

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Justina Kvedaravičiūtė

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

**„Tam, kad skęstum gilyn, reikia nustoti judėti“:
savirefleksyvumo patirtys tylos paузėse supervizijos procese**

Darbo vadovas: doc. dr. Paulius Skruibis
Darbo konsultantė: dokt. Marija Vaštakė

Vilnius
2020

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
PAGRINDINĖS SĄVOKOS.....	6
PRATARMĖ	7
1. ĮVADAS	8
1.1. Supervizijų tyrimų stoka.....	8
1.2. Supervizijos procesas.....	9
1.3. Refleksyvios praktikos ir refleksyvumo tyrinėjimai.....	11
1.4. Savirefleksyvumo problematika	14
1.5. Tylos pauzių reikšmė supervizijoje	16
1.6. Temos naujumas ir aktualumas	17
1.7. Epistemologinės ir metodologinės tyrimo prielaidos	17
2. TYRIMO METODOLOGIJA.....	19
2.1. Fenomeno formulavimas	19
2.2. Kokybinės tyrimo paradigmos pasirinkimo pagrindimas.....	19
2.3. Interpretacinės fenomenologinės analizės pristatymas.....	20
2.4. Pasirengimas atlikti tyrimą	21
2.5. Tyrimo dalyvių pasirinkimas	22
2.5.1. Tyrimo dalyvių atrankos proceso aprašymas	22
2.5.2. Demografinis tyrimo dalyvių aprašymas.....	23
2.6. Giluminio pusiau struktūruoto interviu pristatymas	23
2.7. Tyrimo duomenų rinkimas ir jų apdorojimas	25
2.7.1. Tyrimo eiga.....	25
2.7.2. Etiniai tyrimo aspektai.....	26
2.7.3. Tyrimo duomenų tvarkymas.....	26
2.8. Duomenų analizės etapai	27
2.9. Tyrimo duomenų validavimas	29
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	30
3.1. Daugiasluoksnis vidinis procesas	31
3.1.1. Savirefleksyvumas tyloje: (ne)sąmoningas savęs patyrimas.....	31
3.1.2. Asmeninio ir profesinio „Aš“ tyrinėjimas	33
3.1.3. Transformuojanti frustruojančių jausmų patirtis	35

3.2. Dialogiška tyla	37
3.2.1. Saugaus supervizinio santykio svarba	37
3.2.2. Supervizoriaus atvirumas patirčiai ir nevertinanti nuostata.....	39
3.2.3. Supervizoriaus pozicijos reikšmė savirefleksyvumui.....	40
3.2.4. Supervizoriaus ir supervizuojamojo suderinamumas tylos pauzėse.....	42
4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	45
4.1. Rezultatų aptarimas kitų tyrimų ir teorijų kontekste	45
4.2. Apibendrinimas.....	50
4.3. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos tolimesniems tyrimams.....	51
IŠVADOS	54
LITERATŪROS SĄRAŠAS	55
PRIEDAI	60
1 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime	60
2 priedas. Pažymėjimas už dalyvavimą seminare	61
3 priedas. Demografiniai klausimai tyrimo dalyviams.....	62
4 priedas. Interviu analizės pavyzdžiai.....	63
5 priedas. Hierarchinė metatemų ir temų kekių lentelė su iliustruojančiomis tyrimo dalyvių citatomis	65

„Tam, kad skęstum gilyn, reikia nustoti judėti“: savirefleksyvumo patirtys tylos pauzėse supervizijos procese: baigiamasis magistro darbas / Justina Kvedaravičiūtė; darbo vadovas doc. dr. Paulius Skruibis; Vilniaus universitetas. Filosofijos fakultetas. – Vilnius, 2020. – p. 67.

SANTRAUKA

Šio darbo tikslas yra atskleisti ir aprašyti Lietuvoje supervizuojamų egzistencinės krypties psichoterapeutų savirefleksyvumo fenomeno supratimą bei jo patyrimą tylos pauzėse supervizijos procese. Tyrimui atlikti pasirinkta kokybinio tyrimo strategija, duomenys rinkti giluminio pusiau struktūruoto interviu būdu ir analizuoti remiantis J. A. Smith (2003) Interpretacinės Fenomenologinės analizės metodu. Tyrime dalyvavo penki tyrimo dalyviai (trys moterys ir du vyrai), kurių supervizijų patirtys svyravo nuo 5 iki 26 metų (vidurkis – 13 m.). Išanalizavus tyrimo rezultatus, buvo išskirtos dvi pagrindinės temos: a) daugiasluoksnis vidinis procesas; b) dialogiška tyla.

Išanalizavus šio tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad savirefleksyvumas tyloje yra gilesnis supervizuojamojo psichoterapeuto savęs pažinimo procesas, kuris atsiranda ir plėtojasi betarpiško dialogo su supervizoriumi metu, esant saugiam superviziniame santykiyje. Tai vienas iš nedaugelio supervizijų tyrimų pasaulyje, nagrinėjantis savirefleksyvumo fenomeną ir pirmasis tiek Lietuvoje, tiek pasaulyje, analizuojantis tylos pauzes supervizijos procese. Gautas žinias siūloma pritaikyti psichologų ir psichoterapeutų rengimo programose, supervizijose ir praktiniame darbe.

Raktiniai darbo žodžiai: *savirefleksyvumas, tylos pauzė, supervizija, egzistencinė psichoterapija, interpretacinė fenomenologinė analizė*

“To dive deep, one must stop moving”: experiences of self-reflexivity during the pauses of silence in the supervision process: master thesis / Justina Kvedaravičiūtė; supervisor doc. dr. Paulius Skruibis; Vilnius University. Faculty of Philosophy. – Vilnius, 2020. – p. 67.

SUMMARY

The goal of this study is to reveal and describe the experience of self-reflexivity during the pauses of silence in the supervision processes provided by supervisees (existential psychotherapists) based in Lithuania. The research was performed according to a qualitative research strategy. Five participants (three women and two men) were interviewed, whose supervision experience varied from 5 to 26 years (average experience time was 13 years). An in-depth, semi-structured interviews were conducted which were subsequently analysed using Interpretative Phenomenological Analysis by J. A. Smith (2003). Two superordinate themes were constructed: (1) multi-layered inner process, and (2) dialogical silence.

Discussion of the results indicates “self-reflexivity in silence” is a process which induces a deeper self-awareness of a supervisee psychotherapist, occurring and developing in the presence of a dialogue with a supervisor, based on a safe supervisory relationship. This study is one of the very few in supervision research, examining the phenomenon of self-reflexivity, and the first in Lithuania and across the globe, which analyzes the pauses of silence in the supervision process. The results of this study could be applied in various aspects of training, supervisions of psychologists and psychotherapists, as well as in professional practice.

Keywords: self-reflexivity, pauses of silence, supervision, existential psychotherapy, interpretative phenomenological analysis

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Savirefleksyvumas – supervizuojamojo psichoterapeuto dinamiškas savęs įsisąmoninimo procesas, apimantis savęs stebėjimą ir patyrimą dabartiniame momente, buvimo su supervizoriumi metu (remiantis Aron, 2000; Kuenzli, 2006; Schön, 1983, 1987).

Supervizija – psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos kontekste suprantama kaip vieno specialisto (labiau patyrusio) pagalba kitam (mažiau patyrusiam), aiškinantis kylančius sunkumus terapiniame procese: kliento supratimas, problemos, kylančios tarp terapeuto ir kliento, supratimas, kylančių jausmų įsisąmoninimas, optimalių terapijos darbo būdų parinkimas. Dažniausiai supervizija reiškia profesinę priežiūrą arba „žvilgsnį iš šalies ar viršaus“ (Vaštakė ir Kočiūnas, 2017).

Tylos pauzė – supervizijos metu tai subjektyviai išgyvenama įvairios trukmės verbalinio dialogo pertrauka, kai supervizuojamasis psichoterapeutas, supervizorius ar abu vienu metu tyli.

PRATARMĖ

*Tam kad skęstum gilyn, reik nustot judėt,
nebesipliuškenti, o ramiai grimzti (Ieva: 241–242)*

Pagrindinė šio darbo tema – savirefleksyvumas tylos pauzių metu supervizijos procese – yra nišinė, tačiau svarbi tiek praktikuojantiems psichoterapeutams, tiek supervizoriams. Idėja nagrinėti šį fenomeną kilo susipažinus su konsultantės dokt. Marijos Vaštakės rengtos disertacijos tyrimo „*Būsimų psichoterapeutų refleksyvumo patirtys supervizijoje*“ dalimi. Analizuodama savo tyrimo dalyvių patyrimų aprašymus, doktorantė pastebėjo, jog viena refleksyvumo sudedamųjų dalių supervizijų procese yra savirefleksija. Šiame magistro darbe pastarąją pradėjus analizuoti detaliau, buvo pastebėtas savirefleksijos procesualumas, tad tolimesnė tyrimo eiga pasikeitė ir toliau buvo nuspręsta tyrinėti nebe savirefleksijos, bet savirefleksyvumo fenomeną. Savirefleksyvumas – tai itin paini ir retai psichoterapinėje literatūroje aptinkama sąvoka. Svarbu tai, kad iki šiol išsamių tyrimų, padedančių atskleisti, kaip supervizuojamieji psichoterapeutai reflektuoja save supervizijų metu, nėra.

Tylos pauzių kontekstas pasirinktas taip pat neatsitiktinai. Minėtame M. Vaštakės disertaciniame tyrime išryškėjo neverbalinės kalbos svarba supervizijos procese. Iki šiol tylos patirtys analizuotos tik konsultavime ir psichoterapijoje, o supervizijos literatūroje ši sritis nenagrinėta apskritai. Susidomėjimas refleksyvios praktikos pritaikymu supervizijos procese didėja, tačiau vis dar lieka daug neaiškumų – kaip psichoterapeutai yra skatinami atsigręžti į save? Kas atsitinka, kai supervizorius ir supervizuojamasis nutyla? Kaip tada psichoterapeutas reflektuoja save tylos metu? Kas skatina ir trukdo supervizuojamojo psichoterapeuto savirefleksyvumo tyloje plėtojimą?

1. ĮVADAS

1.1. Supervizijų tyrimų stoka

Daugumai besimokančių arba praktikuojančių psichologų ir psichoterapeutų klinikinė supervizija¹ yra integrali mokymosi ir tęstinio profesinio augimo dalis (Alfonsson et al., 2017; Senediak, 2013; Watkins & Milne, 2014; Wheeler & Richards, 2007). Tai vienas iš etinių reikalavimų, siekiant profesinės akreditacijos ar teisinės registracijos daugelyje pasaulio šalių (American Psychological Association, 2014; Australian Psychological Society, 2018; European Federation of Psychologists Association, 2015; Lietuvos Psichologų Sąjunga, 2017; UK Council for Psychotherapy, 2018). Lietuvoje atskiros supervizijų (profesinės praktikos) reglamentacijos dar nėra, tačiau yra rengiamos egzistencinės-humanistinės psichoterapijos (Humanistinės ir Egzistencinės Psichologijos Institutas), geštalinės psichoterapijos (Vilniaus Geštalo Institutas), psichoanalitinės ir psichodinaminės psichoterapijos (2016 m. rengė Lietuvos Psichoanalizės Draugija, bendradarbiaudama su Vilniaus Universitetu), jungiškiosios krypties psichoterapijos ir psichoanalizės (Lietuvos psichoanalitinės psichologijos asociacija) supervizorių programos. Galima teigti, kad supervizijų kultūra Lietuvoje yra dar tik besivystanti sritis.

Nepaisant per pastarąjį dešimtmetį išaugusio susidomėjimo supervizijų tyrimais psichologijos ir psichoterapijos kontekste, iki šiol atlikti tyrimai yra neišsamūs, stokoja metodologinio nuoseklumo ir griežtumo, vieningo supervizijos apibrėžimo, atlikimo skirtingose psichoterapinėse paradigmos (Bomba, 2011; Vaštakė ir Kočiūnas, 2017; Watkins & Milne, 2014; Wheeler & Richards, 2007). Praėjusiais metais atliktos klinikinės supervizijos sisteminės apžvalgos rezultatai (Kühne et al., 2019) rodo, kad supervizijų tyrimai smarkiai atsilieka nuo psichoterapijos tyrimų, o įrodymais grįstos supervizijų (angl. *evidence-based clinical supervision*) žinios yra itin ribotos. Taigi galima teigti, kad vis dar nėra aišku, kokios specifinės supervizinės intervencijos yra naudingos profesinėje priežiūroje, trūksta aiškaus ir sistemingo metodinio supervizijų mokymų rengimo aprašo ir tinkamai atliekamų supervizijų tyrimų.

Mokslininkai (Kühne et al., 2019) nurodo, kad ateityje reikėtų vykdyti kompetencijomis grįstus (angl. *competence-based*) supervizijų tyrimus, kuriais būtų nagrinėjami esminiai supervizijų komponentai: profesiniai specialistų įgūdžiai, nuostatos ir tarpasmeninių santykių kompetencijos (Calvert et al., 2016). Norint didinti psichoterapijos efektyvumą ir gerinti paslaugų kokybę, pirmiausia reikia geriau suprasti supervizijos procesą, o tam reikalingi sistemingi supervizijų tyrinėjimai (Vaštakė ir Kočiūnas, 2017). Tad šiame darbe bus gilinamasi į vieną iš kelių supervizijos proceso metu lavinamų kompetencijų – savirefleksyvumą.

¹ Terminai „klinikinė supervizija“, „psichoterapijos supervizija“ ir „supervizija“ literatūros šaltiniuose yra aprašomi bei šiame darbe naudojami kaip sinonimai.

Psichologijos profesorius Eugene W. Farber (2012) pastebi, kad supervizijos tyrimų kontekste egzistencinės psichoterapinės paradigmos analizei skiriama per mažai dėmesio, tyrimų šioje srityje ypatingai trūksta. Iki šiol Lietuvoje yra atliktas tik vienas supervizijų tyrimas – psichoterapeutų dokt. Marijos Vaštakės ir prof. dr. Rimanto Kočiūno (2017). Darbe išskirti specifiniai egzistencinės fenomenologinės supervizijos bruožai. Siekiant praplėsti minėtą tyrinėjimų lauką, šio magistro darbo tyrimo objektas yra savirefleksyvumo patirtys tylos paūzėse egzistencinės psichoterapijos krypties supervizijos (toliau darbe – egzistencinės supervizijos) procese.

1.2. Supervizijos procesas

Mokslinėje literatūroje galima aptikti įvairių supervizijos apibrėžimų. Psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos kontekste supervizija suprantama kaip vieno specialisto (labiau patyrusio) pagalba kitam (mažiau patyrusiam), aiškinantis kylančius sunkumus terapiniame procese. Tai kliento ir problemų, kylančių tarp terapeuto ir kliento, supratimas, kylančių jausmų įsisąmoninimas, optimalių terapijos darbo būdų parinkimas (Vaštakė ir Kočiūnas, 2017). Būtent supervizija atlieka „vartininko“ funkciją ir apsaugo klientą, kai jam padeda dar tik besimokantis specialistas (Bernard & Goodyear, 2014; Moffett, 2009; Vaštakė ir Kočiūnas, 2017). Tad pagrindinis profesinės priežiūros tikslas yra stebėti ir nagrinėti specialisto klinikinio darbo atlikimą, siekiant padėti jam tobulinti savo gebėjimus ir gerinti teikiamų paslaugų kokybę.

Supervizija yra vienas svarbiausių mechanizmų, vystančių terapeuto kompetencijas psichoterapinių mokymų metu (Bernard & Goodyear, 2014; Krug & Schneider, 2016; Stovel & Steinberg, 2008; Watkins & Milne, 2014; Wheeler & Richards, 2007). Supervizijos supervizuojamiesiems gali padėti naudoti ir lavinti savivoką (angl. *self-awareness*) bei saviveiksmingumą (angl. *self-effectiveness*), numatyti savo pasirengimą klinikiams atvejams ir gerinti atvejo konceptualizavimo įgūdžius, terapinio aljanso su klientu formavimą (Callahan et al., 2019; Moffett, 2009). Supervizijų metu mokomasi reflektuoti staiga atsirandančias problemas, apsvarstyti intervencijų pasirinkimą, ugdyti labiau integruotą savo asmenybės suvokimą bei palapsniui vystyti meistriskumą (Watkins & Milne, 2014). Galima teigti, kad pagrindinis dėmesys supervizijose yra telkiamas į supervizuojamųjų psichoterapeutų kompetencijų didinimą.

Norint geriau suprasti egzistencinės krypties supervizijos procesą, reikia pažvelgti į jo ypatumus. Vienos žymiausių šios srities specialistų, psichoterapeutės Emmy van Deurzen ir Sarah Young (2009) teigia, kad egzistencinė supervizija išsiskiria iš kitų psichoterapinių supervizijų tuo, jog skatina žmogiškos prigimties filosofinį nagrinėjimą ir neapsiriboja diagnostinių kategorijų naudojimu. Pirmąjį tyrimą, kuriuo siekė suprasti specifinius egzistencinės–fenomenologinės (toliau darbe E–F) psichoterapijos supervizijai būdingus aspektus, atliko psichoterapeutas ir supervizorius Simon du Plock (2009). Tyrimo rezultatai atskleidė keturis specifinius tik E–F supervizijoms

būdingus bruožus (tiek iš supervizuojamojo, tiek iš supervizoriaus pozicijų): (1) filosofinio požiūrio palaikymą supervizijoje, (2) santykį tarp supervizoriaus ir supervizuojamojo, (3) supervizoriaus buvimo būdą supervizijoje, (4) supervizorių kaip kolegą arba mentorių. Tyrimo autoriaus pabrėžė, kad E–F supervizijoje taikoma unikali tarpusavio buvimo būdo forma – skatinamas bendradarbiaujantis, ne autoritariškas tyrinėjimas bei refleksija. Beveik po dešimtmečio analogišką minėtai tyrimo metodologijai ir pirmąjį Lietuvoje kokybinį tyrimą supervizijų kontekste atliko M. Vaštakė ir R. Kočiūnas (2017). Mokslininkų darbe taip pat buvo siekiama atskleisti E–F supervizijos procesui būdingus bruožus. Gavus panašius rezultatus, kuriuos jau anksčiau aprašė Simon du Plock, E–F supervizija buvo apibūdinta kaip daugialypis fenomenas, lėtaeigis tyrimo procesas, kuriame svarbus santykis tarp supervizoriaus ir supervizuojamojo terapeuto bei specifinis supervizoriaus buvimo būdas. Pastebime, kad egzistencinėje supervizijoje ypatingą vietą užima supervizinio santykio palaikymas.

Daugelis egzistencinės psichoterapijos krypties autorių pabrėžia, kad pagrindinis dėmesys supervizijose yra skiriamas triadiniam – supervizoriaus-terapeuto-kliento – santykiams ir jų sąsajai (angl. *relatedness*) nagrinėti (du Plock, 2009; van Deurzen & Young, 2009). Psichoterapeutas Ernesto Spinelli (2015) pažymėjo, kad supervizijų tikslas yra stebėti betarpiškai išgyvenamą patyriminį procesą tarp supervizoriaus ir supervizuojamojo, kurio metu psichoterapeutas bando apžvelgti, kokią įtaką jo asmeninė gyvenimo patirtis ir požiūris į pasaulį daro psichoterapiniame procese su klientu, kokios problemos bei kliūtys atsiranda supervizuojamajam siekiant išlaikyti atvirą, nevertinantį požiūrį į klientą. E. W. Farber (2012) prisidėjo prie svarstymų ir teigė, kad supervizijų metu skatinamas savęs kaip psichoterapeuto tyrinėjimas. Užsiėmimuose supervizuojamasis gali reflektuoti savo subjektyvią patirtį būnant su klientu, ir kur reikia, yra akylas savo neišspręstoms psichologinėms problemoms, kurios gali paveikti psichoterapinį santykį ir / ar procesą. Svarbu tai, kad egzistencinės supervizijos proceso esmę sudaro įvairiapusis ir gilus supervizuojamojo psichoterapeuto savęs nagrinėjimas.

Egzistencinėse supervizijose fokusuojamasi į „buvimą“, o ne „darymą“ (du Plock, 2009, p. 313), tad egzistenciniai supervizoriai kuria saugų, bendradarbiavimu paremtą, lygiavertį, palaikantį santykį, kuriame supervizuojamieji jaučiasi galintys tyrinėti savo patirtis ir sunkumus santykyje su klientais (Farber, 2010, 2012; Krug & Schneider, 2016; Spinelli, 2015; van Deurzen & Young, 2009). Ne veltui minėtuose tyrimuose buvo specifiškai išskirtas būtent supervizoriaus buvimo būdas.

Žvelgiant į kitus supervizijų teorijų modelius, nors ir rečiau, tačiau juose taip pat minima supervizinių santykių svarba. Psichodinaminės krypties supervizijos apima kelis psichologinius procesus, kurie formuoja supervizuojamųjų psichoterapinius įgūdžius ir profesinį identitetą: išgyvenamas nerimas, identifikuojamasi su supervizoriumi, skatinama introspekcija ir refleksija,

atpažįstamas intersubjektyvumas ir lygiagretūs procesai (angl. *parallel process*) – pašąmoninis terapinių santykių atsikartojimas supervizinėje situacijoje (Morrissey & Tribe, 2001, p. 103). Supervizorius turi galimybę reflektuoti kylančius kontrperkėlimo jausmus, kurie dažniausiai atkartoja terapeuto jaučiamus jausmus klientams. Toks supervizoriaus kalbėjimas apie tą akimirką kylančius jausmus padeda lavinti refleksyviausias supervizuojamojo kompetencijas (Bomba, 2011).

Kognityvinės elgesio terapijos supervizijose supervizorius supervizuojamajam dažniausiai padeda reflektuoti apie save, konceptualizuoti savo patirtis ir veiksmus supervizijos metu (angl. *self-practice*) bei skatina vystyti reflektavimo įgūdžius už supervizijų ribų, t. y. atlikti individualias supervizijas (angl. *self-supervision*) (Alfonsson et al., 2017; Bennett-Levy & Lee, 2014; So et al., 2018). Autoriai pastebėjo, kad supervizuojamieji dažnai jaučiasi pažeidžiami ir bijo neigiamo supervizoriaus įvertinimo, tad pabrėžė emocijų reakcijų normalizavimo ir priimančios, nevertinančios aplinkos sukūrimo būtinybę.

Galima matyti, kad mokslinėje literatūroje dažniausiai minimos profesinės priežiūros pagrindą sudaro superviziniai santykiai (darbinis aljansas) (Bomba, 2011; Calvert et al., 2016), tačiau egzistencinės supervizijos procese pagrindinis vaidmuo tenka tarpusavio santykiams ir jų nagrinėjimui. Tai svarbu įsidėmėti, nes šio magistro darbo tyrime nagrinėjamas savirefleksyvumo fenomenas plėtojasi būtent santykyje su kitu žmogumi.

1.3. Refleksyvios praktikos ir refleksyvumo tyrinėjimai

Kaip buvo galima pastebėti, tiek egzistencinės, tiek kitų psichoterapijos krypčių supervizijos proceso vyksme svarbų vaidmenį užima refleksyvios praktikos (angl. *reflexive practice* arba *reflective practice*) vystymas (Calvert et al., 2016; Farber, 2010, 2012; Schmidt & Adkins, 2012; van Deurzen & Young, 2009; Watkins & Milne, 2014). Refleksyvi praktika dažniausiai yra plėtojama būtent supervizijose – jų metu skatinamas terapinės patirties įprasminimas ir teorinių prielaidų apžvelgimas, aptariamas subjektyvių būsenų, jausmų patyrimas naratyvinio dialogo būdu tarp terapeuto ir supervizoriaus (Dallos & Stedmon, 2009). Refleksyvi praktika taip pat pagerina asmeninį ir profesinį augimą, stiprina profesinę ištvėrę ir gali prisidėti prie klientų refleksyvumo didinimo (Fisher et al., 2015; Kuenzli, 2006; Schmidt & Adkins, 2012). Tai yra pirminis profesinio tapimo metodas, padedantis gerinti specialisto kritinį mąstymą ir skatinantis savęs atradimą.

Supervizijų literatūroje nuoseklaus refleksyvumo paaiškinimo nėra. Tačiau keli autoriai, atlikdami tyrimus apie refleksyviają praktiką psichoterapijos ir supervizijų kontekste, remiasi Donald Alano Schöno tipologija (Calvert et al., 2016; Fisher et al., 2015; Givropoulou & Tseliou, 2018; Kuenzli, 2006; Schmidt & Adkins, 2012), kurioje pabrėžiama, kad ekspertai yra valdomi ne išankstinio žinojimo, bet daug labiau jų sprendimus nulemia intuityvios, implicitinės žinios, gautos įgytos patirties dėka.

Vienas pirmųjų refleksyvosios praktikos tyrinėtojų, amerikiečių filosofas D. A. Schönas (1983, 1987), savo veikaluose išskyrė šiam magistro darbui svarbius du iš trijų refleksijos tipus:

1) refleksiją veikloje (angl. *reflection-in-action*, *RIA*), kai profesionalas sąmoningai reflektuoja, ką jis / ji daro tuo metu, kai tai daro. Refleksija veiksmo apima nuolatinį galvojimą ir interpretavimą, siekiant permąstyti savo veiklą dabartinėje akimirkoje. Tai nuolatinis tyrinėjimas ir refleksyvus pokalbis su savimi, integruojant informaciją iš praeities kaip orientyrą naujiems veiksams. Toks procesas specialistui leidžia savo praktiką modifikuoti nedelsiant, jeigu tai yra reikalinga. Šiai kompetencijai pasiekti reikia imtis tiek refleksijos, tiek veiksmo tuo pačiu metu. Vis tik, toks jungiamasis eksperimentavimo, reflektavimo ir veiksmo procesas yra ne linijinis, o ciklinis. Nuolat vykstanti refleksijos forma gali pasireikšti kaip multi-sensorinė. Pavyzdžiui, terapijos metu tai reikštų stebėjimą, kas vyksta, kokie jausmai ar veiksmai atliekami, kokios abejonės ar kūno pojūčiai kyla duotuoju momentu (Dallos & Stedmon, 2009);

2) refleksiją apie veiklą (angl. *reflection-on-action*, *ROA*), kuri apima galvojimą apie atliktus veiksmus. Tokia veikla užsiimama jau po atlikto veiksmo, esant ramybės būsenoje arba veiksmo viduryje, tačiau tokia refleksija neturi tiesioginio ryšio su dabartiniu veiksmu. Ji pasitelkiama norint sąmoningai peržvelgti, apibūdinti, analizuoti ir įvertinti įvykusią patirtį, siekiant gauti įžvalgų ir pagerinti praktiką ateityje. Pavyzdžiui, psichodinaminės supervizijos kontekste tai galėtų atrodyti kaip supervizuojamojo bandymas suprasti klientą pasitelkus atvejo užrašus, apsirašytą dialogą, sapnus ar kliento piešinius, kuriuos jis aptaria ir interpretuoja su supervizoriumi (Dallos & Stedmon, 2009). Tai yra detali, po įvykio esanti refleksija, dažniausiai pasireiškianti verbaline forma.

Svarbu suprasti, kad ši skirtis nėra suprantama tiesmukai. Vienos sesijos metu galima patirti ir refleksiją *veikloje* ir *apie* veiklą. Todėl visapusišką refleksyvosios praktikos plėtojimą galima laikyti pagrindiniu psichologo arba psichoterapeuto mokymų ir supervizijos komponentu.

Refleksyvumą psichoterapijos kontekste nuodugniai tyrinėjo šveicarų psichoterapeutė Fabienne Kuenzli (2006). Remdamasi D. A. Schöno minėta *refleksija veikloje*, ji tegė, kad tai savaime implikuoja aktyvų terapeuto dalyvavimą ir todėl gali būti laikoma refleksyvumo rezultatu. Buvimas *refleksyvia* terapiniame darbe mokslininkei reiškia:

- 1) suvokimą apie save dabartiniame momente;
- 2) susitelkimą į klientą ir save tuo pat metu;
- 3) bandymą suprasti tarpusavyje vykstančią interakciją.

Atlikusi tyrimus, F. Kuenzli, kaip ir D. A. Schönas, pastebėjo, kad refleksyvumas yra ne linijinis, o ciklinis procesas (angl. *reflexive loop*), pats save skatinantis ir nuolat judantis pirmyn ir atgal fenomenas. Praktikuodamas refleksyvumą, psichoterapeutas tarsi pažvelgia „meta-žvilgsniu“ (*meta-kognicija*), geba pastebėti skirtingas perspektyvas, suabejoti jau turimomis žiniomis ir apie tai

tiesiogiai reflektuoti klientui. Mokslininkė užsiminė, kad RIA gali būti panaudojama supervizijos procese ir turi būti stiprinama mokymų metu.

F. Kuenzli pabrėžė terapinio santykio tiek su klientu, tiek su supervisoriumi svarbą ir pirmumą dar prieš atsirandant refleksyvumo galimybei. D. A. Schönas (1987) taip pat pripažino mokytojo buvimą šalia kaip būtiną žinių šaltinį, naudingą refleksyvioje praktikoje. Tam pritarė psichoterapeutės Virginia Eatough ir Robert McCandless (2010), kurios atliko kokybinį tyrimą apie refleksyvumą iš sisteminės šeimos psichoterapijos supervizorių perspektyvos. Pastarasis atskleidė, kad pagrindinė supervizorių užduotis yra sukurti palaikantį, nevertinantį, supervizuojamųjų pažeidžiamumą pripažįstantį santykį, kad šie galėtų drąsiai reflektuoti savo praeities ir dabarties patyrimo kompleksiskumą.

Kalbėdama apie refleksyvumo reikšmę superviziniuose santykiuose, mokslininkė Fiona L. Calvert su kolegomis (2016) siūlo naudoti dialoginio refleksyvumo (angl. *dialogical reflexivity*) terminą. Juo pažymima, kad supervizijos metu vyksta patyriminis mokymasis (angl. *experiential learning*), dialogo būdu dėmesį nuolat telkiant į betarpišką supervisoriaus ir supervizuojamojo santykį bei patį supervizijos procesą tam, kad būtų vystomos refleksyvosios supervizuojamojo kompetencijos. Tai primena jau minėtą F. Kuenzli (2006) refleksyvumo apibrėžimą ir aptartus S. du Plock (2009) bei M. Vaštakės ir R. Kočiūno (2017) E–F supervizijų tyrimus, kuriuose taip pat pabrėžiamas šis dialoginis supervizinių santykių aspektas.

Egzistencinėje psichoterapinėje literatūroje minima, kad refleksyvi praktika kilo iš egzistencinės fenomenologijos ištakų. Ten pabrėžta, kad visos refleksijos, analizės ir interpretacijos atsiranda iš tarpasmeninio patyrimo, „su–būties“, o savęs niekada negalime suprasti izoliacijoje ar atskirai nuo kitų, bet visuomet ir tik tai per tarpasmeninį kontekstą (Spinelli, 2007). Psichoterapeutė Lucia Moja-Strasser pritarė teigdama, kad dialogas yra esminė psichoterapijos ir supervizijos proceso dalis. Jo metu vykstantis klausinėjimas, prieštarų nuomonių iššaukimas skatina supervizuojamojo refleksiją. Vis dėlto, tik pajutęs supervisoriaus palaikymą, supervizuojamasis gali būti provokuojamas klausimais, kurie skatina *refleksiją veikloje* arba *refleksiją apie veiklą* (cit. iš van Deurzen & Young, 2009).

Nors yra nemažai literatūros, kurioje pabrėžiama refleksyvosios praktikos nauda, vis dėlto, iki šiol gan ribotai suprantama apie praktinį šių procesų pritaikymą. Trūksta kokybinių tyrimų, atskleidžiančių refleksyviuosius procesus (Schmidt & Adkins, 2012). Pastebima, kad ugdyti refleksyvumo įgūdžius yra sudėtinga, nes nėra aišku, kaip tai daryti (Leigh & Bailey, 2013). Tad siekiant praplėsti esamų mokslinių tyrimų lauką, šio magistro darbo tyrimu mėginta išnagrinėti vieną iš refleksyvumo komponentų – savirefleksyvumą, ir tikimasi padidinti jo pritaikymo galimybes.

1.4. Savirefleksyvumo problematika

Kaip jau minėta, atlikus šio magistro darbo tyrimą, dalyvių samprotavimuose buvo pastebėtas savirefleksijos (pirminio fenomeno) procesualumas, tad tolimesnė tyrimo eiga pasikeitė ir toliau buvo nuspręsta tyrinėti būtent savirefleksyvumo fenomeną (žr. 2.1. Fenomeno formulavimas). Savirefleksyvumas yra psichoterapinėje literatūroje menkai apibrėžta sąvoka ir tyrimų šiuo aspektu supervizijų kontekste beveik nėra. Aptiktas tik vienas tyrimas (Totsuka, 2014) apie sisteminės šeimos terapijų grupines supervizijas, kuriose savirefleksyvumas yra lavinamas telkiant terapeuto dėmesį į tarpkultūrinius ir socialinius aspektus (lytis, amžius, religija, rasė ir kt.), kurie gali daryti įtaką psichoterapiniuose procesuose su klientais. Tačiau šiuo tyrimu nebuvo siekiama išanalizuoti savirefleksyvumo fenomeną. Tad klausimas apie savirefleksyvumą – kas tai? – supervizijose lieka atviras.

Mokslinėje psichoterapinėje literatūroje menkai pastebimas skirtumas tarp dviejų reiškinių – *savirefleksijos* ir *savirefleksyvumo* – teorinių paaiškinimų. Pirmoji sąvoka dažniausiai apibrėžiama kaip daugiasluoksnis prasmės fenomenas, savo minčių ir jausmų įsisąmoninimas, kognityvi ir emocinė patirtis (Auerbach & Blatt, 2001; Beaty et al., 2001; Lysaker et al., 2011), gebėjimas reflektuoti savo patirtį ir aplinkybes, kurios lėmė esamų poreikių, minčių, įsitikinimų atsirandimą (Finger-Ossinger & Löffler-Stastka, 2018). Jaspers (1963) teigė, kad savirefleksija susideda iš trijų svarbių komponentų: savęs stebėjimo, savęs supratimo ir savęs atskleidimo (cit. iš Yip, 2007). Psichoterapiniame kontekste, savirefleksija taip pat nurodo savo praktikos reflektavimo ir įsivertinimo patyrimą, kuris skatina profesinį meistriškumą (Beaty et al., 2001; Leigh & Bailey, 2013; Bennett-Levy et al., 2018).

Savirefleksyvumą arba reflektvyviąją psichikos funkciją psichoanalitikė Lewis Aron (2000) atskyrė nuo savirefleksijos. Savirefleksiją ji apibūdino kaip kognityvinį procesą, kurio metu žmogus galvoja apie save per tam tikrą atstumą, lyg būdamas išorėje, stebėdamas save kaip minties objektą. Tuo tarpu savirefleksyvumo terminą autorė naudojo kaip dialektinį „savęs kaip subjekto“ („Aš“, „mane“) ir „savęs kaip objekto“ patyrimo ir reflektavimo procesą. Savirefleksyvumas, anot jos, yra aktyvus įsitraukimas. Tai procesas, kuris atsiranda vidiniame dialoge tarp daugybės savasties dalių. Jis yra neatsiejamas nuo išorinio dialogo su „Kitu“, kuris yra matomas taip pat kaip subjektas ir kaip objektas. Psichoanalizėje savirefleksyvumas reiškia terapinį veiksmą, apimantį intrapsichinę ir intersubjektyvią dimensijas, sąmoningą ir nesąmoningą mąstymą, verbalinę ir kūniškąją savastį. Tai nėra tik intelektualinė stebimoji funkcija, veikiau patyriminė ir afektinė veiklos, ir gebėjimas jas abi integruoti.

Tokiam požiūriui pritarė ir psichoanalitikai John S. Auerbach bei Sidney J. Blatt (2001), teigę, kad savirefleksyvumas arba refleksyvus savęs sąmoningumas (angl. *reflexive self-awareness*)

yra gebėjimas judėti tarp subjektyvios ir objektyvios perspektyvų apie save. Anot filosofo Bogdano Popoveniuc (2014), savirefleksyvumo terminas lingvistiškai pabrėžia savi-realizuojantį potencialą, kai pažadinamas stebinčiosios dalies sąmoningumas. Todėl savirefleksyvumas apibūdinamas kaip sąmoningas asmens posūkis į save tuo pat metu esant stebinčiuoju subjektu ir stebimuoju objektu (Pagis, 2009). Galima manyti, kad savirefleksyvumo momentu asmuo tikslingai kreipia dėmesį į save ir keičia būsenas tarp savęs kaip stebėtojo ir analizuojamo objekto.

L. Aron (2000) pastebėjo, kad savirefleksyvumas nėra tapatus introspekcijai. Jai pritarė ir F. Kuenzli (2006), teigusi, kad introspekcija nurodo vidinį judesį, kai žmogus siekia geresnio sąmoningumo apie save, o refleksyvumas savyje talpina santykio vertę, kurios trūksta introspekcijai. Integratyvios psichoterapijos atstovė Linda Finley (2008) taip pat pažymėjo, kad introspekcija yra individualistinis ir asmeninis patyrimas, tačiau jis vyksta ne dialoginiame kontekste, pvz., supervizijoje, o specialistui esant vienam. Savirefleksyvumas yra konceptualizuojamas (Aron, 2000) priešingai – kaip procesas, kuris neišvengiamai vyksta „tarp“ dviejų žmonių, o ne viename iš jų.

Egzistencinėje psichoterapijoje ir supervizijoje savirefleksyvumo sąvoka nėra vartojama apskritai. Tačiau turint omenyje egzistencinės filosofijos pirmtakų įtaką psichoterapijai, galima išvelgti filosofo-fenomenologo M. Merleau-Ponty požiūrį į jau minėtą dialektiką, vykstančią tarp subjektyvumo ir objektyvumo. Subjektyvų polių jis traktavo kaip gebėjimą žvelgti į reiškinius fenomenologiškai ir pabrėžė, kad suvokimo ir prasmės kūrimas yra aktyvūs procesai. Objektyviame poliuje mokslininkas išryškino platesnio socialinio konteksto suvokimą ir teigė, kad nesame atskirti nuo kitų, o savo realybę suvokiame tik santykiyje su kitais (Thompson & Pascal, 2011). Tai reiškia, kad savirefleksyvumas egzistencinėje paradigmoje galėtų būti suprantamas kaip procesas, kurio metu asmuo aktyviai kuria savo suvokimą apie pasaulį ir save patį, ir yra neatsiejamas nuo buvimo santykiyje su kitu žmogumi.

Egzistencinės supervizijos dėmesys yra telkiamas į „psichoterapeutą kaip žmogų“ (Krug & Schneider, 2016, p. 88) – tai pirmasis veiksnys, paskatinantis supervizuojamojo refleksyvią praktiką. Jos metu stengiamasi išlavinti supervizuojamojo gebėjimą panaudoti žinias apie save (angl. *self-knowledge*) ir pastebėti potencialias kliūtis savo klinikiniam darbe. Psichoterapeuto asmenybiniame tapsme taip pat telkiamasi į gebėjimą reflektuoti apie savo įgūdžius, vaidmenis, atsakomybes, nepaliaujamą augimą ir gebėjimą pasirūpinti savimi (Farber, 2012; Krug & Schneider, 2016). Kaip jau minėta, supervizorius ir supervizuojamasis egzistencinės supervizijos procese tyrinėja, kaip panaudoti savo gebėjimus kuriant psichoterapinį santykį, kuris būtų palankus kliento pokyčiams.

Rašant šį magistro darbą, literatūros analizė buvo atlikta jau išanalizavus tyrimo rezultatus, remiantis taikytos interpretacinės fenomenologinės analizės metodo reikalavimais (Smith et al.,

2009). Visų šių žinių siekta išvengti, norint atskleisti kuo tikresnę gautų rezultatų autentiškumą. Atliekant tyrimą buvo pastebėta, kad savirefleksyvumo fenomenas kol kas neturi aiškios tapatybės, tyrimo dalyviams buvo sudėtinga apie jį kalbėti. Tad akivaizdu, kad ši tema yra dar neanalizuota, neišgryninta ir neintegruota egzistencinės psichoterapijos ir supervizijų kontekstuose.

1.5. Tylos pauzių reikšmė supervizijoje

Minėtame E–F supervizijų tyrime (Vaštakė ir Kočiūnas, 2017) atsiskleidė ne tik verbalinio, bet ir neverbalinio dialogo svarba. Tyrime dalyvavę supervizoriai ir supervizuojamieji tokį buvimą apibūdino kaip „sustojimą“, „gilią pauzę“, „lėtaeigį tyrinėjimą“ ar „panirimo“ į procesą būseną. Dabartinis M. Vaštakės disertacinis supervizijų tyrimas patvirtina tai, kad supervizijos procese svarbu tyrinėti tylos pauzes.

Konsultavimo ir psichoterapijos literatūroje pasitaiko tyrimų apie tylos pauzių įtaką ir naudą klientams (Ladany et al., 2004; Levitt, 2001, 2002). Viena pagrindinių tylos pauzių psichoterapijoje tyrinėtojų Heidi M. Levitt (2001, 2002) sukūrė empiriškai pagrįstą tylos pauzių psichoterapijoje aprašymo ir kategorizavimo sistemą (angl. *Pausing Inventory Categorization System, PICS*). Ją sudaro septyni tylos pauzių tipai, o pastarieji skirstomi į tris pagrindines kategorijas: (1) *produktyvios* (emocinės, ekspresyvos, refleksyvos); (2) *neutralios* (mnemoninės, asociatyvinės); (3) *kliudančios* (emociškai atitraukiančios, interakcinės) tylos pauzės. Tačiau mokslinėje supervizijų literatūroje išsamesnių tyrinėjimų apie tylos pauzes supervizijos procese nėra.

L. Moja-Strasser teigė, kad tyla yra integrali kiekvieno dialogo, taigi ir supervizijos proceso, dalis, kurios metu vystosi supratimas. Supervizuojamiesiems tai ypač svarbu, nes erdvės suteikimas skatina juos pačius reflektuoti apie savo darbą ir pastebėti, ko jame trūksta (cit. iš van Deurzen & Young, 2009). Orah T. Krug ir Kirk J. Schneider (2016) pabrėžė, kad egzistencinių supervizijų metu psichoterapeutai, reflektuodami apie savo patirtis, yra kviečiami pajusti, kas vyksta jų kūne, skatinami leisti kilti vaizdiniams, asociacijoms ar praeities įvykiams. Būtent tokia refleksija reikalauja pauzės ir paties proceso sulėtėjimo. F. Kuenzli savo veikalė (2006, p. 352) užsiminė, kad pauzės yra reikalingos refleksyvumui psichoterapijoje vykti: tai lyg sustojimas ir mąstymas „už patirties ribų“ (angl. *“out of the box”*). Akivaizdu, kad tylos pauzės gali būti svarbios savirefleksyvumo kompetencijos vystymui supervizijos procese.

Nicholo Ladany ir jo kolegų tyrime (2004) teigta, kad terapeutai išmoko naudoti tylą ne psichoterapinių mokymų metu, tačiau per klinikinę patirtį arba supervizijas. Mokslininkai pažymėjo, kad dėl teorinės ir empirinės literatūros apie tylą nepakankamumo, formalių mokymų metu terapeutai negauna pakankamai informacijos apie buvimą tylos pauzėse. Daugelyje psichoterapeutų rengimo programų pakankamai daug dėmesio skiriama verbalinėms interakcijoms, tačiau tikėtina, jog nepakankamai tokio dėmesio tenka „tarp“ pokalbių vykstantiems neverbaliniams

procesams. Kyla klausimas, kokia tada yra tylos pauzės reikšmė supervizijos metu? Todėl nuodugni analizė savirefleksyvumo plėtroje, šiam procesui vykstant išorinio ir vidinio dialogo metu, supervizijos procese yra būtina.

1.6. Temos naujumas ir aktualumas

Lietuvoje ir pasaulyje nuolat augant psichologinės ir psichoterapinės pagalbos paklausai, akivaizdžiai didėja ir kvalifikuotų specialistų paruošimo poreikis. Būtent supervizijos specialistams gali suteikti profesinę priežiūrą, padėti stiprinti kompetencijas ir užtikrinti teikiamų paslaugų kokybę. Vis dėlto, pakankamai išsivysčiusios supervizijų kultūros Lietuvoje iki šiol nėra, o ir tyrimų šia tema atlikta per mažai.

Supervizijų proceso tyrimai turėtų būti nukreipti į supervizuojamųjų refleksyviųjų kompetencijų vystymą – ypač savirefleksyvumo tyrinėjimus – tam, kad būtų galima geriau suprasti, kaip padėti būsimiems ar esamiems specialistams reflektuoti save supervizijų metu. Savirefleksyvumo fenomenas yra menkai apibrėžtas mokslinėje literatūroje, o tyrimų šia tema supervizijų kontekste beveik nėra apskritai. Tai pirmasis tyrimas pasaulyje, kuriuo siekiama išnagrinėti savirefleksyvumo tylos pauzėse temą. Pastaroji yra aktuali, nes supervizijos procese svarbią dalį užima neverbalinis dialogas tarp pokalbio dalyvių, o savirefleksyvumas būtent ir vyksta tylos metu.

Taigi šis magistro darbas gali prisidėti prie profesinės praktikos supervizavimo kultūros plėtojimo mūsų šalyje. Tikėtina, jog tyrimo dalyvių patirtys ir giluminė jų analizė bus praktiškai naudingos tiek supervizoriams, tiek supervizuojamiems psichoterapeutams ir prisidės prie efektyvesnės pagalbos jų klientams užtikrinimo.

1.7. Epistemologinės ir metodologinės tyrimo prielaidos

Darbe bus taikomas kokybinis tyrimo metodas (išsamiau žr. 2.2. poskyrį), laikantis šių fenomenologinių kokybinio darbo prielaidų (remiantis Matulaitė, 2013):

- 1) šiame tyrime atskleistos tyrimo dalyvių savirefleksyvumo sampratos yra unikalios, nepakartojamos ir priklauso nuo jų gyvenimiškos patirties;
- 2) tiesioginis priėjimas prie tyrimo dalyvių patyrimo nėra įmanomas, išskyrus jų norą atskleisti šį patyrimą ir būdą tai padaryti. Tyrimo dalyvių kalbėjimą apie savirefleksyvumo fenomeną veikia jų pačių reflektavimo gebėjimai, jų būsenos interviu metu ir pasirinkimai, ką ir kaip pasakoti konkrečioje situacijoje susitikimo su tyrėja metu;
- 3) fenomenologiškai žvelgiant į reiškinį tyrimo metu, pagrindiniai duomenys yra tyrimo dalyvių išgyventos patirtys, todėl tyrėjas turėtų atsiriboti nuo savo jau turimų žinių, asmeninių nuostatų ir patirčių tiriamojo fenomeno atžvilgiu, nes tai gali paveikti tyrimo procesą (Smith et al., 2009).

Siekiant išvengti bet kokios asmeninės patirties įtakos tyrimo eigai, iki pat tyrimo rezultatų analizės pabaigos buvo vengta gilintis į teorines žinias ir atliktų tyrimų rezultatus šioje srityje. Viso tyrimo metu buvo pildytas tyrimo dienoraštis, kuriame žymėtos kylančios svarbios mintys, jausmai, sunkumai, nuostatos ir kiti komentarai;

4) šiuo darbu siekiama pateikti tik apibendrintas išvalgas, interpretacijas bei atradimus tyrimo dalyvių savirefleksyvumo tylos pauzėse fenomeno suvokimo atžvilgiu, tačiau nesiekama sukurti universalios savirefleksyvumo sampratos ar jos pateikti kaip vienintelės tinkamos.

Tyrimo duomenys apdoroti bei analizuoti *Interpretacinės Fenomenologinės Analizės* metodu (pagrindinis autorius yra Jonathan A. Smith (2003) dėl kelių priežasčių:

1) metodas yra tinkamas klinikinės psichologijos ir psichoterapijos sričių tyrinėjimams (Pietkiewicz & Smith, 2014);

2) tyrimu siekiama pateikti detalią skirtumų ir susiliejimų tarp visų nagrinėjamų tyrimo dalyvių atvejų analizę, užfiksuojant kiekvieno tyrime dalyvavusio asmens patyrimo unikalumą. Pasirinktas metodas leidžia giliau suprasti, interpretuoti ir atskleisti nagrinėjamo savirefleksyvumo fenomeno daugiasluoksniškumą tylos pauzių metu (Smith et al., 2009);

3) tai yra ne pirmas autorės mokslinis darbas taikant kokybinę tyrimo metodologiją – bakalauro darbe buvo pasitelkta Virginia Braun ir Victoria Clarke (2006) indukcinė teminė analizė. Tad autorė nusprendė toliau lavinti kokybinių duomenų sisteminimo ir analitinius įgūdžius (žr. 2.4. Pasirengimas atlikti tyrimą).

Taigi šiuo darbu siekiama išanalizuoti individualias supervizuojamų psichoterapeutų savirefleksyvumo patirtis tylos pauzėse ir interpretuoti, kaip savirefleksyvumo fenomenas pasireiškia tylos pauzių metu jų profesiniame gyvenime. Gauti rezultatai ateityje gali prisidėti prie psichoterapeutų ir supervizorių mokymų programų rengimo.

Tyrimo tikslas – atskleisti savirefleksyvumo fenomeną tylos pauzių metu supervizijos procese.

Tyrimo klausimas – kaip supervizuojamasis psichoterapeutas reflektuoja save tylos pauzių metu supervizijos procese?

Tyrimo uždaviniai:

1. ištirti ir aprašyti, kaip supervizuojamieji psichoterapeutai supranta ir įprasmina savirefleksyvumo patirtis tylos pauzių metu supervizijos procese;
2. išanalizuotų patyrimų ypatumus palyginti su mokslinėje literatūroje ir tyrimuose vyraujančiomis savirefleksyvumo sampratomis, atsižvelgiant į tylos pauzių supervizijos procese kontekstą.

2. TYRIMO METODOLOGIJA

Savirefleksyvumo patirtys tylos pauzių metu supervizijos procese tirtos remiantis kokybinio tyrimo paradigma. Tyrimo duomenys buvo renkami taikant giluminį pusiau struktūruotą interviu metodą ir apdoroti pasitelkus interpretacinę fenomenologinę duomenų analizę.

2.1. Fenomeno formulavimas

Siekiant skaitytoją supažindinti su tyrimo procesu, svarbu paminėti, kad galutinis fenomeno formulavimas pasikeitė nuo tyrimo pradžioje užsibrėžto tikslo nagrinėti „savirefleksiją“. Išklauius dviejų tyrimo dalyvių (Ievos ir Saulės) interviu, buvo pastebėtas savirefleksijos procesualumas, todėl nuspręsta tyrinėti savirefleksyvumą. Remiantis D. A. Schöno refleksijos veikloje (angl. *reflection-in-action*) tipo apibūdinimu, savirefleksyvumo fenomenas buvo apibrėžtas kaip dinamiškas savęs įsisąmoninimo procesas, vykstantis supervizuojamojo psichoterapeuto viduje tylos pauzėje supervizijos procese.

2.2. Kokybinės tyrimo paradigmos pasirinkimo pagrindimas

Savirefleksyvumo fenomenas tylos pauzių metu supervizijų kontekste Lietuvoje yra iki šiol netyrinėta sritis, todėl rašant magistro darbą, buvo pasirinktas kokybinis tyrimo metodas. Remiantis juo, tyrimo objektas yra prasmė (angl. *meaning*), t. y. suvokimas, kaip asmuo įprasmina (angl. *make sense*) pasaulį, kaip patiria įvykius, kokią prasmę suteikia nagrinėjamiems reiškiniams. Kitaip sakant, tyrėjas yra daug labiau susidomėjęs patirties *kokybe*, o ne priežastiniais ryšiais, kurie yra pagrindinis kiekybinių tyrimų objektas (Pietkiewicz & Smith, 2014). Kokybinė paradigma pasitelkiama tada, kai tyrimo klausimas yra atviras ir siekiama suprasti bei atskleisti subjektyvias tyrimo dalyvių patirtis, pateikti neutralų, gilų, detalų tiriama reiškinių patyrimo aprašymą, o ne jo paaiškinimą (Smith, 2015). Tad remiantis kokybine paradigma, šiuo tyrimu siekiama atskleisti, kaip tyrimo dalyviai įprasmina savirefleksyvumą tylos pauzių metu supervizijos procese.

Remiantis fenomenologinėmis kokybinių tyrimų prielaidomis, tiek dalyvio, tiek tyrėjo interpretacijos apie fenomeną yra įtraukiamos į analizės procesą: tyrimo dalyvis yra laikomas savo patirties „ekspertu“, o tyrėjas – integralia tyrimo dalimi, šios patirties „interpretatoriumi“. Įstatydamas save į subjekto poziciją, tyrėjas siekia suprasti, kokią prasmę savo patirtims priskiria asmuo, dalyvaujantis tyrime (Biggerstaff, 2012; Smith, 2015).

Vadovaujantis kokybine metodologija, viso tyrimo proceso metu buvo pasitelktas epistemologinis refleksyvumas, kuris tyrėją nukreipė atsakymams į klausimus: kaip tyrimo klausimas apibrėžia ir apriboja tai, kas gali būti atrasta šiuo tyrimu? Kaip tyrimo procesas ir analizės metodas gali paveikti pačius duomenis bei jų analizę? Jeigu tyrimo klausimai būtų

suformuluoti kitaip, kaip tai paveiktų nagrinėjamo fenomeno supratimą? (Pietkiewicz & Smith, 2014).

2.3. Interpretacinės fenomenologinės analizės pristatymas

Tyrimo duomenys apdoroti bei analizuoti, remiantis interpretacinės fenomenologinės analizės (toliau darbe – IFA) metodu. Pirminis IFA tyrėjų tikslas yra ištirti, kokią prasmę asmuo suteikia savo patirčiai (Smith, 2015). Taigi atliekant tyrimą, siekiama surinkti informaciją apie autentiškų patirčių esmę, pateikti detalų tyrinėjamo fenomeno patyrimo aprašymą bei išsamią tyrimo dalyvių supratimo apie nagrinėjamą reiškinį interpretaciją (Smith, 2015; Smith & Osborn, 2003). Metodo autoriai pabrėžia, kad nėra vieno, aiškiai apibrėžto būdo, kaip atlikti IFA. Kiekvienam tyrėjui yra suteikiama laisvė ir kartu atsakomybė šį metodą naudoti kūrybiškai, kokybiškai bei tiksliai.

Pasak IFA autorių (Smith et al., 2009; Smith & Eatough, 2008), minėtas metodas priklauso fenomenologinės psichologijos metodų šeimai ir jį sudaro trys pagrindiniai principai:

Fenomenologija. Tai yra vokiečių filosofo E. Husserlio sukurtas filosofijos metodas, kuriuo siekiama aprašyti sąmonės turinį, atskleisti jame esančių fenomenų (reiškinų) esmes bei pateikti šių reiškinų aprašymus. Fenomenologinis aspektas, taikomas IFA, leidžia suprasti, kaip žmogus suvokia savo gyvenimo patirtį ir kaip įprasmina nagrinėjamą fenomeną platesniame socialiniame bei istoriniame savo gyvenimo kontekste (Smith & Eatough, 2008). Šiame tyrime fenomenologinis aspektas bus telkiamas į bandymą suprasti savirefleksyvumą tylos pauzių metu. Pagrindinis tyrėjo uždavinys – identifikuoti esminius fenomeną sudarančius komponentus arba patirtis, kurie padaro jį unikalų ir išsiskiriantį iš kitų.

Hermeneutika. Tai yra filosofijos kryptis, dar vadinama interpretacijos arba supratimo teorija. IFA metodas yra laikomas interpretaciniu procesu, nes jame taikoma dviguba hermeneutika: pirma – tyrimo dalyvis suteikia prasmę nagrinėjamam fenomenui, antra – tyrėjas bando suprasti ir interpretuoti tyrimo dalyvio prasmės prielaidas, taip suteikdamas savo prasmes tyrinėjamam fenomenui. Šis procesas yra dinamiškas, ne linijinis, nuolat pasikartojantis (angl. *iterative*). Minėto proceso metu tyrėjas užima aktyvią poziciją ir analizuodamas duomenis, nuolat vykdo hermeneutinį ciklą, atskleidžiantį ryšį tarp gautų duomenų dalies ir visumos. Šis ciklas apima du skirtingus priėjimus prie analizuojamos medžiagos:

- 1) *empatiškąją hermeneutiką*, kai tyrėjas bando suprasti, kaip tyrimo dalyvis suvokia tyrinėjamą fenomeną, ką reiškia patirti (objektą ar įvykį) iš tyrimo dalyvio perspektyvos. Tačiau priėjimas prie tokios patirties yra neišvengiamai veikiamas tyrėjo asmeninio patyrimo, tad to neįmanoma padaryti galutinai ir tam pasitelkiama fenomenologinė redukcija arba „suskliautimas“ (tyrėjas siekia atsiriboti nuo savo jau turimų žinių, nuostatų ar kitų veiksnių, kurie galėtų paveikti tyrimo procesą);
- 2) *klausiamąją hermeneutiką*, kai tyrėjas nuolat užduoda kritinius klausimus: ką šis tyrimo dalyvis

bando man, tyrėjui, pasakyti? Ar pasakė ką nors prasmingo, ko neketino pasakyti? Ko vis dėlto nepasakė? Ar ko nors trūksta jo pasisakyme? Apie ką dalyvis neužsimena ir kodėl? Ar man kyla jausmas, kad kažkas vyko, ko dalyvis nesuprato?.. (Pietkiewicz & Smith, 2014). Svarbu ir tai, kad analizė visuomet yra pateikiama pagal individualų tyrėjo stilių ir turimus įgūdžius, o tai reiškia, kad kiekvienas tyrėjas gali tą patį reiškinį interpretuoti skirtingai. Tad galutinė analizė yra tyrėjo asmeninis, kūrybinis ir analitinis produktas.

Idiografija. Tai – tyrimo būdas, kuriuo analizuojamas pavienis reiškinys, įvykis ar individas ir vėliau, remiantis gautais duomenimis, atskleidžiami tam tikri dėsniai. IFA metodo kontekste, idiografija nurodo giluminę kiekvieno tyrimo dalyvio atvejo analizę. Tyrimo rezultatai yra pristatomi kaip panašumų ir skirtumų tarp dalyvių pasisakymų rinkiniai, nes tyrėjas siekia atrasti, kas yra bendra, ir kas yra individualu, unikalų kiekvieno jų patyrimo aprašymuose (Smith, 2015). Tad šis idiografinis tyrimo aspektas suteikia duomenims detalumo ir autentiškumo, siekiant atskleisti atskirų tyrimo dalyvių unikalius radinius viso tyrimo kontekste.

Apibendrinant, J. A. Smith taikliai pabrėžia, kad „be fenomenologijos, nebūtų nieko, ką galėtume interpretuoti, o be hermeneutikos fenomenas nebūtų matomas“ (Smith et al., 2009, p. 37). Taigi vieną interpretacinės fenomenologinės analizės dalį sudaro hermeneutinis (interpretacinis) procesas, o kita dalis apima fenomenologinį aspektą, nes tyrėjo interpretacijos visuomet turi būti pagrindžiamos originaliomis tyrimo dalyvių citatomis iš patyrimų aprašymų.

2.4. Pasirengimas atlikti tyrimą

Siekiant užtikrinti tyrimo kokybę, dalyvauta Fenomenologinių tyrimų instituto organizuotame teoriniame–praktiniame 20-ties akademinių valandų seminare „J. A. Smith Interpretacinės fenomenologinės analizės pagrindai“, kuri vedė dr. psichologė–psichoterapeutė, Fenomenologinių tyrimų instituto vadovė, Birbeck'o Londono universiteto tyrimų garbės narė Agnė Matulaitė (pažymėjimo kopija pateikiama 2 priede).

Kaip jau minėta anksčiau, siekiant išvengti bet kokių asmeninių ar kitų tyrimą galinčių paveikti veiksnių, viso tyrimo proceso metu buvo rašomas tyrimo dienoraštis, kuriame aptartos išankstinės prielaidos apie nagrinėjamą fenomeną, asmeninė tyrėjos pozicija ir besikeičiantis santykis su nagrinėjama tema. Užrašuose reflektuoti asmeniniai ir organizaciniai nesklandumai, santykis su tyrimo dalyviais ir darbo konsultantais. Savistabos dienoraštyje šios patirtys buvo aprašytos nuoširdžiai ir atvirai, neformalia, natūralia kalba. Pateikiama ištrauka:

2019 m. sausio 23 d.

Išėjusi iš interviu jaučiausi šiek tiek nuliūdusi ir susimąsčiusi – kaip dabar reikės daryti su tais dviem dalyviais. Jaučiau, kad nesu pakankamai užtikrinta savimi, nebuvau įsitikinusi, ar moku vesti interviu, ar man sekasi gauti informaciją. Su tyrimo dalyviais sudėtinga, nes štai įvyko nesusišnekėjimas. Tai šiek tiek nerimo ir nepasitenkinimo savimi kilo. Ir galvojimo, ką reikės daryti toliau ir kaip klostysis kiti interviu – ar bus „geros ir kokybiškos“ medžiagos.

Dar vienas veiksnys, kuris galėjo paveikti tyrimo duomenų analizės etapą – tyrėjos tuo pat metu atlikta profesinė praktika ir supervizijos su psichodinaminės krypties psichoterapeutais. Tai galėjo paveikti duomenų integravimo ir interpretacijos procesus. Apie galimą įtaką išsamiai rašyta tyrimo dienoraštyje ir aptarta su darbo konsultante.

2.5. Tyrimo dalyvių pasirinkimas

2.5.1. Tyrimo dalyvių atrankos proceso aprašymas

Pasak Paul Flowers, Michael Larkin ir Jonathan A. Smith (2009), nėra vienos taisyklės, kuri nustatytų, kiek dalyvių turi būti įtraukta į tyrimą. Vis tik, pirmą kartą naudojantiems IFA studentams, rekomenduojama rinktis mažą tyrimo dalyvių grupę, sudarančią nuo vieno iki šešių dalyvių. Tai priklauso nuo kelių veiksnių:

- 1) kiekvieno tyrimo dalyvio gautų duomenų gausos ir išsamumo;
- 2) kiekvieno tyrimo dalyvio atskiros analizės gylio;
- 3) nuo to, kaip tyrėjas nori palyginti ir sukontrastuoti gautus duomenis;
- 4) pragmatinių tyrimo ribotumų (pvz., laiko limitų) (Pietkiewicz & Smith, 2014).

Šio darbo tikslas yra gauti kuo daugiau informacijos apie nagrinėjamą savirefleksyvumo fenomeną tylos pauzių metu, o tai galima padaryti tik konkrečiai šiam tyrimui sudaryta nedidele tyrimo dalyvių grupe.

Tyrimo dalyvauti buvo kviečiami Humanistinės Egzistencinės Psichologijos Instituto (HEPI) supervizorių rengimo programoje studijuojantys ir / arba savo praktiką reguliariai supervizuojantys egzistencinės krypties psichoterapeutai, kuriems elektroniniu paštu buvo išsiųsti kvietimai dalyvauti tyrime (žr. 1 priedas, patikslinimas: tuo metu magistro darbui vadovavo prof. dr. Rimantas Kočiūnas, o 2019 m. birželio mėnesį darbo vadovu tapo doc. dr. Paulius Skruibis). Duomenys rinkti 2019 m. sausio mėnesį. Iš viso į kvietimą savanoriškai atsiliepė keturi asmenys (vienas vyras ir trys moterys). Atlikus pirmuosius interviu su dviem tyrimo dalyviais (vienu vyru ir viena moterimi) ir juos ištranskribavus, buvo nuspręsta, jog šiems interviu pritrūko giluminės informacijos apie tyrinėjamą fenomeną tolimesnei duomenų analizei (juose buvo daugiau kalbama apie santykį su supervizoriumi nei savirefleksyvumą). Šių interviu atlikimui įtaką galėjo daryti šie veiksniai: tyrėjos kompetencijos vedant giluminius interviu, tyrimo dalyvių subjektyvus supratimas apie nagrinėjamą fenomeną. Vis dėlto, po šių (pilotinių) interviu, pasitarus su konsultante, nuspręsta, kad parengti klausimai yra tinkami atskleisti, kaip tyrimo dalyviai suvokia ir įprasmina savirefleksyvumo patirtis tylos pauzėse supervizijos procese. Tad vykdytas pakartotinis tyrimo dalyvių kvietimo etapas, jis vyko 2019 m. lapkričio mėnesį. Tąkart į kvietimą atsiliepė dar trys tyrimo dalyviai (viena moteris ir du vyrai).

2.5.2. Demografinis tyrimo dalyvių aprašymas

Taikant IFA metodą ir siekiant kuo tikslesnių rezultatų, tyrimo dalyvių imtis turi būti tikslinga, homogeniška ir kuo artimesnė nagrinėjamam tyrimo klausimui (Smith, 2015). Taigi atliekant šį tyrimą, dalyvių grupė buvo renkama atitinkamai pagal šiuos kriterijus:

- 1) visi tyrimo dalyviai yra sertifikuoti egzistencinės krypties psichoterapeutai;
- 2) šiuo metu mokosi supervizorių rengimo programoje ir / arba reguliariai supervizuoja savo praktinę veiklą.

Po kiekvieno interviu tyrimo dalyviams gyvai arba elektroniniu paštu buvo užduoti papildomi demografiniai klausimai (žr. 3 priedas). Iš viso tyrime dalyvavo 5 žmonės: 3 moterys ir 2 vyrai. Tyrimo dalyvių amžius svyravo nuo 37 iki 50 metų (amžiaus vidurkis – 44 m.). Psichoterapinio darbo patirtis varijavo nuo 5 iki 26 metų (vidurkis – 13 m.), supervizijų patirtis varijavo taip pat nuo 5 iki 26 metų (vidurkis – 13 m.). Supervizijų reguliarumas pasireiškė nuo 1 iki 5 kartų per mėnesį (vidurkis – 2 kartai / mėn.). 1 lentelėje pateikta informacija apie tyrimo dalyvius iš surinktų duomenų:

1 lentelė. Informacija apie tyrimo dalyvius²

Tyrimo dalyvių vardai	Lytis	Amžius (metais)	Bazinis išsilavinimas	Psichoterapeuto kvalifikacijos įgyjimas (metai)	Psichoterapinio darbo patirtis (metais)	Supervizijų patirtis (metais)	Supervizijų reguliarumas (kartai per mėnesį)	Psichoterapinio darbo apimtis (kiek klientų priima per savaitę)	Interviu trukmė (minutėmis)
Ieva	Moteris	49	PP ³	2017	5	5	1–2	15-20	60
Saulė	Moteris	46	PP	2014	10	11	1–2	18-20	65
Medeina	Moteris	42	PP	2008	17	17	3 individ. ir 2 grupinės	25–30	95 (41+5)
Tauras	Vyras	50	PP	2006	26	26	1–2 (individ. ir grupėje)	Apyt. 35	50
Džiugas	Vyras	37	PP	2012	11	11	2	Apyt. 18	57

2.6. Giluminio pusiau struktūruoto interviu pristatymas

Atliekant IFA, pirminis darbo uždavinys yra surinkti išsamius, detalius asmens samprotavimus apie nagrinėjamą fenomeną. Tinkamiausias duomenų rinkimo būdas – pasitelkti

² Vardai ir visos galimai asmenis identifikuojančios detalės čia ir toliau darbe yra pakeistos, siekiant užtikrinti tyrimo dalyvių anonimiškumą ir asmeninės informacijos konfidencialumą.

³ Psichologas(-ė)-Psichoterapeutas(-ė) trumpinys.

giluminį pusiau struktūruotą interviu metodą (Smith et al., 2009; Pietkiewicz & Smith, 2014). Toks duomenų rinkimo būdas įgalina tyrėją geriau suprasti tiriamą reiškinį tiesioginio pokalbio su tyrimo dalyviu metu ir yra patogus savirefleksyvumo fenomeno tyrinėjimui dėl kelių priežasčių:

- 1) prieš kiekvieną interviu tyrėjas pasiruošia pagrindinius klausimus, kurie, viena vertus, apriboja, tačiau, kita vertus, jie nėra baigtiniai. Pusiau struktūruotas interviu metodas tyrėjui suteikia lankstumo – jis gali atsižvelgti į pokalbių metu paaiškėjusias nenumatytas, dalyviui svarbias bei reikšmingas temas ir jas praplėsti, užduodamas papildomus klausimus;
- 2) tyrimo dalyviui leidžiama pačiam jausti tam tikrų temų prioritetą kitų atžvilgiu bei skirti interviu metu joms tiek dėmesio, kiek norisi (Smith et al., 2009).

Taikant IFA metodą, interviu pradžioje gali būti reikšmingi įvadiniai klausimai, kurie padėtų sumažinti tyrimo dalyvių įtampą ir paruošti juos kalbėjimui apie pagrindinę temą (Pietkiewicz & Smith, 2014). Atliekant giluminius interviu, itin svarbus glaudus tyrėjo ir tyrimo dalyvių tarpusavio ryšys.

Taigi šio tyrimo pradžioje, vadovaujantis jau aptarta IFA metodologija, buvo sudarytas klausimynas. Jį sudarė du įvadiniai klausimai, vienas pagrindinis atviras klausimas, keturi papildomi ir du skatinamieji klausimai, jeigu jų būtų prirėkę. Iš pradžių klausimai buvo užduoti dviems tyrimo dalyviams (pilotinių interviu metu). Įsitikinus, jog klausimai padeda atsakyti į tyrimo klausimą ir jie leidžia vystyti temą, tie patys klausimai buvo užduoti ir likusiems tyrimo dalyviams. Pokalbių metu interviu klausimų formuluotės šiek tiek kito, priklausomai nuo tyrimo dalyvių pasakojimų ir inicijuojamų temų, tačiau stengtasi nenukrypti nuo nagrinėjamo fenomeno.

Pirmaisiais įvadiniais klausimais interviu pradžioje buvo siekta suprasti subjektyvų tyrimo dalyvių požiūrį apie nagrinėjamą supervizijos kontekstą. Norėta įvertinti, kokią reikšmę dalyvių profesiniame tapse užima supervizija bei kaip jie supranta savirefleksyvumo fenomeną. Siekdama išsiaiškinti, ar fenomenas suprantamas vienodai, tyrėja klausė tyrimo dalyvių, kaip jie supranta savirefleksyvumą. Pastariesiems susidūrus su sunkumais, mėginant apibrėžti minėtą fenomeną, tyrėja pati jį apibūdindavo tam, kad tyrimo dalyviams būtų aišku į ką atkreipti dėmesį tolimesniame interviu procese.

1. Pradėkime mūsų pokalbį nuo pirmo, bendresnio klausimo. Dėl ko jūs lankotės supervizijose? arba Kas jums yra svarbu supervizijų procese?

2. Svarbu, kad vienodai suprastume nagrinėjamą šio darbo temos fenomeną. Norėčiau išgirsti, kaip jūs suprantate šią sąvoką. Kaip jūs apibūdintumėte savirefleksyvumą?

Vėliau dalyviams buvo užduodamas pagrindinis atviras tyrimo klausimas, kuriuo siekta atverti ir atskleisti supervizuojamojo psichoterapeuto vykstantį savirefleksyvumo procesą, jo aspektus ir dinamiką, neverbalinio dialogo (tylos pauzių) su supervizoriumi metu.

3. Prisiminkite ir pasidalykite, prašau, savo savirefleksyvumo patirtimis iš supervizijų momentų, kai jūs su supervizoriumi abu tylėjote?

Papildomais klausimais siekta praplėsti ar pagilinti dalyvių atsakymus:

- Kas vyksta jumyse būtent tada, kai reflektuojate apie save / kaip savyje tai pajaučiate / ką patiriate esant tyloje su supervizoriumi?
- Kaip jūs tai patyrėte? Kaip vyksta savirefleksyvumas / savęs įsisąmoninimas tyloje?
- Kaip manote, kas lemia šio proceso atsiradimą?
- Kaip jūsų savirefleksyvumas transformuojasi supervizijos metu ir kaip jis keičiasi (jei keičiasi) per kelias sesijas ar pratikos metus? Kas padeda ir kas trukdo savirefleksyvumo vystymuisi?

Jeigu reikėjo, buvo užduoti paskatinantys klausimai:

- Gal galite apie tai papasakoti daugiau? Labai įdomu, gal galėtumėte praplėsti savo mintį?
- Gal galime čia sustoti ir gal galėtumėte apibūdinti šiek tiek detaliau?

Interviu pabaigoje buvo teirautasi, ar dalyviai jautėsi pasakę viską, ar norėjo pridėti ką nors aptarta tema.

Po kiekvieno interviu savistabos dienoraštyje tyrėja žymėjosi:

- 1) pastabas apie interviu eigą, asmeninius išpūdžius, kilusius interviu metu (mintis, jausmus, pastebėjimus, komentarus);
- 2) pastebėjimus apie kiekvieną tyrimo dalyvį (verbalines ir neverbalines išraiškas, savo santykį su tyrimo dalyviu);
- 3) asmeninį tyrėjos vaidmenį interviu procese (bet kokią įtaką, kurią tyrėja, jos pačios nuomone, galėjo daryti tyrimo dalyviams).

2.7. Tyrimo duomenų rinkimas ir jų apdorojimas

2.7.1. Tyrimo eiga

Visų interviu trukmė svyravo nuo 57 iki 95 minučių. Su trečiąja tyrimo dalyve, Medeina, buvo atlikti du interviu: pirmasis vyko per *Skype* programą todėl, kad tyrėja prieš pat tyrimą negalėjimo sudalyvauti pokalbyje gyvai. Vėliau pasitarus su tyrimo dalyve ir gavus konsultantės patvirtinimą, surengtas antras interviu pokalbis gyvai.

Atliekant IFA duomenų rinkimą, rekomenduojama dalyvių pasiteirauti apie pageidautiną interviu aplinką. Vieta turi būti patogi, erdvė – pažįstama, joje dalyvis turi jaustis saugiai. Svarbu užtikrinti tai, kad susitaroje vietoje būtų išvengta nutraukimų (Smith et al., 2009). Atsižvelgus į tyrimo dalyvių pageidavimus, visi interviu vyko jų darbo vietose, t. y. psichoterapinio darbo kabinetuose.

2.7.2. Etiniai tyrimo aspektai

Tyrimo kvietime (žr. 1 priedas) buvo pateikta informacija apie tyrimo tikslą ir objektą, pagrindinį atrankos kriterijų, prognozuojamą interviu trukmę. Prieš interviu, kiekvienas dalyvis dar kartą buvo supažindintas su tyrimo tema, tikslu, duomenų analizės metodu. Siekiant kuo atidžiau susitelkti į tyrimo dalyvių patirtis interviu metu, iš kiekvieno dalyvio buvo gauti žodiniai sutikimai pokalbius įrašyti mobiliajame telefone įdiegta garso įrašymo programa. Dalyviai buvo žodžiu informuoti apie jų duomenų anonimiškumą, konfidencialumą, panaudojimą ir saugumą.

2.7.3. Tyrimo duomenų tvarkymas

Po duomenų rinkimo etapo pereita į duomenų tvarkymo dalį. Tyrime surinkti duomenys iš interviu garso įrašų iš viso sudarė 372 minutes. Naudojant pažodinę transkribavimo techniką, garso įrašas buvo perkeistas į rašytinę formą. Šia technika transkribuojant duomenis, dėmesys kreiptas į tariamus žodžius ir kitus garsus užfiksuotus įrašuose. Vieno interviu transkribavimo procesas užtrukdo apytiksliai 8 valandas. Perrašyti skaitmenine rašytine forma į A4 formato lapus kompiuterine programa „Word“ ir formatuoti pagal IFA autorių rekomendacijas (Smith et al., 2009), visi interviu sudarė 129 lapus (transkribuoto interviu pavyzdys pateikiamas 4 priede, 1 pav.).

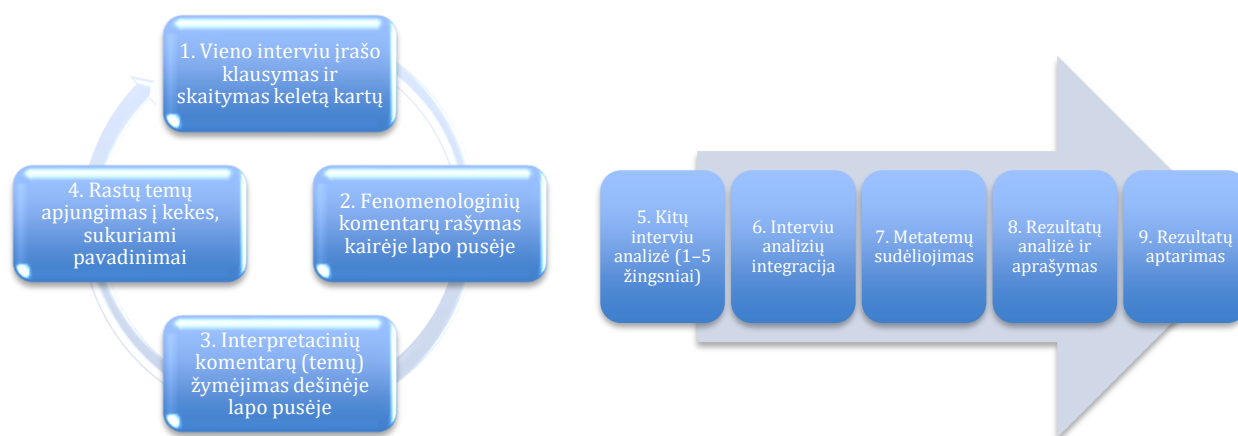
Norint išsaugoti kuo daugiau informacijos, garso įrašai buvo perklausyti ir interviu transkripcijos nuosekliai peržiūrėtos po tris kartus. Išsamiai buvo žymėtos tyrimo dalyvių emocinės reakcijos, balso tono pakitimai (žodžius, kuriuos tyrimo dalyviai pabrėžė arba kuriuos sakė labai tyliai), pauzės, juokas, neverbalinės (kūno) kalbos išraiškos (žr. 2 lentelė). Rezultatų analizės dalyje tyrimo dalyvių citatos iš interviu transkripcijų bus pateiktos originalios, nekoreguotos, siekiant tyrimo dalyvių autentiškumo.

2 lentelė. *Interviu transkripcijose naudojami ženklai*

Simbolis	Paiškinimas
(p, 12 sek.)	Skliausteliuose pažymėta raidė ir laikas nurodo pokalbyje truncančią pauzę ir jos trukmę.
<u>Žodis</u>	Pabrauktas žodis reiškia, kad žodis yra itin akcentuojamas, pabrėžiamas.
Žod-	Minuso ženklas žodžio pabaigoje nurodo, kad žodis nebaigiamas, jis yra nutraukiamas arba nebesigirdi.
Žodis	Pasviruoju šriftu rašomas žodis nurodo tyrimo dalyvio intonacijos pakitimą.
T.	Trumpinys naudojamas įvardyti tyrėjos kalbėjimą.
Td.	Trumpinys naudojamas įvardyti tyrimo dalyvio(-ės) kalbėjimą.
(T: mhm)	T ženklas skliausteliuose žymi tyrėjos įsiterpimą tyrimo dalyvio kalbėjimo metu.

2.8. Duomenų analizės etapai

Surinkus duomenis, gauta medžiaga buvo tvarkoma ir analizuojama. Remiantis metodo autorių (Smith, 2015; Smith & Eatough, 2008; Smith et al., 2009) pateiktomis rekomenduojamomis duomenų analizės stadijomis, sukurta ir grafiškai pavaizduota tyrimo eiga (žr. 3 pav.), pateikiant detalius skirtingų etapų aprašymus:



3 pav. IFA duomenų analizės etapai

1. Vieno interviu garso įrašo klausymas ir skaitymas kelis kartus. Šis etapas apėmė idiografinį metodo aspektą, kurį pasitelkiant buvo siekta kuo detaliau susipažinti su kiekvieno atvejo duomenimis. Kiekvieno tyrimo dalyvio patyrimo aprašymas (interviu transkripcija) nuosekliai perskaitytas bent po tris kartus (pažymima, kad prie šių aprašymų buvo grįžtama nuolatos kitų analizės etapų metu, tad galutinis skaičius būtų didesnis).

2. Fenomenologinių komentarų rašymas kairėje lapo pusėje. Patyrimų aprašymuose žymėti trijų tipų komentarai: a) *aprašomieji* (raktiniai žodžiai, frazės, įvykiai, pavyzdžiai, emocinės reakcijos, simboliai), b) *lingvistiniai* (įvardžiai, pauzės, juokas, pakartojimai, tonas, metaforos), c) *konceptualiniai* (asociacijos, panašumai ir prieštaravimai, pirminės tyrėjos interpretacijos). Bandyta identifikuoti specifines detales, kaip tyrimo dalyviai kalba, supranta ir mąsto apie fenomeną ir kokias reakcijas tai sukelia tyrėjai. 4 priedo 1 paveiksle pateikiamas šio etapo pavyzdys.

3. Interpretacinių komentarų (temų) žymėjimas dešinėje lapo pusėje. Iš naujo skaitant interviu tekstą, pirminiai komentarai transformuoti į tikslias, trumpas frazes, kuriomis bandyta apčiuopti esmines savirefleksyvumo fenomeno savybes. Abstrakčios temos buvo formuluojamos pasitelkiant psichologijos terminologiją. Vėliau buvo tikrinta, ar sukurtos temos atsiskleidė tiksluose tyrimo dalyvių žodžiuose iš patyrimo aprašymo (žr. 4 priedo 2 pav.). Šis etapas nurodo minėtą hermeneutinį ciklą tarp žvelgimo į duomenų dalį ir į jų visumą.

4. Rastų temų jungimas į kekes, sukuriami pavadinimai. Tai – tyrimo dalyvio temų žemėlapiu kūrimo etapas. Jo metu sukurtos temos grupuotos į kategorijas pagal tam tikrus požymius, jos sudarė vieno tyrimo dalyvio patyrimo analizę.

5. Kitų interviu analizė (kartojami 1–4 žingsniai). Kitas interviu nagrinėjamas nuo pradžių – kartojami prieš tai aptarti veiksmai. Taip atliekama su visais interviu.

6. Interviu analizių integracija. Šio etapo metu buvo analitiškai sugrupuotos visų tyrimo dalyvių kalbose išryškėjusios temos, bandyta suteikti prasmę sąryšiams tarp jų. Bandyta atsakyti į klausimus: kas sieja šiuos atvejus? Kas išskiria? Kaip ši tema viename interviu padeda apšviesti kitą atvejį? Kurios temos yra pačios įtikinamiausios, svarbiausios? Temos buvo rašytos ant lapelių ir fiziškai dėliotos į grupes. Šis analizės etapas buvo pakartotas tris kartus, nuolat grįžtant prie tikslų dalyvių žodžių, tikrinant, ar jų prasmės sutapo su tema (žr. 4 priedas, 3 pav.). Kai temos buvo sugrupuotos, joms buvo suteikti pavadinimai ir tai atspindėjo galutines temų kekes.

7. Metatemų sudėliojimas. Kitas etapas – temų kekių pavertimas į metatemas, kurios fiksuoja esminę suteikiamą interpretacinę reikšmę tyrimo dalyvių pasisakymams apie nagrinėjamą savirefleksyvumo fenomeną. Sudaryta galutinė bendra visų tyrimo dalyvių hierarchinė struktūra (žr. 5 priedas, 4 pav.). Prie kiekvienos metatemos žymėtos temų kekės ir prioritetinės temos, kurios geriausiai jas apibūdino. Prie kiekvienos temos pateikta po vieną iliustruojančią citatą (žr. 5 priedas, 1 lentelė). Dalis temų, kurių svarbos pagrindimui nebuvo surinkta pakankamai duomenų, šiame etape buvo pašalintos. Tam, kad tema būtų pasikartojanti, ji turėjo pasirodyti bent trijuose iš penkių tyrimo dalyvių pasisakymuose.

8. Rezultatų analizė ir aprašymas. Rezultatų analizės dalyje (žr. 3. Tyrimo rezultatai ir jų analizė) pateiktas rišlus, detalus savirefleksyvumo fenomeno aprašymas, remiantis tyrėjos interpretacijomis, kurios pagrįstos ir iliustruotos ištraukomis iš tyrimo dalyvių patyrimų aprašymų. Temos yra nagrinėtos ir aptartos išsamiai, o rezultatai analizuoti remiantis abstraktesniu lygmeniu, naudojant psichologijos moksle taikomas teorijas ir konceptus.

9. Rezultatų aptarimo dalyje atlikta analizė lyginta su jau egzistuojančia literatūra. Taip analizei suteiktas mokslinis pagrindimas ir aptarta, kaip ankstesni tyrimai bei literatūra padeda suprasti gautus rezultatus. Šiame skyriuje taip pat pristatyti nauji atradimai, tyrimo refleksijos, trūkumai ir ribotumai bei idėjos tolimesniems tyrimams.

Siekiant tyrimo proceso skaidrumo, magistro darbo pavadinimas patikslintas tik duomenų analizės pabaigoje, kai buvo išsamiai ir giliai susipažinta su visais tyrimo dalyvių patirčių aprašymais. Pavadinime parinkta vienos iš tyrimo dalyvių, Ievos, citata, kuri atskleidžia darbe nagrinėjamo fenomeno esmę ir suteikia tyrimo dalyviams „balsą“ viso tyrimo kontekste. Tai yra svarbus fenomenologinis žingsnis, pripažįstamas IFA metodo rėmuose (Smith et al., 2009, p. 111).

2.9. Tyrimo duomenų validavimas

Kokybiniai tyrimai turi atskirus tyrimo duomenų validavimo ir patikimumo rodiklius. Norint užtikrinti atliktos IFA kokybę, remtasi L. Yardley (2000) kriterijais:

- 1) jautrumas tyrimo kontekstui (vertinamas sudėtingumas, siekiant surinkti tyrimo dalyvius, tyrėjos pasiryžimas atlikti giluminius interviu; interpretaciniai komentarai siūlomi apdairiai ir pan.);
- 2) įsipareigojimas ir kruopštumas (pagarbus dėmesys tyrimo dalyviams ir jų patyrimų aprašymams bei atlikto tyrimo sistematiškumas);
- 3) tyrimo aprašymo skaidrumas ir rezultatų analizės rišlumas;
- 4) tyrimo rezultatų poveikis ir reikšmingumas (cit. iš Smith et al., 2009).

Siekiant dar didesnio tyrimo kokybės užtikrinimo, autoriai rekomenduoja pasitelkti išorinius ekspertus (Smith et al., 2009). Tad nuo pat šio tyrimo pradžios buvo reguliariai tariamasi su konsultante dokt. M. Vaštake. Su ja buvo aptartos tyrimo planavimo, atlikimo ar aprašymo metu kilusios problemos bei pastebėjimai. Duomenų rinkimo etape kartu peržiūrėti interviu klausimai, visi surinkti duomenys ir patyrimų aprašymai. Norint užtikrinti atliktos rezultatų analizės (išskirtų metatemų, temų kekių, temų ir parašytos analizės) validumą, kreiptasi į darbo vadovą bei konsultantę ir, atsižvelgus į jų komentarus, buvo atliktos reikiamos korekcijos.

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

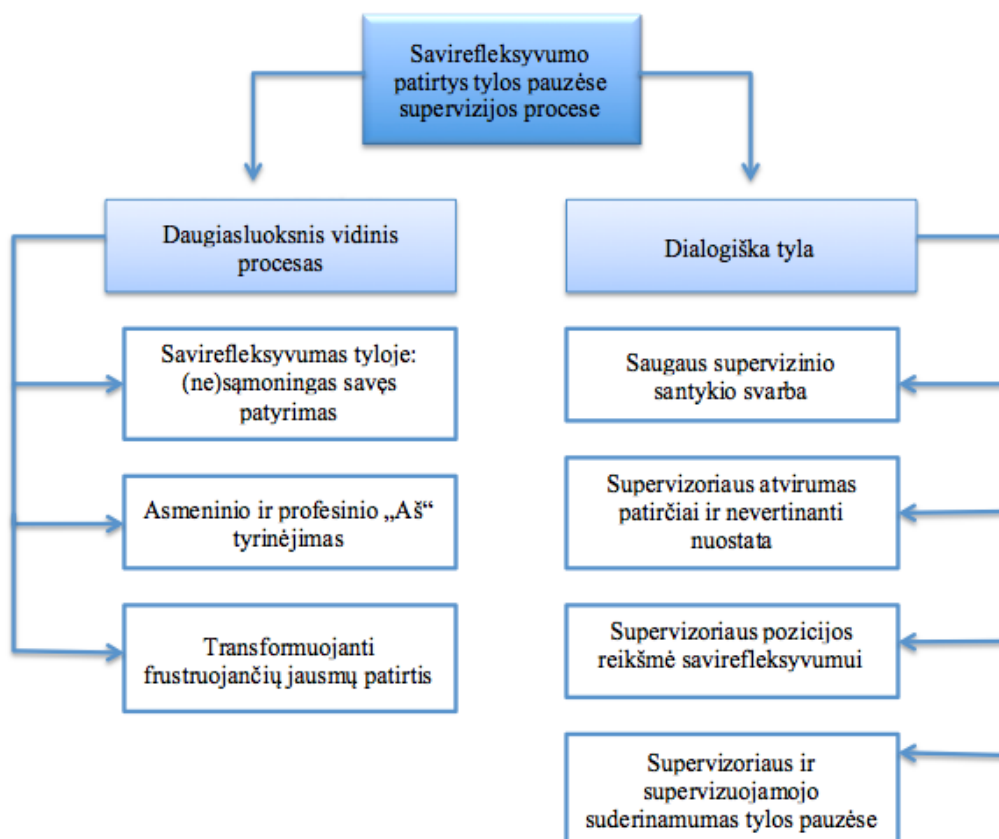
Atlikus interpretacinę fenomenologinę analizę, buvo išskirtos dvi pagrindinės metatemos:

- 1) daugiasluoksnis vidinis procesas;
- 2) dialogiška tyła.

Šioje darbo dalyje metatemos ir jas sudarančios temų kekės, pavaizduotos grafiškai (žr. 4 pav.), pristatomos pateikiant tyrėjos interpretacijas, kurios iliustruojamos tyrimo dalyvių citatomis iš patyrimų aprašymų (interviu transkripcijų). Išsami metatemų hierarchinė struktūra pateikiama 5-ame darbo priede.

Skaitytojo patogumui žemiau pateikta analizė yra suskaidyta į temų kekės, tačiau jos nėra atskiros savaimė. Priešingai – visos temos yra tarpusavyje glaudžiai susijusios ir persidengusios, todėl sugrupuotos pagal tai, kaip atskleidžia nagrinėjamą fenomeną tyrėjos akimis. Visas temas vienija savirefleksyvumo patyrimo tyloje supervizijos metu proceso ir struktūros aspektai. Tyrimo dalyvių vardai yra pakeisti, užtikrinant anonimiškumą, kalba netaisyta, siekiant autentiškumo. Skaičius šalia cituojamo tyrimo dalyvio vardo inicialo nurodo transkribuotos interviu eilutės numerį, pvz.: Ieva (I, 241).

Iš viso išskirtos dvi metatemos ir septynios temų kekės, atskleidžiančios šiame magistro darbe nagrinėjamas savirefleksyvumo patirtis tylos paузėse supervizijos proceso metu.



4 pav. Hierarchinė metatemų ir temų kekų struktūra

3.1. Daugiasluoksnis vidinis procesas

Pirmojoje metatemoje siekiama atskleisti, kaip supervizuojamieji psichoterapeutai suvokia ir apibūdina savirefleksyvumo fenomeną tylos pausių metu, kokius jo aspektus bei dinamiką galima pastebėti jų kalbose.

Šis reiškinys pasirodo kaip daugiasluoksnis ir intensyvus supervizuojamojo viduje vykstantis procesas, atskleidžiantis tiek asmeninę, tiek profesinę savęs refleksyvumo puses.

3.1.1. Savirefleksyvumas tyloje: (ne)sąmoningas savęs patyrimas

Savirefleksyvumas, atsiskleidžiantis daugumoje tyrimo dalyvių patyrimų aprašymų, yra veikiamas dvilypės – sąmoningos ir nesąmoningos – savirefleksyvumo prigimties. Supervizuojamieji psichoterapeutai jį apibūdina kaip įkūnytą, kognityvinį arba afektyvų patyrimą.

Ieva savirefleksyvumą suvokia kaip nematomą, nesąmoningą procesą, patiriamą kaip intuityvų pojūtį. Supervizuojamajai tai yra priemonė, reikalinga supratimui atsirasti. Vis dėlto, papasakoti, kaip tai vyksta, psichoterapeutei buvo nelengva. Savirefleksyvumą tylos pausėse ji supranta kaip požiūrio patikrinimą per skirtingus kontekstus ar lygmenis: *Veiksmas, nu kuriam reik jėgų, laiko ir, toksai vidinis veiksmas. Ir čia to plepant nepadarysi <...> tokiam vidiniui veiksmui tos tylos tokios, ramybės, lėtumo, jo reikia...* (I, 182–188). Tylos pausės psichoterapeutei padeda lavinti pastabumą detalėms ir išspręsti problemas, kurioms reikia atsitraukimo, galimybės pažvelgti kitu kampu. Interviu metu tyrimo dalyvė pabrėžė savo kūno patirčių svarbą supervizijos tylos pausių metu. Kai supervizuojamoji jaučia nerimą arba nežinią, kūnas jai padeda pajudėti iš užstrigimo būsenos ar išbūti neapibrėžtume. Tuo metu tyloje ji sąmoningai dėmesį nukreipia į tam tikras kūno vietas, savo kūno pojūčius (kvėpavimą, prakaitavimą), jausmus, mintis:

Ir man patinka tokiais atvejais vat pasižiūrėt mano kūne, nu gerai, o tai kaip, ką mano pilvas sako, kas čia vyksta (nusišypso, liečia pilvą) arba ką mano, vat pečiai, kaklas, ką jie sako. <...> kūnas kaip atrama, va tokiam neapibrėžtume būnant visiškai <...> tada kūnas kaip resursas gali būt... (I, 317–327).

Kalbėdama apie savirefleksyvumą tyloje, Ieva pasitelkė laivo metaforą – mintyse ji įsivaizduoja skirtingu tempu pasisukantį laivą. Minėtą metaforą ji pritaiko tokiais atvejais, kai nori pastebėti savo pačios inertiškumą ir vykstančių pokyčių greitį supervizijos metu. Svarbu tai, kad pajutusi norą įsiklausyti giliau arba tylėti, supervizuojamoji iškart stabdo patį supervizijos procesą, o toks sulėtėjimas jai padeda susikurti saugumo ir ramybės pojūtį. Ievos savirefleksyvumo palyginimas su plaukimu: *Tam kad skęstum gilyn, reik nustot judėt, nu vat ir, nebesipliškenti, o ramiai grimzti* (I, 241–242) vaizdžiai sujungia du nagrinėjamo reiškinio aspektus: tiek savirefleksyvumą, kaip gilinimąsi į save, tiek tylos pausės, kurios reikalingos minėtai savianalizei. Pausės supervizijos procese reiškia sustojimą ir sulėtėjimą.

Tauras savirefleksyvumą apibūdino kaip gebėjimą būti sąmoningam ir pastebėti bei įvardyti veiksmą, jausmą ar procesą tuo metu, kai jis atsiranda. Vis dėlto, net ir sąmoningai apie šį gebėjimą negalvojant, jis vis tiek nesąmoningai veikia patį procesą: *Tai tam kad aš komentuočiau jausmus man-aš turiu, turiu būti savi-reflektyvus, jo. Jeigu, aš galiu visiškai nereflektuoti ką aš darau, aš galiu susinervinti ir pats to nepastebėti, jo, bet tai veiks, jo, tokiu be suvokimu* (T, 54–62). Tokiu atveju, nebūdamas savirefleksyviu, žmogus iš savęs atima sąmoningumo⁴ ir suvokimo⁵ galimybę, tad panašu, kad tai yra pasirinkimas. Supervizijų metu tylos pauzės Taurui yra reikalingos stabtelėjimui, įvardijimo ir įžodavimo paieškoms. Tai yra tam tikras išgyvenimas, atidus žiūrėjimas į konkretų reiškinį tam, kad tą akimirką mintyse atsirastų žodžiai. Ši būseną primena sąmonės nukreiptumo į objektą savybę, fenomenologijoje vadinamą intencionalumu: *Tas labai susiję su išgyvenimu <...> bet tai nėra tas toksai vat, grynai emocinis dalykas, tai yra vat man, man, jeigu taip subjektyviai, man tame reikia kažkokio tokio, atidaus žvilgsnio vat, tokio žiūrėjimo, į kažką, nu ten terapinėj situacijoj, kad man atsirastų... žodžiai* (T, 109–112). Toks veikimas nurodo kognityvią savirefleksyvumo tyloje raišką ir apima gebėjimą susitelkti į save ar savyje nagrinėjamą konkretų dalyką.

Kitai tyrimo dalyvei, Medeinai, savirefleksyvumas tyloje labiau reiškiasi per emocijas, tačiau tai supervizuojamajai sunku apibūdinti: *Man taip daugiau per emocijas turbūt... <...> galvoju kiek ten kažkoks yra toks jutiminis ar in-tuityvus lygmuo vat kas nėra emocija, bet bet nu* (nusijuokia), *aš to nesugebu pagaut nei žodžiais nei kažkaip ar ne vat konkrečiais kažkokiais tai dalykais ane* (M, 2/199–204).

Galima pastebėti, kad Medeinos ir Tauro samprotavimuose savirefleksyvumas nėra tiesiogiai patiriamas kaip intelektualinis procesas, tačiau jis yra smarkiai veikiamas nuojautos ir intuicijos.

Džiugas savirefleksyvumą tyloje supranta kaip dvejopą procesą – aktyvų ieškojimą, kai sąmoningomis pastangomis siekiama atrasti modelį, struktūrą, dalinę tvarką tarp patenkančios informacijos srauto. Tuo pat metu savirefleksyvumas vyksta pasąmoningai, nevalingai, savarankiškai: *Labiau vat kad mano galva taip veikia, ar kaip čia, ar tas mano vidus taip veikia* (D, 97–98). Džiugas pabrėžė, kad tiki skėlimu: *aš tuo skėlimu kažkaip labai tikiu* (D, 105), kuris, tikėtina, reprezentuoja skirtį tarp abipusiai savirefleksyvumą veikiančių pasąmoningos ir sąmoningos psichikos dalių. Svarbu tai, kad Džiugas, egzistencinės krypties psichoterapeutas, kuris supervizijose bendrauja su jungtistinės krypties supervizore, interviu metu pavartojo šį žodį. Remiantis psichodinamine paradigma, skėlimas veikia kaip nesąmoningas gynybos mechanizmas.

⁴ Sąmoningumas (angl. *consciousness*) – savęs suvokimo ir buvimo būseną, apibūdinama pojūčiu, emocija, valia, mintimi (cituojiama iš Merriam–Webster žodyno. Prieiga internete: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/consciousness>. Žiūrėta: 2020 04 29).

⁵ Suvokimas (angl. *awareness*) – suvokimo kokybė arba būseną, žinojimas ir supratimas, kad kažkas vyksta arba egzistuoja (cituojiama iš Merriam–Webster žodyno. Prieiga internete: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/awareness>. Žiūrėta: 2020 04 29).

Norėdamas atskleisti procesą tarp minėtų dviejų polių, tyrimo dalyvis pasitelkė vaizdingą palyginimą apie savo bėgimo patirtį: besiruošdamas, jis kruopščiai apsvarsto, kaip norėtų bėgti, tačiau pradėjęs sportuoti supranta, kad jo kūnas, nepriklausomai nuo minčių, yra pasirengęs judėti visai kitu ritmu. Džiugui tai panašu į supervizijose patiriamą savirefleksyvumą tyloje – supervizuojamasis bando sąmoningai susitelkti ir kartu yra veikiamas nesąmoningos jėgos, kuri padeda sujungti abu procesus: *Tai va čia kažkas analogiško žodžiu kad e-e, tu kažkokią sąmoningą pastangą dedi bet bet kažkas nusišypso, papildomai dar dirba ša-šalia tavęs atrodo, tūkšt taip kažkaip sujungia, pasako ten žodžiu, tu tik spėk vat užsirašyt* (D, 119–122). Taigi tylos pauzių metu psichoterapeuto viduje vyksta monologas, kurį papildomai veikia kitas nevalingas vidinis procesas.

Tyrimo dalyvių savirefleksyvumas tyloje vyksta kaip dvejetainis procesas, kurį veikia tiek sąmoningas, dėmesingas, aktyvus susitelkimas į esamas patirtis, tiek nesąmoningas, intuityvus, savalaikis informacijos apdorojimo procesas. Galima teigti, kad savirefleksyvumą tyloje supervizuojamieji patiria susitelkdami į kūno pojūčius, jiems gali kilti įvairios emocinės reakcijos, asociacijos, metaforos, vaizdiniai. Tylos pauzės supervizijų metu supervizuojamiesiems padeda lavinti pastabumą detalėms, stebėti savo veiksmų kryptį ir pokyčių greitį.

3.1.2. Asmeninio ir profesinio „Aš“ tyrinėjimas

Keli tyrimo dalyviai apie savirefleksyvumą kalbėjo kaip apie galimybę plėsti sąmoningumą ir savivoką⁶. Medeina savirefleksyvumą apibrėžė kaip *savęs matymą, savęs supratimą* (M, 70–71). Psichoterapeutė dalijosi mintimis apie vidinį procesą, vykstantį supervizijos tyloje ir įvardijo jai kylančius klausimus: kas vyksta su manimi? Kaip aš pristatinėju atvejį? Ar kalbu dalykus, kurie susiję su man rūpinčiu klausimu, ar nukrypstu? Tyrimo dalyvė teigė tyloje geriau pastebinti dalykus, apie kuriuos dažniausiai vengia kalbėti: *Nu krenta į akis kad aš gal, ar ne per daug, nu vat apie kažką nenoriu kalbėti ten nu, tokie man tai irgi toks savirefleksy-nu va tokie pastebėjimai apie save ar ne* (M, 59–61). Jos savirefleksyvumą skatina asmeninis smalsumas ir noras suprasti save, profesinis interesas (rūpestis ir domėjimasis savo klientais). Tyrimo dalyvė akcentavo, jog jai svarbu tai, kaip savirefleksyvumas skatina jos asmeninę savivoką: *Ateinu tik tai aš, atvejį atsinešu bet esu tik tai aš su supervizorium, tai aš noriu suprast vat kaip kaip aš, kas čia su manim, ką ką aš darau* (M, 221–222).

Saulei savirefleksyvumas tylos pauzėse yra *stabtelėjimas ties savim, toks gilesnis* (S, 298), tarsi *savęs matymas* (S, 465), kuris suteikia daugiau žinių ir atradimų apie save pačią, o tai gali būti itin naudinga profesiniame darbe. Tylos pauzės jai suteikia daugiau pasitikėjimo ir stabilumo supervizijų metu: *Žinau kad tai yra normalu, kad galima tame tiesiog būti* (S, 484–485). Tokie

⁶ Savivoka – savęs, savo asmenybės, vertės suvokimas (DLKŽe. Prieiga internete: <http://dz.lki.lt/>. Žiūrėta 2020 04 29).

momentai, kurie supervizuojamąjį verčia daug galvoti, tačiau leidžia pasiekti norimų rezultatų savo jėgomis, jai suteikia stiprybės.

Ievai tylos pauzės supervizijų metu reikalingos tam, kad ji galėtų reflektuoti apie save kaip terapeutę – susitikimų metu supervizuojamoji atranda kontaktą su savimi ir savo pasakojimu, santykį su klientu ir supervizoriumi: *Lėtas, laikas... nu kuriame gali taip, reflektuoti apie save kaip terapeutą ir apie, santykį su klientu* (I, 296). Tyla ir sulėtėjimas Ievai suteikia saugumo jausmą.

Džiugas pabrėžė, kad jo savirefleksyvumui itin svarbus sklandaus terapinio proceso užtikrinimas. Supervizijų tyloje jis bando suprasti, kur stringa terapiniame procese savo darbe: *Ar ten pauzės ar šiaip kai supervizija vyksta tai vat kažkaip, suprast vat, ar kur aš užstrigęs...* (D, 288–289). Kaip ir Medeina, tylos paūzių metu psichoterapeutas susimąsto apie temas, kurių paprastai vengia. Supervizuojamasis tyloje taip pat apgalvoja sunkumus su klientais, kliudančias jo paties asmenines savybes, kurias jis vadina *šėšėliais* (D, 573). Tomis tylos akimirkomis Džiugas ieško savo elgesio priežasčių, dėl kurių atsidūrė tam tikrose situacijose, alternatyvių buvimo su klientais būdų.

Galiausiai keli tyrimo dalyviai atkreipė dėmesį į tai, kaip tylos pauzės supervizijose padeda pamatyti lygiagrečius procesus⁷. Jų pastebėjimas gelbsti analizuojant savo jausmus klientui ir vystant savirefleksyvumą, kuriuo siekiama geriau įsisąmoninti save. Tylos metu į Saulės sąmonę sugrįžta prisiminimai, skaudesnės darbo su klientu akimirkos. Psichoterapeutės viduje vyksta nuolatinis tikrinimasis: supervizuojamoji pastebi asmeninius kliuvinius, barjerus, besikartojančias reakcijas ir prieštarigus jausmus (erzulį, pyktį, nuobodulį, susižavėjimą) klientui, tačiau koncentruojasi būtent į save: *Tu tiesiog pasijungi jau ties savo jausmais tikrai, tas klientas kažkur tai nu-nu jisai nutolsta, lieka šiek tiek nuošaly...* (S, 334–335). Džiugas tyloje bando suprasti neigiamus pojūčius klientui (pvz., erzulys, baimė) arba apskritai bet kokius jį aplankančius jausmus supervizijos metu – nuovargį, liūdesį: *Kai aš jau nutylu ir ar ten supervizijoj <...> dažniau ateina kažkas vat ko gal ten nenoriu aš girdėti, sakau vat ar nuovargis, ar kad liūdesys kažkoks vat tokie dalykai nu sunkesni jausmai* (D, 135–143). Tauras mano, kad kartais terapeuto reakcija į supervizorių priverčia susimąstyti apie tai, kas yra nepriimtina jam pačiam, ir dažnai tai susiję su terapine situacija: *Supervisorius gali užkabinti savo pastebėjimu ar savo klausimu kažką iš terapinės situacijos kas man sukels pvz pasipriešinimą, eilę dalykų* (T, 74–77). Ieva tyloje mėgina atpažinti ir suprasti jausmų klientams atsiradimo priežastis – ar jie atsiranda dėl susitapatinimo su klientais, ar dėl asmeninių veiksmų: *Pastebi kad nu va, taip jo, toks va nerimas, va toks nerimas man ir tenai, aš jį iš terapijos čia dabar atsinešiau ir vat iš kur jisai, kodėl man taip sunku ten išbūti, kodėl aš nerimą persiimu, pati jį sukuriu ar dar kaip nors...* (I, 162–165). Ieva teigė, kad

⁷ Lygiagretus procesas (angl. *parallel process*) – sąmoninis terapinių santykių atsikartojimas supervizinėje situacijoje (Morrissey & Tribe, 2001, p. 103).

lygiagretūs procesai supervizijose nėra dažni, tačiau jie būna informatyvūs ir prisideda prie savirefleksyvumo vystymo: *Ir va ta refleksija, aa, vat kas su manim vyksta, kodėl aš taip elgiuo-si, ko aš noriu, koks čia jausmas, ir kur čia pas mane ateina šitai, yra be galo naudinga* (I, 154–156). Taigi lygiagretūs procesai supervizijos metu padeda atkurti terapinį santykį tarp psichoterapeuto ir kliento, tad juose atsiskleidžia supervizuojamųjų patiriamas kognityvinis bei afektyvus savirefleksyvumo lygmuo.

Tylos pauzių metu savirefleksyvumas supervizuojamiesiems psichoterapeutams suteikia galimybę stiprinti asmeninę savivoką, susidaryti savęs kaip terapeuto vaizdą ir sekti savo profesinį tapsmą, pastebinti besivystančias tendencijas, vengtiną ir stiprintinas savybes. Buvimas tyloje supervizijos metu jiems suteikia pasitikėjimo savimi, stabilumo, stiprybės ir saugumo jausmus.

3.1.3. Transformuojanti frustruojančių jausmų patirtis

Supervizoriaus gebėjimas būti tyloje neretai iššaukia supervizuojamųjų jaučiamą įtampą ir tai plėtoja jų savirefleksyvumą.

Medeinos žodžiai: *nebijot galėt ramiai būt su tom pauzēm kurios yra, su ta tyla* (M, 2/318), leidžia teigti, kad buvimas supervizijų tyloje gali gąsdinti. Supervizuojamoji pastebi, kad supervizijų pradžioje tylos metu ji dažnai jausdavo nerimą ir įtampą. Tokiais atvejais tiek jai, tiek supervizoriui norėdavosi imtis veiksmų užpildyti pauzes. Analizuodama visą savo supervizijų istoriją, moteris atkreipia dėmesį į tai, kad laikui bėgant minėtas nerimas mažėja ir atsiranda daugiau vidinės ramybės bei *erdvės refleksijai* (M, 305), todėl ji turi daugiau galimybių pauzės metu susitelkti ne į tylos užpildymą, o į save. Ieva, kalbėdama apie savirefleksyvumą, teigė, kad jai taip pat svarbu sustoti ir pastebėti, kada supervizijos procese atsiranda įtampa, nerimas, prieštaravimai, nepasitenkinimas arba baimė pokalbio metu praleisti ką nors svarbaus.

Taigi supervizuojamieji supervizijų tylos metu gali patirti intensyvius, trikdančius jausmus, tačiau svarbu juos įsisąmoninti, nes tada atsiranda galimybė reflektuoti save.

Saulės manymu, tylos pauzės supervizijose atsiranda susidūrus su itin svarbiais klausimais, nagrinėjant terapeuto arba kliento gyvenimo iššūkius. Saulė prisiminė, kad buvimas tyloje supervizorių mokymų programos metu jai keldavo erzulį ir įtampą, nes psichoterapeutė jautė supervizoriaus spaudimą, tačiau kita vertus, tai tuo pat metu skatino jos savirefleksyvumą: *Tenka susitelkti labai ties savimi nors ir kaip norėtusi kažkokio ten paprasto greito rezultato, supervizorius vat vėl gi jis irgi verčia, verčia pačiam mąstyti* (S, 290–292). Dabar Saulės mintyse supervizijų metu savaime atsiranda ją neraminančių sunkumų nuotrupos: *Klausai savęs kas tai yra su tavim, kodėl tai kartojasi, kodėl tai vyksta* (S, 140–141). Tikėtina, kad tam įtakos gali turėti ilgametė supervizinių santykių patirtis ir įgytas pasitikėjimas supervizoriumi.

Kalbant apie santykį su supervizoriumi, svarbu pabrėžti tai, kad terapeuto savirefleksyvumas gali būti veikiamas ambivalentiškų jausmų supervizoriui, kurie sustiprėja tylos pauzių metu. Džiugas pasidalijo patirtimi apie dvi supervizores, tačiau galima pastebėti prieštarigus jo jausmus daugiau patirties turinčiai ekspertei. Nepaisant to, kad supervizuojamasis laiko šią supervizorę artima, žavisi jos laisvumu drąsiai kalbėti apie jausmus, vis dėlto, būdamas su ja, jis negali iki galo atsipalaiduoti, pilnai atsiverti, jos prisibijo. Galima pastebėti, kad savirefleksyvumą ir tylos pauzių kokybę iš dalies lemia Džiugo susikurtas įvaizdis apie supervizorę: *Ji labai didelė, galinga žodžiu, daug patirties turinti. Ir čia galbūt mano projekcija <...> bet vat aš į ją kitaip žiūriu ir mane tas jau veikia iš karto, ir tas tylas irgi iš karto veikia taip įtempiančiai, ne atpalaiduojančiai* (D, 186–192). Medeina taip pat dalijosi įžvalgomis apie patiriamus ambivalentiškus jausmus supervizoriui tylos pauzėse: *Daug daug visokių niuansų man tada taip iškyla ir, ir tokio dėkingumo supervizoriui, ir savotiško ir irzulio* (M, 150–152). Tauras laikėsi tokios pat nuomonės ir teigė, kad supervizoriaus buvimas, dalyvavimas pokalbyje gali kelti eilę jausmų (pvz., baimę, erzulį), gali pažadinti norą apsiginti, arba kaip tik, suteikti palengvėjimą, *katarsį* (T, 71). Taigi akivaizdu, kad supervizorius savo buvimu gali tiesiogiai veikti supervizuojamojo savirefleksyvumą tylos pauzių metu.

Kita vertus, buvimas tyloje su supervizoriumi gali padėti supervizuojamajam išbūti emociškai sudėtingose terapinėse situacijose ir patvirtinti patiriamus neigiamus jausmus. Toks buvimas supervizuojamajam leidžia pajusti užtikrintumą, tvirtumą, pasitikėjimą savimi. Tai iliustruoja jautrus Saulės pasidalijimas apie patiriamą liūdesį ir bejėgiškumą dėl neįveikiamos kliento ligos. Supervizijose tylos pauzių metu ji turi galimybę priimti savo kaip specialistės galimybių ribotumą:

<...> mirksti juose ten kurį laiką... kartais, kartais su-supranti, tame nu buvime toj tyloj kartais supranti kad, tu kažkur galva sieną turbūt nori pradaužt, kur galbūt nereikia visai to daryt <...> tai va tas buvimas ko gero tuose, taikliuose klausimuose ir tuose, tylos pauzėse... <...> tyloje, galbūt tam tikra prasme mokina ir ir ir su klientais kartais būti... (S, 340–342, 471–481).

Tyloje su supervizoriumi apmąstyti jausmai lemia tai, kad buvimas su klientu ir jo skausmu tampa lengvesnis, nebe taip gąsdina. Galima teigti, kad toks transformuojantis patyrimas supervizijos tyloje tiesiogiai prisideda prie terapinio proceso su klientu gerinimo. Pasak Saulės, tokiam emociniam buvimui kartu su supervizoriumi, daug dėmesio skiriama egzistencinės humanistinės paradigmos rėmuose.

Taigi tyrimo dalyviai, būdami supervizijų tyloje, išgyvena intensyvius, kartais nemalonus jausmus – nerimą, pyktį, liūdesį ar bejėgiškumą. Pastarieji nurodo į jų asmenines savybes arba patiriamus sunkumus terapiniame darbe su klientais. Tylos pauzės su supervizoriumi gali kelti įtampą, kuri laikui bėgant transformuojasi į palengvėjimą, suteikia daugiau užtikrintumo savo jėgomis.

Remiantis visų gautų interviu transkripcijų analize, išryškėjo platus savirefleksyvumo tyloje patyrimo spektras – tai dinamiškas, pusiau sąmoningas, daugiasluoksnis (kognityvinis, afektyvinis, įkūnytas) vidinis procesas, kurio metu psichoterapeutas tyrinėja savo asmenines savybes ir

sunkumus profesiniame kontekste. Pastebėta, kad supervizijų tylos metu terapeutas patiria sudėtingus, tačiau transformuojančius jausmus, kurie padeda pažinti save ir gali tiesiogiai lemti terapinius procesus su klientais.

3.2. Dialogiška tyla

Pirmojoje metatemoje buvo aptarta, kaip tyrimo dalyviai subjektyviai patiria ir išgyvena savirefleksyvumo patirtis. Antrojoje metatemoje bus nagrinėjamas supervizoriaus vaidmens savirefleksyvumo vystymosi procese klausimas. Taip pat bus analizuojama, kokie veiksniai lemia supervizuojamųjų psichoterapeutų savirefleksyvumo atsiskleidimą supervizijų tyloje.

3.2.1. Saugaus supervizinio santykio svarba

Nors savirefleksyvumas vyksta supervizuojamojo viduje, tačiau visi tyrimo dalyviai pabrėžė, kad tyla vis tik kyla dialogo metu, kai tarp žodžių atsiranda pauzės. Psichoterapeutų samprotavimuose dominuoja požiūris, kad supervizoriaus buvimas yra neatsiejama supervizijos proceso dalis, be to, saugus santykis tarp supervizoriaus ir supervizuojamojo yra būtina sąlyga pastarajam siekiant reflektuoti save. Tik tuomet supervizuojamasis gali atsipalaiduoti ir įsigilinti į save tyloje.

Interviu metu Tauro antroji minėta refleksyvumo samprata – *tarpusavio refleksija* (T, 64–68) arba savęs refleksyvumas supervizijos proceso metu – yra analizė to, kas vyksta tarp supervizuojamojo ir supervizoriaus. Tyrimo dalyvis akcentavo, kad supervizijos metu yra pasiekiamas toks reflektavimo lygis, kurio neįmanoma pasiekti terapeutui esant vienam. Galima teigti, kad supervizijų tyloje noras būti suprastam „Kito“ (supervizoriaus) paskatina savirefleksyvumą, o pastarasis padeda pamatyti netikėtus atradimus apie save patį ir naujus požiūrio taškus. Supervizuojamojo tyla vienareikšmiškai byloja apie saugų tarpusavio santykį: *Pauzė tyla man atrodo jinai, reikalauja tam tikro saugumo <...> kalbant apie supervizinį kontekstą jeigu, supervizijose yra, natūraliai atsirandančios pauzės, tai mano galva tai yra ženklas apie tokią saugią erdvę* (T, 277–282). Vadinasi, savirefleksyvumui tyloje plėtotis reikalingos bent dvi sąlygos: supervizorius ir saugus tarpusavio ryšys.

Medeina nenori jaustis vieniša supervizijos procese, tad turi stiprų bendrumo poreikį, norą būti išgirsta ir atliepta, tad jai ypač svarbi supervizoriaus kuriama emocinė erdvė: *Kad nebūt vienai, kažkokia kita, žmogiška dūšia girdėtų, dalyvautų, būtų liudininkė <...> bendradarbiavimo, tokio bendrumo jausmas jisai... labai man jisai yra reikalingas* (M, 19–20, 34). Psichoterapeutė laikėsi panašios kaip Tauras nuomonės ir teigė, jog tylos pauzės reiškia, jog ji jaučiasi saugi ir

atsipalaidavusi, ji žino, kad nebūtinai turi imtis veiksmų. Pasak jos, saugus santykis su supervizoriumi yra besivystantis procesas, tad tylos pauzės atsiranda tik po tam tikro laiko. Jų metu jaučiamas saugumas suteikia ramybę, sumažina įtampą ar baimę, poreikį save ginti. Specialistė mano, kad priešingu atveju, buvimas vienumoje terapeutui suteikia ribotą savęs matymą: *Lieku tose savo sultyse, su savim* (M, 2/78), tad savirefleksyvumui reikalingas kitas asmuo.

Saulė antrino, kad be sukurto patikimo santykio su supervizoriumi, savirefleksyvumas tyloje neįmanomas: *Bet jeigu kalbėt apie tylą ir apie tokį kažkokį tokį savirefleksiją, nu tai aš kažkaip kitokio varianto neįsivaizduoju, be be be to sukurto kažkokio tai santykio, va tarp terapeuto ir supervizoriaus* (S, 435–438). Supervizuojamąją reflektuoti tyloje su supervizoriumi skatina pasitikėjimas supervizoriumi, jo supratingumas ir priėmimas.

Ieva teigė, kad savirefleksyvumas vyksta jos viduje ir tyla atsiranda ne išorėje, bet santykyje: *Ta pauzė atsiranda tarp mūsų, ne manyje <...> labai sunkiai tai vykta vat pačios viduje. Aš galvoju tam ir yra tas dialogas* (I, 414, 202–203). Kito žmogaus buvimas suteikia reikiamą erdvę, kurioje supervizuojamoji gali *vidujai nutilti* (I, 401). Ieva, reaguodama į interviu metu tarp jos ir tyrėjos kilusias tylos pauzes, pripažino, kad „Kito“ (šiuo atveju, supervizoriaus) būtinybė savirefleksyvumui tyloje rasti yra neginčijama: *Jeigu jūs dingtumėt, tai ir ta tyla dingtų taip pat...* (I, 419–420). Ieva, kaip ir Medeina bei Tauras, mano, jog vienai save reflektuoti nėra įmanoma, tam reikalingas kitas žmogus.

Jau aptarta Džiugo patirtis su labiau patyrusia supervizore yra pavyzdys to, kad supervizuojamasis santykyje su supervizoriumi gali jausti įtampą bei nesaugumą. Kita psichoterapeuto supervizorė supervizijų proceso metu atlieka pasyvesnį vaidmenį, tačiau savo buvimu ji suteikia erdvę, kurioje abu gali tylėti ir justi bendradarbiavimą, ieškoti drauge atsakymų. Tokiame saugiame bei lygiavertiškame santykyje jis dažniau gali daryti pauzes: *Jeigu apie pauzes tai ten daugiau pauzių būna...* (D, 54). Savo buvimu lygiavertė supervizorė skatina atsipalaiduoti ir nusiraminti, o supervizuojamasis gali laisviau įsivardyti jausmus, nebijo klysti. Save reflektuoti specialistą skatina santykiuose kuriamas artumo jausmas: *Emocinis artumas atrodo prisideda prie jaukių tylų ar kaip čia vat, ar tų ten ieškojimų, tylų tokių...* (D, 480–481).

Galima daryti prielaidą, kad supervizoriaus ir supervizuojamojo kuriamas saugus tarpusavio ryšys gali nulemti supervizuojamojo psichoterapeuto emocinę būseną ir pasirengimą save reflektuoti. Tokie pasitikėjimu grįsti santykiai tylos pauzių metu mažina įtampą, nerimą, baimę, poreikį pasipriešinti. Taigi supervizinis santykis suteikia unikalią galimybę terapeutui nagrinėti save betarpiškame kontakte, o tokiam procesui svarbu užtikrinti abipusį saugumą.

3.2.2. Supervizoriaus atvirumas patirčiai ir nevertinanti nuostata

Dar vienas svarbus savirefleksyvumo tyloje aspektas, atsiskleidžiantis keliuose tyrimo dalyvių pasakojimuose, yra atvira ir nevertinanti supervizoriaus pozicija supervizijos metu. Tokia supervizoriaus laikysena supervizuojamuosius skatina laisviau reflektuoti save tyloje.

Medeina teigė, kad esminis pokytis savirefleksyvumo ugdymo procese įvyko tada, kai sumažėjo jos perfekcionistinis noras supervizoriui pateikti savo darbą kaip geresnį nei jis iš tikrųjų buvo. Psichoterapeutė suprato, kad supervizijų metu nereikia siekti įvertinimo, įtikinti ar įrodyti supervizoriui, jog yra gabi. Nuo to laiko ji pradėjo labiau pasitikėti savo jėgomis: *Aš galiu, aš darau tą ką noriu, aš žinau ką aš darau ir aš klystu tą darydama...* (M, 290–291). Pasikeitimai savirefleksyvumo atžvilgiu įvyko ir tada, kai pakito jos požiūris į supervizorių, kuris iš *mokytojo, autoriteto, eksperto* (M, 267) pasikeitė į bendradarbiaujantį, lygiavertišką kolegą. Tai buvo didžiausias emocinis pokytis, kai ji staiga pajuto supervizijos procese esanti lygiavertė, turinti *savo svorį ir savo laisvę* (M, 278).

Be to, abejuose interviu tyrimo dalyvė užsiminė apie galimą neigiamą supervizoriaus vertinimo įtaką savirefleksyvumui: *jeigu girdėčiau vertinimą arba nurašymą tai man tikrai tas stabdytų* (M, 2/92–93). Dabar Medeina atsipalaiduoti supervizijų metu skatina supervizoriaus atvirumas tiek savo, tiek terapeutės klaidoms ir nesėkmėms: *Jeigu supervizorius gali leist man būt kažkokiai ten nemokančiai, negalinčiai, ar sau, tas tada atpalaiduoja, atveria duris...* (M, 2/239–241). Specialistei yra svarbu žinoti, kad ji yra neribojama, nekritikuojama, nevertinama ir gali pasitikėti supervizoriumi. Būdama su supervizoriumi, supervizuojamoji nori jaustis laisva ir nevaržomai save tyrinėti.

Tauras pastebėjo, kad savirefleksyvumo procesas sutrinka, kai į santykį yra žvelgiama nelygiavertiškai: *super supervizoriaus, kaip mokytojo ir tokio mokinuko santykį* (T, 149). Tada, pasak jo, supervizoriui uždavus klausimą, supervizuojamasis jaučia įtampą ir būtinybę atsakyti teisingai. Toks procesas, jo nuomone, negali turėti konstruktyvios naudos. Tad supervizoriaus atvirumas ir gebėjimas žvelgti į supervizuojamąjį kaip į lygiavertį kolegą yra svarbus veiksnys, galintis paskatinti supervizuojamojo savirefleksyvumą.

Džiugas, kaip Medeina, pripažino, kad save reflektuoti anksčiau jam trukdydavo baimė suklysti ar ko nors nežinoti: *Ar viską teisingai be klaidų tada ten norėdavos padaryt...* (D, 284–285). Pasikeitimą superviziniame santykiyje Džiugas pajuto tada, kai pirmą kartą ryžosi užduoti teorinį klausimą patyrusiai supervizorei. Nuo to momento specialistas jaučiasi galintis rodyti savo pažeidžiamumą, jis taip pat labiau pasitiki savimi, o tai neabejotinai prisideda prie savirefleksyvumo ugdymo: *Ahh, tai čia galima klaust ir galima kažkaip taip, nu rodyt tą savo*

nežinojimą ar kažkaip, rodyt tą tikrąjį lygį. Tai va tas labai tokį praplėtė tyrinėjimų lauką... (D, 489–492).

Supervizuojamieji nori, jog supervizorius juos priimtų, nevertintų, nekritikuotų – būtent tai leidžia jiems laisvai tyrinėti save. Savirefleksyvumas tyloje sustiprėja tada, kai supervizuojamasis ir supervizorius tampa lygiaverčiais supervizijos proceso dalyviais.

3.2.3. Supervizoriaus pozicijos reikšmė savirefleksyvumui

Kitas svarbus aspektas, kurį pabrėžė dauguma tyrimo dalyvių, yra specifinė supervizoriaus pozicija (buvimo būdas) ir jos reikšmė savirefleksyvumo vystymuisi. Tokį buvimo būdą lemia supervizoriaus gebėjimas balansuoti tarp ekspertiškumo ir „ne-žinojimo“⁸ pozicijų, taip supervizuojamam psichoterapeutui suteikiant galimybę pačiam plėtoti savirefleksyvumą tylos pauzių metu.

Saulė pripažino, kad save reflektuoti tyloje su supervizoriumi pirmiausia gali dėl to, jog yra užtikrinta jo profesionalumu (žinojimu link kur jis veda, kokio bendro tikslo siekia). Kitas svarbus aspektas – savarankiškumas, laisvė galvoti pačiai, kurią skatina supervizorius. Saulė svarstė, kad savirefleksyvumas tyloje prasideda nuo taikliai ir kryptingai užduoto, netgi nepatogaus supervizoriaus klausimo. Tuomet supervizoriaus tylėjimas ir suteikiama erdvė byloja apie leidimą svarstyti apie save: *Tas momentas irgi, supervizijoje labai svarbus, duoti erdvės, neuzurpuoti, nekiškiti kažką, iš supervizoriaus pusės, kažką ten patarinėt, vat duoda erdvės tau iš tikrųjų būti, tu ten gali paklaidžioti ten savo mintyse visaip kitaip...* (S, 301–305). Psichoterapeutė intensyviai galvoja apie save tada, kai supervizoriaus klausimas būna nukreiptas į silpną jos vietą, kurioje, kaip ji pati įvardijo, tuo metu jaučiasi užtikrintai. Taip ji skatinama suabejoti, pažvelgti į save iš kitos perspektyvos, pamatyti savo įsitikinimus, elgesio modelius, įprastus buvimo su klientais būdus: *<...> tiesiog sunaikina, sugriauna mano tą namelį...* (S, 184). Toks supervizoriaus ekspertiškumas ir savo darbo išmanymas Saulei teikia užtikrintumo jausmą. Būdama su savo srities žinovu, ji gali pasitikrinti ir patvirtinti savo veiksmų tinkamumą. Saulė patikino, kad nepaisant ekspertiško supervizoriaus įžvalgumo ir gebėjimo taikliai atkreipti dėmesį į jos spragas, taip pat svarbus yra ir kolegiškumas, palaikymas bei nuraminimas: *Ekspertiškas ir kartu draugiškas, kolegiškas santykis jusiai leidžia būti, leidžia būti, tiksliau sako, nu taip tarsi, ne-nebylom sako kad nu, kad čia viskas gerai, kad nėra čia ko bijot...* (S, 225–228).

Medeinai reikalingas visapusis supervizoriaus buvimas – jo netikėtos reakcijos, aštresnės konfrontacijos, klausimai, pastabos, kartais neverbalinė kalba, nes visa tai padeda viduje tikrintis,

⁸ Šis terminas vartojamas egzistencinėje psichoterapijos paradigmoje kaip „ne-žinojimas“ už kitą, tyrinėjanti, besidominti pozicija (Vaštakė ir Kočiūnas, 2019, p. 83).

prieštarauti ar sutikti. Toks santykis leidžia geriau suprasti savo darbo būdo ypatumus, koreguotinas ar tinkamas savybes, pajusti *savastį* (M, 216). Kai supervizuojamoji girdi supervizoriaus klausimą ar pastabą, jai visada reikalinga tylos pauzė, kurios metu ji pasitelkia savirefleksyvumą, t. y. įdarbina minčių ir jausmų procesus tam, kad surastų reikiamą atsakymą, pažadintų jausmą ar reakciją. Su laiku atsiranda ramybės, užtikrintumo jausmai, nes specialistę aplanko žinojimas, kaip išmokti su tuo būti.

Tauras dalijosi patirtimi apie supervizijas, kuriose juodu su supervizoriumi kuria neakademišką, nestruktūruotą, pasitikėjimu grįstą santykį. Psichoterapeutas pabrėžė, kad nedidaktinė supervizoriaus pozicija ir gebėjimas toleruoti tarp judviejų atsiradusį neapibrėžtumą, padeda plėtotis savirefleksyvumui, o tai leidžia rasti *insaitų*⁹ akimirkoms. Tauras teigė netikintis *aiškinančiosiomis* (T, 351) supervizijomis, kai remiamasi įvairiomis teorijomis, ir atkreipė dėmesį į tai, kad fenomenologinėje supervizijoje vyksta daugiau ne kliento ar atvejo analizė, bet santykio, savęs *narstymas* (T, 16). Tad šiuo atveju supervizuojamajam įdomesnis yra *patyriminis buvimas* (T, 367), kuris skatina savirefleksyvumą ir suteikia pasitenkinimą bei džiugesį savaime kylančiais atradimais: *Atradimo jausmas jisai nieko su nieku ne-nesulyginamas <...> toks neapibrėžtumo, toksai vat, žiūrėjimo, bandymo įvardinti pačiam, bandymo žodžius atrasti, bandymo kažkokią patirtį-m-suprasti tai...* (T, 361–366).

Nevienodos Džiugo patirtys su skirtingomis supervizorėmis byloja apie tai, kad kiekvienas supervizorius savirefleksyvumą gali skatinti unikaliais būdais. Iš labiau patyrusios supervizorės Džiugas tikisi ekspertškumo, aiškaus vedimo, pas ją analizuoja sudėtingesnius ir skubius klientų atvejus, nes jaučia, kad jam reikia profesionalo nuomonės. Su kita supervizore jis aptaria lengvesnius atvejus, ir, galbūt, tai lemia mažesnę stresą bei jau minėtą dažnesnę buvimą tylos pauzėse. Pabrėžtina, kad tylos patirtys su šiomis supervizorėmis taip pat reikšmingai skiriasi. Tyla su ekspertšką poziciją užimančia supervizore dažnai atsiranda iš *išsisėmimo* (D, 149). Pauzės šiuo atveju įprastai būna kupinos įtampos, dėl to supervizuojamasis jaučiasi įsipareigojęs jas užpildyti. Su labiau fenomenologinę poziciją užimančia supervizore tylos akimirkos atsiranda tada, kai susitikimo dalyviai jaučią neaiškumą, yra sutrikę. Tokiu atveju tylos metu vyksta gyvas abiejų pokalbio dalyvių tyrinėjimo procesas: *<...> atrodo abu sėdim žodžiu ir mąstom...* (D, 167). Džiugas užsiminė, kad turi polinkį kontroliuoti, žinoti, todėl būtent toks „ne ekspertinis“ buvimas supervizijose jam yra sudėtingesnis. Tokiame procese yra daugiau neapibrėžtumo, kuris reikalauja ypatingo pasitikėjimo pačiu procesu ir vienam kitu: *Pasitikėt kad čia išplauksim ar ten rasim, nepasiklysim, ir tas vat sunku yra man asmeniškai...* (D, 382–384). Džiugas, kaip Tauras ir Saulė, yra įsitikinęs, jog egzistencinė psichoterapijos kryptis labiau palaiko lygiavertišką poziciją: *<...>*

⁹ Insaitas (angl. *insight*) - staigus ir ankstesne patirtimi tarsi nepagrįstas situacijos esminių santykių ir visos struktūros supratimas, problemos išsprendimas (Psichologijos terminų žodynas, 1993).

abu pasiimam ir einam į tamsą... (D, 361) ir *neužskaito ekspertiškumo* (D, 361), tačiau savo supervizijų praktikose vertina abi patirtis, o didžiausia nauda laiko prasiplėtusį matymą.

Tuo tarpu Ieva svarbu, kad supervizorius dalytųsi *pašaliečio matymu* (I, 95) – savo žiniomis, požiūriu, kaip girdi jos pasakojimą, kaip reaguoja į tarp judviejų vykstantį procesą, atsirandančias neverbalines reakcijas. Visa tai padeda išplėsti esamą supervizinį kontekstą. Kaip ir kiti tyrimo dalyviai, ji užsiminė apie supervizoriaus drąsą, bebaimiškumą būti neapibrėžtume, pasitikėjimą nežinomybe ir tikėjimą, jog tai daryti prasminga – visa tai tam, kad supervizijose tylos pauzių metu galėtų atsirasti įžvalgos, netikėti posūkiai: *Turbūt vat šitas svarbu, kad būtų tokios erdvės, kad nebūtų vien kažkokio žinojimo pilnas pokalbis...* (I, 33–34). Interviu metu Ieva taip pat pastebėjo lygiagrečius procesus, vykusius tarp jos ir tyrėjos, kurie, galima manyti, priminė jos jausmus būnant su supervizoriumi. Tyrėjos klausinėjimas paskatino ją save reflektuoti: *Man kažkaip va tas mūsų pokalbio procesas, nu irgi vat, paraleliniai procesai ar ne vyksta, man svarbu klausimai, jūsų klausimai, nes jie, aš atsiremiu tada į juos, aš pradėdu galvot kaip ir tada aš galiu pasakot <...> kaip nustebusio Sokrato toksai nu tas klausinėjimas toksai, vaikiškas...* (I, 380–383, 393–293). Tai rodo, jog supervizorius, taikydamas klausinėjimo intervenciją, gali sužadinti supervizuojamojo savirefleksyvumą. Specialistė teigė galinti pati sau uždavinėti klausimus vienuoje, bet yra įsitikinusi, kad tokiu atveju nebūtų savirefleksyvumo vyksmui reikalingos erdvės. Tad tikėtina, jog kiekvienas supervizoriaus užduotas klausimas supervizuojamajai suteikia galimybę atrasti savyje kuo gilesnį, autentiškesnį atsakymą, taip skatina reflektuoti save.

Tam, kad supervizuojamieji psichoterapeutai jaustųsi galintys reflektuoti save supervizijų tylos pauzėse, supervizorius turi suteikti laisvę tyrinėti save, sukurti saugią erdvę, stebėti supervizinį procesą, gebėti dalytis savo ekspertiškumu ir tuo pat metu toleruoti kylantį neapibrėžtumą.

3.2.4. Supervizoriaus ir supervizuojamojo suderinamumas tylos pauzėse

Paskutinis aspektas, svarbus savirefleksyvumo plėtojimui tylos pauzėse, yra supervizoriaus ir supervizuojamojo tempų suderinamumas.

Paprašyti prisiminti ir pasidalyti savirefleksyvumo patirtimis tyloje su supervizoriais, visi tyrimo dalyviai teigė, jog tokių yra mažai. Džiugas juokavo, kad tyloje supervizijos metu yra retas reiškinys: *Kad netylim per supervizijas* (nusijuokia) (D, 4). Panašios nuomonės laikėsi ir Ieva: *Yra supervizijų kur tylos tikrai nėra daug* (I, 176). Tauras pripažino, kad jam šia tema kalbėti apskritai yra iššūkis: *Dažnai supervizijose tylos, gerokai mažiau negu terapijoj, ta prasme ir, ir ko gero, man kalbėt apie tylos pauzes terapijoj būtų, keletą kartų lengviau negu apie tylą supervizijose* (T, 96–90). Medeina pripažino, kad ilgos pauzės supervizijose yra neįprasta patirtis: *Aš vat supervizijoj*

neįsivaizduoju tarkim kažkokių labai ilgų tarpų ten nežinau, terapijoj aš tą įsivaizduoju (M, 111–113). Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad tiek Medeina, tiek Tauras palyginę tylos pauzių dažnumą psichoterapijoje, pastebėjo akivaizdų skirtumą: supervizijose jų yra gerokai mažiau.

Vis dėlto, tylos pauzėse supervizijų metu, Medeinai svarbu, jog supervizorius atsižvelgtų į jos tempą ir gebėtų prisiderinti, nes jeigu tylos pauzės skubėtų užpildyti klausimais, tai užkirstų kelią savirefleksyvumui: *Mano tempas nėra greitas tai man pauzės tai kad aš galiu ten ar ne* (įkvėpia) *su supervizorium kalbėt savo tempu tai tai yra svarbu...* (M, 22–23). Ieva laikėsi tokios pačios nuomonės: *Tas tempas svarbu kad jisai kažkaip sutaptų, kad ir supervizorius ir terapeutas, jame, nu patogiai jaustųsi tame tempe, tame lėtume...* (I, 272–273). Kai psichoterapeutės vidinio proceso ritmui kyla grėsmė, jeigu minėtas procesas nutrūksta arba supervizuojamoji jaučiasi supervizoriaus skubinama, specialistė nori sustoti ir įsiklausyti į tai, kas vyksta: *sakau, stop, sustojam, gabaliukais* (I, 287).

Tauras pritarė tyrimo dalyvėms, kad supervizorius turi būti pasiruošęs kviesti į neskubantį kontaktą, prisitaikyti. Įsivaizduodamas save supervizoriaus pozicijoje: *Aš kaip supervizorius pristabdyčiau šiek tiek, arba kažkaip irgi įžodindčiau kad niekur nereikia skubėt...* (T, 146–147), psichoterapeutas tarsis išreiškė savo kaip supervizuojamojo poreikį gauti žodinį supervizoriaus patvirtinimą. Pastarasis reikalingas tam, kad tylos pauzių metu Tauras galėtų būti atsipalaidavęs ir ramiai reflektuotų save.

Džiugas teigė, kad labiau patyrusi supervizorė pauzių metu jį *krutina* (D, 62), todėl terapeutas jaučiasi išipareigojęs ką nors atsakyti. Tokios supervizijos pabaigoje pagaliau atsiradus tylai, supervizuojamasis jaučia palengvėjimą: *<...> nuslūgimą, kad įtampa praėjo, kad įvyko esmė kažkokia tos supervizijos...* (D, 225). Priešingai kita supervizorė jam leidžia ieškoti pačiam, kuria saugią, jaukią erdvę, kurioje skatina neskubėti: *Tylos lengvesnės būna, o va ten kai nutyli atrodo taip nesijaučiu aš nejaukiai, taip kad čia reikia skubėt ar kažkaip nekantriai...* (D, 173–175). Taigi supervizoriaus gebėjimas atsipalaiduoti ir neskubinti supervizuojamojo tylos metu, skatina kūrybiškesnį, lengvesnį sprendimų ieškojimą.

Saulė atviravo turinti savo individualų tempą ir teigė, kad į jį atsižvelgdamas supervizorius leidžia specialistei pajusti laisvę, padeda vystyti vidinėms jos mintims, neužsisklęsti. Jeigu nutinka taip, kad supervizorius būna aktyvus, nuolat užduoda klausimus, nejausdamas supervizuojamosios tempo, tada jai kyla gynybinės reakcijos – priešiškus, pyktis, susierzinimas ir noras atsitraukti: *Aš tada nenoriu nieko, sakau – atstok* (nusijuokia) *taip nesakau, bet vienu žodžiu, man norisi atsitraukti, aš tada nieko nenoriu daryti* (S, 399–400). Saulei, kaip ir Taurui reikia supervizoriaus nuraminimo: *Sakytų va aš čia sėdžiu aš čia esu ir viskas yra gerai, tu dabar čia mąstyk, ir aš tada galiu tą daryt...* (S, 403–404), suteiktos erdvės ir laisvės. Psichoterapeutė pabrėžė, kad jai šis

interview buvo labai naudingas asmeniniam tylos reikšmingumui pastebėti, pergalvoti ir ateityje sau kaip supervizorei priminti, kad reikia dažniau suteikti tylos pauzes supervizuojamiesiems:

<...> reikia duot žmonėm daugiau vietos (nusijuokia). Aš pati tai noriu vietos, iš principo va tu pauzių tokių, tylos, kitą kartą kad leisti tam terapeutui <...> pačiam paklaidžioti ir pabūti kažkur <...> o kartais aš ir jom per mažai duodu vietos, tai vat ko gero čia man labai geras būdas susimąstyt ateičiai... (S, 548–552, 560–561).

Taigi supervizuojamiesiems itin svarbu, kad jų supervizoriai būtų kantrūs, gebėtų prisiderinti, nuraminti ir palaikyti tylos pauzių metu. Tik tokiu atveju – be bandymo pasipriešinti, esant ramybėje ir atsipalaidavus – supervizuojamųjų savirefleksyvumas gali vykti savo ritmu.

Antrąją metatema atskleista, kad visapusis supervizijos procesas negali vykti be supervizoriaus ir pastarojo buvimo būdas didele dalimi lemia tai, kaip supervizuojamasis psichoterapeutas jaučiasi ir reflektuoja save tyloje. Supervizuojamiesiems yra svarbus supervizoriaus atvirumas, lygiavertiškumas ir gebėjimas prisiderinti, kiekvienam unikaliai atvejui taikant reikalingas priemones. Dažniausiai būtent tylos pauzės rodo apie saugų tarpusavio santykį – su laiku mažėja supervizuojamųjų nerimas, įtampa, baimė, noras užpildyti tylą, silpnėja poreikis apsiginti, taigi atsiranda daugiau erdvės ir laisvės svarstymams bei kūrybinėms paieškoms. Tylos pauzės taip pat gali reikšti sąmoningą supervizuojamųjų psichoterapeutų poreikį sulėtinti procesą, jų norą pabūti su savo apmąstymais, įsiklausyti giliau į tai, kas vyksta jų viduje ar pokalbyje su supervizoriumi.

4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

4.1. Rezultatų aptarimas kitų tyrimų ir teorijų kontekste

Atlikus šio magistro darbo tyrimą paaiškėjo, kad savirefleksyvumo fenomenas tylos pauzėse Lietuvoje ir pasaulyje yra ganėtinai naujas reiškinys. Mokslinėje literatūroje konceptualizuoto savirefleksyvumo apibrėžimo rasti nepavyko. Tyrimo dalyviams jį apibūdinti tylos pauzėse taip pat buvo sudėtinga, tačiau šios analizės rezultatai gali būti svarbūs, siekiant atskleisti detalesnę šio fenomeno sampratą ir daugiasluoksniškumą.

Tyrimo dalyvių patirtys atskleidė, jog savirefleksyvumas tylos pauzių metu supervizijos procese yra patiriamas kaip betarpiškas, dinamiškas, daugiasluoksnis (kognityvinis, afektinis, įkūnytas), sąmoningas ir intuityvus vidinis procesas, kurio metu psichoterapeutas aktyviai tyrinėja savo asmenines savybes, kūno pojūčius, atliekamus veiksmus, įgytą patirtį, kylančius jausmus (apie supervizorių arba klientą) ir sunkumus, su kuriais susiduria profesiniame kontekste. Šie apibūdinimai panašūs į literatūros analizėje pateiktą savirefleksijos apibrėžimą (Auerbach & Blatt, 2001; Beaty et al., 2001; Lysaker et al., 2011; Finger–Ossinger & Löffler–Stastka, 2019), tačiau jis stokoja trijų svarbių aspektų, kuriuos atskleidė šio tyrimo rezultatai – savirefleksyvumui yra būdingas procesualumas, patyrimas dabarties momentu buvimo su supervizoriumi metu.

Atsižvelgiant į tokius samprotavimus, galima teigti, jog savirefleksyvumo apibūdinimas gali būti paremtas D. A. Schöno (1983, 1987) *refleksijos veikloje* apibrėžimu. Pastarasis apima nuolatinį galvojamą bei interpretavimą apie veiklą atliekamą dabartyje. Apie tai savo veikale užsimena mokslininkai J. Stedmon ir R. Dallos (2009), supervizijos procese išskyrę *asmeninę refleksiją* (angl. *personal reflection*), nurodančią spontanišką ir betarpišką refleksijos veiksmą dabarties momentu, kurio metu dėmesys telkiamas į sąmoningą savo kūno pojūčių suvokimą, emocijų atpažinimą, prisiminimus bei patirtis, kurios kyla dabarties akimirkoje sužadinamuose refleksyviuose epizoduose.

Mokslinėse studijose, aptartose literatūros analizėje, teigiama, kad savirefleksyvumas yra afektinis ir patyriminis procesas, apimantis verbalinį ir neverbalinį (kūniškąjį) lygmenis (Aron, 2000), savęs stebėjimą (Pagis, 2009), intuityvų žinojimą, kuris gelbsti esant nežinomybėje, neapibrėžtume ar abejonėse praktinio darbo metu (Dallos & Stedmon, 2009; Schön, 1987; Yip, 2007). Tyrimo dalyvių patyrimo aprašymuose išryškėjo „(ne)sąmoningo savęs patyrimo“ aspektas, kuris atskleidžia, jog savirefleksyvumas tyloje yra labiau patiriamas nei tik apmąstomas reiškinys supervizijoje. Jo metu supervizuojamieji bando telkti sąmoningą dėmesį į save (stebi, jaučia, mąsto). Be to, daugelis tyrimo dalyvių (Ieva, Tauras, Medeina, Džiugas) užsiminė, kad toks procesas iš dalies yra veikiamas nesąmoningai, nevalingai – jam daro įtaką nuojauta ir intuicija. Tai vienas iš subtilesnių savirefleksyvumo aspektų, atsiskleidusių rezultatuose.

Savirefleksyvumo patyrimo spektras tylos pauzių metu, aptartas tyrimo dalyvių, pasirodė glaudžiai susijęs su egzistencinės psichoterapinės krypties supervizijų literatūroje aptiktais aprašymais. Pirmiausia supervizijų metu psichoterapeutas bando suprasti savo asmeninio gyvenimo įtaką darbe su klientais (Krug & Schneider, 2016; Spinelli, 2015). Antra, supervizuojamasis lavina savo gebėjimus reflektuoti apie savo jausmus, įgūdžius, vaidmenis, atsakomybes, savo emocinį įsitraukimą su klientais (du Plock, 2009). Trečia, supervizuojamasis mokosi būti budrus savo neišspręstoms psichologinėms problemoms, kurios gali paveikti psichoterapinį santykį ir / ar procesą (Farber, 2012; Spinelli, 2015). Ketvirta, savirefleksyvumo raiškoje pastebimos filosofinės Sokratinio dialogo, E. Husserlio fenomenologinio intencionalumo, M. Merleau-Ponty įkūnytumo ir intersubjektyvumo, M. Heideggerio „su-būties“ idėjos, kuriomis grindžiamos egzistencinės psichoterapijos ir supervizijos praktikos (van Deurzen & Young, 2009). Nors savirefleksyvumo apibrėžimas egzistencinės psichoterapijos literatūroje nėra minimas, šio magistro darbo autorė siūlo apsvarstyti, ar tokį apibrėžimą galima būtų įtraukti į egzistencinių supervizijų kontekstą.

Įvadinėje darbo dalyje užsiminta, kad savirefleksyvumas nėra tapatus introspekcijai (refleksijai esant vienam), jis veikiau suvokiamas kaip procesas, kuris neišvengiamai vyksta „tarp“ dviejų žmonių, o ne viename iš jų (Aron, 2000; Finlay, 2008; Kuenzli, 2006). Tyrimo dalyviai vienbalsiai samprotavo, kad savirefleksyvumui atsirasti reikalingas saugus, patikimas santykis ir dialogas su supervizoriumi. Literatūros analizėje pasiūlytas dialoginio refleksyvumo terminas šiuo atveju atskleidžia, kad supervizijos metu dialogo būdu dėmesys nuolat telkiamas į betarpišką supervizoriaus ir supervizuojamojo santykį ir patį supervizijos procesą tam, jog vystytusi refleksyvosios supervizuojamojo kompetencijos (Calvert et al., 2016) ir apima tiek vidinį, tiek išorinį dialogus bei tarp jų vykstančią sąveiką (Givropoulou & Tseliou, 2018; Neden, 2012). Galima teigti, kad toks dialoginio refleksyvumo apibrėžimas ypač artimas E–F krypties supervizijoms (Krug & Schneider, 2016; van Deurzen & Young, 2009; Vaštakė ir Kočiūnas, 2017). Kadangi tyrime analizuotas savirefleksyvumas tylos pauzėse, pasirinktas „dialogiškos tylos“ metatemos pavadinimas, išryškinantis idėją, kad savirefleksyvumas plėtojasi tylos pauzėse, kurioms vystytis yra būtinas dialogas su „Kitu“ (supervizoriumi).

Šio tyrimo rezultatai taip pat patvirtina literatūros analizėje aptartą santykio svarbą – savirefleksyvumui tyloje plėtotis yra svarbus saugus, kolegiškas, pasitikėjimu grįstas, lygiavertis ir palaikantis santykis su supervizoriumi (Callahan & Watkins, 2018; du Plock, 2009; Krug & Schneider, 2016; Lee & Kealy, 2018; van Deurzen & Young, 2009; Vaštakė ir Kočiūnas, 2017).

Supervizoriaus pasirinkta pozicija (buvimo būdas) taip pat turi itin didelę reikšmę savirefleksyvumui. Tyrimo dalyviai dalijosi patirtimis, kad tam, jog jų savirefleksyvumas tylos pauzėse atsirastų ir plėtotųsi, supervizorius turi būti atviras patirčiai, laikytis nedidaktinės pozicijos, būti nevertinantis, nekritikuojantis bei gebantis balansuoti tarp ekspertiško (pvz., tikslingai

nukreipti klausimus, laiku sureaguoti į procesą) ir toleruoti atsirandantį neapibrėžtumą. Tik tokiais atvejais supervizuojamieji gali pajauti saugumą ir laisvę nevaržomai save tyrinėti supervizijų metu. E–F supervizijose vadovaujamosi idėja, kad supervizorius ir supervizuojamasis yra santykio „bendraautorai“ (du Plock, 2009; Spinelli, 2015; van Deurzen & Young, 2009), abu dalyviai įsitraukia į tyrinėjimo procesą, o supervizuojamieji yra skatinami pasilikti „ne-žinojime“ ir toleruoti ar net plėtoti jį lydintį nerimą (du Plock, 2009). Nagrinėtoje literatūroje gausu pastebėjimų, kad būdamas su supervizoriumi, kuris yra nuoširdus, priimantis, būnantis dabartyje, supervizuojamasis ne tik turi galimybę reflektuoti save, savo idėjas, abejones, kritinius klausimus (Farber, 2012; Lee & Kealy, 2018), bet ir jaučiasi labiau kompetetingas, pasitikintis savimi, ramesnis, gebantis labiau priimti save bei savo klientus (Callahan et al., 2019; Krug & Schneider, 2016). Ne veltui atviro ir geranoriško supervizoriaus buvimo būdo svarbą savo tyrime pabrėžė ir lietuvių mokslininkai (Vaštakė ir Kočiūnas, 2017). Specifinis supervizoriaus buvimo būdas tyloje šio tyrimo dalyviams taip pat suteikė užtikrintumo, pasitikėjimo savimi, stabilumo ir saugumo jausmus. Atitinkamai tyrimo dalyviai įvardijo poreikį, jog supervizoriai nuramintų ir palaikytų – tai supervizuojamiesiems suteiktą reikiamą erdvę, galimybę atsipalaiduoti ir skatintų reflektuoti apie save tyloje.

Kita vertus, keli tyrimo dalyviai (Medeina, Džiugas, Saulė) išsakė savirefleksyvumo tylos pauzėje metu pastebintys kylančius ambivalentiškus jausmus (pvz., įtampą, erzulį, nuobodulį, susižavėjimą, palengvėjimą) supervizoriui ir glūdinčią baimę būti sukritikuotiems ar nuvertintiems. Galima pastebėti, kad tik įsisąmoninus kylančius frustruojančius jausmus, atsiranda „erdvė“ save reflektuoti, kitaip šis nerimas trikdo ir kliudo vystytis savirefleksyvumui. Mokslinėje literatūroje teigiama, kad supervizijų metu supervizuojamieji gali patirti nerimą, įtampą ar abejones dėl atsiskleidimo, jie gali vengti dalytis neigiamomis patirtimis dėl baimės būti vertinami supervizorių (Bomba, 2011). Buvimas su neįsitraukiančiais, nejautriais, nepalaikančiais, linkusiais vadovauti, nuvertinančiais, kritiškais bei neetiškais supervizoriais lemia supervizuojamųjų streso, nuovargio, perdegimo, prieštarų jausmų supervizoriui atsiradimą (Callahan et al., 2019; Callahan & Watkins, 2018). Be to, supervizinio santykio galios dinamika daro poveikį supervizuojamųjų refleksyvumo kompetencijų vystymuisi (Wilson et al., 2015). Šiuo tyrimu nebuvo siekta nagrinėti priežastinius ryšius tarp savirefleksyvumo ir kylančios įtampos supervizijų metu, tačiau gauti rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad supervizuojamųjų nerimas gali kilti dėl tyrimo dalyvių minėtų susikurtų vaizdinių apie supervizorių („mokytojas, ekspertas, autoritetas“) arba būti veikiamas tiek supervizoriaus buvimo būdo, tiek esamų santykių su supervizoriumi kokybės.

Paskutinis aspektas, kurį svarbu aptarti, yra M. Vaštakės ir R. Kočiūno (2017) tyrime atskleista E–F supervizijų ypatybė – neverbalinio dialogo svarba. Rastas nedidelis tyrimų ir literatūros kiekis apie tylos paūžių patyrimą psichoterapijoje (Ladany et al., 2004; Levitt, 2001,

2002), tačiau moksliniuose tyrimuose panašių patirčių aptarimų supervizijų kontekste nėra. Tai galėjo nulemti pakankamai išsamių kokybinių studijų, galinčių atskleisti neverbalinius supervizijos procesus, stygius. Ne atsitiktinai ir šiame tyrime dalyvavę psichoterapeutai tvirtino, kad tylos pauzės supervizijos procese yra retas reiškinys. Vis dėlto, iš psichoterapeutų samprotavimų buvo galima suprasti, jog minėtos pauzės yra reikšmingos ir naudingos.

Minėtame tyrime (Vaštakė ir Kočiūnas, 2017) supervizoriai ir supervizuojamieji neverbalinį dialogą apibūdino kaip „sustojimą“, „giliają pauzę“, lėtaeigį tyrinėjimą ar „panirimo“ į procesą būseną. Mokslininkų teigimu, „panirimo“ jausmo patyrimui įtaką daro dialogas, kuriame abu supervizijos dalyviai yra įsitraukę į procesą. Šio magistro darbo tyrimo metu supervizuojamieji dalijosi patirtimis, kad jiems yra svarbus visapusiškas supervizoriaus dalyvavimas supervizijų procese – jo sėdėjimas, kūno kalba, balso tonas, reakcijos, emocijos. Labai panašiai supervizuojamieji apibūdino savirefleksyvumo patirtis tyloje – „gilesnis stabtelėjimas ties savimi“, „sustojimas“, „sulėtėjimas“, „skendimas gilyn“.

Remdamasi H. M. Levitt (2001, 2002) tipologija, tyrimo dalyvių patyrimų aprašymuose tyrėja atpažino visus tylos pauzių tipus, atsirandančius ir supervizijų procese. „Produktyvių“ tylų kategoriją sudaro:

- 1) *emocinės* pauzės, kurių metu supervizuojamasis gali pajusti esantis kontakte su savo emocine būsena arba patirti tam tikrus jausmus, pvz., pyktį, liūdesį, palengvėjimą ar net išgyventi intensyvias, transformuojančias patirtis (pvz., supervizijos metu Saulės patirtas kliento skausmas ir savo kaip specialistės ribotumo priėmimas, išgyventi bejėgiškumo ir liūdesio jausmai);
- 2) *ekspresyvios* pauzės, kai pokalbio dalyviai savo mintyse ieško žodžio, frazės, jausmo pavadinimo. Tuo metu jiems gali kilti įvairios asociacijos, metaforos, vaizdiniai;
- 3) *refleksyvios* pauzės – prisidedančios prie savirefleksyvumo vystymosi, kurios jungia naratyvinį / verbalinį refleksyvumą su specifiniais intrapsichiniais procesais, vykstančiais supervizuojamojo viduje tylos metu. Tokiose tylos pauzėse kvestionuojamos idėjos, atsiranda sąmoningumas ir gebėjimas pamatyti problemų kompleksiskumą arba tą patį reiškinį suvokti iš skirtingų perspektyvų, atrandamos sąsajos ar patiriami *insaitai*. Tokioje tyloje išryškėja supervizuojamųjų vengtinios asmeninės savybės ar sunkumai. Tai gali būti tylos pauzės, kurias supervizuojamasis sąmoningai pasirenka, siekdamas įsiklausyti ir geriau suprasti tai, kas nuskambėjo dialogo su supervizoriumi metu. Tad gali būti suprantamos kaip gilesnis refleksyvumo patyrimas diskurso metu, nes supervizuojamojo dėmesys yra sutelkiamas į savistabą. Tokių akimirkų identifikavimas supervizoriams padeda stebėti intensyvius supervizuojamųjų savirefleksyvumo momentus.

Keli šio tyrimo dalyviai teigė, kad po supervizorių intervencijų jiems yra reikalinga pauzė. H. Levitt (2002) tokią tylą vadintų *klausiamąja* pauze, kurios metu ieškomas atsakymas, kyla įvairios reakcijos, nepriklausomai nuo to, ar yra randamas atsakymas. Tyrimo dalyviai dalijosi patirtimis,

kad tokios pauzės skatina smalsumą, džiugesį bei pasitenkinimą, nes joms atsirasti yra suteikiama galimybė.

„Neutralių“ tylos pauzių kategoriją sudaro:

- 1) *mnemoninės* pauzės, kurios supervizuojamajam sukelia prisiminimus ar jų metu ieškomi įvykiai iš asmeninės gyvenimo istorijos naratyvo;
- 2) *asociatyvinės* pauzės, kurių metu supervizuojamasis gali pastebėti savo veiksmų kryptį, inertiškumą, vykstančių pokyčių greitį supervizijos metu.

„Kliudančių“ (obstrukcinių) tylos pauzių kategoriją sudaro:

- 1) *emociškai atitraukiančios* pauzės – jų metu supervizuojamasis siekia išvengti nagrinėjamos temos ir dėl jos kylančių jausmų arba stengiasi išvengti pokalbio su supervizoriumi, dėl to nutyla. Tyrimo dalyvių samprotavimuose pastebėtos nerimastingos tylos pauzės gali liudyti apie superviziniame santykiyje patiriamą įtampą, prieštaravimus, nepasitenkinimą, baimę ir dėl to kylantį pasipriešinimą reflektuoti save ir siekti užpildyti tylos pauzes nebūtinai reikšmingu turiniu;
- 2) *interakcinės* pauzės, kurių metu supervizuojamasis apsvarsto savo santykį su supervizoriumi. Jis gali jausti įtampą, nerimą, nemalonumą, nejaukumą santykiuje su supervizoriumi, spaudimą atsakyti į užduotą klausimą. Tokios pauzės kyla, kai jaučiami negatyvūs ar ambivalentiški jausmai supervizoriui, bet nenorima apie tai prabilti, siekiant išsaugoti kuo taikesnį darbinį santykį. Tokių pauzių metu toleruojamas tarp jų kylantis neapibrėžtumas ir taip pat gali būti stengiamasi sustiprinti abipusį ryšį.

Šio tyrimo rezultatai atskleidė ir vieną naują, mokslinėje literatūroje dar neanalizuotą supervizoriaus ir supervizuojamojo tarpusavio suderinamumo būtinybės temą. Psichoterapeutai dalijosi mintimis, kad tylos pauzių metu supervizorius turėtų būti pasiruošęs neskubėti, gebėtų atsižvelgti į supervizuojamojo tempą bei prisiderinti. Kitu atveju, pauzes skubant užpildyti klausimais, užkertamas kelias tylai rasti. Remiantis tyrimo dalyvių patirtimis, aktyvus supervizorius, nejaučiantis supervizuojamojo tempo, gali sukelti priešškumą ar gynybines reakcijas (pyktį, susierzinimą, norą atsitraukti), o tai gali sumažinti terapeuto savirefleksyvumą. Tad supervizoriaus gebėjimui atpažinti supervizuojamojo tempą ir į jį atsižvelgti, turi būti skiriamas ypatingas dėmesys.

Supervizuojamiesiems reikia erdvės, laisvės ir nuraminimo. Tyrimo dalyviai įvardijo poreikį gauti žodinį supervizoriaus patvirtinimą apie galimybę būti tylos pauzėse („nereikia niekur skubėti“). Tai leidžia atsipalaiduoti, mažina įtampą, nerimą, baimę, poreikį pasipriešinti. M. Vaštakės ir R. Kočiūno (2017) tyrime buvo atrastas supervizoriaus buvimo būdas supervizijos procese, kuris pasireiškė supervizoriaus ramybe ir giliu atsipalaidavimu, laisvu bei spontanišku buvimu, supervizoriaus apibūdintu „panirimo“ būseną. Šis tyrimas atskleidžia, kad tylos pauzėse

galimas ir supervizuojamųjų „panirimas“ į apmąstymus apie save (tyrimo dalyvės Ievos asociacija su plaukimu puikiai tai iliustruoja), kai supervizorius suteikia galimybę joms atsirasti.

Šio darbo analizės rezultatai atskleidžia, kad buvimas tylos pauzėse su supervizoriumi gali veikti transformuojančiai – skatinti naujų idėjų, skirtingų požiūrių ir perspektyvų atsiradimą, aiškesnę savęs kaip terapeuto vaizdą, išbuvimą emociškai sudėtingose terapinėse situacijose ir kylančių neigiamų jausmų patvirtinimą. Pasak O. T. Krug ir K. Schneider (2016), esant saugiam superviziniame santykiuje, skaudžios emocinės patirtys yra perdirbamos kūniškame ir ne tik kognityviniame lygmenyje. Būtent tokia refleksija, reikalaujanti pauzės ir proceso sulėtėjimo, yra būdinga egzistencinės krypties supervizijai. E. van Deurzen (2009) prideda, kad egzistencinės supervizijos yra savitas erdvės ir laiko vienas kitam suteikimas, kurio metu patiriamos nuostabos („aha!“) akimirkos. L. Moja-Strasser pritaria, kad supervizuojamiesiems erdvės suteikimas skatina juos pačius reflektuoti apie savo darbą ir pastebėti, ko jame trūksta (cit. iš van Deurzen & Young, 2009). Ne veltui ir šio tyrimo dalyviai teigė, kad galimybė būti tyloje leidžia pajusti užtikrintumą, tvirtumą ir pasitikėjimą savimi. Be to, galima daryti prielaidą, kad tyloje su supervizoriumi patirti ir apmąstyti jausmai gali tiesiogiai prisidėti prie terapinio proceso su klientu gerinimo.

Dėl teorinės ir empirinės literatūros apie tylos pauzes nepakankamumo, terapeutai formalių mokymų metu iki šiol nebuvo mokomi jas taikyti savo darbe ir supervizijose (Ladany et al., 2004). Pastebėta, kad tyloje vyksta panašūs, nors ir ne tokie patys procesai, kaip ir psichoterapiniame kontekste. Todėl tikimasi, kad šis tyrimas parodė akivaizdžią tylos pauzių svarbą. Nors ir nedažnos, bet jos pasirodo esančios reikšmingos supervizijos procese tuo, kad skatina supervizuojamųjų savirefleksyvumą, leidžia geriau pajusti supervizinį santykį ir gali veikti transformuojančiai kitus psichoterapeuto profesinius įgūdžius. Šio darbo autorė, suvokdama savirefleksyvumo tyloje poveikį ir svarbą supervizijų proceso metu, ateityje tyrėjams siūlo tęsti šiuos tyrimus.

4.2. Apibendrinimas

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad savirefleksyvumas yra svarbi psichologo arba psichoterapeuto kompetencija, kurią būtina praktikuoti supervizinio proceso metu, nes ji lavina supervizuojamųjų gebėjimą reflektuoti apie save. Išanalizavus visus tyrimo duomenis, paaiškėjo dar nė viename supervizijų moksliniame veikale neakcentuotos išvalgos, kad savirefleksyvumas nėra tapatus savirefleksijai ar introspekcijai, nes šiam fenomenui yra būdingas procesualumas, vyksmas dabartyje ir buvimas gyvame kontakte su supervizoriumi.

Šis tyrimas yra pirmasis, kuriame analizuotos psichoterapeutų savirefleksyvumo patirtys būtent tylos pauzių metu supervizijos procese. Remiantis tyrimo dalyvių patirtimis, pastebėti mokslinėje supervizijų literatūroje dar netyrinėti aspektai:

- 1) savirefleksyvumas tylos pauzių metu supervizijose yra patiriamas sąmoningai susitelkiant į kūno pojūčius, jausmus, mintis; pastebint asmeninius kliuvinius, elgesio priežastis, atsikartojančias reakcijas ar „čia ir dabar“ kylančius jausmus, ir reflektuojant tuo metu, kai tai vyksta. Savirefleksyvumas gali būti veikiamas nuojautos ir intuicijos;
- 2) savirefleksyvumui tyloje atsirasti ir plėtotis yra būtinas saugus, pasitikėjimu grįstas, palaikantis santykis su supervizoriumi, kuriame supervizuojamasis galėtų laisvai tyrinėti save;
- 3) tylos pauzės atsiranda su tokiu supervizoriumi, kuris laikosi lygiavertiškos pozicijos ir yra atviras patirčiai. Tokia tyla byloja apie supervizuojamųjų saugumą ir atsipalaidavimą;
- 4) tylos pauzės taip pat gali liudyti supervizuojamojo patiriamą sutrikimą, nežinomybę, įtampą, nerimą, neįtikumą būnant su supervizoriumi ir dėl to kylantį siekį užpildyti tylą;
- 5) tylos pauzės supervizuojamieji gali pasirinkti sąmoningai, siekdami giliau nagrinėti tai, kas nuskambėjo dialogo metu arba jiems yra asmeniškai svarbu. Jos leidžia susikonzentruoti į kūno pojūčius ar atliekamus veiksmus, gali sukelti įvairias emocines reakcijas, asociacijas, metaforas, vaizdinius ir veikti transformuojančiai, t. y. jų metu galima išgyventi nemalonius jausmus ar pajusti palengvėjimą;
- 6) tylos pauzės padeda lavinti savirefleksyvumą – gebėjimą pamatyti vengtiną ir stiprintiną asmenines savybes ir spręsti problemas, kai tam reikia pažvelgimo iš skirtingų perspektyvų;
- 7) supervizuojamiesiems yra svarbus supervizoriaus gebėjimas prisiderinti prie individualaus jų tempo tylos pauzių metu. Tik tokiu atveju – be bandymo pasipriešinti, esant ramybėje ir atsipalaidavus – supervizuojamųjų savirefleksyvumas gali vykti savo ritmu.

Šio tyrimo metodologija nėra tinkama nagrinėti priežastinius ryšius tarp supervizuojamųjų savirefleksyvumo patyrimo ir supervizinių santykių dinamikos ypatumų. Vis dėlto, atlikus tyrimą, kilo naujos prielaidos apie savirefleksyvumo fenomeną:

- 1) supervizuojamojo susikurtas įvaizdis apie supervizorių gali lemti retesnę savirefleksyvumą (jeigu supervizorius matomas kaip „mokytojas, autoritetas, ekspertas“, pabrėžiama jo galios pozicija);
- 2) prastesnė santykio tarp supervizoriaus ir supervizuojamojo kokybė gali lemti neigiamą supervizuojamojo emocinę būseną ir dėl to mažėjantį savirefleksyvumą (jeigu santykyje supervizuojamasis jaučiasi nesaugus, įsitempęs, tai gali trikdyti ir stabdyti savirefleksyvumą);
- 3) supervizuojamojo patirti ir apmąstyti jausmai tyloje su supervizoriumi gali tiesiogiai prisidėti prie terapinio proceso su klientu gerinimo.

4.3. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos tolimesniems tyrimams

Pirmiausia, savirefleksyvumo fenomenas tylos pauzių metu supervizijų kontekste Lietuvoje ir pasaulyje iki šiol yra netyrinėta sritis. Kėblumą tyrimo dalyviams jį apibūdinti ir darbo autorei

moksliškai pagrįsti galėjo lemti aiškaus savirefleksyvumo apibrėžimo trūkumas ir specifinis jo patyrimas tylos pauzių kontekste. Pasak šio darbo autorės, tyrimo dalyviams galėjo būti lengviau atskleisti platesnį savirefleksyvumo fenomeno daugiasluoksniškumą ir pritaikymo spektrą tuo atveju, jeigu analizė būtų atlikta neišskiriant neverbalinės supervizijos proceso dalies. Tolimesnė tyrimo kryptis galėtų būti savirefleksyvumo apibrėžimo sukūrimas, remiantis klasikinės fenomenologinės analizės metodu pagal A. Giorgi (1970, cit. iš Smith, 2015). Esant aiškesniam savirefleksyvumo apibrėžimui, būtų galima jį empiriškai tyrinėti toliau.

Antra, maža tyrimo dalyvių (5) imtis ir skirtinga kiekvieno iš jų supervizijų patirtis – nuo 5 iki 26 metų (vidurkis – 13 m.) bei dalyvavimas individualiose / grupinėse supervizijose, galėjo daryti įtaką patyrimų pristatymui ir įprasminimui. Atliekant tolimesnius tyrimus, būtų svarbu išlaikyti labiau homogenišką tyrimo dalyvių imtį, pvz., apibrėžti tikslesnes supervizijų patirties laikotarpio ribas, padidinti tyrime dalyvaujančių asmenų kiekį arba atskirai tirti individualias ir grupines supervizijų patirtis.

Trečia, svarbu paminėti, kad duomenų rinkimui ir analizei galėjo turėti įtakos ribotos tyrėjos kompetencijos, atliekant interpretacinę fenomenologinę analizę. Siekdama užtikrinti rezultatų patikimumą, prieš atlikdama tyrimą, šio magistro darbo autorė dalyvavo Fenomenologinių tyrimų instituto organizuotame „IFA“ metodo taikymo seminare (žr. 2 priedas). Vis dėlto, vykdydama tyrimą ir užduodama klausimus dalyviams, tyrėja ne visada gebėjo juos aiškiai suformuluoti arba sugražinti tyrimo dalyvius prie nagrinėjamos temos. Siekdama išvengti bet kokios įtakos tyrimo procesui, ji pildė savistabos dienoraštį ir apie vykstantį procesą nuolat diskutavo su konsultante.

Ketvirta, šis tyrimas yra vienas pirmųjų bandymų Lietuvoje, kuriuo siekta nagrinėti supervizijos procesą. Tai taip pat vienas iš nedaugelio tyrimų apie savirefleksyvumą pasaulyje. Savirefleksyvumo patyrimą supervizijų kontekste išanalizavus platesniu mastu, būtų galima pritaikyti kiekybinę tyrimų paradigmą ir tyrimo rezultatus priskirti visai Lietuvos populiacijai. Todėl būtų naudinga atlikti daugiau mokslinių studijų šioje srityje.

Penkta, būtų naudinga atlikti lyginamąsias studijas, kuriose praktikai iš skirtingų psichoterapinių paradigmu, pvz., Lietuvoje dirbantys psichodinaminės psichoterapijos, kognityvios elgesio terapijos, Geštalto terapijos ir kitų krypties specialistai galėtų dalytis savo patirtimis apie savirefleksyvumą supervizijų kontekste.

Šešta, darbo autorė mano, kad būtų svarbu išnagrinėti savirefleksyvumo patyrimą ir iš supervizorių pusės. Iki šiol supervizoriaus poziciją savo darbuose tyrinėjo tik S. du Plock (2009), M. Vaštakė ir R. Kočiūnas (2017). Vis dėlto S. du Plock (2009) pasiūlė vieną iš tolimesnių tyrimų krypties specifiskai E–F supervizijoms – tyrinėti patirtis tik apie vieną rolę (arba supervizuojamojo, arba supervizoriaus). Šiame magistro darbo tyrime buvo nagrinėti tik supervizuojamųjų samprotavimai. Svarbu tai, kad visi tyrimo dalyviai, kalbėdami apie save, užsiminė ir apie

supervizoriaus poziciją. Tad tikėtina, jog tyrimas iš supervizoriaus perspektyvos dar labiau praplėstų savirefleksyvumo fenomeno suvokimą.

Septinta, viena šio tyrimo dalyvė užsiminė apie savirefleksyvumo patirtis grupinių supervizių metu. Būtų naudinga ištirti, kaip savirefleksyvumas vystosi grupinės E–F supervizijos ar kitų psichoterapinių paradigų supervizijos kontekste.

Aštunta, dalis šiame tyrime atsiskleidusių temų (pasąmonės įtaka savirefleksyvumui, supervizinių santykių dinamikos poveikis savirefleksyvumui, savirefleksyvumo raiška verbaliniame dialoge, tylos pauzės supervizijose) yra visiškai nenagrinėtos supervizijas aptariančioje mokslinėje literatūroje. Detalesni tyrimai leistų atskleisti savirefleksyvumo fenomeno plėtrą.

Galiausiai būtų vertinga ištirti tylos pausių patyrimą iš supervizorių pusės. Net ir šio tyrimo dalyviai užsiminė apie tikėtiną sunkumą supervizoriams išbūti tylos metu.

Remdamasi D. A. Schöno (1983, 1987), L. Aron (2000), H. Levitt (2001), F. Kuenzli (2006) ir kitų autorių darbais bei šiame tyrime dalyvavusių psichoterapeutų patyrimų aprašymais, autorė nori pateikti kelias rekomendacijas supervizoriams:

- 1) supervizuojamųjų savirefleksyvumas yra refleksyvos praktikos elementas, kurio metu vyksta gilesnis savęs kaip terapeuto ir asmenybės pažinimas. Jį nagrinėti ir ugdyti supervizijos proceso metu yra itin svarbu;
- 2) savirefleksyvumui atsirasti būtinas „Kitas“ (supervizorius), o jam plėtotis reikalingas saugus, lygiavertis santykis, kuriame supervizoriai suteikia laisvę supervizuojamiesiems nevaržomai tyrinėti save ir kartu skatina juos toleruoti kylantį nerimą ir neapibrėžtumą;
- 3) savirefleksyvumas plėtojasi tylos paüzėse, tad supervizorius turėtų suteikti erdvę joms atsirasti ir prisiderinti prie supervizuojamojo individualaus tempo, būti kantrus ir atidus;
- 4) supervizuojamieji, patiriantys įtampą, nerimą, prieštaravimus savo viduje, jaučiantys įsipareigojimą užpildyti paüzes, išreiškia poreikį būti nuraminti ir paskatinti būti tyloje (supervizorius galėtų sakyti: „nereikia niekur skubėti“).

IŠVADOS

1. Išanalizavus tyrime dalyvavusių penkių tyrimo dalyvių (supervizuojamųjų egzistencinės krypties psichoterapeutų) savirefleksyvumo tylos pauzėse supervizijos procese patyrimus, atskleistos dvi jiems būdingos bendros temos:

a) *daugiasluoksnis vidinis procesas* – savirefleksyvumas tylos pauzėse supervizijos procese patiriamas kaip betarpiškas, dinamiškas, daugiasluoksnis (kognityvinis, afektyvus, įkūnytas), sąmoningas ir intuityvus vidinis procesas, kurio metu psichoterapeutas aktyviai tyrinėja savo asmenines savybes, kūno pojūčius, atliekamus veiksmus, įgytą patirtį, kylančius jausmus ir sunkumus, su kuriais susiduria profesiniame kontekste;

b) *dialogiška tyla* – savirefleksyvumas tyloje vyksta dialoge su supervizoriumi, o jam plėtotis būtinas saugus, lygiavertis, pasitikėjimu grįstas santykis su supervizoriumi, kuris išlaiko atvirą, nevertinančią poziciją tarp ekspertiškumo ir „ne-žinojimo“ bei geba prisiderinti prie supervizuojamojo tempo tyloje.

2. Atskleisti šie savirefleksyvumo patyrimo tylos pauzėse supervizijos procese ypatumai:

a) savirefleksyvumas nėra tapatus savirefleksijai ar introspekcijai, nes šiam fenomenui yra būdingas procesualumas ir vyksmas duotuoju momentu, betarpiško dialogo su supervizoriumi metu;

b) savirefleksyvumas yra patiriamas kaip gilesnis psichoterapeuto savęs pažinimo ir išsąmoninimo procesas, kuris plėtojasi tylos pauzėse;

c) savirefleksyvumo tyloje plėtrai svarbūs supervizijų santykiai – saugūs ir lygiavertiški;

d) tylos pauzės yra reikšminga supervizijų proceso dalis, nes leidžia geriau pajusti supervizinį santykį, padeda lavinti supervizuojamųjų psichoterapeutų savirefleksyvumą ir gali būti jų pasirenkamos sąmoningai, siekiant įsigilinti į subjektyviai reikšmingus reiškinius supervizijos metu;

e) tylos pauzės liudija tiek supervizuojamojo psichoterapeuto patiriamą atsipalaidavimą, užtikrintumą, pasitikėjimą savimi, tiek nemalonius jausmus (pvz., įtampą, nerimą, pyktį, nejaukumą) ir gali tapti transformuojančia patirtimi;

f) supervizuojamojo psichoterapeuto savirefleksyvumą skatina supervizoriaus buvimas atviru patirčiai, gebėjimas toleruoti neapibrėžtumą ir palaikyti bei nuraminti, prisiderinant prie individualaus supervizuojamojo tempo tyloje.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Alfonsson, S., Spännargård, Å., Parling, T., Andersson, G., & Lundgren, T. (2017). The Effects of Clinical Supervision on Supervisees and Patients in Cognitive-behavioral Therapy: A study Protocol for a Systematic Review. *Systematic Reviews*, 6(1). <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1369559>
- American Psychological Association. (2014). *APA Guidelines for Clinical Supervision in Health Service Psychology*. 6(6th edition), 1–36. Paimta iš: <http://apa.org/about/policy/guidelines-supervision.pdf>
- Aron, L. (2000). Self-Reflexivity and the Therapeutic Action of Psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*, 17(4), 667–689. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.17.4.667>
- Auerbach, J. S., & Blatt, S. J. (2001). Self-Reflexivity, Intersubjectivity, and Therapeutic Change. *Psychoanalytic Psychology*, 18(3), 427–450. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.18.3.427>
- Australian Psychological Society. (2018). APS Code of Ethics. In *Committee on Professional Conduct* (Vol. 49, Issue 3). <https://doi.org/10.3109/10398562.2010.539229>
- Beaty, T., Farmer, S., Paterson, B., Turner, F., Bennett-Levy, J., & Smith, M. (2001). the Value of Self-Practice of Cognitive Therapy Techniques and Self-Reflection in the Training of Cognitive Therapists. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29(2), 203–220. <https://doi.org/10.1017/S1352465801002077>
- Bennett-Levy, J., & Lee, N. K. (2014). Self-Practice and Self-Reflection in Cognitive Behaviour Therapy Training: What Factors Influence Trainees' Engagement and Experience of Benefit? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(1), 48–64. <https://doi.org/10.1017/S1352465812000781>
- Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2014). *Fundamentals of Clinical Supervision* (5th ed.). Pearson Education Limited.
- Biggerstaff, D. (2012). Qualitative Research Methods in Psychology. *Psychology - Selected Papers*, June. <https://doi.org/10.5772/38931>
- Bomba, J. (2011). Psychotherapy Supervision as viewed from Psychodynamic Standpoint. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 4, 45–49.
- Callahan, J. L., Love, P. K., & Watkins, C. E. (2019). Supervisee Perspectives on Supervision Processes: An Introduction to the Special Issue. *Training and Education in Professional Psychology*, 13(3), 153–159. <https://doi.org/10.1037/tep0000275>
- Callahan, J. L., & Watkins, C. E. (2018). The Science of Training III: Supervision, Competency, and Internship Training. *Training and Education in Professional Psychology*, 12(4), 245–261. <https://doi.org/10.1037/tep0000208>

- Calvert, F. L., Crowe, T. P., & Grenyer, B. F. S. (2016). Dialogical Reflexivity in Supervision: an Experiential Learning Process for Enhancing Reflective and Relational Competencies. *Clinical Supervisor, 35*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/07325223.2015.1135840>
- Dallos, R., & Stedmon, J. (2009). *Reflective Practice In Psychotherapy And Counselling*. Open University Press.
- du Plock, S. (2009). An Existential-Phenomenological Inquiry into the Meaning of Clinical Supervision: What do we mean when we talk about Existential-Phenomenological supervision? *Existential Analysis, 20*(2), 299–318.
- European Federation of Psychologists Association. (2015). *EFPA EuroPsy nuostatai ir priedai*. Paimta iš: http://www.europsy.lt/lps/admin/spaw2/uploads/files/EuroPsy_LT.pdf
- Farber, E. W. (2010). Humanistic-Existential Psychotherapy Competencies and the Supervisory Process. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training, 47*(1), 28–34. <https://doi.org/10.1037/a0018847>
- Farber, E. W. (2012). Supervising Humanistic-Existential Psychotherapy: Needs, Possibilities. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 42*(1), 173–182. <https://doi.org/10.1007/s10879-011-9197-x>
- Finger-Ossinger, M., & Löffler-Stastka, H. (2018). Self-Reflectivity: A Moment of Professionalization in Psychotherapy Training. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome, 21*(3), 137–148. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2018.316>
- Finlay, L. (2008). Reflecting on Reflective Practice. *Practice-Based Professional Learning Paper, 52*, 1–27. <https://doi.org/10.5860/choice.51-2973>
- Fisher, P., Chew, K., & Leow, Y. J. (2015). Clinical Psychologists' Use of Reflection and Reflective Practice within Clinical Work. *Reflective Practice, 16*(6), 731–743. <https://doi.org/10.1080/14623943.2015.1095724>
- Givropoulou, D., & Tseliou, E. (2018). Moving Between Dialogic Reflexive Processes In Systemic Family Therapy Training: An Interpretative Phenomenological Study of Trainees' Experience. *Journal of Marital and Family Therapy, 44*(1), 125–137. <https://doi.org/10.1111/jmft.12237>
- Krug, O. T., & Schneider, K. J. (2016). *Supervision Essentials for Existential-Humanistic Therapy*. American Psychological Association.
- Kuenzli, F. (2006). *Inviting Reflexivity Into the Therapy Room: How Therapists Think in Action*. University Press of America.
- Kühne, F., Maas, J., Wiesenthal, S., & Weck, F. (2019). Empirical Research in Clinical Supervision: A Systematic Review and Suggestions for Future Studies. *BMC Psychology, 7*(54), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0327-7>
- Ladany, N., Hill, C. E., Thompson, Barbara, J., & O'Brien, Karen, M. (2004). Therapist

- Perspectives on Using Silence in Therapy: A Qualitative Study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 4(1), 80–89. <https://doi.org/10.1080/14733140412331384088>
- Lee, E., & Kealy, D. (2018). Developing a Working Model of Cross-Cultural Supervision: A Competence- and Alliance-Based Framework. *Clinical Social Work Journal*, 46(4), 310–320. <https://doi.org/10.1007/s10615-018-0683-4>
- Leigh, J., & Bailey, R. (2013). Reflection, Reflective Practice and Embodied Reflective Practice. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 8(3), 160–171. <https://doi.org/10.1080/17432979.2013.797498>
- Levitt, H. M. (2001). Sounds of Silence in Psychotherapy: The Categorization of Clients' Pauses. *Psychotherapy Research*, 11(3), 295–309. <https://doi.org/10.1080/713663985>
- Levitt, H. M. (2002). The Unsaid in the Psychotherapy Narrative: Voicing the Unvoiced. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(4), 333–350. <https://doi.org/10.1080/0951507021000029667>
- Lietuvos Psichologų Sąjunga. (2017). *Psichologų profesinės etikos kodeksas*. Paimta iš: http://www.psichologusajunga.lt/lps/admin/spaw2/uploads/files/Psichologu_sajunga_ETIKOS_KODEKSAS_1.pdf
- Lysaker, P. H., Buck, K. D., Carcione, A., Procacci, M., Salvatore, G., Nicolò, G., & Dimaggio, G. (2011). Addressing Metacognitive Capacity for Self Reflection in the Psychotherapy for Schizophrenia: A Conceptual Model of the Key Tasks and Processes. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(1), 58–69. <https://doi.org/10.1348/147608310X520436>
- Matulaitė, A. (2013). *Kai „Tavo kūnas tiesiog išprotėja“: įkūnytas neštumo patyrimas* (Daktaro disertacija). Vilnius: Vilniaus Universitetas. Paimta iš: <https://epublications.vu.lt/object/elaba:1924729/1924729.pdf>
- McCandless, R., & Eatough, V. (2010). “How Can This Person Get Me So Wrong?”: A Qualitative Study Examining the Self of the Systemic Training Supervisor. *Human Systems: The Journal of Therapy, Consultation and Training*, 21(2), 208–236.
- Moffett, L. A. (2009). Directed Self-Reflection Protocols in Supervision. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(2), 78–83. <https://doi.org/10.1037/a0014384>
- Morrissey, J., & Tribe, R. (2001). Parallel Process in Supervision. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(2), 103–110. <https://doi.org/10.1080/09515070110058567>
- Neden, J. (2012). *Reflexivity Dialogues: An Inquiry into How Reflexivity is Constructed in Family Therapy Education* [Doctoral dissertation: Northumbria University]. http://nrl.northumbria.ac.uk/8771/1/neden.jeanette_phd.pdf
- Pagis, M. (2009). Embodied Self-reflexivity. *Social Psychology Quarterly*, 72(3), 265–283.

<https://doi.org/10.1177/019027250907200308>

- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A Practical Guide to Using Interpretative Phenomenological Analysis in Qualitative Research Psychology. *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal*, 20(1). <https://doi.org/10.14691/cppj.20.1.7>
- Popoveniuc, B. (2014). Self Reflexivity. The Ultimate End of Knowledge. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 163, 204–213. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.308>
- Schmidt, C., & Adkins, C. (2012). Understanding, Valuing, and Teaching Reflection in Counselor Education: A Phenomenological Inquiry. *Reflective Practice: International and Multidisciplinary Perspectives*, 13(1), 77–96. <https://doi.org/10.1080/14623943.2011.626024>
- Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
- Schön, D. A. (1987). *Educating the Reflective Practitioner: Toward a New Design for Teaching and Learning in the Professions*. Jossey-Bass Publishers.
- Senediak, C. (2013). A Reflective Practice Model of Clinical Supervision. *Advances in Clinical Supervision Monograph*, 55–62.
- Smith, J. A. (2015). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. Sage Publications Ltd.
- Smith, J. A., & Eatough, V. (2008). Interpretative Phenomenological Analysis. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (pp. 229–254).
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Sage Publications Ltd.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative Phenomenological Analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53–80). Sage Publications, Inc.
- So, S. H., Bennett-Levy, J., Perry, H., Wood, D. H., & Wong, C. (2018). The Self-Reflective Writing Scale (SRWS): A New Measure to Assess Self-Reflection following Self-Experiential Cognitive Behaviour Therapy Training. *Reflective Practice*, 19(4), 505–521. <https://doi.org/10.1080/14623943.2018.1536652>
- Spinelli, E. (2007). *Practising Existential Psychotherapy: the Relational World*. Sage Publications Ltd.
- Spinelli, E. (2015). On Existential Supervision. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 26(1), 168–178.
- Stovel, L., & Steinberg, P. I. (2008). Learning within Psychotherapy Supervision. *Smith College Studies in Social Work*, 78(2–3), 321–336. <https://doi.org/10.1080/00377310802114700>
- Thompson, N., & Pascal, J. (2011). Reflective practice: An existentialist perspective. *Reflective*

- Practice*, 12(1), 15–26. <https://doi.org/10.1080/14623943.2011.541089>
- Totsuka, Y. (2014). “Which Aspects of Social GRRRAACCEEESSS Grab You Most?”: The Social GRRRAACCEEESSS Exercise for a Supervision Group to Promote Therapists’ Self-Reflexivity. *Journal of Family Therapy*, 36(S1), 86–106. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12026>
- UK Council for Psychotherapy. (2018). *UKCP Supervision Statement*. Paimta iš: <https://www.psychotherapy.org.uk/wp-content/uploads/2019/01/UKCP-Supervision-Statement-2018.pdf>
- van Deurzen, E., & Young, S. (2009). *Existential Perspectives on Supervision: Widening the Horizon of Psychotherapy and Counselling*. Palgrave MacMillan.
- Vaštakė, M., & Kočiūnas, R. (2017). Fenomenologinis Egzistencinės Supervizijos Tyrimas. *Psichologija*, 550, 72–87. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2017.55.10737>
- Watkins, C. E. J., & Milne, D. L. (2014). *The Wiley International Handbook of Clinical Supervision*. Wiley Blackwell.
- Wheeler, S., & Richards, K. (2007). *The Impact of Clinical Supervision on Counsellors and Therapists, their Practice and their Clients: A Systematic Review of the Literature*. <https://doi.org/10.1080/14733140601185274>
- Wilson, H. M. N., Davies, J. S., & Weatherhead, S. (2015). Trainee Therapists’ Experiences of Supervision During Training: A Meta-Synthesis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(4), 340–351. <https://doi.org/10.1002/cpp.1957>
- Yip, K. (2007). Self-Reflection in Reflective Practice: A Jaspers’ Orientation. *Reflective Practice*, 8(2), 285–298. <https://doi.org/10.1080/14623940701289485>

PRIEDAI

1 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime

Sveiki, Gerbiami psichoterapeutai,

kviečiu Jus dalyvauti psichologiniame tyrime „*Savirefleksyvumo patirtys tylos pauzėse supervizijos procese*“ (darbo vadovas doc. dr. P. Skruibis, konsultantė dokt. M. Vaštakė). Šio tyrimo tikslas yra suprasti ir aprašyti egzistencinės krypties psichoterapeutų savirefleksyvumo patirtis supervizijoje tylos pauzių metu.

Tyrime dalyvauti kviečiu psichoterapeutus, reguliariai supervizuojančius savo praktinę veiklą. Duomenys bus renkami ir analizuojami taikant kokybinį tyrimo metodą. Rezultatai bus pristatyti magistro darbe.

Kiekvieno iš Jūsų dalyvavimas man yra labai svarbus ir reikšmingas, nes suprasdama Jūsų individualias patirtis, galėsiu jomis papildyti teorinę ir praktinę literatūrą apie psichoterapeutų savirefleksyvumo dinamiką supervizijos procese. Taip pat tikiuosi, kad šis tyrimas galės prisidėti prie psichoterapeutų rengimo ir mokymo ateityje.

Jeigu sutinkate dalyvauti tyrime ir skirti savo laiką (1–1,5 val. trukmės interviu) arba norite apie jį sužinoti daugiau, nuoširdžiai kviečiu su manimi susisiekti el. paštu j.kvedaraviciute@gmail.com.

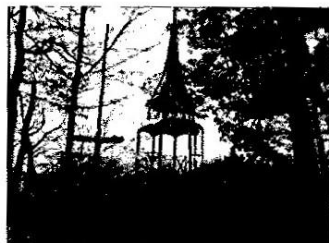
Iš anksto dėkoju už Jūsų indėlį ir bendradarbiavimą.

VU Psichologijos Instituto klinikinės psichologijos programos magistrantė
Justina Kvedaravičiūtė

2 priedas. Pažymėjimas už dalyvavimą seminare

Rudens seminarų ciklas

FENOMENOLOGINIAI TYRIMO METODAI



EuroPsy
Akredituotas renginys 2018/011

PAŽYMĖJIMAS

Nr. AMM-41 / 20181122-3

2018 m. lapkričio 23 d.

*Pažymime, kad gerb. **JUSTINA KVEDARAVIČIŪTĖ**
lapkričio 22 – 23 d. dalyvavo praktiniame – teoriniame
seminare*

“J. A. SMITH INTERPRETACINĖS FENOMENOLOGINĖS ANALIZĖS PAGRINDAI“

Seminaro trukmė – 20 ak.val

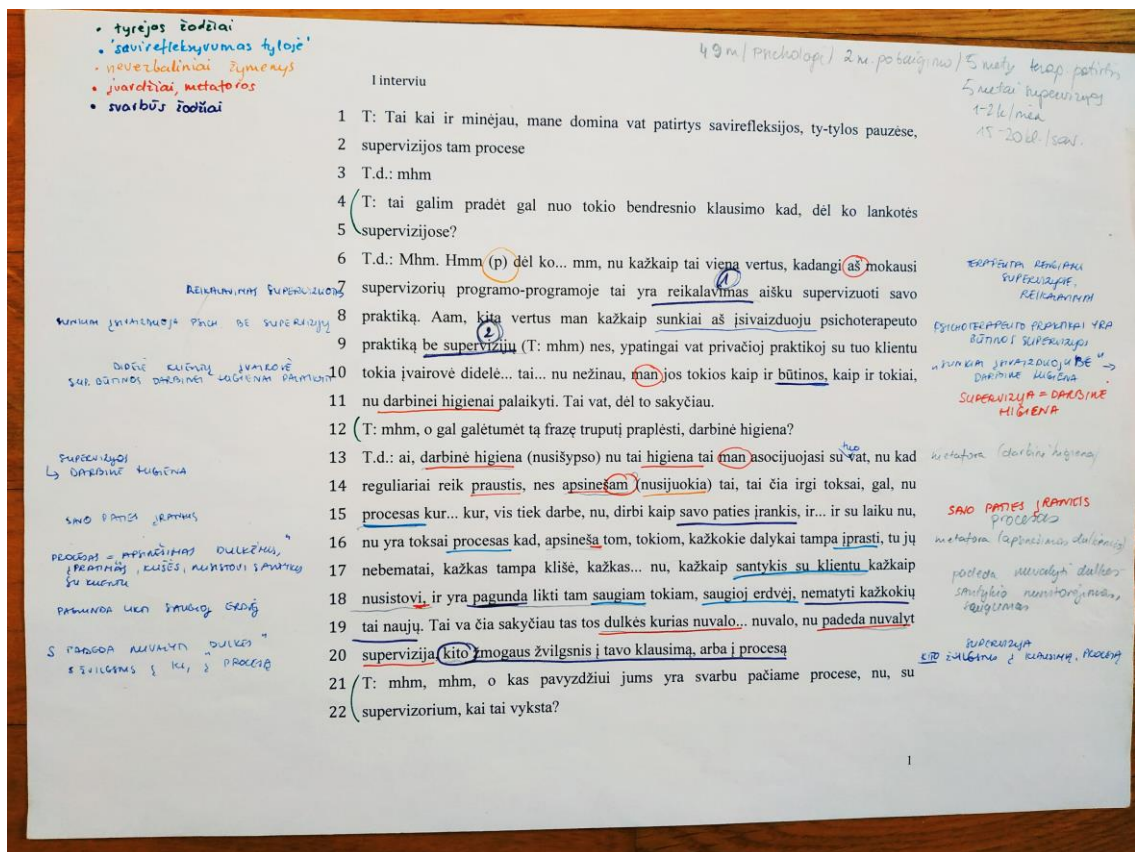
Dr. Agnė Matulaitė
Psichologė – psichoterapeutė
Londono Birkbeck'o universiteto tyrimų garbės narė
Fenomenologinių tyrimų instituto vadovė

Fenomenologinių tyrimų institutas, Vilnius, Lietuva
fenomenologiniai.tyrimai@gmail.com

3 priedas. Demografiniai klausimai tyrimo dalyviams

- 1) Jūsų amžius;
- 2) bazinis išsilavinimas;
- 3) prieš kiek laiko baigėte psichoterapijos studijas (HEPI) / gavote egzistencinės krypties psichoterapeuto diplomą?
- 4) kokia Jūsų psichoterapinio darbo patirtis (metais)?
- 5) kokia Jūsų supervizijos patirtis (metais)?
- 6) kaip reguliariai supervizujete savo praktiką šiuo metu?
- 7) kokia Jūsų psichoterapinio darbo apimtis (kiek klientų priimate per savaitę)?

4 priedas. Interviu analizės pavyzdžiai



1 pav. Fenomenologinių ir interpretacinių komentarų žymėjimas interviu transkripcijoje

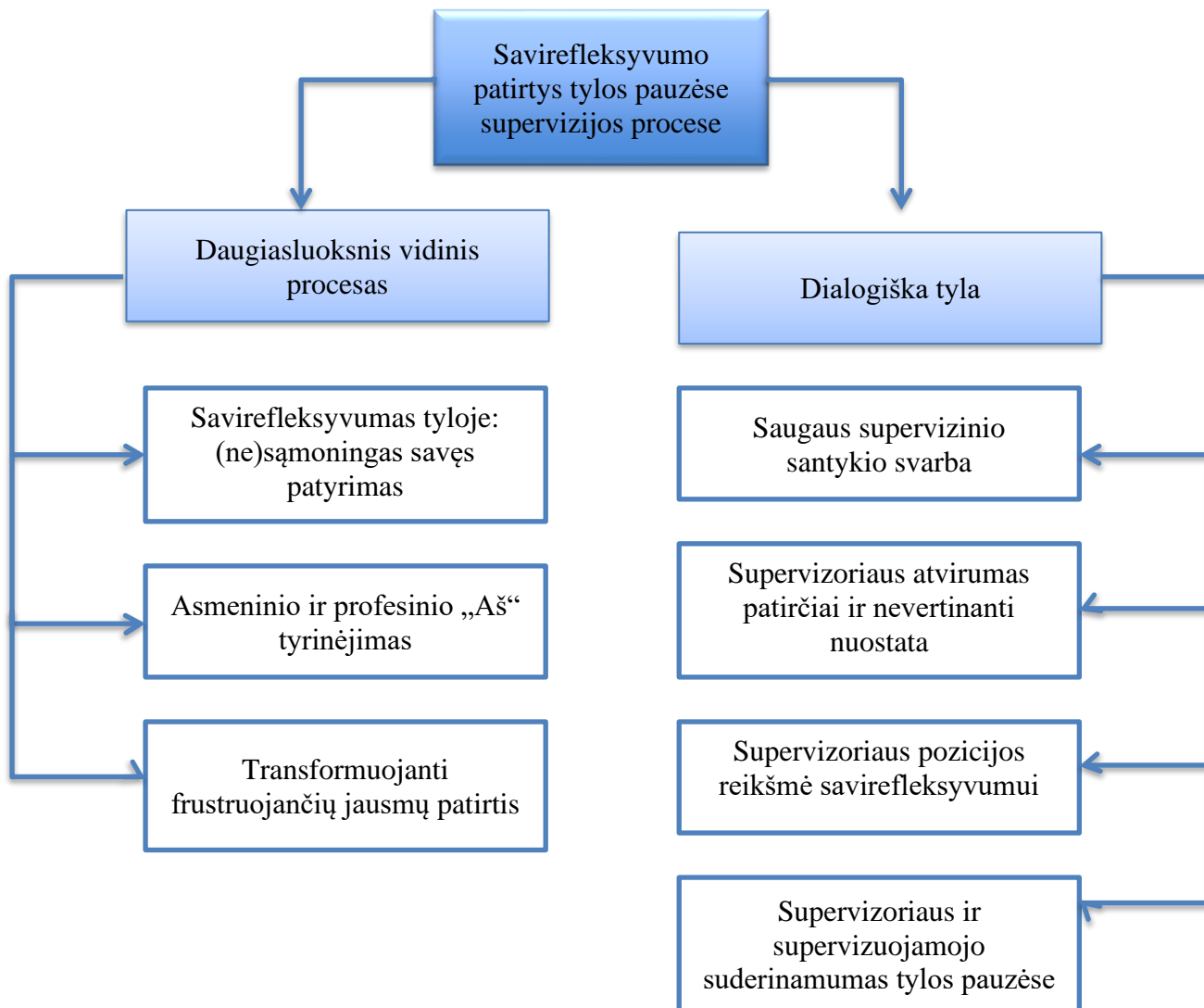
<p>Nesu tikras kad aš supratau tą atskyrimas m-mhm (54)</p> <p>Nu taip, refleksija aš taip ir suprantu, kad tai yra veiksmas (55) ir yra refleksija ta prasme kad aš.. pykstu, pakeliu toną ten ir reflektuoju savo pyktį, tai aš įvardiju, aš jį komentuoju (57)</p> <p>tai tam kad aš komentuočiau jausmus man-aš turiu, turiu būti savi-reflektyvus, jo (59)</p> <p>Aš galiu visiškai nereflektuoti ką aš darau, aš galiu susinervinti ir pats to nepastebėti, jo, bet tai veiks, jo, tokiu be suvokimu (60)</p> <p>Dabar supervizijos procese... hm., (p) <...> tai hm, man čia yra du planai, du rakursai, kurie yra svarbūs (62) Tai vienas rakursas, tai yra mano re-savirefleksija..ee savęs, santykių, paties kliento su-suvokimo, terapinės situacijos (64) ir antra, antra tai yra mm... tarpusavio refleksija ar savirefleksija, jau paties supervizijos proceso, ta prasme kas su manim vyksta pačioj supervizijoj (66) tai manau kad yra labai svarbi dalis (68)</p>	<p>Nesuprato atskyrimo [iš mano kl, apie savirefleksiją ir savirefleksyvumą]</p> <p>Refleksija – veiksmas ir jausmas (pyktis), kurį reflektuoja, įvardina, komentuoja duotuoju momentu</p> <p>Tam kad komentuočiau jausmus, td turi būti savireflektyvus</p> <p>Gali („galėti“ – pasirinkimas?) nereflektuoti veiksmų, jausmų ir to nepastebėti, bet tai veiks procesą, be suvokimo (įsisąmoninimo, nesąmoningai, automatiškai)</p> <p>Sp procese td SVARBU: 2 rakursai, planai (požiūriai, perspektyvos):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Savirefleksija (savęs, santykių, kliento suvokimo, terapinės situacijos suvokimo) 2. Tarpusavio (paties supervizijos proceso) refleksija ar savirefleksija; to kas su manimi vyksta pačioje supervizijoje, labai svarbi dalis 	<p>Neaiškius fenomenas</p> <p>Refleksija – įvardinimas, komentavimas duotuoju momentu</p> <p>Buvimas savirefleksyviu – koks jis?</p> <p>Pasirinkimas Savirefleksyvumas gali būti veikiamas pašąmonės</p> <p>Supervizijos procese svarbūs: savirefleksija ir tarpusavio refleksija (tarp „aš“ ir „kitas“)</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 pav. Interpretacinių komentarų (temų) kūrimas, remiantis fenomenologiniais komentarais ir tyrimo dalyvių citatomis



3 pav. Tyrimo dalyvių citatų grupavimas pagal temas

5 priedas. Hierarchinė metatemų ir temų kekių lentelė su iliustruojančiomis tyrimo dalyvių citatomis



4 pav. Hierarchinė metatemų ir temų kekių struktūra

1 lentelė. Hierarchinė metatamų ir temų kekių lentelė su iliustruojančiomis tyrimo dalyvių citatomis

Metatemos	Temų kekės	Temos	Iliustruojanti citata
Daugiasluoksnis vidinis procesas	Savirefleksyvumas tyloje: (ne)sąmoningas savęs patyrimas	Sąmoningumas, dinamiškas, daugiasluoksnis (kogn., afekt., elg.) procesas, dėmesingumas Kūniškas patyrimas	sąmoningai susirinkt verta, pala ką aš jaučiu, kokie mano jausmai, ką aš galvoju (Ieva: 335) dėmesio tas srautas, jisai daro valomąjį darbą (Ieva: 356) kūnas kaip atrama, va tokiam neapibrėžtume būnant visiškai (Ieva: 321)
		Nesąmoningumas	<u>bet tai veiks</u> , jo, tokiu be suvokimu (Tauras: 62)
		Tylos intencionalumas: lėtas laikas paieškoms, perėjimui į skirtingus lygmenis, įsiklausymui, atreagavimui	tam kad, skęstum gilyn, reik nustot judėt <...> aš noriu geriau pradėt girdėt, įsiklausyt į kažką... arba perklaust (Ieva: 241-271)
	Asmeninio ir profesinio „Aš“ tyrinėjimas	Savivoka Savęs kaip terapeuto ir terapinių aspektų su klientu nagrinėjimas Lygiagrečių procesų pasirodymas	savęs matymas, savęs supratimas, jeigu paprastais žodžiais taip turbūt (Medeina: 71) dažniausiai galvoji... ką man sunku priimt tam žmoguje, ten vos ne kokius čia mano šešėlius ten kabina (Džiugas: 566) nu vat tylos pauzės ar toks vat perėjimas iš vieno sluoksnio į kitą, padeda kartais pamatyt paralelinius procesus (Ieva: 144)
	Transformuojanti frustruojančių jausmų patirtis	Nerimas siekiant užpildyti tylą Ambivalentiški jausmai supervizoriui Sunkūs jausmai klientui Sunkių jausmų išgyvenimas supervizijų tylos metu	įtampa ar nerimas kad, nu būtinai kažkaip tai reikia ar ne, kažką <u>padaryti</u> , ten tą tylą <u>užpildyti</u> (Medeina: 2/303) vienos aš labiau bijau <...> man abi jos svarbios (Džiugas: 179–204) sunkūs jausmai nu tam klientui vat kažkaip tai, tai va juos labai bandau taip suprast (Džiugas: 287) <u>išgyveni, tą, ką</u> , greičiausiai tas klientas gali išgyventi, arba išgyvena, iš tų tokių, sakykim, egzistencinių perspektyvų, kurios gana sudėtingos, sunkios, gyvenimiškos (atsidusta) (Saulė: 339)
Dialogiška tyla	Saugaus supervizinio santykio svarba	Saugumo užtikrinimas / Emocinio artumo su S ¹⁰ svarba Bendrumo poreikis Tyla atsiranda bendravime, dialoge; proceso gyvumas	pauzė tyla man atrodo jinai, reikalauja tam tikro saugumo (Tauras: 277–280) / emocinis artumas man atrodo prisideda prie prie, jaukių tylų (Džiugas: 481) bendradarbiavimo, tokio bendrumo jausmas (Medeina: 34) pauzė atsiranda <u>tarp mūsų</u> , ne manyje <...> jeigu jūs dingtumėt, tai ir ta tyla dingtų (Ieva: 413–420)

¹⁰ Supervizorius – trumpinys.

		Saugumas, laisvė, gebėjimas atsipalaiduoti, ramybė	vienas iš rodiklių <...> atsipalaidavimo arba tokio saugumo (Medeina: 2/109)
Supervizoriaus atvirumas patirčiai ir nevertinanti nuostata		Kliudo perfekcionizmas (noras įtikti, pateikti savo darbą geresnį nei yra), baimės (suklysti, nežinoti), nesaugumas, pažeidžiamumas Nevertinanti S nuostata, atvirumas klaidoms Vertinimas, kritika stabdytų Lygiavertiškumas	ar viską teisingai be klaidų tada ten norėdavos padaryt (Džiugas: 284–285) bijodavau aš ten kad čia gal klaidą kažkokią padariau (Džiugas: 281) jeigu supervizorius gali leist <u>man</u> būt kažkokiai ten nemokančiai, negalinčiai (Medeina: 2/239–240) jeigu girdėčiau <u>vertinimą</u> arba <u>nurašymą</u> tai man tikrai tas-stabdytų (Medeina: 2/92) aš staiga pajutau kad ir aš čia turiu svorį ir savo laisvę (Medeina: 278).
Supervizoriaus pozicijos reikšmė savirefleksyvumui		„Erdvės“ poreikis, laisvė tyrinėti S balansavimas tarp ekspertiškumo ir „nežinojimo“ pozicijos, neapibrėžtumo toleravimas Taiklios S intervencijos ir visybiškas jo buvimas	<u>duoda erdvės tau</u> iš tikrųjų <u>būti</u> , tu ten gali paklaidžioti ten savo mintyse visaip kitaip... (Saulė: 301–305) tarpusavio saugumo ir pasitikėjimo, tokio, nu taip tokiam neapibrėžtume būti (Tauras: 276) taikliais pastebėjimais, taikliais klausimais <...> tai va šitie dalykai, jie gimdo manyje norą reflektuoti save (nusišypso) (Saulė: 409–412)
Supervizoriaus ir supervizuojamojo susiderinimas tylos pauzėse		Tempų suderinamumas Sp ¹¹ siekis sulėtinti procesą S galėjimas būti pauzėje (neskubinti, neperimti iniciatyvos, „neuzurpuoti“)	tas tempas svarbu kad jįsai kažkaip sutaptų (Ieva: 272) man reik pauzės ir aš iškart, sakau kad, dabar čia sustojam (ranka lyg sustabdo) sulėtinam, neskubam (Ieva: 263) tyloj savirefleksyvumas <...> su-suaštrėja tai vat tada, smagu kad supervizorius gali, nu leisti, sudaryt tam sąlygas (Medeina: 253–261)

¹¹ Supervizuojamasis – trumpinys.