas net tų žmonių, kurie sėdi už rato ribų. Tuomet grupėje išgyvenamas pyktis, susierzinimas, nepasitenkinimas, įtampa.

II: Atsiskleidimo procesą įtakoja žmonės, sėdintys už rato ribų: vieniems grupės dalyviams jų neverbalinės reakcijos padeda, kitiems – trukdo. Atsiskleidimą psichoterapinėje grupėje stabdo grupės dalyvių nesidomėjimas vienas kitu. Dalyvio atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje trukdo kitų narių emocinis neįsitraukimas, nepagarba, netgi jeigu tie nariai sėdi už rato ribų. Tuomet išgyvenamas pyktis, susierzinimas, nepasitenkinimas, kyla įtampa.

III: Atsiskleidimo metu jautriai reaguojama į kitų reiškiamą palaikymą ir nedėmesingumą.

Atsiskleidimas yra kontroliuojamas procesas turinio, bet ne emocijų atžvilgiu. Atsiskleidimo metu kylantys jausmai yra kūniškai išgyvenami, įsisąmoninami ir priimami.

II: Atsiskleidimas yra kontroliuojamas procesas turinio, bet ne emocijų atžvilgiu, todėl yra tikras ir nuoširdus.

III: Atsiskleidimas įvyksta tuomet, kai pasirenkama ne išstumti savo jausmus, bet leisti sau juos kūniškai išgyventi. Atsiskleidimo metu leidžiama sau išbūti jausmuose iki galo, jų ne slopinant, bet įsisąmoninant ir priimant.

Atsiskleidimo pradžioje dėl didelės koncentracijos į vidinius išgyvenimus psichoterapinės grupės dalyviai patiria vienumos jausmą, o grupę suvokia kaip nediferencijuotą visumą.

I: Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai taip stipriai koncentruojasi į savo išgyvenimus, kad grupę suvokia kaip nediferencijuotą visumą.

III: Atsiskleidimo pradžioje dėl didelės koncentracijos į vidinius išgyvenimus, psichoterapinės grupės dalyviai patiria vienumos jausmą.

Atsiskleidimo metu grupės dalyviai savo balsą išgyvena kaip pasikeitusį ir svetimą, o kalbėjimą kaip nekontroliuojamą ir neišbaigtą. Rišlaus kalbėjimo apie save pradžia yra susijusi su tam tikra emocija išškrova.

III: Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai savo balsą jaučia kaip pasikeitusį ir netgi svetimą. Atsiskleidimo metu kalbėjimas yra apsunkintas ir turi neišbaigtų, nutrauktų sakinių pavidalą. Atsiskleidimas gali vykti taip spontaniškai, kad sunku pasidaro kontroliuoti patį kalbėjimo procesą. Atsiskleidimo arba rišlaus kalbėjimo apie save pradžia yra susijusi su tam tikra emocija išškrova.

Atsiskleidimo metu grupės dalyviai yra ypatingai jautrūs šalia sėdinčių žmonių ir aplinkos trikdžių atžvilgiu. Jie jaučia susikūrusios rimtos ir prisotintos atmosferos trapumą.

I: Atsiskleidimo metu psichoterapinės grupės dalyviai jautriau suvokia ir reaguoja į aplinkos stimulus negu įprastai. Atsiskleidimo metu grupėje dalyviai orą jaučia kaip prisotintą.

II: Atsiskleidimo laipsnis priklauso nuo vietos grupėje, nuo to, kurie grupės dalyviai sėdi šalia atsiskleidimo metu. Atsiskleidimui psichoterapinėje grupėje reikalinga tinkama atmosfera – tam tikras rimtumas. Ši atmosfera yra trapi, ją gali suardyti atsitiktiniai nekontroliuojami trikdžiai kaip, pavyzdžiui, garsi muzika. Tuomet atsiskleidimas tampa nebeįmanomas.

I fokusinė grupė: išgyvenimai ir potyriai po atsiskleidimo

Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai išgyvena palengvėjimą. Po atsiskleidimo išgyvenamas pasitenkinimas tuomet, kai įvykęs atsiskleidimas padeda atrasti kokybiškai naują problemos sprendimą. Po atsiskleidimo išryškėja galimi pasirinkimai ir įsisąmoninamos jų pasekmės. Jei atsiskleidimo metu įvyksta skausmingi ir sunkūs atradimai, tai po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai verkia. Atsiskleidę psichoterapinės grupės dalyviai tampa ypatingai jautrūs kitų dalyvių reakcijoms ir vidiniams išgyvenimams. Po atsiskleidimo dalyviams rūpi, kaip juos priims kiti grupės nariai. Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi labai pažeidžiami. Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi tikresni, gyvybingesni ir pilnesni. Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučia didesnę tarpusavio artumą. Fizinis atstumas tarp grupės dalyvių subjektyviai sumažėja, kai išgyvenamas tarpusavio artumas. Kai kito atsiskleidimas grupėje išgyvenamas kaip nepageidaujamas ir nelaukiamas, jis atitolina grupės narius vienas nuo kito. Po atsiskleidimo grupės dalyviams reikalingas laikas norint susivokti savyje ir apgalvoti, kokias pasekmes atsiskleidimas turės jų gyvenimui. Praėjus kuriam laikui po atsiskleidimo, psichoterapinės grupės dalyviai jaučia, kad jų atsiskleidimas buvo prasmingas ir reikalingas.

II fokusinė grupė: išgyvenimai ir potyriai po atsiskleidimo

Po atsiskleidimo išgyvenamas palengvėjimas, pakylėtumas. Tai panašu į pasitenkinimą užbaigus sunkų darbą arba į palengvėjimą pagaliau numetus sunkią naštą. Ypač palengvėja tuomet, kai pajaučiamas ryšys su kitais grupės nariais. Atsiskleidimas skaudžiamame patyrimo ne visuomet atneša palengvėjimą. Po atsiskleidimo gali būti išgyvenamas ir stiprus susijaudinimas, emocinė įtampa. Galva jaučiama kaip pilna ir labai sunki. Po atsiskleidimo gali vykti skausmingas procesas, lydymas apmaudo, apgailestavimo, pykčio išgyvenimų. Tačiau net ir tuomet išgyvenamas tam tikras palengvėjimas. Atsiskleidimo procesas yra tikslingas – jis veda į pokyčius, todėl išgyvenamas kaip tikras ir teisingas. Atsiskleidimo procesas reiškia vidinių pokyčių pradžia.

III fokusinė grupė: išgyvenimai ir potyriai po atsiskleidimo

Po atsiskleidimo grupės dalyviai išgyvena emocinį ir fizinį palengvėjimą, kuris pagal pojūčius primena skrydį arba lengvumą, numetus sunkią naštą. Po atsiskleidimo išgyvenamas išsilaisvinimo jausmas. Po atsiskleidimo išgyvenamas pasitenkinimas ir palengvėjimas, jeigu jaučiama, kad atsiskleidimas įvyko tinkamu laiku. Jeigu atsiskleidimas buvo pilnas, tai atsiranda vidinė energija, kuria norisi dalintis su kitais grupės nariais. Po atsiskleidimo prasidėję galvos skausmai signalizuoja apie nepilną atsiskleidimą. Po atsiskleidimo dalyviai jaučiasi atviresni grupei, labiau joje dalyvaujantys. Po atsiskleidimo išgyvenamas bendrumo su grupe jausmas. Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviams atrodo, kad rate jie sėdi arčiau vienas kito. Po atsiskleidimo grupės dalyviai jaučiasi dėkingi grupei už suteiktą galimybę, supratimą bei

palaikymą. Po atsiskleidimo aplinkinis pasaulis suvokiamas kaip suprantamesnis, geresnis ir artimesnis. Atsiskleidimui įvykus, psichoterapinės grupės dalyviams kyla noras dalintis teigiamu patyrimu. Momentas po atsiskleidimo išgyvenamas kaip labai pozityvus, nes grupės dalyviai jaučiasi gyvesni. Kai atsiskleidimas išgyvenamas kaip tam tikras paleidimas to, kas susikaupė viduje, tuomet po atsiskleidimo gali kilti tuštumos ir atbukimo jausmai. Psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi išžėisti ir palikti vieni su savo problema, jeigu po atsiskleidimo nesulaukia reikiamo grupės palaikymo. Grupės dalyviai atsitraukia nuo savęs, kai pajaučia, jog jų asmeninis atsiskleidimas įtakojo kitus dalyvius ir paskatino jų atsiskleidimą. Įvykęs atsiskleidimas veda į apsisprendimą siekti pokyčių realių veiksmų pagalba. Po atsiskleidimo reikalinga tam tikra pertrauka tam, kad dalyviai vėl įsijungtų į bendrą grupės darbą. Po atsiskleidimo reikalingas tam tikras laiko tarpas norint įsisąmoninti tai, kas įvyko ir išbūti savyje. Tik tuomet atsiranda palengvėjimo jausmas. Psichoterapinėje grupėje skirtingai nei kartais kasdieniame gyvenime atsiskleidimas vėliau įvertinamas kaip reikalingas ir prasmingas.

Apjungti ir/ar transformuoti teiginiai

Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai išgyvena emocinį ir fizinį palengvėjimą ir pakylėtumą, pagal pojūčius primena skrydį arba lengvumą, pagaliau numetus sunkią naštą.

I: Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai išgyvena palengvėjimą.

II: Po atsiskleidimo išgyvenamas palengvėjimas, pakylėtumas. Tai panašu į pasitenkinimą užbaigus sunkų darbą arba į palengvėjimą pagaliau numetus sunkią naštą.

III: Po atsiskleidimo grupės dalyviai išgyvena emocinį ir fizinį palengvėjimą, kuris

Po atsiskleidimo jaučiamas pasitenkinimas tuomet, kai atsiskleidimas įvyko tinkamu laiku ir padėjo atrasti kokybiškai naują problemos sprendimą.

I: Po atsiskleidimo išgyvenamas pasitenkinimas tuomet, kai įvykęs atsiskleidimas padeda atrasti kokybiškai naują problemos sprendimą.

III: Po atsiskleidimo išgyvenamas pasitenkinimas ir palengvėjimas, jeigu jaučiama, kad atsiskleidimas įvyko tinkamu laiku.

Atsiskleidimui įvykus grupės dalyviai išgyvena bendrumo su grupe jausmą, fizinį ir psichologinį tarpusavio artumą.

I: Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučia didesnį tarpusavio artumą. Fizinis atstumas tarp grupės dalyvių subjektyviai sumažėja, kai išgyvenamas tarpusavio artumas.

II: Ypač palengvėja tuomet, kai pajaučiamas ryšys su kitais grupės nariais.

III: Po atsiskleidimo dalyviai jaučiasi atviresni grupei, labiau joje dalyvaujantys. Po atsiskleidimo išgyvenamas bendrumo su grupe jausmas. Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviams atrodo, kad rate jie sėdi arčiau vienas kito.

Momentas po atsiskleidimo išgyvenamas kaip labai pozityvus, nes grupės dalyviai jaučiasi gyvybingesni.

I: Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi tikresni, gyvybingesni ir pilnesni.

III: Momentas po atsiskleidimo išgyvenamas kaip labai pozityvus, nes grupės dalyviai jaučiasi gyvesni.

Atsiskleidę grupės dalyviai tampa labai pažeidžiami ir jautrūs kitų dalyvių reakcijoms. Nesulaukę grupės palaikymo ir priėmimo jie jaučiasi ižeisti ir palikti vieni su savo problema.

I: Atsiskleidę psichoterapinės grupės dalyviai tampa ypatingai jautrūs kitų dalyvių reakcijoms ir vidiniams išgyvenimams. Po atsiskleidimo dalyviams rūpi, kaip juos priims kiti grupės nariai. Po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi labai pažeidžiami.

III: Psichoterapinės grupės dalyviai jaučiasi ižeisti ir palikti vieni su savo problema, jeigu po atsiskleidimo nesulaukia reikiamo grupės palaikymo.

Įvykęs atsiskleidimas ne tik siejamas su vidinių pokyčių pradžia, bet ir su apsisprendimu siekti jų realių veiksmų pagalba.

II: Atsiskleidimo procesas yra tikslingas – jis veda į pokyčius, todėl išgyvenamas kaip tikras ir teisingas. Atsiskleidimo procesas reiškia vidinių pokyčių pradžią.

III: Įvykęs atsiskleidimas veda į apsisprendimą siekti pokyčių realių veiksmų pagalba.

Po atsiskleidimo grupės dalyviams reikalingas tam tikras laiko tarpas, norint vėl įsijungti į bendrą grupės darbą, bei tam tikras laikas norint susivokti viduje ir įsisąmoninti atsiskleidimo pasekmes tolimesniame gyvenime.

I: Po atsiskleidimo grupės dalyviams reikalingas laikas norint susivokti savyje ir apgalvoti, kokias pasekmes atsiskleidimas turės jų gyvenimui. Po atsiskleidimo išryškėja galimi pasirinkimai ir įsisąmoninamos jų pasekmės.

III: Po atsiskleidimo reikalinga tam tikra pertrauka tam, kad dalyviai vėl įsijungtų į bendrą grupės darbą. Po atsiskleidimo reikalingas tam tikras laiko tarpas norint įsisąmoninti tai, kas įvyko ir išbūti savyje. Tik tuomet atsiranda palengvėjimo jausmas.

Praėjus kuriam laikui po atsiskleidimo grupės dalyviai įvertina jį kaip prasmingą ir reikalingą.

I: Praėjus kuriam laikui po atsiskleidimo, psichoterapinės grupės dalyviai jaučia, kad jų atsiskleidimas buvo prasmingas ir reikalingas.

III: Psichoterapinėje grupėje skirtingai nei kartais kasdieniame gyvenime atsiskleidimas vėliau įvertinamas kaip reikalingas ir prasmingas.

Jei atsiskleidimo metu įvyksta skausmingi atradimai, tai po atsiskleidimo gali būti verkiama, išgyvenamas stiprus susijaudinimas, pyktis, apmaudas, sunkumas, emociinė įtampa. Tačiau net ir tuomet jaučiamas tam tikras palengvėjimas.

I: Jei atsiskleidimo metu įvyksta skausmingi ir sunkūs atradimai, tai po atsiskleidimo psichoterapinės grupės dalyviai verkia.

II: Atsiskleidimas skaudžiame patyrimo ne visuomet atneša palengvėjimą. Po atsiskleidimo gali būti išgyvenamas ir stiprus susijaudinimas, emocinė įtampa. Galva jaučiama kaip pilna ir labai sunki. Po atsiskleidimo gali vykti skausmingas procesas, lydymas apmaudo, apgailestavimo, pykčio išgyvenimų. Tačiau net ir tuomet išgyvenamas tam tikras palengvėjimas.