

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Inga Bogdzevičienė

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

Psichoterapijos klientų tylos pauzių patirtys

Darbo vadovas: prof. dr. Rimantas Kočiūnas

Vilnius
2019

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY.....	5
SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS.....	6
PRATARMĖ.....	7
1. ĮVADAS.....	9
1.1 Psichoterapiniai santykiai ir dialogas.....	9
1.2 Kalbėjimas ir tylėjimas.....	11
1.3 Tylos pauzių reikšmė psichoterapijoje.....	13
1.4 Tylos pauzių funkcijos ir kategorijos.....	14
1.5 Psichoterapinė paradigma ir tylos pauzių tyrimų atradimai.....	17
1.6 Tyrimo problema, tikslas ir uždaviniai.....	20
2. TYRIMO METODIKA.....	21
2.1 Teorinis tyrimo pagrindimas	21
2.1.1 Kokybinės tyrimo paradigmos bei fenomenologinio metodo pasirinkimo pagrindimas.....	21
2.1.2 P. Colaizzi tyrimo metodo pristatymas	22
2.2 Tyrimo dalyvės.....	23
2.3 Tyrimo eiga ir instrumentai	25
2.3.1 Pasirengimas atlikti tyrimą	25
2.3.2 Individualus giluminis interviu.....	26
2.4 Duomenų analizė	27
2.4.1 Duomenų transkribavimas.....	26
2.4.2 Detali teksto fenomenologinė analizė: reikšmingi teiginiai ir jų interpretacija	26
2.4.3 Tyrimo duomenų verifikavimas	26
2.4.4 Tyrimo fenomeno formulavimas	33
3. TYRIMO REZULTATAI	34
3.1. Bendras temų sąrašas su nuorodomis ir citatomis.....	34
3.1.1 Bendras temų ir potemių sąrašas	42
3.2. Galutinis fenomeno aprašymas.....	43
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	45

4.1 Rezultatų aptarimas kitų tyrimų kontekste	45
4.2. Tyrimo ribotumai ir įžvalgos tolimesniems tyrimams	59
IŠVADOS.....	61
LITERATŪRA.....	62
PRIEDAI.....	66

SANTRAUKA

Psichoterapijos klientų tylos pauzių patirtys, Inga Bogdzevičienė, Vilnius, Vilniaus universitetas, 2019, 66psl.

Tylos pauzės iškyla psichoterapiniame santykiyje ir yra svarbi terapinio dialogo dalis. Tylos pauzių patyrimas psichoterapijoje yra daugialypis, tačiau mažai tyrinėtas ir aprašytas. Tyrime aprašomos *tylos pauzės* – įvairios trukmės akimirka, kai nutrūksta pokalbis ir liaujamasi kalbėti. Pristatomas fenomenologinis tyrimas gali būti svarbus žingsnis siekiant geriau suprasti tylos procesus psichoterapijoje. Tyrime dalyvavo 6 moterys (24 – 45 metų amžiaus), kurių psichoterapinė patirtis viršija 20 valandų. Jos lankėsi pas skirtingų kryptių psichoterapeutes (3 - psichodinaminės, 2 – egzistencinės, 1 – geštalto). *Tyrimo tikslas* – atskleisti ir aprašyti, kaip tyrimo dalyvės patiria tylos pauzes savo psichoterapijos metu. *Tyrimo uždaviniai* – išskirti bendras tyrimo dalyvių temas ir aprašyti galutinį fenomeną. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tylos pauzė - tai dinamiškas procesas, kuriuo dalijamasi su terapeutu ir vyksta autentiškas savęs patyrimas. Atsižvelgiant į platų tyrimo lauką šiame darbe taikomas kokybinis fenomenologinis P. Collaizzi (1978) tyrimo metodas. Svarstant kokybinio tyrimo alternatyvas, ši strategija pasirinkta dėl to, kad psichoterapija dažnai susijusi su giliais emociniais išgyvenimais ir besikeičiančia dinamika

Raktiniai žodžiai: tylos pauzė, paciento/kliento tylėjimas, tylėjimas psichoterapijoje, tyla, dialogas, terapinis aljansas.

SUMMARY

Client experiences in Psychotherapy at the Time of Pauses, Inga Bogdzevičienė, Vilnius, Vilnius University, 2019, 66p.

Pauses of silence arise in the psychotherapeutic relationship and are an important part of the therapeutic dialogue. The experience of pauses of silence in psychotherapy is multifaceted, but little researched and described. The study describes the pauses of silence - a moment of varying length after the therapeutic conversation ends. The presented phenomenological study can be an important step in seeking to better understand the processes of silence in psychotherapy. The participants of the study were 6 women aged 24 – 45 with over 20 hours of psychotherapeutic experience. They visited psychotherapists of different directions (3 psychodynamic, 2 - existential, 1 - gestalt). *The main aim of the study* – to disclose and describe how the participants of the study experience pauses of silence during their psychotherapy. The objectives of the research – to distinguish the general topics of the research participants and describe the final phenomenon. The results of the study revealed that the pause of silence is a dynamic process that is shared with the therapist and that authentic self-experience takes place. In view of the wide field of research, this study applies qualitative phenomenological method of P. Colaizzi (1978). When considering alternatives to qualitative research, this strategy was chosen because psychotherapy is often associated with deep emotional experiences and changing dynamics

Keywords: pause of silence, patient/client silence, silence in psychotherapy, silence, dialogue, therapeutic alliance.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Psichoterapijos klientas – tai subjektas, su kuriuo psichoterapeutas dirba privačiai (Corsini, 2011).

Tylos pauzė – tai įvairios trukmės akimirka, kai nutrūksta pokalbis ir liaujamasi kalbėti. Gali būti jaučiama kaip pokalbio pristabdymas, pauzė ar tyla. Tyla psichoterapijoje – tai žodinio dialogo pertrauka, kurios metu terapeutas ir klientas nekalba.

Psichoterapiniai santykiai – tai psichoterapeuto ir kliento įsitraukimas į psichoterapijos procesą, kurio tikslas yra siekti kliento psichologinės gerovės. Psichoterapiniai santykiai yra psichoterapijos dalis, kuriuose dalyvauja motyvuotas gauti pagalbą klientas ir empatiškas terapeutas, suprantantis terapinio santykio formavimosi dėsningumus bei tinkamai juos naudojantis kliento gijimo ar augimo procesui (parengta pagal G. Gudaitę, 2008,2004).

PRATARMĖ

Pagrindinė šio darbo tema – žmogaus patyrimas tylos pauzės metu, santykiyje su kitu žmogumi. Noras tirti ir aprašyti psichoterapijos klientų tylos pauzių patirtis kilo įžvelgus, kad tylos pauzių patirtims psichoterapijoje skiriama nepakankamai dėmesio. Peržvelgti moksliniai tyrimai yra skurdūs. Didžiausias dėmesys tylos pauzėms buvo skirtas šeštame dešimtmetyje ir inicijuojamas, psichoanalitines metodikas praktikuojančių autorių. Į tylos pauzes psichoterapiniame santykiyje buvo žvelgiama iš analitiko pozicijos, todėl požiūris buvo šališkas – vienareikšmiškai kliento tylos pauzė pripažinta kaip pasipriešinimas terapiniam procesui. Aštuntame dešimtmetyje tylos pauzių tyrimai buvo atnaujinti, tačiau vėl, dažniausiai tik iš psichoanalitinės perspektyvos arba tyla terapijoje buvo tyrinėjama kaip šalutinis reiškinys, ieškant geriausio terapinio metodo. Šio amžiaus kultūra didžiausią dėmesį skiria produktyviam savęs realizavimui, esame įvardinami priklausantys „skubėjimo kultūrai“ (Paulius Rakštikas, sausio 19d. TV laida, „Ko mokykloje nemokė“). Dėmesingumo (mindfulness) praktikos tampa gerai parduodama preke - tyla parduodama seninaruose, festivaliuose („Tylos festivalis“, „dviejų dienų nuotykis Liepojos mieste“, rugpjūčio 16-17d). Tenka sutikti su Jono Meko (1997) žodžiais apie žmogų ir jo santykį su savimi: kad jis nori būti dėl visko užtikrintas, viską žinoti, kad jaučiamės esą „labai jau tikri“, labai galvojančios žmonės, tačiau su „galva toli nenuėisi“, nes visos mūsų idėjos yra niekas, lyginant su „žmogaus su žmogumi susitikimu“, švelniu ir atviru žodžiu. J. Mekas kviečia pagyventi be žinojimo, „netikrybėje“, pasiduoti intuicijai, įsiklausyti, bent jau bandyti įsiklausyti, nes jau pamiršom įsiklausyti, jau nebemokam savęs įsiklausyti, nes per daug triukšmo aplinkui. Kai esi tu pats išsiblaškęs paviršiuje, negali nuskęst į savo vidų ir įsiklausyt, todėl reikia vėl išmokyti įsiklausyti. O kaip tai padaryt? „Nežinau. Reikia norėt. Kai norėsi, turi būt pirmoj vietoj noras. Tai kas nors įvyks.“ Šie žodžiai giliai įkrito ir tapo inspiracija mąstyti apie šiuolaikinio žmogaus santykį su savimi įsiklausant. Žinoma, kad tylos epizoduose mes bendraujame su savimi – kontempliuojame, labiausiai save suprantame, vykdomė vidinį dialogą. Tačiau ar savęs supratimas gali vykti vienumoje, ar tam reikia santykio, pokalbio, klausimo? Psichoterapija žinoma kaip „gydymas pokalbiu“, tačiau kas yra gydantis pokalbis? Kokie jo terapiniai ingredientai? Psichoterapinių santykių veiksmingumui skiriama nemažai mokslininkų dėmesio. Tačiau šiame darbe fokusas krypsta į tylos intarpus, pokalbio pauzes kurios pažymimos kaip labai svarbios ir neatsiejamoms psichoterapinio dialogo dalys, bet mokslo mažai tyrinėtoms ir aprašytoms. Kodėl? Kodėl mokslas aplenkia šią sritį? Ar šis klausimas nepatogus dėl menkai apčiuopiamos neverbalinės jo kalbos?

Pasidalijimas tyla pokalbio metu yra viena iš pagrindinių žmogaus sąveikos paradoksų, nes tyla gali vienyti, tapti intymaus santykio kulminacija, tačiau gali virsti nematoma siena, uždaranti kelią į privatų pasaulį. Kada ir kaip tyla ir tylėjimas tampa nepatogus? Kodėl santykiyje su kitu,

atsiradusioje tylos akimirkoje jaučiamės pažeidžiami ir tokie nuogi, kad kyla noras prisidengti žodžiais, užpildyti tylą garsais ar kažko veikimu? Lietuvoje tyrimų apie psichoterapijos klientų tylos patirtis nėra, todėl jis gali būti vertingas tiek pradedantiems psichoterapeutams, tiek patiems psichoterapijos klientams. Tyrėją domina ką jis patiria tylos pauzių metu, kuomet atskleidžia intymiausius ir asmeniškiausius savęs aspektus ir laukia atsakomojo terapeuto gesto? Šis mokslinis tyrimas naujas, aktualus ir naudingas, galintis tapti žemėlapiu, padedančiu terapeutui orientotis kuriant tiek pirminius santykius, tiek darbinį aljansą, tiek tolesniuose psichoterapinių santykių procesuose.

Tyrėja, norėdama išlaikyti susidomėjimą ir būti atvira tyrimo dalyvių patirtims, šio darbo teorinį įvadą rengė jau po tyrimo duomenų analizės. Jai buvo žinoma, kad teorinė literatūra, tyrinėjanti psichoterapinius santykius, tylos pauzėms skiria nedaug dėmesio – tik tiek, kad jos įvyksta psichoterapinės sesijos eigoje, ir psichoterapeutas turėtų mokėti jas panaudoti terapiniams tikslams bei mokėti atskirti tuščias tylos pauzes nuo vertingų.

1. ĮVADAS

1.1 Psichoterapiniai santykiai ir dialogas

Tylos pauzės tiek teorinėje literatūroje, tiek peržvelgtoje mokslinių tyrimų medžiagoje vertinamos kaip atliekančios įvairias funkcijas, tačiau neabejotinai jos gimsta terapiniame santykiyje. Terapeuto tikslas yra psichoterapinį santykį paversti dialogu, tačiau tai įmanoma tik tuomet, jei klientas atsako į atvirą ir priimančią terapeuto laikyseną ir surizikuoja pralaužti savo anonimiškumą susitikimui su kitu (Daniel et al., 2016; Ladany et al., 2004; Levitt, 2001, Rogers, 1951). Tylos pauzė apibūdinama kaip tokio išsipildžiusio dialogo dalis. J. Bugental (1992) teigia, kad terapeuto dalyvavimas psichoterapiniame santykiyje, jo gilus įsitraukimas būtinas efektyvaus psichoterapinio aljanso palaikymui. Psichoterapinis aljansas, pagal J. Bugental - tai galingas susijungimas jėgų, kurios maitina ir palaiko ilgą, sunkų ir dažnai skausmingą darbą, gyvenimą keičiančią psichoterapiją. Šiame aljanse terapeutas gyvas, žmogiškas kliento kompanionas. Pagrindinis psichoterapijos tikslas – skatinti klientą eiti gilyn į vidinį sąmoningumą. Todėl terapeutas turėtų rasti pusiausvyrą – verbalinį aktyvumą naudoti tiek, kiek reikia, kad klientas galėtų susikaupti ties savo subjektyvumu.

E. van Deurzen (2010) terapinį santykį vadina dialogu, kuriame steigiasi bendrumas. Jis primena dvipusį judėjimą, kur du žmonės sąveikauja vienas su kitu ir kuria prasminį bendrą lauką su sava specifine dinamika, spontaniškumu, netikėtumais ir dialogo pertrūkio momentais. Autorė pabrėžia, kad pagrindinė psichoterapinės sąveikos užduotis – leisti arba palaikyti kliento ryžtą įžengti į terapinių santykių erdvę. Toje erdvėje turi būti pakankamai daug vietos klientui ir, svarbiausia, svetinga tyla, ir ne klausimai ir interpretacijos yra terapeuto žinutė klientui, kad jis svarbus, kad jo klausomasi. Tyla parodo santykio gylį, yra erdvė mąstymui, panirimui į savo mintis. Paviršutiniškai kalbant tai neįvyksta.

Pirmasis santykio svarbą, vienas kito patyrimą pradėjo tyrinėti žymusis filosofas M. Buber. Jis rašė, kad susitikimas yra stebuklas, o stebuklai nenutinka kasdien. Ne susikalbėjimas ar vienas kito supratimas yra susitikimo rezultatas, o vidinė žmogaus laikysena, pasiruošimas priimti kitą, tai įvardijama „Aš – Tu“ santykiu ir abipusiškumu. Psichoterapijoje pokalbio pagrindas yra ne tiek bendros patirtys ir reakcijos, kiek vieno priešais kitą tarpžmogiškumas. Ir tai ne intervencijos, o „ištikties lygmuo“, t. y. tikrasis pokalbis įvyksta pokalbyje, kuris neprasideda iš anksto kaip tikras, bet įvyksta ten, kur kalbamasi, ir tik ištikęs santykis pokalbį paverčia dialogu, abipusiškumu (Gutauskas, 2010). „Aš – Tu“ santykis pasirodo kaip „proveržis“, nes pasak M. Buber (1998), tikrojo pokalbio neįmanoma suplanuoti, jo negalima valdyti, nes jo tėkmė priklauso nuo dvasios. Ir tikram pokalbiui netrukdo skirtingi įsitikinimai, juos jungia sąjunga, kur įsitikinimų dėsniai

negalioja. Dvasia čia – kvietimas santykiui, kuris, steigdamas abipusiškumą, pokalbį paverčia dialogu. M. Buber pažymi, kad kaip karščiausias kalbėjimas vienas kitam nėra pokalbis, taip pokalbiui nereikalingi garsai ar net judesiai, o tik vienas kito atspindys. „Aš – Tu“ steigia būvį, įsitraukimą į santykį, aktyvumas, kuriame pasireiškia ne tiek sakymas, o kiek bandymas išgirsti tą, kuris į mane kreipiasi. „Aš – Tu“ santykių laikas apibrėžiamas dabartimi, kurio negalime matuoti minutėmis, fiksuoti, kada jis prasidėjo ir kiek trunka, nes santykis turi savo tėkmę, kurią apibrėžia vidinis išgyvenimo laikas (Gutauskas, 2010).

Egzistencinės psichoterapijos požiūriu, psichoterapeutas į psichoterapinius santykius žvelgia kaip į tarpasmeninį susitikimą (Spinelli, 2001). Šis susitikimas turi skirtingas dialogo sritis. Trys iš jų, E. Spinelli teigimu, yra ypač svarbūs. Paprastai jie galėtų būti įvardinti kaip: „aš – fokuse“, „tu – fokuse“ ir „mes – fokuse“. Kiekviena iš šių dialogo sričių nurodo ypatingą fokusą ir susitikimo akcentą:

- „Aš – fokuse“ – terapinio susitikimo sritis siekia apibūdinti ir paaiškinti „savęs patirtį, esantį bet kuriuose santykiuose“. Ką aš „sakau pats sau“ apie savo dabartinę patirtį, susijusią su šiuo susitikimu? Šiame santykių akiratyje terapeutas jaučia save santykyje su klientu. Pastebi ir apmąsto savo indėlį į šiuos santykius. Čia aktyviai dalyvauja visa sukaupta patirtis, žinios, požiūriai, nuomonės ir įsitikinimai, kurie susitikime su klientu „uždaromi į kabutes“. Čia terapeutas jaučia paties būti ir ypatingai dėmesingai klausosi kliento.
- „Tu – fokuse“ – terapiniuose susitikimuose siekiama apibūdinti ir paaiškinti „mano patirtį „kito“, esančio santykyje su manimi. Ką aš „sakau pats sau“ apie dabartinę patirtį, kurią išgyvenu šiame susitikime? Terapeutas pripažįsta klientą kaip „kitą“, pastebi ir apgalvoja, kokį indėlį klientas įneša į santykius. Čia talpinamas terapeuto supratimas apie kliento problemas, kitų požiūris į jį, kliento nuostatos ir vertybės, kurios dalyvauja santykyje su terapeutu.
- „Mes – fokuse“ – šioje terapinio susitikimo apimtyje siekiama apibūdinti ir paaiškinti „mano patirtį „mūsų“, esančią santykyje vienas su kitu. Ką aš „sakau pats sau“ apie mus betarpiškame mūsų susitikime? Čia terapeutas patiria savo „asmeninę- būvį- santykyje- su- klientu“ ir pastebi, kas atsiskleidžia judviejų tarpusavio sąveikoje. Čia gali būti talpinami apmąstymai ir emocijos apie tai, ką reiškia būti kartu šią akimirką, terapeuto pojūčiai bendro patyrimo empiriniame lygmenyje ir kas galėtų būti išreikšta netiesiogiai ar kaip metafora, kaip atspindys būdo „būti kartu“.

E. Spinelli pabrėžia, kad stengiasi nepakliūti į „ypatingos ir išskirtinės“ jungties tarp kliento ir terapeuto pinkles. Nuo ekspertinės pagalbininko rolės jis gręžiasi atgal, palydovo link, kuris eina šalia savo kliento.

Peržvelgti moksliniai tyrimai matuoja komunikacijos rezultatyvumą susikalbėjimo ir pasiekto bendrumo kokybės atžvilgiu (Daniel et al., 2016; Ladany et al., 2004; Levitt, 2001; Stringer et al., 2010). E. Levinas (2001) priešinasi dialogo, kaip vien komunikacijos proceso traktuotei, kurioje dialogas gali tapti susikalbėjimu, o vėliau racionalių pokalbiu ir tiesos paieška. Jis mano, kad svarbu nepaslysti ties vertybėmis – buvimas priešais kito veidą dialoge yra daugiau nei ko nors suvokimas, patyrimas ar išgyvenimas, daugiau nei pagaunama prasmė. E. Levinui svarbiau yra ne dialogo struktūros interpretavimai, bet tai, kas slypi už jo – tai etinis santykis, realizuojamas dialogu ir kito transcendencijos vertė. Jo manymu, susitikimo įvykis nėra tai, kas leidžiasi imamas į skliaustus. Galbūt tik stovėdami prieš kito veidą galime pamatyti, kad kažkas ima reikštis tik per artumo vienas kitam patirtį. E. Levinas mano, kad šis vieno kitam artumas yra susitikimo sąlyga apskritai, net jei jis nepatiriamas kaip prasmingas. Tai pokalbio pamušalas, kurį „pražiūri“ dialogo teorijos, orientuotos į prasmę ir reikšmę, sugaunamas patirtyje ir išsakytame žodyje (Levinas, 2001).

1.2 Kalbėjimas ir tylėjimas

Kalbėjimas ir tylėjimas dažnai suprantamos kaip bipolinės sąvokos, tačiau tuo pačiu metu ir papildančios viena kitą. K. Acheson (2008) sako, kad kalba turi viršenybę šioje dichotomijoje, tuo tarpu tyla matoma kaip negatyvus kalbos padarinys. Psichoterapiniame kontekste kalba yra pirminė terpė, nes žodžiais nupasakojame subjektyvią emociją patirtį. Kalba sulaukia daug mokslininkų dėmesio, o tylos prasmių diapazonai ir pritaikymo būdai žmogiškoje interakcijoje lieka mažai tyrinėta sritis. Kalba suprantama kaip ištarti ar išgirsti žodžiai, tačiau kalbėjimas pats savaime nėra prasmingas – tai tik artikuliacinis, garsinis fenomenas. M. Merleau-Ponty (2018) sako, kad mąstymas išsiskleidžia akimirksniu, bekalbant, nes pats kalbėjimas ir yra „mąstymas“. Nesvarbu, kokia kerinti ar įtaigi kalba būtų, tačiau išsisklaidžius „kerams“, bandome įsisavinti tekstą ir štai tada, gimus tylos pauzei, užplūsta mintys apie tai, kas buvo pasakyta ir kaip pasakyta. Šneka – tai gestas, ji talpina savo prasmę, kaip gestas talpina savąją. Tai ir įgalina komunikaciją. Kalbama ne su mintimi, o su žmogumi, su tam tikru jo buvimo stiliumi ir su „pasauliu“, į kurį jis nukreiptas. Mes gyvename automatinio režimo, jau turėdami suformuotas reikšmes visoms banalioms šnekoms, ir tos reikšmės sukelia tik antrines mintis, kurios be jokių rimtesnių pastangų iškomunikuojamos kitam, iš kurio taip pat nepareikalaus jokių supratimo pastangų. Tad kalba ir jos supratimas atrodo savaime aiškūs. Kalbinis ir intersubjektinis pasaulis mūsų nebestebina (Merleau-Ponty, 2018).

Autorius teigia, kad nebesuvokiame to, kas išraiškoje ir komunikacijoje yra nulemta aplinkybių: kas nutinka vaikui, kuris mokosi kalbėti, rašytojui, kuris ką nors pirmą kartą pasako ir apmąsto, pagaliau kiekvienam, kuris tam tikrą tylą transformuoja į kalbėjimą. Jis mano, kad mūsų požiūris į žmogų liks paviršutiniškas, kol po sakomų žodžių triukšmu neatrasime pirmapradės tylos. K. Acheson (2008) kelia klausimą: galbūt tylėjimas taip pat galėtų tapti pilnaverčiu gestu vietoje antrarūšio partnerio kalba išreikštai minčiai?

Pasak K. Acheson, (2008) pirmas žingsnis iš naujo tiriant tylėjimą turėtų būti tylos prilyginimas kalbai. Kaip ir kalbą, tylą dažnai lydi neverbalinė komunikacija. Ji gali sustiprinti arba prieštarauti komunikuojamoms prasmėms. Pavyzdžiui, tylėjimas gali būti sutikimo ir atsisakymo gestas, išreikšti pyktį arba pagarbą, pasitenkinimą ar baimę. Gali būti suprstas kaip apgaulė ar sąžiningumo požymis. Tarpkultūrinių skirtumų ir nesusipratimų tiek pat gausu, kaip ir kalboje. Tylėjimas ir nežodinės kalbos derinys dažnai yra sudėtinga semiotinė sąveika, sudėtingesnė nei pripažinta kalbinė ir neverbalinė jungtis. Tačiau, nors esame įpratę galvoti, kad kalba padeda išaiškinti prasmes, taip pat patyrėme, kaip kalbėjimas trukdo, o tyla tampa iškalbingesnė už žodžius.

Tylėjimas yra erdvinis ir laikinas. Savo esme jis gali būti jaučiamas kaip tuštuma ar erdvės užpildymas: galime jausti tylos „svorį“, ji gali „kyboti ore“, būti „pjaustoma“, „pakabinta ore“, tylėjimas gali užimti vietą mūsų išgyvenimuose. Tyla neabejotinai yra kūniška. K. Acheson (2008) teigimu, tylėjimas veikia semiotiškai, persipina su kalba konkrečiau komunikavimo režime, gali būti išraiška ar išpildymu konkrečios kalbos ar kultūros. Tylėjimas, keliaudamas tarp garsų ir kalbos, niekada negali būti beprasmiškas. „Mirtinu tylėjimu“ jis veikia mūsų kūnus emociškai ir gali sukelti fizinius simptomus, iššaukti visceralines reakcijas, baimę, klaustrofobiją. Tyla gali didinti atstumą ir mažinti jį intymumo akimirka. K. Acheson teigimu, tylėjimas ir kalba yra du sinchroniniai įvykiai ir turėtų būti pripažinti kaip lygiagretūs komunikaciniai įvykiai be priešingų binarinių polių. Jie turi reikšmingų panašumų, tačiau taip pat gali būti visiškai skirtingi. Toks dėmesingumas tylai dera su M. Merleau-Ponty intencionalumu, sąmonės kryptingumu, žmonių intersubjektyvumu, todėl galime tvirtinti, kad tylėjimas yra dialoginis, nes jam reikia dviejų subjektų bendradarbiavimo. Jei norime suprasti tylą ne tik kaip kalbos foną, turėtume pripažinti, kad tyla pati gali būti ir kalba, ir gestai. Tai tapo įmanoma tik mūsų būties pasaulyje dėka suteikiant tylai egzistencinį kūną, kuris išeina iš kalbos priklausomybės ir lygiaverčiai dalyvauja žmogiškoje patirtyje, visoje bendravimo pilnatvėje.

1.3 Tylos pauzių reikšmė psichoterapijoje

Psichoterapinės mokyklos moko pažinti ir atpažinti jausmus, dėmesingai klausytis ir išgirsti, ką ir kaip klientas sako, ko nepasako, stebėti jo neverbalinę kalbą, kuri daugelio autorių teigimu sudaro 70 procentų kūno kalbos. Įprastas reiškinys psichoterapijoje, kai klientas demonstruoja jausmus, tačiau jų neįvardina ar nesupranta (Stringer et al., 2010). Žodžiais išreikšti jausmą gali būti nedrašu ar nepriimtina, tačiau bendraujant su psichoterapeutu tai parodoma akimis, veido išraiška, paraudusia ar išblyškusia oda, poza ar gestais. Kūnas atspindi ne tik jausmus, bet ir mintis – patyręs psichoterapeutas pastebės kliento „nežodinius pranešimus“, emocijų toną, užuominas, nutylėjimus, tylos pauzes (Kočiūnas, 1995). Terapeutui svarbu pastebėti ir savo nežodinį poveikį klientui. Akimis ir kūnu terapeutas gali perduoti užuojautą, paramą, savo įsijautimą ir dėmesingumą nežodinio pranešimo detalėms siųsti klientui žinutę, kad jis yra svarbus, „matomas“. Jei terapeutas supranta nežodinį bendravimą, jis sulauks kliento pagarbos ir sužadins pasitikėjimo juo jausmą. R. May (2014) teigimu, jautrus terapeutas gali padėti „prasibrauti“ pro objektyvų, informacijos apsikeitimą grįstą bendravimą ir pajudėti autentiškų jausmų patyrimo ir išgyvenimo link. Toks įvykis klientui gali tapti sukrečiančiu, ir jį išgyventi padeda kito, patikimo asmens buvimas šalia. R. May (2014) manymu, psichoterapeutas skatina klientą reikšti įtampą keliančius ir nuviliančius jausmus bei priimti vidinio augimo galimybes tyloje. Būtent tylą yra dar viena kliento ir terapeuto sąveikos forma, apsauganti nuo tuščio plepėjimo ir padedanti jam susitikti su sukrečiančiomis savęs ir savo gyvenimo įžvalgomis.

Tyla gali būti turininga ir neįdomi, „tuščia“, kurioje kyla nerimas, įtampa, pagunda užpildyti ją kažko darymu. Sustojimas, tylos pauzė gali reikšti, kad nutrūko kontaktas, tačiau gali informuoti apie tai, kad kažkas svarbaus vyksta. R. Kočiūnas (1995) teigia, kad psichoterapeutas turėtų mokėti panaudoti tylą terapiniams tikslams, ir tai yra vienas iš svarbesnių psichoterapeuto įgūdžių. Pavyzdžiui, mokėti atpažinti „tuščią“ tylos pauzę ir tokią tylą geriau nutraukti, o turiningoje tyloje pabūti, neskubėti jos sunaikinti. Pasiteirauti kliento, ką reikšmingo jis joje rado. Klientas pats atsakingas už savo tylos pauzę – jis ją sukuria ir priima sprendimą iš jos išeiti. R. Kočiūnas (1995) išskiria septynias svarbiausias tylos pauzių prasmes:

1. Pirmosios tylos pauzės gali būti patiriamos kaip neįdomios ir kelti nerimą ir susirūpinimą terapiniu procesu, santykiu.
2. Tyla nereiškia, kad joje nėra aktyvumo. Tylėdamas klientas gali ieškoti tinkamų žodžių, svarstyti, kas buvo pasakyta, įvertinti ir permąstyti terapeuto išsakytas įžvalgas. Mintyse susidėliojami esminiai pokalbio momentai, išryškėja pokalbio kryptis, formuluojamos išvados. Tylos pauzės padeda susikoncentruoti į svarbius klausimus.

3. Tyla gali reikšti kliento laukimą, kad terapeutas kažką pasakys, kad pačiam reikės kažką pasakyti.
4. Tylos pauzė gali būti nemaloni ir jaučiama kaip įstrigimas ar aklavietė. Joje gali atsidurti tiek klientas, tiek terapeutas ar abu. Tokios tylos pauzės metu ieškoma naujos pokalbio krypties, išėjties iš susidariusios situacijos.
5. Tyla gali reikšti kliento priešinimąsi terapiniam procesui, terapeutui, manipuliavimą tyla.
6. Tylos pauzės gali kilti, kai vyksta paviršutiniškas pokalbis ir vengiama paliesti svarbius klausimus, iškelti jautrias temas, kai norima išvengti intensyvių jausmų.
7. Tylint gali vykti gilus bendravimas, kuriam nereikia žodžių. Tyla gali būti prasmingesnė ir iškalbingesnė nei ištarti žodžiai.

Apskritai tylos patirtis psichoterapijoje yra šiek tiek paradoksali – viena vertus terapeutas ir klientas tyli kartu, tačiau nė vienas nežino, apie ką kitas tyli. H.M. Levitt (1998) pastebi, kad mąstymas ir tyla turi skirtingas reikšmes tiek terapeutui, tiek klientui. Tylos momentai gali kelti susirūpinimą ir nerimą, grėsmę terapiniam aljansui (Daniel et al., 2016; Ladany et al., 2004; Levitt, 2001; Stringer et al, 2010), nes tiek vienas, tiek kitas nežino, apie ką tylima. Turbūt tai viena iš priežasčių, kodėl pradedantys terapeutai patiria sunkumus tylos pauzių metu. Tyla gali būti stipri intervencija (Deurzen, 2009), tačiau kaip muzikinio kūrinio charakterį sustiprina reikšmingi tylos intarpai, taip ir terapijoje svarbia dialogo dalimi tampa pauzės, įterpiamos tarp sakinių. H. M. Levitt (1998) pastebi, kad tyla kliento pasakojamai istorijai suteikia charakterį. Trumpi sustojimai, pokalbio pristabdymas sukuria nuotaiką ir kalbėjimo stilių. E. van Deurzen pabrėžia, kad tam, kad tylos pauzės atliktų išties terapinį vaidmenį, reikia terapeuto meistriškumo: jų turi būti tada, kada reikia ir tiek, kiek reikia - nei daugiau, nei mažiau.

1.4 Tylos pauzių funkcijos ir kategorijos

Mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad tyla gali būti taikoma kaip daugiafunkcinė intervencija, tačiau tyrimus apsunkina tai, kad įvairios teorijos skirtingai supranta tylos reikšmes ir perspektyvas terapijoje. H. M. Levitt (1998, 2001, 2002) pastebėjo, kad tylos pauzės tiriamos kaip homogeniškų procesų indikatorius, todėl gaunami rezultatai prieštaringi ir sunkiai interpretuojami. H. M. Lewitt domėjosi išminties fenomenu ir būtent iš to kilo mintis tyrinėti tylos pauzes. Ji manė, kad tyla yra svarbi: praktikuojamoje meditacijoje, meninėje kūryboje ar maldoje – visur egzistuoja tylos fokusavimo elementas. Mokslininkė atrado, kad tylos pauzės yra svarbus nerimo tolerancijos ir kantrybės ugdymo žymeklis. Ji įrodė, kad tylos pauzės yra nevienalytis fenomenas ir sukūrė

empiriškai grįstą tylos pauzių patyrimų tipologiją. H. M. Lewitt (1998) išskyrė 7 pagrindines tylos pauzių kategorijas ir funkcijas:

I - *Jausmus disocijuojanti*. Šios tylos pauzės funkcija – išvengti skaudžių emocijų arba atsiriboti nuo terapinio poveikio. Klientai sustoja, nes jaučiasi nejaukiai, ieško būdų netęsti aptariamą temą ar nuo jos emociškai atsijungti. Dažniausiai tokią strategiją klientai pasirenka sąmoningai arba nerimaudami automatiškai – kai emocijos būna pernelyg intensyvios ar jaučiasi sustoję procese ir patiria tuštumos jausmą. Jos gali būti naudojamos persigrupavimui, temos pakeitimui, nukreipti terapeuto fokusą naudojant humorą.

II - *Jausminės arba pojūčių pauzės*. Tai momentai, kai klientai išjaučia emocijas ar juda jų link. Jausmai gali būti įvairūs – nuo pykčio, baimės, liūdesio iki susižavėjimo ar džiaugsmo, nuo emocijų užgimimo iki jausmų potvynio. Terapinis pokalbis atveda iki momento, kai klientas pajunta, kad yra gilesnis emocijų lygmuo, kad gali naudoti tylos pauzę savigydai. Nerealizuoto gylio pojūtis yra kaip orientacinė jėga, padedanti susieti patirtis ir jausminius išgyvenimus. Šios tylos pauzės funkcija - gilintis į jausmus. Jų negalima vadinti „patyriminėmis“, nes apima emocines reikšmes ir poreikius, o jausmai ne visada identifikuojami, įvardinami žodžiu. Tai daugiau pojūtis.

III – *Sąveikos tylos pauzės*. Jose kliento fokusas perkeliamas į terapeutą ar terapinio santykio aspektus. Tylos pauzę sukelia trys pagrindinės priežastys: terapeuto dalyvavimas – jo komentarai, įžvalgos; vyksta terapinio aljanso apsauga; terapeuto patirties suvokimas terapiniame santykiyje. Šių kylančių tylos pauzių metu klientas seka terapeuto reakcijas, judviejų raišką santykiyje, terapiniame pokalbyje. Klientas gali jaustis įsitempęs ar nejaukiai, bet santykis su terapeutu jam yra svarbus – kaip jo paties atspindys ar autentiškas dalyvavimas šalia autentiško kito. Tylos pauzė išnaudojama zondavimui, kiek gali atsiskleisti santykiyje, kokia yra rizika aljansu. Reikia laiko, kad klientas galėtų pasitikėti terapeutu, savo vidiniais išgyvenimais, kad galėtų saugiai dalintis jausmais. Tylos pauzę sužadina ambivalentiški jausmai. Ji reikalinga pasitikrinti, likti su terapeutu ar su savo jausmais. Tylos pauzė gali įvykti norint išsaugoti santykį, kai klientas kontroliuoja save, nenorėdamas rizikuoti aljansu, išsakydamas tikruosius jausmus ar mintis.

IV – *Refleksijos tylos pauzės*. Šių pauzių metu klientai sudaro naujas minčių sąsajas, kai susijungia senos ir naujos idėjos ir patirtys. Gimsta naujos įžvalgos. Šių tylos pauzių metu nebūtinai randami atsakymai, tačiau gali vykti atsakymų paieška į užduotus klausimus. Refleksyvumo pauzės skiriasi savo kokybe, pavyzdžiui, viena iš subkategorijų – informacijos apie problemą didinimas – tai padidėjusio sąmoningumo pauzė, ir čia skleidžiasi įvykio svarbumo jausmas, nors prasmė gali būti dar nesuprantama. Kita subkategorija – ryšio kūrimas – klientas susieja skirtingas patirtis su savo prisiminimais ir jausmais, kuria ar atstato savo tapatumą. Trečia subkategorija – įžvalgų

realizavimas – ši tylos pauzė turi naujų idėjų realizavimo savybes. Jos dažnai aptariamoms su jauduliu ir malonumu, klientai išreiškia šių akimirkų džiaugsmą ir norą patirti tai dar kartą.

V – *Ekspresyvios pauzės*. Jų metu klientas ieško tinkamų žodžių ar frazių, tikslesnio savo jausmų, būsenos apibūdinimo. Vykdomas greitas paieškos procesas, kuriame bandoma surasti „tinkamus“ žodžius.

VI – *Asociacijų pauzės*. Tai tylos momentai, kai klientas pereina į naują turinį. Asociacija gali tapti nauju atskaitos tašku, naujai atsiradusi idėja eiti naujos temos keliu, ir ji nebūtinai turi būti susijusi su prieš tai buvusiu.

VII – *Mnemoninės tylos pauzės*. Tai momentai, kai klientas bando prisiminti įvykius ar objektus, detales, peržiūri savo istoriją. Čia gali realizuotis ketinimas pamatyti įvykius, kurie galėtų atitikti, padėtų geriau suprasti dabartinį turinį.

H. M. Lewitt toliau plėtojo tylos pauzių tyrimo lauką (2001) ir tyrė ryšį tarp tylos pauzių ir terapinio aljanso bei terapinio rezultato. Ji manė, kad tylos supratimas psichoterapijoje reikalingas produktyviam ir sėkmingam terapiniam darbui. Naudodama Grindžiamąją teoriją ji apklausė 7 skirtingų kryptių psichoterapijos klientus paskutinę jų sesijos dieną ir prašė prisiminti savo patirtis bent tris sekundes trukusių tylos pauzių metu. Iš surinktų 167 tylos pauzių patirčių ji padarė išvadą, kad tylos pauzės gali būti produktyvios: emocinės („*Emotional*“) – klientas priartėja prie emocijų, jas įvardina ar patiria; išraiškos ar ekspresyvios („*Expressive*“) - vykdo idėjų artikuliaciją ir simbolinį jų sujungimą; refleksyvios („*Reflective*“) – klientas ieško sąsajų, atsakymo į kylantį klausimą, realizuoja išvalgas, jaučia besikeičiančią savimonę. Tylos pauzės gali būti neutralios: mnemoninės („*Mnemonic*“) – klientas bando prisiminti įvykių seką ar kažką iš praeities, ieško įvykių savo istorijoje; asociatyvios („*Associational*“) – laikas naudojamas temos pakeitimui ar jos pabaigimui. Ir trečia tylos pauzių grupė – obstrukcinių („*Obstructive silence*“), kai klientas atsitraukia ar vengia kylančių emocijų („*Disengaged*“); interaktyvios („*Interactional*“) – klientas skiria laiką komunikacijos apsvaistymui, abejoja terapeuto pateikta užduotimi ar komentaru, vykdo vidinį darbą, siekdamas išsaugoti aljansą su terapeutu.

H. M. Levitt įkvėpė ir kitus tyrėjus atlikti diferencijuotus tylos pauzių tyrimus. N. Ladany ir kt. (2004) atliko kokybinį tyrimą, siekdamį atskleisti, kaip ir koku tikslu psichoterapeutai naudoja tylos pauzes. Buvo atliktas pusiau struktūruotas interviu su 12 patyrusių terapeutų iš įvairių psichoterapijos kryptių. Jų buvo klausama, ką jie patiria tylos pauzių metu ir kaip jas suvokia, koku tikslu naudoja tylą psichoterapinės sesijos metu. Terapeutai pripažino, kad prasmingam tylos naudojimui yra svarbus terapinis aljansas. Tylos pauzė naudojama užuojautai išreikšti, permąstymui, ką pasakė klientas ir ką pats norėtų pasakyti, jausmų išraiškos palengvinimui, kaip iššūkį ar

raginimą klientui prisiimti atsakomybę. Terapeutai išskyrė sąlygas, būtinas produktyviam tylos naudojimui:

- Geras kontaktas su klientu. Kad tylą būtų priimta ir toleruojama, turi būti geras terapinis aljansas. Tyla gali būti naudojama sesijos pradžioje, kaip kliento vertinimas, ar erdvė klientui pasirinkti norimą aptarti temą. Apie sesijos vidurį tylą skiriama emocijų išjautimui, o pabaigoje tylos pauzė skiriama kliento refleksijoms vykti.
- Tylos pauzes naudoja ilgalaikės terapijos metu, nes mano, kad trumpalaikiai terapijai svarbūs kiti kontekstai. Todėl, net ir žinodami tylos pauzių naudą, ją užpildo siekdami produktyviau išnaudoti laiką.

Atliktas mokslinis tyrimas konstatuoja, jog tylos pauzei svarbus laikas ir taikymo būdas, kad nėra standartinių tylos trukmės modelių, kad tylą gali būti suvokiama kaip kažkas nuo bauginančio iki geranoriško, kad terapeutai ją naudoja išreikšti empatijai, pagarbai ir paramai klientui. Taip pat terapeutai teigė, kad tylos poveikis yra daugiafunkcinis, ir todėl ją taikant reikia būti itin dėmesingų. Tyrimo dalyviai pastebėjo, kad suprasti tylos pauzių reikšmę jiems padėjo jų pačių psichoterapija – ji buvo tylos taikymo pavyzdžiu daugeliui terapeutų.

1.5 Psichoterapinė paradigma ir tylos pauzių tyrimų atradimai

Remiantis įvairiais autoriais, psichoterapiją galima apibrėžti kaip psichologinių intervencijų visumą, kurią terapeutas turėtų suplanuoti taip, kad jo ir kliento santykis taptų gydančiu. Moksliniai tyrimai rodo, kad geri psichoterapiniai santykiai yra labai svarbūs asmens gilesniam savęs supratimui, realistiškam pasaulio pajautimui, nuoširdaus ir atviro santykio su kitu žmogumi išgyvenimui. Pirmieji tylą psichoterapijoje pradėjo tyrinėti psichoterapijos pionieriai, Vienos mokyklos psichoanalitikai. T. Reik 1926 m. aprašė tylos psichologinę reikšmę. Po karo JAV psichoanalitikai tęsė tylos tyrimus, ypač jų padaugėjo septintame dešimtmetyje: „Tylėjimas ir kalbėjimas. Analitinės teorijos papildymas“ (Fliess, 1949), „Tyla yra auksinė: teorija ir technika psichoanalitinėje ateities perspektyvoje“ (Ferenczi, 1950), „Kai kurie ego klausimai tyliame paciente“ (Loome, 1961), „Tyla psichoterapijoje“ (Cook, et al., 1964). Psichoanalitikų dėmesys buvo nukreiptas į teorijos papildymą ir technikų tobulinimą. Susidomėjimas tylos patirtimis psichoterapijoje sugrįžo paskutiniame šio amžiaus dešimtmetyje. Jos fokusas pakrypo į tylos patirčių tyrimą, tačiau ji ir toliau buvo psichoanalitikų domėjimosi objektu: „Klausytis tylos“ (Sabbadini, 1991), „Tyla: didžiulė patirtis“ (Trad, 1993), „Apie tylą: emocinės patirties kalba“

(Martyres, 1995), „Tylėjimas psichoterapijoje: kiekybinė analizė“ (Wepfer, 1996). Klasikinė psichoanalizė, kaip pagrindas psichoterapinei orientacijai, turėjo struktūrinį poveikį tiek šiuolaikinei psichoterapijai, tiek konceptualiems psichoterapijos tyrimams. Pirmasis analitikas S. Freud akcentavo kalbą ir skatino pacientus laisvai asocijuoti, necenzūruoti savo kalbos. Levitt (1998) pastebi, kad psichoanalitiko interpretacijoms reikia kalbos, todėl žodžiais grindžiamas kelias į psichinę sveikatą, o tylėjimas laikomas kliūtimi, kurią reikia įveikti. Tyla vertinama kaip pasipriešinimas, regresija, „susijungimo su objektu būseną“, o kalbėjimas – sveiko atsiskyrimo pradžia, psichinės autonomijos pripažinimas (Grabhorn et al., 2005). Tylos pauzės metu išvelgiama analizuojamojo kelionė į praeitį, jo siekimas tylos pauzėje išgyventi tai, kas nebuvo išgyventa praeityje. Gydymas tyla buvo reikalingas įvykti susijungimo patirčiai, kurioje analizuojamasis fantazuoja, kad analitikas supranta jį be poreikio kalbėti. Nuo septinto dešimtmečio tylos prasmės vertinimas keičiasi, jos fokusas nukreipiamas į santykius, į terapinio aljanso rėmus. Tylos pauzė naudojama kaip priemonė apsiginti ar susijungti. R. Lane (2002), cituodamas Streaan (1969) rašo, kad, nors dauguma analitinių intervencijų reikalauja pasitelkti kalbą, kai kurie pacientai nėra įtaigūs žodinėms priemonėms, todėl tyla gali tapti neverbaline intervencija tiems, kurie turi fiksacijas preverbaliniame vystymosi lygyje. Levitt (1998), peržvelgdama atliktus tylos pauzių tyrimus, randa, kad į pacientų išgyvenimus tyloje žvelgiama tik pro analitikų akinius. Jie mato du skirtingus polius – analizuojamojo tyla aprašoma kaip indikatorius artumo, kuriame gali kilti įvairūs jausmai – nuo meilės iki pykčio ar įniršio, - arba veikti kaip apsauginis procesas, palaikantis asmeninę neliečiamybę ir konfidencialumą. Pasak Sabbatini (1991), klientas kuria tylos pauzę ir aktyviai joje dalyvauja – jis nustato psichoterapinių santykių ribas ir sprendžia, kiek įsitraukti į emocinius išgyvenimus. Neretai patiriamą tylos diskomfortą šiame poliuje analitikai perkelia pacientui ir įvardina jo tylėjimą kaip pasipriešinimą psichoterapijai. Tokia interpretacija gali būti žalinga tiek analitikui, tiek pacientui, nes, pasak Lane, (2002) neempatiškas tylos taikymas gali būti paciento suprantamas ne kaip analitiko rami laikysena, o greičiau kaip atstumas, nesidomėjimas juo. Taigi tyla psichoanalizėje taikoma kaip poveikio priemonė. Tačiau tiek analitikui, tiek pacientui ji gali turėti skirtingas prasmes, ir jei pacientas analitiko tylėjimą supranta kaip abejingumą ir emociškai jaučiasi nesaugiai, psichoanalitikas rizikuoja sugriauti pasitikėjimą terapiniu aljansu.

Kognityvinė psichoterapija neišskiria tylos pauzių, kaip reikšmingų klientui momentų. Perfetti ir Bertuccelli-Papi (1985) aprašo pauzes, kaip laiką, kada klientas nežino kur keliauti. Ir randa tiesioginę koreliaciją tarp pauzių ilgumo ir laiko, reikalingo kažkam mintyse apdoroti. Jie žvelgia į pauzes kaip į laiką, būtina kalbos organizavimui ir planavimui, reikiamų žodžių atradimui. Daniel ir kt. (2016) sulygino klientų patiriamas tylos pauzes psichoanalitinėje (PAP) ir kognityvinėje psichoterapijoje (KPT). Kaip buvo tikėtasi, PAP metu tylos pauzių buvo keturis penkis kartus daugiau nei KPT. Tyrimas atskleidė, kad tylos pauzių reikšmė ir jų poveikis terapijos

rezultatams gali priklausyti nuo taikomos paradigmos. Pavyzdžiui, PAP klientai gerai vertino tos terapijos rezultatus, kuriose tylos pauzių buvo daugiau, tuo tarpu KPT klientams priešingai – mažiau tylos pauzių reiškė kokybiškesnį terapijos rezultatą. Autoriai mano, kad KPT dažnos pauzės gali reikšti, jog santykiyje tarp kliento ir terapeuto yra sutrikusi komunikacija, kad kažkas neveikia.

Į klientą orientuotos humanistinės psichoterapijos istorijoje gerai žinomas C. Rogers darbas su šizofrenija sergančiu klientu, kuris vyko beveik visiškoje tyloje. Jis jas laikė labai produktyviomis. Tylos pauzės metu terapeutas yra aktyvus – jis fokusuojasi į kliento palaikymą kontempliuoti savo vidines patirtis ir laiko jas naudingomis asmeninio išvalgumo procesui vykti. Humanistinėje paradigmoje psichoterapeutai perspėjami neskubėti suprasti klientus ir vengti pernelyg greito jų jausmų priėmimo, kol patys klientai dar tik bando suprasti kylančius jausmus. Levitt (1998) cituoja Gendlin (1978), kuris sako, kad „kai kuriems klientams nereikia jokios pagalbos, išskyrus jų norą tylėti.“ Humanistinėje perspektyvoje terapeutas tylos pauzės metu išreiškia savo jausmus klientui – empatiją, palaikymą, pagarbą. Terapeutas naudoja tylą kaip priemonę parodyti klientui, kad jį supranta, ir tuo pačiu pasirūpina sąlygomis, padėsiančiomis sukurti terapinį aljansą. Tylos pauzė kuriama kaip erdvė klientui, kurioje jis gali saugiai save tyrinėti ir reikšti jausmus (Ladany et al. 2004).

Egzistencinė psichoterapija tylos patyrimus ir tylos pauzes apibūdina kaip terapiškai vertingas. Tyla ir jos patyrimai praktikoje būtini dinamiškai ir betarpiškai kliento dabarčiai skleisti. Ji leidžia „pasinerti“ į save, tyrinėti kylančius jausmus. Darbas su emocijomis tyloje svarbus, tačiau nėra esminis (Bugental, 1992). Į pirmą vietą iškeliami žmogaus egzistencijos aspektai, jo potencialių galimybių bei savęs aktualizavimo ribotumai (Kočiūnas, 1996). Fenomenologinis fokusas nukreiptas į būties iššūkius, ir tylos pauzė padeda įeiti į egzistencinių situacijų ir subjektyvių patirčių pasaulį (Yalom, 1980). Egzistencinės paradigmos terapeutai laikosi empirinio ir etinio principo ne diagnozuoti ar interpretuoti klientą, o empatiškai suprasti jį neperžengdami asmenybės patyrimo ribų. Skirtingai nei į klientą orientuotoje terapijoje, efektyviam psichoterapiniam darbui nepakanka nuoširdžių ir šiltų santykių ar palankios atmosferos kūrimo. Egzistenciniu požiūriu santykiai visada turi savyje neapibrėžtumo, rizikos ir jautrumo nenumatytoms dviejų žmonių susitikimo galimybėms (Spinelli, 2001). Nėra formalios distancijos tarp kliento ir terapeuto - savęs įsisąmoninimas, savęs žinojimas įvyksta terapinio dialogo metu, kuriam būdingos tylos pauzės. Empirinių tyrimų tylos pauzių tema nėra, todėl tyrėja mano, kad jos atliktas fenomenologinis psichoterapijos klientų tylos pauzių patirčių tyrimas yra naudingas ir aktualus.

1.6 Tyrimo problema, tikslas ir uždaviniai

Kokybinė tyrimo strategija buvo pasirinkta dėl to, kad psichoterapija dažnai susijusi su giliais emociniais išgyvenimais ir besikeičiančia dinamika. Mokslininkai tyrimais atskleidžia, kad savirefleksija, panirimas į save vyksta tyloje, kad tylos pauzės yra gilaus pokalbio dalis, svarbi psichoterapijoje, tačiau tyrimų tylos pauzių tema Lietuvoje nėra, o kitų šalių kontekste jų atlikta labai nedaug. Todėl tylos pauzių empirinis tyrimas gali būti svarbus žingsnis siekiant palengvinti tylos procesų psichoterapijoje supratimą ir galėtų padėti praplėsti atsakymų į klausimą, ką psichoterapijos klientai patiria tylos pauzių metu, ratą.

Tiriamas fenomenas – psichoterapijos klientų tylos pauzių patirtys.

Tyrimo tikslas – atskleisti ir aprašyti, kaip tyrimo dalyviai patiria tylos pauzes savo psichoterapijos metu.

Tyrimo uždaviniai. Tyrimas buvo atliktas remiantis P. Colaizzi (1978) fenomenologinio tyrimo strategija. Autorė metodikoje kelia tyrimo uždavinius – bendrų tyrimo dalyviams temų išskyrimą ir galutinio fenomeno aprašymą, todėl atskiri tyrimo uždaviniai nebuvo formuluojami.

Tyrimo metodas. Rinkdamasi temą, tyrėja rėmėsi asmenine patirtimi ir manė, kad tylos pauzių patyrimas psichoterapijoje yra daugialypis patyrimas, tačiau mažai tyrinėtas ir aprašytas. Atsižvelgiant į platų tyrimo lauką šiame darbe buvo taikomas kokybinis fenomenologinis P. Colaizzi (1978) tyrimo metodas. Svarstant kokybinio tyrimo alternatyvas, pasirinktas būtent šis metodas, nes jis apima esmines metodologines fenomenologinio tyrimo charakteristikas (Spinelli, 2005). Tai reiškia, kad gautus duomenis galima tyrinėti fenomenologiniu ir interpretaciniu lygmeniu.

2. TYRIMO METODIKA

2.1 Teorinis tyrimo pagrindimas

Fenomenologiniame lauke svarbi ta realybė, kuri yra suvokiama ir realiai išgyvenama konkretaus asmens. Edmund Husserl (1900/1970) yra apibūdinęs fenomenologinį lauką „kaip-šis-žmogus patiria save ten, kur mano yra jo pasaulis“. Šis laukas susideda iš patirčių, todėl svarbu suvokti ir atskirti savo patyrimą nuo to, kaip kitas žmogus išgyvena tiriamą fenomeną. Taikant fenomenologinį tyrimo metodą svarbu reflektuoti, pažinti ir „suskliausti“ savo asmenines tylos patirtis ir psichologinį „žinojimą“, kokią reikšmę terapinio susitikimo metu turi tylos pauzė. To siekiama tam, kad turima patirtis nedarytų įtakos tyrimo dalyvėms interviu metu, o taip pat išskiriant ir aprašant jų turimas patirtis. Todėl ir teorinė medžiaga bei atlikti ta tema tyrimai buvo analizuojami po to, kai aprašytas atliktas tyrimas. Teorinis požiūris labai pakeičia natūralią sampratą, nes neišvengiamai „individas, kaip natūralaus pasaulio dalis, yra įsitraukęs į daugybę subjektyvių santykių su pasauliu“ (Mickūnas, Jonkus 2014, p.48). Be to, šiuo metodu nesiekama išaiškinti ir pateikti galutinių tyrimo išvadų - juo siekiama surasti ir aprašyti esmes, apibrėžti bendrumus. Fenomenologinis tyrimas neigia linijinį priežastingumą – hipotezes, nepriklausomus ar priklausomus kintamuosius. Jis pripažįsta tyrimo dalyvio gebėjimą įžvelgti, jo sąmoningumą bei tyrėjo ir tyrimo dalyvio dialogą. Dėmesio centre yra tyrimo dalyvio pasakojimas, o tyrėjo vaidmuo – sugebėti įžvelgti tyrimo dalyvio perspektyvą (Gaižauskaitė ir Alavičienė, 2016).

2.1.1 Kokybinės tyrimo paradigmos bei fenomenologinio metodo pasirinkimo pagrindimas

Kokybinės tyrimo paradigmos pasirinkimą lėmė keletas priežasčių:

1. Pasirinktas kokybinis P. Colaizzi metodas yra tinkamas naudoti, nes leidžia išsamiai tyrinėti patirčių lauką tiek „horizontaliai“ – išskiriant temas, tiek „vertikalčiai“ – iškeliant reikšmingas tyrimo dalyvių patirtis. Tokių būdu išryškinamos aktualios problemos, esmės, identifikuojami svarbūs niuansai ir išsamiai aprašomi.
2. Atliekant kokybinį tyrimą fenomenologiniu metodu pripažįstamas tyrėjos subjektyvumas ir tyrimo reliatyvumas, kuris atitinka tyrėjos epistemologinę nuostatą.

Atsižvelgiant į platų tyrimo lauką, šiame darbe taikomas kokybinis fenomenologinis P. Colaizzi (1978) tyrimo metodas. Tyrėjos nuostata sutampa su metodologine nuostata, kad žmogus

viskam stengiasi suteikti prasmę ir būtent iš savo patirties taško sprendžia apie pasaulį. „Mėgindama aprašyti visą žmogiškąjį subjektą vien kiekybiškai, psichologija atmeta žmogaus sąmonės svarbą ir tai, kad realybė suvokiama iš individo patirčių lauko, todėl negali būti suprastinta ir sudėta į empirinius faktus“ (Mickūnas ir Jonkus, 2014, p.37). Tyrėja, svarstydamą kokybinio tyrimo alternatyvas, t. y. A. Giorgi (1985) kokybinį fenomenologinį metodą ir J.A. Smith (2009) interpretacinę fenomenologinę analizę (IFA), pasirinko P. Colaizzi (1978) metodą, nes jis apima esmines metodologines fenomenologinio tyrimo charakteristikas (Spinelli, 2005). Tai leidžia gautus duomenis tyrinėti fenomenologiniu ir interpretaciniu lygmeniu.

Giorgi (1985) metodo atsisakyta dėl to, kad jis reikalauja griežtesnės duomenų surinkimo procedūros, nes seka filosofinė tradicija aprašyti fenomeno patyrimo struktūrą išstumiant subjektyvų tyrėjos įsitraukimą, o tai neatitinka tyrimo metodologinių prielaidų ir tyrėjos nuostatos. IFA (Smith, 2009) metodo atsisakyta dėl paties autoriaus rekomendacijų nenaudoti šio metodo, jei duomenys surinkti nestructūruoto interviu būdu. Taigi pasirinktas P. Colaizzi (1978) tyrimo metodas yra patogus, jam būdingos esminės kokybinio fenomenologinio metodo savybės ir yra optimalus taikant jį tyrimui.

2.1.2 P. Colaizzi tyrimo metodo pristatymas

Nors P. Colaizzi sukurtas struktūrizuotas metodas pateikia požiūrį, apimantį pagrindines fenomenologinio tyrimo charakteristikas, tačiau, pasak E. Spinelli (2005), svarbu pažymėti, kad nėra jokių fenomenologinių mokslinių tyrimų priemonių. Vietoje to, kiekvienas fenomenologinis tyrėjas naudoja unikalius aprašomuosius metodus. P. Colaizzi teigimu „kiekvienas konkretus psichologinis reiškiny, kartu su konkrečiais tyrėjo moksliniais tikslais ir uždaviniais, sukuria atitinkamą aprašomąjį metodą“ (Colaizzi, 1978: 53). Pagal bendrąjį požiūrį, kurį siūlo P. Colaizzi, šią metodiką geriausiai galima paaiškinti kaip „žingsnių seriją“ (Spinelli, 2005, p.136).

1. Tyrėja parengė trumpą nešališką mokslinio tyrimo klausimą, kurio tikslas – nustatyti tyrimo kryptį ir pasirinkti tyrimo dalyvius, kurie galėtų būti tiriamo fenomeno patyrimo ekspertais. Taip pat tyrėja suskildė savo išankstinius įsitikinimus ir patirtis tiriamo reiškinio atžvilgiu. Tai reiškia, kad tyrimo pradžioje tyrėja reflektavo su tiriamu fenomenu susijusias asmenines patirtis ir formulavo, kaip jos pačios patirtis ir požiūris į tiriamą fenomeną gali daryti įtaką siekiant kuo tiksliau ir nuoširdžiau atskleisti bei perteikti tyrimo dalyvių fenomeno patirtis.

2. Tyrėja susitiko su kiekviena tyrimo dalyve atskirai ir skyrė valandą laiko interviu pokalbiui

3. Interviu buvo transkribuoti.

4. Tyrėja perskaitė visus interviu („protokolus“) ir grįžo prie kiekvieno individualaus interviu. Skaitė tiek kartų, kol įsigilino į turinį, ir iš kiekvieno protokolo išskyrė frazes ar sakinius, kurie tiesiogiai siejosi su tyrimo fenomenu.

5. Sudarė reikšmingų teiginių sąrašą.

6. Kiekvieną reikšmingą teiginį tyrėja interpretavo, atskleisdama jame slypinčią tyrimo dalyvės prasmę apie tiriamo fenomeno patirtį. Ši dalis yra labiausiai neapibrėžta fenomenologinės srities interpretacinė dalis, nes mokslinių tyrimų procesas reikalauja, kad tyrėjos kūrybinė įžvalga išliktų artima tyrimo dalyvio teiginiui, tuo pačiu metu siekiama įžvelgti joje glūdinčią, dažnai netiesioginę reikšmę.

7. Interpretuotos visų reikšmingų teiginių prasmės organizuotos į visumą ir suformuotas visoms tyrimo dalyvėms bendras temų sąrašas. Čia turėjo būti toleruojamas dviprasmiškumas, nes temos galėjo būti prieštaringos ar net nesusijusios viena su kita.

8. Tyrėja temas integravo į tiriamo fenomeno išsamų aprašą.

9. Verifikacija atlikta dalyvaujant individualiose fenomenologinių tyrimų supervizijose, kurių metu kito eksperto pagalba buvo pasitikrinama, ar išlaikoma tyrimo dalyvių suteikta patirties reikšmė. O taip pat kiekvienai tyrimo dalyvei buvo pateikti interpretuotų teiginių sąrašai ir buvo prašoma įvertinti, ar tyrėjos išskirti reikšmingi teiginiai ir interpretacijos atspindi jų patyrimą.

10. Remdamasi tyrimo dalyvių komentarais ir pastabomis tyrėja suformulavo galutinį fenomeno aprašymą.

2.2 Tyrimo dalyvės

Tyrimo dalyvių atrankos kriterijai ir proceso aprašymas. Buvo pasitelkta tikslinė homogeniška tyrimo dalyvių atranka, kuri galėtų reprezentuoti tyrimo klausimą. Pagrindinis tyrimo dalyvės vienijantis bruožas – tai, kad jos yra psichoterapijos klientės, kurių psichoterapinė patirtis viršija 20 valandų. Potencialios tyrimo dalyvės buvo kviečiamos dviem būdais:

- išplatinus skelbimą VŠĮ Krizių įveikimo centre bei to centro savanorių bendruomenėje (1 Priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime);
- „sniego gniūžtės“ principu - tyrėja kreipėsi į pažįstamas psichoterapeutes, prašydama pasidalinti kvietimu su potencialiomis tyrimo dalyvėmis.

Atliekant fenomenologinį tyrimą yra siekiama atskleisti unikalią tyrimo dalyvių patirtį, todėl svarbu, kad jame dalyvautų norintys ir galintys kalbėti, reflektuoti savo subjektyvius patyrimus dominančia juos tema. Tyrimo dalyvių amžius ir psichoterapijos kryptis nebuvo svarbūs.

Tyrimo dalyvių atrankos homogeniškumo kriterijaus pagrindimas. Atsižvelgiant į tyrimo kryptį, buvo svarbu, kad interviu metu tyrimo dalyvės turėtų aktyvius psichoterapinius santykius (reguliariai susitikų bent kartą į savaitę) ir turėtų sukaupusios ne mažiau kaip 20 psichoterapinių valandų. Toks kriterijus taikytas tam, kad galima būtų tirti santykius, po tam tikrų standartinių pokalbių dalių, tokių kaip įžanginės - informacinės ir kontakto užmezgimo. Į kvietimą dalyvauti tyrime atsiliepė moterys, o ir jų psichoterapeutės taip pat buvo moterys.

Kitų homogeniškumo kriterijų tyrimo dalyvių grupei nebuvo taikyta: tyrimo dalyvės skiriasi amžiumi (nuo 24 iki 45 metų), skirtingos yra ir psichoterapeutų, pas kurias jos lankėsi, darbo kryptys. Pavyzdžiui, trys iš šešių tyrimo dalyvių lankėsi pas psichodinaminės krypties specialistes, dvi – pas egzistencinės krypties ir viena – pas geštalto krypties psichoterapeutę.

Tyrimo dalyvių demografinis aprašymas. Pagal daugelį požymių tyrimo dalyvės panašios: lytis, turi didesnę nei nurodyta skelbime psichoterapinę patirtį, aukštąjį išsilavinimą, yra Vilniaus miesto gyventojos. Keturioms iš šešių - tai ne pirma psichoterapinė patirtis.

Žemiau yra pateikta informacija apie tyrimo dalyves, pasirinktos tos biografinės ir patirties detalės, kurios gali būti svarbios atskleidžiant dalyvių patirtį (žr. 1 lentelę). Rūpinantis tyrimo dalyvių anonimiškumu, visi vardai yra pakeisti.

1 lentelė. Informacija apie tyrimo dalyves.

Nr.	Tyrimo dalyvė	Amžius metais	Psichoterapinė patirtis	Psichoterapeuto kryptis	Užimtumas	Išsilavinimas
1	Rima	26	virš 20 val.	Psichodinaminė	Iliustratorė, grafikos dizainerė	Aukštasis
2	Miglė	45	Virš 20 val. (turėjo ankstesnės patirties)	Geštalto	Koučingo specialistė	Aukštasis
3	Mėta	30	Virš 20 val (2,5 m)	Egzistencinė	Personalo valdymas	Aukštasis
4	Monika	30	Virš 20 val. (turėjo ankstesnės patirties)	Egzistencinė	Studentė	Aukštasis
5	Ksenija	39	Virš 20 val. (3 m, turėjo ankstesnės patirties (2m))	Psichodinaminė	IT specialistė	Aukštasis
6	Elena	24	Virš 20 val. (3 m)	Psichodinaminė	Studentė	Aukštasis

2.3 Tyrimo eiga ir instrumentai

2.3.1 Pasirengimas atlikti tyrimą

Tiriamas fenomenas – *klientų tylos patirtys psichoterapijoje*, - reikalavo iš autorės refleksijos ir detalios patyrimo analizės, kad tyrimo eiga, reikšmingų tyrimo dalyvių teiginių interpretavimas bei galutinių tyrimo išvadų formulavimas būtų kuo mažiau paveiktas tyrėjos subjektyvaus fenomenologinio lauko. Nors epistemologinės tyrimo taikomo P. Collaizi metodo prielaidos pripažįsta tyrėjos subjektyvumą, visgi interpretaciniu lygmeniu šis subjektyvumas yra ribojamas. Tyrėja yra praleidusi pas psichoterapeutą apie šimtą psichoterapinių valandų ir pati konsultuoja. Ta aplinkybė reikalavo ypatingo dėmesio savo patyrimui, kad jis neužgožtų ir leistų atsiskleisti unikaliai ir autentiškai tyrimo dalyvių patirčiai. Todėl planuodama ir viso tyrimo metu tyrėja laikė svarbia užduotimi savo patyrimą reflektuoti keletu būdų:

- kylančius jausmus ir mintis surašyti į dienoraštį (žr. 2 lentelę);
- dalyvauti grupinėse ir individualiose fenomenologinių tyrimų supervizijose, kuriose kitų ekspertų pagalba būtų galimybė patikrinti, ar yra išlaikoma pačios tyrimo dalyvės suteikta patirties reikšmė.

Planuodama ir vykdydama tyrimą tyrėja vykdė asmeninio patyrimo redukciją ir reflektavo asmeninio patyrimo sritis (žr. 2 lentelę). Tyrėja mano, kad susidomėjimas tylos pauzėmis psichoterapijoje ir įsitraukimas į tyrimą ne tik nesutrukdė, bet leido daugiau įsisąmoninti savo patyrimą ir labiau kontroliuoti santykį su fenomenu .

2 lentelė. Ištraukos iš tyrėjos dienoraščio.

po susitikimo su klientu	Pauzė ir sustojimas. Domas mano, kad jei jis sustos - tai lyg kažką svarbaus praleis – profesijoje, gyvenime. Kad turi nuolat būti dėmesingas ir kontroliuoti kitus, kad jo neaplenktų kūryboje, įžvalgose, kad neapkvailintų. Ir susitikimų metu jis stengiasi produktyviai užpildyti laiką ieškodamas kažko „gilaus“. Staiga kalbėdamas apie kitus jis pamatė mano akis. Sutriko ir sustojo. O aš nusišypsojau jomis. Išeidamas pasakė, kad tuokart pajautė kažkokį ryšį ir artumą.
įrašas. (važiuojant automobiliu)	Skelbimas: „Tylos festivalis“ – parduodamas dviejų dienų nuotykis. Ar tyla tampa paklausia preke, kaip atvirumas ir nuoširdumas? „Sukurta rami ir akustinės muzikos aplinka, kurioje galėsite pailsėti...“ Jausmas toks, kad tyla su tylos turiniu gali pernelyg bauginti. Tyla parduodama su muzikos užpildu. Kam? Ar tyla tapatinama su tuštuma? Ar šiuolaikiniam žmogui tyla yra pernelyg tuščia?
refleksija po	Šiandien tyrimo dalyvė jau išjungus diktofoną, pasakė, kad jai labai įdomus ir

atlikto interviu	vertingas atrodo mano tyrimas, kad džiaugėsi atradusi galimybę pasidalinti atrastu pauzių stebuklu. Ir man jos žodžiai tapo įkvėpimu, kad nesu viena šiame tyrimų lauke.
Iš savo psichoterapinės patirties	Atsimenu tą tylos pauzę. Tada žiūrėjau jam į akis. Jos buvo šiltos, atviros, priimančios. Supratau, kad tai yra tas atvirumo momentas, į kurįėjau, kurio taip laukiau. Ta apglėbianti tylą, kurioje sėdint vienas prieš kitą vyksta priėmimas. Joje jaučiausi tokia žmogiška, vientisa, susijaudinusi ir susigraudinusi savo visiško priėmimo patyrimo. Dar daugiau. Tai momentas, kai ne tik pajaučiau priėmimą, bet ir aš pati jaučiausi priimanti jį. Žinojau, kad nuo šio taško aš visiškai juo pasitikiu ir pasitikėsiu. Ir jis gali manimi pasitikėti. Kad mūsų santykiyje nieko blogo negali nutikti, kad man nebereikia saugotis, kad galiu tiesiog būti. Ir būti kartu taip pat.

Siekdama gilesnio susipažinimo su fenomenologinių ir kokybinių tyrimų organizavimu, turiniu ir etika, tyrėja yra išklausiusi T. Sodeikos fenomenologinių seminarų ciklą (2016) ir dr. Agnės Matulaitės (2015) rudeninių seminarų ciklą, kuriame išsamiai buvo pristatomi fenomenologiniai tyrimo metodai: „Pažintis su klasikine fenomenologinės analizės metodais“ (20 akad.val.), „J. A. Smith interpretacinės fenomenologinės analizės pagrindai“ (20 akad.val.), „Giluminiai interviu psichologijoje ir socialiniuose moksluose“ (20 akad.val.). Vadovaujama Klaipėdos Universiteto lektorės Dianos Būtienės, tyrėja 2017m. P. Colaizzi (1978) metodu atliko bakalauro baigiamąjį darbą, kuris buvo puikiai įvertintas.

2.3.2 Individualus giluminis interviu

Savo patyrimą ir pasaulėžiūrą išreiškiame žodžiais, todėl tyrimui atlikti buvo pasitelktas dažniausiai metodologinėje literatūroje aprašomas individualus giluminis tiesioginis interviu (Gaižauskaitė ir Vielavičienė, 2016), kurio metu tyrėja bendravo su kiekviena tyrimo dalyve atskirai, asmeniškai. Siekdama giliau ir išsamiau atskleisti tyrimo dalyvių požiūrį į tiriamąjį reiškinį, tyrėja buvo pasiruošusi lanksčios struktūros klausimyną – gaires, tačiau buvo palikta erdvė spontaniškiems atsakymams, netikėtiems temos posūkiams, praplečiant galimybes sužinoti naujas netikėtas patirtis ir požiūrius. Kiekvienas interviu prasidėdavo nuo klausimo: „*Kaip jūs patiriate tylos pauzes psichoterapinio santykio metu?*“. Dauguma užduotų klausimų buvo atspindintys [„...*tarsi pakvietė sustoti ir pamatyti ją?*“, „*sakote, kad tylos pauzę patiriate lyg atsitraukimą?*“], tikslinantys, skatinantys tęsti ir gilinti išgyvenimų pasakojimą [„*sakote, kad nėra taip, kad joje*

niekas nevyktų, kas tuomet joje vyksta?“; „gal galėtumėte apie tai papasakoti daugiau...“]. Pasiruošti papildomi tyrimo klausimai buvo pakankamai integralūs, dažnai jų nė nereikėjo užduoti, nes pačios tyrimo dalyvės į juos atsakydavo interviu metu:

- Kas su jumis vyksta tylos pauzių metu? (įkūnytas tylėjimas)
- Kaip keitėsi jūsų tylos pauzių patyrimas laikui bėgant?
- Kaip tylos pauzes jūs jaučiate dabar?

Interviu buvo užbaigiamas klausimu: „ar yra dar kažkas, ko nepaklausiau, bet norėtumėte pasakyti?“ Tuomet vykdavo apibendrinimas, ir buvo aptariami tolesnio bendradarbiavimo norai ir perspektyvos.

Tyrėja yra pasirengusi atlikti tokio pobūdžio interviu, nes geba reaguoti į pokalbio eigą, įvairius netikėtumus, toleruoja padėties neapibrėžtumą, gali išlaikyti dėmesio centre tyrimo tikslą ir su juo susijusius klausimus, stebėti neverbalią kalbą ir emocijas. Interviu pradžioje buvo sukurtas neformalus ryšys, kuris leido tyrimo dalyvėms apsiprasti ir įsijausti į interviu situaciją. Tyrėjai svarbus saugantis ir nepažeidžiantis žmogaus orumo ir laisvės elgesys. Todėl buvo svarbu, kad sutikusios dalyvauti tyrime moterys jaustųsi gerai ir saugiai. Tyrimo dalyvės buvo pakviestos į tyrėjos konsultacijų kabinetą, tačiau galėjo pačios rinktis patogią ir saugią joms interviu vietą. Tyrėja laikėsi sutarto interviu laiko ribų, todėl jis truko iki valandos. Buvo išlaikytas savanoriškumo ir laisvo apsisprendimo dalyvauti tyrime principas, užtikrintas anonimiškumas (2 Priedas. Sutikimas dalyvauti tyrime). Dalyvės buvo informuotos, kaip bus panaudota surinkta tyrimo medžiaga ir apie galimybę pasitraukti iš tyrimo (po tyrimo buvo skirtas mėnuo apsisprendimui). Kadangi dalyvavimas tyrime buvo pasirinktas laisva valia, todėl neatlygintinas.

2.4 Duomenų analizė

2.4.1 Duomenų transkribavimas

Interviu būdu surinkti duomenys tyrėjos savarankiškai transkribuoti. Ši duomenų analizės dalis leido geriau įsigilinti ir įsijausti į tiriamą medžiagą: transkribacijų metu per ausines ypač gerai buvo girdima balso intonacija, atodūšiai, pauzės. Visa ši informacija buvo pažymėta transkribacijose ir, kartu su interviu stebėjimo duomenimis, leido rekonstruoti tyrimo dalyvių patirtį nepraleidžiant nieko svarbaus. O taip pat pasitarnavo kaip prevencinė priemonė nuo galimų išankstinių tyrėjos nuostatų.

Interviu transkribavimas yra konkretus ir tikslus fenomeno aprašymas. Jis svarbus savo galimybėmis atkurti konkrečiai tyrimo dalyvei būdingą kalbėjimo stilių, užfiksuoti pauzes ir balso

intonaciją, galinčius perteikti tyrimo dalyvės patyrimo jausmą. Surinkta gausi tyrimo medžiaga: kiekvienos tyrimo dalyvės valandos interviu transkripcija užtruko apie 7 -10 valandų.

2.4.2 Detali teksto fenomenologinė analizė: reikšmingi teiginiai ir jų interpretacijos

Tyrėja keletą kartų įsigilindama skaitė transkribuotus interviu ir kiekvienai tyrimo dalyvei sukūrė reikšmingų teiginių lentelę, kurioje viena grafa buvo skirta autentiškam, reikšmingam tyrimo dalyvės teiginiui, o kita – išskirto teiginio interpretavimui, t. y. tyrėja, išlaikydama pasakyme glūdinčią esmę, nusakė jo reikšmę psichologine kalba. Iš nestruktūruoto interviu būdu surinktų duomenų buvo sudarytas 404 reikšmingų teiginių sąrašas. Kiekvieną reikšmingą teiginį tyrėja interpretavo laikydamasi fenomenologinės nuostatos atskleisti prasmę apie tiriamo fenomeno patirtį neperžengdama tyrimo dalyvės pasakymo teiginio ribos. Taigi šis procesas apėmė tyrėjos kūrybinį gebėjimą intuityviai suprasti pamatinę teiginio reikšmę paliekant tai, ką pati dalyvė išsakė. Dėl tyrimo medžiagos gausos, etikos reikalavimų ir rekomendacijų darbo apimčiai visa ji negalėjo būti pateikta šiame darbe. Todėl, norėdama iliustruoti tolesnius du žingsnius – tyrimo dalyvių reikšmingų teiginių išskyrimą ir jų interpretavimą, - tyrėja pasirinko pristatyti visų šešių tyrimo dalyvių pavyzdžius. Žemiau pateikiami kiekvienos tyrimo dalyvės išsakyti ir interpretuoti reikšmingi teiginiai:

Nr.1 Rima

„Dabar pagalvoju, kad tikrai daug kūrybos tylos pauzėje... Psichoterapija tampa kiekvienam, gal nebūtinai kuriančiam žmogui tuo kūrybiniu procesu, kai kažkas tampa tavo gyvenimo scenarijaus rašymo, kalbėjimo stebėtoju, žiūrovu. Dėl to labai svarbu, kad būtum ne tu pats sau prieš veidrodį, o kažkas kitas liudininkas.“

Tylos pauzę psichoterapijoje patiria kaip kūrybinį gyvenimo procesą, o terapeutas tampa svarbiu to proceso liudininku.

Nr.2 Miglė

„Dalykai, kurie tarpusavyje neturėjo jokio ryšio, net mintis nebuvo iki šiol atėjusi ir buvo tik mano vidinėje erdvėje, mano mąstyme... nežinau, gal dar kažkur... įvyksta nauja jungtis, kažkas naujo įvyksta. Atsiranda, ko nebuvo iki šiol. O! Tiksliai! Čia geras!“

Tylos pauzėje įvyksta kažko naujo jungtis, atsiranda įžvalgos.

Nr.3 Mėta

„Aš jos labai bijojau. Tos tylos ir to tikrumo. Likti su ja. Aš taip bijojau to tikrumo ir iš savęs... Atrodė, o jeigu aš tai patirsiu, pabūsiu, tai kaip aš čia? Tai gal savimi nusivilsiu? Bet kai su savimi lieki, tai save labai... ne tai, kad įvertini, bet pripažįsti ir priimi. Ir bijai ne to ki-to, o gal daugiau net savęs. Kuo daugiau aš tą tylą pergyvenau, tuo labiau ir savo tą tikresnę buvimą... gal ir

čia taip įvyko – įsileidau baimę, ir ji išnyko. Ir supratau, kad nebijau aš patyrimo ir kito žmogaus pajautimo, nerimo.“

Psichoterapiniame santykiyje bijojo pažinti tikrą save, tačiau, įsileidusi tylos pauzių baimę, atrado, kad yra drąsi priimti tiek savo, tiek kito žmogaus patyrimus ir jausmus.

Nr.4 Monika

„Didžiulis darbas... Bet aš dėkinga tam darbui kartu – tai tylai ir toms pauzėms... Jos man skyrėsi kaip diena ir naktis. Gal kitiems ir patinka tie šalti pokalbiai, bet man – ne. Man reikia bendravimo. Ateini ir žinai, kad tą valandą tau saugu. Gal ir galėtum tą valandą tiesiog sėdėti tyliai, žiūrėti į akis. O gali tas žvilgsnis būti ir per sunkus... visa tai daug reiškia. Sakau, man ta tyła... man ji kaip bendravimo dalis.“

Psichoterapinio santykio metu tylos pauzes patiria kaip bendravimo dalį, kuriame svarbūs saugumo ir bendrumo su terapeutu jausmai.

Nr.5 Ksenija

„...tada man jau daug lengviau apčiuopti kažką savyje... judėjimas tarp mūsų toks, lyg, na įsivaizduok, lyg taškiukai būtų erdvėje ir juos surinktum į vietą, ir jau aš galiu iš jų kažką sulipdyti. Tai po tokio bendravimo atsiranda pauzės, ir tada jau aš galiu apčiuopti tuos svarbius gumuliukus savyje ir nuo jų pradėti vystyti, kas iš tikro manyje atrodo svarbu.“

Tylos pauzės, gimusios terapinio bendravimo erdvėje, leidžia aptikti savyje kas iš tikro yra svarbu.

Nr.6 Elena

„Tylos pauzės prasiplėtė – pradėjau daugiau sau leisti išbūti su savo mintimis ir jausmais. Ir man buvo toks labai atradimas ir išmokimas, kaip būti tylos pauzėje. Toks išsigelbėjimas ir būdas, kaip aš galiu prisiliesti prie skaudžių patirčių, kad pajėgiu jau dabar, ir kaip tai yra svarbu, kai po truputį jų mažėja ir atsiranda tame sąmonės lauke. Man tai yra svarbu ir prasminga.“

Tylos pauzės tapo atrastu prasmingu būdu išbūti su kylančiomis skaudžiomis patirtimis ir jas įsisąmoninti.

2.4.3 Tyrimo duomenų verifikavimas

Kokybiniai tyrimai siekia pateikti tik vieną iš daugybės galimų nuolat besikeičiančio fenomeno interpretacijų, todėl šiame darbe remtasi L. Yardley (2000) pasiūlytais kokybinių tyrimų patikimumo kriterijais:

- Jautrumas kontekstui. Pripažįstami tyrimo dalyvių individualūs skirtumai.
- Įsitraukimas ir tikslumas. Įsitraukimas - tai ryšys su tyrimo fenomenu, savo kompetencijų ir metodo taikymo įgūdžių lavinimas; tikslumas – tai adekvačių ir

pakankamai informatyvių duomenų rinkimas, tinkamai išbaigta duomenų analizė. Šio tyrimo metu pasirinktas fenomenas yra tyrėjos interesų sritis jau ne vienerius metus, tačiau stengtasi išlaikyti tikslumą – rinkti kuo informatyvesnius duomenis parengiant aiškų ir svarbiausius dalykus apimančią planą. Gautus duomenis analizuoti aprėpiant visus svarbiausius duomenų akcentus.

- Pateikiamos medžiagos skaidrumas ir aiškumas. Siekta suprantamai išdėstyti tyrimo etapus, parodyti atliktos analizės atitikimą metodikos aprašyme esančius žingsnius ir kuo tiksliau atspindėti visą duomenų rinkimo ir analizės procesą.
- Pritaikomumas ir prasmingumas. Tyrimas turi būti prasmingas, praturtinantis supratimą apie tiriamą reiškinį. Jis turėtų būti pritaikomas, praktiškas ir naudingas vienu ar kitu būdu su tyrimo klausimu susijusiems visuomenės nariams. Tyrėja siekė sužinoti, kaip tylos pauzės išgyvenamos psichoterapinio santykio metu, nes yra literatūros apie dialogo, psichoterapinio santykio svarbą, tačiau neverbaliniam procesui skiriama mažai dėmesio. Šiuolaikinių kokybinių tyrimų, atliktų Lietuvoje šia nagrinėjama tema nebuvo rasta, o ir kitose šalyse jų yra nedaug. Todėl tyrimo autorė mano, kad rezultatai gali būti naudingi supratimui, kaip tylos pauzės dalyvauja ir keičia psichoterapinį procesą.

Tyrimo duomenų verifikavimą atliko visos šešios tyrimo dalyvės. Po kiekvieno interviu buvo paklausta, ar sutiktų – norėtų toliau dalyvauti tyrime. Gavusi visų tyrimo dalyvių patvirtinimus, kad norėtų būti supažindintos su išanalizuota tyrimo medžiaga ir dalyvauti jos vertinime, tyrėja kiekvienai dalyvei elektroniniu paštu išsiuntė interpretuotų reikšmingų teiginių sąrašus, pridėdama rekomendaciją, kaip geriausia būtų atlikti vertinimą. Tyrimo dalyvių buvo prašoma perskaityti tekstą ir įvertinti, ar tyrėjai pavyko atskleisti jų autentišką patirtį, remiantis šiais kriterijais:

1. Ar išskirta teiginio reikšmė atspindi tyrimo dalyvės patirtį;
2. Galbūt liko kažkas neišsakyto ir svarbaus, galinčio papildyti tyrimo dalyvės pasakojimą.

Tyrėja mano, kad tyrimo dalyvių duomenų tikslinimo procesas vertas detalesnio aprašymo. Interviu buvo atlikti rugpjūčio – spalio mėnesiais, o tyrimo duomenys peržiūrai ir tyrėjos interpretacijų peržiūrai bei patikslinimui buvo išsiųsti vasario – kovo mėnesį (dalyvių kalba netaisyta – autorės pastaba).

Rima, pirma tyrimo dalyvė, atsakė taip: *„Malonu gauti žinių ir tokią išsamią analizę. Pagalvojau, kad gal ir vieno karto užtektų, jeigu gautum taip išnagrinėtus ir „išverstus“ savo žodžius :). Jaučiu, kad gerai pajutote, įsigilino ir taikliai interpretavote mano žodžius. Aiškiau pamačiau savo vidinį portretą ir supratau reakcijas bei jų motyvus. Nerasčiau, ką keisti ir taisyti. Tik kirbėjo mintis, kad tuo momentu, kai lankiausi, mano asmeninė terapija buvo dar gana šviežioje*

stadijoje ir stipraus susitikimo su tylos pauzėmis tada dar neturėjau. Iš dabartinio momento galėčiau pridurti, kad keliaujant prie problemos ar vidinio klausimo vis artyn, pauzės darosi labiau gąsdinančios ir norisi nuo jų bėgti, vengti.“

Miglė, antroji tyrimo dalyvė: „Iš tavo atsiųsto darbo supratau, kad apibendrinimas - prasmės išskyrimas iš to, kas buvo pasakyta, - yra didelis ir nelengvas darbas:) Netgi menas, sakyčiau:). Taip, žiūrėdama iš didelės - apie 15 metų savo, kaip psichologų/psichoterapeutų klientės, perspektyvos, galiu patvirtinti, kad išorinė tylos terapiniame procese vėliau integruojasi, tampa vidine mano tylos. Iš pradžių išorinėje tyloje keitėsi mano nuostatos, pvz.: iš „turiu/privalau/etc į vidinės laisvės nuostatą norėti/nenorėti/privalėti/neprivalėti/daryti/nedaryti/ etc. Tik po vidinių nuostatų pasikeitimo tylos apsigyveno ir manyje. Tad ir mūsų pokalbio transkripciją aš skaičiau iš tos perspektyvos, kai manyje jau įvyko mano nuostatų virsmas (dėka ir tylos terapiniame procese), to virsmo atsirado vidinė laisvė, o vėliau ir vidinė tylos. Taip aš matau tylos evoliuciją manyje.“

Mėta, trečioji tyrimo dalyvė: „Viską perskaičiau, buvo tikrai įdomu, nes daug kas pasimiršo :). Neturiu ko pridurti iš savo pusės, nes tikrai viskas pasirodė labai tikslu.“

Monika, ketvirtoji tyrimo dalyvė: „Kiek pamenu, viskas gana sklandžiai sudėta ir išsakyta. Man patinka.“

3 lentelė. **Elena** šeštos tyrimo dalyvės, komentarai:

Tuo metu, kai aš joje būnu, atsiranda toks jausmas, kad iš tų visų minčių, kur čia dabar iškilo ir jausmų, aš galiu vieną sau žinią, supratimą įsisąmoninti	Tylos pauzėje jaučia, kad iš daugybės kilusių minčių ir jausmų gali suprasti ir įsisąmoninti tik vieną žinią. Iš konsultacijos eigoje kilusių minčių ir jausmų tylos pauzėje atsiranda galėjimas įsisąmoninti jas vienijančią žinią.
prireikia laiko, kad susidėliotų tos visos mintys ir ką aš čia supratau	Tylos pauzė skiriama suprasti ir susidėlioti mintis.
išeina tada ji iš manęs – ar vaizdiniu kažkokiu, ar mintimis, supratimu – kas čia vyko ir dabar vyksta, dėl ko taip yra.	Tylos pauzė baigiasi, kai nori pasidalinti tuo, kas joje būnant buvo suprasta.
Tai yra toks minčių išgryninimas iki kažko aiškaus, iš chaoso.	Tylos pauzėje iš chaotiškų minčių išsigrynina kažkas aiškaus.
kai, galbūt, ir interpretacijas gaunu iš terapeutės (šitoj vietoj trūksta kablelio, vardiju) ir jeigu būnu jau tokiame emociškai intensyviame patyrimo	Tylos pauzės įvyksta, kai gauna iš terapeutės interpretacijų ir (keisčiau į ar) būna intensyviame emociniame patyrimo.

4 lentelė. **Ksenija**, penktos tyrimo dalyvės, komentarai:

<p>Gyvenime tas vyksta ne taip. Daugiau iš lėto. Gal kai vaikas pirmas gimė, buvo toks susitikimas su savimi.. Bet tada aš buvau viena, nebuvo to kito žmogaus. Gyvenime reikia, kad kažkas nutiktų, kad tu tą patirtum, o terapijoje tai nutinka.</p>	<p>Susitikimui su savimi*, kitaip, nei gyvenime, nereikia kažkokio įvykio, save gali patirti terapiniame santykiyje su kitu kiekvieno susitikimo metu.</p>
<p>Tas susitikimas yra kaip šansas. O tos pauzės, tai tos akimirkos, kai tu priimi tą iššūkį, kurį tau šansas suteikia arba ne.</p>	<p>Susitikimas yra kaip šansas, o pauzė – tai akimirka, lemianti ar priimsi iššūkį ar ne.</p>
<p>Ta pauzė terapijoje – tai ne tik, kad tu su savimi susitinki - man tai tik su terapeutu susiję, tai patirčiai įgyti. Prisilieti ir leidi jam save keisti. Tiek terapijoje, tiek gyvenime.</p>	<p>Tylos pauzėje įvyksta ne tik susitikimas su savimi, bet ir naujos, keičiančios asmenybę ir gyvenimą patirtys, įgyjamos tik santykiyje su terapeutu.**</p>
<p>Tai ta pauzė tuo metu – tai buvo pasirinkimas ar aš gyvensiu su baimė ir vaiką mylėsiu, ar atsisakau meilės, nes ta baimė nepakeliama. Tada leidi abiemis jausmams save paliesti, jeigu leidi, tada jie ir pasilieka tavyje. Tai lyg šansas – imk.</p>	<p>Pauzėje įvyksta pasirinkimas.</p>
<p>Apibendrinant norėčiau pasakyti, kad tos pauzės ir išsipildymas jose yra tokia priešybė tokiam bendravimui, kur triukšmą viršija, kur turi iliuziją apie kitus žmones ir bendrauji taip, lyg būtų teisybė ir nekreipi dėmesio į tai, kas iš tikrųjų vyksta – triukšmas, kuris gesina tavo triukšmą. Tai va tas yra visiškai priešingai.</p>	<p>Tylos pauzės ir išsipildymas jose gesina iliuzinio bendravimo triukšmą ir atkreipia dėmesį į tai, kas vyksta iš tikrųjų.</p>

* Komentarai: Susitikimui su savimi TERAPIJOJE, kitaip, nei gyvenime...

** Komentarai: Tylos pauzėje įvyksta ne tik susitikimas su savimi, bet ir su kitu (terapeutu) arba patirtimi gyvenime, kuriuo metu leidi save pakeisti.

Komentarų pavyzdžiai parodo, kad keturios iš šešių tyrimo dalyvių be išlygų sutiko su tyrėjos interpretacijomis. Dvi tyrimo dalyvės – Elena (3 lentelė) ir Ksenija (4 lentelė), patikslino tyrėjos komentarus, tačiau iš esmės jų nekeitė. Įdomu tai, kad Rima, turinti pusės metų psichoterapinę patirtį (daugiau nei 20 val.), pasidalino, kad tada jautėsi „gana šviežioje“ tylos paūzių patyrimo stadijoje, o dabartiniame laike (verifikavimo metu) - kelionė link savo „vidinio klausimo“ tampa labiau įtempta ir bauginanti.

Remdamasi tyrimo dalyvių suteiktu grįžtamoju ryšiu, tyrėja padarė išvadą, kad surinktas ir interpretuotas tyrimo turinys atitinka tyrimo dalyvių išsakytas mintis ir tyrėjos interpretacijas apie tylos paūzių patyrimus psichoterapiniame santykiyje.

2.4.4 Tyrimo fenomeno formulavimas

Fenomenologiniu požiūriu tiriamasis reiškinyvisada yra veikiamas santykių konteksto – tyrėjo ir jo bendraautorių – tyrimo dalyvių sąveikos. Todėl tiriamo fenomeno struktūra yra bendras kūrinys, nors perspektyva, nuo kurios ši struktūra suvokiama, atskleidžia konkretų būdą, kaip tyrimo dalyvė jį priima, kokį turinį ir vertę šiam reiškiniui suteikia. Tyrėja ir tyrimo dalyvė sudarė aljansą, kurio tikslas buvo suformuluoti adekvatų fenomeno aprašą. Galutinio ir nekintamo taško neįmanoma uždėti, nes žmogus visada yra savęs patyrimo ir suvokimo kelyje, ką savo komentare atskleidė bei patvirtino tyrimo dalyvė Rima.

Iš anksto nebuvo žinoma, ką psichoterapijos klientai išgyvena tylos pauzių metu, kurios vyksta konkrečiame kontekste - santykyje su psichoterapeutu. Nebuvo žinoma, kokią prasmę suteikia tylos pauzėms, kokios patirtys yra reikšmingos ar mažiau reikšmingos. Todėl siekiant tai išsiaiškinti, fenomenas formuluojamas plačiai - „Psichoterapijos klientų tylos pauzių patirtys.“ Remiantis tyrimo dalyvių komentarais ir pastabomis, buvo suformuluotas galutinis fenomeno aprašymas (žr. skyriuje 3.2. Galutinis fenomeno aprašymas, psl.42)

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1 Bendras temų sąrašas su nuorodomis ir citatomis

Šiame tyrimo etape tyrėja grįžo prie kiekvienos tyrimo dalyvės ir dar kartą įdėmiai studijavo reikšmingų teiginių sąrašą išskirdama kiekvienai tyrimo dalyvei svarbias temas. Tuomet tas temas tarpusavyje sujungė sudarydama bendrą visoms dalyvėms temų sąrašą. P. Colaizzi atkreipia dėmesį, kad šiame žingsnyje prieštaringos, nesuderinamos ar unikalios temos tyrėjui turėtų būti priimtinos. Ir būtina laikytis dviprasmiškumo tolerancijos, nes „logiškai nepaaiškinamas dalykas gali būti realus ir egzistuojantis“ (Colaizzi, 1978: 61).

Tema Nr.1 Tylos pauzės – tai laikas, kuriuo dalinamasi su terapeutu

1.1. Emocinis tylos pauzių patyrimas priklauso nuo kuriamų santykių psichoterapijos metu.

- ✓ Mėta: „jei bandai būti atviras ir atsiveri, o kitas to nedaro, tuomet viskas užsidaro, ir tos pauzės nebegali vykti. Turi vykti abipusis pokalbis, abipusis veiksmas, kažkoks atsakas iš kito.“ [3/70, 71, 24]
- ✓ Rima: „buvo daug tylos ir jokio įsitraukimo psichoterapeuto, ir man buvo baisu tų pauzių, kad vienai reiks užpildyti tą erdvę...“ [1/41, 49, 50]
- ✓ Monika: „kalbi, kalbi ir ten niekaip neatreaguoja... gal jos toks metodas buvo, kad jei ji nieko nesakys, tai man ateis kažkokia mintis, bet taip nebūdavo, tik prakaitas išmušdavo.“ [4/5, 26-28, 30-33]
- ✓ Miglė: „tas vidinis „turėjimas“ kalbėti yra susijęs su mano požiūriu, kad psichologas ar psichoterapeutas yra viršesnis už mane. Ankstesnė patirtis buvo tokia... mane gąsdindavo, nes būdavo atrodo, kad reikia kažką užpildyti, būtinai reikia kažką padaryti.“ [2/7, 33]
- ✓ Elena: „pradžioje daugiau jutau tą nerimą, kad gal ji čia nerimauja, kad aš ilgai tyliu.“ [6/9-11, 15, 31-33]

Santykije su psichoterapeutu tylos pauzės gali būti patiriamos kaip išbandymas. Patiriama nepatogi vidinė įtampa ir nerimas:

- ✓ Monika: „kartais jos buvo kaip išbandymas... ateidavau, ir tylu tiesiog žudydavo, nežinojau, ar čia įterpti, įsiterpti.“ [4/1, 4, 19, 30]
- ✓ Ksenija: „gėda ir įtampa mane dar labiau spaudžia, ir tada dar daugiau atsiranda to nerimo, to triukšmo ir jame žymiai sunkiau... sunku savyje apčiuopti tą svarbumą, su kuriuo aš noriu susitikti.“ [5/ 3, 7-10, 11, 13-18, 22, 24, 24a, 27, 53]
- ✓ Miglė: „toks vidinis įsitempimas, įsipareigojimas kažkoks būdavo, ir tai nebuvo labai patogu.“ [2/8, 9, 29, 34, 75]

- ✓ Mėta: „man labai sunki yra tyła psichoterapijoje, ten ne visada malonūs tau pačiam dalykai. Aš jos labai bijojau, tos tylos, to tikrumo. Likti su ja. Per tą baimę neleidau būti tam, kas man būtų padėję... bet kai nugalėjau baimę pabūti tyloje, tai įsileidau baimę, ir ji išnyko.“ [3/1, 32, 40, 42, 62, 63, 66, 67, 84]

Patiriama tylos baimė:

- ✓ Monika: „pauzė tarsi vienatvė... tylos terapijoje labai bijojau.“ [4/20-22, 24]
- ✓ Rima: „gal tiesiog aš buvau pirmą kartą tokiame santykiuje, kur yra tyła ir klausimas, ir man buvo baisu, kad yra tiek daug laisvės ir galimybės kalbėti.“ [1/51]

1.2. „Aš – Tu“ bendrumas patiriamas be žodžių.

- ✓ Mėta: „... iš spinduliuojančio žmogaus, tyloje, ramybėje tas bendrumas kažkoks... Jis sustiprina tavo patyrimą, tą efektą ir gal įvyksta kažkas stebuklingo tarp žmonių be žodžių. Dabar dialogo žymiai daugiau – gal nesakai kažko, bet tuo kartu esi su žmogumi, ir tas buvimas palaikymui, supratimui, nes to labai reikia. Tiesiog pabūt!“ [3/3, 4, 6, 7, 12, 54, 56, 59, 60, 61, 69, 77]
- ✓ Elena: „jaučiu tokį leidimą pabūti joje tiek, kiek man reikia. Ir jaučiu tokią ramybę. Jai visai nebaisu, kad aš verkiu, kad kažkiek laiko pamąstau, o paskui pasidalinu. Ji nespirtina kažkokio įsisąmoninimo, ji klausia, apie ką tos mano ašaros ir suteikia tiesiog laiko... o kartais, kai užtrunku ilgesnį laiką, klausia, kas dabar manyje vyksta.“ [6/19, 27, 29]
- ✓ Monika: „man reikia, kad atreaguotų, palinguotų, kad kūnas išduotų, kad esi čia. Yra kažkoks nematomas santykis, turi ryšys užsimegzi. Yra ką lyginti ir tai nepalyginami dalykai.“ [4/34, 35, 42]
- ✓ Ksenija: „kartu jaučiu kažkokį ryšį su terapeute, kad ji įsileido mane į savo širdį.. sunku net apibūdinti. Ir tada gaunasi tokia pauzė, ir joje labai gera. Svarbiausia, kad aš jaučiuosi savyje, ir tam jausmui reikia terapeutės, tas niekada neįvyktų būnant vienai su savimi.“ [5/34, 38, 42, 58, 60]
- ✓ Rima: „na, su psichoterapeutu yra smagus laikas toje tyloje, aš dalinuosi tylos pauze su juo. Tos mintys, jos nori draugauti, nenori tiesiog atsitrenkti į sieną...“ [1/11, 58, 59]

1.3. Tylos pauzėje komunikuojama akimis.

- ✓ Rima: „...paskui viskas išnyksta ir atrodo, kad tik akys kabo ore, kurios klauso.“ [1/53]
- ✓ Monika: „gal ir galėtum tą valandą tiesiog sėdėti tyliai, žiūrėti į akis. O gali tas žvilgsnis būti ir per sunkus... visa tai daug reiškia.“ [4/41]
- ✓ Elena: „net jei ir pro šalį žiūri, ilsiesi ar akyse matosi aktyvus darbas – tas mąstymo procesas ypač pajaučiamas. Tylos pauzėje komunikuojame akimis.“ [6/28, 72]

- ✓ Mėta: „*pati tyloje matau kito akis. Tarsi žiūriu į sielą.*“ [3/8, 74, 80, 81]

1.4. Savo svarbumo, reikšmingumo išgyvenimas šalia psichoterapeuto tylos pauzės metu.

- ✓ Miglė: „*prisipažįstu, gal kiek savanaudiškai skambės, kad kai mane išklauso – tai yra didelė dovana, kurią gaunu iš kito žmogaus: esu svarbi, įdomi, manimi domisi... Tai čia vienas iš tylos privalumų.*“ [2/68, 74]
- ✓ Elena: „*terapeutė visą tą laiką išbūna, ir man tai suteikia tokį svarbumo jausmą, juk ji laukia kol viskas įvyks manyje, bet įdėmiai žiūri, kas vyksta ir pasirengusi toliau tęsti, kai aš grįžtu.*“ [6/23-27]
- ✓ Monika: „*mūsų santykiuose su dabartine terapeute aš gerai jaučiuosi. Ji man davė tylos pauzėse laisvę.*“ [4/3, 7, 37, 39]
- ✓ Ksenija: „*...svarbus jausmas, kad ji mane įsileido į savo širdį tuo momentu... aš tada leidžiu tam jausmui pereiti per mane, ir tada atsiranda visko išsipildymo tyla.*“ [5/28-31]
- ✓ Mėta: „*terapeutė sako: o dabar ramiai atsisėsk, pažiūrėk į mane. Ir aš nežinau kokiu būdu, bet paskui labiau pasitikėjau visoje prasmėje, kad galiu sustot ir pajauti tą žmogų.*“ [3/5a, 9]
- ✓ Rima: „*kai eini į savo psichoterapiją – tai labai nuoširdžiai ji gilinasi į savo pašnekovą. Normaliame santykiyje ne dažnai tokį santykį patirsi.*“ [1/6]

1.5. Tylos pauzėje įgaunama patirtis, kaip priimti savo ir kito jausmus.

- ✓ Ksenija: „*tarkim, aš nepatinku terapeutei. Su tuo jausmu yra sunku išbūti, bet kai aš leidžiu sau pabūti jos atjautoje, tai tos atjautos kažkiek lieka manyje, ir tada man lengviau pakelti tą, kad aš nepatinku kažkam. Ir išbūti su savimi, ir nepamesti savęs.*“ [5/46a, 59a]
- ✓ Mėta: „*man tai atrodė, kad jei pasiliksiu tyloje, tai išsprogdinsiu pasaulį. Visada norisi pasirodyti geresniu – kurdamas visas tas kaukes saugaisi nuo kažko, kad neįskaudintų, bet prarandi tą dalyką... kai tave tikrą, tokį autentišką gali priimti... ir tas be galo džiugina, kad kažkas priima, kokie esame.*“ [3/46, 53, 55, 64]
- ✓ Miglė: „*toks savęs lipdymas, kad aha – čia truputį godi, čia truputį pikta – tas duoda pilnesnį, visuminį savęs vaizdą, kad taip, tai yra mano: šita briauna yra mano pyktis, šita briauna yra mano godumas, o šita – mano džiaugsmas, mano baimė.. Ir tas atėjo su požiūriu į santykį, kad su manimi yra viskas gerai ir su tavimi yra viskas gerai.*“ [2/1, 35, 37, 40]
- ✓ Elena: „*tada net jausmą kažkokį jaučiu, kai terapeutė šalia manęs sėdi, ir ji mato, kas su manimi vyksta ir ji rami...*“ [6/21]

1.6. Tylos pauzėje svarbu patirti saugumą.

- ✓ Monika: „jeigu nedrįsi, tai nieko ir nebus tada, tai ir negalėsi atsiverti. Turi žinoti, kad tą valandą tau saugu ir ramu.“ [4/36, 40]
- ✓ Elena: „ji suteikia man tokį saugumą, kad ji neišsigando mano jausmų, nors man jau atrodo, kad atvėriau savo skausmą didžiausią, ir tai suteikia man stabilumo, kad galiu išsiliesti.“ [6/18, 22]
- ✓ Miglė: „tai man saugumas yra vienas iš pagrindinių poreikių.“ [2/13]

Tema Nr.2. Tylos pauzėje vyksta autentiškas savęs patyrimas

2.1. Savo atvirumo ir tikrumo išgyvenimas.

- ✓ Mėta: „man ta tyla... supratau, kad aš jos vengiau kaip daugiau tikrumo ir atvirumo pačio, kad tarsi bijau, kad pajaus mane ir kažką tarsi pamatys. Ir kuo toliau aš tą tylą išgyvenau, tuo labiau ir tikresnį buvimą.“ [3/10, 11, 22, 34, 38, 39, 41, 45, 50a, 52, 55a, 65, 68, 82]
- ✓ Rima: „dažniausiai būna tylos pauzė, kai vyksta kažkas reikšmingo ir tikro būna paliečiama, kai reikia sustoti pagalvoti, kai negali kalbėti greitai, kas yra paviršutiniška.“ [1/1, 4, 30]
- ✓ Miglė: „vidinė tyla man leidžia išgirsti tai, kas tikra. Tai, kas man yra svarbu. Tokia vidinė tiesa, vidinė tvarka ir švara.“ [2/10, 58, 61]

2.2. Tylos pauzėse pastebi, kad kūnas reaguoja į kylančius jausmus ir išgyvenimus.

- ✓ Ksenija: „kai pauzė vyksta, tuomet aš ją galiu pastebėti. Kažkoks pojūtis yra jame... jo pasidaro daugiau. Čia tinka žodžiai, kad mano siela gyvena kūne, tais momentais.“ [5/47-50]
- ✓ Mėta: „gali būti ir kūno gilesnis pajautimas, jis visada dalyvauja, kad jį pajautum, turi užtilti. Tai sakyčiau labiau jaučiu kūną tyloje, kaip jis reaguoja – jaučiu jo nuotaikas ir įtampą iškart.“ [3/72, 73]
- ✓ Miglė: „kuo toliau, tuo labiau tikiu savo kūnu ir vidiniais impulsais, ir tuo, kas man kyla iš vidaus. Ir aš tai priimu... nuo smegenų aš leidžiuosi link čia (širdies) – link ten, kas yra svarbu.“ [2/53-55a, 62, 64, 65, 69, 70-72]
- ✓ Rima: „tikrai, lyg viduje savęs būnant vaizdinys jaučiasi... kažkokioje erdvėje, kur būtų šviesos, šilumos, rausvas – oranžiškas atspalvis. Tokia erdvė ir aš joje.“ [1/22, 44, 32]

2.3. Tylos pauzėje įvyksta savęs supratimas ir gimsta naujos įžvalgos.

- ✓ Miglė: „tylos pauzė, ji tarsi išlaisvina, atrakina duris tam, kas buvo užrakinta – tam, ko aš negirdėjau, ko aš nemačiau.“ [2/12, 14, 25, 26, 30, 31, 32, 39, 51, 52, 55, 56, 59, 62]

- ✓ Mėta: „apsidžiaugiau, kad perpratau tą dalyką. Aš galiu atsitraukti nuo kažko ir va taip pasižiūrėti, pagalvoti... gal tai visai kas kita nei tu galvoji. Tame momente įvyksta suvokimas, ir tada ateina ta tyla, kaip valingas veiksmas sustoti kažkuriam laikui ir susivokti, įsisąmoninti.“ [3/13, 17, 18, 14, 23, 26, 29, 30, 33, 35, 37, 43, 44, 58, 75, 76, 85, 86]
- ✓ Ksenija: „aš suradau kitą savo dalį ir pamačiau, kad yra visai kitas žmogus. Tas susitikimas buvo labai ryškus, ir aš pamačiau daug savęs, kurios nepažinojau, ir tas sukėlė šoką. Ir norisi išlaikyti tylos pauzę... čia kaip sutikti save ir dar norisi su savimi pabūti, nes nežinai kada vėl susitiksi.“ [5/32, 33, 51, 52, 54-56]
- ✓ Rima: „tada ne taip lengva skubėti, kažką manyti tiksliai žinant. Nors atrodytų save reikia pažinti labiausiai, bet tada labiausiai ir ištinka pauzės... nutilti ir pagalvoti. Dabar atrodo, kad niekas tų išvadų neduos, tik iš savęs gali kažką išrišti.“ [1/28, 31, 34, 52, 57]
- ✓ Monika: „tu susiduri... lieki su savimi gilesniam savęs supratimui.“ [4/3, 2, 12, 14-16, 23]
- ✓ Elena: „jei kalbėti apie įsisąmoninimo tokį išgryninimą, tai man reikia to proceso, kad aš galėčiau iš to jausmo, iš potyrio, iš vaizdinio pakelti iki kažkokio sakinio, ką man tai reiškia. Ir tada vyksta neverbaliniai procesai, kuriems reikia laiko... išeina tada ji iš manęs ar vaizdiniu koku, ar išgryninta mintimi, supratimu – kas čia vyko ir dabar vyksta, dėl ko taip yra“ [6/3,2, 2a, 4-6, 8, 12, 13, 25, 44-47, 53, 54, 58a, 59, 60, 64]

Atsiranda vidinis aiškumas ir erdvė keistis:

- ✓ Miglė: „atsiranda toks vidinis aiškumas. Tyla man visiškai nauja švari erdvė, kur kažkas jungiasi į naują, kažko naujo pamatymas. Va čia yra didžiausia vertybė.“ [2/6, 15-17, 19, 36, 52, 63, 73, 77]
- ✓ Ksenija: „atsiranda toks kitoniškumas, pradedi pastebėti save, kad kažką tu kitaip matai, kitaip supranti, kažkur kitaip jautiesi.“ [5/44, 44a]

2.4.Būdas, kaip prisiliesti ir išbūti skaudžias patirtis.

- ✓ Elena: „ir kažkokią dalelę iš tos skrynios mes išbuvome, ir toks išsigelbėjimas, būdas, kaip aš galiu prisiliesti prie skaudžių patirčių.“ [6/20, 51, 52, 58, 61, 69]
- ✓ Rima: „jaučiu, kaip tylos pauzėje liečiu ten kažką viduje... kas ten, kur užkiritę viduje, reikia paieškoti, nes jos negreit iššoka, kaip ten parduotuvėje kas.“ [1/2, 13, 39-41]
- ✓ Mėta: „bandai pajauti tai, ką tu kalbėjai, ir tas išgyvenimas per tave giliau pereina.“ [3/15, 27, 28]
- ✓ Ksenija: „tas momentas negali būti amžinas, jis ir yra ta akimirka ir prisilietimas, kaip orgazmas, kai aš pajaučiu save.“ [5/20, 39, 39a, 61]

2.5. Tylos pauzėje įvyksta pasirinkimas.

- ✓ Monika: „jei renkuosi, tai renkuosi aš. Ar aš pasinaudosiu jos siūlomais metodais, pastabomis, ar aš toliau grimsiu į kažkokią bedugnę.“ [4/6, 8, 8a, 13, 38]
- ✓ Miglė: „ir jeigu man sesijos metu norisi tylos, kai kažkur kažkas manyje vyksta, tai aš ir leidžiu sau su tuo pabūti.“ [2/50]
- ✓ Elena: „man susiję su leidimu sau ilgiau pabūti su kažkokia savo emocija... skiriu laiko suprasti, kodėl čia ir kaip. Tylos pauzė ateina, kai aš nusprendžiu, kad man yra laikas ir reikia išbūti, stebėti save.“ [6/41, 43, 48, 56]

2.6. tylos pauzė – erdvė prasmingam susitikimui

- ✓ Ksenija: „susiliečia dvi materijos, ir ta pauzė skirta tam, kad jos galėtų pasikeisti kažkokių savo turiniu... ir toje pauzėje gali susitikti jausmai ir išsiskirti, bet jei leidi tam pabūti, tai tas apsisikeitimas prasiskverbia giliau į tave. Tas susitikimas yra kaip šansas, o tos pauzės – tai akimirkos, kai tu priimi tą iššūkį ar ne.“ [5/46, 57, 59, 62]
- ✓ Rima: „reikia kažkokio lėto apibrėžto laiko, kažkokios izoliuotos erdvės, nusiteikimo ir drąsos leisti į tokį santykį... Atrodo, kad galima ir į bažnyčią nuklysti... bet kad atsirastų tokios prabangios sąlygos, tai nedažnai nutinka. Tylos pauzės yra kažkas tikro, labai prabangaus ir siektino gyvenime.“ [1/7, 12, 14, 15, 22, 29, 32, 33, 38, 44, 54-56]
- ✓ Mėta: „man tas tylėjimas yra didžiulė dovana pajauti ir suprasti. Su muzika, menu yra panašus jausmas ir nežinau, ar galima sulyginti, bet aš sakyčiau, kad galima, nes tyla yra visiems tas pats – visi sustoja, ir toje tyloje kažką suvokinėja didesnio... bet aš buvau tą pamiršusi ir džiaugiausi, kad kažkaip man tą priimtinu būdu priminė, kad visiškai su svetimu žmogumi galiu atrasti kontaktą, ir jis gali mane suprasti.“ [3/33, 47-51, 57,]
- ✓ Miglė: „ir man tyla yra be galo didelė, plati erdvė, kur yra tiek daug galimybių. Ji leidžia išgirsti, kas man šiuo momentu yra svarbu... tai padeda, atsiranda vidinis švaros ir tvarkos pojūtis, ir aš su ta vidine tyla einu – verdu, kepu, lyginu. Ir man ji yra didelė dovana.“ [2/2-4, 21, 22, 25a, 23, 24, 27, 38, 57, 60, 67, 76]
- ✓ Elena: „tikrai stebuklingos tos tylos pauzės... reikia mokėti išlaukti, kada žmogus pradės apie gilesnius dalykus kalbėti. Tikrai atrodo, kad jos yra labai prasmingas momentas.“ [6/3, 70, 71, 73-75]
- ✓ Monika: „tylos pauzė, kaip pamoka. Gyvenime įvertini, ar išlaikei tą pamoką, ar ji vėl kada atsikartos.“ [4/10, 11]

Tema Nr.3. Tylos pauzė patiria kaip dinamišką procesą.

- ✓ Rima: „pauzės lyg kokia kraujagyslė, kuri atrodo tuoj sprogs, o psichoterapija lyg jausmų masažas, kuris išjudina tuos organizmus viduje, arterijos gyslos ir vėl jomis bėga sumišę jausmai, ta pačia arterija, kol vėl kažkas sustos ir bus pauzė – padidėjimas, suintensyvėjimas jausmų.“ [1/24-26]
- ✓ Mėta: „aš tyloje jaučiu veiksmą, komunikaciją, nėra taip, kad joje nieks nevyksta.“ [3/83]
- ✓ Elena: „intensyvumą jos tikrai turi – tai gali būti emocijos išliejimas, ir tada bus emociškai intensyvu, bet yra ir toks išsigryninimo procesas, kuris gali sekti ir džiaugsmu tokiu – vat aš supratau. Bet tai, kai pajuntu tą tokį intensyvių jausmą, kad aš tuoj galiu pagauti ir tame pauzės momente yra tokio intensyvaus permąstymo, tai intensyvus toks potyris.“ [6/50, 62, 63, 65-67]
- ✓ Ksenija: „tos pirmosios – tai lyg vanduo tarp pirštų, kai aš negaliu pagauti savęs... kad branduolinė reakcija įvyktų, reikia kritinės masės, ir tada įvyksta tas sproginimas. Tu gali turėti kelis urano gabalėlius, bet, kad jis įvyktų, turi sujungti juos į vieną. Pradžioje esu taškeliai, gabalėliai, kuriuos aš galiu apčiuopti, bet kažkas neįvyksta, o paskutinėje pauzėje jau įvyksta, jau manęs tampa pakankamai, jau atsiranda kritinė masė, ir tada... atsiranda tas momentas, tas išsipildymas, nepriklausomai nuo to, kokie ten buvo jausmai.“ [5/4, 25, 37, 40, 41, 43, 45]

Ir kūrybinį procesą:

- ✓ Rima: „dabar aš matau tokį burtininką, kur traukia triušius iš kepurės, ir aš galvoju, kokį čia triušį išsitrauksiu, kokį variantą. Tikrai toks kūrybinis procesas... nuo niekučio iki apčiuopiamų malonių vidinių lipdinių.“ [1/43, 45, 47, 48]

3.1. Nežinojimo ir kažko laukimo patyrimas.

- ✓ Rima: „pauzė, lyg stotelė, kur kažkiek nekantru, kažko lauki ir tas laukimas nėra visad smagus jausmas. Nežinojimas, abejojimas pauzėje... man atrodo, kad žmonės nesidaro sustojimų, jei jie žino.“ [1/1, 10,19-21, 35-37]
- ✓ Miglė: „tai visiškas neapibrėžtumas, tai nieko nežinojimas. Nežinau, ką aš rasiu, ką sutiksiu, ką pamatysiu. Aš nežinau, ko aš nepamatysiu. Aš nieko nežinau ir aš priimu tą nežinojimą.“ [2/11, 20, 66, 79]
- ✓ Ksenija: „pradžioje kovoji, o paskui sėdi ir lauki, gal kažkas nutiks.“ [5/12, 13a]
- ✓ Rima: „tylos pauzės... iki šiol tai yra dalykas, kurio aš neišsiaiškinau. Man priminė puodų lipdymą, bet kai tu nežinai ir atėjęs į psichoterapiją pradedi nuo nulio – tiesiog sulipdai

kringelį, po to vėl kažkokį neaiškų, paskui jau gali pagaminti objektą, panaudojamą gyvenime.“ [1/1, 46]

- ✓ Elena: *„ką aš tuo metu išgyvenu... ten būna įvairių dalykų.“ [6/1]*

3.1 Patiriamas skubėjimas, tylos pauzių „užkalbėjimas“.

- ✓ Ksenija: *„aš iki šiol pirmas tylos pauzes „peršokinėju“, nes negaliu joje išbūti, kad ir kiek bandau, man neišeina joje išbūti.“ [5/6, 23]*
- ✓ Elena: *„ypač pradžioje buvo tas mano skubėjimas, atrodė, kad jei pasirodė tos emocijos, tai gerai, bet jos gali ir netrukdyti tam mano kalbėjimui.“ [6/30, 36-40, 68]*
- ✓ Mėta: *„pradžioje tiek daug kalbėjau, kad aš neleisdavau tylai išvis atsirasti. Man atrodė, kad yra didžiausias darbas ateiti ir pasakyti kažką.“ [3/2, 5, 16, 21, 23, 31, 36]*

3.2 Tylos pauzės gimimo patyrimas

- ✓ Rima: *„išprovokuotas jautiesi terapeuto – gavęs provokuojantį klausimą nutyli pagalvoti. Gal sutrinki kažkiek tokiuose momentuose...“ [1/5, 10]*
- ✓ Mėta: *„man tai labai patinka tokie užduoti klausimai, tam tikru metu. Toks sustabdymas: o kodėl va tu taip sakai?“ [3/20, 25, 78]*
- ✓ Miglė: *„gali būti kažkokia labai paprasta frazė ar labai paprastas klausimas. Jis gražiai manyje apsigyvena, ir ta vidinė tyla, sakyčiau tas klausimas, kažkaip manyje sukuria vidinę tylą.“ [2/18, 78]*
- ✓ Monika: *„labai patinka jos įžvalgos, kai kalbi, pasakoji, o ji pasako: žinai, man galbūt panašu čia į tai arba pagalvok apie tai. Ir iš tikrųjų tas dažniausiai atliepia kažkur.“ [4/9]*
- ✓ Elena: *„patyrimui „čia“ – tai ir prasideda mano tylos pauzės.“ [6/7, 17, 49, 55]*
- ✓ Ksenija: *„ateinu pas savo psichoterapeutę. Ir ji manęs nekalbina, o sėdi ir laukia, kol aš pradėsiu kalbėti. Ir ta pirmoji tylos pauzė atsiranda pačioje pradžioje.“ [5/5, 19]*

3.3 Tylos pauzė – tai neplanuoti natūralūs sustojimai.

- ✓ Monika: *„dabar jos organiškios, neįtakoja jausenos... jos tiesiog būna, kaip atokvėpis, kaip pats žodis „pauzė“ – ji tiesiog ateina į tą valandą, į tą laikotarpį.“ [4/3, 17, 18, 25, 29]*
- ✓ Rima: *„mano pauzės nėra tokios, kad viena būtų labai trumpa, o kita pribloškianti tyla. Jos daugiau tokios sklandžios ir tai natūralūs tarpiniai sustojimai bekalbant.. tai lyg startas ir daug tokių mažyčių pasiruošimų.“ [1/8, 9, 16-18, 27, 42, 60]*

- ✓ Elena: „nebandymas kažkokio išgyvenimo ten produktyviai kažkaip ten kas rūpi prabėgti per konsultaciją – tai tada, kai su tuo tvarkoje pasidarė, tai tada ir tos pauzės... tai gal jos turtingesnės ar jų tiesiog daugiau atsirado.“ [6/14, 16, 34, 35, 42]
- ✓ Ksenija: „ir tos tylos pauzės manyje nebūna per ilgos, jos turi svorį.“ [5/2, 21, 35, 35a]
- ✓ Mėta: „natūralus dalykas, apie kurį niekada negalvojau, nebandžiau apibrėžti, kas ta tyla ir ką per ją veikti.“ [3/19, 79]
- ✓ Miglė: „aš labai patogiai galiu būti tyloje. Pati galiu tylėti santykiuose su žmogumi, kuris yra šalia – psichoterapeutu, - ir puikiai priimu tylą iš kito žmogaus.“ [2/1a, 5, 28]

3.1.1 Bendras temų ir potemių sąrašas

Tema Nr.1. *Tylos pauzės – tai laikas, kuriuo dalinamasi su terapeutu.*

- 1.1.Emocinis tylos pauzių patyrimas priklauso nuo kuriamų santykių psichoterapijos metu.
- 1.2. „Aš – Tu“ bendrumas patiriamas be žodžių.
- 1.3. Tylos pauzėje komunikuojama akimis.
- 1.4. Savo svarbumo, reikšmingumo išgyvenimas tylos pauzėje psichoterapinio santykio metu.
- 1.5. Tylos pauzėje įgaunama patirtis, kaip priimti savo ir kito jausmus.
- 1.6. Tylos pauzėje svarbu patirti saugumą.

Tema Nr.2. *Tylos pauzėje vyksta autentiškas savęs patyrimas.*

- 2.1.Savo atvirumo ir tikrumo išgyvenimas.
- 2.2.Tylos pauzėse pastebi, kad kūnas reaguoja į kylančius jausmus ir išgyvenimus.
- 2.3.Tylos pauzėje įvyksta savęs supratimas ir gimsta naujos įžvalgos.
- 2.4. Būdas, kaip prisiliesti ir išbūti skaudžias patirtis.
- 2.5. Tylos pauzėje įvyksta pasirinkimas.
- 2.6. Tylos pauzė – erdvė prasmingam ir siektinam gyvenime susitikimui.

Tema Nr.3. *Tylos pauzė patiria kaip dinamišką procesą.*

- 3.1. Nežinojimo ir kažko laukimo patyrimas.
- 3.2. Patiriamas skubėjimas, tylos pauzių „užkalbėjimas“.
- 3.3. Tylos pauzės gimimo patyrimas.
- 3.4. Tylos pauzė – tai neplanuoti natūralūs sustojimai.

3.2 Galutinis fenomeno aprašymas

Emocinis tylos pauzių patyrimas priklauso nuo psichoterapinio santykio. Tylos pauzė gali būti patiriama kaip labai jautri ir baisi akimirka, kurioje savo akivaizdžius jausmus teks išgyventi šalia kito žmogaus. Gąsdinančios, patiriamos kaip išbandymas ir bausmė tylos pauzės tos, kuriose nėra psichoterapeuto įsitraukimo. Tuomet jaučiama gąsdinanti nežinomybė ir įtampa, abejonės savimi, vidinis įsipareigojimas kažką sakyti ar daryti, kažką savyje taisyti. Tokių pauzių metu tylą yra slegianti. Joje išgyvenama vienatvė, kaltė, gėda, bukumo ir paliktumo jausmas, trukdantys išdrįsti atsiverti ir užmegzti ryšį su kitu žmogumi. Tylos pauzėje svarbu išgyventi saugumo jausmą, kurį sukuria psichoterapeutas, kuomet jo laikysena yra rami ir rūpestinga. Vidiniai procesai ir komunikacija tylos pauzėje pajaučiami komunikuojant akimis. Būtent jos spinduliuoja jausmus ir tampa ryšininėmis gyvo santykio tarp dviejų žmonių. Tylos pauzė patiriama kaip bendravimo dalis, kurioje reiškiamas psichoterapeuto neverbalinė empatija ir kuriamas priimantis jausmus santykis. Būtent toks santykis naikina tylos pauzės baimę ir atveria nuoširdaus bendravimo galimybes – atvirą ir gilų dialogą, kuomet priimama nuoširdžiai išsakyta mintis, patiriama dovana būti išklausytam ir gimsta jausmas, kad esi svarbus ir įdomus. Tylos pauzėje atsiveria galimybės patirti bendrumo jausmą, įvykti „Aš–Tu“ santykiui. Tokiame santykyje terapeutas tampa svarbiu gyvenimo proceso kūrybos liudininku, padedančiu vykti savęs pažinimui, vidinėms transformacijoms. Savęs išsipildymo tylos pauzėms reikalingas dialogo kelias, kuriame klientė jaučia, kad terapeutė įsileidžia jos jausmus ir perduoda savo jausmus. Vertingoms tylos pauzėms gimti reikia vidinės laisvės ir drąsos, naujo požiūrio į santykius.

Tylos pauzė patiriama kaip sulėtėjimas ir sustojimas, panirimas į save, prisilietimas prie kažko reikšmingo ir tikro. Tylos pauzėje išgyvenamas atvirumas kylantiems jausmams. Joje patiriama tikresnė savo būtis - valingas veiksmas sustoti ir patikrinti, ar laikas terapijoje skiriamas tikrosioms mintims, jausmams ir patirtims išgyventi. Ji atradimas būdo, kaip priimti ir išbūti praeities skausmus. Tylos pauzė leidžia atsiriboti nuo automatinių kasdienos minčių ir reagavimo, pajauti dabartį, būti „čia ir dabar“, ieškoti autentiškų atsakymų ir išvadų, susikoncentruoti ir atrasti, kas dabar yra svarbu. Tai erdvė, kurioje vyksta nauji atradimai ir įžvalgos, jungtys su nauju patyrimu. Joje vyksta vidinis savęs suvokimas ir priėmimas, atsiveria galimybė pamatyti visuminį savęs vaizdą. Atsiradęs vidinis aiškumas leidžia atskirti savo ir kitų norus, problemas, rasti kitą požiūrio tašką. Tylos pauzėje įvyksta intymus dialogas, kuriame gali pamatyti ir priimti autentišką save – be kaukių ir statuso, atrasti savo centrą. Tačiau to nepavyktų padaryti vienam. Šis savęs atradimo procesas tylos pauzėje patiriamas kaip gimimas: susijungia emocija ir mintis, pradeda kitaip, tikroviškiau, save jausti, matyti, suprasti. Šiam prasmingam terapijos momentui baigiantis

sugrįžtama į gyvenimą su mažiau minčių triukšmo, labiau pasitikint savimi, jaučiant teisę būti, egzistuoti.

Tylos pauzės žymi terapinio proceso atkarpa ir patiriamos skirtingai. Jų turinys ir emocinis patyrimas priklauso nuo to, kuriame terapijos etape jos atsiranda. Terapinių susitikimų pradžioje tyrimo dalyvės nežinojo jų vertės: sunku buvo nutilti, nes atrodė, kad tylos pauzės metu yra gaišamas laikas, galvojo, kad tik kalbėdamos gali save suprasti. Norėjo, kad kylančios emocijos netrukdytų kalbėjimui ir efektyviam savęs išsąmoninimo darbui. Dabar tylos pauzė patiriama kaip įtraukiantis dinamiškas kūrybinis procesas, kurioje išgyvenamas neapibrėžtumas, sutrikimas, kažko laukimo, abejojimo, nežinojimo ir ieškojimo jausmai. Gali būti patiriamos kaip nejaukios ir keliančios įtampą, tačiau reikalingos, kad neinertiškai judėtų į priekį. O gali būti patiriamos kaip organiškos ir nepastebimos, kai prieš ką nors sakant norima sustoti ir pagalvoti arba kaip atokvėpis po intensyvaus emocinio patyrimo. Jas sužadina gilėjanti tema, terapeuto įžvalga ar klausimas, sukeliantis savirefleksijos procesą. Pačių vertingiausių paūzių negali suplanuoti – jos tiesiog nutinka santykyje su psichoterapeutu, kai iškyla jaudinanti tema, kai vyksta intensyvus vidinis darbas su emocijomis ir patyrimu. Kartais mintis ar klausimas tampa vidiniu ir gyvena laike, vidinėje tyloje iki kito psichoterapinio susitikimo, kol atsiranda vidinis aiškumas ir žinojimas, įgyjama panaudojama gyvenime patirtis. Tokios pauzės turi gyvybės pojūtį. Pirmosios tylos pauzės patiriamos kaip „vanduo tarp pirštų“, o įpusėjus terapinei valandai ar einant jai į pabaigą tylos pauzės patiriamos kaip įdirbis visko, kas vyksta terapijos metu, turinčios savo svorį, turtingos intensyvių savęs patyrimų ir išgyvenimų. Tokiomis tylos pauzėmis norisi dalintis su psichoterapeutu ir jos nutraukiamos, kai vidiniai turiniai – reikšmingas jausmas ar išsąmonintas potyris pakyla „iki sakinio“ ir gali būti verbalizuoti.

Tyrimo dalyvės tylos pauzes psichoterapiniame santykyje įvardina kaip šansą ir dovaną, stebuklingus momentus, kuriems įvykti reikia prabangių sąlygų – nuoširdaus susitikimo, apibrėžto ir lėto laiko, izoliuotos erdvės.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

4.1 Rezultatų aptarimas kitų tyrimų kontekste

„Pauzių nenutinka, kai kalbu paviršutiniškai, kai bandau kažką nuslėpti ar nuneigti, apkalbu kitus... tuomet labai lengvai beriasi žodžiai, bet kai reikia sugrįžti prie savęs, tada ir išstinka pauzė.“

Tyrimo dalyvė Rima

Šio tyrimo tikslas buvo atskleisti ir geriau suprasti ką psichoterapijos klientas patiria tylos pauzių metu. Žinome, kad psichoterapija yra „gydymas pokalbiu“ - tuomet kas tame pokalbyje yra tylos pauzė, kuri gimsta tada, kai aktyvų veiksma – žodinę komunikaciją, nutraukia tyla, sustojimas? Kodėl taip nutinka? Kas juose vyksta ir kokio svarbumo jie yra klientui? Koks tylos pauzių turinys? Kokius jausmus jos kelia? Ar galima jų išvengti? Ar galima jas sukurti? Tyrimo metu buvo siekiama atskleisti tylos pauzių patyrimą iš kliento perspektyvos, laikantis nuostatos, kad jie yra savo patyrimo ekspertai.

Tiriamas fenomenas – *psichoterapijos klientų tylos pauzių patirtys*, neturi plačiai ištyrinėto mokslinio lauko. Straipsnių šia tema duomenų bazėje, suvedus raktinius žodžius ir pažymėjus metus iki 2000 m., pasirodo tik viena dešimtis. Kodėl taip nutiko? Kodėl psichologijos mokslas aplenkia šią svarbią neverbalinės komunikacijos sritį? Kūno kalba sulaukia žymiai daugiau dėmesio, tačiau tyla ir tylėjimas psichoterapijoje lieka mokslininkų apleista sritis. Tyrėjai kyla mintys, kad galbūt todėl, kad žodis turi aiškią prasmę, savo, semiotikos mokslą ir gali būti interpretuojamas literatūrine, kultūrine, istorine, socialine, psichologine reikšme. Tačiau tyla? Kas ją tyrinėja? Filosofai? Galbūt, todėl psichologijos mokslas tylėjimą aplenkia, nes jį sunku paaiškinti, sudėlioti į mokslui suprantamus skaičius ir loginę seką, paaiškinti ir įrodyti jos reikšmę kiekybiniu vertinimu? Pirmoji, šio amžiaus sandūroje, atlikusi reikšmingą tylos pauzių psichoterapijoje tyrimą, buvo Heidi M. Levitt (JAV), kuri 1998 metais interviu būdu jas ištyrė, sudėliojo į kategorijas ir aprašė jų funkcijas. Ji atliko dar keletą mokslinių tyrimų tylos ir tylėjimo psichoterapijoje tema. Kartu su kolegomis (Z. Frankel, D. Murray, L. Greenberg, L. Angus) 2006 m sukūrė empiriniu būdu grįstą tylos pauzių psichoterapijoje aprašymo/vertinimo ir kategorizavimo sistemą (PICS). Mokslininkai siekė sukurti prasmingą metodą, galintį patikimai diferencijuoti psichoterapijos metu vykstančius klientų terapijos procesus ir mano, kad PICS, remiantis subtiliu tylos pauzių įvertinimu, gali padėti nustatyti ir prognozuoti gerus ar prastus psichoterapijos rezultatus. Tylos pauzė tapo katalizatoriumi galinčiu padėti terapeutams įvertinti jų terapinio darbo kokybę ir psichoterapinius santykius, rasti tinkamus klinikinius sprendimus.

Tylos pauzių tyrimų autoriai (Levitt, 2002, Matyres, 1995) teigė, kad tyla yra emocinės patirties kalba, todėl pažindami tylą ir tylėjimo tipą, stebėdami tylos pauzių dažnumus, terapeutai galėtų prognozuoti gydymo rezultatą (Frankel et al., 2006). J. Stringer, H. Levitt, J. Bergman ir S. Mathews (2010) panaudojo PICS metodą empiriniame tyrime, kurio tikslas buvo rasti faktorius, veikiančius psichoterapijos kokybę ir emocinių išgyvenimų gylį joje. Mokslininkai siekė patikrinti tris hipotezes: pirma - tos sesijos, kurios savyje turės daugiau „išjungiančių“ (disengaged) klientą arba obstrukcinių tylos pauzių, naudojamų atsitraukimui nuo skausmą keliančių emocijų, bus vertinamos kaip prastesnė terapijos rezultata turinčios (Frankel, 2006). Antra hipotezė buvo keliamą turint prielaidą, kad padidėjęs nerimas ir susijaudinimas gali skatinti emocinį procesą ir kliento išvalgas, o trečia – buvo tikimasi, kad esant stipriam terapiniam aljansui, neproduktyvios, t. y. „išjungiančios“ ir obstrukcinės tylos pauzės (Levitt, 2001) bus mažiau susijusios su neigiamais rezultatais. Ši analizė pagrįsta 52 terapiniais atvejais, kurių vidutinė trukmė buvo 7 sesijos (3 ir 4 sesija laikomos gydymo pradžia). Grupė mokslininkų S. Daniel, S. Folke, S. Lunn, M. Gondan ir S. Poulsen savo tyrimų fokusą nukreipė į prieraišumo stiliaus sąsajas ir bandė atsakyti į klausimus: kaip tylėjimas terapinių sesijų metu yra susijęs su kliento prieraišumo stiliumi, terapiniu aljansu ir gydymo rezultatu. Pasitelkę interviu ir PICS vertinimo sistemą, mokslininkai apklausė 70 nervine bulimija sergančių respondentų, lankančių kognityvinės krypties psichoterapiją (20 sesijų) arba psichoanalitinės krypties (apie 2 metus). S. Daniel ir jos kolegos daro išvadą, kad tylos pauzė yra bendras kliento ir terapeuto kūrinys, gimęs psichoterapinio dialogo metu. Neproduktyvių (obstrukcinių) pauzių pasirodymas terapijoje gali tapti žymekliu, kad šis laikas reikalauja ypatingo terapeuto budrumo ir nėra tinkamas nutraukti terapiją. Dažniau terapinės sesijos metu tylėjo nesaugaus prieraišumo klientai, todėl tylos pauzė gali tapti buvusių santykių korekcijos vieta, kurią terapeutai gali išmoningai panaudoti, kurdami naujus, saugumu grįstus santykius (Daniel, 2011; Daniel et al., 2016).

Šio tyrimo rezultatai patvirtina anksčiau minėtų autorių atradimus, kad emocinis tylos pauzių patyrimas priklauso nuo kuriamų santykių psichoterapijos metu ir gali veikti psichoterapijos rezultatą. Tyrimo dalyvės atskleidė, kad esant stipriam terapeuto ir kliento darbiniam aljansui, jos daugiau skiria dėmesio emocijoms – tiek teigiamoms, tiek neigiamai vertinamoms. Dalinosi, kad joms buvo svarbus pasitikėjimu grįstas santykis, kuriame terapeutas suteikia būtiną paramą tirti ir išbūti kylančius intensyvius jausmus, o tai savo ruožtu mažino jų norą nuo tylos pauzių atsitraukti. Tyrimo dalyvėms itin sunki buvo terapijos pradžia. Tyrimo dalyvė Elena dalinosi, kad pradėjusi lankyti psichoterapines sesijas, nesuprato terapinio darbo esmės ir buvo orientuota į produktyvų darbą - kalbėjimą, vos telpantį į 50 min laiką, todėl „*pradžioje psichoterapijos buvo, kad labai lekiu ir mane stabdo nuo to lėkimo*“, nes „*su tuo verkimu... norėjosi ilgai tame neužsibūti, kad jos galėtų ir netrukdyti darbavimuisi*“, tačiau terapeutė paragino „*išbūti, pažiūrėti kas darosi su manimi ir*

nieko nedaryti, tiesiog skirti laiko pajautimui“. Dabar Elena jaučia, kad turi įdirbį ir yra „nusiteikimas duoti emocijai erdvės, pabūti kiek reikia ir neskubėti keisti temas... panirimas į emocinį sluoksnį gilėjo ir tada išbūti daugiau galėjau.“ Pauzės tapo turiningesnės, jų atsirado daugiau ir jos „prasiplėtė – pradėjau daugiau sau leisti „čia“ išbūti su savo mintimis ir jausmais.“ Mokslinių tyrimų analizė atskleidė, kad klientai, kuriems terapeutai suteikė sąlygas tyrinėti emociškai „pavojingas“ temas, ypač gydymo pradžioje, gali būti geriau pasiruošę jas apdoroti ar suteikti joms prasmę vėlesnėse gydymo sesijose (Frankel et al., 2006).

Tyrimo dalyvės mano, kad terapeutai turėtų mokėti atpažinti ir reaguoti į neproduktyvią pauzę, kai tik ji pasirodo. Jos dalinasi, kad ilgos tylos pauzės, išprovokuotos terapeuto, be jo įsitraukimo, ypač psichoterapinių susitikimų pradžioje, buvo pernelyg sunkios išverti. Tyrimo dalyvės neįžvelgė jų prasmės: „*pirmoje psichoterapijoje buvo daug tylos ir beveik jokio psichoterapeuto įsitraukimo ir man buvo baisu tų pauzių, kad man reiks vienai užpildyti tą erdvę vien savo žodžiais, savo mintim, kad niekas čia nepakalbės.*“ Šiuo pavyzdžiu darbo autorė iliustruoja, kaip terapeuto tylėjimas buvo priimtas – jis buvo nesmagus, gąsdinantis, trikdantis, jaučiamas kaip tuštuma, kurią reikia užpildyti. Mokslininkai mano, kad terapeutai, mokėdami atpažinti obstrukcines tylos pauzes, galėtų laiku sureaguoti į plyštančio aljanso signalus (Stringer et al., 2010; Frankel et al., 2006). Nuvylusia terapine patirtimi dalinasi Monika: „*tyla buvo tokia, lyg tave baudžia už kažką ir tada jaudiniesi, kas vyks toliau, ką reiks pasakyti ar padaryti... jos buvo tokios, kad net prakaitas muša ir nežinai, kas po ta tyla slepiasi. Man buvo labai nemalonu savyje. Gal jos toks metodas buvo, kad jei niekaip nereaguos, tai man ateis kažkokia mintis, bet taip nebūdavo, būdavo tik slegianti tyla.*“ H. Levitt (2001) pabrėžia, kad neigiamai vertinama patirtis tylos pauzėje, gali turėti įtakos kitoms terapinėms patirtims ir teigia, kad tokioje pauzėje kilęs nesaugumo jausmas yra tiesiogiai susijęs su noru suvaldyti skausmingų patirčių pasirodymą. Penkios iš šešių tyrimo dalyvių pažymėjo, kad ne tylos pauzė joms kėlė rūpestį, o terapinė sąveika, tiksliau, jos nebuvimas, kėlė emocijas tylos pauzėje. Jos patyrė įtampą ir jautėsi kaltos ar nubaustos. Geštalo krypties psichoterapeutai Denham-Vaughan ir Edmond (2010) atvejo tyrimo analizėje aprašo, kad terapeuto tylos pauzė gali sukelti kliento baimes, kaltės ir gėdos jausmus. Ši tylos pauzė priklauso neproduktyviai tylos pauzių grupei, todėl mokslininkai terapeutams pataria jos atsisakyti. H. Levitt (1998, 2001) teigia, kad *neproduktyvių (obstrukcinių) tylos pauzių* metu patiriamos emocijos yra nepatogios savo įtampa, todėl suprantama, kad jų norima išvengti. Klientai ieško būdų, galinčių nukreipti terapeuto dėmesį nuo tylos pauzės, įdeda pastangų, siekdami nutraukti tylą ir atsitraukti nuo nepatogių jausmų. Kylant vidiniam spaudimui ir nerimui tyrimo dalyvės taikė įvairius būdus, bandydamos išeiti iš tylos pauzės ir iš tiesioginio kontakto su terapeutu. Tačiau Ksenija savo pavyzdžiu parodo, kad be terapeuto paramos ir palaikymo tą padaryti yra ganėtinai sunku - ji žino, kad turi „*kažką rasti savyje svarbaus*“ ir inicijuoti pokalbį, tačiau viduje prasideda

sumaištis: „iš vienos pusės yra spaudimas, kad aš turiu kalbėti, bet tai antraeilė problema, o iš kitos pusės, kad aš nerandu apie ką kalbėti ir tada aš sėdžiu, kaip kažkoks apvalkalas.“ Tyrimo dalyvė pirmose tylos pauzėse jaučiasi lyg būtų labirinte be išeities. Būsenai primena chaosą, „pakabintą jausmą“, kai nėra pagrindo, nėra už ko užsikabinti, kai ji nori pradėti pasakoti, „pajudėti link susitikimo“, bet kyla vidinė įtampa. Ji mano, kad blogiausia tame yra tai, kad ją tokia tylos pauzė „išjungia“. Įtampa tampa tokia didelė, kad atsiranda „toks bukumas. Ir tada nėra nei triukšmo, nei kažko, ką galėtum sulipdyti ir nebelieka nieko svarbaus ir to noro... ir ta būseną labiausia nemaloni. Iš tos būsenos išeinu kalbėdama beleką. Svarbiausia, kad aš pati savęs nerandu... gal iš kažkokios gėdos.“ Ji mano, kad terapinės sesijos pradžioje tylos pauzės jai yra per stiprios, priverstinės ir ji išeina, kalbėdama bet ką, nes „nesinori tęsti destruktivaus bendravimo.“ Tyrėjų duomenimis, klientai tą gali daryti sąmoningai arba automatiškai, reaguodami į padidėjusią įtampą (Levitt, 2001; Levitt & Frankel 2004; Frankel et al., 2006; Stringer, et al., 2010).

Tyrimo dalyvės atveria, kad vienas iš būdų išvengti nepatogių tylos pauzių, buvo jų „užkalbėjimas“. Tokio plepėjimo tikslas - nurimti ar surasti kontaktą su terapeutu viliantis, kad pavyks užmegzti pokalbį, kuris „paskui nuves iki ko nors svarbaus“. Tyrimo dalyvė Mėta dalinasi neproduktyvia ir ją nuvylusia tylos pauzių „užkalbėjimo“ patirtimi: „kai tu vien kalbi ir niekada nesustoji, kaip man pradžioje buvo, tai išeini ir galvoji, kad aš tiek pasakiau, tiek daug visko, tiek kalbėjau ir niekur nesustojau, tik kaip radijas blublublu ir viskas. Tai tada niekas ir neįvyksta.“ Apie tai savo tyrime kalba Frankel, ir kt. (2006), kad atsitraukimas nuo jausmų patyrimo ir kalbėjimo apie savo patirtis klientų buvo įvertintas, kaip neigiamas patyrimas ir nepageidautinas sesijos rezultatas. A. Bravesmth (2012) sako, kad kalbėjimas maskuoja vidinę tylą, išgyvenamą vidinį nerimą ar konfliktą. Tyrimo dalyvės prisimena buvusias terapines patirtis, sukėlusias joms nepasitikėjimą terapiniu aljansu. Jas gąsdino ne jų pačių tylėjimas, o vidinis prievartos jausmas, kad turi atitikti kažkokį kliento standartą. Apie tokios sąveikos egzistavimą dalinasi Rima: „mane gąsdindavo, nes būdavo atrodo, kad reiks kažką užpildyti, daryti, būtinai reiks kažką pasakyti. Ten buvo vidinis įsitempimas, vidinis įsipareigojimas... prievartos aktas. Susijęs su požiūriu, kad psichoterapeutas viršesnis už mane.“ Mokslininkai (J. Stringer, H. Levitt et al., 2010) teigia, kad toks tylos pauzių vengimas gali būti ir laikinai naudingas, norint suvaldyti ir atsiriboti nuo skausmingų emocijų atskleidimo psichoterapijoje. Atsisakymas išgyventi tokią patirtį gali pasireikšti daugybe būdų – tai: kalbėti apie kitus, pasakoti savo istoriją, naudoti humorą. Skausminga tylos pauzė keičiama į neutralią tylos pauzę ir siekiama prisiminti buvusią situaciją, įvykį, patirtį ar jausmą, susieti kažką iš praeities ir dabarties. Levitt (2001) šias pauzes vadina mnemoninėmis, kai klientai tylėdami „žvalgosi atgal“ arba pereina į naują turinį, gali būti nesusijusių su aptariama tema. Asociatyvios pauzės tarsi perstumia pokalbį, klientui gimsta nauja idėja ir jis gali neutraliai pakeisti temą, nebūtinai jas tarpusavyje susiedamas kažkokia idėja. Šiuo atveju,

vienas iš būdų, kliento taikomų aljanso išsaugojimui, yra surasti kažką saugaus iš praeities arba pasakoti apie neaktualių dienos įvykių. Mokslininkai (Levitt, 2001, Frankel et al, 2006, Stringer et al, 2010) patvirtina, kad bandant nuspėti terapeuto reakciją, norima išlaikyti terapinį aljansą, ir vengiama rizikuoti savęs atskleidimu.

Tyrimo dalyvės noriai pasakoja apie teigiamai vertinamus tylos pauzių atradimus – tai naujų idėjų ir požiūrių atsiradimą, aiškesnį savęs suvokimą, pamatymą situacijos iš šalies, išbuvimą su neįsileistais jausmais: pykčiu, gobšumu, ar noru saugoti įvaizdį, patikti. Šiose tylos pauzėse jos išgyvena tiek vos apčiuopiamus jausmus, tiek jausmų antplūdį – nuo baimės, liūdesio, pykčio iki pasitenkinimo. Taip pat yra patyrusios, kad joms sunku buvo įvardinti emocijas, nors jas tikrai jaučia. Levitt (1998, 2001) išskyrė emocinių pauzių kategoriją ir apibūdino jas kaip *produktyviai reikšmingas klientui*. Levitt (2001) pabrėžia, kad svarbu likti šiuose tylos momentuose ir pakovoti, ieškant simbolinės emocinių patirčių kalbos. Miglė sako, kad jausmų įvardinimas jai primena savęs lipdymą „*čia truputį godi, čia truputį pikta*“ ir suteikia visuminį savęs vaizdą. Elena atskleidžia, kad pradžioje pokalbio yra chaosas, bet po truputį gryninasi mintis ir atsiranda kažkokių naujų idėjų ir supratimų apie tam tikrą situaciją ir išgyvenimus „*ir tada ateina toks jausmas, kad tas atsakymas yra manyje, bet negalėčiau taip imti ir sekančiu sakiniu pasakyti – man prireikia pauzės, kad susidėliotų analizė.*“ Mėta savyje pastebi gebėjimą atsitraukti ir į kylančias emocijas „*pažvelgti iš kitos pusės: gal tai visai ne tai ką tu galvoji?*“ Rimai atrodo prasmingiausiai ne ta akimirka, kai „*mintis tampa puodyne*“, o įdomesnis azartas ieškoti, abejoti, interpretuoti kūrinį „*o kai tai tampa aiškiu... tai tampa paprasta ir baigiasi smagus procesas.*“ Mokslininkų grupė N. Ladany, C. Hill, B. Thomson ir K. O'Brien (2004) apklausė 12 patyrusių terapeutų, norėdami sužinoti kada, kaip ir kodėl jie naudoja tylos pauzes psichoterapijoje. Kokybinė analizė atskleidė, kad terapeutai emocinėse tylos pauzėse išvelgia potencialą ir vertina kaip produktyvias, bet jų netaiko tik pradėdami dirbti su klientais arba sesijų pradžioje. Taip pat mano, kad pirmoji jų, terapeutų, užduotis yra surinkti informaciją ir sukurti terapinį aljansą. Visi terapeutai teigė, kad tylėjimas turi potencialą ir gali tapti stipria ir naudinga terapine intervencija, kurią verta naudoti apgalvotai ir nedažnai, tam kad išlaikytų jos efektyvumą. Terapeutai tylos pauzes vertino kaip daugialypes ir daugiafunkcines, ir teigė, kad nemokšiškas jų taikymas gali būti pavojingas terapiniam procesui. Ką ir patvirtino šio tyrimo dalyvės. Mokslininkai rekomenduoja gerai žinoti kliento istoriją ar orientuotis jo klinikoje. Ladany ir kt. (2004) tyrime apklausti terapeutai jautėsi esą „sveikstančiais analitikais“. Jie atskleidė savo asmeninę patirtį apie susidūrimą su nejautriais ir priešiškais tylos pauzėms mokytojais. Terapeutai teigė, kad žinias ir patirtį - kaip ir kada naudoti tylą terapijoje, sukauptė savo ilgametės klinikinės praktikos metu ir supervizijų dėka. Apklaustos metu teigė, kad tylos pauzes naudojo įvairiems tikslams - tiek įtampos didinimui, tiek jos mažinimui. Taip pat tylą taikė norėdami, kad klientas prisiimtų atsakomybę ir tam, kad parodytų jam savo empatiją ir

užuojautą. Tyrimo dalyvės mano, kad į emocišes pauzes turėtų investuoti abu – tiek klientas, tiek terapeutas. Jos dalinasi teigiamai išgyventa patirtimi, kai terapeutai savo pavyzdžiu parodydavo, kaip ir kokiems tikslams jie patys naudoja tylos paužę. Tyrimo dalyvė Ksenija pasidalino tada ją sutrikdžiusia patirtimi, kai terapeutė liepė liautis jai kalbėti ir „*pradėjo sakyti, kad aš ją puolu, kad jai reikia tylos, pauzės apgalvoti apie tai, ką mes kalbame.*“ Ji teigia, kad taip pat norėtų išmokti susikurti tylos erdvę apmąstymams, bet nepavyksta. Ksenija papasakojo apie tylos pauzes, kurių labai laukia terapijoje – „*išsipildymo pauzės*“, atsirandančias tik santykyje su terapeute. Joms būtinas „*pokalbio kelias*“ ir „*ne supratimas čia esmė, o jausmas, kad sugebu kažkokį savo jausmą perduoti tame pokalbyje, tame veiksmo, kurį aš sukuriu.*“ Tuo tylos momentu ji jaučia, kad terapeutė ją „*įsileido į širdį*“, jaučia ryšį su ja ir su savimi, kad tada „*save suradau ir esu savo viduje - ne tik save apčiuopiau, bet esu pačiame centre.*“ Vykstant išsipildymo pauzei ji „*nori sėdėti ir nesujudėti, kad nedingtų*“. Bet jų ji negali „*pasiiekti tyčia, suplanuoti, suprognozuoti, nieko negali padaryti, kad jos įvyktų. Jos tiesiog nutinka.*“ Ji mano, kad „*tai pačios vertingiausias pauzės.*“ Tyrimo dalyvių atradimai patvirtina R. Lane ir kt. (2002) mokslininkų atradimus, kad tylėjimas turi daug prasmų ir gali tapti įtakinga intervencijos priemone. Tylėjimas psichoterapijoje turi būti suprastas, įvaldytas ir naudojamas tinkamai. Tylos periodai turi būti vertinami kaip komunikavimo būdas, nesvarbu ar tylos pauzė kuriama terapeuto ar kliento iniciatyva. Klientams, kuriems reikia emocinio ryšio ir palaikymo, tylos taikymas gali tapti tiek kuriančiu, tiek griaušančiu terapinį aljansą, todėl terapeutas turėtų žinoti kaip ją panaudoti.

Nemažai dėmesio tyrimo dalyvės skyrė išgyvenimams, susijusioms su „Aš – Tu“ santykiu. Visos tyrimo dalyvės dalinosi tais reikšmingais tylos pauzių momentais, kai pirmą kartą bendrumą patyrė be žodžių: „*dabar dialogo žymiai daugiau. Kai kalbėdavau jo išvis nebuvo. Pati neleisdau jam įvykti, netikėtai atėjo tas suvokimas, o aš kažkodėl tos patirties nesiejau su tyła ir tom pauzėm.*“ Tyrimo dalyvė Mėta manė, kad tik kalbėdama kitam apie save, galės pati save suprasti. Psichoterapinį santykį ji matė tik kaip savo iniciatyvą kalbėti: „*man tai atrodė, kad yra didžiausias darbas ateiti ir pasakyti kažką, paaiškinti ko pati nesuprantu. Bet man atrodė, kad kuo daugiau kalbėsiu, tas kitas žmogus ims ir supras ką aš noriu pasakyti.*“ Terapeutės klausimai padėjo suprasti, kad ji vengia tylos pauzės, jog bijo, „*kad terapeutė pajaus mane ir kažką tarsi pamatys.*“ Ji suprato, kad daug kalbėdama nenori sustoti ir suprasti, „*kad gal galvoju visai ne taip kaip čia dėstau?*“ jai atrodė, kad terapeutė ją „*tarsi nuogą pamatys*“ ir pakeis kažkokį susikurtą savo įvaizdį apie ją. Mėta mano, kad būti tikra, be kaukių ir įvaizdžio, socialinio statuso jai buvo baisu ir gražindama save kalbomis ji saugojo autentišką savo būtį. Tačiau didžiausią džiaugsmą suteikė tylėjimas, kurį atrado „*iš naujo*“: „*man atrodė, kad aš save labai emociškai skriaudžiau, kai aš taip va, realiai, atsiribojau nuo visų ir neleisdavau sau su kažkuo pabūti tame tikrume, toje tyloje, tiesiog buvime.*“ Tyrimo dalyvių patirtis sutampa su Denham-Vaughan ir Edmond (2010)

atradimais, ir įvado dalyje išdėstytomis autorių mintimis, kurie teigia, kad būti ryšyje su kitu – tai atsigręžti į žmogų visa savo būtybe. Dar tai vadinama *buvimu* ar *su-būtimi* – tai gilus įsitraukimas, tikras susitikimas, padedantis vykti transformacijos pokyčiams. Jį sunku apibrėžti, tačiau šiuo atveju *nebuvimas* yra akivaizdus. Terapeuto „nebuvimą“ patyrė Monika, kuri aprašo, kaip „žudantį“, kai nežinojo ar jai „įsiterpti“ į santykį, ar toje tyloje reikalingas jos dalyvavimas. Jas Monika patyrė kaip išbandymą ir bausmę. *Būti, dalyvauti* yra daugiau nei „santykių kokybė“ – tai egzistencinė pozicija „būti aktyviai įsitraukus į santykius visu savo asmeniu“ Tai absoliutus terapeuto autentiškumas (Denham-Vaughan & Edmond, 2010). Autentiškas dalyvavimas yra tikrų ryšių esmė. Šiuo atveju terapeuto atvirumas – tai nuostata priimti viską kas kyla santykyje – neapibrėžtumą, nuostabą. Atvirumas atveria naujas galimybes pamatyti kitaip gyvenimo būdą, proto būseną. Atvirumas ne visada yra malonus, tą patyrė Ksenija, tačiau išlaisvinantis ir atveriantis kelią į tikrą santykį su savimi: „*tarkim, aš žinojau, kad jai nepatinku ir su tuo jausmu sunku išbūti, bet kai aš laidžiu sau pabūti jos atjautoje, tai tos atjautos kažkiek lieka manyje ir tada man lengviau pakelti tai, kad aš nepatinku kažkam. Ir išbūti su savimi ir nepamesti savęs.*“ D. Regev ir kt. (2016) tyrė meno terapijos klientų tylos patyrimus ir nustatė, kad kuo ilgesnis psichoterapinis santykis, tuo stipresnis kliento ir terapeuto ryšys, ir tuo produktyvesnės bei pozityviau išgyvenamos tylos pauzės. Jos mano, kad santykių kokybė daro įtaką klientų atvirumui reikštis ir didina bendradarbiavimo motyvaciją. tyrimo dalyvės dalinosi, kad teigiami tylos pauzių patyrimai darė tiesioginę įtaką santykiams ir terapiniam efektui – jos jautė padidėjusį atvirumą ir pasitikėjimą, nes galvojo, kad terapeutas jas pažįsta ir supranta, dalinosi patirtomis bendro intymumo akimirkomis tyloje. Tyrimo dalyvės pažymėjo, kad joms padėjo terapeuto sukurta empatiška tyla, kuri atvėrė erdvę būti jautrioms (su ašaroms) t. y. jautė, kad terapeutas jas stebi ir rūpinasi, supranta vykstančius vidinius procesus. Tyrimo dalyvės jautė savo kontrolę tiek apdorodamos emocinį krūvį, tiek sprendamos vidinius klausimus. Jų patyrimai papildė Denham-Vaughan ir Edmond (2010) atradimus, kad tik su lengvumu laikydamasis savosios nuomonės ir sprendimų, terapeutas gali likti kontakte „su tuo kas yra“ ir būti pasiruošęs išlaisvinti visas išankstines santykių konfigūracijas („išsigalvojimus“). Tylėjimas netrukdo atsirasti dialogui su sąlyga, kad jis bus grįstas tikru atsaku, nesislepiant nuo tikrosios savęs raiškos. Tačiau toks buvimas reikalauja sąmoningumo ir ryšio su savimi, bei pasiryžimo į kitą reaguoti tikru, autentišku atsakymu. Ksenija, Mėta ir kitos tyrimo dalyvės psichoterapinėje tylos pauzėje įgavo patirtį, kaip priimti savo ir kito jausmus: „*Tai va, tas priėmimas man padėjo ir kitus žmones priimti. Man tai buvo gražiausias supratimas, kad aš lygiai taip pat galiu priimti.*“ (Mėta). Denham-Vaughan ir Edmond savo tyrimu taip pat sako, kad neverbalus bendravimas gali būti žymiai gilesnis, o pats giliausias bendravimo lygis gali būti pasiektas tik tyloje ir tylėjime. Tačiau tylėjimas tyri skirtingą intensyvumą – Monikai tai „didžiulis darbas“ ir ji dėkinga terapeutui už tylos atradimus, už darbą kartu, tylos pauzes, kuriose jai dabar

gera būti: „jos man skyrėsi kaip diena ir naktis. Gal kitiems ir patinka šalti pokalbiai, bet man – ne. Man reikia tokio bendravimo, kad galėtum tą valandą tiesiog sėdėti ir žiūrėti į akis ir tas žvilgsnis nebūtų per sunkus. Sakau, man tyła... ji kaip bendravimo dalis“, o Rimai – tai lėtas, apibrėžtas laikas, kuriame vyksta kūrybinis procesas, o terapeutas tampa jos gyvenimo scenarijaus rašymo, kalbėjimo žiūrovu ir liudytoju. Dėl to labai svarbu, kad ne pati sau viena stovėtų prieš veidrodį, o kad kažkas kitas būtų tavo virsmo liudininkas, „nes mintys nori su kažkuo draugauti.“

Savo svarbumo, reikšmingumo išgyvenimas tylos pauzėje psichoterapinio santykio metu įmanomas tik esant empatiškai ir priimančiai terapeuto nuostatai. Autorės atliktas tyrimas ir peržvelgti ir išanalizuoti kitų mokslininkų psichoterapijos tyrimai parodė, kad gilindami emocinę patirtį tylos paūzių metu, galime tikėtis teigiamo terapijos rezultato: paaugusios kliento savigarbos ir simptomų sumažėjimo. Kai terapeutas sukuria empatišką tylos pauzę ir sudaro palankias sąlygas emocijoms kilti, būti išreikštoms bei perdirbamoms, sustiprina terapinį efektą. Tyrimo dalyvė Elena dalinasi, kad ji jaučiasi svarbi, kai terapeutė būna kartu jos intensyviuose jausmuose ir laukia, kol emocijos nurims: „kol viskas įvyks manyje, bet įdėmiai žiūri ir yra pasirengusi toliau tęsti kai aš grįžtu.“ Taigi, kliento ir terapeuto santykių stiprinimas padeda ne tik stiprinti kliento norą reikšti emocijas, bet ir jas apdoroti. Stringer ir kt. (2010) tyrimų duomenimis, terapinis aljansas yra susijęs su teigiamais kliento gydymosi rezultatais ir yra labai svarbus sveikam emociniam apdorojimui. Tyrimo dalyvė Rima sako, kad jai tyła yra didelė terapeuto dovana, duodama žmogaus kitam žmogui „kad mane išklauso, kad esu svarbi, įdomi.“

Mokslinė analizė apie kliento saugumo patirtis terapijoje atvedė iki S. Maitland (2015) teksto, kuri pasidalino įdomiu pastebėjimu, kad tylos baimė giliai įsišaknijusi vakariečio sąmonėje ir siejama su nesaugumo jausmu. Ji mano, kad ta baimė susijusi su represijomis ir karo nusikaltimais, kuomet izoliacijos ir tylos taikymas įkalinimo įstaigose (ypač Sovietų sąjungoje) buvo plačiai praktikuojamas. Autorė aprašo psichiatro Grassiano tyrimus ir teigia, kad kaliniai turėjo reikšmingų psichikos sutrikimų - kalinių reakcija į tylą ir vienatvę priminė psichozinę beprotybę. Tyrimo dalyvė Elena pastebi, kad kai pradėjo „tą išgyvenimą įsileisti, kad ir po vieną, liko daugiau laiko emocijai ir tylos pauzėms“, tačiau jei būtų tai dariusi terapijos pradžioje – „tai gal ir baisu būtų išprotėti.“ Miglė praneša, kad ji nuolat jautė, kad „kažkas su manimi yra negerai ir, kad reikia mane pataisyti.“ Rima sako, kad psichoterapijoje jai jauku, nes terapeutas neturi kategoriškų minčių ar pasisakymų. Lane ir kt. (2002) atskleidė, kad klientui svarbu santykiuje patirti saugumo jausmą, todėl normalu, kad jis bėga nuo tų santykių, kuriuose jaučiasi kamuojamas. Tyrimo dalyvių ir R. Lane nuomonės sutampa, kad kai klientai terapeuto tyloje jaučia harmoniją, priėmimą, pritarimą ir supratimą, tuomet ir patys jaučiasi laisvais ir turinčiais teisę tylėti. Rimos tylos pauzės patyrimas atskleidžia vidinės transformacijos procesą: „toks savęs visybiškumas duoda vidinę laisvę, vidinį komfortą ir jeigu man sesijos metu norisi tylos, kai kažkas kažkur manyje vyksta, tai aš ir leidžiu

sau su tuo pabūti“ ir „dabar galiu tylėti santykiyje su kitu žmogumi, kuris yra šalia – psichoterapeutu, ir puikiai priimu tylą iš kito žmogaus.“ Rimos ir kitų tyrimo dalyvių tylos pauzių patyrimai iliustruoja ir R. Lane ir kt. (2002) atradimus, kad jei terapeutas tylą naudoja taktiškai, jaučiasi užtikrintai ir aktyviai dalyvauja išlaikydamas savo dėmesingumą, klientai praneša apie padidėjusį saugumo ir artumo jausmą terapeutui bei tikėjimą gerais gydymo rezultatais: „*ji suteikia man saugumą, kad neišsigando mano jausmų... ir tai suteikia man stabilumo, kad galiu išsiliėti*“. Miglė atskleidžia, kad terapeutas padeda laikytis jai „savo ašies“ ir „*jis man teikia tokį saugumą ir aš tada atsispjursi nuo savo bazės galiu tyrinėti erdvę tiek, kiek aš tuo momentu pasiekiu, kiek galiu tuo momentu apimti*.“ Tačiau jei terapeuto tylėjimą klientas priima kaip nesidomėjimą juo, jei pastebi, kad terapeuto dėmesys į kažką nuklysta ir emociškai jis nėra įsitraukęs, bet kuriame iš šių momentų terapeutas rizikuoja prarasti terapinį aljansą. Jei klientas jaučiasi nesuprastas, jis negali jaustis saugiai ir įsitvirtinti terapiniuose santykiuose, o tai gydymo rezultatus veikia neigiamai (Lane et al., 2002).

Tylos pauzėje vyksta autentiškas savęs patyrimas. Tyrimo dalyvės savo pasakojimais teigia, kad pradžioje jautė chaosą – minčių, jausmų, kylančių situacijų, tačiau tylos pauzių dėka joms pavyko tuos chaotiškus procesus pristabdyti. Svarbus tylos pauzių patyrimo momentas, įvardinamas „įvykiu“ – tai kai įvyksta savęs supratimas ir gimsta naujos išvalgos. Toks naujas savęs pajautimas – galinčių kažką išvelgti, kažką apčiuopti, pamatyti naujo, suteikė jėgų ir smalsumą tyrinėti save toliau bei pasikliauti savimi ir tylos pauzėje toliau vykdyti savo pasirinkimus. I. Kruglova (2017) savo tyrime cituoja F. Vasiliuk, (2005), kuri išskiria „transcendentinį laukimą“ – tai pasyvi būseną, tačiau kartu ypatingai aktyvi, gyva, energinga. Budri vidinė tyla. Tyla sieloje kuria ne tuštumą, o laisvę, išsilaisvinimą, kūrybinį reagavimą, laisvą nuo šampų, nuo tikslų ir nuomonių, išankstinių nusistatymų. Būtent šioje pozicijoje daromas posūkis į asmenybės atgimimo ir gijimo procesą. Ši transcendentinį tylos etapą savo patirtimi atspindi Miglė, kuriai vidinė tyla leidžia suprasti ir pajusti kas yra svarbu ir padeda išvengti „*automatizmo*“. Dabar ji gyvena su nuostata nieko nesitikėti ir nieko nelaukti: „*kad gali būti kažką turėsiu, gausiu, norėsiu, o gali būti, kad aš neturėsiu ir atsiranda vidinė laisvė, vidinė tyla*“, ji jaučiasi laisva ir mano, kad naujas požiūris atėjo su kitokio santykio patyrimu, „*kad su manimi yra viskas gerai ir su jumis yra viskas gerai*“. Jai į tylos pauzę atėjo nauji dalykai, kurie anksčiau neturėjo tarpusavio ryšio, tačiau „vidinėje erdvėje“ susijungė, atsirado naujos išvalgos. I. Kruglova (2017), tyrusi individualų perėjimą nuo vidinio dialogo (įtampos) į vidinę ramybę (tylą), pastebi, kad dažniausiai psichoterapijos klientai yra „vidiniai plepiai“ – žmonės, dalyvaujantys neproduktyviame, negatyviame ir konfliktiniame vidiniame dialoge. Toks dialogas trukdo asmenybei spręsti įvairaus pobūdžio vidinius klausimus. Dažnai tai savikritiškas vidinis dialogas, susijęs su socialiniu savęs vertinimu, keliančiu nerimą ir trukdančiu vystyti produktyvų dialogą, padedantį įveikti sunkumus ir organizuoti pozityvias mintis. Tyrimo

dalyvė Ksenija pasakoja, kad jai pažįstamas vidinis triukšmas, panašus į nerimą, kuris „*drasko ir suvelia mintis*“. Jis „*yra kaip trečias ir kai nešneku, tada įsijungia jis*“. Mėta pastebi, kad yra vidinė tyla ir proto tyla – vidinėje tyloje dėliojasi jausmai ir mintys, tačiau jei galvoje visos mintys dingtų – tai būtų gąsdinanti proto tyla. H. Levitt (1998, 2001, 2002) išskyrė ir aprašė tylos pauzes, kuriose klientai reflektuoja savo patirtis, abejoja idėjomis, įsigilina į problemą ir turėdami kritinį kiekį naujos informacijos, ieško būdų susieti ją su turima patirtimi. Jiems atsiveria gilesnis savo problemos ir savo paveiklo matymas. Šių pauzių požymis – tai kliento savikontrolė. Tyrimo dalyvės kalba apie tai: „*tylos pauzė ateina, kai aš nusprendžiu, kad man yra laikas ir reikia išbūti, stebėti save*“ (Elena), „*jei renkuosi, tai renkuosi aš, tai yra ar pasinaudosiu jos siūlomais metodais fiksuoti „čia ir dabar“, keisti jauseną ar likti tamsumoje*“ (Monika), apie būdus susieti gautą patirtį terapijoje ir realiu gyvenimu dalinasi Miglė „*klausimas tampa vidiniu, ta tyla suteikia erdvę ir atsiranda tvarkos ir svaros pojūtis ir nesvarbu ką darau – kepu, lyginu, jis pradeda jungtis su išore, su realybe. Tai man padeda susikoncentruoti ir pasiimti kas man šiandien yra svarbaus*“. Tai produktyvios tylos pauzės, kurias galima atpažinti naujų idėjų atsiradimu, susidomėjimu ir analizė, vertinimu, svarstymu, ieškojimu atitikmenų savo patirčiai. Miglė pastebi, kad jos tyloje „*kažkas jungiasi į nauja, kažkas dedasi naujo, kažkas vyksta naujo, ko iki tol nebuvo, kažkas naujo gimsta*“. Naujo matymo gimimui reikėjo laiko, erdvės ir atsiribojimo nuo automatinio reagavimo. Ji mano, kad pamatyti naujas galimybes galėjo tik tyloje, save prisistabdžius. Elena apibūdina šį procesą gan išsamiai: „*pirma, kai kažką aptariame su terapeute ir ta tema gilėja, gilėja, ir mano mintyje, mano galvoje kyla daug minčių ir įsisąmoninimų, tačiau tuo metu, kai aš būnu tylos pauzėje, atsiranda toks jausmas, kad iš tų visų minčių ir jausmų galiu tik vieną žinią sau, supratimą įsisąmoninti*“. Monika mano, kad tylos pauzė – tai būdas įsigilinti, nes „*juk šiaip nesusimąstai apie daugelį dalykų, kol nenutylai*“. Mėtai sustojimas padeda „*pratęsti tą tikrą mintį*“, tai sustojimas ties savimi – tikrų norų, jausmų, kūno reakcijų pajautimui. Mėtai tyla „*yra suvokimo pripažinimas sau pačiai, viduj, susimąščius*“. Ksenijai „*atsiranda kitoniskumas – pradedi pastebėti save, kad kažką kitaip matai, kitaip supranti, kažkur kitaip jautiesi*“. Rima atveria, kad „*per tuos terapijos mėnesius jaučiuosi nemažai išsitraukusi iš tų tylos pauzių visko*“, kad eina „*pasikapstyti ten giliai viduje*“, paieškoti kažko svarbaus, kas yra „*užkrite viduje*“, nes „*ne parduotuvėje – nuo lentynos nepasiimsi*“. I. Kruglova (2017) konstruktyvų vidinį dialogą apibūdina kaip būdą informacijai apdoroti, kuris naudojamas sprendimų priėmimui ir padeda išspręsti vidines užduotis ar konfliktus. Procesas vyksta situacijos supratimo pagrindu ir vidinių būsenų refleksija, kuri realizuojama autokomunikacijos būdu. Konstruktyviam dialogui esant, problemos sprendžiamos „*pasitariant su savimi*“. Dažniausiai, aplanko teigiami jausmai, kuriuos lydi energijos antplūdis, noras veikti, sąmoningumas ir įsisąmoninimas priimtų sprendimų. „*aš toje tyloje jaučiu veiksmą, komunikaciją, tai nėra taip, kad joje niekas nevyksta*“, Mėta sako, kad jeigu nebūtų galvoje minčių – „*tai tada kas*

būtų? Tuščia? Tada manyje tada vyktų didžiulis AAA!“ Visos tyrimo dalyvės turi sukaupusios malonių, į transą panašių būsenų, patyrimus: *„apie kūną ir realią aplinką negalvoju, jei tai yra tikroji tylos pauzė... ten taip įdomu nugrimzti ir taip šilta, gera, kad nesinori iškilti į paviršių“*, *„tikrai, lyg viduje savęs būnant vaizdinys jaučiasi keistas... kažkokioje tokioje erdvėje, kur būtų kažkiek šviesos, šilumos, rausvai oranžiškas atspalvis. Tokia erdvė ir aš joje“*, *„kai pagalvoju vizualiai – tai man kaip energetiniai kūnai, būtų toks kanalas, ryšys, srautas... nematomas dalykas, kuriame nėra žodžių“*, *„tarsi atsiranda ryšys tarp manęs – kaip mano kūnas reaguoja ir mano vidus reaguoja ir kas su manimi vyksta ir atsiranda vidinis girdėjimas“*, *„man pačiai akivaizdu, kad tas momentas negali būti amžinas, jis ir yra ta akimirka ir prisilietimas... atėjo asociacija, kad jis kaip orgazmas. Tai ir yra tada, kai aš pajaučiu save“*. Tyrimo dalyvės atspindi, kad tai maloni būseną, kurioje nėra turinio, laiko nuovokos ir kontrolės. Kai tik atsiranda kontrolė, šio tipo tylos išnyksta. Šias autentiškas, vidinės tylos būsenas, tyrimo dalyvės gali pasiekti tik terapiniame santykiuose, dialoge su kitu: *„svarbiausia, kad aš jaučiuosi savyje ir tam jausmui reikia terapeutės – tas niekada neįvyktų būnant vienai su savimi“* (Ksenija). Vidinio aiškumo būseną, nesukelianti įtampos ir turinti savyje ramų dalyvavimą/buvimą, pasiekama tuomet, kai visi procesai susijungia ties kažkokia mintimi ar vaizdiniu ir ateina ramybė ir tylos. Ši tylos atveria galimybes išgirsti ir patirti tai, ko anksčiau nebuvo. I. Kruglova (2017), savo tyrime pastebi, kad kai bandoma išsilaisvinti ar dedamos pastangos nuraminti mintis – jų atsiranda dar daugiau, jos veikia lyg transformatorinė kurdama minčių įtampą ir gaudesį galvoje ir tokią būseną sunku pavadinti vidine tylos. Ji neprimena tylos, kurioje žmogus nugrimzta į save, to lengvo transo, kuriame išnyksta jungtis su išoriniu pasauliu ir netgi iš dalies su savimi.

Tylos pauzę tyrimo dalyvės patiria, kaip erdvę prasmingam ir siektinam gyvenime susitikimui. Mus supa „skubėjimo kultūra“ – taip apie šiuolaikinio žmogaus kultūrą rašė dar C.G. Jungas. Susiduriame su daugybe iššūkių ir stabtelėti tenka mokintis. Kas to moko? Dėmesingumo praktikos? Meditacija? Budizmas? Filosofija? Dažnai norima viską supaprastinti ir skubama greitai suprasti esmę. Pauzę ar sustojimą kai kurios skubančios tyrimo dalyvės apibūdina kaip kažką tuščio ir bauginančio, kai stabtelėjusios pajuto savo vienatvę: *„susiduri... lieki su savimi... ir ta vienatvė, tas buvimas su savimi, tos pauzės vidinės kažkaip neramino, gąsdino“* – taip tyrimo dalyvė Monika apibūdina pirmus terapijoje patirtus vidinius tylos procesus. Tačiau *„kažkoks nematomas santykis, užsimezgęs ryšys“* su terapeutu jai padėjo atgauti pasitikėjimą savimi ir dialogu tarp žmonių: *„dabar jos organišką, neįtakoja jausenos... jos tiesiog būna, kaip atokvėpis, kaip pats žodis „pauzė“, kuris ateina į tą valandą, į gyvenimo laikotarpį“*. Kita tyrimo dalyvė, Mėta, atveria, kad terapeutas ją *„privertė tai padaryti“* - sustoti pokalbyje ir pamatyti ją pasakydama *„o dabar ramiai pažiūrėk į mane“*. Tada ji jautėsi *„keistai“* ir savo patyrimą įvardino kaip *„kažkokio ryšio užmezgimą“*: *„ta pauzė... pajutau, kad tylėdama, pažiūrėjusi tiesiog į tą žmogų, sugebėjau kažkaip, atrodo,*

susijungti!“ Ji nežino „*kokiu būdu*“, tačiau pradėjo „*labiau pasitikėti savimi, kad galiu sustoti ir pajauti žmogų*“. Dabar ji džiaugiasi, kad savo patirtį su terapeutu ji gali perkelti į kasdienį gyvenimą, į santykių su kitais: „*aš atgavau pasitikėjimą žmonėmis, kad visiškai su svetimu žmogumi galiu atrasti kontaktą ir jis gali mane suprasti... gera su žmonėmis, su kuriais galiu tylėti. Man reikia kontakto, to gyvo, gilesnio supratimo.*“ Denham-Vaughan ir Edmond (2010) požiūriu, tylėjimas, kaip atsakas, atgaivina, jei priimame tai, ką jis atneša. Be argumentų, nuomonių ar debatų, kuriuos terapeutas manosi turintis laimėti. Mokslininkai teigia, kad tyla visada egzistuoja kaip pagrindas mūsų sąmonei. Iš to kyla ir nauda, ir pavojus, nes tylėjimas gali būti naudojamas kaip atstatomasis faktorius, bet be terapeuto autentiško dalyvavimo ir priimančios klientą nuostatos, jis lengvai gali tapti disocijuojančiu ir gynybiniu atsitraukimu iš gėdos ir konflikto zonos. Tačiau, tiek terapeutai, tiek aptariamoms tyrimo dalyvėms, suteikiančios sau galimybę mokytis likti tylos pauzėje, gali vis geriau suvokti subtilius fenomenologinio lauko aspektus, kurie praplečia ir atskleidžia naujas savęs ribas ir kuria naują prasmę – atskirties iliuzija išsisklaido ir atsiranda galimybė suvokti tarpusavyje susijusią, bendrą egzistavimo vienybę. Tokiu būdu per tylą ir tylėjimą terapeutas ir klientas gali patirti gryniausią ryšį, o gyvenime - su tais, kuriuos įprastai vadina „kitais“. Mėta pastebi, kad anksčiau bijojo atvirai pasakyti savo mintis, ką galvoja, bijojo tylos ir atvirumo, tačiau „*jeigu būni atviras ir nuoširdžiai pasakai ką galvoji, būtent tuo momentu kai įvyksta pokalbis, tai tas žmogus pajaučia ir priima. Ir tada dažniausiai ta tyla ir ištinka, joje susitinka mintis ir supratimas*“, Mėtos manymu susitikimui ir bendrystei įvykti reikia abipusio atviro pokalbio, abipusio veiksmo. Ksenija taip pat yra patyrusį transendentinį susitikimą, kurį apibūdina kaip dviejų materijų susilietimą ir ji mano, kad pauzė skirta tam, „*kad jos galėtų apsieisti kažkoku savo turiniu, kad pasidalintų – va ten geltona ir žalia... ir toje pauzėje gali susitikti jausmai ir išsiskirti, bet jei leidi tam pabūti, tai tas pasikeitimas prasiskverbia į tave*“. Ksenija teigia, kad susitikimas įvyksta bendravime, tačiau tylos pauzėje gali leisti tam susitikimui save pakeisti. Susitikimas yra kaip šansas, o pauzės – tai akimirkos, kai priimi tą iššūkį ar ne. Pauzė terapijoje – „*tai ne tik, kad tu su savimi susitinki – man tai tik su terapeutu susiję, tai patirčiai įgyti – prisiliesti ir leidi jam save keisti. Tiek terapijoje, tiek gyvenime.*“

Tylos pauzė tyrimo dalyvės patiria kaip dviejų dinamišką kūrybinį procesą. Rima tylos pauzė apibūdina kaip nenutrūkstancią liniją, pulsavimą, kur kažkas iškyla, išdidėja ir vėl susispaudžia ir sumažėja, „*lyg kokia kraujagyslė, kur atrodo tuoj sprogs, o psichoterapija lyg jausmų masažas, kuris išjudina tuos organizmus viduje ir vėl jomis bėga sumišę jausmai, ta pačia arterija*“, kol vėl kažkas sustabdys ir vėl bus pauzė – padidėjimas ir jausmų suintensyvėjimas. Tylos pauzėje patiria kūrybinį procesą, vaizdžiai lyginamą su puodų lipdymu – nuo nepanaudojamo „*kringelio*“, vėliau „*kažko, ką jau gali panaudoti gyvenime*“ iki „*ekstravagantiškų vidinių lipdinių*“. Tyrimo dalyvės neprieštarauja Bravessmth (2012) atradimams, kad optimaliose aplinkybėse tylėjimas ir kalbėjimas

vyksta tam tikrame ritme, kai klientas tyli trumpiau ar ilgiau tam, kad įvykdytų vidinį kūrybos aktą – sukurtų naują asociaciją ar išvalgą, galbūt kažką sau atvertų. Ji mano, kad tiek džiaugsmą, tiek įtampą tyloje ir tylėjime gali patirti abu – tiek terapeutas, tiek klientas, nes kūryba gali gimti tik vienodai abiemis įsitraukus. Anksčiau minėti mokslininkai ir Japonijos tyrėjų komanda (Nagaoka et al, 2013), ištyrę tylos pauzių poveikį terapijos kokybei, teigia, kad sesijos vidurys yra ta vieta, kurios metu klientai fokusuoja savo dėmesį, ties vidiniais emociniais konfliktais, tuomet, kai klientas nukreipia savo dėmesį į vidinius procesus. Frankel, Levitt ir kt. (2006) teigia, kad palankiai įvertintas psichoterapijos rezultatas, turėjo du kart daugiau emocinių tylos pauzių psichoterapijos pradžioje, tuo tarpu, neigiamai įvertintos psichoterapijos sesijos taip pat turėjo tylos pauzes, tačiau daugiau sesijos pabaigoje. Mokslininkai mano, kad pabaigoje terapijos, klientai su nepatenkinamu terapiniu rezultatu nespėdavo apdirbti ir įsisąmoninti savo emocijų. Tyrimo dalyvės savo patyrimais papildė mokslininkų atradimus, kad reikšmingos tylos pauzės įvyksta „daugiau terapijos viduryje ar labiau link galo“, tada, „kai pajuntu, kad gali atsirasti viso ko rezultatas ir tada – pauzė“, „nes jos įdirbis visko apie ką kalbu“, tylos pauzės siejamos su „dideliu veiksmu ir intensyviais išgyvenimais“. Kai kurios dalinasi, kad pradžioje labai skubėjo ir jas terapeutai stabdė, kviesdami pabūti emocijoje, leisti sau išgyventi jausmus, kvietė sustoti ir pamatyti terapeutą. Tuomet jautėsi nejaukiai, nes nežinojo, kaip terapeutas jaučiasi jų tylos pauzių metu, kiek jos gali išbūti tylos pauzėje, netrikdydamos terapeuto. Dabar tylos pauzė – tai „būdas išbūti su praeities skausmais“, „toks grynai patyriminis dalykas“. Elena mano, kad „reikia mokėti išlaukti, tada žmogus pradeda apie gilesnius dalykus kalbėti.“ Mėtai santykis su žmogumi yra drąsus kūrybinis aktas, kuriame reikia rasti drąsos pažiūrėti tiesiai žmogui į akis, nes pirma, kas pasimato iš akių – tai ryšys ir jausmas ir „tas sunku, nes aš manau, kad negaliu žiūrėdami kitam žmogui į akis būti netikra“. Ji mano, kad „tylėjimas yra didžiulė dovana pajauti ir suprasti tą žmogų“, tačiau „kalbėjimui ką galvojame reikia jausmų ir emocijos, o tai yra neapibrėžta ir niekur apie tai neperskaitysi“, jai santykis tai „prasmės pajautimas, vienas kito pažinimas“ ir „nėra kito būdo - tik būti atviriems“. Miglė kuria santykį lyg „švarią erdvę be išankstinių apribojimų, nuostatų, to kas ateina iš praeities... nėra jungčių ir lūkesčių nuo mano praeities ar ateities“. Ksenijai tikras dviejų žmonių susitikimas yra visada keičiantis: „ta pauzė tyloje – tai ne tol, kad tu su savimi susitinki – man tai tik su terapeutu susiję, tai patirčiai įgyti. Prisilieti ir leidi jam save keisti. Tiek terapijoje, tiek ir gyvenime.“

Tylos pauzė – tai neplanuoti natūralūs sustojimai? Tyrimo dalyvės teigia, kad dabartinėje psichoterapijoje jos jaučiasi saugiai ir kontaktą su terapeutu vertina kaip artimą ryšį, o tylos pauzes patiria spontaniškai ir natūraliai, išgyvendamos jose visus jausmus. Tyrimo dalyvės pabrėžia, kad nepriklausomai nuo to, kokius jausmus išgyvena tylos pauzėje, jose dabar jaučiasi komfortiškai ir tai susiję su tvirtu terapiniu aljansu, kurį sukūrė priėmusios terapeuto atvirą ir priimančią laikyseną.

Jų patirtis patvirtina mokslininkų R. Grabhorn, J. Kaufhold, M. Michal ir G. Overbeck, atradimus, kad tylos pauzės turi tam tikrus dėsningumus. Pavyzdžiui, terapijos pradžioje klientas yra kalbantis, tuo tarpu terapeutas yra tas, kuris klausosi, tačiau terapeutas turėtų būti ypač atidus tiek žodinės, tiek nežodinės kalbos pranešimams. Psichoterapinių santykių dinamika reiškiasi netolygiai ir primena nesuderintus šokio žingsnelius – reakciją ir iniciatyvą netolygiai keičia tyla ir laukimas, t. y. tai abu kalba, tai abu laukdami kažko tyli. Tiek tyrimo dalyvių, tiek mokslininkų atradimai neprieštarauja nuomonei, kad vidurinis terapijos segmentas pasižymi atviru kliento pasakojimo stiliumi, didėjančia žodine iniciatyva ir tylos mažėjimu. Šioje terapinių santykių stadijoje daugiau abiejų aktyvumo, iniciatyvos ir pasitikėjimo: klientas savo elgesiu parodo padidėjusį atvirumą ir atsiskleidimą, o terapeutas demonstruoja daugiau patvirtinančius, mažiau apsaugančius veiksmus. Būtent šiame terapijos segmente užsimezga terapinis aljansas, kuris vėlesnėje stadijoje pavirsta terapiniu dialogu. Jį charakterizuoja bendrų pauzių išgyvenimas ir natūralūs sustojimai, kuriuose derinamas kalbėjimas ir tyla. Mokslininkų požiūris, kad pauzės koreliuojasi su didėjančiu kliento atsiskleidimu, atskleidžia, kad produktyvus terapinis procesas, nėra tik keitimasis žodžiais. Tyrimo dalyvės mano, kad teko nelengvą kelią nužingsniuoti, kol suprato, kad gali terapiniame santykiyje patirti ir priimti savo atvirumo ir tikrumo išgyvenimus: „*atrodė, kad tarsiu nuogą mane pamatys... tylos vengiau kaip tikrumo, atvirumo*“, bet „*kuo aš tą tylą labiau pergyvenau, tuo labiau ir savo tą tikresnę buvimą.*“

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tyla, pati savaime, gali būti tikslas. Tyrimo dalyvės patyrė, kad žodžiai riboja jų išgyvenimus, tačiau dialogas atvėrė duris tikram pokalbiui įvykti, kuriame buvo vietos sustojimams, tylai ir išgyvenimams juose. *Mėta* dalinosi, kad aptariama tylos pauzių tema yra jautri, nes tai apie atvirumą ir tikrumą, apie psichoterapinius santykius ir apie tai, kaip jai pavyko nugalėti artumo baimę. Ji atskleidė, kad tylos pauzėse matė daug prasmės ir dabar labai gerai jaučiasi, kai aplinkoje vyksta tikras ir gilesnis bendravimas, kurį supranta kaip *buvimą* su žmogumi, nes „*žodžiais gali viską apvynioti*“. Tylos momente patiria ramybę ir bendrumą, jaučia, kad „*įvyksta kažkas stebuklingo tarp žmonių be žodžių*“. *Elena* dalinosi tylos proceso poreikiu, ir tuo, kad jausmui ar potyriui reikia suvokimo kelio, „*pakelti iki sakinio*“. Tylos pauzių tema ją sudomino kaip prasmingas momentas. *Ksenija* apibendrindama išsakė, kad tylos pauzės ir savęs išsipildymas jose yra priešybė triukšmingam, kupinam nuostatų, iliuzijų, minčių apie kitus bendravimui: „*kur triukšmas, kur turi iliuziją apie kitus žmones ir kur bendrauji taip, lyg būtų teisybė ir nekreipi dėmesio į tai, kas iš tikrųjų vyksta – triukšmas, kuris gesina tavo triukšmą.*“ *Monikai* tylos pauzės yra kaip bendravimo dalis. *Rima* dalinosi, kad jos skubėjimas žinoti tylos pauzėse, giliau savyje pasikapsčius, patiria pralaimėjimą: „*ne taip lengva skubėti, kažką manyti tikslai žinant, nors atrodytų save reikia pažinti labiausiai, bet... tada ir ištinke pauzės.*“ *Miglės* tyla gražiai joje apsigyveno ir sukūrė švarią erdvę, kurioje „*gali apsigyventi klausimas be išorinio*

atsakymo“. Ji priima savo nežinojimą ir neapibrėžtumą – „*aš nieko nežinau ir aš priimu tą nežinojimą*.“ Klausantis tyrimo dalyvių tylos pauzių patirčių, sugrįžta Jono Meko žodžiai, kad labai tikri ir „labai galvojančios“ žmonės toliau savęs nenuėina ir nenuskuba, nes visos protingos idėjos yra niekas, lyginant su tikru žmogaus ir žmogaus susitikimu, kuriame neišvengiamai sutinkamas nežinojimas ir neapibrėžtumas. Po tyrimo duomenų analizės ir sudėliojimo minčių, dabar kaip niekad kyla noras atsilipti į J. Meko kvietimą „pabūti netikrybėje“. Kaip tą padaryti? Galbūt pabūti tyloje, įsiklausyti...

Tylos pauzių patyrimas, psichoterapiniame santykiuje, turi savo vertę, nors negali būti pamatuotas ar pasvertas, tačiau gali tapti raktu, atrakinančiu naują mąstymo būdą. Išmintingas terapeutas numato tylos taikymo būdą, tačiau ar intuiciją galima taikyti kaip metodą? Tyrėja tikisi, kad jos atliktas tyrimas paliko vietos naujiems klausimams ir apmąstymams.

4.2 Tyrimo ribotumai ir įžvalgos tolimesniems tyrimams

Psichoterapiniame santykiuje vykstantys procesai įgauna svarbų ir tampa tokie svarbūs klientams, kad nutraukia žodinę jų sąveiką. Tiek interviu metu, tiek aprašant atliktą tyrimą, buvo sunku išlaikyti dėmesį tik ties kliento tylos pauzių patyrimu psichoterapijoje, nes jis apėmė santykius bendrai – tiek santykį su savimi, tiek su terapeutu, tiek artimus santykius su kitais. Tylos pauzių patyrimas yra stiprioje dialogo sąsajoje: jos atsiranda tada, kai klientai terapinio dialogo metu išgyvena autentiškus savo jausmus ir patirtis, kuriems išskirti reikia pauzės, pertraukos, laiko ir terapeuto palaikymo. Pagrindinis šio tyrimo ribotumas – tiriama fenomeno platumas ir gautų duomenų gausa. Autorė pažymi, kad tyla ir tylėjimas, nemažiau kaip žodis, vertas būti psichologijos mokslo tyrimo objektu. Būtina atkreipti dėmesį, kad tyrimo dalyvės, iki savo tylos ir tylėjimo įsisąmoninimo, juos skyrė: tylėjimą siejo su neigiamai vertinama patirtimi – tiek savo, tiek terapeuto, tačiau tylos išgyvenimus siejo su pozityvia, transformuojančia patirtimi. Lygindamos turėtus ir turimus psichoterapinius santykius jos atskyrė „žudančią ir bauginančią“ tylą nuo gyvo tylėjimo. Sąmoningą tylėjimą ir tylą patyrė kaip vienį – buvimą. Jis įvardinamas, kaip vienas svarbiausių sąveikos formų tiek santykiuje su savimi, tiek su kitu. Ši psichoterapinio santykio forma labiausiai atitinka M. Buber susitikimo dvasią, įvardinamą, kaip „Aš – Tu“ dialogą.

Tyrimas atskleidė, kad kliento tylos pauzių patyrimas apima tiek vidinį dialogą, tiek dialogą su psichoterapeutu, todėl jų prigimties ir vystymo tolesnis tyrimas gali būti svarbus psichologijos mokslui, nes tiesiogiai veikia psichoterapijos koncepciją, kurios taikinyje yra kliento asmenybės transformacija, o taip pat psichoterapijos strategijos pasirinkimus. Taip pat tyrėjus gali sudominti neproduktyvios tylos pauzės, siekiant iširti ar jos atspindi trūkinėjantį / plyšusį ryšį, ar sukuria jį? Tyrėjų fokuso vertos savirefleksijos tylos pauzės, kuriose vyksta klientų įsisąmoninimo procesai.

Naujus tyrimus gali riboti tyrėjų nuostata suprasti tylos paūzių taikymo būdus ir sukurti tinkamą metodą jos taikymui. Ši tyrėjos nuomonė kyla iš tyrimo dalyvių patirčių, kurios teigia, kad tylos paūzių neįmanoma suplanuoti, kad jos kyla spontaniškai ir nutinka tada, kai jos nusprendžia joje likti.

Tyrimas prisideda prie paslėpto kliento patirties tyrimo augimo ir mokslo, tyrinėjančio nematomus psichoterapijos procesus. Tyrimo duomenis galima naudoti praktiniame psichoterapeuto darbe, tiek iš kliento perspektyvos terapeutui, tiek kliento – klientui, padėti jam suprasti šį procesą kaip atskirą psichikos aktą, tiesiogiai veikiančią jo gyvenimo procesus, o taip pat refleksijos didinimo galimybes, mąstymo procesų ir vidinių būsenų sureguliuavimo procesuose dirbant su savimi.

Naudą šiam tyrimui suteikė iš kliento perspektyvos nustatytos naudingos ar sunkumus psichoterapiniuose santykiuose sukeliančios tylos paūzės.

IŠVADOS

Atlikta fenomenologinė analizė aprašė psichoterapijos klientų tylos pauzių patyrimo vyksmą ir išryškino pagrindines jų suvokimo ir patirties plotmes:

1. Tylos pauzė turi trinarę struktūrą – santykį su kitu, su savimi pačiu ir su patiriamu dalyku.
2. Psichoterapinėje pauzėje sąveikos laukas tampa bendru. Tam reikalinga terapeuto atvira nuostata ir abiejų pasiryžimas dalyvauti juos keičiančiame susitikime. Prasmingoms tylos pauzėms gimti reikia pokalbio kelio virstančio dialogu ir „Aš – Tu“ santykiu.
3. Būtent tyloje atsiranda atsinaujinusio savęs jausmas, gimsta naujos išvalgos, naujas savo situacijos matymas, kurių nebuvo išankstinio supratimo lauke.
4. Kliento užbaigtas savęs vaizdas ir jo integracija į gyvenimą gali atsirasti tik dialogo pagalba, sukūrus su terapeutu bendrą prasminį lauką, jaučiamą ne kalbant ar kažką suvokiant kartu, o per jausmus tylos pauzėje. Atrastos prasmės ir pats dialogas gali gyventi laike iki kito susitikimo, baigiasi tik kūniška dviejų sąveika.
5. Nors tyrimų pakalba mokslininkai bando surasti optimaliausius tylos pauzių taikymo metodus, klientai teigia, kad jų neįmanoma suplanuoti, kad jos nutinka spontaniškai arba tada, kai jie nusprendžia kada tylos pauzė turi įvykti.

LITERATŪRA

- Acheson, K. (2008). Silence as Gesture: Rethinking the Nature of Communicative Silences. *Communication Theory*, 18, 535–555. doi:10.1111/j.1468-2885.2008.00333.x
- Bravesmith, A. (2012). Silence Lends Integrity to Speech: Transcending the Opposites of Speech and Silence in the Analytic Dialogue. *British Journal of Psychotherapy*, 28(2), 21-34. DOI: 10.1111/j.1752-0118.2011.01263.x
- Buber, M. (1998). *Dialogo principas I: Aš ir Tu*. Vilnius: Katalikų pasaulis.
- Bugental, J.F.T. (1992). *The Art of the Psychotherapist: How to develop the skills that take psychotherapy beyond science*. New York, N.Y.: W.W. Norton & Company.
- Colaizzi, P.F. (1978). Psychological Research as the Phenomenologist Views It. In R.S. Valle, M. King. *Existencial – Phenomenological Alternatives For Psychology*, p.48-71. New York: Oxford University Press.
- Corsini, R.J., Wedding, D. (2011). *Šiuolaikinė psichoterapija* (p. 15-19). Kaunas: Poligrafija ir informatika.
- Daniel, S. I. F., Folk, S., Lunn S., Gondan, M., Poulsen, S. (2016). Mind the gap: In-session silences are associated with client attachment insecurity, therapeutic alliance, and treatment outcome. *Psychotherapy Research*, <http://dx.doi.org/10.1080/10503307.2016.1177673>
- Daniel, S. I. F. (2011). Adult Attachment Insecurity and Narrative Processes in Psychotherapy: An Exploratory Study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 498-511. DOI: 10.1002/cpp.704.
- Denham-Vaughan, J., Edmond, V. (2010). The Value of Silence. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*. 6(2), 5-19.
- Deurzen, E. Van. (2009). *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. London, UK: Sage Publications Ltd.
- Deurzen, E. Van. (2010). *Everyday mysteries: a handbook of existential psychotherapy*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis group.
- Deurzen, E. Van. (2012). *Existential Counselling Psychotherapy in Practice*. London, UK: Sage Publications Ltd.

- Frankel, Z., Levitt, H. M., Murray, D. M., Greenberg, L. S. & Angus, L. (2006). Assessing silent processes in psychotherapy: an empirically derived categorization system and sampling strategy. *Psychotherapy Research*, 16(5), 627-638. DOI: 10.1080/10503300600591635
- Gaižauskaitė, I., Valavičienė, N. (2016). *Kokybinis interviu*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and Psychological Research*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Girdzijauskienė, S. (2006). *Kokybinis interviu: metodiniai nurodymai*. Vilnius: Vilniaus universiteto specialiosios psichologijos laboratorija.
- Grabhorn, R., Kaufhold, J., Michal, M. & Overbeck, G. (2005). The therapeutic relationship as reflected in linguistic interaction: Work on resistance. *Psychotherapy Research*, 15(4), 470-482. DOI: 10.1080/10503300500091215
- Gudaitė, G. (2007). *Klinikinis psichologinis vertinimas*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Gudaitė, G. (2014). *Psichoterapijos veiksmingumas: terapiniai veiksniai ir subjektyviai išgyvenami pokyčiai*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Gudaitė, G. (2008). *Santykis ir pokytis: tarpasmeninių ryšių gelminės prielaidos ir psichoterapija*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Gutauskas, M. (2010). *Dialogo erdvė. Fenomenologinis požiūris*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Husserl, E. (1970). *Logical Investigations*. New York: Humanities Press.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York, NY, US: Basic Books.
- Kočiūnas, R. (1995). *Psichologinis konsultavimas*. Vilnius: Lumen leidykla.
- Kočiūnas, R. (1996). Egzistencinė psichologija ir terapija: žvilgsnis į žmogiškosios būties dilemas. *Psichologija*, 15, 5-23.
- Ladany, N., Hill, C. E., Thompson, B. J. & O'Brien K. M. (2004). Therapist perspectives on using silence in therapy: a qualitative study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 4(1), 80-89. DOI: 10.1080/14733140412331384088

- Lane, R. C., Koetting, M. G. & Bishop, J. (2002). Silence as communication in psychodynamic psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 22, 1091–1104. PII: S0272-7358(02)00144-7.
- Levinas, E. (2001). *Apie Dievą ateinantį į mūsų sąmonę*. Vilnius: Aidai.
- Levitt, H. M. (1998). *Silence in Psychotherapy: The meaning and function of pauses*. Toronto, Ontario: York University.
- Levitt, H. M. (2001). Sounds of Silence in Psychotherapy: the Categorization of Clients Pauses. *Psychotherapy Research*, 11(3), 295-309.
- Levitt, H. M. (2002). The unsaid in the psychotherapy narrative: Voicing the unvoiced. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(4), 333-350. DOI: 10.1080/0951507021000029667
- Maitland, S. (2015). *Tylos knyga*. Vilnius: Tyto alba
- May, R. (2015). *The Discovery of being*. New York, N.Y.: W.W. Norton & Company.
- Matulaitė, A. (2015). *Kokybiniai tyrimai. Seminarų ciklas "Fenomenologiniai metodai psichologijoje"*. Vilnius.
- Mekas, J. (1997). *Laiškai iš Niekur*. Vilnius: Baltos lankos.
- Merleau – Ponty, M. (2018). *Juslinio suvokimo fenomenologija*. Vilnius: Baltos lankos.
- Mickūnas, A., Jonkus, D. (2014). *Fenomenologinė filosofija ir jos šėšėlis*. Vilnius: Baltos lankos.
- Perfetti, C.C., Bertuccelli-Papi, M. (1985). Towards a cognitive typology of pause phenomena. *Communication & Cognition* 18(4); 339-351.
- Regev, D., Chasday, H., Snir, S. (2016). Silence during art therapy – the client's perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 69-75. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2016.02.001>
- Rogers, C. R. (1951). *Client – centered therapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Sabbadini, A. (1991). Listening to silence. *British Journal of Psychotherapy*, 7, 406–415.
- Smith, J.A. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis*. London: SAGE Publications, Ltd.
- Spinelli, E. (2005). *The Interpreted World: an Introduction to Phenomenological Psychology*. London: SAGE Publications, Ltd.

Spinelli, E. (2001). *The Mirror and the Hammer: Challenging Orthodoxies in Psychotherapeutic Thought*. London: SAGE Publications, Ltd.

Sodeika, T. (2016). *Egzistencinė filosofija. Celikono seminarai*. Birštonas.

Stringer, J., Levitt, H. M, Berman, J., Mathews, S. S. (2010). A study of silent disengagement and distressing emotion in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 20(5): 495-510. DOI: 10.1080/10503301003754515

PRIEDAI

1 Priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime

Kvietimas dalyvauti tyrime

2018 m. liepos 1 d.

Gerbiamieji psichoterapijos klientai,

Jei Jūs lankote psichoterapiją ne trumpiau kaip 6 mėn. ir esate turėję nemažiau kaip 20 psichoterapinių valandų, kviečiu Jus sudalyvauti psichologiniame tyrime, kurio tikslas suprasti ir aprašyti tylos pauzių patirtis psichoterapinio santykio procese. Tyrimo duomenys bus užkoduoti, išsaugant Jūsų anonimiškumą. Analizės rezultatai pristatomi magistro darbe, kurį rengiu Vilniaus Universitete, vadovaujant Prof. dr. R.Kočiūnui. Magistrinio darbo tema: *“Psichoterapijos klientų tylos pauzių patirtys“*.

Kiekvieno iš Jūsų dalyvavimas yra labai reikšmingas, Jūsų patirtys bus didelis indėlis papildant teorinę psichoterapijos literatūrą. Jei sutinkate dalyvauti tyrime, skiriant iki vienos valandos trukmės pokalbiui, labai prašau su manimi susisiekti el.paštu: Inga.bogdzeviciene@gmail.com arba telefonu +370 68781316, o jei pažįstate žmones, kuriems šis skelbimas gali būti aktualus, prašau pasidalinkite juo.

Iš anksto dėkinga už Jūsų laiką ir bendradarbiavimą.

Inga Bogdzevičienė, Vilniaus universiteto psichologijos instituto klinikinės psichologijos magistrantė.

INFORMUOTO ASMENS SUTIKIMO FORMA

Man buvo pateikta tiek raštiška tiek žodinė informacija apie tyrimą, į mano klausimus buvo tinkamai atsakyta. Aš sutinku dalyvauti tyrime ir suprantu, kad mano dalyvavimas yra savanoriškas ir aš galiu bet kuriuo metu ir be jokio papildomo paaiškinimo nutraukti dalyvavimą tyrime.

Pasirašydamas(-a) šią formą aš neatsisakau savo įstatyminių teisių. Aš gausiu pasirašytą ir datuotą šio sutikimo egzempliorių.

Aš taip pat sutinku dėl duomenų apdorojimo ir dėl jų perdavimo šalims, esančioms ES ir už jos ribų. Bet tai gali būti daroma tik tuo atveju, jei yra išlaikomas gautos informacijos konfidencialumas.

Respondento parašas

Respondento VARDAS, PAVARDĖ (spausdintinėmis raidėmis)

Pasirašymo data

Informaciją suteikiančio asmens (tyrėjo) pareiškimas:

Aš, žemiau pasirašęs(-iusi), patvirtinu, kad respondentui, kuris pasirašo šią sutikimo formą, pateikiau visą informaciją apie tyrimą ir jis suvokia dalyvavimo šiame tyrime pobūdį. Patvirtintu, kad respondentas gavo šios pasirašytos ir datuotos sutikimo formos egzempliorių.

Tyrėjo parašas

Tyrėjo VARDAS, PAVARDĖ (spausdintinėmis raidėmis)

Pasirašymo data