

„Miręs asmeniniame gyvenime tampa išmin-tingesnis pagalboje kitam“: psichoterapeutų artimųjų netekčių patyrimo reikšmė darbe su psichoterapijos klientais

Elena Monkevičiūtė

Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas, Klinikinės psichologijos katedra
elena.monkeviciute@fsf.stud.vu.lt
<https://orcid.org/0009-0001-9955-6361>
<https://ror.org/03nadee84>

Marija Vaštakė

Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas, Klinikinės psichologijos katedra
marija.vastake@fsf.vu.lt
<https://orcid.org/0000-0001-8975-7832>
<https://ror.org/03nadee84>

Santrauka. Straipsnyje pristatoma psichoterapeutų netekčių artimoje aplinkoje patyrimo reikšmė jų terapiniame darbe. Šis klausimas kol kas mažai tyrinėtas pasaulyje, o Lietuvoje vis dar nebuvo keliamas. Paradoksalu yra tai, kad psichoterapeutas, dirbdamas „savimi“, lig šiol nėra įdomus mokslinių tyrimų objektas, kol kas tyrėjus daugiausia domina tai, kiek psichoterapeutas efektyviai dirba, koks yra jo atliekamos psichoterapijos efektyvumas, o kaip jis jaučiasi po krizinių išgyvenimų ir kaip tai atsiliepia jo darbui, lieka šešėlyje. Taigi šiame straipsnyje pristatomo tyrimo tikslas – atskleisti ir sistemiškai aprašyti psichoterapeutų netekčių artimoje aplinkoje patyrimo reikšmę jų darbui su psichoterapijos klientais. Tyrimui pasirinkta kokybinė tyrimo strategija, duomenys buvo rinkti naudojant giluminį pusiau struktūruotą interviu ir analizuojami teminės analizės metodu. Tyrime dalyvavo septyni psichoterapeutai, patyrę artimojo netektį psichoterapinio darbo laikotarpiu. Tyrime buvo išskirtos trys temos ir septynios potėmės, atskleidžiančios psichoterapeutų patirčių daugiasluoksniškumą jų psichoterapiniame darbe. Nors visi psichoterapeutai vienaip ar kitaip integravo artimojo netektį ir jautėsi asmeniškai paaužę, ji neabejotinai paliko pėdsakų jų terapiniame darbe ir buvo išgyvenama kaip asmeniniai ir profesiniai iššūkiai.

Pagrindiniai žodžiai: psichoterapeutų netekčių patyrimas, gedulas, psichoterapijos procesas.

„When I Die in My Personal Life, I Become Wiser in Helping Others“: Psychotherapists’ Experiences of Bereavement and It’s Impact on Their Work with Clients

Summary. The article presents the significance of the experience of bereavement for psychotherapists in their therapeutic work. This issue has not been studied much in the world and has not been raised in Lithuania yet. Paradoxically, the „psychotherapist working on his/her own“ has not been an interesting object of research so far, and so far researchers are mainly interested in the effectiveness of the psychotherapy, the question how psychotherapist feels after the crisis experience and how it affects his/her work remains in the shadows. Thus, the aim of the research presented in this

Received: 2024-06-07. **Accepted:** 2024-07-15.

Copyright © 2024 Elena Monkevičiūtė, Marija Vaštakė. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution Licence \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

paper is to uncover and systematically describe the implications of psychotherapists' experience of bereavement for their work with psychotherapy clients. A qualitative research strategy was chosen for the study, data were collected using in-depth semistructured interviews, and analysed using Thematic Analysis. Seven psychotherapists who had experienced the loss of a loved one during the course of their psychotherapeutic work participated in the study. Three themes and seven subthemes were identified in the study, revealing the multilayered nature of experiences in their psychotherapeutic work. Although all the psychotherapists had integrated the loss of a loved one in one way or another and felt personally grown up, this had undoubtedly left traces in their therapeutic work and was experienced as a personal and professional challenge.

Keywords: bereavement experience of psychotherapists, bereavement, psychotherapy process.

Įvadas

Artimojo netekties reikšmė psichoterapeuto darbe su klientais: mokslinių tyrimų apžvalga

Žmogaus, kurį mylime, mirtis gali išplėsti dantytą skylę mūsų gyvenime ir priversti mus mokytis gyventi gyvenimą naujai.

Janoff-Bulman, 1992

Terapinis veiksmingumas ir klientų pasiekimai teigiamai susiję su specialistų gerove ir atsparumu (Lakioti et al., 2020), todėl psichoterapeutų asmeninis augimas ir jų jaučiamų sunkumų indikatorių nustatymas tampa itin reikšmingi veiksniai psichoterapijos efektyvumui užtikrinti (Nissen-Lie et al., 2021). Vis dėlto kokybinių tyrimų tyrėjai teigia, jog psichoterapeuto vaidmuo ir jo psichologinis atsparumas net ir žmogiškiausių patyrimų, tokių kaip artimojo netektis, akivaizdoje vis dar apipintas stigmatizuojančiomis nuostatomis (Cvetovac & Adame, 2017). Mokslinėje literatūroje užsimenama, kad terapeutų patiriamos netektys sukelia reikšmingų pokyčių tiek jų asmeniniame, tiek profesiniame gyvenime, keičia jų santykį su egzistencinėmis duotybėmis, tokiomis kaip gyvenimo bagtinumas ir požiūris į mirtį (Gerson, 1996).

Paradoksalu, kad psichoterapijos klientų gedėjimo procesas yra įvairiapusiškai tyrinėjamas, o psichoterapeutų gedėjimo patyrimai ir jų poveikis psichoterapiniam darbui kol kas lieka „nišinė“ tema. Stebina tai, kad gedintys terapeutai kol kas nepritraukė mokslininkų dėmesio, paliekami šešėlyje klausimai, kaip terapeutų netekties patyrimai paveikia jų terapinį darbą, kaip keičiasi jų buvimo būdas su klientais, taikomos terapinės intervencijos, kaip jie teikia pagalbą patys būdami gedėjimo procese.

Moksliniai tyrimai, atkreipę dėmesį į netekties temą, prasidėjo 1981 m. nuo psichoterapeutų savirefleksinių publikacijų apie mirties patirtis jų gyvenimuose ir jų poveikį terapiniam darbui. Givelber ir Simon (1981), apibendrinę savo netekčių patirtis, teigė, kad psichoterapeutas gali projektuoti savo išgyvenimus į klientą, ir pabrėžė, jog kalbėjimasis su kitais apie savo netekties patirtis padėjo psichoterapeutų gedėjimo procesui. Kiek vėliau Vamos (1993) išskėlė literatūroje mažai aprašomą problemą, kad psichoterapeutui nėra suteikiama profesinė pagalba, kai šis turi spręsti klientų informavimo apie savo pažeidžiamumą klausimus ir taip pat išgyventi emociškai sunkų laikotarpį. Šių publikacijų autoriai pirmieji išskėlė psichoterapeutų sunkių patirčių svarbą. Pirmas empirinis

kokybinis tyrimas, kurio tikslas buvo atskleisti terapeutų netekčių įtaką jų profesinei veiklai, buvo atliktas 1998 metais. Jame buvo aptikta, kad terapeutai aktyvaus gedėjimo laikotarpiu grįžo į psichoterapijos praktiką siekdami suteikti savo gyvenimui daugiau struktūros, nuoseklumo ir jausdami poreikį būti reikalingi (Millon, 1998). Autoriai vis labiau pradėjo kreipti dėmesį ir į kontrperkėlimo priežastis bei pasekmes, atskleidžiančias psichoterapeuto sąmoningumą apie asmeninių problemų poveikį terapijos efektyvumui (Rosenberger & Hayes, 2002).

Išsamiausiai netekčių poveikis psichoterapiniam darbui aprašytas trijose disertacijose (Boyden, 2006; Bozenski, 2006; Colao-Vitolo, 2006). Bendradarbiaudamos Boyden (2006), Bozenski (2006) ir Colao-Vitolo (2006) atliko kokybinius tyrimus, nagrinėjančius bendrus psichoterapeuto netekčių poveikio jų darbui bruožus, ir kiekviena iš jų nagrinėjo skirtingus aspektus: gedulo įveikos būdus, empatijos pokyčius ir informavimą apie patirtą netektį. Kartu šie trys tyrimai atrado, kad keičiasi psichoterapeutų, patyrusių netektį, pasaulėžiūra, jie jaučiasi jautresni klientams ir išlaiko ryšį su prarastu artimuoju. Colao-Vitolo (2006) aptiko, jog psichoterapeutai gedėjimo metu randa įvairių padedančių įveikos būdų: bendravimą su aplinkiniais, supervizijas, savirefleksiją bei darbą, kurio metu nuo gedulo psichoterapeutus atitraukia dėmesys klientams. Šiame disertacijos tyrime atsiskleidė, kad ne tik socialinis palaikymas, bet ir nuolatinė savirefleksija padeda įveikti gedėjimą (Colao-Vitolo, 2006). Bozenski (2006) tyrimas parodė, jog psichoterapeutai, patyrę netektį, galėjo išreikšti gilesnę empatiją. Šio tyrimo dalyviai dalinosi, kad jų netektys padėjo giliau suprasti panašias psichoterapijos klientų patirtis, todėl tai padėdavo užmezgti artimesnę ir jautresnę santykį su klientais. Boyden (2006) atliktame disertacijos tyrime paaiškėjo, jog psichoterapeutų atsiskleidimas klientams apie savo netektį padėjo su jais sukurti tvirtesnę bendradarbiavimą. Tačiau, anot šios autorės, psichoterapeutai turėtų atsakingai informuoti klientus apie asmeninį gyvenimą, atsižvelgdami į terapijos paradigimą, kurioje dirba, kliento požiūrį į terapeuto asmeninį atsiskleidimą ir kultūrinius aspektus. Todėl psichoterapeutas turi ne tik stebėti savo būseną ir jos poveikį krizės metu, bet ir įžvelgti bei pritaikyti savo asmeninės patirties naudą darbe su klientais. Taigi, kaip matome, psichoterapeutų netekčių patirtys keičia jų buvimą su psichoterapijos klientais (jautrumo padidėjimas, gebėjimas būti su savo netektimi ir kartu su klientu), tam tikras terapines intervencijas (atsiskleidimą terapijos procese, artimesnio santykio su klientais kūrimą).

Nors nagrinėdami šią „nišinę“ temą toliau autoriai atrado empatijos pokyčių psichoterapeuto profesiniame vaidmenyje, kiekybiniai tyrimai skatino atkreipti dėmesį į terapeutų perspektyvą, gilintis į jų sunkumų įveikos būdus ir terapijos efektyvumo vertinimą, siekiant suprasti, kaip jie sprendžia asmenines problemas (Hayes et al., 2007). Daugėjant tyrimų buvo įžvelgtos ir kylančių iššūkių bei sunkumų darbe pasekmės: Hayes su kolegomis (2007) teigia, kad psichoterapeutai gedėjimo pradžioje kaip tik gali rodyti mažiau empatijos, Schröder ir kiti (2009) atrado, jog psichoterapeutai gali jaustis praradę reikšmingą ir teigiamą įtaką kliento gijimo procese. Panašu, kad psichoterapeutų sunkumus ir su jais susijusius iššūkius gedulo metu literatūra ne itin nagrinėja, tačiau dažniau kalbama apie tai, jog psichoterapeutai, patyrę netektį, ugdo savo emocijų priėmimą, kuris būtinas tinkamam rezonansui psichoterapijos kabinete ir padeda užmezgti gilesnę ryšį su klientais

(Broadbent, 2011; Schonau, 2012), geba jausti didesnę empatiją klientams, patyrusiems netektį (Johnson, 2011).

Dar vėliau negausiai, bet pradėjo rasti ir daugiau tokių tyrimų, analizuojančių terapeutų netekčių patyrimus. Jie daugiausia buvo atlikti taikant kokybinę tyrimo strategiją. Reikšmingiausi iš jų, apibendrinantys skirtingas psichoterapeutų netekties patirtis, yra Kouriatis ir Brown (2011) bei Zerubavel ir Wright (2012). Kouriatis ir Brown (2011) literatūros apžvalginiam straipsnyje rašo, jog psichoterapeuto patiriama netektis gali kelti tam tikrų rūpesčių dėl psichoterapijos efektyvumo, nes psichoterapeutas ankstyvomis gedėjimo stadijomis gali būti mažiau psichologiškai atsparus, tačiau tokia patirtis padeda įgyti ir naujų stiprybių. Autoriai teigia, jog pažeidžiamas psichoterapeutas gali būti mažiau kantrus, suirzęs, nepakankamai emociškai stabilus, kad galėtų išlaikyti optimistišką požiūrį į klientus (Kouriatis & Brown, 2011). Zerubavel ir Wright (2012) apžvalgoje autoriai daugiau susitelkę į bendrą nuoskriaudos ar sužeidimo (angl. *Wound*) patyrimą ir jo poveikį psichoterapeuto gyvenime, specifiskai neišskirdami artimojo netekties poveikio psichoterapeuto darbui. Jie aptaria susidariusią nuomonę apie psichoterapeuto atsparumą ir jos keliamus sunkumus keliose psichoterapeuto profesinėse sferose pradedant nuo jaučiamo spaudimo atsiveriant kolegoms ir klientams iki bendro socialinio savęs suvokimo visuomenėje. Nors psichologai ir psichoterapeutai, vertindami savo klientų kovą su psichikos sveikatos problemomis, dažnai nepritaria visuomenės požiūriui į tas problemas, jie gali vertinti savo ir savo kolegų žaizdas taip, kad tai labiau atitiktų socialinę stigmą, todėl taip tik prisideda prie stigmos kėlimo.

Toliau Kooperman (2013) sako, jog gedintis psichoterapeutas taip pat gali nevaldyti emocijų ir vengti tinkamų terapinių intervencijų. Panašu, kad didesnė empatija psichoterapeuto klientų patirtims po jo paties artimojo netekties išgyvenimo nėra iškart naudingai pritaikoma. Pradinėmis gedulo stadijomis psichoterapeutas susiduria su gana sunkiais emociniais išbandymais, kurie dar ryškiau pamatomi darbe su klientais, o tik po kurio laiko integruota netekties patirtis gali suteikti gilesnę išmintį ištikus gyvenimo sunkumams. Apie asmeninių trukdžių terapiniame darbe kontrolę rašė ir Broadbent (2013), teigdamas, jog psichoterapeutui gedėjimo procese padeda socializacija, supervizijos ir sąmoninga psichoterapeutų refleksija apie jų pačių emocijų būklę. Sąmoninga pagalba sau tampa itin svarbi, nes sielvartą išgyvenantys psichoterapeutai gali normalizuoti savo neracionalias mintis, kylančias gedėjimo metu (Kouriatis & Brown, 2014).

Autoriams ir toliau atliekant tyrimus atsiskleidė, kad psichoterapeutai susiduria su sunkumais kontroliuodami jautrias emocijas, kylančias darbe, ir joms priešindamiesi (De Santis, 2015). O Cvetovac ir Adame (2017) atrado, jog psichoterapeutai jaučia baimę informuoti klientus, kolegas ir supervizorius apie asmeninius sunkumus dėl vis dar esančios nuomonės apie psichoterapeutų psichologinį atsparumą. Taip pat paaiškėjo, kad jie sunkiau išlaiko dėmesį, atjautą ir kantrybę, kas yra reikalinga kokybiškam terapinio santykio su klientais kūrimui (Horwell, 2018, 2019). Kalbėdamas apie šiuos sunkumus psichoterapeutas tik dar labiau rizikuotų savo profesiniu įvaizdžiu. Panašu, kad tik ne per seniausiai psichoterapeutai išdrįso prabilti apie iššūkius darbe, kurie susiję su visuomenėje vyraujančia stigma, trukdančia jiems pagarbiai ir adekvačiai spręsti gyvenimiškas

problemas ir atitinkamai spręsti jas profesiniame gyvenime. Taip pat vis daugiau autorių atkreipia dėmesį į papildomus faktorius, tokius kaip pasitenkinimas darbu bei finansinė padėtis, galintys lemti psichoterapeuto pasirinkimą dirbti esant sunkios emocinės būklės (Nissen-Lie et al., 2021). O Swinden (2021) atskleidė, jog psichoterapeutai ne tik įžvelgia teigiamą netekties integravimo pusę, bet ir išgyvena laikotarpį, kai abejoja savo kompetencija po artimojo netekties patyrimo, nepasitiki savo profesiniu efektyvumu ir koncentruojasi į savikontrolę.

Taigi, nors literatūroje galima rasti užuominų apie gedinčių psichoterapeutų darbą, visgi atlikti moksliniai tyrimai yra priešaringi, atskleidžiantys didelę mokslinę spragą, leidžiančią toliau egzistuoti įsitikinimui dėl gedinčių psichoterapeutų atsparumo.

Tyrimo problema ir tikslas

Atlikus mokslinių tyrimų apžvalgą paaiškėjo, kad esamų tyrimų atradimai priešaringi, nevienodi ir iki galo neatskleidžiantys psichoterapeutų netekčių poveikio jų psichoterapiniam darbui. Vieni autoriai teigia, kad psichoterapeutams, patyrusiems netektį, svarbu kontroliuoti asmeninius sunkumus, tačiau kiti išryškina, kad visiškai atribodamas savo žmogiškumą nuo kliento netekčių patyrimo psichoterapeutas rizikuoja prarasti autentiškumą (Horwell, 2018). Be to, terapeuto atsiskleidimas gali teigiamai paveikti jo terapines intervencijas, susijusias su empatija, bet kartu kyla rizika, jog terapeutas gali vengti kitų terapijoje reikalingų intervencijų (De Santis, 2015). Taigi didesnis emocinis jautrumas psichoterapeutų gedėjimo etape gali prisidėti prie psichoterapijos efektyvumo, bet gali jam ir trukdyti. Keliami prielaida, kad tai gali priklausyti nuo laiko, praėjusio po netekties patyrimo (Kouriatis & Brown, 2011; Swinden, 2021).

Kadangi psichoterapeutų profesija yra gana vieniša, supervizija yra puiki terpė spręsti sunkumus, susijusius su netekties patyrimais (Swinden, 2021). Lietuvoje psichoterapeutai neretai linę perdegti, supervizavimosi kultūra ir mokslinių tyrimų laukas yra silpni, o psichoterapeutai dėl to retai sulaukia pagalbos (Vaštakė ir Skruibis, 2023). Tad šis „nišinis“ tyrimas yra pirmasis Lietuvoje, keliantis problemą, kad psichoterapeutų krizės nėra validuojamos, todėl jiems kyla rizika neišgedėti su netektimi susijusios krizės, perdegti ir galiausiai pasitraukti iš darbo.

Atsižvelgdami į šią mokslinę spragą, suformulavome šio tyrimo tikslą – atskleisti ir sistemiškai aprašyti psichoterapeutų netekčių artimoje aplinkoje patyrimo reikšmę jų darbui su psichoterapijos klientais. Šiam tikslui pasiekti keliami šie uždaviniai: 1) Naudojant pusiau struktūruotą interviu padėti tyrimo dalyviams reflektuoti, atskleisti savo netekčių artimoje aplinkoje patyrimus ir dalintis jais. 2) Suprasti ir aprašyti tyrimo dalyvių netekčių artimoje aplinkoje patyrimo reikšmę jų darbui su psichoterapijos klientais. 3) Išanalizuoti tyrimo radinius ir palyginti juos su kitų atliktų šiame lauke tyrimų radiniais.

Metodika

Teorinis tyrimo pagrindimas

Šiam tyrimui atlikti buvo pasirinkta kokybinė tyrimo strategija, skirta sistemingai išanalizuoti, aptarti ir padėti integruoti žinias apie žmogaus elgesio motyvus, pasekmes ar refleksiją (Willig, 2019), ji padeda pateikti neutralų ir smulkų tiriamo reiškinio patyrimo aprašymą, o ne jo paaiškinimą (Smith & Osborn, 2015), suprasti reiškinio kontekstą ir asmeninę reikšmę jį patyrusiems žmonėms (Sofaer, 1999). Kokybinė tyrimo strategija ypač tinka tada, kai tyrimo objektas yra mažai tyrinėtas, esami tyrimai prieštaringi ir turima per mažai duomenų apie tiriamą sritį, todėl hipotezių iškelti neįmanoma (Barker et al., 2002), kaip ir šiuo atveju. Be to, fenomenologiniu požiūriu, norint pažinti žmogaus patirtį, būtina išlaikyti nuolat abejojančiojo poziciją, susilaikant nuo išankstinio, objektyvaus žinojimo, tad tokią poziciją ir išlaiko kokybinio tyrimo tyrėjas. Žmonių patirtys yra suvokimo pagrindas, kur subjektyvumas, paliekantis erdvės fono kaitos įtakos rezultatus, padeda išlaikyti mokslinį objektyvumą, išvengiant objektyvizmo ribotumą. Mūsų manymu, nėra vienos tiesos, kurią galėtume objektyviai pamatuoti, ją galima tik pažinti ir suprasti, tad kelias, vedantis link to supratimo, eina per dialogišką ir lygiavertę „Aš–Tu“ santykį (Vaštakė, 2022). Siekiant pamatyti tyrimo dalyvių patirtis „šviežiu žvilgsniu“ ir „suskliausti“ savo išankstines nuostatas, kurios gali trukdyti duomenų analizei, rašomas tyrėjo dienoraštis, kuris padeda kontroliuoti tyrėjo žinias ir įsitikinimus, taip pat tapti sąmoningesniam klientų atžvilgiu.

Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvių atranka buvo vykdoma tikslinės patogiosios atrankos būdu remiantis šiais kriterijais: 1) Bent trejų metų konsultavimo patirtis įgijus universitetinį išsilavinimą. 2) Artimojo netektis, įvykusi psichoterapinio darbo laikotarpiu. 3) Tyrėjai asmeniškai nepažįstami žmonės. Iš atsiliepusių keturiolikos kandidatų tyrimo reikalavimus atitiko aštuoni psichoterapeutai, o kontaktą pavyko išlaikyti su septyniais psichoterapeutais. Kiti psichoterapeutai artimojo netektis buvo patyrę anksčiau nei pradėjo psichoterapinę praktiką. Tyrime dalyvavusių psichoterapeutų demografiniai duomenys pateikiami 1-oje lentelėje.

Iš 1-oje lentelėje pateikiamų duomenų matyti, kad jauniausiajai tyrimo dalyvei buvo trisdešimt treji (33) metai, o vyriausiajai šešiasdešimt ketveri (64) metai. Tyrimo dalyvių imties amžiaus vidurkis yra keturiasdešimt penkeri ($M = 45$, $SD = 10$) metai. Visi tyrime dalyvavę psichoterapeutai yra įgiję aukštąjį universitetinį išsilavinimą, baigę psichoterapijos studijas. Taip pat visi tyrimo dalyviai konsultuoja klientus daugiau nei trejus metus, o artimųjų netektis patyrė jau užsiimdami privačia praktika su psichoterapijos klientais. Mažiausia psichoterapijos darbo patirtis buvo penkerių (5) metų, o didžiausia sukaupta patirtis buvo trisdešimt dvejų (32) metų trukmės. Bendras visų tyrimo dalyvių psichoterapijos darbo patirties vidurkis yra septyniolika (17) metų. Visos tyrimo dalyvių netektys įvyko šeimos rato ribose: penki tyrimo dalyviai patyrė vieno arba abiejų tėvų

netektį, viena tyrimo dalyvė patyrė ne tik tėvų, bet ir vyro netektį ir viena tyrimo dalyvė patyrė keturių senelių netektis.

1 lentelė

Tyrimo dalyvių demografiniai ir bendrieji duomenys

Tyrimo dalyvis (-ė)*	Lytis	Amžius	Psichoterapijos paradigma	Darbo patirtis (m.)	Netekties data	Netektas artimas	Interviu atlikimo būdas	Interviu trukmė
Lina	Mot.	50	Psichodinaminė	21	2023 m. liepa	Tėtis	Gyvai	49 min. 19 sek.
Rasa	Mot.	64	Psichodrama, psichodinaminė	32	2008 m., 2010 m., 2018 m.	Tėtis, mama ir vyras	Nuotoliu	34 min. 49 sek.
Rūta	Mot.	33	Psichodinaminė grupinė	5	2022 m. birželis	Tėtis	Nuotoliu	51 min. 24 sek.
Agnė	Mot.	37	Geštalto	6	2015 m., 2020 m., 2023 m.	Senelis, senelis, močiutė	Gyvai	54 min. 47 sek.
Vytas	Vyr.	53	Psichodinaminė grupinė	25	2016 m. birželis, 2016 m. spalvis	Mama ir tėtis	Nuotoliu	52 min. 20 sek.
Jūratė	Mot.	39	Analitinė	12	2022 m. rugpjūtis	Tėtis	Gyvai	1 val. 2 min.
Laura	Mot.	43	Analitinė	20	2023 m. liepa	Mama	Gyvai	57 min. 16 sek.

* Tyrimo dalyvių vardai pakeisti pseudonimais.

Įvertinimo būdas

Duomenims rinkti buvo naudotas giluminis pusiau struktūruotas interviu, leidžiantis tyrėjui atskleisti tyrimo dalyvių subjektyvias patirtis. Šis būdas padeda išlaikyti tyrimo klausimui svarbią kryptį, bet neapriboja tyrimo dalyvio refleksijos. Pusiau struktūruotas interviu buvo sudarytas iš vieno pagrindinio klausimo: *Pasidalinkite, prašau, kaip / ar Jūsų artimojo netektis paveikė Jūsų darbą su psichoterapijos klientais?* Taip pat buvo paruošti keli papildomi klausimai, tačiau naudojami atsižvelgiant į interviu eigą: *Kokių išgyvenimų teko patirti, kai turėjote tęsti psichoterapeuto darbą po artimojo netekties? Kokius pokyčius po artimojo netekties jautėte dirbdamas su psichoterapijos klientais? Kokią įtaką šie pokyčiai turėjo Jūsų psichoterapijos klientams?* Šie klausimai buvo pateikti bandomojo tyrimo metu pirmajai tyrimo dalyvei. Įvertinus interviu kokybę kartu su antrąja tyrimo autore, buvo nuspręsta nekeisti interviu klausimų ir įtraukti bandomojo interviu duomenis į analizės medžiagą.

Tyrimo eiga

Tyrimo dalyvių paieška buvo vykdoma remiantis Lietuvos psichoterapeutų sąjungos interneto puslapyje nurodytais psichoterapeutų kontaktais. Sulaukus atsakymų ir atlikus tyrimo dalyvių atranką, prasidėjo interviu atlikimo etapas. Tyrimo duomenys buvo renkami pusiau struktūruoto interviu metodu. Interviu buvo atliekamas individualiai susitikus su kiekvienu tyrimo dalyviu jam patogiu laiku, o dėl skirtingų gyvenamųjų vietų trys iš septynių susitikimų vyko nuotoliniu būdu. Susitikimams buvo skiriama maždaug 1 valanda laiko, trumpiausias interviu trukmo 34 min., o ilgiausias – 62 min. (vidutinė interviu trukmė – 51 min.). Surinkti duomenys buvo transkribuojami, fiksuojant emocines tyrimo dalyvių išraiškas ir reikšmingus jaustukus. Prieš atlikdama tyrimą, po kiekvieno interviu ir visos analizės metu tyrėja fiksavo įžvalgas ir nuostatas savistabos dienoraštyje, taip siekdama kuo mažiau paveikti rezultatus.

Duomenų analizė

Duomenims analizuoti buvo pasirinktas teminės analizės metodas pagal Braun ir Clarke (2022) rekomendacijas. Šis metodas yra patogus būdas sistematiškai kurti pasirinkto fenomeno aiškinamuosius modelius, lengvai pritaikomas įvairių dydžių imtims, patogus duomenis analizuojant tiek indukciniais, tiek deduciniais būdais ir skirtas apibendrinti naujus, iki šiol netyrinėtus mokslinius klausimus (Braun & Clarke, 2017). Teminės analizės žingsniai pateikiami 1-ame paveiksle.

1 paveikslas

Teminės analizės žingsniai



Transkribavimo metu jau buvo pradėta analizė, taip pat keliskart skaitant interviu ir klausantis jų įrašų buvo žymimos pradinės įžvalgos apie ryškiausius aspektus. Vėliau, pradedant kodavimo etapą, žymimi visi pasikartojantys žodžiai ir pasakymai, reprezentuojantys esmines idėjas. Informacija buvo koduojama semantiniais ir latentiniais kodais, kurie padėdavo išvelgti gilesnę duomenų prasmę. Kodai buvo keliskart peržiūrimi ir skirtomi į didesnes bendras kategorijas. Išryškėjus pradinėms kategorijoms, prasidėjo temų ir potemių kūrimas, trunkantis bene ilgiausiai, kai keliskart buvo peržiūrimos potencialios temos ir potemės, braižomi jų žemėlapiai nuolat grįžtant prie pradinių kodų ir „žalių“ duomenų siekiant įsitikinti, kad temos atspindi reikiamas kategorijas. Įsibėgėjus šiam etapui potencialios temos ir potemės aptariamos su antrąja tyrimo autore, taip randami tinkamiausi temų ir potemių pavadinimai ir užtikrinama rezultatų kokybė.

Tyrimo kokybės užtikrinimas

Pusiau struktūruoto interviu klausimus sudarė pirmoji straipsnio autorė. Bandomojo tyrimo su vienu tyrimo dalyviu interviu metu šie klausimai buvo patikrinti siekiant pasižiūrėti, kiek jie atskleidžia tiriamą fenomeną. Pasitarus su antrąja straipsnio autore, interviu klausimai nebuvo keičiami, nes jie buvo tinkami tiriamam fenomenui atskleisti, tad bandomojo tyrimo interviu buvo įtrauktas į duomenų analizę. Duomenų analizę atliko pirmoji straipsnio autorė, ji generavo pirminius kodus, potemes bei temas. Duomenis peržiūrėdavo ir koreguodavo antroji straipsnio autorė. Pabrėžtina, kad pirmoji straipsnio autorė, siekdama atlikti kokybišką tyrimo duomenų analizę, žinias ir įgūdžius, susijusius su teminės analizės metodo taikymu, kaupė trejų metų studijų Vilniaus universitete laikotarpiu. Per šį laikotarpį ji išsamiai išnaginėjo teorinę literatūrą apie teminės analizės metodą, savo kursiniam darbui atliko giluminius pusiau struktūruotus interviu su tyrimo dalyviais ir duomenis išanalizavo pasitelkusi teminės analizės metodą. Kokybinio tyrimo atlikimo kokybę padėjo išlaikyti ne tik nuolatinis bendradarbiavimas su antrąja straipsnio autore, bet ir abiejų autorių nešališkas žvilgsnis į tyrimo duomenis. Nešališką žvilgsnį į tyrimo duomenis išlaikyti padėjo tai, kad pirmoji straipsnio autorė nėra psichoterapeutė ir neturėjo išankstinių nuostatų dėl nagrinėjamo fenomeno ir žinių apie jį, o antrosios autorės, neatlikusios interviu ir neanalizavusios duomenų, mokslinė sritis nėra susijusi su netekčių patirtimis. Tyrime išgrynintos ir aptartos abiejų straipsnio autorių temos ir potemės buvo validuotos ir koreguotos bendradarbiaujant su kita nepriklausoma kokybinių tyrimų tyrėja, kuri nebuvo prisidėjusi prie tyrimo proceso. Tokių supervizijų metu buvo išgrynintos galutinės temų ir potemių formuluotės.

Rezultatai

Teminės analizės būdu nustatytos temos ir potemės

Teminės analizės metodu iš visų septynių tyrimo dalyvių duomenų pavyko generuoti tris temas ir septynias potemes. Pirmoji tema, „Psichoterapeutų darbe taikomų intervencijų pokytis“, sudaryta iš dviejų potemių: „Didesnis jautrumas netekties temoms“ ir „Didesnis jautrumas naujoms temoms terapiniame darbe“. Antroji tema, „Psichoterapeuto buvimo būdo pokytis terapiniame darbe“, irgi sudaryta iš dviejų potemių: „Terapinis darbas aktualizuoja asmenines psichoterapeuto patirtis“ ir „Terapinis darbas atlieka „plūduro“ vaidmenį gedėjimo metu“. Trečioji tema, „Artimojo netekties integravimas brandina psichoterapeutą“, sudaryta iš trijų potemių: „Asmeninis psichoterapeuto augimas“, „Sustiprėjęs psichoterapeutas stiprina klientus“ ir „Mirtis įprasminama per dvasinį augimą“. Visos temos ir potemės pateiktos 2-ame paveiksle.

2 paveikslas

Teminės analizės rezultatai: pagrindinės temos ir potemės

Psichoterapeutų darbe taikomų intervencijų pokytis	Psichoterapeuto buvimo būdo pokytis terapiniame darbe	Artimojo netekties integravimas brandina psichoterapeutą
1. Didesnis jautrumas netekties temoms 2. Didesnis jautrumas naujoms temoms terapiniame darbe	1. Terapinis darbas aktualizuoja asmenines psichoterapeuto patirtis 2. Terapinis darbas atlieka „plūduro“ vaidmenį gedėjimo metu	1. Asmeninis psichoterapeuto augimas 2. Sustiprėjęs psichoterapeutas stiprina ir klientus 3. Mirtis įprasminama per dvasinį augimą

Psichoterapeutų darbe taikomų intervencijų pokytis

Pirmoji tema, sudaryta iš dviejų potemių („Didesnis jautrumas netekties temoms“ ir „Didesnis jautrumas naujoms temoms terapiniame darbe“), akcentuoja pakitusias psichoterapeuto reakcijas į klientus dėl didesnio psichoterapeuto pažeidžiamumo. Kitaip tariant, psichoterapeuto naudojamos terapinės intervencijos veikiamos ir jo netekties patyrimo, kai psichoterapeutas tampa jautresnis ir dėmesingesnis klientų patirtims.

Potemė „Didesnis jautrumas netekties temoms“ buvo išskirta remiantis šešių tyrimo dalyvių mintimis apie didesnį jautrumą klientams. Viena iš tyrimo dalyvių sakė, jog patyrus netektį atsiradęs didesnis jautrumas netekties patyrimams paveikė jos požiūrį į netektį – jis tampa daugiaplanis, suteikia terapijos procesui daugiau empatijos ir mirties fenomeno supratimo, todėl psichoterapeutas tampa dėmesingesnis šioms temoms: „Lygiai prieš metus mirė mano tėvas ir aš kažkaip turbūt labai jautriai sureagavau į tą užuominą (kliento savižudybės užuominą). Gali būti, kad kitu metu aš ne taip jautriai sureaguočiau“ (Rūta, 3 p.).

Potemė „Didesnis jautrumas naujoms temoms“ buvo atpažinta keturių tyrimo dalyvių pasakojimuose. Tyrimo dalyviai dalinosi savo patirtimis, kad jų netekties patyrimui aktualios temos pradėjo kilti ir terapiniame darbe su kai kuriais klientais. Kitaip tariant, psichoterapeutai pradėjo jautriau „gaudyti“ klientų išsakytus apie ryšį, dvasingumą, netekties prasmę ar tabu temas, kurių psichoterapeutai iki savo netekties patyrimo nepastebėdavo. Tyrimo dalyvė Laura dalinosi: „Labai pasikeitė mano santykis į tikėjimą, kaip sakiau. Ir aš pradėjau daug labiau matyti ir kalbėti su klientais tikėjimo klausimais. Labai stipriai tas pasikeitė. Negirdėdavau šitos temos visiškai, dabar esu daug atviresnė ir daugiau žmonių apie tai kalba“ (Laura, 9 p.).

Psichoterapeutų buvimo būdo pokytis terapiniame darbe

Antroji tema, sudaryta taip pat iš dviejų potemių („Terapinis darbas aktualizuoja asmenines psichoterapeuto patirtis“ ir „Terapinis darbas atlieka „plūduro“ vaidmenį gedėji-

mo procese“), atskleidžia dvipusišką psichoterapeuto santykį su darbu gedėjimo metu. Viena vertus, psichoterapeutui gedėjimo metu klausytis klientų panašių netekčių temų yra sunkiau, nes taip aktualizuojamas ir jo asmeninis skausmas, galintis išblaškyti. Kita vertus, psichoterapeutas, bandydamas įsiklausyti į kliento išgyvenimus, atsitraukia nuo savo skausmų ir susigrąžina kontrolės ir stabilumo jausmą, padedantį pakelti jaučiamą sielvartą asmeniniame gyvenime.

Potemė „Terapinis darbas aktualizuoja asmenines psichoterapeuto patirtis“ išryškėjo visų tyrimo dalyvių pasidalinimuose ir parodė, jog psichoterapeuto pažeidžiamumą pajaučia ir jis pats, ir klientai, kai kyla panašios temos terapijoje. Viena tyrimo dalyvė dalinosi:

Tuo metu grupėje buvo paliktumo temos, nes aš išeinu atostogų – visiems liūdna ir pikta. Bet man noris girdėti tik tą pikta dalį. Tą liūdną, ir kad norisi ryšio – negaliu girdėti dabar, nes ten labai labai skauda. Ir paskui, kai sakiau, kad du žmonės išbyrėjo, tai vienas iš jų labai tiesiai pasakė, kad kažkaip trūksta manęs, manęs čia, grupėje (Rūta, 8 p.).

Antroji potemė „Terapinis darbas atlieka „plūduro“ vaidmenį gedėjimo procese“, penkiems tyrimo dalyviams buvo gana svarbus aspektas pagalboje sau gedėjimo metu. Tyrimo dalyvė Rasa teigė, jog įsitraukimas į darbą jai padėdavo susitvartyti ir atrasti pastiprinimą sunkiu laikotarpiu: „Tas profesinis vaidmuo, kai jis į sceną išeidavo pirmas, tai toje vietoj vis tiek aš ir jausdavausi tokio ir bejėgiškumo mažiau aš žinau, aš suprantu, aš žinau, ką daryti, aš galiu daryti, reaguoti, yra kažkoks rezultatas to“ (Rasa, 4 p.).

Tačiau kai kurių psichoterapeutų nuomone, toks įsitraukimas gali būti žalingas tiek psichoterapeutui gedėjimo metu, tiek klientams, kai psichoterapeutas darbe desperatiškai ieško stabilumo: „<...> ne aš kažkaip buvau pilnavertis terapeutas, kuris rūpinasi grupe, bet, jo, kažkokį tai atliko plūduro tokį vaidmenį, aš jau ten daug turbūt gerų dalykų ir nenuveikiau...“ (Vytautas, 3 p.).

Artimojo netekties integravimas brandina psichoterapeutą

Trečioji ir paskutinė tema sudaryta iš trijų potemių („Asmeninis psichoterapeuto augimas“, „Sustiprėjęs psichoterapeutas stiprina ir klientus“ ir „Mirtis įprasminama per dvasinį augimą“). Ši tema akcentuoja, kad asmeniškai susidūręs su netekties patyrimu ir atradęs netekties skausmo prasmę, psichoterapeutas įgyja pasitikėjimo, vidinės stiprybės ir todėl gali tvirčiau palaikyti klientus, patiriančius krizę. Šioje temoje taip pat atsikleidė svarbus aspektas – asmeninę netekties patyrimo prasmę psichoterapeutai rasdavo gilindamiesi į dvasingumą ir egzistencinius klausimus.

Pirmoji potemė „Asmeninis psichoterapeuto augimas“, atspindėjo visų tyrimo dalyvių patirtyse, kai jie reflektavo apie tai, kad po artimojo netekties psichoterapeutai turi susidurti su savo jautriomis temomis ir nagrinėdami jas augina asmenybę bei permąsto pasaulėžiūrą. Tyrimo dalyvė Jūratė dalinasi, jog asmeninės netektys skatina atrasti naują požiūrį į prasmingas egzistencines temas: „<...> tos netektys, ir kai prie tų patirčių eini, daliniesi ir tyrinėji, nu nėra vien tamsi duobė. Šiaip visai kartais tų perspektyvų atveria, gražių prisiminimų apie ryšį... Ko šiaip nesėdi ir negalvoji“ (Jūratė, 8 p.).

Antrosios potemės, „Sustiprėjęs psichoterapeutas stiprina ir klientus“, užuominų buvo aptikta šešiuose tyrimo dalyvių pasakojimuose. Tyrimo dalyviai mini, jog patyrę artimojo netektį įgijo bendrą ramybės ir išminties pojūtį darbe su klientais, todėl tai jiems padeda atrasti ir klientų išteklius jų gijimo procese. Tyrimo dalyvis Vytautas sakė, kad po artimųjų netekčių atradęs lengvumo ir laisvės pojūtį terapiniame darbe: „Kadangi daug terapijų savo turėjau, tai tiesiog nu tie pergyvenimai <...> tavo, kaip terapeuto, pajėgumą padidina. Gali ramiau kažkokius dalykus žiūrėti, kurie gąsdina. Gal dabar aš galiu daugiau su agresyvia dalimi taip pajuokauti, pakibinti, paviešinti savo kontraperkėlimą“ (Vytautas, 7 p.).

Trečioji potemė, „Mirtis įprasminama per dvasinį augimą“, išryškėjo keturių tyrimo dalyvių refleksijose. Asmeninio psichoterapeuto brendimo temoje teko atskirti ir dvasinį augimą, nes šie tyrimo dalyviai įprasmino netektį ieškodami atramos ir vilties dvasingume. Tyrimo dalyvė Agnė sakė, jog susidūrimas su artimųjų netektimis atveria naują dvasinio pasaulio dėsnių pažinimą, kuris padeda priimti savo skausmą:

Gal paskutinis senelis, kai mirė, tai aš kažkaip nu priėjau savo tokio vaizdinio, kaip aš įsivaizduoju mirtį, kaip aš suprantu ją, kad nu tai yra perėjimas į kitą... ir vat atradau savo savo metodų ir būdų. Tai gal nėra labai psichoterapiniai, gal daugiau dvasiniai. Tai va ir juos taikau ir tokios daugiau ramybės turiu (Agnė, 4 p.)

Apibendrinant – psichoterapeutų artimųjų netekčių patyrimo reikšmė darbe su klientais atsiskleidė per tris temas ir septynias potemes. Pokyčiai terapiniame darbe pateikiami kaip pakitusios psichoterapeuto terapinės intervencijos, padėjusios kelti reikalingą terapinę įtampą su klientais, paties psichoterapeuto buvimo būdo pokyčiai ir sunkumai terapiniame darbe bei asmeninis psichoterapeuto augimas, akcentuojantis savirefleksiją, išmintingą palaikymą klientų krizėse bei mirties įprasminimą atliekant dvasines paieškas.

Rezultatų aptarimas

Šiame tyrime rasti radiniai papildė iki šiol vis dar „nišinės“ temos aspektus. Pirmiausia, svarbu paminėti, jog šio tyrimo metu buvo rasti nauji ir unikalus radiniai, akcentuojantys, kad psichoterapeutai, netekę artimųjų, tapo atviresni naujoms ir reikšmingoms temoms, susijusioms su klientų netekčių išgyvenimais. Šios temos, anot psichoterapeutų, iki jų netekčių patyrimų nebuvo pastebimos. Naujų temų pastebėjimas psichoterapijos procese, pasak psichoterapeutų, didina psichoterapijos efektyvumą ir kelią reikiamą psichoterapinio proceso įtampą. Šis atradimas tik patvirtina Horwell (2019) prielaidą, jog psichoterapeutui suvokus savo nesąmoningai perduodamo pažeidžiamumo įtakos naudą klientui, atsiveria galimybė pastebėti terapiniam gydymui reikalingas klientų pasakojimų detales, kurios anksčiau nebuvo pastebimos. Ši išvalga praplečia senesnių tyrimų lauką, nes dauguma autorių išskirtų temų nagrinėja psichoterapeuto artimųjų netekties patyrimą, o ne konkrečius psichoterapeuto intervencijų pokyčius (Broadbent, 2013; Cvetovac & Adame, 2017; De Santis, 2015; Swinden, 2021). Todėl susidaro įspūdis, jog psichoterapeutas, visiškai apribodamas savo pažeidžiamumą ir jautrumą, rizikuoja prarasti autentišką terapinį santykį, o adekvačiai demonstruojamas atvirumas gali tik padidinti tinkamą terapinę įtampą.

Kiti šio tyrimo metu išgryninti radiniai – didesnis psichoterapeuto jautrumas netekties temoms terapiniame darbe – sutapo su kitų autorių darbais, kuriuose teigiama, jog netekties patyrimai labiau suartina psichoterapeutą su klientu, nes giliau išreiškiama empatija (Antonas, 2002; Cvetovac & Adame, 2017; Hayes, 2002; Swinden, 2021). Literatūroje minima, jog šios patirtys ilgainiui didina psichoterapeutų atsparumą, gebėjimą atskirti ir naudoti tinkamas įveikos strategijas bei atjautą kitiems (Swinden, 2021). Panašu, kad psichoterapeutas, patyręs panašias patirtis, pradeda geriau suprasti klientus, todėl prasiplėčia teorinį suvokimą apie žmogiškuosius gyvenimo posūkius. Šis suvokimas padeda tolerantiškai ir žmogiškai priimti išgyvenimus ir suteikti klientams reikalingą palaikymą.

Tęsiant toliau, šis tyrimas, pritariantis kitų autorių darbams ir juos praplečiantis, parodė, jog gedinčiam psichoterapeutui dažnai tenka dorotis su terapijų metu kylančiu psichologiniu skausmu ir sunkiais netekties prisiminimais, kuriuos aktualizuoja klientų pasakojimai (Cvetovac & Adame, 2017; Kouriatis & Brown, 2014; Zerubavel & Wright, 2012). Psichoterapeutai gali veidrodiniu principu susitapatinti su kliento jausmais, todėl tai gali paveikti ir jų naudojamas terapines intervencijas. Jautrių temų vengiantis terapeutas rizikuoja ir terapinio darbo kokybe. Literatūroje teigiama, kad toks terapeutas terapiniame darbe kurį laiką gali nebeužsiimti gilesniu nagrinėjimu, terapinės įtampos kėlimu, konfliktų sprendimu ir atsparumo stiprinimu (Antonas, 2002). Todėl psichoterapeutui atsiranda poreikis nuolat sąmoningai stebėti savo reakcijas, išgyvenimus ir naudojamas intervencijas ypač sunkiu metu jo asmeniniame gyvenime.

Šiame tyrime išryškėjo ir literatūroje rečiau aprašomi radiniai apie psichoterapeuto įsitraukimą į darbą, kuris padeda atsitraukti nuo asmeninių sunkumų ir vėl atrasti pajėgumo bei kontrolės jausmą krizės metu. Autoriai nurodo, kad įsitraukimas į darbą gali „palaikyti“ gedintį psichoterapeutą (Horwell, 2019), nors kiti sako, jog darbas, tapęs įveikos mechanizmu po artimojo netekties, gali kelti pavojų neišgėdėti su netektimi susijusios krizės (Kouriatis & Brown, 2014; Swinden, 2021). Kiti šio tyrimo radiniai taip pat sutinka su atradimais, kad gedulo išgyvenimas skatina savistabą, savianalizę, poreikį perdirbti savo identitetą bei asmeninio pažeidžiamumo ir trapumo priėmimą (Broadbent, 2011; Broadbent, 2013; Cvetovac & Adame, 2017; Horwell, 2019; Kouriatis & Brown, 2014; Zerubavel & Wright, 2012), o artimojo netekties integravimas skatina pasaulėžiūros, socialinės tapatybės suvokimo pokyčius (Broadbent, 2011; Broadbent, 2013; De Santis, 2015) ir netekčių gyvenime įprasminimo paieškas (Johnson, 2011). Todėl gyvenimo patirtys ir jų sprendimo būdai, įveikos bei pasekmės neišvengiamai formuoja ir psichoterapeuto profesinį vaidmenį, paremtą jo asmenybe. Šis ir kiti tyrimai teigia, jog psichoterapeutams surasti netekties prasmę ir įsisąmoninti savo jausmus padeda dvasinėjimas (Broadbent, 2013; De Santis, 2015), o atradę prasmę sunkioje asmeninėje krizėje jie tobulėja profesiskai, nes įgyja pasitikėjimo ir stiprybės, kuri leidžia drąsiau dirbti su klientų išgyvenimais (De Santis, 2015). Asmeniškai išgyvenę krizę psichoterapeutai susiduria su įvairiais sunkumais asmeniniame gyvenime, o jų profesinis efektyvumas ir gebėjimas rasti išteklių kliento krizėje neatsiejamas nuo gebėjimo patiems įveikti savo individualius sunkumus.

Tyrimo ribotumai

Nors šis tyrimas padėjo atrasti naujų, anksčiau nemintėtų aspektų apie psichoterapeutų intervencijų pokytį ir įsitraukimo į darbą naudą pačiam psichoterapeutui, kaip ir kiekvienas tyrimas, jis turi tam tikrų ribotumų. Pirmasis ribotumas yra imties nehomogeniškumas, nes tyrimo dalyviai turėjo skirtingą darbo patirtį, interviu atliko nuo patirtos netekties praėjus skirtingam laiko tarpui ir tyrimo dalyviai buvo iš skirtingų psichoterapijos paradigmu. Be to, nors tyrimo dalyvių amžius nebuvo laikomas homogeniškumo kriterijumi, gali būti, kad sukaupta gyvenimiška patirtis galėtų turėti įtakos psichoterapeutų gedulo išgyvenimų reikšmei darbe su klientais.

Tyrimo pritaikomumas

Pirmiausia, šio tyrimo radiniai gali paskatinti plėsti mokslinius psichoterapeutų netekčių poveikio jų darbui, naudojamoms intervencijoms tyrimus ir gali padėti interpretuoti bei sieti psichoterapeuto gyvenimo pokyčius su psichoterapijos efektyvumu ir naudojamomis psichoterapinėmis intervencijomis. Be abejo, tyrimo radiniai galėtų būti pritaikomi praktikoje daugiau dėmesio skiriant psichoterapeutų psichinei sveikatai, jų asmeninėms psichoterapijoms bei supervizijoms, o tai padėtų keisti nuomonę apie psichoterapeuto atsparumą. Galiausiai, tyrimo radiniai gali praversti ir supervizorių mokymuose akcentuojant psichoterapeutų, patiriančių krizę, galimas būsenas, tokias kaip didelis jautrumas, nerimastingumas, nepakankamas darbo efektyvumas, nuovargis, nepasitikėjimas, kaltės jausmai, jautrių ir netekties temų vengimas.

Išvados

Atlikus pusiau struktūruotą giluminį interviu ir išanalizavus duomenis teminės analizės metodu psichoterapeutų patyrimo reikšmė jų darbui su klientais atsiskleidė trimis temomis: „Psichoterapeutų darbe taikomų intervencijų pokytis“, „Psichoterapeutų buvimo būdo pokytis terapiniame darbe“, „Artimojo netekties integravimas brandina psichoterapeutą“. Šios temos atskleidė, jog ilgainiui didėja psichoterapeuto empatija ir atjauta klientams, kuriamas gilesnis ir artimesnis terapinis santykis, tačiau gedintis psichoterapeutas susiduria su trukdžiais, kai patiria psichologinį skausmą, kurį iškelia klientų patirtys. Atrasta ir tai, kad psichoterapeutas „įsikimba“ į darbą, padedantį atsitraukti nuo asmeninio skausmo ir susigrąžinti stabilumo jausmą. Tyrime pakartotinai atrasta, kad asmeninių krizių įveikimas padidina psichoterapeuto darbo efektyvumą, nes skatina permąstyti pasaulėžiūrą, identitetą, nagrinėti dvasinę mirties prasmę ir šitaip įgyti pasitikėjimo ir stiprybės, kurie leidžia drąsiau dirbti su klientų išgyvenimais. Galiausiai, tyrime pavyko išgryninti naują unikalų radinį – kad psichoterapeutui patyrus artimojo netektį, jo terapiniame darbe iškyla naujų temų. Atradimas akcentuoja pažeidžiamų psichoterapeutų atvirumą naujiems reikšmingiems aspektams klientų netekčių išgyvenimuose, kuris padeda kelti reikiamą psichoterapinio proceso įtampą.

Literatūra

- Antonas, V. (2002). Death in the life and work of a therapist. *Self & Society*, 30(3), 16–23. <https://doi.org/10.1080/03060497.2002.11086147>
- Boyden, S. (2006). *Psychologist bereavement and self-disclosure: Impact on the therapeutic process* [Unpublished doctoral dissertation].
- Bozenski, J. (2006). *The impact of bereavement on empathy in psychotherapy* [Unpublished doctoral dissertation].
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). Thematic analysis: A practical guide. *QMIP Bulletin*, 1(33), 46–50. <https://doi.org/10.53841/bpsqmp.2022.1.33.46>
- Broadbent, J. R. (2011). *The bereaved therapist speaks: An exploration of humanistic therapists' experiences of significant personal bereavement and its impact on their therapeutic practice. A qualitative study using Interpretative Phenomenological Analysis* [Unpublished master's thesis].
- Broadbent, J. R. (2013). "The bereaved therapist speaks". An interpretative phenomenological analysis of humanistic therapists' experiences of a significant personal bereavement and its impact upon their therapeutic practice: An exploratory study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 13(4), 263–271. <https://doi.org/10.1080/14733145.2013.768285>
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Colao-Vitolo, N. (2006). *Coping and bereaved psychologists: Impact on the psychotherapy process* [Unpublished doctoral dissertation].
- Cvetovac, M. E., & Adame, A. L. (2017). The wounded therapist: Understanding the relationship between personal suffering and clinical practice. *The Humanistic Psychologist*, 45(4), 348–366. <https://doi.org/10.1037/hum0000071>
- De Santis, M. (2015). *The lived experience of therapeutic work in the midst of grief: An existential phenomenological study* [Thesis Middlesex University / New School of Psychotherapy and Counselling (NSPC) Psychology].
- Devilley, S. (2012). *An exploration of psychotherapists' experiences of bereavement and personal illness* [Master's Thesis, Dublin Business School].
- Gerson, B. (Ed.). (1996/2001). *The therapist as a person: Life crises, life choices, life experiences, and their effect on treatment*. Routledge.
- Givelber, F., & Simon, B. (1981). A death in the life of a therapist and its impact on the therapy. *Psychiatry*, 44(2), 141–149. <https://doi.org/10.1080/00332747.1981.11024099>
- Hayes, J. A. (2002). Playing with fire: Countertransference and clinical epistemology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(1), 93–100. <https://doi.org/10.1023/a:1015543531230>
- Hayes, J. A., Yeh, Y.-J., & Eisenberg, A. (2007). Good grief and not-so-good grief: Countertransference in bereavement therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 63(4), 345–355. <https://doi.org/10.1002/jclp.20353>
- Horwell, A. (2018). *The therapist in crisis: Experiencing the therapeutic process after personal loss* [Other thesis, Middlesex University / Metanoia Institute].
- Horwell, A. (2019). The transformative process of the bereaved therapist. *Journal of Psychotherapy Integration*, 29(2), 151–163. <https://doi.org/10.1037/int0000157>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. The Free Press.
- Johnson, P. H. (2011). *A qualitative exploration of grieving counsellors' monitoring of fitness to practice* [Unpublished doctoral dissertation].
- Kooperman, D. (2013). When the therapist is in crisis: Personal and professional implications for small community psychotherapy practices. *American Journal of Psychotherapy*, 67(4), 385–403. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2013.67.4.385>
- Kouriatis, K., & Brown, D. (2011). Therapists' bereavement and loss experiences: A literature review. *Journal of Loss and Trauma*, 16(3), 205–228. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519289>
- Kouriatis, K., & Brown, D. (2014). Therapists' experience of loss: An interpretative phenomenological analysis. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 68(2), 89–109. <https://doi.org/10.2190/om.68.2.a>

Lakioti, A., Stalikas, A., & Pezirkianidis, C. (2020). The role of personal, professional, and psychological factors in therapists' resilience. *Professional Psychology: Research and Practice*, 51(6), 560–570. <https://doi.org/10.1037/pro0000306>

Millon, M. L. (1998). Death in life: The impact of major loss on the therapist's work. *Dissertations Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 59(5-B), 2426.

Nissen-Lie, H. A., Orlinsky, D. E., & Rønnestad, M. H. (2021). The emotionally burdened psychotherapist: Personal and situational risk factors. *Professional Psychology: Research and Practice*, 52(5), 429–438. <https://doi.org/10.1037/pro0000387>

Schonau, B. (2012). *The paradox of the 'wounded healer'* [Unpublished Doctoral thesis]. City University London.

Sofaer, S. (1999). Qualitative methods: What are they and why use them? *Health Services Research*, 34(5), 1101–1118. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1089055/pdf/hsresearch00022-0025.pdf>

Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal of Pain*, 9(1), 41–42. <https://doi.org/10.1177/2049463714541642>

Swinden, Dr. C. (2021). Working after loss: How bereavement counsellors experience returning to therapeutic work after the death of their parent. *Illness, Crisis & Loss*, 31(2), Article 105413732110676. <https://doi.org/10.1177/10541373211067670>

Vamos, M. (1993). The bereaved therapist and her patients. *American Journal of Psychotherapy*, 47(2), 296–305. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1993.47.2.296>

Vaštakė, M. (2022). *Vyrų ir moterų refleksyvumo patirtys egzistencinės terapijos supervizijoje* [Daktaro disertacija, Vilniaus universitetas]. <https://doi.org/10.15388/vu.thesis.332>

Vaštakė, M., & Skruibis, P. (2023). Pagalba teikiantiems pagalbą: su kokiais sunkumais susiduria psichoterapeutai? Žurnalas „Spectrum“. <https://www.vu.lt/naujienos/spectrum/straipsniai/pagalba-teikiantiems-pagalba-su-kokiais-sunkumais-susiduria-psichoterapeutai>

Willig, C. (2019). What can qualitative psychology contribute to psychological knowledge? *Psychological Methods*, 24(6), 796–804. <https://doi.org/10.1037/met0000218>

Zerubavel, N., & Wright, M. O. (2012). The dilemma of the wounded healer. *Psychotherapy*, 49(4), 482–491. <https://doi.org/10.1037/a0027824>