

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Tomas Uleckas

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

**Egzistencinės psichoterapijos veiksmingumo kokybinė analizė: ilgalaikių psichoterapijos
klientų perspektyva**

Darbo vadovė: dr. Marija Vaštakė

Vilnius
2024

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS	6
PRATARMĖ	7
1. ĮVADAS	8
1.1. Egzistencinė psichoterapijos paradigma	8
1.2. Psichoterapijos veiksmingumo tyrimai	12
1.3. Tyrimo problema, objektas, tikslas ir klausimai	16
2. METODIKA	17
2.1. Teorinis tyrimo pagrindimas	17
2.2. Tyrimo dalyviai	18
2.2.1. Tyrimo dalyvių paieška ir atranka	18
2.2.2. Tyrimo dalyvių demografiniai duomenys	19
2.2.3. Homogeniškumo kriterijai	20
2.3. Instrumentai	20
2.4. Tyrimo eiga	21
2.4.1. Tyrimo etapai	21
2.4.2. Etiniai tyrimo aspektai	23
2.4.3. Kokybinio tyrimo kokybės užtikrinimas	24
2.5. Duomenų analizė	25
3. REZULTATAI	27
3.1. Terapinis santykis – įrankis pokyčiui	28
3.1.1. Priėmimas ir laisvė būti	28
3.1.2. Palaikymas ir tikėjimas	30
3.1.3. Terapinio santykio ilgalaikiškumas	32
3.2. Egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumai	33
3.2.1. Prasmės jautimas	34
3.2.2. Terapija – erdvė mokytis	35
3.3. Terapeuto buvimo būdo ypatumai	36
3.3.1. Terapeuto atsiskleidimas	36
3.3.2. Terapeuto konfrontacija	37
3.3.3. Terapeuto profesionalumas	39
4. REZULTATŲ APTARIMAS	40
4.1. Tyrimo ribotumai ir gairės tolimesniems tyrimams	47
5. IŠVADOS	49
REKOMENDACIJOS	50

LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	51
PRIEDAI	61
1 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime	61
2 priedas. Tyrimo dienoraščio įrašų pavyzdžiai	62

SANTRAUKA

Uleckas, T. (2024). *Egzistencinės psichoterapijos veiksmingumo kokybinė analizė: ilgalaikių psichoterapijos klientų perspektyva*. Magistro darbas. Vilnius: Vilniaus universitetas, 62 psl.

Daugelis tyrimų patvirtina, kad egzistencinė psichoterapija yra efektyvi, tačiau egzistencinės psichoterapijos efektyvumo veiksniai vis dar yra menkai išnagrinėti. Ypač trūksta tyrimų, kurie gilintųsi į terapijos efektyvumo suvokimą iš egzistencinės psichoterapijos kliento perspektyvos. Šiame tyrime buvo siekiama išskirti ir aprašyti veiksniai, sukeliančius pokyčius egzistencinės psichoterapijos procese iš ilgalaikių klientų perspektyvos. Tyrime dalyvavo 6 ilgalaikiai egzistencinės psichoterapijos klientai (5 moterys ir 1 vyras). Tyrimo dalyviams buvo nuo 24 iki 39 metų ($M = 29,7$). Tyrimui atlikti pasirinkta kokybinio tyrimo strategija, duomenys surinkti pusiau struktūruoto interviu būdu, o analizuoti pasitelkiant teminės analizės metodą (Braun & Clarke, 2006). Atlikus duomenų analizę, išskirtos 3 pagrindinės temos: (1) Terapinis santykis – įrankis pokyčiui; (2) Egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumai; (3) Terapeuto buvimo būdo ypatumai. Rezultatai atskleidžia terapinio santykio, kaip pagrindinio egzistencinės psichoterapijos efektyvumo veiksnio, svarbą bei išryškina kitus egzistencinės psichoterapijos proceso bei terapeuto buvimo būdo ypatumus, turinčius aiškų ryšį su egzistencinės psichoterapijos efektyvumu iš ilgalaikių klientų perspektyvos.

Raktiniai žodžiai: egzistencinė psichoterapija, efektyvumas, ilgalaikiai psichoterapijos klientai, kokybinė analizė.

SUMMARY

Uleckas, T. (2024). *A qualitative analysis of the effectiveness of existential psychotherapy: the perspective of long-term psychotherapy clients*. Master 's thesis. Vilnius: Vilnius University, p. 62.

Many studies support the effectiveness of existential psychotherapy, but the factors that make existential psychotherapy effective are still poorly understood. In particular, there is a lack of research that delves into the perception of the effectiveness of therapy from the perspective of the existential psychotherapy client. This study aimed to identify and describe the factors that bring about change in the process of existential psychotherapy from the perspective of long-term clients. The participants were 6 long-term clients of existential psychotherapy (5 women and 1 man). The participants were aged between 24 and 39 years ($M = 29.7$). The research strategy chosen for the study was qualitative, data were collected through semi-structured interviews and analysed using a method of thematic analysis (Braun & Clarke, 2006). The data analysis identified 3 main themes: (1) The therapeutic relationship as a tool for change; (2) The characteristics of the process of existential psychotherapy; (3) The characteristics of the therapist's way of being. The results reveal the importance of the therapeutic relationship as a key factor in the effectiveness of existential psychotherapy and highlight other features of the existential psychotherapy process and the therapist's way of being that have a clear relationship with the effectiveness of existential psychotherapy from the perspective of long-term clients.

Keywords: existential psychotherapy, effectiveness, long-term psychotherapy clients, qualitative analysis.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Psichoterapijos veiksmingumo veiksnys – dėmuo, kurio pagalba psichoterapijoje pasiekiamas pokytis (Kazdin, 2008).

Psichoterapijos efektyvumas – psichoterapijos rezultatai, pasižymintys teigiamu psichoterapijos poveikiu paciento būsenai (Lambert, Bergin, & Garfield, 1994).

Terapiniai veiksniai – psichoterapinio proceso sudedamosios dalys bei psichoterapeuto ir kliento savybės, padedančios keistis (Bieliauskienė, 2014).

Egzistencinė psichoterapija – tai terapijos kryptis, pagrįsta egzistencinės filosofijos, egzistencinės literatūros ir egzistencinio meno idėjomis ir koncepcijomis (Frankl, 1967; Yalom, 1980).

Terapinė sąjunga – tai klientų ir terapeutų bendradarbiavimas, kuris apibrėžiamas kaip sutarimas ties terapijos užduotimis ir tikslais bei emocinis ryšys tarp terapeuto ir kliento terapijos proceso metu (Tracey & Kokotovic, 1989).

PRATARMĖ

Egzistencinė psichoterapija nuolat auga (Barnett & Madison, 2012; du Plock & Deurzen, 2015): vieni iš naujausių tyrimų patvirtina, kad ji praktikuojama mažiausiai 48 šalyse, o 239 institucijos visame pasaulyje teikia vienokius ar kitokius egzistencinio konsultavimo ar psichoterapijos mokymus (Correia, Cooper, & Berdondini, 2014). Tai viena iš ilgiausiai egzistuojančių psichoterapijos formų (Cooper, 2012), tačiau iki šiol egzistencinė praktika nebuvo sistemingai ir sutartinai dokumentuojama (Correia, Cooper, Berdondini, & Correia, 2017), o tai trukdo nuodugniai įvertinti egzistencinių intervencijų ir procesų veiksmingumą (Correia, Cooper, & Berdondini, 2015). Aiškių, paprastų ir įrodymais pagrįstų rekomendacijų pasaulinei egzistencinių terapeutų bendruomenei beveik nėra parengta – tik pastaruoju metu keletas autorių atkreipė dėmesį į egzistencinei praktikai būdingų terapinių procedūrų supratimą ir kol kas tik trys tyrimai yra tai empiriškai tyrę (Correia et al., 2018), o tai įrodo šios temos tyrimų srities naujumą ir aktualumą. Wampold (2001, 2009a, 2009b) daugelyje savo tyrimų patvirtino prielaidą, kad santykiai yra sveikimo pagrindas terapijos procese – anot jo, egzistuoja šimtai tyrimų kurie rodo, kad tikslingas terapeuto ir paciento bendradarbiavimas – tai, ką mes vadiname terapine sąjunga, yra susijęs su terapine pažanga. Dauguma egzistencinės psichoterapijos specialistų tarp dažniausiai jų taikomų terapinių intervencijų itin aukštai įvertino santykių vertybes – šilumą, empatiją ir autentiškumą, o tai rodo glaudų egzistencinės psichoterapijos principų ir terapijos veiksmingumo tyrimų ryšį (Norcross, 1987). Galima teigti, kad egzistencinės psichoterapijos principų supratimas reikalingas visiems terapeutams, nes jis suteikia papildomą perspektyvą, kuri galėtų tapti visų veiksmingų terapijos metodų pagrindu (Wampold, 2008). Iš esmės, nekyla abejonių, kad egzistencinė psichoterapija yra veiksminga ir jai būdingi veiksniai siejasi su klientų patiriamais pokyčiais, tačiau trūksta tyrimų, nagrinėjančių šį fenomeną. Šia temą tyrinėti pasirinkau daugiausiai dėl asmeninio intereso – stipraus susidomėjimo egzistencine psichoterapija. Egzistencinė psichoterapija tampa vis populiariesnė tiek pasaulyje, tiek Lietuvoje, todėl svarbu pasigilinti, kas gi daro šią terapiją efektyvia.

1. ĮVADAS

1.1. Egzistencinė psichoterapijos paradigma

Prieš tyrinėjant egzistencinės psichoterapijos veiksmingumą, svarbu suprasti, kaip šioje terapinėje paradigmoje apskritai suvokiamas žmogus ir jo būtis. Egzistencinės psichologijos ir terapijos pagrindu vokiečių filosofo M. Heideggerio „būties-pasaulyje“ (*dasein*) koncepcija (Heidegger, 1962). Anot Heideggerio (1962), žmogus nėra tiesiog būtis, žmogus yra būtis pasaulyje, kuri egzistuoja tik įtraukta į santykių tinklą. Žmogaus savastis ir jo pasaulis negali vienas be kito egzistuoti ir gali būti suprasti tik vienas kito pagalba. Dėl šių priežasčių egzistencinės psichoterapijos procese kliento gyvenimas suvokiamas kaip sudėtingų santykių su pasauliu tinklas. Iš esmės, egzistencinės psichologijos požiūriu, žmogus yra lyg „įmetamas“ į pasaulį, kurį galima apibūdinti, kaip prasmingų santykių struktūrą, ir turi jame egzistuoti (Kočiūnas, 2009). Egzistencinėje terapijoje siekiama suprasti kliento pasaulį, orientuojantis į šiuos svarbiausius jo matmenis: fizinį („Umwelt“ – kūniškosios, materialinės egzistencijos sfera), socialinį („Mitwelt“ – viešųjų, socialinių santykių sfera), psichologinį („Eigenwelt“ – psichikos ir artimų, intymių santykių sfera) ir dvasinį („Überwelt“ – prasmų, vertybių, pasaulėžiūros, santykių su transcendentine realybe sfera) (van Deurzen, 2002). Visi šie skirtingi pasaulio matmenys yra artimai susiję tarpusavyje ir veikia vienas kitą. Tai lyg trys žmogaus „būties-pasaulyje“ aspektai, kuriuos žmogus išgyvena vienu metu. Galima sakyti, kad suprasti žmogų reiškia suprasti jį šiais trimis aspektais. Taigi egzistencinėje terapijoje šie kliento pasaulio matmenys tampa savotiškais orientyrais, kuriais remiantis psichoterapijos procese tyrinėjamas kliento patiriamas pasaulis.

Visos psichoterapinės teorijos remiasi filosofinėmis prielaidomis ir postulatais, net jei daugeliu atvejų praktikuojantiems specialistams jie lieka paslėpti ir nematomi. Egzistencinė psichoterapija iš esmės išsiskiria iš kitų psichoterapijos metodų būtent tuo, kad aiškiai pripažįsta ir atvirai naudoja savo pamatines filosofines prielaidas (Spinelli, 2006). Kartu egzistencinė psichoterapija ne tiek dėl to, kad ji yra filosofškai pagrįsta, kiek dėl konkrečių filosofinių prielaidų, kurias ji palaiko, skiriasi nuo įvairių šiuo metu konkuruojančių psichoterapijos modelių. Kaip teigia keli autoriai, egzistencinis požiūris neturi vieno ikūrėjo ar autoritetingo šaltinio (Yalom, 1980; Cooper, 2003). Veikia jį geriausia suprasti kaip daugybę susikertančių praktikų, kurios daugiausia dėmesio skiria žmogaus egzistencijos analizei remiantis bendrais pamatiniais principais.

Egzistencinėje psichoterapijoje ypatingai svarbus reikšiny yra tarpusavio santykių aspektai, per kuriuos atskleidžiamos arba „iškeliamos“ kliento problemos. Šioms problemoms tyrinėti nėra pasitelkiami kokie nors konkretūs pagalbos būdai ar terapijos technikų sistemos (Spinelli, 2006). Nėra specialių egzistencinių terapijos metodų – iš tiesų, tai tokia paradigma, kuri neturi jokių aiškiai

išskirtų įrankių. Svarbiausiais dalykas yra ne metodai ar technikos, o terapeuto egzistencinė pasaulėžiūra, nukreipta į siekimą suprasti žmogų jo specifinėje gyvenimo realybėje. Egzistencinėje paradigmoje pats terapinis santykis tampa pagrindine priemone, kuri padeda atskleisti kliento simptomus ir sutrikimus kaip tiesioginius jo „buvimo būdo“ (angl. „way of being“) pasaulyje pasireiškimus (Spinelli, 2006). Šiam „buvimo būdui“ įtaką daro kliento jausmai ir vertybės, įsitikinimai ir apskritai visa žmogiškosios patirties įvairovė, apimanti jo požiūrį į patį save, kitus ir aplink jį esantį pasaulį. Todėl egzistencinėje psichoterapijoje pirmiausiai dėmesys skiriamas kliento tikrovės aprašymui, supratimui ir tyrinėjimui, o ne diagnozei ar gydymui. Siekiama ne tiek gydyti ar koku nors būdu keisti ką nors kliento vidiniame pasaulyje ar gyvenime, ne kiek šalinti simptomus bei problemas, kiek padėti klientui geriau susivokti savo gyvenime, aiškiau suprasti gyvenimo teikiamas galimybes ir tų galimybių ribas (Kočiūnas, 2009). Stengiamasi kartu su klientu suprasti, kas jo gyvenime labiausiai jam kelia sunkumų, kas skatina problemų atsiradimą, siekiama suteikti galimybę klientui pamatyti jo gyvenime esančius prieštaravimus, padėti geriau susigaudyti savo noruose, troškimuose, taip pat atrasti prasmę kasdienybėje. Svarbu ir tai, kad terapeuto gebėjimas priimti kliento būties kitoniškumą skatina kliento norą ir drąsą susidurti su turimomis išankstinėmis nuostatomis apie jų santykius su savimi, kitais žmonėmis ir pasauliu apskritai bei didina įžvalgą kaip šios nuostatos galėjo išprovokuoti dabartines jų gyvenimo problemas. Egzistencinėje psichoterapijoje santykis tarp kliento ir psichoterapeuto užima centrinę poziciją, nes būtent per besąlygiškai priimančią ir nuoširdžiu susidomėjimu grįstą santykį galima iš tikrųjų priartėti prie kliento problemų atskleidimo ir jų tyrinėjimo (Spinelli, 2002, 2006). Apibendrinant, vienas svarbiausių egzistencinės terapijos ypatumų, tai siekis įgauti realistiškesnę kliento gyvenimo supratimą bei pamatyti žmogų jo unikalios būties pasaulyje kontekste, kuris atsiskleidžia terapinio santykio metu.

Kliento būtį pasaulyje tyrinėti padeda realistiški, tikri santykiai tarp kliento ir terapeuto, egzistencinėje psichoterapijoje siejami su M. Buberio (2001) dialogo filosofija, kurioje apibrėžiami Aš-Tu ir Aš-Tai santykiai. Susitikimą tarp Aš ir Tu Buberis (2001) laikė svarbiausiu žmogiškosios patirties aspektu, nes, anot jo, būtent santykyje mes tampame visaverčiais žmonėmis. Abipusį patvirtinimą galimą būtų laikyti ne tik terapinio darbo, bet ir bendro žmogaus klestėjimo pagrindu, kadangi kiekviename žmoguje egzistuojantis įgimtas subjektyvumas gali pradėti aktualizuotis tik tada, kai jis tiksliai atsispindi kito žmogaus akyse (Buber, 2001). Aš-Tu santykį Buberis supriešino su Aš-Tai santykiu, kai kitas žmogus patiriamas kaip priemonė tikslui pasiekti ar kaip objektas, kurį reikia paveikti ar panaudoti. Kaip teigia R. May (1986), mūsų kultūroje taip įsitvirtinęs techniškasis požiūris, kad jis iš dalies apima netgi psichinės realybės aiškinimą, o tai yra viena iš didžiausių kliūčių trukdančių suprasti kitą žmogų. Psichoterapijoje tai pasireiškia bandymu žmogų priskirti kokiam nors kategorijai arba polinkiu į žmogų žvelgti kaip į aplinkos veikiamą objektą, kurį galima analizuoti. Būtent siekdamas išvengti tokio sudaiktinimo ir skirstymo į kategorijas, egzistencinis terapeutas turi

stengtis orientuotis į kliento supratimą, o ne į metodikas, kurios klientą paverčia vienu iš aplinkos objektų, o terapeutą – amatininku (Kočiūnas, 1996). Taigi iš Buberio dialogo filosofijos į egzistencinę terapiją perkeliamas supratimas, kad kito žmogaus subjektyvios realybės tyrinėjimas gali vykti tik dviejų Aš susitikime, kuriame santykis yra kuriamas remiantis bendromis pastangomis ir grindžiamas abipusiu vienas kito patvirtinimu ir priėmimu.

Nuo pat pradžių egzistencinė psichologija buvo ne tik teorija apie žmogaus supratimą, bet ir psichoterapijos praktika (egzistencinė analizė, Dasein-analizė, egzistencinė terapija, logoterapija ir t. t.). Anot Kočiūno (1996), pagrindinis egzistencinės terapijos tikslas – padėti pagalbos ieškančiam asmeniui patirti savo egzistenciją kaip tikrą, autentišką, kaip Būtį pasaulyje su tam tikromis galimybėmis ir tam tikrais apribojimais. Egzistencinė terapija orientuota būtent į tris pagrindinius autentiškos egzistencijos bruožus: 1. į visišką dabartinės situacijos suvokimą; 2. į pasirinkimą, kaip gyventi šioje dabartinėje situacijoje, ir 3. į atsakomybę už savo sprendimą prisiėmimą (Kočiūnas, 1996). Kalbant apie egzistencinių terapeutų darbą, Kočiūnas (1996) išskiria kelis principinius dalykus: pagrindinis terapeuto požiūris, kliento supratimas, terapeuto ir kliento santykiai, kliento skatinimas imtis realių veiksmų savo gyvenime. Egzistencinės terapijos specialistų darbe išskiriami keli principiniai dalykai: pagrindinis terapeuto požiūris; kliento supratimas; terapeuto ir kliento santykiai; kliento skatinimas imtis realių veiksmų savo gyvenime. Egzistencinė terapija skiriasi nuo kitų kryptų ne dėl to, kad turi tam tikrų specifinių technikų ir metodų, bet dėl to, kad klientų problemas suvokia ir supranta konkrečiame, egzistenciniame kontekste, laikydamasi konkretaus, egzistencinio požiūrio. Praktiškai egzistencinė terapija sprendžia pagrindinius, neišvengiamus žmogaus egzistencijos klausimus, egzistencines dilemas arba, kaip tai pavadino J. Yalomas (1980), egzistencines duotybes ar rūpesčius. Tai mirtis, laisvė, izoliacija ir beprasmybė. Susidūrimas su jais sudaro egzistencinių dinaminių konfliktų esmę. Jos yra pagrindinės egzistencinės terapijos temos ir sudaro kontekstą konkrečioms klientų problemoms aptarti.

Egzistencinė terapija daugiausia arba visiškai grindžiama viena ar keliomis iš šių egzistencinių filosofinių prielaidų (Vos, Craig, & Cooper, 2015):

- 1) Žmogus yra orientuotas į prasmę ir tikslą ir turi jų poreikį;
- 2) Žmogus turi laisvės ir pasirinkimo galimybes ir efektyviausiai veikia, kai realizuoja šias galimybes ir prisiima atsakomybę už savo gyvenimą;
- 3) Žmogus neišvengiamai susiduria su apribojimais ir iššūkiais savo gyvenime ir efektyviausiai veikia, kai susiduria su šiomis duotybėmis, o ne jų vengia ar neigia;
- 4) Subjektyvus, fenomenologinis individo išgyvenimų srautas – įskaitant visus pojūčius, tiek neigiamus, tiek teigiamus išgyvenimus – yra esminis buvimo žmogumi aspektas, todėl jis yra pagrindinis psichoterapinio darbo objektas;

- 5) Žmogaus išgyvenimai yra iš esmės susiję su kitų žmonių išgyvenimais ir pasauliu, o ne atskirti nuo jų.

Egzistencinės terapijos srityje išskirtos keturios pagrindinės mokyklos (Cooper, 2003, 2012). Pirma, Dasein-analizė (Binswanger, 1963; Boss, 1963), suteikianti pacientams atlaidų terapinį santykį, kuriame jie gali laisvai reikšti savo mintis ir ugdyti didesnę atvirumą savo pasauliui (pvz., kitiems žmonėms, gamtai, veiklai). Antra, prasmės arba logoterapija (Wong, 2009, 2012), kuria siekiama padėti klientams nustatyti jų gyvenimo prasmę ir tikslą, taikant įvairias didaktines technikas, pavyzdžiui, Sokrato dialogą (Frankl, 1986) ir struktūruotas grupines pratybas (Breitbart et al., 2010). Trečia, britų egzistencinės terapijos mokykla (Spinelli, 2007; Van Deurzen-Smith, 2012), kilusi iš Laingo (Laing, 1965) darbų, kuriuose pirmiausia laikomasi aprašomosios, fenomenologinės pozicijos, o klientai skatinami tyrinėti savo išgyventas patirtis. Toliau, egzistencinis-humanistinis požiūris (May, Angel ir Ellenberg, 1958; Schneider, 2008; Yalom, 1980), kuris remiasi humanistinėmis-palaikančiomis praktikomis, taip pat labiau psichodinaminio-interpretacinio pobūdžio praktikomis, kad padėtų klientams susidurti su galutinėmis gyvenimo duotybėmis, ypač mirtingumu, laisve, izoliacija ir beprasmybe (Yalom, 1980). Remiantis šiuo požiūriu susiformavo dvi skirtingos mokyklos: palaikomosios-ekspresyvosios grupinės psichoterapijos, kurių tikslas – padėti vėžiu sergantiems pacientams sėkmingai susidurti su egzistenciniais rūpesčiais ir prisitaikyti prie jų, išreikšti ir valdyti su liga susijusias emocijas, padidinti socialinę paramą, sustiprinti santykius ir pagerinti kontrolės jausmą (Classen et al., 2001; Spiegel, Bloom, Kramer ir Gottheil, 1989; Kissane, Grabsch et al., 2004), bei patyriminės-egzistencinės intervencijos, sujungiančios egzistencinį-humanistinį požiūrį su patyriminėmis intervencijomis (Elliott, Watson, Goldman ir Greenberg, 2003; Gendlin, 1996) ir sutelkiančios dėmesį į pagalbą klientams atvirai pažvelgti į akis savo išgyvenimams. Kitos naujausios egzistencinės praktikos formos – eklektiška (Kissane et al., 2003) ir trumpa egzistencinė terapija (Strasser & Strasser, 1997). Taigi egzistencinės terapijos gali būti įvairiausių tipų. Viena vertus, jos panašios tuo, kad yra orientuotos į egzistencines temas ir daugiau ar mažiau remiasi fenomenologiniu bei į asmenį orientuotu požiūriu. Kita vertus, atrodo, kad jos skiriasi, pavyzdžiui, konkrečiais egzistencinių problemų tipais, į kuriuos kreipiamas dėmesys, ir tuo, kiek intervencijos yra struktūruotos ir direktyvios (Cooper, 2003). Kol kas nėra atlikta jokių kiekybinių apžvalginių tyrimų, kuriuose būtų aprašyti ir patikrinti galimi skirtingų egzistencinės terapijos rūšių poveikio skirtumai.

Apibendrinant, vienas iš svarbiausių išskirtinių egzistencinės psichoterapijos paradigmos bruožų yra jos teikiamos psichologinės pagalbos susietumas su egzistencine-filosofine tradicija. E. van Deurzen-Smith (2002) rašė, kad egzistencinė terapija daugiau primena filosofinį kliento gyvenimo tyrinėjimą nei psichologinį jo asmenybės analizavimą. Įvairių šiuolaikinės psichoterapijos mokyklų kontekste egzistencinė psichoterapija gan dažnai apibūdinama kaip „filosofinis

kelias“ (Kočiūnas, 2009). Anot Kočiūno (2009), kadangi šios terapinės paradigmos fokusas daugiau nukreiptas ne į kliento asmenybę, apribotą psichine realybe, o į jo būtį-pasaulyje (Dasein, angl. „being-in-the-world“, čia-būtis), į patį gyvenimo procesą, apimantį pačius įvairiausius kontekstus, egzistencinė psichoterapija neišvengiamai turi sugrįžti prie filosofijos atramos.

1.2. Psichoterapijos veiksmingumo tyrimai

Šiuolaikinėje klinikinėje praktikoje jau keletą dešimtmečių atliekami psichoterapijos tyrimai, kurių viena iš pagrindinių užduočių yra įvertinti psichoterapijos efektyvumą ir jį lemiančius veiksnius (Gudaitė, 2008). Literatūros apžvalga rodo, kad psichoterapija apskritai yra veiksminga ir kad viena terapija nėra pranašesnė už kitas (Elkins, 2009; Wampold 2001, 2009a). Van Hees, Rotter, Ellermann ir Evers (2013) atlikti tyrimai rodo, kad skirtumai, pagrįsti terapijos metodu, yra nedideli ir jie dažnai nėra reikšmingi, todėl terapijos paradigmas ir metodus reikėtų pritaikyti prie kliento pageidavimų. Norcross ir Lambert (2010) nurodo, kad įvairių terapinių modelių psichoterapija yra naudinga klientams 75-80 % atvejų, o pagrindinė veiksmingos psichoterapijos priemonė yra kliento ir terapeuto santykiai (Norcross & Lambert, 2010). Per daugelį metų didelė dalis psichoterapeutų nuoširdžiai, kompetentingai ir kūrybingai stengėsi rengti ir skatinti griežtus eksperimentinius mokslinio vertinimo tyrimus, siekdami išsiaiškinti, kokie psichoterapijos metodai ir kokios psichoterapijos procedūros geriausiai „veikia“ įvairiose klinikinės praktikos situacijose (Lantz, 2004). Nors daugelis elgesio, kognityvinių, strateginių, į sprendimus orientuotų ir kitų procedūrinių terapijos metodų yra parengę naudingų ir kompetentingų eksperimentinių praktikos vertinimo tyrimų, kurie pateikia tam tikrų įrodymų apie tai, kas „geriausiai veikia“ įvairiose klinikinėse situacijose, egzistencinės psichoterapijos praktikai į tokias tyrimų pastangas dažnai žiūri gana skeptiškai ir su susirūpinimu (Lantz, 2004). Egzistencinė psichoterapija – tai terapijos kryptis, pagrįsta egzistencinės filosofijos, egzistencinės literatūros ir egzistencinio meno idėjomis ir koncepcijomis (Frankl, 1967; Yalom, 1980). Egzistencinės krypties psichoterapeutai paprastai tiki, kad gera ir veiksminga psichoterapija nėra pagrįsta procedūromis ar metodais, o vystosi iš terapeuto noro panaudoti savąjį „Aš“, kad palengvintų santykių, veiksmų ir reflektavimo patirtį, padedančią klientui psichoterapijos proceso metu spręsti ir įveikti svarbiausius žmogaus gyvenimo klausimus (Lantz, 2004). Daugelio egzistencinės psichoterapijos specialistų nuomone, keturi svarbiausi žmogaus gyvenimo klausimai yra mirtis, prasmė, laisvė ir izoliacija. Egzistencinėje psichoterapijoje tikima, kad kiekvienas klientas yra unikali asmenybė ir kad psichoterapijos procesas turėtų palengvinti kiekvieno unikalios žmogaus augimą ir vystymąsi fizinėje, psichosocialinėje ir dvasinėje egzistencijos plotmėje (Frankl, 1969). Egzistencinėje psichoterapijoje terapeutas netiki, kad įmanoma rasti vieną terapinį metodą, kuris

veiktų su kiekvienu klientu, bet supranta, kad egzistencinė psichoterapija visada turi būti pritaikyta taip, kad atitiktų išskirtinius kiekvieno unikalios kliento poreikius ir panaudotų kiekvieno psichoterapeuto išskirtinius gebėjimus (Frankl, 2000). Egzistencinės krypties psichoterapeutas labiausiai suinteresuotas sužinoti daugybę būdų, kaip žmonės gali keistis psichoterapijos metu, kad terapeutas turėtų daugybę intervencijos variantų, kuriuos galėtų naudoti individualizuodamas (t. y. kiekvienam klientui asmeniškai pritaikydamas) egzistencinės psichoterapijos procesą (Lantz, 2004). Todėl egzistencinės psichoterapijos kontekste sunku išskirti universalius šios terapijos veiksmingumo veiksnius.

Eksperimentiniai praktikos vertinimo tyrimai skirti nustatyti, koks terapijos metodas ar veikla „geriausiai veikia“ su kokio tipo klientais ar kokias problemas sprendžiant. Tokių tyrimų metu kontrolinės grupės tiriamiesiems netaikoma jokia intervencija, eksperimentinei A grupei paprastai taikoma viena intervencijos forma, o eksperimentinei B grupei – kita intervencijos forma. Visi vidiniai ir išoriniai kintamieji yra kiek įmanoma geriau kontroliuojami ir manoma, kad tada, taikant vertinimo priemones, galima išsiaiškinti, kas veikia geriausiai. Tokie klasikiniai eksperimentinių tyrimų planai grindžiami prielaida, kad pokyčiai atsiranda dėl intervencinės veiklos ar intervencinio metodo (Nugent, Sieppert, and Hudson, 2001). Yra nemažai tyrimų pavyzdžių, kai pasitelkiant egzistencinę psichoterapiją veiksmingai taikomos intervencijos tam tikroms specifinėms klientų grupėms, pavyzdžiui: nevaisingoms moterims, protiškai atsilikusių vaikų motinoms, išsilavinusioms namų šeimininkėms, poroms, moterims, sergančioms išsėtine skleroze, ir daugeliui kitų (Taghvaeinia, Dehghani, Jobaneh, & Nikoo, 2017; Rezaie, Nazari, Zaharakar, & Smaelifar, 2013; Feizi, Kamali, Gholami, Abadi, & Moeini, 2019; Daei Jafari, Aghaei, & Rashidi Rad, 2020; Hajjibabaei, Kajbaf, Esmaeili, Harirchian, & Montazeri, 2020). Šios specifinės intervencijos dažniausiai turi konkretų tikslą – kažką pagerinti, atstatyti, padidinti. Pavyzdžiui, nevaisingoms moterims buvo siekiama pagerinti dvasinę sveikatą, protiškai atsilikusių vaikų motinoms buvo stengtasi padidinti atsparumą, poros dirbo su gyvenimo prasmės ir meilės nuostatų klausimais, moterims su išsėtine skleroze buvo siekiama pakelti gyvenimo kokybę, namų šeimininkėms skirtos intervencijos buvo susijusios su požiūriu į gyvenimą ir savęs puoselėjimu, ir t.t. Šiuose tyrimuose keliami ir tikrinami prielaidai, kad po intervencijos klientai patirs pokyčius ar pagerėjimą – klientų savijauta, nuostatos, būsenos, požiūriai yra tiriami ir vertinami prieš intervenciją bei po intervencijos, kad būtų galima užfiksuoti, kas pasikeitė, ir ar intervencija gali būti vadinama „veiksminga“. Tačiau egzistencinės psichoterapijos specialistai netiki šia pagrindine tyrimo prielaida, kad dėl tam tikros intervencijos atsiranda tam tikri pokyčiai (Lantz, 2004), nors minėti tyrimai ir patvirtina egzistencinės psichoterapijos veiksmingumą siekiant tam tikrų pokyčių.

Egzistencinėje psichoterapijoje klientai laikomi laisvais (Frankl, 1959; Yalom, 1980). Egzistencinėje psichoterapijoje manoma, kad pokyčiai įvyksta, jei ir kai klientas pasinaudoja savo žmogiškąja laisve ir nusprendžia keistis bei veikti sveikiau ir funkcionaliau (Bugental, 1976; May, 1983; Yalom, 1980). Pagal šį požiūrį terapeuto užduotis – pasitelkti santykius, veiksmus ir reflektavimo priemones, kad klientas lengviau įsisąmonintų savo žmogiškąją laisvę (May, 1983; Yalom, 1980). Egzistencinėje psichoterapijoje tikima, kad kai terapeutas ar klientas pradeda galvoti, jog pokyčiai ateina iš terapeuto ar jo taikomų terapinių metodų, klientas bus atgrasomas nuo savo žmogiškosios laisvės panaudojimo ir dažnai net nebenorės prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą (May, 1983; Yalom, 1980). Egzistenciniu psichoterapijos požiūriu svarbu suvokti, kad kliento žmogiškoji laisvė nyksta, kai klientas atsakomybę ir laisvę perkelia terapeutui arba terapiniam procesui (Boss, 1963; May, 1983; Yalom, 1980). Taigi terapijos veiksmingumo ar efektyvumo negalima priskirti tik terapeuto naudojamiems metodams ar pasitelkiamoms konkrečioms intervencijoms.

Norint pradėti tirti egzistencinės psichoterapijos efektyvumą, svarbu išskirti veiksnius, o ne metodus, kurie lemia prasmingus pokyčius terapijos procese. Psichoterapinio proceso sudedamosios dalys bei psichoterapeuto ir kliento savybės, padedančios keistis, vadinamos terapiniais veiksniais (Bieliauskienė, 2014). Egzistencinė terapija neretai yra kritikuojama būtent dėl to, kad yra mažai moksliskai tyrinėta ir trūksta tyrimų, kurie būtų konkrečiai nukreipti į egzistencinės terapijos efektyvumą lemiančių veiksnių atskleidimą ir analizę. Pavyzdžiui, yra sukurta instrumentų, skirtų vertinti konkrečių terapinių intervencijų (kognityvinės, psichodinaminės, į klientą orientuotos, tarpasmeninės ir šeimos terapijos) procedūrų laikymąsi (McLeod, Smith, Southam-Gerow, Weisz ir Kendall, 2015; Pereplechikova, Treat, & Kazdin, 2007), tačiau nerasta instrumento, kuris leistų patikrinti, ar intervencija vykdoma laikantis egzistencinei terapijai būdingiausių praktikų (Correia et al., 2018), todėl sunku vertinti ir veiksmingumą. Norint įvertinti konkrečių egzistencinių intervencijų ar procesų veiksmingumą, pirmiausia reikia patikrinti, ar egzistencinės praktikos specialistai iš tikrųjų juos taiko ar įgyvendina. Tokio pobūdžio klausimas susijęs su vadinamuoju intervencijos gairių laikymusi: kiek intervencijos, laikomos neatsiejama sveikimo modelio dalimi, yra įgyvendinamos (McLeod et al., 2015). Intervencijos gairių laikymasis buvo labiausiai vertinamas terapinės intervencijos patikimumo (arba įgyvendinimo patikimumo) veiksnys, kaip eksperimentinio pagrįstumo instrumentas tyrimuose, susijusiuose su konkrečių praktikų ar metodų veiksmingumu (Pereplechikova et al., 2007). Egzistencinių terapijų efektyvumo tyrimų apžvalgos dažnai apsiriboja kiekybiniais, į poveikį orientuotais tyrimais, tačiau, kaip teigia egzistencinės terapijos specialistai, tokie tyrimai gali neviseškai atspindėti egzistencinės terapijos praktikos ypatumus ir subjektyvią naudą klientams (Vos, Craig, & Cooper, 2015). Visgi iki šiol bendrų egzistencinės terapijos rezultatų tyrimų buvo atlikta tikrai nedaug – tai galima paaiškinti egzistencinių metodų įvairove, tačiau

egzistencinėje bendruomenėje taip pat plačiai paplitęs nenoras įsitraukti į kiekybinių tyrimų metodus ir apskritai į mokslinius tyrimus (Cooper, 2003; Rowan, 2001; Spinelli, 2005). Manoma, kad kiekybiniai tyrimai negali atspindėti individualių terapinių susitikimų procesų įvairovės, yra redukcionistiniai ir dehumanizuojantys: tai yra Buberio (1958) požiūrio Aš-Tai, o ne Aš-Tu išraiška. Taigi, jei buvo atliekami egzistencinės terapijos poveikio tyrimai, jie dažniausiai buvo nesisteminiai ir kokybinio pobūdžio, apibūdinantys santykinai nestandardizuotas įvairios trukmės intervencijas (Vos et al., 2015). Tyrimai gali būti riboti ir dėl to, kad buvo manoma, jog sunku operacionalizuoti prasmę ar kitus egzistencinius procesus, kurie gali būti laikomi svarbiais pirminiais egzistencinės terapijos rezultatais – tačiau pastaruoju metu sukurta ir patvirtinta daugiau psichometrinių instrumentų (pvz., Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006, Gyvenimo prasmės klausimynas, *angl.* the Meaning in Life Questionnaire; Peterman, Fitchett, Brady, Hernandez, & Cella, 2002, *angl.* Functional Assessment of Chronic Illness Therapy (FACIT); Ryff, 1989, Eudaimonijos skalė), kurie leidžia prasmingai įvertinti egzistencinės terapijos poveikį.

Tačiau šie instrumentai kol kas vis tiek neišskiria būtent terapinių veiksmų, kurie sietųsi su egzistencinės terapijos efektyvumu ar leistų vertinti terapijos veiksmingumą. Terapijos veiksmingumo veiksniai nėra aiškiai išskirti nei iš psichoterapeutų, nei iš psichoterapijos klientų perspektyvos. Apskritai tik keli tyrimai apibrėžia egzistencines praktikas, kurias egzistenciniai psichoterapeutai pasitelkia dažniausiai, tačiau ir šie tyrimai nekalba apie konkrečius terapijos veiksmus, susijusius su terapijos veiksmingumu. Tyrimuose dėmesys skiriamas terapeutų pasirenkamiems egzistencinės terapijos būdams, kurie pagal savo populiarumą tikriausiai gali būti laikomi veiksmingiausiais: pavyzdžiui, fenomenologinė praktika buvo dažniausia kategorija Correia ir kt. (2017) tyrime ir apėmė tokias subkategorijas kaip fenomenologinio tyrimo metodo naudojimas, fenomenologinio požiūrio į turinį, kurį klientai atneša į sesiją, laikymasis ir interpretacijos iš hermeneutinės pozicijos. Toliau pagal dažnumą buvo specifinių egzistencinių šakų metodai, kurie apėmė labai konkrečias praktikas, susijusias su klasikine logoterapija (pvz., paradoksinė intencija, derefleksija), Längle egzistencine analize (pvz., asmeninės egzistencinės analizės metodas) ir Sartru grindžiama terapija (pvz., progresyvioji regresijos metodas). Egzistencinėmis prielaidomis pagrįsta praktika buvo trečia pagal dažnumą kategorija, susijusi su pagalba klientams tyrinėti ir pripažinti poveikį ir santykį su įvairiomis egzistencinėmis filosofinėmis prielaidomis, ypač egzistencinėmis duotybėmis (t. y. laisvė, tarpusavio ryšiai, neapibrėžtumas, baigtinumas). Po to sekė santykių praktikos kategorija, kuri apėmė subkategorijas požiūrių ar pozicijų, skatinančių gerus terapinius santykius (pvz., buvimas, susitikimo momentai, Rogers santykių nuostatos). Ši praktika susijusi su tuo, kas vyksta terapiniame santykyje, ir santykių įgūdžiais (pvz., terapinis klausymasis ir dialogas). Mažiau paplitusios buvo kitų terapinių paradigmos praktikos, iš kurių labiausiai paplitusi subkategorija buvo patyriminės ir kūno praktikos (Correia et al., 2017). Šis tyrimas parodo, kad

terapeutų pasitelkiamos terapinės praktikos yra dokumentuojamos ir analizuojamos, tačiau trūksta tyrimų, kurie gilintųsi į smulkesnius terapinius veiksnius, kurie dažniausiai pasitaiko egzistencinės psichoterapijos praktikoje ir kurie gali būti susiję su terapijos veiksmingumu.

1.3. Tyrimo problema, objektas, tikslas ir klausimai

Egzistuoja akivaizdi spraga mokslinėje literatūroje – tyrimų, analizuojančių egzistencinės terapijos efektyvumą trūksta, o Lietuvoje kol kas nėra atlikta nei vieno tokio tyrimo. Kadangi egzistencinė psichoterapija neretai yra kritikuojama dėl to, kad nėra pakankamai ištyrinėta, šio magistro darbo **tyrimo objektas** – ilgalaikių egzistencinės psichoterapijos klientų subjektyvus terapijos efektyvumo patyrimas.

Daugelis tyrimų patvirtina, kad egzistencinė psichoterapija yra efektyvi, o su pokyčiais, pasiekiamais terapijos metu, dažnai siejamas terapinis santykis (arba dar tiksliau – terapinė sąjunga) bei fenomenologinė praktika (Wampold, 2001, 2009a, 2009; Correia et al., 2017). Tai įrodo, kad tarp egzistencinės psichoterapijos principų ir šios terapijos veiksmingumo yra neabejotinas ryšys, tačiau vis dar nėra pakankamai patikimų egzistencinės psichoterapijos veiksmingumo vertinimo metodų, be to, šia tema apskritai nėra atliekama daug tyrimų. Dar labiau trūksta tyrimų, kurie gilintųsi į terapijos efektyvumo suvokimą iš egzistencinės psichoterapijos kliento perspektyvos. Taigi vertinga pasigilinti, kokius egzistencinės psichoterapijos veiksmingumo veiksnius įvardija ilgalaikiai šios psichoterapijos klientai.

Tyrimo tikslas – išskirti ir aprašyti veiksnius, sukeliančius pokyčius egzistencinės psichoterapijos procese iš ilgalaikių klientų perspektyvos.

Tyrimo klausimai:

1. Su kokiais terapijos aspektais tyrimo dalyviai sieja pokyčius, patiriamus lankant ilgalaikę egzistencinę psichoterapiją?
2. Kaip tyrimo dalyviai suvokia, patiria ir apibūdina veiksmingą egzistencinę psichoterapiją?

2. METODIKA

2.1. Teorinis tyrimo pagrindimas

Kadangi šiuo tyrimu siekiama atskleisti ir aprašyti ilgalaikių Egzistencinės psichoterapijos klientų patirtis, kuriose atsiskleidžia jų lankomos terapijos efektyvumą lemiantys veiksniai, buvo pasirinkta kokybinė tyrimo strategija. Šios tyrimo strategijos pasirinkimą lėmė keli dalykai. Visų pirma, Egzistencinės psichoterapijos efektyvumas kol kas yra mažai tyrinėtas pasaulio mokslininkų bendruomenėje, tad šis klausimas kol kas yra tik „embriono“ stadijoje. Antra, Egzistencinės terapijos efektyvumas iki šiol nebuvo tyrinėtas Lietuvos kontekste – šis darbas yra pirmasis. Taigi, tyrimo objektas yra mažai tyrinėtas, tyrimo klausimas naujas ir atviras. Anot Barker su kolegomis (2002) ir Smith (2009), kokybinė tyrimo strategija yra ypač tinkama tuomet, kai tyrimo objektas yra mažai tyrinėtas ir jokių hipotezių iškelti nėra įmanoma. Taipogi savo tyrimu buvo siekiama priartėti prie tyrimo dalyvių subjektyviai išgyvenamų Egzistencinės terapijos efektyvumo patyrimų ir atskleisti kaip tyrimo dalyviai išjaučia pokyčius, kurie vyksta terapijos procese. Kokybinė tyrimo strategija buvo pasirinkta ir todėl, kad mūsų tiriamas fenomenas yra žmogiškasis patyrimas, kurį norisi pažinti, sudarant sąlygas šios patirties „ekspertams“ jį įžodinti, o tyrėjas užima paskui tyrimo dalyvį einančiojo poziciją ir tampa jo patirties „interpretatoriumi“, siekiančiu suprasti, kokią prasmę savo patirtims suteikia tyrimo dalyvis (Vaštakė, 2022). Kokybinis tyrimas leidžia atskleisti tyrimo dalyvių asmeninę, subjektyvią patirtį, padeda iš arti pamatyti kiekvieno tyrimo dalyvio išskirtinę perspektyvą. Be to, ši tyrimo strategija man yra artima dėl kuriamo lygiaverčio, dialogiško santykio su tyrimo dalyviais, kur aš, būdamas tyrėju nesu jų patirčių ekspertu, o tik palydovu, kuri padeda atskleisti ir pagilinti jų patyrimus.

Atskleisti ir gilinti tyrimo dalyvių patirtis man padėjo pasirinktas pusiau struktūruoto interviu metodas. Tik pasitelkiant interviu buvo galima tinkamai kurti abipusę ryšį tarp tyrėjo ir tyrimo dalyvio, suteikti tyrimo dalyviams saugią erdvę dalintis savo patirtimi ir paskatinti atsiverti. Svarbu paminėti ir tai, kad interviu buvo atliekami su tyrimo dalyviais susitikus gyvai, o tai leidžia tyrimo dalyviams dar giliau įsijausti į temos nagrinėjimą, padeda pajusti tyrėjo nuoširdų susidomėjimą jų patirtimi ir taip mažina emocinį atstumą, kurį natūraliai gali jausti tyrimo dalyviai. Kokybinė strategija puikiai tinka, stengiantis suprasti ir apibrėžti ilgalaikių egzistencinės psichoterapijos klientų perspektyvą – pokalbis suteikia galimybę tyrimo dalyviams atvirai ir išsamiai pasidalinti savo išgyvenimais ir patirtimi, susijusia su egzistencine psichoterapija ir jos veiksmingumo vertinimu. Manau, kad gyvas pokalbis tyrimo dalyviams leidžia savo patirtimi dalintis plačiau, detaliau ir taikliau, nei, pavyzdžiui, raštu pildoma anketa ar klausimynas. Ši tyrimo strategija leidžia tyrimo dalyvių patyrimus pateikti daugiau apimančia aprašomąja forma – tokiu būdu tyrimo dalyviai gali

pasidalinti ne tik konkrečiais išgyvenimais, bet ir platesniu kontekstu, kuris taip pat įtraukiamas į tyrimą ir prisideda prie gilesnio nagrinėjamos temos supratimo (Braun & Clarke, 2013).

Šiuo tyrimu buvo siekta atskleisti, pagilinti, išryškinti tyrimo dalyvių patirtis, tai diktavo indukcinę radinių logiką, kurios esmė – nenutolti nuo tyrimo dalyvių patirčių, o tam padėjo tyrėjo „ne-žinojimo“ pozicija, daug laisvės suteikimas tyrimo dalyviui, o tyrėjo pamąstymai bei išankstinės nuostatos buvo „suskliaudžiamos“ reflektuojant jas tyrėjo dienoraštyje.

2.2. Tyrimo dalyviai

2.2.1. Tyrimo dalyvių paieška ir atranka

Prieš ieškant tyrimo dalyvių, buvo sudaryti pusiau struktūruoto interviu klausimai, tuomet parašytas skelbimas su kvietimu dalyvauti tyrime. Tyrimui buvo kviečiami ilgalaikiai egzistencinės psichoterapijos klientai, nes egzistencinė terapija nukreipta į ilgalaikius, giluminius pokyčius, laiko tėkmėje psichoterapijos klientai geriau pajunta, kas sukelia pokyčius terapijos procese. Kokybinių darbų imtis svyruoja priklausomai nuo tyrimo temos, tikslų ir klausimų (taip pat įprastai yra mažesnė už kiekybinių darbų), dažnai pasirenkama baigiamojo darbo tyrimo dalyvių imtis yra 5-7 žmonės (Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2016), taigi buvo siekiama surasti bent penkis tyrimo dalyvius, atitinkančius įtraukimo į imtį kriterijus.

Tyrimo dalyvių paieškai buvo naudojamas tikslinis, patogus atrankos būdas. Tyrime dalyvauti sutinkančių žmonių buvo ieškoma socialinių tinklų ar pažinčių per trečiuosius asmenis pagalba. Į potencialius tyrimo dalyvius buvo kreipiamasi asmeninėmis žinutėmis socialiniuose tinkluose ar elektroniniu paštu su kvietimu dalyvauti tyrime. Vieną tyrimo dalyvę pakviesti pasiūlė magistro darbo vadovė, su šia tyrimo dalyve buvo susisiekiama elektroniniu paštu, ji dalyvauti tyrime sutiko. Su dviem tyrimo dalyvėmis pavyko sukontaktuoti pasitelkus pažintis – pažįstami žmonės nukreipė susisiekti su potencialiomis tyrimo dalyvėmis. Su jomis susisiekiama socialinių tinklų pagalba, per Facebook Messenger programėlę. Abi tyrimo dalyvės sutiko susitikti pokalbiui. Taip pat ieškant tyrimo dalyvių buvo susisiekiama su Humanistinės ir egzistencinės psichoterapijos instituto egzistencinės krypties psichoterapeutais bei su Egzistencinės terapijos centru Vilniuje – centro direktoriui buvo parašytas elektroninis laiškas ir paprašyta leidimo platinti skelbimą per centre dirbančius specialistus. Tačiau ilgą laiką nesulaukus jokių naujų kreipimųsi iš tyrimu susidomėjusių žmonių, teko kitais būdais toliau ieškoti norinčių sudalyvauti tyrime. Stengiantis pasiekti kiek įmanoma daugiau potencialių tyrimo dalyvių, kvietimas dalyvauti tyrime (žr. 1 priedą) buvo paskelbtas Facebook grupėje „Psichoterapija“, turinčioje virš 35 tūkstančių narių. Paskelbus šį

kvietimą, su manimi per programėlę Messenger susisiekė dar trys žmonės, pasisiūlę atlikti interviu. Su kiekvienu tyrimo dalyviu išsiaiškinus, kiek laiko jie lanko egzistencinę psichoterapiją, buvo derinamas laikas ir vieta susitikimams.

Iš viso tyrime sudalyvavo 6 žmonės, lankantys ilgalaikę egzistencinę psichoterapiją (virš 20 sesijų). Nė vienas tyrimo dalyvis nebuvo asmeniškai pažįstamas su tyrėju. Buvo renkami šie tyrimo dalyvių demografiniai duomenys: lytis, amžius, išsilavinimas, šeimyninė padėtis, profesinė veikla, kiek laiko tyrimo dalyvis lanko egzistencinę terapiją. Tyrimo dalyvių nurodyti demografiniai ir bendrieji duomenys pateikiami lentelėje žemiau (žr. 1 lentelę).

2.2.2. Tyrimo dalyvių demografiniai duomenys

1 lentelėje pateikta visa reikalinga demografinė informacija apie tyrimo dalyvius bei atliktų interviu trukmė minutėmis. Tyrimo dalyvių vardai yra pakeisti, siekiant išlaikyti tyrimo dalyvių anonimiškumą.

1 lentelė. *Demografiniai ir bendrieji tyrimo dalyvių duomenys*

Tyrimo dalyvis	Lytis	Amžius	Išsilavinimas	Šeimyninė padėtis	Profesinė veikla	Terapijos trukmė	Interviu trukmė (min.)
1. Veronika	Moteris	34 m.	Aukštasis	Susituokusi	Psichologė, psichoterapeutė, mokymų vedėja	Šešti metai	41
2. Juozapas	Vyras	28 m.	Aukštasis	Įsipareigojęs	Psichologas, vadovaujančios pareigos	2 metai ir 3 mėn.	22
3. Amelija	Moteris	24 m.	Aukštasis	Įsipareigojusi	Studentė	1 metai ir 3 mėn.	24
4. Upė	Moteris	29 m.	Aukštasis	Vieniša	Mokytoja	9 mėnesiai	22
5. Medeina	Moteris	39 m.	Aukštasis neuniversitetinis (kolegija)	Vieniša	Juvelyrė	Ketvirtį metai	18
6. Rusnė	Moteris	24 m.	Aukštasis	Vieniša	Specialioji pedagogė	1 metai ir 6 mėn.	17

Iš lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad jauniausiam tyrimo dalyviui buvo 24 metai, vyriausiam – 39 metai ($M = 29,7$). Tyrime dalyvavo penkios moterys ir vienas vyras. Visi tyrimo dalyviai turi aukštąjį išsilavinimą, vienas – aukštąjį neuniversitetinį išsilavinimą. Pagal šeimyninę padėtį viena tyrimo dalyvė yra susituokusi, du tyrimo dalyviai yra įsipareigoję (šiuo metu

romantiniuose santykiuose), o trys tyrimo dalyvės yra vienišos. Du tyrimo dalyviai yra psichologai, kitos keturios dalyvės užsiima skirtinga profesine ar moksline veikla – studentė, mokytoja, juvelyrė, specialioji pedagogė. Ilgiausia tyrimo dalyvių lankomos psichoterapijos trukmė – šešti metai, trumpiausia – 9 mėnesiai. Ilgiausias interviu truko 41 minutę, trumpiausias – 17 minučių ($M = 24$ min.).

2.2.3. Homogeniškumo kriterijai

Kokybiniuose tyrimuose svarbiausia suprasti tyrimo dalyvių patirtis, tad galvojant apie tyrimo dalyvių homogeniškumą reikia sudaryti tokią imtį, kuri kuo labiau atskleistų tiriamą klausimą (Robinson, 2013; Sousa, 2014). Anot Robinson (2013), imtis yra labiau homogeniška, kai yra aiškiai išskiriami įtraukimo į ją ar pašalinimo iš jos kriterijai. Šiame tyrime svarbūs tokie homogeniškumo kriterijai, kurie taip pat buvo ir įtraukimo į tyrimą kriterijai:

- Visi tyrimo dalyviai yra lankę 20 ar daugiau sesijų egzistencinės psichoterapijos pas sertifikuotą egzistencinę krypties psichoterapeutą (ilgalaikiai psichoterapijos klientai);
- Visi tyrimo dalyviai tyrime dalyvauja savanoriškai, yra norintys gilintis į psichoterapijos efektyvumo veiksnius, gebantys reflektuoti savo patirtis.

Tyrimo dalyvių lytis, amžius, šeimyninė padėtis, išsilavinimas nebuvo šio tyrimo homogeniškumo kriterijais.

2.3. Instrumentai

Šio tyrimo duomenų rinkimui pasirinktas pusiau struktūruotas interviu – tai instrumentas, esantis tarp struktūruotos (kai tyrimo dalyviams klausimai užduodami tam tikra seka) ir laisvos interviu formos (kai pateikiama tik bendra pokalbio tema). Šis duomenų rinkimo būdas yra tinkamiausias, norint gauti kuo daugiau informacijos ir sukurti bendradarbiaujantį santykį tarp tyrimo dalyvio ir tyrėjo (Gudaitė, 2008). Pasitelkiant šią giluminio interviu formą, tyrėjas nėra suvaržytas griežtų klausimyno rėmų ir yra praplečiamos galimybės atskleisti individualius tyrimo dalyvių išgyvenimus, netikėtas idėjas ir interviu metu kylančias mintis (Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2016). Pusiau struktūruotas interviu gali padėti tyrimo dalyviams atsiskleisti ir laisvai dalintis savo patirtimi. Naudojant pusiau struktūruotą interviu, užduodami iš anksto paruoštas pagrindinis ir papildomi klausimai, tačiau tyrėjas turėtų stengtis kuo labiau sekti paskui tyrimo dalyvį – išgirsti, apie ką jis kalba, kas jam yra svarbu, o tada užduoti patikslinančius, praplečiančius klausimus, laisvai formuluoti

pokalbio eigą pagal tyrimo dalyvio pasakojimą ir jame iškylančias temas. Šiam tyrimui buvo sukurtas pusiau struktūruotas interviu su vienu pagrindiniu klausimu ir papildomais klausimais, padedančiais tikslinti tyrimo dalyvių atsakymus.

Pagrindinis klausimas: Pasidalinkite, prašau, savo patirtimis, kas jums padėjo pasiekti pokyčių lankant ilgalaikę egzistencinę terapiją?

Papildomi, tikslinantys klausimai:

- Papasakokite/pasidalinkite apie šį aspektą plačiau.
- Ar galėtumėte pateikti pavyzdžių?

Kiekvienas interviu baigiamas klausimu, ar tyrimo dalyvis dar turi kažką pridurti, ko dar nepasakė ir kas jam būtų svarbu šioje temoje.

2.4. Tyrimo eiga

Duomenys šiam tyrimui buvo renkami nuo 2023 m. birželio 30 d. iki 2024 m. balandžio 23 d. Viso tyrimo atlikimo metu, kaip ir priklauso kokybinio tyrimo tyrėjui, pildžiau tyrėjo refleksijų dienoraštį. Kadangi pats nesu lankęs egzistencinės psichoterapijos, tai man padėjo būti „nešališku“, bet praėjusiais metais studijų metu turėtas egzistencinės psichoterapijos kursas įnešė žinių apie šią terapijos kryptį, kurias reikėjo susklisti, o tam padėjo tyrėjo dienoraštis.

2.4.1. Tyrimo etapai

Tyrimo eiga vyko etapais, išvardintais žemiau:

- Pasiruošimas tyrimui
1. Siekiant pasiruošti tyrimo atlikimui buvo skaitoma literatūra apie kokybinių tyrimų eigą – nagrinėjami pusiau struktūruoto interviu ypatumai, gilinamasi į teminės analizės charakteristikas, rezultatų aprašymo gaires.
 2. Ruošiantis atlikti tyrimą pirmiausiai buvo kuriami pusiau struktūruoto interviu klausimai, kurie buvo aptarti su magistro darbo vadove.
 3. Vėliau buvo rengiamas kvietimas tyrimo dalyviams, kuriuo buvo pasidalinta Facebook grupėje „Psichoterapija“. Paskelbus kvietimą grupėje, atsiliepė 3 žmonės, norintys sudalyvauti tyrime (šie tyrimo dalyviai patys su manimi susisieki per Messenger programėlę). Taip pat kvietimas buvo

siunčiamas asmeniškai per Messenger programėlę dviem potencialiems tyrimo dalyviams, nurodytiems pažįstamų žmonių, o vieną potencialią tyrimo dalyvę surado magistro darbo vadovė (su šia tyrimo dalyve buvo susisiepta el. paštu). Sukontaktavus su potencialiais tyrimo dalyviais, su jais buvo derinamas susitikimo laikas ir vieta. Visi interviu vyko su tyrimo dalyviais susitinkant gyvai, kad būtų lengviau užmegzti ryšį su tyrime dalyvaujančiais žmonėmis ir kad būtų sudarytos kuo palankesnės sąlygos tyrimo dalyviams atsiverti. Susitikimai vyko rezervuotose Vilniaus universiteto auditorijose (Filosofijos fakultete).

- Tyrimo atlikimas

1. Pirmasis tyrimo etapas – duomenų rinkimas, tai yra interviu atlikimas su tyrimo dalyviais. Prieš pradėdant atlikti tyrimą, buvo atliktas pilotinis tyrimas su vienu tyrimo dalyviu. Pilotinio tyrimo tikslas buvo pažiūrėti ar pusiau struktūruoto interviu klausimai atskleidžia tyrinėjamą fenomeną. Po pirmo atlikto interviu susisiečiau su darbo vadove, buvo aptartas interviu ir nutarta pirmą interviu įtraukti į analizę, nes sudaryti klausimai atskleidė tyrinėjamą fenomeną. Interviu klausimai po pirmojo interviu atlikimo ir aptarimo su darbo vadove nebuvo koreguojami. Toliau buvo atliekami visi kiti interviu su tyrimo dalyviais.

Prieš kiekvieną interviu pirmiausia buvo susipažįstama su tyrimo dalyviu, padėkojama, kad tyrimo dalyvis skiria laiką tyrimui, tada primenama, kokia yra pokalbio tema ir tyrimo tikslas, pasiteiraujama, ar yra klausimų apie patį tyrimą. Tada buvo paklausama apie demografinius duomenis bei informuojama, kad bus išlaikytas visiškasis anonimiškumas ir konfidencialumas (tyrime nebus naudojami jokie tyrimo dalyvį identifikuoti padedantys duomenys, vardas bus pakeičiamas), tyrime bus naudojamos tik citatos iš interviu (ne daugiau kaip 5 eilutės). Galiausiai, tyrimo dalyviams buvo primenama, kad nėra teisingų ar klaidingų atsakymų, visi atsakymai yra vienodai svarbūs ir vertingi, informuojama, kad tyrimo dalyvis gali bet kada atsisakyti dalyvauti tyrime – tiek interviu metu, tiek bet kada vėliau gali pasitraukti iš tyrimo.

Prieš pradėdant interviu buvo paklausama, ar tyrimo dalyvis sutinka, kad būtų atliekamas garso įrašas. Pradėjus garso įrašą, užduodamas klausimas, ar tyrimo dalyvis sutinka dalyvauti tyrime (sutikimo gavimas). Tada užduodamas pagrindinis interviu klausimas: „Pasidalinkite, prašau, savo patirtimis, kas jums padėjo pasiekti pokyčių lankant ilgalaikę egzistencinę terapiją?“ Toks platus, nenukreipiantis klausimas leido tyrimo dalyviams savarankiškai apsvarstyti jų patirtą egzistencinės terapijos procesą, apgalvojant ir išskiriant, kas būtent buvo svarbu lankant šią terapiją, kas padėjo pajusti vidinius pokyčius, judėti link pokyčių savo gyvenime. Tyrimo dalyviams pradėjus dalintis įvairiais aspektais ir veiksniais, kurie siejosi su jų lankytos psichoterapijos veiksmingumu, būdavo užduodami papildomi, tikslinantys klausimai, dėmesingai

klausantis ir atidžiai sekant tyrimo dalyvio pasakojimą, pavyzdžiui, „Ką turite omenyje, sakydami, kad...?“, „Ar galite apie tai papasakoti plačiau?“ arba „Ar atsimenate konkretų pavyzdį ar situaciją?“. Šiais klausimais buvo siekiama suteikti tyrimo dalyviams galimybę praplėsti ir nuodugniau paaiškinti aspektus, kurie buvo nepakankamai aiškiai suformuluoti bei išskirti arba apie kuriuos buvo tik užsiminta keliais žodžiais. Be to, tyrimo dalyvių pateiktos pavyzdinės situacijos apie terapeuto intervencijas, terapijos proceso ypatumus ar įvardintos konkrečios frazės itin padėjo įsivaizduoti ir suprasti tyrimo dalyvių apibūdinamas patirtis.

Kiekvieno interviu pabaigoje buvo užduodamas klausimas: „Ar dar turite kažką pridurti, kas jums būtų svarbu šioje temoje ir ko dar nepasakėte?“ Kai tyrimo dalyviai pasakydavo, kad nebegali sugalvoti nieko naujo ir jaučia, kad išsakė visas kylančias mintis apie tai, kas jiems asmeniškai terapijos procese padėjo siekti pokyčių, interviu buvo užbaigiamas ir garso įrašas sustabdomas. Po interviu dalyviams buvo padėkojama už dalyvavimą tyrime, primenama, kad garso įrašų neklausys niekas, išskyrus tyrėją, o įrašai bus sunaikinti, kai bus parašytas magistro darbas. Taip pat tyrimo dalyvių buvo paklausama, ar būtų įdomu paskaityti pabaigtą magistro darbą.

2. Praėjus dviem savaitėms po interviu atlikimo, pradėjau paeiliui klausyti interviu įrašus ir juos transkribuoti. Visi interviu buvo transkribuoti tyrėjo į Microsoft Word programą, klausantis kiekvieno interviu po kelis kartus ir taisant bei koreguojant tekstą, kad interviu surinkti duomenys būtų tiksliai perkeltami į tekstinę formą. Kad gauta medžiaga būtų dar gyvesnė ir informatyvesnė, transkribuojant interviu buvo žymimos ir tyrimo dalyvių neverbalinės reakcijos (atodūsiai, juokas, prunkštelėjimas, šypsena, ilgesnės pauzės). Tritaškiais žymima nusileidžianti balso intonacija ar nebaigta mintis, trumpas brūkšnelis iškart po žodžio žymi nutrūkusią mintį ar žodį („-“). Ženklas „<...>“ nurodo, kad citatoje pateikta tik sakinio dalis ar dalis teksto praleista, o tyrimo dalyvių neverbalines reakcijas (pvz. pauzes, juoką) nurodo skliausteliuose „()“ pateiktos citatų dalys. Transkribuotų interviu apimtis – nuo 10 iki 19 Word lapų, iš viso surinkta 79 Word lapai transkribuotų duomenų. Galiausiai, transkribavus visus interviu, duomenys buvo pradėti analizuoti teminės analizės metodu, kuris aprašomas kitam skyrelyje.

2.4.2. Etiniai tyrimo aspektai

Siekiant užtikrinti tyrimo dalyvių gerove, atliekant šį tyrimą buvo vadovaujamosi patikimumo, sąžiningumo, pagarbos ir atskaitomybės principų bei laikomasi mokslinių tyrimų atlikimo etikos reikalavimų. Pirmiausia, patikimumo principas buvo įgyvendintas magistro darbo tyrimą kruopščiai suplanuojant, kad būtų užtikrinta jo kokybė ir nuoseklumas (plačiau aprašyta 2.4.3. skyrelyje „Kokybinio tyrimo kokybės užtikrinimas“).

Antra, tyrimas buvo atliekamas nepraleidžiant nė vieno iš numatytų mokslinio tyrimo etapų, taip įgyvendinant sąžiningumo principą. Tyrėjas prisiima visą atsakomybę už mokslinio tyrimo rezultatus ir jų publikavimą.

Trečia, užtikrinant pagarbos principą, visi tyrimo dalyviai tyrime dalyvavo savanoriškai ir buvo supažindinti su galimybe pasitraukti iš tyrimo bet kuriame jo etape bei atsisakyti, kad jų duomenys būtų įtraukti į tyrimo analizę. Su tyrimo dalyviais buvo aptartas konfidencialumo ir anonimiškumo klausimas. Tyrimo dalyviai taip pat buvo supažindinti su visa tyrimo eiga, tikslu, žinojo magistro darbo pavadinimą. Visi tyrimo dalyvių informuotas sutikimas dalyvauti tyrime buvo duotas žodžiu (sutikimas užfiksuotas garso įrašė). Laikantis anonimiškumo principo, visi tyrimo dalyvių vardai buvo pakeisti. Taip pat visi tyrimo dalyviai buvo informuojami, kad bus atliekamas interviu garso įrašas ir jį tyrėjas saugos laikmenoje, apsaugotoje slaptažodžiu, iki magistro darbo rašymo pabaigos. Svarbu pabrėžti, kad tyrėjas neturėjo asmeninių ar profesinių ryšių su nė vienu tyrimo dalyviu.

2.4.3. Kokybinio tyrimo kokybės užtikrinimas

Magistro darbo rengimo metu buvo stengiamasi užtikrinti tyrimo rezultatų patikimumą ir validumą:

1. Šiame kruopščiai aprašomi tyrimo atlikimo žingsniai ir duomenų analizės eiga, pateikiamas aiškus duomenų rinkimo ir analizės metodų aprašas. Tyrimo rezultatai buvo aprašomi iliustruojant citatomis, nurodant konkrečios citatos transkripcijos puslapio numerį. Formuluojamas temas peržiūrėjo magistro darbo vadovė.
2. Buvo laikomasi visų tyrimo atlikimo ir analizės metodologinių žingsnių, jie buvo vykdomi iš eilės, kaip priklauso kokybiniam tyrimui (pavyzdžiui, literatūros analizė atliekama paskutinė).
3. Magistro darbo pratarėje aptariamas tyrimo aktualumas bei įvardijamas jo naujumas ir naudingumas.
4. Viso magistro darbo rengimo metu buvo aktyviai ir nuosekliai konsultuojamasi su magistro darbo vadove.
5. Viso tyrimo metu buvo reflektuojamas asmeninis santykis su tyrimo fenomenu – rašomas tyrimo dienoraštis, kadangi dienoraščio rašymas yra vienas iš tyrimo validumą užtikrinančių būdų. Asmeniškai, aš pats, tyrėjas, nesu lankęs egzistencinės psichoterapijos, o tai man padėjo būti „nešališku“, bet egzistencinė psichoterapijos dalyko kursas, turėtas magistro studijų metu, įnešė žinių apie šią psichoterapijos kryptį ir lėmė tam tikrų nuostatų susiformavimą (apie tai, kas gali „veikti“ egzistencinėje terapijoje), kurias reikėjo „suskliausti“. Tą padaryti

padėjo tyrėjo dienoraštis, kuriame visus kylančius pamąstymus reflektavau su tikslu išlaikyti „šviežią žvilgsnį“. Ištraukos iš tyrimo dienoraščio pateikiamos 2 priede – „Tyrimo dienoraščio įrašų pavyzdžiai“ (žr. 2 priedą).

2.5. Duomenų analizė

Šiam darbui pasirinktas duomenų analizės metodas – teminė analizė (Braun & Clarke, 2006). Braun ir Clarke (2006) išskiria šiuos šešis teminės analizės etapus: susipažinimas su duomenimis, pirminių kodų generavimas, temų paieška, temų peržiūrėjimas, temų apibrėžimas ir pavadinimų kūrimas, gautų rezultatų aprašymas. Teminė analizė gali būti laikoma pagrindiniu metodu kokybinėje analizėje, o pradedantiems tyrėjams rekomenduojama pirmiausia pradėti būtent nuo teminės analizės metodo (šis magistro darbas yra pirmas mano atliekamas kokybinis tyrimas), kadangi jis suteikia pagrindinius įgūdžius, reikalingus visoms kokybinės analizės formoms ir nereikalauja jokių kitų metodų išmanymo (Braun & Clarke, 2006). Taip pat teminės analizės metodas pasižymi gan dideliu lankstumu – jis nėra pririštas prie jokios teorinės paradigmos. Teminė analizė yra pritaikyta identifikuoti, analizuoti ir išskirti temas, aptikti pasikartojimus bei išsiskiriančius duomenis, naujas išvalgas. Taigi atliekant šią analizę atsakingai ir kruopščiai, galima įgyvendinti visus šiuos tikslus. Remdamasis teminės analizės privalumais ir savo, kaip tyrėjo, patirties stoka, nusprendžiau savo magistro darbo tyrimui pasirinkti būtent šį duomenų analizės metodą. Atsižvelgiant į minėtus Braun ir Clarke (2006) nurodytus teminės analizės atlikimo etapus, duomenų analizė vyko tokia eiga:

1. *Susipažinimas su duomenimis.* Šio etapo metu buvo atidžiai ir kruopščiai transkribuojami interviu – taip tyrėjas „prisijaukina“ duomenis, geriau su jais susipažįsta ir pradeda žymėti pradines kylančias mintis. Interviu buvo transkribuojami kelis sykius klausant įrašų ir įsigilinant į tyrimo dalyvių išsakomas mintis. Šiame etape jau po truputį ryškėjo pasikartojantys aspektai, dažnai minimi psichoterapijos efektyvumo veiksniai, kaip, pavyzdžiui, santykis su terapeutu.

2. *Pirminių kodų generavimas.* Kiekvienas interviu nuosekliai skaitomas keletą kartų, suteikiant kodus tiems teksto fragmentams, kurie atskleidžia, kas tyrimo dalyviams psichoterapijos procese siejosi su patirtais pokyčiais. Duomenų elementams buvo priskiriami semantiniai arba latentiniai kodai: semantiniai kodai žymi tai, ką tyrimo dalyviai išsako tiesiogiai žodžiais, o latentiniai kodai perteikia perkeltinę prasmę, kuri gali slypėti už tyrimo dalyvių pasisakymų, įvardindami tai, kas slypi už tiesiogiai pasakytų žodžių. Rekomenduojama kodų išskirti kiek įmanoma daugiau (Braun

& Clarke, 2006), nes šis etapas jau yra laikomas duomenų analizės dalimi, kadangi koduojant duomenis jau galima pradėti juos skirstyti į prasmingas grupes.

3. Temų paieška. Visiems turimiems duomenų fragmentams priskyrus pirminius kodus, ilgas kodų sąrašas yra peržiūrimas ir kodai pradedami grupuoti į temas. Pastebėjus panašius kodus, apimančius kokį nors bendrą aspektą, galima juos priskirti vienai temai. Taip šio etapo metu kodai buvo spalvinami skirtingomis spalvomis Microsoft Word programoje ir grupuojami į atskirus failus pagal jų prasmę. Kai kodai buvo sugrupuoti į didelį skaičių atskirų failų, kai kurios kodų grupės buvo apjungiamos į vieną ir atskirų failų sumažinta. Galiausiai kodų failuose išryškėjo gan aiškios pradinės temos.

4. *Temų peržiūrėjimas.* Šiame etape buvo grįžtama prie duomenų fragmentų, slypinčių po kodais, ir buvo įsitikinama, ar sukoduoti duomenys tikrai dera tarpusavyje pagal prasmę, ar bendra tema juos apjungia, taip pat ar nėra prieštaravimų tarp skirtingų duomenų fragmentų. Buvo atkreiptas dėmesys ir į tai, kad temos pakankamai skirtųsi tarpusavyje. Atliekant šį procesą, kai kurios pradinės temos buvo pervardintos ar sujungtos, vis grįžtant prie autentiškų duomenų fragmentų ir tikrinant jų tinkamumą ir tikslumą. Peržiūrėjus pradines temas ir pasitarus su magistro darbo vadove, sudarytas galutinis temų sąrašas.

5. *Temų apibrėžimas ir pavadinimų kūrimas.* Temoms ir potemėms apibrėžti skirti pavadinimai buvo sąmoningai formuluojami lakoniškai, kad aiškiau perteiktų konkrečius veiksmus, kuriuos tyrimo dalyviai išskyrė, kaip sukėlusius pokytį ilgalaikės egzistencinės terapijos procese. Temos bei potemės ir jų aprašymai pateikiami skyriuje „Rezultatai“.

6. *Gautų rezultatų aprašymas.* Šiame etape išskirtos temos ir potemės buvo paaiškinamos ir pagrindžiamos iš interviu atrinktomis tyrimo dalyvių autentiškomis citatomis, kurios aiškiai iliustruoja kiekvienos temos ir potemės esmę. Tyrimo dalyvių patirtis buvo perteikiama ir nagrinėjama siejant su šio tyrimo klausimu.

3. REZULTATAI

Atlikus indukcinę teminę duomenų analizę, buvo išskirtos trys plačios temos, atskleidžiančios veiksnius, padedančius pasiekti pokyčių egzistencinės terapijos procese:

1. Terapinis santykis – įrankis pokyčiui
2. Egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumai
3. Terapeuto buvimo būdo ypatumai

Visas tris temas smulkiau paaiškina ir apibrėžia joms priskirtos potemės: pirmajai ir trečiajai temai išskirta po tris potemes, o antrajai – dvi potemės (žr. 2 lentelę). Lentelėje prie kiekvienos temos ir potemės pavadinimo skliausteliuose nurodytas tyrimo dalyvių, kurių pasidalinimuose atsispindėjo šios temos ir potemės, skaičius. Kiekvieną temą ir potemę aprašant naudojamos autentiškos tyrimo dalyvių citatos, jų kalba netaisyta (citos pateikiamos kursyvu). Tyrimo dalyvių citatos iliustruoja aspektus, kuriuos tyrimo dalyviai išskyrė kaip svarbiausius ir glaudžiausiai besisiejantčius su pasiektais pokyčiais lankant ilgalaikę egzistencinę terapiją. Po kiekvienos citatos skliausteliuose nurodomas tyrimo dalyviui priskirtas vardas ir interviu transkripto puslapio, iš kurio buvo paimta citata, numeris.

2 lentelė. *Teminės duomenų analizės rezultatai: temos ir jų potemės*

Temos (veiksniai)	Potemės
Terapinis santykis – įrankis pokyčiui (6/6)	Priėmimas ir laisvė būti (6/6)
	Palaikymas ir tikėjimas (6/6)
	Terapinio santykio ilgalaikiškumas (5/6)
Egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumai (6/6)	Prasmės jautimas (4/6)
	Terapija – erdvė mokytis (4/6)
Terapeuto buvimo būdo ypatumai (5/6)	Terapeuto atsiskleidimas (5/6)
	Konfrontacija (4/6)
	Terapeuto profesionalumas (3/6)

3.1. Terapinis santykis – įrankis pokyčiui

Terapinis santykis – tai plačiausia šio tyrimo tema, kurią vienaip ar kitaip įvardijo visi šeši tyrimo dalyviai. Tema padalinta į tris potemes. Santykis su terapeutu – pagrindinis veiksnys, kurį tyrimo dalyviai įvardijo, kaip lemiantį pokyčius terapijos metu. Visi tyrimo dalyviai dalijasi apie terapinio santykio aspektus, lėmusius egzistencinės psichoterapijos veiksmingumo pajutimą. Iš tiesų, santykis su terapeutu interviu metu dažnai būdavo pirmas paminimas veiksnys, kuris siejosi su pokyčiais psichoterapijos metu. Visų interviu metu tai buvo kone pagrindinis ir plačiausiai aptariamas terapijos efektyvumo veiksnys. Iš tyrimo dalyvių pasisakymų galima matyti, kad priimantis, saugus, palaikantis, ilgalaikis bei erdvės suteikiantis santykis su terapeutu yra lyg įrankis, kuriuo galima siekti pokyčių: „<...> *Terapiniai santykiai nu yra priemonė terapiniams tikslams siekti.*“ (Veronika, 10 psl.); „*Gerai, vienas dalykas tai yra santykis su terapeute, ee, mano. <...> Kadangi, nu, mūsų santykis labai toksai geras buvo ir galbūt, ee, sakyčiau jisai ganėtinai greitai užsimezgė, tai man, ee... Aš ja labai greitai pradėjau pasitikėt ir- ir saugumą su ja jaust. <...> Ir manau, kad man dėl to labai... Nu labai greitai galėjau kažkaip apie tokius atviresnius ar jautresnius dalykus pradėt... su ja kalbėtis. Tai... Visų pirma, man santykis buvo turbūt pirmoj vietoj, nuo- nuo pat pradžių iki... iki, iki pat pabaigos tenais visam šitam... ee, procese.*“ (Juozapas, 1 psl.); „<...> *Jūs jau turit tokį... glaudesnį ryšį... Ee, jū- jau ne kartą lankeisi, ne kartą kalbėjai, ne kartą girdėjo. Ir jau irgi jisai tave, tas terapeutas, jau truputėlį pažįsta geriau ir žino, kaip tu reaguoji, ir, ir, ir nu tiesiog, va tokį geresnį vaizdą tavęs turi. Tai tada atrodo, nu... (pauzė) Tai, ką jisai sako, jau tikrai yra apie tave. <...> Nes jisai tave pažįsta. <...> Ir tu jam atsivėrei jau daug kartų. Ir... ir jis vis tiek buvo, ir, ir toliau yra, ir toliau, nu vat... jautiesi laisvai dalintis, reikšti emocijas... (pauzė) <...>*“ (Amelija, 6 psl.); „<...> *Jo, kažkaip, tas santykis, tas artumas mane labai sustiprino imtis realių veiksmų savo gyvenime, aa...*“ (Rusnė, 3 psl.); „<...> *Jo, bet tai man tai tiesiog padėjo tas turbūt toks, ee, santykis ilgalaikis. <...>*“ (Upė, 1 psl.)

3.1.1. Priėmimas ir laisvė būti

Kalbėdami apie santykį su terapeutu, visi tyrimo dalyviai išskiria gebėjimą būti taip, kaip norisi būti, laisvę į terapiją atsinešti tai, kas svarbu – įvardijamas jausmas, kad terapeutas priima klientą visoki, su viskuo, ką jis atneša, be to, toks terapeuto atvirumas kliento patirčiai sukuria saugumo ir pasitikėjimo terapeutu jausmą: „*Nu man tai labai ta tokia erdvė, kur aš tiesiog žinau, kad- jaučiu, kad aš galiu būti taip, kaip man norisi būti ir kad viskas su tuo gerai. Tai tą aš labai... jausdavau... <...> Jo, ir kad pats tas santykis toks, nu atrodo, man... Palieka erdvės, yra tas buvimas šalia, kuris kartu kažkaip jis neužspaudžia, bet... Bet yra šalia ir ten aš galiu kažkaip atsiverti,*

atsiskleisti, kas aš esu. Tai toks...“ (Upė, 9 psl.); „<...> Jinai kitaip kažkaip atvira, negu pirmoj – taip tikrai tokį jaučiau priėmimą ir tokį... (paузė) Nu atjautą iš esmės tokią.“ (Veronika, 3 psl.); „<...> Aš pagalvojau, kad toks gal... Į vieną, jeigu taip žodį, tai toks priėmimas, nu, kažkoks labai. <...> Kad... Labai buvo, jo, kad nes- nu, niekada nejaučiau- nejaučiau kažkokie spaudimo apie kažką šnekėt. <...> Labai buvo... tokia... Daug laisvės. Jo. Ir atrodė, kad... tas... toks kažkaip su visokiais jausmais galėjau ateit ir su visokiais- <...> Ir pavyko, kad... ten bu- toj erdvėj aš jaučiaus labai priimta, nu... saugiai... kiekvieną kartą. Ir pasitikėjimas, aišku, pačia terapeute ten užaugo didelis. Ir... Tokiu atveju tada ir būdavo, kad... terapijoj kažkaip vis drąsiau, nu, man būdavo. Ir tada jau kažkas pradėdavo ir išeiti į... į... į viešumą. Jo.“ (Medeina, 1 psl.); „<...> Nu, sakau, tokia kažkokia, tiesiog... (paузė) Tokia laisvė būt visaip, jo. <...> Ir kartu sau- sau- saugu, jo.“ (Medeina, 3 psl.)

Tyrimo dalyviai išreiškė, kad jaučiant, jog yra saugu būti savimi, atsiverti, kad terapeutas domisi kliento patirtimi ir priima tą patirtį tokią, kokia ji yra, darosi lengviau dirbti su savo vidiniais išgyvenimais: „Aš galvoju, kad... (paузė) Prie to mano pokyčio ir noro keistis, ee, prisidėjo labai... Ee, terapeutės juntamas toks priėmimas.“ (Amelija, 1 psl.); „<...> man tai tiesiog padėjo tas turbūt toks, ee, santykis ilgalaikis. <...> Ir kad jis buvo tiesiog, mmm... (paузė) Nežinau, labai toks šiltas ir priimantis. Ir man vien tai padėjo, kad aš kažkaip buvau išgirsta ir pamatyta.“ (Upė, 1 psl.); „Ir, ee... galbūt ir tas toks, nu... (paузė) Viena vertus, nespaudimas nei keistis, nei priimti kažkokį sprendimą, nei, ee... Nei primetinėjimas savo nuomonės, ee, ar kažkokių va ten tokių vat, nu, psichologinių trik- triukų, atrodo, nejaučiau iš jos (juokiasi). Tai tas kaip ir irgi padėjo jaustis laisvai būti, šnekėti, pačiai analizuoti savo sąmonės tą srautą, kuris ten ėjo man, ir pačiai prieiti prie išvalgų. <...>“ (Amelija, 1 psl.); „<...> Tas atidumas buvo dar su kažkokiu tokiu atsargumu, toks mišinys... Mm, kad tikrai kažkaip jinai man daug erdvės palikdavo, tada, kai jos reikėjo, bet tame nebuvo tokio, kad jinai... kažkaip pati dingsta, nes tikrai žinau iš savęs, kad kartais tas klausymas (juokiasi), kad jausmas yra, kad dingo. Nu vat toks kažkoks susidomėjimas tikrai buvo...“ (Veronika, 1 psl.); „Aa, gebėjimas atsiskleisti, gebėjimas būt pažeidžiamai šalia jos. <...> Gebėjimas verkti šalia jos... Taip, tai, tai labai, labai sustiprino.“ (Rusnė, 4 psl.); „Ir man atrodo irgi man tuo metu padėjo, kad jinai tikrai... nu tai, žiūrint, kas egzistencinės, kad tikrai nebandė patologizuot tų, visų tų dalykų, nes tikrai buvo, ką galima pavadint kokia nors ten diagnoze ar asmenybine, ar nu šiaip iš kažkokie DSM'o išsitraukt. <...> Nu vat jai tikrai pavyko kažkaip iš tos fenomenologinės pusės žiūrėti tikrai. Nu, aprašykim, kaip yra. Nu vat, kaip yra. Nes, jo... Mano išsilavinimas trukdė žiūrėti į save, kaip yra (juokiasi).“ (Veronika, 2 psl.)

Terapeuto priėmimas suteikia atsipalaidavimo jausmą – tyrimo dalyviai nejautė spaudimo būti kitokiais, „geresniais“ nei yra, terapeutas prisitaikė prie jų tempo ir leido dalykams vykti savaime, o jaučiant tokį besąlygišką leidimą būti atsiranda ir stabilumo jausmas: „<...> Bet

paskui, kai aš baigiau, tai aš pagalvojau, nu toks biškį buvo vos ne kaip... Aa... (ilga pauzė) Jo... (pauzė) Toks tarsi tapimas tiltu, kai tu priimi abi dalis, kurios ateina, nesvarbu, ką ten atsineša žmogus, ir tarsi, nu toks, kad- nes, ko man tada reikėjo, tai aš tarsi laukiau, kol nu biškį to, kažkokios fragmentacijos bus mažiau. <...> Nu ir jos galiausiai tapo mažiau. (Upė, 4 psl.); „Vien dėl to tokio buvimo, kad nu tu ateini su bet kuo, kas ten yra, ir nu tu, tu gali su tuo būti, nors... <...> ir aš tada pasijutau saugiau, pasijutau saugiau ir nu tam pačiam santyki terapijoj, kur aš buvau, bet kartu, nes tas toks labiau vidinis, atrodo, tarsi pagrindas, stabilumas atsirado.“ (Upė, 4-5 psl.); „(atsidūsta, pauzė) Man kažkokios tiesiog fragmentacijos viduj mažiau yra. <...> Ir, ir daugiau tokios, nu, saugios vidinės erdvės, į kurią aš galiu grįžti, nes prieš tai buvo, nu, labai daug tokio... Nu, nėra kažkur, netgi manyje, kur aš galiu labiau sugrįžti ir būti ten... saugiai? <...> Ir dabar nu ta tokia vidinė saugi erdvė, jinai pasidarė vat didesnė, tarsi toks labiau pagrindas yra.“ (Upė, 5 psl.); „Aš apie tokią pagarbą pagalvojau, pagarbą ne bendrą, bet tokią... (juokiasi) mano nenorui ir priešinimuisi, norisi sakyti, tokią... (šypsosi) <...> Nu nes vietom tai taip, vietom aišku nesinori dalykų keisti. <...> Ir nu man atrodo va tas irgi, šitas ir padeda, kad jinai nu pasako: „Nu žiūrėk, kaip nori, taip ir daryk“, iš serijos. <...>“ (Veronika, 8 psl.); „Nu man tas jaučiasi, kad taip, aš ten galiu belenkaip elgtis iš esmės... <...> Ten... Nu, nenešu jau gal į visiškai agresyvią tokią (juokiasi), ir ten niurzgėti, ir sakyt nenoriu, ir to nenoriu, ir visko nenorėti, o jinai pakankamai kantriai viso to klauso ir dar išlieka geros nuomonės apie mane (juokiasi). <...> Nu jo, kad jinai kažkaip neįsiseidžia.“ (Veronika, 9 psl.)

Taip pat pora tyrimo dalyvių juntamą laisvumą santykiyje su terapeutu apibūdina ir per galimybę su terapeutu pajuokauti – tai tyrimo dalyviams parodo, kad terapeutas taip pat leidžia sau būti visaip, laisvai ir taip kuria lengvą, priimančią atmosferą: „<...> Ir jinai sau leisdavo, ir aš sau leisdavau, žinai, nu taip, kaip čia... pastumt ant, ant tenais psychology, ant žmonių, ant dar kažko tai (šypsosi)... Ir man tas irgi, nu man per tokį pa- kažkokį pastūmimą, per-r-r... per tokius tenais pajuokavimus, per sarkazmą, tas irgi toksai santykis, žinai, megzdavosi. <...> Jinai tiesiog, nu ganėtinai, man atrodo, ir su manim laisvai jautėsi, ir aš su ja.“ (Juozapas, 11 psl.); „Mm... (ilga pauzė) Ir dar nu vat tikrai, kas padėjo, bent jau paskutiniu metu, labiau jinai tai darydavo su tokia... Mm. Čia humoru galima gal tai pavadint, nu ne tai, kad anekdotų pasakoja (šypsosi), bet kažkoks toks... Mm... (pauzė) Nu laisvumas gal tas žodis, kad nu tikrai leidžia sau ten pajuokauti.“ (Veronika, 7 psl.).

3.1.2. Palaikymas ir tikėjimas

Visi tyrimo dalyviai kaip itin svarbų egzistencinės psichoterapijos veiksmingumo aspektą išskyrė terapeuto tikėjimą jų jėgomis ir palaikantį požiūrį, kuris tyrimo dalyviams leido jausti

terapeuto rūpestį, įsitraukimą ir stabilią paramą: „(giliai įkvepia, atsidūsta) Galvoju, kaip tai įvardinti – nu iš esmės, kažkokį čia, tą jausmą, kad terapeutas yra mano pusėje tokį, aš čia galvoju. <...> Mm... (pauzė) Ne tai, kad jinai pritaria, tikrai ne viskam, nu toli gražu ne viskam reik pritart, ką aš darau ir kaip save suprantu (juokiasi). <...> Bet turbūt kažkokį tokį... (pauzė) Nu vat tai, kad kartais vadinam... kažkokia tokia sirgالياus pozicija, kaip... Nu kad... kartais man atrodydavo, kad jai labiau rūpi, ką aš darau su savim, negu man (juokiasi).“ (Veronika, 7 psl.); „<...> Aš paskui galvojau, kad nu aš tiesiog jaučiausi vertinga ir jaučiausi, kad, nu... Gal, atrodo, aš niekad per daug... Turbūt nesakydavo, ką apie mane galvoja, bet aš jaučiau, kad nu tas toks požiūris yra labai kažkoks, nu toks šviesus. <...> Ir... Ir kad aš jaučiuosi vertinga ir kad nu man tas paskui padėjo. Vat aš vėliau jau, jau taip galvojau, kad, nu, ten tiesiog buvom. Mm... (pauzė) Būtent taip.“ (Upė, 2 psl.); „(pauzė) Am... Galvoju... Tada buvo galbūt, nu, čia irgi gal santykio dalis, bet, ee... aš iš jos daug- jaučiau tokį palaikymą ir tikėjimą manim. <...> Am, nes galvoju, kai jinai, pavyzdžiui, ne kartą man sakė, kad, ee... Kad aš potencialo daug turiu ir, ir- man kažkaip iki šiol yra įsiminę, kai jinai kelis kartus pasakė, kad, ee... kad būtų gaila tą potencialą iššvaistyt ir man tas labai pasitikėjimo savim davė. Ir, ir, ir... Ir važiavimo į priekį. Tai jinai, nu sakau, tokį... Jaučiau tikėjimą tokį iš, iš, iš terapeutės.“ (Juozapas, 1 psl.); „Bet nu vat jinai kažkaip nenusivylė manim, toks jausmas (juokiasi). Kažkokį jinai turbūt išlaikė tikėjimą ar ką, nu vat kažkokį... Nu irgi tokia sparnuota frazė, kur sako nu... tikėti kliento galėjimu keistis. Man tikrai yra jausmas, kad jinai vis tiek tiki, kad šiaip tai, šiaip galiu ir prisiruošiu, kai ateis laikas, ir padarysiu tuos dalykus. Nu apie kantrybę čia kažkokią irgi.“ (Veronika, 8-9 psl.).

Tyrimo dalyviai dalinasi, kad jaučiant sunkumą prisiliesti prie sunkių temų ar užstrigus sudėtingoje vietoje, pasitikėjimu grįstas santykis su terapeutu išjudina, sustiprina ir pastūmi link pokyčių, suteikia drąsos ryžtis naujiems žingsniams: „<...> ir iš jos pusės buvo, kad maždaug jau, jau... jau buvo, kad... arba darom, arba... (juokiasi) <...> Buvo, jo, viena vieta, kad kažkur, ir aš jaučiausi įstrigus, ir, ir viską... (šypsosi) <...> Tai irgi toks postūmis visai geras. (šypsosi) Man susimąstyt maždaug. <...> Aa... Ar visgi darom, arba aš gal... einu į pertraukas kažkokias jau... (šypsosi) Bet supratau, kad nenoriu aš baigt, tai... <...>“ (Medeina, 4 psl.); „<...> Mane sustiprino turbūt terapeutė, tokį, kur- sustatė kaip pamatus, kaip stuburą, kad aš pradėčiau apie savo poreikius kalbėt su savo šeima. <...> Buvo tas santykis, buvo tikėjimas manimi, mano jėgomis. <...> Ir, aa... Kažkaip... Aš labiau norėdavau irgi, kažko tokio, nežinau... pasiekt turbūt (šypsosi). <...> Eiti link, link, link savo tos gerovės, labiau tikėt savimi ir, ir jo...“ (Rusnė, 3-4 psl.)

Kaip didžiulį pastiprinimą ir palaikymo išraišką tyrimo dalyviai įvardija terapeuto dalyvavimą pokyčio procese, lankstumą reaguojant į kliento poreikius ar patiriamus sunkumus – tyrimo dalyviai jaučia, kad terapeutui yra svarbūs, terapeutas apie juos galvoja net už kabineto ribų ir jam rūpi, kad klientas iš terapijos gautų kiek įmanoma daugiau: „Tai va, tai iš jos pusės buvo

sustiprinimas tame, kad... ne iš karto buvo kreipiama pas psichiatrą, buvo nuolat stebima mano būklė... Mm, jos atviras pasidalinimas, kad jai pačiai reikėjo pagalbos, na ir po to... specialisto atradimas. <...> Ir pasakymas, kad po to aš parašyčiau, kokie medikamentai man yra taikomi, kad ji galėtų dar pasikonsultuot su supervisorium. <...> Tai va, tai čia buvo viens iš tokių stipriausių turbūt pastiprinimų.“ (Rusnė, 5 psl.); „Nu vat, įsitraukimas gal toks, toks... emocinis net labiau. Mm... (ilga pauzė) Nu ir kaip jinai tą išreikšdavo, įvairiai, galvoju ir nu... Gal tas dar irgi, kad jai rūpi, nu vat apie tokį atidumą, nes nu kažkaip atrodo atidumą vat, kad šiaip tai man dalykai gali nepatikti, kaip jinai sako ir ką jinai daro, kažkokį tokį... <...> nu ir jinai pradėjo dalintis, kame jai reikėjo kažkaip ieškot formos ar vietos, ar būdo, kaip dalykus man pasakyti... Ir aš tada galvoju, wow, nu tai pasirodo jinai galvojo! (juokiasi) <...>“ (Veronika, 7 psl.); „Nu vat ką reiškia, tokia žinai, terapinė pozicija tokia, kuri yra padedanti. Nu, ką tas reiškia. Apie tokį ieškojimą <...> bet va tas ir yra, man atrodo, tame ir yra terapiškumas, vat, kad tiesiog, nu lankstume, nu bandyme kažkaip... kuria čia puse, kaip čia mum bendrauti, kad, ee, su manim būtų įmanoma susikalbėt (juokiasi). Nu toks... Nu vis tiek, kad fokusas tai lieka nu į... kažkokią... bandymą... priderinti tą terapinę poziciją klientui.“ (Veronika, 18 psl.)

3.1.3. Terapinio santykio ilgalaikiškumas

Net penki iš šešių tyrimo dalyvių kalbėjo apie ilgalaikio terapinio santykio svarbą, siekiant pokyčių egzistencinės psichoterapijos metu. Tyrimo dalyviai pabrėžia, kiek daug jiems reiškė šio santykio pastovumas – atsiverti ir keistis padėjo žinojimas, kad terapeutas visada bus pasiekiamas tuo pačiu laiku, toje pačioje saugioje erdvėje, o terapinio santykio gilėjimas laiko tėkmėje lėmė tai, kad tyrimo dalyviai galėjo jaustis labiau suprasti ir iš tikrųjų pamatyti psichoterapijos procese, nes terapeutas po truputį vis geriau ir geriau juos „pažįsta“: „<...> Nu jo, kai galvoju turbūt man pagrindinis, nu, du turbūt tokie pagrindiniai – vienas man iškart rodosi „ilgalaikė“ labai kažkaip taip skamba, kad... (pauzė) Nu, neturiu minty, gal laikas savaime, bet tas... (pauzė) Nu, kontakto su terapeutu ir santykio ilgumas. <...> Tai nebėra kažkokia trumpa gyvenimo atkarpa. Nu, būtent kažkokie įvykiai, bet nu kad yra galimybė su tuo pačiu žmogum aptarinėt dalykus, nu vat, o kaip po metų, o kaip po dviejų, kažkoks toks, (pauzė) am... Nu kad tęstinumas tada pradeda matytis.“ (Veronika, 1 psl.); „<...> Ee, augant tam... užsimezgant tam ryšiui ir, ir jam truputėli... glaudėjant. Tada kažkaip ir ta- tas terapeuto vaidmuo darosi svarbesnis... Ir jo žodžiai dar svaresni. <...> Nes, kur yra to, kad gal ten iš pradžių galėtum kažkiek pasakyt, ai čia taip terapeutui tik atrodo, ai jis nusišneka (juokiasi). <...> Nu tai va tas manau, nu tiesiog, jo, ryšys, kontaktas, kuris vat su laiku auga, jisai sa- savaime yra, kaip toks... stiprintojas, aa... Mm... To terapijos poveikio...“ (Amelija, 6

psl.); „Vien tas žinojimas, kad yra žmogus, kiekvieną savaitę, tas... Tęstinumas man irgi kažkaip buvo svarbu, ypač, nu, antrąkart, kai aš atėjau. <...> Nu kažkoks nuoseklumas ir tęstinumas. <...> Kad nu... (pauzė) Jo, ne, ne, ne vieną kartą, bet nu, nu reikia, kad kurį laiką tiesiog reikėjo, kad būtų kažkas šalia.“ (Upė, 8-9 psl.)

Psichoterapijos eigoje besimezgantis ilgalaikis terapinis santykis prisidėjo prie egzistencinės psichoterapijos veiksmingumo ir tuo, kad tyrimo dalyviai su savo terapeutais pamažu atradavo panašumus – sutampančius požūrius, nuomones, temperamentus, charakterio bruožus, o tai leido terapiniame santykyje jaustis tik dar saugiau ir laisviau bei gilino pasitikėjimą savo terapeutu: „<...> Mano tikėjimas terapeute. <...> Galbūt netgi chemija įvardinčiau. (šypsosi) <...> Nes mūsų temperamentai sutapo, aa... Aš ją atradau per pažįstamus, ee... <...> Situacija buvo tokia, kad aš turėjau pažįstamą, kuri geštaltą studijuoja, ir sakau, gal kažką gali iš savo būrio, rato pasiūlyti. <...> Nes pas ją tiesiog, nu, negalėjau aš eit. Tada, sako... Nu, atrado ją. Ir sako: „Tau jinai tiks“. (šypsosi) Pagal temperamentą.“ (Rusnė, 1-2 psl.); „Ir aš su ja vis tą dalindavausi ir jinai... labai jos panašus mąstymas apie tai yra. <...> Kad jai irgi, nu tipo, nu... Nu tipo, nu psichologija, tenais konsultavimas ar ką, nu kaip darbas yra, nu kai daugeliui atrodo ten aplinkui, kaip pasišventimas, kaip ten pašaukimas, dar kažkas tai... <...>“ (Juozapas, 11 psl.); „Nes ant tiek, sakau, tas bendravimas, ant tiek tas santykis buvo artimas. <...> Nes ir tas... Nu, ir... Charakterio suderinamumas, temperamentas. <...> Nes labai jinai, nu, labai panašaus temperamento, tai tokios... veiklios, veržlios (juokiasi). Tai labai yra svarbu, nes... Tai buvo mano trečioji terapeutė. <...> Jo... Nes pirmos dvi vat grynai, taip... buvo, kad nesutapo dalykai... <...> Nepajuto manęs, kaip žmogaus, ir, ir viskas. Jo.“ (Rusnė, 13 psl.)

3.2. Egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumai

Antroji tema yra apibrėžta dviejų potemių – „Prasmės jautimas“ ir „Terapija – erdvė mokytis“. Visi tyrimo dalyviai vienaip ar kitaip išreiškė šiuos egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumus, prisidėjusius prie pasiektų pokyčių psichoterapijos eigoje. Šie egzistencinės psichoterapijos veiksmingumo veiksniai tyrimo dalyvių buvo įvardinti kaip vidinis pasiryžimas lankyti terapiją ir terapijos, kaip vietos mokytis, suvokimas.

3.2.1. Prasmės jautimas

Keturi iš šešių tyrimo dalyviai įvardijo, kad siekti pokyčių jiems padėjo suvokimas arba išankstinis nusistatymas, jog lankyti egzistencinę terapiją jiems yra svarbu ir reikalinga. Tyrimo dalyviai išsako, jog buvo itin naudinga psichoterapijos metu įsivardinti (patiems asmeniškai ar su terapeuto pagalba), kokia visgi yra šios psichoterapijos lankymo prasmė, o tęsiantis psichoterapijai pastebimi pokyčiai gyvenime tik dar labiau stiprino prasmingumo jausmą: „Galvoju, šiaip tai... Norisi gal nu ir savo tokių motyvaciją paminėt, kad aš motyvuotasėjau į, į- į terapiją. <...> Ir labai patiko, ir faina buvo, ir nefaina buvo... Tai... Bet- bet ta kažkokia pradinė motyvacija ir ten buvo gal tokie pagrindiniai klausimai, į kuriuos aš sau atsakymų ieškojau, tai jie išliko man tokie labai aktualūs, tai, tai aš visai turėjau tokio, va, polėkio tenais ir kalbėtis, ir mokytis, ir visa ką.“ (Juozapas, 2 psl.); „<...> Manau, kad labai svarbu... <...> Pamatyt tą prasmę. Ar pačiam, ar kad jam- kad ją truputėlį parodytų iš šono. <...> Svarbu, manau, yra ir tai, kad pats terapeutas mato prasmę ir tą parodo. <...> Nu vat, kad jinai pasakė man, ane, kad nu vat mes ieškosim jūsų savasties ir... <...> Ir aš pasirengus į tą kelionę eiti, man atrodo, taip ir vat, nu, žodis žodin jinai ir pasakė, ir... Ir... (pauzė) Ir tu jauti, kad, nu... (pauzė) Kad tai yra reikalinga ir tada automatiškai tarsi gaunas, kad nu tu pats esi daugiau įsitraukęs į tą terapiją.“ (Amelija, 7-8 psl.); „Ir dar, ir taip kokią savaitę visą tą iki kitos konsultacijos būna žiauriai sunku, nes emociškai ten kažką pakrapštai ir tada, ir vėl kasi šitas... Bet... (pauzė) Bet net ir tame buvo prasmė, nes tu supranti, kad kažkas jau vyksta tavyje. Tai tas, kad, nu... Tu irgi matai iš savo paties reakcijų, per, ee, nu, konsultacijos metu ir po jos, tai... Tai irgi rodo, kad, nu tai, kažkas tai vyksta ir kažkas tai veikia. Kažkas vis tiek į tą pusę, į kurią aš noriu. Tai va, tai ir tas prasmės pridudavo, bet bendrai prasmės pajautimas yra labai svarbus, kad tu eini ne šiaip sau...“ (Amelija, 8 psl.); „<...> Gal įsivardinimas, paprastai, kad... <...> Ar mes čia abi kartu matom prasmę jau dabar šitų susitikimų ir, ir... Yra apie ką šnekėt, tai ir šnekam. Jo (juokiasi). Tai taip kažkaip.“ (Medeina, 4 psl.); „Toks... motyvacijos mano pačios, eem, padidinimas... Ir kartu... (pauzė) Ir kartuuu... Gal... nu, mano, man pačiai pasitvirtinimas, kad čia yra svarbu ir kad aš turiu tam skirti laiko <...>“ (Amelija, 5 psl.).

Taip pat tyrimo dalyviai išskiria, kad lankant ilgalaikę egzistencinę psichoterapiją pokyčių pasiekti jiems padėjo konkretaus užsibrėžto tikslo turėjimas: „<...> Nu, jaučiau poreikį, kad... aš dar... neišsprendžiau to, ko aš atėjau. Nes aš atėjau su labai tiksliais... tikslais.“ (Medeina, 5 psl.); „<...> Tai kažkaip... labai aiškiai pirmos sesijos metu mes išsikėlėm tikslą, nu vat, ties kuo, nu, reikėtų padirbėt.“ (Rusnė, 1 psl.); „<...> kai vat bandėm jau tarsi keltis kažkokį tai uždavinį maždaug, kažkokią tai vat, nu, kryptį savo tos terapijos ilgalaikės, tai... Jinai pasakė, kad nu tai mes kažkaip bandysim ieškoti tavo savasties. (pauzė) <...> Ir, ir man vat tas, vat jos įžodinimas toks <...> man buvo labai jautrus ir labai skaudus, aš atsimentu daug labai verkiau ir, ir iš karto, ir po to išėjus,

ir kažkaip mane savotiškai sukrėtė. Em... ir... (pauzė) Ir palietė, bet ir... nu... (pauzė) Davė daug prasmės tada tai, tai terapijai.“ (Amelija, 5 psl.); „<...> Bet niekas tenais manęs, nei tenais stūmė, nei panašiai, nu tai čia buvo mano pat- paties susigalvojamu. Tai aš kažkaip to vedamas toj terapijoj ir buvau, nu, kad galvoju, aš pats atėjau, pats čia nuu... Kaip čia, nu- nusiteikęs... padaryt kažką tai, nuveikt kažką tai. Tai man tas labai padėjo ir kadangi aš galiu kažkiek tai pasilygint su tuo vat, kaip anksčiau tenais į terapijąėjau, nu, kur toks jautėsi, kad iš reikalo, bet toks, ee, toks iš beviltiškumo kažkokio, panašiai.“ (Juozapas, 6 psl.); „<...> bet bendrai prasmės pajautimas yra labai svarbus, kad tu eini ne šiaip sau... <...> O... o kažkokiu tai tikslu, o su kažkokiu tai... Em... Noru padėti sau ir pagerinti savo gerbūvj, ir savo gyvenimo kokybę. Ir tai, kad tu tai įžodini, įžodina terapeutas, netgi gal svarbiau būtų... Em... Tai... Jo, priduoja tiesiog rimtumo tokio gal, visam tam reikalui. <...> (pauzė) Jo, kad tu iš tikrųjų darai kažką naudingo, kažką prasmingo.“ (Amelija, 8 psl.)

3.2.2. Terapija – erdvė mokytis

Didžioji dalis tyrimo dalyvių (keturi iš šešių) psichoterapiją apibūdina, kaip vieta repetuoti, bandyti tai, ką baisu daryti realiame pasaulyje. Terapijos erdvė – tai lyg tikrojo pasaulio atspindys, tačiau ši vieta saugesnė išbūti su sunkiais jausmais, leisti sau pasinerti į mintis ir emocijas, su kuriomis būti nepavyksta gyvenime: „*Ir... Tik tas, kad nu paskui aišku vengiau ten... prie sunkių temų... tai sunku labai prieit. Jo. (juokiasi) <...> Bet jo, bet labai... Bet ir yra tas, kad, nu, didelis pasiekimas, kad kuo toliau, tuo lengviau aš su ja dėl to ir jaučiu, kad ir... Išėjus jau į pasaulį... Irgi... Jau pasikeitė... pats santykis... <...> Su, su, su tom ir problemom, ir su kažkuo, jo... (pauzė) Taip lyg mažas pasaulis ten (juokiasi) <...> Pasitikrint, kaip čia... <...> Jo... Ir tada išeini į didelį pasaulį (šypsosi) <...>“ (Medeina, 5 psl.); „<...> Ir tada vienintelis būdas būti yra, iš tikrųjų, nu toks, kad, nu aš vis tiek būsiu, nu, niekur nenueisiu, kol, nu, kol tu, tu jauti tą pyktį, aš, nu, aš išbūsiu. <...>“ (Upė, 5 psl.); „*Nu viskas taip labai susijungia ir tu pradedi galbūt ir nebebijot tų emocijų... (pauzė) Ir tada atitinkamai ir, ir reaguoti šiaip gyvenime į tam tikrus dalykus, kai tu jau gal išmoksti naujų savireguliacijos įgūdžių. Ir nu tu pastebi ir per tą savirefleksiją, ir per tą sąmoningumą savo aplinkai, nu, kad... kad keičiasi- kad atsiranda galimybė tau pasirinkti, kaip reaguoti ir ką daryti.“ (Amelija, 9 psl.). Taip pat psichoterapija leidžia pajusti, kaip stipriai gali padėti paprasčiausias pabuvimas, „susitikimas“ su dalykais, kurių vengi: „*Nes aš irgi atsimenu ten pradžioj aš kažkiek kalbėjau, bet paskui buvo keli mėnesiai, kur man buvo tiesiog labai sunku kalbėti. (juokiasi) Tai aš bandydavau kažką sakyt, bet paskui... Nu labai tiesiog mažai kalbėjau. Bet galvoju man, nu vis tiek, man tas padėjo, nes man buvo labai svarbu pasakyt dalykus, nes aš tiesiog jaučiau daug gėdos ir tada man buvo svarbu tą pasakyt, bet buvo labai sunku, bet man vis tiek kažkaip padėjo vien tas buvimas netgi.“***

(Upė, 2 psl.); „<...> *Aš tik dar pagalvojau, kad man buvo labai toks, nu, vis tiek įdomus aspektas, kad nu... Atrodo, netgi tas toks buvimas besąlygiškas, kur tu nežinai kartais, kas vyksta, bet tiesiog būni. <...> Tai nu jis vis tiek padeda, man atrodo. Ir tada toks gaunasi, būni toks, nu kažkoks... Nu besąlygiškas buvimas, kur tu, nu tikrai nieko, nu... kažkaip, nu tiesiog būni pačiu buvimu ir leidi dalykams vykti, kaip jie vyksta.*“ (Upė, 9 psl.). Galiausiai, psichoterapijos procese išnagrinėjus giliai slypinčius sunkumus, atsiranda galimybė naujos pasaulėjautos formavimuisi: „*Išsinešdavau su saugesniu tokiu, kad ten ne, ne... nesuvalgys tavęs pasaulis (juokiasi).*“ (Medeina, 2 psl.).

3.3. Terapeuto buvimo būdo ypatumai

Trečioji tema, „Terapeuto buvimo būdo ypatumai“ yra suskirstyta į tris potemes ir apibūdina terapeuto naudojamas skirtingas intervencijas, įgūdžius ir bendravimo būdus. Šie terapeuto buvimo būdai tyrimo dalyvių buvo įvardinti, kaip padėję pasiekti pokyčių egzistencinės psichoterapijos eigoje, kadangi terapeuto elgesys buvo meistriškai atitaikomas pagal situaciją. Penki tyrimo dalyviai iš šešių kalbėjo apie įvairius, pokytį sukeliančius terapeuto buvimo būdus.

3.3.1. Terapeuto atsiskleidimas

Beveik visi tyrimo dalyviai, penki iš šešių, įvardija kad jiems prie pokyčių psichoterapijoje aiškiai prisidėjo terapeuto atsiskleidimas, asmeninis įsitraukimas, savo nuomonės pasakymas ar pasidalijimas požiūriu bei patirtimi, kadangi terapeuto atvirumas leido jaustis dar saugiau ir lengviau: „<...> *Ir ką jinai turbūt darė, kas man padėjo, truputį tos įtampos nuėmė, nu vat kur ji turbūt rizikavo, buvo pora tokių terapeuto atsiskleidimo momentų, kur jinai nu kažkaip įvardino savo ir vertybines kai kurias pozicijas... ir nu tokias, ee... asmenybines irgi labiau, kaip jinai save mato. <...> Man tada... man tada lengviau pasidarė (juokiasi). Nu kažkaip priimt, kad jinai visai kitaip mūsų santyky būna... <...> Mm, jo, bet čia taip galvoju... apie tą... apie tą aiškumą, nu būna, kad terapeutas ir lieka kitu. Nebando taip prisi... prisiderinti, per daug patogių tapti.*“ (Veronika, 4 psl.); „*Aa... Jinai kažkiek tai vat savo patirtim pasidalindavo. <...> Kaip jai ten sekėsi, ten pradėti savo, ee... savo konsultavimą...*“ (Juozapas, 7 psl.); „*Aa, buvo betarpiškas, atviras jos dalinimasis apie save.*“ (Rusnė, 3 psl.); „*Bet... bet aš gal apie tą santykį tai vat aš galvoju, žinai, vienas dalykas tai buvo... tokio... kažkokio laisvumo tarsi joje ir santykyje į mane, nu tai tikrai, kai jinai ten pajuokaudavo ir pasidalindavo savo asmenine patirtim, ir asmeniniu gyvenimu, ne tai, kad labai giliai, bet, nu pavyzdžiais jinai nevengė dalintis tiesiog, ten tiesiog, kažkokiais...*“ (Juozapas, 10 psl.). Terapeuto pasidalinimas savo patirtimi tyrimo dalyviams sukūrė didesnę susietumo ir palaikymo

jausmą, o tiesioginis nuomonės išsakymas padėjo suvokti, kaip kitas žmogus, terapeutas, mato kliento situaciją (ir šis suvokimas dažnai paskatina keistis), be to, tyrimo dalyviams buvo naudinga pajusti, kad terapeutas nieko nuo jų neslepia ir dalinasi savo tikromis mintimis: „Tada... (pauzė) Tai turbūt man irgi labai padėjo, kad aš jčiau, kad žmogus yra... pa- panašiose gyvenimo situacijose buvęs, nes ji dalindavosi apie save. Na, minimaliai, ta prasme, jeigu būdavo taip į temą, jinai įterpdavo kažkokį intarpą iš savo kažkokio tai gyvenimo. <...> Ir tai man labai padėdavo, nes, ee... <...> Jo. Aa, atsirasdavo toksai artumas, pasitikėjimas... Ir tada aš... greičiau norėdavau pati atsiskleisti, pati greičiau... Nu, dėdavau ant stalo (šypsosi), kas, kas vyksta su manim, kas vyksta mano gyvenime ir... tas artumas labai irgi padėjo.“ (Rusnė, 2 psl.); „<...> po kurio laiko galbūt, kai tas jau kontaktas su terapeute užsimezgė stipresnis, tas ryšys, ee, jinai karts nuo karto, atrodo, vis leisdavo sau pačiai pasamprotauti, daugiau pasidalinti ar iš savo asmeninės patirties kažką, arba pasakyti savo asmeninę nuomonę apie mano ten tą situaciją, kurią aš atsinešu į kabinetą. <...> Ir, aa... Nu, vat tas vat... Mm, nu man tai būdavo labai reikšminga ir labai svarbu. Turbūt vis tiek terapeutas yra toks biškį ir autoritetas. Ir tavo toks vedlys, man bent jau.“ (Amelija, 2-3 psl.); „Tai... Kai jinai leisdavo sau truputėlį, nu vat... iš savo pusės kažką pasakyti... Vėlgi, nu jinai tikrai ten nenueidavo į jokių kraštutinumų ir neprimetinėdavo nieko, bet... Nu va, tiesiog, kaip jai atrodo, kaip jai matosi. Ir... aš visą laiką galėdavau pataisyti ir pasakyti, kad iš tikrųjų čia ne taip, bet tas jos pasidalinimas man būdavo svarbus. Ir, aa... Ir jos žodis būdavo svarbus, ir kartais, aa... tai kažkiek ir vat pastūpastūmėdavo man, nu, kažkaip susiimt ir apsispręst arba susiimt ir, nu... (pauzė) imtis kažkokio tai pokyčio arba nuspręsti elgtis kitaip. Nes jinai savo ta nuomone... nu dažnai ir validuodavo mano, mano būseną, mano poziciją, mano išgyvenimus. Ir... ir patvirtindavo... Ir, ir kartu ir parodydavo, kad gali būti kitaip.“ (Amelija, 3 psl.); „<...> Nes nei aš noriu jos kažkaip pasaugot, nu... <...> Nei iš jos jaučiu, kad jinai ten kažkaip kažką nutylėtų ar kažkaip kitaip bendrautų.“ (Medeina, 7 psl.).

3.3.2. Terapeuto konfrontacija

Keturi iš šešių tyrimo dalyviai kalbėjo apie konfrontacijos svarbą egzistencinės psichoterapijos procese – kartais terapeuto išsakyta nuomonė ar užduotas klausimas priverčia giliau susimąstyti apie savo paties nuostatas ir įsitikinimus: „<...> Ir va ten jinai atvirai kažkaip tai netikėjo, kad aš tikrai negaliu bėgiot, nu ta prasme, kai jinai vis tenais atkreipdavo dėmesį, nu tai ar tu sako... tu paskaičiuok, kiek tu laiko tenais vaikštai, kiek laiko ant kojų praleidi, kiek, kiek tu daug tenais visko darai. <...> Nežinau, aa... Noris sakyti agresyviau, bet nu ne, ne, ne agresyviau, bet aktyviau, vat gal žodis yra. <...> Kad, ee, aktyviau vat vis tą mano tokį... ee... challenge indavo ir, ir kalbėdavo apie tai, nu, kad, ee... ko- kodėl aš netikiu, kad aš tenais galiu vėl pradėt bėgiot.“ (Juozapas, 8 psl.): „<...>

Ee, bet kita vertus, kartais tikrai jausdavau, kad jinai tiesiog savo klausimais, tokiais gilinamaisiais, tikslinamaisiais, mm... (pauzė) savotiškai konfrontuodavo mane. <...> Nes, ee, tie klausimai jos vedavo (juokiasi) į tuos, į tokius vat taškus, kad aš pati biškį susipainioju savo nuomonėj, savo pozicijoj, kurią aš užimu ten kažkoku tai klausimu, apie kurį mes šnekam. Ir tada galiausiai vis tiek irgi prieinu prie, prie to išsigryninimo, kad, blemba, nu čia kažkaip... ne taip dariau arba, blemba, čia aš vienaip šneku, kitaip darau, arba, nu... jo, man čia reikia, ee, ten labiau į save pažiūrėti ar ten dar kažką. <...>“ (Amelija, 1-2 psl.). Konfrontacija reikalinga bei naudinga ir tada, kai aptariamoms įtampą terapiniame santykių keliančios temos, nes išsakius tikruosius jausmus, išeinama iš tam tikro sąstingio psichoterapijos procese: „<...> Netgi ir padėdavo tas, tokios, kur nelabai malonios būdavo patirtys. <...> Kur... Nu, būdavo, kad ten praeina ta, kaip, sesija... Ir aš ten... susinervindavau, kažką ten, supykdavau baisiausiai... Ten... būdavo, kad jo... Ir ateidavau kitą kartą ir, nu, pasakydavau, kad čia, žodžiu... Maždaug, „paaiškinai tu čia man“ (juokiasi) <...> Jo. Jo, bet irgi kartu kažkaip išsiaiškinau viską. <...> Ir irgi taip labai viskas, nes... Net tas toks, kur... padėjimas tas toks, kaip... Kaip, kaip kitas žmogus sako ir kaip aš girdžiu (juokiasi).“ (Medeina, 2-3 psl.); „<...> Bet kažkoks toks... Vat dėl ko aš sakau – drąsa, nu. Tai aišku, kad jinai neturėjo jokios garantijos, kad čia viskas gerai baigsis, nu kad, nu... Bet jinai vis tiek surizikavo, nu kažkaip taip. <...> Su ta mintim, nu va tame kažkaip, man atrodė jinai turėjo tokį tikėjimą, nu kad nesugriūsiu aš, taip tiesiai nu nesakysiu: „Viskas, metu terapiją, viso gero“ (juokiasi).“ (Veronika, 11 psl.). Konfrontacija ar susipriešinimas kartais gali įvykti ir tarp kliento bei terapeuto nuomonių, pasaulėžiūrų, tačiau kartais vienas kito skirtumų priėmimas ir integravimas į psichoterapijos procesą gali atnešti naudos mokantis būti savimi ir atstovėti savo poziciją: „Nes tikrai iš pradžių pajutau, kad nu mes skirtingai suprantam darbą, skirtingai suprantam egzistencinę terapiją tą pačią (šypsosi). <...> Ir nu ten toks iššūkis buvo. Bet tada nu aš taip ir galvojau, nu yra variantų aišku keisti terapeutą, bet taip pagalvojau, nu žinai, nu tai paieškosi dar vieno patogaus terapeuto, kur man patogiu, bet ar tai terapiška? Nu vat aš sau kėliau klausimą... Nu kadangi... man atrodo čia buvo mūsų tokia gan nemaža darbo ašis, nu kalbėtis apie tuos mūsų skirtumus... Kur manau ir jai reikėjo tokios drąsos, ee, nu kažkaip taip nepradėt gintis, kad jinai geriau žino (juokiasi).“ (Veronika, 2-3 psl.); „Bet kažkaip pasilieku savo vietoj, nu kad dabar man atrodo... Nu dabar aš jau matau, kad tai padeda, nu vat tą kažkaip matyt kitoniškumą, kalbėt. Tai pradžioj buvo labai sunku su tuo. <...> Bet nu vat kažkoks toks... (ilga pauzė) Nu ir dabar, nu kažkaip jinai vis tiek liko prie savo, nu ir aš čia matau tokį... nu ko aš iš jos po truputį mokausi, nu tokį „neskubėk prisitaikyti“. (pauzė) <...>“ (Veronika, 3 psl.).

3.3.3. Terapeuto profesionalumas

Trys iš šešių tyrimo dalyviai išskyrė terapeuto kompetenciją ir profesionalumą, kaip veiksnį, prisidėjusį prie patirtų pokyčių lankant ilgalaikę egzistencinę psichoterapiją. Tyrimo dalyviai dalinasi, kad jiems buvo vertingas terapeuto gebėjimas palaikyti aiškiais ribomis pasižymintį terapinį santykį: „*Ir tas santykis toks buvo... (ilga pauzė) Jo, va kas man patiko, man tikrai buvo aišku, aiškios labai mūsų santykio ribos, nors nu tikrai aš tuo metu, nu tikrai, magistrą dar studijavau ir ten pradėjau doktorantūrą, nu tikrai buvo, kur mum susikirsti taip, bet nu kai mes kabinete susitikdavom, nu tikrai jau visada buvo aišku, kad nu mes vat, vat šitam santyky, vienam tam, terapiniam. <...>*“ (Veronika, 2 psl.); *Per vat tiek, per keturis metus, jo... Yra taip, kad mes bendraujam laisvai, nu, su pa- su tokiu pasitikėjimu... Bet nėra, kad jau ten kažkokia draugystė megztūsi, nu, ko man ir šiaip ne, ne, nereikia. Jo.*“ (Medeina, 6 psl.). Taip pat tyrimo dalyviai kaip psichoterapijos efektyvumo veiksnį minėjo terapeuto kompetentingumą, saviugdą, įgūdį dirbti su visomis žmogiškojo patyrimo sritimis ir plotmėmis: „*Būdavo: „Aš su savo supervizore kalbėjau“ arba „Aš su savo supervizore pakalbėsiu“. Žiauriai tiko. <...> Tai man rodo irgi tokį pasitikėjimą... <...> Kad... Amm... Kad jinai... žiūri į tai plačiau. <...> Kad ieško... žinai, tų sprendimų platesnių, ne tik pas- iš savo resursų, bet jinai eina ir pas kitus žmones, pasiimt to tokio resurso. <...> Kad galėtų man atnešt kažkokį tai... (pauzė) <...> Išvadą, rezultata, kažką. (šypsosi)*“ (Rusnė, 14 psl.); „*<...> dabar terapeutai tikrai bando... Nu, bando, manau tame ir sunkumas – nu, į visas dimensijas kaip ir žiūrėti. Nu ir biologinę, ir psichologinę, ir socialinę, dvasinę... Ir nu jinai tikrai tą kryptingai daro. Nu, kai mane nuneša į kokią nors vieną (prunkštelėja), tai jinai taip bando nu kažkaip priminti, kad ir kitos yra, ir nu visose plotmėse mes turbūt kažkaip gyvenam... (pauzė) Kas nu, jo, manau, kad čia tokios net ne, ne, ne... bendras terapijos veiksnys, bet nu vat iš to egzistencinio viso mokymo ateina. <...> Jo, jo jo jo, jinai kažkaip taip neskuba psychologizuot dalykų... Nu čia aš suprantu išvis, kad terapeutų terapija, kur šiaip yra būdingas dalykas psychologizuot (juokiasi).*“ (Veronika, 4 psl.); „*Gal su žmonėm ne taip pertekusiais šitų žinių (juokiasi), kažkaip tas kitaip veikia, bet nu jo... Ne, šiaip jaučiu, kad vis tiek veikia, vis tiek gal paprastai taip su kažkuriuo, nu taip, nu, ko paprašiau, ten ir žiūri. <...> Tai tas ir praplečia matymą, kaip galima sau padėti, kaip dar kitaip tuos sunkumus galima suprasti. (pauzė) Kažkokį tokį nu apskritai matymo, supratimo tokį daugiabriauniškumą, o ne tokį susiaurėjimą kažkaip gauti...*“ (Veronika, 5 psl.); „*<...> labai kompleksiskai žiūri į žmogų. Nu, kad ir, ir kaip kūnas reaguoja, kaip kūno kalba... <...> Balso tembras ir visokie dalykai... Kad yra ne tik žodžiai, bet yra visa visuma žmogaus apimta. Tai man labai yra svarbu, kad žiūrima į- bendrai į žmogų, į visumą. Nu, holistiškai, galbūt reikėtų taip išsireikšti.*“ (Rusnė, 9 psl.).

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šio tyrimo dalyvių išskirtas pagrindinis egzistencinės psichoterapijos efektyvumo veiksnys, **terapinis santykis**, yra plačiai aprašomas literatūroje ir nagrinėjamas daugelio tyrimų (Elkins, 2009; Norcross, 2002, 2009; Wampold, 2001, 2009a; Lambert, 2007; Levitt, Butler & Hill, 2006; Manthei, 2005; Manthei, 2007; Spinelli, 2001; Timulak, 2007), kurie pagrindžia, kad terapinis santykis tarp terapeuto ir psichoterapijos kliento turi didelę svarbą kliento pokyčių procese. Egzistencinėje psichoterapijoje ypač akcentuojamas Aš-Tu santykis tarp terapeuto ir kliento – tai lyg susitikimas ties kontakto riba, kai tiek klientas, tiek terapeutas persidengia savo žmogiškąja būties pasaulyje patirtimi (Buber, 2010). Aš-Tu santykis užtikrina, kad tiek terapeutas, tiek klientas išlaiko savo fenomenologinės patirties vientisumą, o per dialogą dalijasi savo tarpusavyje susijusiu žmogiškumu. Terapeutas svyruoja tarp Aš-Tai ir Aš-Tu, nes pirmasis yra pagrindas, kuriuo remiantis gali kurtis pastarasis. Aš-Tai padeda nustatyti svorio centrą savyje, nes tik taip gali atsirasti Aš-Tu sąlygos. Iš tikrųjų, tik išlaikydamas savo psichikos ribų vientisumą terapeutas gali būti šalia, patvirtinti kitą ir atsiduoti tarpasmeninei arba intersubjektyviai erdvei (Hosemans, 2019). Taigi abipusių patirčių įtraukimo, buvimo, patvirtinimo ir atsidavimo intersubjektyviai erdvei sąlygos yra būtinos, kad būtų galima kurti Aš-Tu santykį. Tos pačios sąlygos yra būtinos, kad būtų galima „išgyventi“ patirtį su klientu, o tai savaime yra būtina ir pakankama sąlyga patirti Aš-Tu momentą. Mackewn (2013) nurodo, kad terapijos kontekste pokyčiai vyksta ne kliento ar terapeuto viduje, bet abiejų asmenų intersubjektyvioje erdvėje – bėgant laikui intersubjektyvioji erdvė nuolat keičiasi, mezgasi ir gilėja terapeuto ir kliento santykis, o šios bendrai konstruojamos erdvės dalyviai internalizuoja šį pokytį. Kad šį pokytį internalizuotų ir klientas, ir terapeutas, jie abu kartu turi „išgyventi“ terapinės erdvės pokytį. Todėl galima sakyti, kad terapijos tikslas yra ne siekti kliento pokyčių, bet veikiau kartu „išgyventi“ patirtį terapinėje situacijoje. Įvykstantis kliento ir terapeuto pokytis yra antrinis šios bendrumo arba, tiksliau, susietumo patirties rezultatas (Hosemans, 2019). Taigi terapiją galima suprasti kaip santykio „išgyvenimą“ kartu. Šis magistro darbo tyrimas taip pat atskleidė, kad būtent terapinio santykio pajutimas tyrimo dalyviams buvo svarbiausias veiksnys, leidęs patirti pokyčius lankant ilgalaikę egzistencinę psichoterapiją. Vieni iš svarbiausių šio terapinio santykio aspektų tyrimo dalyviams buvo būtent jaučiamas terapeuto priėmimas ir palaikymas, kai terapeutas buvo besąlygiškai atviras bet kokiai kliento atsinešamai patirčiai ir stabiliai išbuvo šalia visuose terapijos proceso momentuose. Tyrimo dalyviai taip pat įvardijo, kaip jiems buvo svarbu jausti laisvę terapijos erdvėje būti su visais sunkiausiais dalykais, kuriuos sunku atlaikyti gyvenime – terapeutas, atrodo, padėjo išbūti su sunkumu, kuris yra nepakeliamas būnant vienam. Toks išbuvimas ir kliento patirties „išgyvenimas“ kartu yra itin svarbus, nes labiau pažeistos individo savasties kartais nepavyksta išreikšti žodžiu, todėl ją galima tik patirti kartu, o ne per dialogą –

pavyzdžiui, Grossmark (2018) nurodo, kad terapinis sveikimas vyksta „išgyvenant“ kliento fenomenologinę patirtį. Dėl šios priežasties jis teigia, kad terapinėje situacijoje dėmesys turi būti nukreiptas nuo kliento išsakomo turinio. Dėmesys veikia turi būti sutelktas į terapinį santykį ir į tai, kaip klientas naudojasi terapeutu, atsižvelgdamas į tai, kas patiriama. Kai per daug dėmesio skiriama turiniui, o ne procesui, tai yra, „kas“, o ne „kaip“ – toks dėmesys paprastai neapima paslėptų, giluminių ir mažiau organizuotų kliento dalių, kurios nesugeba užmegzti ryšio per dialogą (Grossmark, 2018). Iš tiesų, tyrimo dalyviai dalinosi, kad kartais užtekdamas tiesiog kartu su terapeutu tylėti, nes vien toks buvimas, atrodo, padėdavo kažką išjudinti. Taigi terapinis pokytis nebūtinai vyksta per dialogą, bet veikia per terapinio santykio metu kartu išgyvenamą patirtį. Grossmark (2018) vartoja frazę „palydėti klientą“, norėdamas apibūdinti procesą, kurio metu kartu su klientu išgyvenama dezorganizuota, sutrikusi kliento savijauta, o ne „daroma“ kas nors konkrečiau klientui. Tokiu būdu pokytis ir augimas vyksta ne per susietumą ar atskirumą, bet per kliento palydėjimą į jo paties tamsą, labiau nesusiformavusias ir regresavusias jo būties, savasties būsenas, kurioms atskleisti nebūtinai tinka žodžiai. Terapija nebūtinai turi padėti klientui sutvarkyti ar įprasinti jo vidinį pasaulį, „padaryti“ ką nors klientui, bet palydėti jį į tokias jo savasties būsenas. Nors tyrimo dalyviai įvardijo, kad kartais terapeutas gali padėti „įžodinti“ neaiškias ir trikdančias kliento patirtis, kaip svarbiausią psichoterapijos veiksmingumo aspektą tyrimo dalyviai išskyrė būtent terapinį santykį ir galimybę saugiai bei laisvai jame atsiverti ir tyrinėti save.

Kadangi pats terapinis santykis tyrimo dalyviams buvo toks svarbus egzistencinės psichoterapijos veiksmingumo aspektas, verta pasigilinti, kaip literatūroje atsispindi tyrimo dalyvių minėti šio santykio bruožai (priėmimas ir laisvė būti, palaikymas ir tikėjimas, terapinio santykio ilgalaikiškumas). Iš tiesų, daugelio tyrimų duomenys patvirtina tai, ką ir išsakė šio magistro darbo tyrimo dalyviai – vienas iš pagrindinių sėkmingą psichoterapiją lemiančių veiksnių yra kliento ir terapeuto santykiai (Elkins, 2009; Norcross, 2002, 2009; Wampold, 2001, 2009a). Autentiško terapinio santykio svarba yra pakankamai pagrįsta tyrimais (Lambert, 2007; Levitt, Butler & Hill, 2006; Manthei, 2005; Manthei, 2007; Spinelli, 2001; Timulak, 2007), vis dėlto reikėtų išryškinti svarbų skirtumą: kitaip, nei įvairios terapinės intervencijos, pripažįstančios, kad terapinio santykio užmezgimas yra vienas iš psichologinėms intervencijoms būdingų komponentų, egzistencinė psichoterapija pabrėžia, kad terapinio santykio užmezgimas pats savaime yra svarbiausias terapijos siekis ir jos pagrindas (Spinelli, 2007). Šis terapijos pagrindas įvardijamas terapeuto ir kliento santykis gali būti suvokiamas įvairiai. Rogers (1961) idealius kliento ir terapeuto santykius apibūdino kaip turinčius tris sąlygas: nuoširdumą arba kongruentiškumą, besąlygišką teigiamą požiūrį arba palankumą ir empatiją. Bugental (1978) pabrėžia terapinę sąjungą arba terapinį aljansą, kurį jis apibūdino kaip apimantį abipusiškumą, sąžiningumą, pagarbą bei pasižymintį dinamiškumu, gyvybingumu ir pasitikėjimu. Įvairių tyrimų rezultatai patvirtina, kad terapinės sąjungos stiprumas,

vertinant pagal klientų suvokimą, prognozavo teigiamus klientų pokyčių rezultatus (DePue, Liu, Lambie, & Gonzalez, 2022; Urbanoski, Kelly, Hoepfner, & Slaymaker, 2012). Terapinis aljansas yra esminis veiksmingos terapijos veiksnys – tai klientų ir terapeutų bendradarbiavimas, kuris apibrėžiamas kaip sutarimas ties terapijos užduotimis ir tikslais bei emocinis ryšys tarp terapeuto ir kliento terapijos proceso metu (Tracey & Kokotovic, 1989). Nustatyta, kad terapinės sąjungos kokybės poveikis yra statistiškai reikšmingas psichologinei savijautai ir kad aukštesnio lygio terapinė sąjunga, kurią įvertina tiek psichoterapeutas, tiek klientas, lemia geresnę psichologinę savijautą (Prusiński, 2022). Taip pat Prusiński (2022) paaiškina terapinio aljanso ilgalaikiškumo svarbą – terapinis aljansas nėra susijęs su trumpalaikiu psichoterapijos poveikiu, o tai reiškia, kad jis nepadidina dabartinio pasitenkinimo gyvenimu jausmo, taip pat teigiamo afekto ir pasitenkinimo gyvenimu patirties. Terapinis aljansas didina gyvenimo kokybę, suprantamą kaip ilgalaikį ir sveiką vystymąsi. Tai reiškia, kad terapinis aljansas yra psichologinę gerovę lemiantis veiksnys, suprantamas giliau, nei tik kaip trumpalaikis malonumas, ir holistiškiau – kaip neatsiejamas, ilgalaikis sveikos žmogaus raidos elementas (Prusiński, 2022). Nuolat nustatoma, kad bendri terapijos veiksniai, pavyzdžiui, empatija, šiluma, kongruencija ir terapinis aljansas (Lambert & Barley, 2001), daro didžiausią įtaką klientų pasiekiamiems rezultatams ir pokyčiams, nepriklausomai nuo terapinio metodo (Lei & Duan, 2014; Malin & Pos, 2015; Norcross, 2011). Be to, su klientų pasiekiamais rezultatais reikšmingai siejasi ir terapeuto tikėjimas jų galimybėmis, nepaisant, kiek pats klientas tiki savo jėgomis (Coppock, Owen, Zagarskas, & Schmidt, 2010) – šį aspektą pabrėžė ir šio magistro darbo tyrime dalyvavę egzistencinės psichoterapijos klientai. Wampold (2001, 2009a, 2009b), kurio radiniai patvirtino prielaidą, kad santykiai yra sveikimo pagrindas, yra vienas pagrindinių empirinių terapijos rezultatų tyrėjų. Wampold (2009b) teigia, kad yra šimtai tyrimų, kurie rodo, jog tikslingas terapeuto ir paciento bendradarbiavimas – tai, ką mes vadiname terapine sąjunga, yra susijęs su terapiniu progresu. Schneider ir Krug (2010) išskiria egzistencines nuostatas, kurios yra ne technikos, o įgūdžių rinkinys, kurį ugdant sukuriama pokyčiams būtina aplinka. Schneider ir Krug (2010) kaip vieną iš pagrindinių įgūdžių apibūdina terapinį buvimą – tai toks buvimo būdas, kuris vienu metu gali talpinti ir atskleisti tai, kas svarbu klientui ir terapiniam santykiui. Nors tai sudėtingas tarpusavio santykių įgūdis, jis apima Norcross (2009) įvardintus svarbius veiksmingų terapinių santykių aspektus, įskaitant empatiją, teigiamą požiūrį arba palankumą, atvirumą, nuoširdumą, bendradarbiavimą, įsiklausymą į klientą ir pirmenybės teikimą jo patirčiai. Svarbu paminėti ir tai, kad egzistencinė psichoterapija yra itin palanki klientams, ieškantiems saugios erdvės laisvai būti su įvairiausiomis savo patirtimis ir emocijomis. Egzistencinė psichoterapija, kaip ir į klientą orientuota ir patyriminė terapija, yra priskiriama humanistinėms terapijoms. Šių metodų požiūris į emocijas yra panašus – pasižymintis skatinimu išgyventi, apdoroti ir rasti emocijų prasmę. Watson, Greenberg ir Lietaer (2010), apžvelgdami į asmenį orientuotos ir patyriminės terapijos tyrimus, teigia, kad šie

tyrimai rodo, jog emocijų išgyvenimas yra aiškiai susijęs su sėkmingais terapijos rezultatais. Žmogiškieji sunkumai nėra simptomai, kuriuos reikia išnaikinti ar pataisyti – sunkumai yra natūralios žmogiškosios būties įtampos dalys, kurias reikia išsiaiškinti (van Deurzen & Adams, 2011). Be to, egzistencinis terapeutas nesilaiko eksperto pozicijos kliento problemų atžvilgiu, o veikiau, remdamasis fenomenologiniu, egzistenciniu požiūriu, stengiasi padėti klientams atskleisti jų pasaulėžiūrą ir skatinti naujų galimybių potencialą, atsižvelgdamas į klientų autonomiją ir pasirinkimus (Cohn, 2002; Spinelli, 2007). Egzistencinė psichoterapija išryškina susietumo reikšmę – svarbi šio principo pasekmė yra ta, kad žmonės vieni kitus gali įprasminti tik per tarpusavio santykių kontekstą (Cohn, 1997; Spinelli, 2007). Taigi, apibendrinant galima teigti, kad terapinis santykis egzistencinės psichoterapijos procese gali būti įvardijamas kaip priemonė ar įrankis, kurį pasitelkdamas klientas gali sėkmingai siekti asmeninių pokyčių.

Pratęsiant jau paliestą terapinio buvimo temą, šiame magistro darbo tyrime atsiskleidė ir dar vienas su terapiniu santykiu susijęs, bet atskiras, aspektas – tai **terapeuto buvimo būdo ypatumai**. Tyrimo dalyviai dalijosi, kokie būtent terapeuto buvimo būdai, įskaitant įgūdžius, kompetencijas, elgesį, buvo patys reikšmingiausi siekiant pokyčių egzistencinės psichoterapijos procese. Kaip vieną iš svarbiausių psichoterapijos efektyvumo veiksnių dauguma tyrimo dalyvių išskyrė terapeuto atsiskleidimą, pasidalijimą patirtimi, asmeninį įsitraukimą. Humanistinės teorijos šalininkai gan atvirai pritaria terapeuto atsiskleidimui, teigdami, kad tokios intervencijos parodo terapeuto nuoširdumą ir teigiamą požiūrį į klientą (Robitschek & McCarthy, 1991) ir „demistifikuoja“ terapinį procesą (Kaslow, Cooper, & Linsenber, 1979). Šio požiūrio šalininkai propaguoja terapeuto autentiškumą, tikrumą ir abipusiškumą (Goldstein, 1997), laikydami juos būtinomis kliento atvirumo, pasitikėjimo, intymumo, savęs supratimo ir pokyčių prielaidomis (Rogers, 1951; Truax & Carkhuff, 1967). Manoma, kad terapeuto atvirumas daro terapeutą žmogiškesnį, suartina terapeutą ir klientą, įgalina terapeutą būti asmeninio augimo pavyzdžiu klientams (Lane ir Hull, 1990) ir išlygina terapiniuose santykiuose abiejų pusių turimą kontrolę, kartu ištaisdamas klaidingus kliento perkėlimo suvokimus (Jourard, 1971). Be to, manoma, kad terapeuto savęs atskleidimas padeda klientams jaustis ne tokiems vienišiams su savo skausmingais išgyvenimais ir emocijomis, taip patvirtinant esminį klientų išgyvenimų žmogiškumą ir universalumą (Cornett, 1991). Literatūros apie egzistencinę psichoterapiją santraukoje (Hill & Knox, 2002) išdėstyta, kad egzistencinės krypties terapeutai yra linkę atsiskleisti daugiau nei psichoanalitinės krypties terapeutai, tačiau bendrai terapijos metu terapeutai atsiskleidžia gan retai ir saikingai, dažniausiai jie dalijasi savo profesinėmis patirtimis bei į kliento panašiais patyrimais (pavyzdžiui, asmeninėmis patirtimis, jei jaučia tokio pasidalijimo prasmę). Taip pat tyrimai atskleidžia, kad klientai, kuriems buvo taikoma psichoterapija, pasižyminti didesniu terapeuto atsiskleidimu, ne tik nurodė mažesnę simptominių distresą, bet ir labiau mėgo savo terapeutą (Barrett & Berman, 2001). Tokie rezultatai rodo, kad terapeuto atsiskleidimas

gali pagerinti ir terapinių santykių kokybę, ir terapijos rezultatus. Be to, Bugental (1987) kaip santykių pagrindą apibūdino buvimą, tai yra, įsitraukimo ir dalyvavimo giliu lygmeniu savybę. Terapeuto atsiskleidimas, šio magistro darbo tyrimo dalyvių įvardijamas kaip esminis terapijos efektyvumo komponentas, patvirtina mokslinėje literatūroje aprašomus duomenis: klientų suvokimu, tiksliai naudojamas ir gerai suformuluotas atsižvelgiant į kliento problemas terapeuto atsiskleidimas yra tikro supratimo, pasitikėjimo ir artumo įrodymas (Hodgetts & Wright, 2007; Manthei, 2005; Timulak, 2007). Su terapeuto atvirumu siejasi ir jo gebėjimas išsakyti savo nuomonę, net kai tai padaryti gali būti sunku ar rizikinga. Kartais terapeutas priima sprendimą konfrontuoti klientą, jeigu tame įžvelgia terapinės naudos – apie šį terapeuto buvimo būdo ypatumą kalbėjo dauguma šio magistro darbo tyrimo dalyvių. Jie įvardijo, kad terapeuto konfrontacija jiems buvo išjudinantis, susimąstyti priverčiantis veiksnys. Parama ir konfrontacija yra dalis to, kas iš esmės vyksta terapijos metu (Keen, 1976). Keen (1976) teigia, kad konfrontacijos metu klientas susiduria su kitu, kuris yra tvirtas, užsispyręs, reiklus ir nepaklūstantis jo norams. Terapijos prieglobstis taip pat yra pasaulis, kuriame klientas susiduria su tam tikrais įsipareigojimais, kuriuos jam perteikia terapeutas. Tai reiškia, kad terapijos pasaulis yra ne tik šilta ir jauki vieta, kur klientas gali būti priimtas ir turėti daugiau vilties, bet ir vieta, kur jis turi susidurti su vidiniu darbu, kurį turi atlikti, su jausmais ir mintimis, kurių meliau vengtų, su tiesa apie save, kurią sugebėjo nuslėpti ir pamiršti (Keen, 1976). Keen (1976: 314 psl.) teigia, kad konfrontacijos žinutė yra tokia: „Jei nori keistis, tai priklauso nuo tavęs“. Schneider ir Krug (2010) aptaria kliento pasipriešinimo įprasminimą ir konfrontaciją kaip įgūdį, padedantį terapeutams atspindėti tai, ką klientai atskleidžia, atmesdami sunkią emocinę medžiagą. Ši konfrontacija negali būti griežta ir į ją reikia žiūrėti atsargiai, kad klientai nebūtų pakartotinai traumuojami. Ji remiasi įvairiais santykių įgūdžiais, kurie laikomi veiksmingos terapijos dalimi (Norcross, 2009), įskaitant besąlygiškai teigiamo požiūrio, pagarbos ir bendradarbiavimo pagrindus, kurie leidžia terapeutui paskatinti klientą saugiai įsitraukti į sunkesnę emocinę medžiagą. Be to, magistro darbo tyrimo dalyviai paminėjo, kad jiems buvo naudinga terapijos metu su terapeutu išsiaiškinti nesutampančius požiūrius ar nuomones, taip pat tyrimo dalyviams buvo svarbu jausti, kad jie turi laisvę išsakyti, jei jiems kas nors nepatiko terapijos procese. Hill ir Knox (2009) patvirtina, kad jei terapeutai ir klientai tyrinėja savo terapinius santykius (tai yra, tiesiogiai čia ir dabar sprendžia jausmus vienas kitam ir neišvengiamas problemas, kylančias terapiniuose santykiuose), jausmai bus išreikšti ir priimti, problemos bus išspręstos, santykiai sustiprės, o klientai savo įgytą patirtį perkels į kitus santykius už terapijos ribų. Klientai vertina labiau subalansuotus santykius, kai tikimasi jų indėlio ir jis įtraukiamas į terapinį darbą (Booth, Cushway ir Newnes, 1997). Akivaizdu, kad klientai vertina lanksčią, bendradarbiaujančią partnerystę, kuri aktyviai atmeta „eksperto“ poziciją. Šis kvietimas bendradarbiauti, susijęs su „ne-žinojimo“ ir „buvimo su“ (angl. „*being-with*“) pozicija, reiškia, kad terapeutas ir klientas kartu kuria terapinį kelią, o ne kad terapeutas leidžia klientui

dalyvauti jo sukurtame kelyje (Oliveira, Sousa, & Pires, 2012). Dar vienas terapeuto buvimo būdo ypatumas, tyrimo dalyvių siejamas su terapijos veiksmingumu, yra terapeuto profesionalumas, įgūdžių naudojimas, kompetencijos demonstravimas, sustiprinantis pasitikėjimo, saugumo ir aiškumo jausmą psichoterapijos procese. Bugental (1978) įvardija terapeuto išipareigojimą būti „profesionalu“, kaip vieną svarbiausių terapeuto savybių, teigdamas, kad ši savybė tokia pat svarbi, kaip pasirūpinimas pačiu savimi, atsidavimas sveikimo ir augimo procesui, buvimas bei gebėjimas išbūti su įvairiausiais kliento sunkumais, išlavintas jautrumas ir galiausiai įgūdžiai. Bugental (1978) akcentuojama terapeuto gerovė (tai yra, pasirūpinimas savimi) paaiškinama egzistenciniu požiūriu, kad terapeuto asmuo yra pagrindinė terapinė priemonė, kurią terapeutas atsineša (Hoffman, 2009). Terapeuto gerovė gerai dera su tokiomis terapeuto kompetencijomis, kaip tarpasmeniniai įgūdžiai, savirefleksija, įgūdžių įgijimas ir lavinimas, darbas su kultūriniais ir individualiais skirtumais ir, prireikus, supervizijos ieškojimas (Hoffman, Vallejos, Cleare-Hoffman, & Rubin, 2015). Pavyzdžiui, terapinio aljanso stiprumui įtakos turi klientų lūkesčiai dėl terapeutų kompetencijos (Patterson, Anderson, & Wei, 2014). Be to, prie stiprios terapinės sąjungos prisideda kai kurios asmeninės terapeutų savybės, įskaitant patikimumą, šilumą, pasitikėjimą savimi, lankstumą, sąžiningumą ir pagarbą klientui (Ackerman ir Hilsenroth, 2003). Supervizija gali būti veiksmingiausia pradedantiesiems terapeutams dėl tokių veiksnių kaip didelis nerimas ir pamatinių žinių trūkumas (Callahan & Watkins, 2018). Tyrimuose nustatytas pradedančiųjų terapeutų raidos pobūdis parodo, kad pradedančio terapeuto terapinė sąjunga su jo supervizoriumi yra esminis veiksnys, padedantis jiems augti (DePue et al., 2022). Ypač, kai terapeutai susiduria su neigiamomis patirtimis terapijoje, supervizija suteikia erdvę, kurioje pradedantieji terapeutai gali apdoroti savo klinikinę patirtį, kad pagerintų terapinį aljansą su klientu (Nissen-Lie, Havik, Høglend, Rønnestad ir Monsen, 2015). Be to, tyrimai rodo, kad ilgalaikiai supervizijų santykiai plėtoja terapeuto refleksyvumą (Vaštakė, 2022). O geras terapeuto santykis su supervizoriumi taip pat gali suteikti galimybę tobulėti pasitelkiant konstruktyvią kritiką, kuri gali būti ne taip gerai priimama, jei terapinė sąjunga tarp terapeuto ir supervizoriaus nėra tokia stipri (Rieck, Callahan, & Watkins, 2015). Visgi, jeigu terapeutas supervizuoja ir apie tai užsimena klientui, tai gali prisidėti prie didesnio kliento pasitikėjimo terapeuto dėl suvokiamos jo kompetencijos (DePue et al., 2022). Šio magistro darbo tyrime taip pat atsiskleidė šis aspektas – tyrimo dalyvis psichoterapijos procese jautėsi labiau užtikrintas ir jautė didesnę pasitikėjimą terapeutu, sužinojęs, kad terapeutas supervizuoja. Apibendrinant, klientams yra svarbu jausti terapeuto kompetentingumą ir patirti, kad terapeutas turi pakankamai įgūdžių išbūti su viskuo, ką klientas atsineša į terapijos kabinetą. Taigi, kliento suvokiamas terapeuto profesionalumas, kaip ir jau aptartas terapeuto atsiskleidimas bei konfrontavimo naudojimas, yra svarbūs, moksliniais tyrimais pagrįsti ir šio tyrimo dalyvių išskirti terapeuto buvimo būdo ypatumai, padedantys egzistencinės psichoterapijos klientams siekti pokyčių.

Galiausiai, svarbu panagrinėti ir **egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumus**, kuriuos tyrimo dalyviai įvardijo kaip svarbius psichoterapijos efektyvumo veiksnius. Šio magistro darbo tyrimo dalyviai įvardijo, kad jiems pasiekti pokyčių terapijos procese padėjo prasmės jausmo turėjimas ir terapijos, kaip mokymosi erdvės, suvokimas. Pirmiausia, terapija tampa erdve, kurioje klientui skiriamas visas dėmesys – terapeutas sistemingai tyrinėja kliento pasaulėžiūrą ir deda nuolatinės pastangas atskleisti, kad ji yra pagrįsta ir teisėta. Kartu su palaikančio ir empatiško santykio užmezgimu ir nesmerkiančiu terapeuto požiūriu, kliento subjektyvios emocinės patirties patvirtinimas, suteikiama laisvė su ja išbūti dar labiau pabrėžia aktyvių empatijos pastangų svarbą – terapeuto sukuriama erdvė klientui mokytis, dirbti su savimi ir tobulėti yra itin svarbi terapiniam procesui (Oliveira et al., 2012). Terapeuto išbuvimas ir patirčių „išgyvenimas“ kartu su klientu taip pat siejasi su šiuo egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumu. Tyrimai atskleidžia, kad terapeuto kompetencijos ir terapeuto tarpasmeninis autentiškumas turi didelį indėlį į kliento patiriamus pokyčius psichoterapijos procese, tačiau terapinė pažanga vystosi ne tik dėl to, kad asmuo užmezga autentišką ir prasmingą santykį savo gyvenime (kuris, kaip žinome, turi labai stiprų poveikį), bet ir dėl to, kad šį santykį jis užmezgė su patikimu, kompetentingu asmeniu struktūrizuotoje arba „dirbtinėje“ aplinkoje, paversdamas terapijos erdvę unikalia darbo su savimi vieta (Oliveira et al., 2012). Yalom (1980), kuris daugiausia dėmesio skyrė „tarpasmeniniam“ terapeuto ir kliento santykių pobūdžiui, taip pat paaiškina šį fenomeną – dažnai terapiniai santykiai yra lyg „mikrokosmosas“ to, kas vyksta kliento pasaulyje už terapijos ribų. Kaip ir nurodė šio magistro darbo tyrimo dalyviai, terapinė erdvė tampa lyg „mažas pasaulis“, kuriame galima bandyti, repetuoti, mokytis, nes tai daryti čia yra saugiau, nei realiame pasaulyje. Kalbant apie prasmės jautimą terapijos procese, tyrimo dalyviai įvardijo, kad jiems prie pasiektų pokyčių prisidėjo tikslo turėjimas ir suvokimas, kad lankyti terapiją jiems yra prasminga ir svarbu. Franklis (1959/1984) aptaria prasmės vaidmenį įveikiant ir transformuojant kančią. Franklis dažniau kalbėjo apie prasmės transformuojamąjį vaidmenį, kurį ji gali atlikti žmonių gyvenime – prasmė gali sumažinti bet kokią kančią. Santykiai yra įvardijami kaip viena iš giliausių ir tvariausių prasmės formų, tad terapinių santykių, kaip pagrindinės pokyčių priemonės, naudojimas taip pat apibrėžia prasmės pasitelkimą transformuojant gyvenimo sunkumus (Frankl, 1959/1984; Hoffman, 2009, Schneider & Krug, 2010; Yalom, 1980). Apskritai, klientui suvokiant psichoterapijos lankymo prasmę, psichoterapijos naudą, jam tiesiog tampa lengviau motyvuoti save toliau siekti pokyčių ir užsibrėžtų terapijos tikslų. Beje, tyrimo dalyviai išskyrė ir tikslo turėjimo svarbą terapijos procese (prasmingas tikslas taip pat skatina stengtis), o šį aspektą pagrindžia ir mokslinė literatūra: įrodyta, kad susitarimas dėl tikslų ir bendradarbiavimas yra svarbūs psichoterapijos rezultatams – kai terapeutai sesijų metu sutelkia dėmesį į sutarimą dėl tikslų ir bendradarbiavimą, jie netiesiogiai atkreipia dėmesį į kliento orientaciją į ateitį, savivertės jausmą, susietumą ir laisvę, gebėjimą veikti ir kintančią kliento ir pasaulio prigimtį (Mackrill, 2010). Taigi,

egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumai (prasmės jautimas ir terapijos, kaip mokymosi erdvės, suvokimas), kaip ir terapinis santykis bei terapeuto buvimo būdo ypatumai, turi aiškias sąsajas su egzistencinės psichoterapijos veiksmingumu.

Apibendrinant, visi šio magistro darbo tyrimo dalyvių išskirti ilgalaikės egzistencinės psichoterapijos veiksmingumo aspektai (terapinis santykis, egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumai bei terapeuto buvimo būdo ypatumai) yra plačiai aprašyti mokslinėje literatūroje, kaip su psichoterapijos procese pasiekiamais pokyčiais besisiejantys veiksniai. Atlikus duomenų analizę tyrime išskirti veiksniai vienareikšmiškai gali būti vadinami egzistencinės psichoterapijos efektyvumo veiksniais, kadangi būtent šie veiksniai tyrimo dalyviams aiškiausiai siejasi su psichoterapijos procese pasiektais pokyčiais, be to, šių veiksmų sąsajas su pažanga psichoterapijos procese aiškiai pagrindžia daugelis kitų mokslinių tyrimų.

4.1. Tyrimo ribotumai ir gairės tolimesniems tyrimams

Nors tyrimo dalyvių lytis nebuvo homogeniškumo kriterijumi, tačiau, vienu iš galimų ribotumų laikyčiau tyrimo dalyvių imties netolygumą pagal lytį. Taip pat įdomus tyrimo dalyvių aspektas yra tai, kad du tyrimo dalyviai patys yra psychologai ar psichoterapeutai – viena dalyvė yra praktikuojanti egzistencinės krypties psichoterapeutė, o kitas dalyvis – besimokantis egzistencinės krypties psichoterapijos. Šiame tyrime nebuvo nagrinėta, kaip šis tyrimo dalyvių bruožas veikia jų požiūrį į egzistenciją psichoterapiją ar kaip tai gali sietis su jų suvokiamu egzistencinės psichoterapijos veiksmingumu. Be to, kai kurie tyrimo dalyviai yra lankę egzistencinę psichoterapiją pas kelis skirtingus terapeutus arba yra anksčiau lankę kitų krypties psichoterapijas – nebuvo analizuojama, kaip dabartinės terapijos veiksmingumo suvokimą paveikia tyrimo dalyvių ankstesnės terapinės patirtys. Kaip dar vieną šio tyrimo ribotumą galima paminėti tyrėjo išankstinį susipažinimą su egzistencinės psichoterapijos principais magistro studijų kontekste. Atliekant kokybinį darbą siekiama kuo mažesnio tyrėjo šališkumo ir išankstinių nuostatų „suskliaudimo“. Nors atlikdamas šį magistro darbo tyrimą tyrėjas stengėsi likti kiek įmanoma nešališku, išankstinės žinios galėjo sudaryti šiek tiek sunkumų laikantis neutralaus požiūrio. Šis darbas yra pirmasis tyrėjo kokybinis darbas, tad ribotumu gali būti ir tyrėjo nepakankami įgūdžiai kokybiniam tyrimui atlikti.

Kokybių tyrimų, analizuojančių egzistencinės psichoterapijos efektyvumo veiksmus reikėtų ateityje atlikti daugiau, kad vėliau galima būtų egzistencinę psichoterapiją tyrinėti ir kiekybiniais metodais, pvz. atlikti faktorinę analizę. Verta atlikti ir longitudinalinius tyrimus, o taip pat egzistencinės psichoterapijos efektyvumo tyrimus iš psichoterapeutų perspektyvos. Taip pat ateities

tyrimuose gali būti svarbu panagrinėti ryšį tarp kliento žinių apie egzistencinę psichoterapiją turėjimo ir šios terapijos veiksmingumo suvokimo. Įdomu, kaip egzistencinę psichoterapiją patiria patys egzistencinės krypties terapeutai ar, pavyzdžiui, psichologai bei kitų psichoterapijos krypčių atstovai. Taip pat būtų vertinga patyrinėti, kaip ankstesnės psichoterapijos patirtys paveikia dabartinę, įtraukiant ir skirtingų psichoterapijos krypčių palyginimo aspektą. Galiausiai, atliekant ateities tyrimus psichoterapijos veiksmingumo tema, svarbu užtikrinti tyrėjo nešališkumą, kad jo išankstinės nuostatos nedarytų poveikio rezultatams. Šiam tikslui galima būtų pasitelkti kito, su egzistencine psichoterapija visiškai nesusijusio tyrėjo pagalbą interviu atlikimui.

Apibendrinus, nepaisant šio tyrimo ribotumų, tyrime nustatyti svarbūs rezultatai, atitinkantys ir papildantys anksčiau atliktų mokslinių tyrimų radinius. Šis magistro darbo tyrimas prisideda prie mokslinės literatūros, įrodančios, kad egzistencinė psichoterapija yra efektyvi ir remiasi principais, padedančiais klientams siekti pokyčių.

5. IŠVADOS

1. Ilgalaikių egzistencinės psichoterapijos klientų suvokiami veiksniai, sukeltys pokyčius psichoterapijos procese, atsiskleidė per 3 temas: Terapinis santykis – įrankis pokyčiui, Egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumai, Terapeuto buvimo būdo ypatumai ir 8 potemes: Priėmimas ir laisvė būti, Palaikymas ir tikėjimas, Terapinio santykio ilgalaikiškumas, Prasmės jautimas, Terapija – erdvė mokytis, Terapeuto atsiskleidimas, Konfrontacija, Terapeuto profesionalumas.
2. Rezultatų analizė atskleidė, kad ilgalaikiai egzistencinės psichoterapijos klientai su terapijos efektyvumu sieja tokias terapinio santykio savybes, kaip priėmimas ir laisvė būti, palaikymas bei tikėjimas, taip pat terapinio santykio ilgalaikiškumą.
3. Tyrimo rezultatai rodo, jog ilgalaikiams egzistencinės psichoterapijos klientams pasiekti pokyčius terapijos procese padėjo tokie egzistencinės psichoterapijos proceso ypatumai, kaip prasmės jautimas ir terapijos, kaip erdvės mokytis, suvokimas.
4. Rezultatų analizės metu išryškėjo terapeuto buvimo būdo ypatumai, tokie kaip terapeuto atsiskleidimas, konfrontacija ir profesionalumas, kuriuos ilgalaikiai egzistencinės psichoterapijos klientai laiko šios psichoterapijos efektyvumo veiksniais.

REKOMENDACIJOS

Atsižvelgiant į šio tyrimo radinius, egzistencinės krypties terapeutams psichoterapijos procese svarbiausia yra užtikrinti terapinio santykio kokybę. Terapinis santykis gali būti laikomas pagrindiniu įrankiu, kartu su klientu siekiant pokyčio egzistencinės psichoterapijos procese. Remiantis aprašytais tyrimo rezultatais, šis santykis tarp kliento ir terapeuto turėtų pasižymėti tam tikromis savybėmis:

- 1) Svarbu užtikrinti, kad klientas terapijoje jaustųsi **priimtas**, išgirstas ir saugus. Klientai įvardija, kad siekti pokyčių ir augti psichoterapijos procese jiems ypač padeda **laisvė būti** tokiais, kokie jie yra iš tikrųjų. Šią laisvę pajusti klientams padeda suvokimas, kad terapeutas yra pasirengęs išbūti su viskuo, ką klientai atsineša į terapiją.
- 2) Klientui svarbu jausti terapeuto **palaikymą** ir **tikėjimą jo jėgomis**, nes tai padeda siekti pokyčio, net kai pats klientas netiki savo galimybėmis.
- 3) Terapinio santykio ilgalaikiškumas yra dar vienas svarbus aspektas, prisidedantis prie kliento gebėjimo siekti pokyčio – žinojimas, kad terapeutas stabiliai yra šalia, laiko tėkmėje suteikia klientui reikalingą paramą.

Svarbu ir pasirūpinti, kad psichoterapijos erdvė klientui taptų **erdve mokytis** – šią galimybę klientas suvokia pajutęs, kad terapeutas yra pajėgus atlaikyti sunkius kliento išgyvenimus ir kad klientas gali sau leisti terapijos erdvėje su jais dirbti. Rekomenduojama ir išsikelti pradinę terapijos tikslą – tai padeda klientams pajusti motyvaciją ir psichoterapijos **prasmę**.

Galiausiai, svarbus ir paties terapeuto buvimo būdas psichoterapijos procese. Remiantis šio tyrimo rezultatais, klientams siekti pokyčių padeda **terapeuto atsiskleidimas**, pasidalijimas patirtimi ar nuomone, taip pat pravartu kartais **konfrontuoti** nenaudingus kliento įsitikinimus, o taip pat svarbu aptarti terapijos procese kylančias temas, kurios į terapinį santykį atneša įtampą. Klientai taip pat terapijoje jaučiasi saugiau ir labiau pasitiki terapeutu, kai jaučia jo profesionalumą ir kompetenciją – pavyzdžiui, sužinoję, kad terapeutas supervizuoja, ar pastebėję, kad terapeutas geba dirbti su visomis žmogiškosios patirties dimensijomis.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Ackerman, S. J., & Hilsenroth, M. J. (2003). A review of therapist characteristics and techniques positively impacting the therapeutic alliance. *Clinical Psychology Review*, 23, 1–33. [http://dx.doi.org/10.1016/S0272-7358\(02\)00146-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0272-7358(02)00146-0)
- Barker, C., Pisrtrang, N., & Elliot, R. (Eds.) (2002). *Research methods in clinical psychology: An introduction for students and practitioners. Second Edition*. Chichester, England: John Willey & Sons, Ltd.
- Barnett, L., & Madison, G. (Eds.). (2012). *Existential therapy: Legacy, vibrancy and dialogue*. London: Routledge. Paimta iš: <https://books.google.lt/>
- Barrett, M. S., & Berman, J. S. (2001). Is psychotherapy more effective when therapists disclose information about themselves? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(4), 597–603. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.69.4.597>
- Bieliauskienė, I. (2014). Psichoterapijos veiksmingumo kokybinė analizė: vyrų ir moterų terapinių veiksmų refleksija. Daktaro disertacija. Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-world: Selected papers of Ludwig Binswanger*. London, England: Condor.
- Booth, H., Cushway, D. & Newnes, C. (1997). Counselling in general practice: Client perceptions of significant events and outcome. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(2): 175–187.
- Boss, M. (1963). *Psychoanalysis and daseinsanalysis*. New York: Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Breitbart, W., Rosenfeld, B., Gibson, C., Pessin, H., Poppito, S., Nelson, C., . . . Olden, M. (2010). Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer: A pilot randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 19, 21–28. doi:10.1002/pon.1556
- Buber, M. (1958). *I and thou*. New York, NY: Scribner.
- Buber M. (2001) *Dialogo principas*. Leidykla: Katalikų pasaulis.
- Buber, M. (2010). *I and Thou*. Mansfield Centre, CT: Martino Publishing.
- Bugental, J. (1976). *The search for existential identity*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Bugental, J. F. T. (1987). *The art of the psychotherapist: How to develop the skills that take psychotherapy beyond science*. New York, NY: Norton & Company.
- Bugental, J. F.T. (1978). *Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential-humanistic approach*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Callahan, J. L., & Watkins, C. E., Jr. (2018). Evidence-based training: The time has come. *Training and Education in Professional Psychology, 12*, 211–218. <http://dx.doi.org/10.1037/tep0000204>
- Classen, C., Butler, L. D., Koopman, C., Miller, E., DiMiceli, S., Giese- Davis, J., . . . Spiegel, D. (2001). Supportive-expressive group therapy and distress in patients with metastatic breast cancer: A randomized clinical intervention trial. *Archives of General Psychiatry, 58*, 494–501. doi:10.1001/archpsyc.58.5.494
- Cohn, H. W. (1997). *Existential thought and therapeutic practice*. London: Sage.
- Cohn, H. W. (2002). *Heidegger and the roots of existential therapy*. London: Continuum.
- Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. London, England: Sage.
- Cooper, M. (2012). *The existential counselling primer: A concise, accessible and comprehensive introduction*. Ross-on-Wye: PCCS.
- Coppock, T. E., Owen, J. J., Zagarskas, E., & Schmidt, M. (2010). The relationship between therapist and client hope with therapy outcomes. *Psychotherapy Research, 20*(6), 619–626. <https://doi.org/10.1080/10503307.2010.497508>
- Cornett, C. (1991). The "risky" intervention: Twinship self-object impasses and therapist selfdisclosure in psychodynamic psychotherapy. *Clinical Social Work Journal, 19*, 49-61.
- Correia, E. A., Cooper, M., & Berdondini, L. (2014). The worldwide distribution and characteristics of existential counsellors and psychotherapists. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis, 25*(2). Paimta iš: <https://www.researchgate.net/>
- Correia, E. A., Cooper, M., & Berdondini, L. (2015). Existential psychotherapy: An international survey of the key authors and texts influencing practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 45*(1), 3–10. doi:10.1007/s10879-014-9275-y
- Correia, E. A., Cooper, M., Berdondini, L., & Correia, K. (2017). Characteristic practices of existential psychotherapy: A worldwide survey of practitioners' perspectives. *The Humanistic Psychologist, 45*(3), 217.

- Correia, E. A., Sartóris, V., Fernandes, T., Cooper, M., Berdondini, L., Sousa, D., ... & da Fonseca, J. (2018). The practices of existential psychotherapists: Development and application of an observational grid. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(2), 201-216.
- Daei Jafari, M. R., Aghaei, A., & Rashidi Rad, M. (2020). Existential humanistic therapy with couples and its effect on meaning of life and love attitudes. *The American Journal of Family Therapy*, 48(5), 530-545.
- DePue, M. K., Liu, R., Lambie, G. W., & Gonzalez, J. (2022). Examining the effects of the supervisory relationship and therapeutic alliance on client outcomes in novice therapists. *Training and Education in Professional Psychology*, 16(3), 253–262. <https://doi.org/10.1037/tep0000320>
- du Plock, S., & Deurzen, E. V. (2015). The historical development and future of existential therapy. *International Journal of Psychotherapy*, 19(1), 5–14.
- Elkins, D. N. (2009). *Humanistic psychology: A clinical manifesto. A critique of clinical psychology and the need for progressive alternatives*. Colorado Springs, CO: University of the Rockies Press.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2003). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Feizi, M., Kamali, Z., Gholami, M., Abadi, B. A. G. H., & Moeini, S. (2019). The effectiveness of existential psychotherapy on attitude to life and self-flourishing of educated women homemakers. *Journal of education and health promotion*, 8.
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. New York: Simon and Schuster.
- Frankl, V. (1967). *Psychotherapy and existentialism*. New York: Simon and Schuster.
- Frankl, V. (1969). *The will to meaning*. New York: New American Library.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (3rd ed.). New York, NY: Simon & Schuster. (Original work published in 1959).
- Frankl, V. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York, NY: Random House.
- Frankl, V. (2000). *Recollections*. New York: Perseus.
- Gaižauskaitė, I., & Valavičienė, N. (2016). *Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu*.
- Gendlin, G. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York, NY: Guilford Press.
- Goldstein, E. G. (1997). To tell or not to tell: The disclosure of events in the therapist's life to the patient. *Clinical Social Work Journal*, 25,41-58.

- Grossmark, R. (2018). *The unobtrusive relational analyst: Explorations in psychoanalytic companionship*. New York, NY: Routledge.
- Gudaitė, G. (2008). Santykis ir pokytis: gelminės psichoterapijų ryšių prielaidos. Kolektyvinė monografija. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Hajibabaei, M., Kajbaf, B., Esmaeili, M., Harirchian, M. H., & Montazeri, A. (2020). Impact of an existential-spiritual intervention compared with a cognitive-behavioral therapy on quality of life and meaning in life among women with multiple sclerosis. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(4), 322.
- Heidegger, M. (1962) *Being and Time*. London: Harper and Row.
- Hill, C. E., & Knox, S. (2002). "Self-Disclosure" *College of Education Faculty Research and Publications*. 168. Paimta iš: https://epublications.marquette.edu/edu_fac/168
- Hill, C. E., & Knox, S. (2009). Processing the therapeutic relationship. *Psychotherapy Research*, 19(1), 13–29. <https://doi.org/10.1080/10503300802621206>
- Hodgetts, A. & Wright, J. (2007). Researching clients' experiences: A review of qualitative studies. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14: 157–163.
- Hoffman, L. (2009). Introduction to existential psychotherapy in a cross-cultural context: An East- West dialogue. In L. Hoffman, M. Yang, F. J. Kaklauskas, & A. Chan (Eds.), *Existential psychology East-West* (pp. 1-67). Colorado Springs, CO: University of the Rockies Press.
- Hoffman, L., Vallejos, L., Cleare-Hoffman, H. P., & Rubin, S. (2015). Emotion, relationship, and meaning as core existential practice: Evidence-based foundations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45, 11-20. doi: 10.1007/s10879-014-9277-9.
- Hosemans, D. (2019). Extending dialogical existential theory: 'Living through' as underlying I-thou. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 15(2), 4-17.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Jourard, s. M. (1971). *The transparent self*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Kaslow, F., Cooper, B., & Linsenberg, M. (1979). Family therapist authenticity as a key factor in outcome. *International Journal of Family Therapy*, 1,194-199.
- Kazdin A. E. (2008). Understanding how and why psychotherapy leads to change. *Psychotherapy Research*. 19(4,5), 418-428. doi: 10.1080/10503300802448899
- Keen, E. (1976). Confrontation and support: On the world of psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 13(4), 308–315. <https://doi.org/10.1037/h0086498>

- Kissane, D. W., Bloch, S., Smith, G. C., Miach, P., Clarke, D. M., Ikin, J., . . . McKenzie, D. (2003). Cognitive-existential group psychotherapy for women with primary breast cancer: A randomised controlled trial. *Psychooncology*, *12*, 532–546. doi:10.1002/pon.683
- Kissane, D. W., Grabsch, B., Clarke, D. M., Christie, G., Clifton, D., Gold, S., . . . Smith, G. C. (2004). Supportive-expressive group therapy: The transformation of existential ambivalence into creative living while enhancing adherence to anti-cancer therapies. *Psycho-Oncology*, *13*, 755–768. doi:10.1002/pon.798
- Kočiūnas, R. (1996). Existential psychology and therapy: An outline of human being dilemmas. *Psichologija*, *15*, 5-25. <https://doi.org/10.15388/Psichol.1996.0.4462>
- Kočiūnas, R. (2009). *Egzistencinis patyrimas ir grupinė psichoterapija*. (Doctoral dissertation, Vilniaus universitetas).
- Laing, R. D. (1965). *The divided self: An existential study in sanity and madness*. Harmondsworth, United Kingdom: Penguin.
- Lambert, M. J., Bergin, A. E., & Garfield, S. L. (1994). The effectiveness of psychotherapy. *Encyclopedia of psychotherapy*, *1*, 709-714.
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, & Practice*, *38*, 357–361. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.357>
- Lambert, P. (2007). Client perspectives on counselling: Before, during and after. *Counselling and Psychotherapy Research*, *7*(2): 106–113.
- Lane, R. c., & Hull, J. W. (1990). Self-disclosure and classical psychoanalysis. In G. Stricker & M. Fisher (Eds.), *Self-disclosure in the therapeutic relationship* (pp. 31-46). New York: Plenum.
- Lantz, J. (2004). Research and evaluation issues in existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *34*, 331-340.
- Lei, Y., & Duan, C. (2014). Relationship between therapist empathy and client-perceived working alliance in China: A multilevel modeling analysis. *Counselling Psychology Quarterly*, *27*, 200–215. <http://dx.doi.org/10.1080/09515070.2014.882812>
- Levitt, H., Butler, M. & Hill, T. (2006). What clients find helpful in psychotherapy: Developing principles for facilitating moment-to-moment change. *Journal of Counselling Psychotherapy*, *53*(3): 314–324.

- Mackewn, J. (2013). *Developing Gestalt counselling: A field theoretical and relational model of contemporary Gestalt counselling and psychotherapy*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Inc.
- Mackrill, T. (2010). Goal Consensus and Collaboration in Psychotherapy: An Existential Rationale. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(1), 96-107. <https://doi.org/10.1177/0022167809341997>
- May, R., Angel, H., & Ellenberg, H. F. (Eds.). (1958). *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York, NY: Basic Books. doi:10.1037/11321-000
- May, R. (1983). *The discovery of being*. New York: W.W. Norton.
- May, R. (1986) *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology*. N. Y.: Norton.
- Malin, A. J., & Pos, A. E. (2015). The impact of early empathy on alliance building, emotional processing, and outcome during experiential treatment of depression. *Psychotherapy Research*, 25, 445–459. <http://dx.doi.org/10.1080/10503307.2014.901572>
- Manthei, R.J. (2005). What can clients tell us about seeking counseling and their experience of it? *International Journal for the Advancement of Counselling*, 4: 541–555.
- Manthei, R.J. (2007). Clients talk about their experience of the process of counseling. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(1): 1–26.
- McLeod, B. D., Smith, M. M., Southam-Gerow, M. A., Weisz, J. R., & Kendall, P. C. (2015). Measuring treatment differentiation for implementation research: The therapy process observational coding system for child psychotherapy revised strategies scale. *Psychological Assessment*, 27(1), 314–325. doi:10.1037/pas0000037
- Nissen-Lie, H. A., Havik, O. E., Høglend, P. A., Rønnestad, M. H., & Monsen, J. T. (2015). Patient and therapist perspectives on alliance development: Therapists' practice experiences as predictors. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22, 317–327. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.1891>
- Norcross, J. C. (1987). A rational and empirical analysis of existential psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 27(1), 41-68.
- Norcross, J. C. (2009). The therapeutic relationship. In B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold, & M. A. Hubble (Eds.), *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy* (2nd ed., pp. 113-141). Washington, DC: American Psychological Association.
- Norcross, J. C. (Ed.). (2002). *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients*. New York, NY: Oxford University Press.

- Norcross, J. C. (Ed.). (2011). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness*. New York, NY: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199737208.001.0001>
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2010). Evidence based therapy relationships. In J. C. Norcross (Ed.), *Evidence based therapy relationships*. Paimta iš: <http://www.nrepp.samhsa.gov/Norcross.aspx>.
- Nugent, W., Sieppert, J., & Hudson, W. (2001). *Practice evaluation for the 21st century*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Oliveira, A., Sousa, D. C. M. D., & Pires, A. A. P. (2012). Significant events in existential psychotherapy: *The client's perspective*. *Existential Analysis*, 23, 288-304. Paimta iš: <http://hdl.handle.net/10400.12/1792>
- Patterson, C. L., Anderson, T., & Wei, C. (2014). Clients' pretreatment role expectations, the therapeutic alliance, and clinical outcomes in outpatient therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 70, 673–680. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.22054>
- Perepletchikova, F., Treat, T. A., & Kazdin, A. E. (2007). Treatment integrity in psychotherapy research: Analysis of the studies and examination of the associated factors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(6), 829–841. doi:10.1037/0022-006x.75.6.829
- Peterman, A. H., Fitchett, G., Brady, M. J., Hernandez, L., & Cella, D. (2002). Measuring spiritual well-being in people with cancer: The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy–Spiritual Well-Being scale (FACIT-Sp). *Annals of Behavioral Medicine*, 24, 49–58. doi:10.1207/S15324796ABM2401_06
- Prusiński, T. (2022). The working alliance and the short-term and long-term effects of therapy: Identification and analysis of the effect of the therapeutic relationship on patients' quality of life. *Psychiatria Polska*, 56(3), 571-590. <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/130280>
- Rezaie, R., Nazari, A. M., Zaharakar, K., & Smaelifar, N. (2013). Effectiveness of existential psychotherapy in increasing the resiliency of mentally retarded children's mothers. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(2), 59-64.
- Rieck, T., Callahan, J. L., & Watkins, C. E., Jr. (2015). Clinical supervision: An exploration of possible mechanisms of action. *Training and Education in Professional Psychology*, 9, 187–194. <http://dx.doi.org/10.1037/tep0000080>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Robinson, O. (2013). Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide. *Qualitative research in psychology*, 11(1), 25-41.

- Robitschek, C. G., & McCarthy, P. R. (1991). Prevalence of counselor self-reference in the therapeutic dyad. *Journal of Counseling and Development*, 69, 218-221.
- Rogers, C. (1951). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton-Mifflin Company.
- Rowan, J. (2001). Existential analysis and humanistic psychotherapy. In K. J. Schneider, J. F. T. Bugental, & J. F. Pierson (Eds.), *The handbook of humanistic psychology: Leading edges in theory, research and practice* (pp. 447–464). Thousand Oaks, CA: Sage. doi:10.4135/9781412976268.n35
- Schneider, K. J. (2008). *Existential-integrative psychotherapy*. New York, NY: Routledge, Taylor & Francis.
- Schneider, K. J., & Krug, O. T. (2010). *Existential-humanistic therapy* (pp. x-164). Washington, DC: American Psychological Association.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage.
- Sousa, D. (2014). Validation in qualitative research: General aspects and specificities of the descriptive phenomenological method. *Qualitative Research in Psychology*, 11(2), 211-227.
- Spiegel, D., Bloom, J. R., Kraemer, H., & Gottheil, E. (1989). Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer. *The Lancet*, 334, 888–891. doi:10.1016/S0140-6736(89)91551-1
- Spinelli, E. (2001). Listening to our clients: A dangerous proposal. *American Journal of Psychotherapy*, 55(3): 357–363.
- Spinelli, E. (2002). The therapeutic relationship as viewed by existential psychotherapy: Re-embracing the world. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(1), 111-118.
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world: Introduction to phenomenological psychology*. London, England: Sage.
- Spinelli, E. (2006). The value of relatedness in existential psychotherapy and phenomenological enquiry. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 6(sed-1), 1-8.
- Spinelli, E. (2007). *Practising existential psychotherapy: The relational world*. London, England: Sage.

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80–93. doi:10.1037/0022-0167.53.1.80
- Strasser, F., & Strasser, A. (1997). *Existential time-limited therapy. The wheel of existence*. Chichester, England: Wiley.
- Taghvaeinia, A., Dehghani, F., Jobaneh, R. G., & Nikoo, S. J. (2017). Effectiveness of Existential Psychotherapy on Spiritual Health of Infertile Women. *Health, Spirituality & Medical Ethics Journal, 4*(4).
- Timulak, L. (2007). Identifying core categories of client-identified impact of helpful events in psychotherapy: A qualitative meta-analysis. *Psychotherapy Research, 17*(3): 305–314.
- Tracey, T. J., & Kokotovic, A. M. (1989). Factor structure of the Working Alliance Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1*, 207–210. <http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.1.3.207>
- Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. (1967). *Toward effective counseling and psychotherapy*. Chicago: Aldine.
- Urbanoski, K. A., Kelly, J. F., Hoepfner, B. B., & Slaymaker, V. (2012). The role of therapeutic alliance in substance use disorder treatment for young adults. *Journal of Substance Abuse Treatment, 43*, 344–351. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsat.2011.12.013>
- van Deurzen, E. (2002) *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice*. London: Sage.
- van Deurzen, E. & Adams, M. (2011). *Skills in existential counselling and psychotherapy*. London: Sage
- Van Deurzen-Smith, E. (2012). *Existential counselling and psychotherapy in practice* (3rd ed.). London, England: Sage.
- van Hees, M. M., Rotter, T., Ellermann, T., & Evers, S. A. (2013). The effectiveness of individual interpersonal psychotherapy as a treatment for major depressive disorder in adult outpatients: a systematic review. *BMC Psychiatry, 1*, 1-10. doi:10.1186/1471-244X-13-22
- Vaštakė (2022). *Vyrų ir moterų refleksyvumo patirtys egzistencinės terapijos supervizijoje* [Vilniaus universitetas. Prieiga per eLABa – nacionalinė Lietuvos akademinė elektroninė biblioteka]. <https://doi.org/10.15388/vu.thesis.332>
- Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*(1), 115–128. <https://doi.org/10.1037/a0037167>

- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wampold, B. E. (2008). Existential-integrative psychotherapy: Coming of age. *Psyccritiques*, 53(6),
- Wampold, B. E. (2009a). Research evidence for the common factors models: A historically situated perspective. In B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold, & M. A. Hubble (Eds.), *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy* (2nd ed., pp. 49-81). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wampold, B. E. (2009b). How psychotherapy works. Paimta iš: <http://www.apa.org/news/press/releases/2009/12/wampold.aspx>
- Watson, J. C., Greenberg, L. S., & Lietaer, G. (2010). Relating process to outcome in person-centered and experiential psychotherapies: The role of the relationship conditions and clients' experiencing. In M. Cooper, J. C. Watson, & D. Holldampf (Eds.), *Person-centered and experiential therapies work: A review of the research on counseling, psychotherapy and related practices* (pp. 132-163). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Wong, P. T. P. (2009). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40, 85–93. doi:10.1007/s10879-009-9132-6
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. New York, NY: Taylor & Francis.

PRIEDAI

1 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime

Sveiki!

Esu Vilniaus Universiteto klinikinės psichologijos studijų programos studentas Tomas Uleckas. Šiuo metu atlieku magistro darbo tyrimą tema „Egzistencinės psichoterapijos veiksmingumo kokybinė analizė: ilgalaikių psichoterapijos klientų perspektyva“ (darbo vadovė – dr. Marija Vaštakė). Tyrimo tikslas – išskirti veiksniai, kurie sukelia pokyčius egzistencinės terapijos procese iš ilgalaikių klientų perspektyvos. Siekiant įsigilinti į tyrimo dalyvių patyrimą ir išgyvenimus, tyrimas bus atliekamas interviu forma. Dalyvavimas šiame tyrime yra puiki proga parefleksuoti apie tai, kas terapiją daro veiksmingą Jums asmeniškai, kas lemia pokyčius, patiriamus lankant ilgalaikę egzistencinę terapiją.

Tyrime dalyvauti kviečiu ilgalaikius egzistencinės psichoterapijos klientus – t.y. lankiusius (ar vis dar lankančius) 20 ar daugiau sesijų egzistencinės psichoterapijos pas sertifikuotą egzistencinės krypties psichoterapeutą. Jokių kitų kriterijų dalyviai atitikti neturi.

Taigi, jei buvote ar esate egzistencinės psichoterapijos ilgalaikis psichoterapijos klientas – kviečiu pasikalbėti. Kiekvieno iš Jūsų dalyvavimas ypatingai svarbus, tik Jūsų dėka mes galėsime labiau suprasti kas iš tiesų psichoterapijoje įneša reikšmingus pokyčius. Jums užtikrinsiu anonimiškumą ir duomenų konfidencialumą. Jei Jūs persigalvosite, galėsite pasitraukti iš tyrimo bet kuriuo metu. Tyrimas vyks Vilniuje, dėl konkrečios vietos ir laiko susitarsime.

Susidomėjus dalyvavimu tyrime arba kilus klausimams, maloniai prašau susisiekti su manimi el. paštu: tomas.uleckas@fsf.stud.vu.lt

Pagarbiai,

Tomas Uleckas

2 priedas. Tyrimo dienoraščio įrašų pavyzdžiai

Nr.	Ištraukos iš dienoraščio
1.	<p>„Prieš pirmąjį interviu stengiausi nieko nesitikėti, nebandyti net galvoti apie galimas temas, kurias išskirs tyrimo dalyvė. Tačiau interviu eigoje tyrimo dalyvei prakalbus apie terapinio santykio svarbą, jčiau, kad pradėdus nesąmoningai „apjungti“ egzistencinės psichoterapijos kurse įgytas žinias su tyrimo dalyvės išsakomomis mintimis. Santykis, terapinis santykis... Tai tikrai atrodo labai svarbu. Galbūt net svarbiausia? Po interviu stengiausi tokias savo nuostatas vėl padėti į šalį, „suskliausti“, kad tai nedarytų jokios įtakos mano vykdomam tyrimui.“</p>
2.	<p>„Kol kas visuose keturiuose interviu tyrimo dalyviai kalbėjo apie santykį! Neįtikėtina, kaip taip sutampa tyrimo dalyvių patyrimai. Bet kartu ir darosi vis sunkiau „nesitikėti“ šios temos atliekant naują interviu. Atrodo, jau net laukiu, kol tyrimo dalyvis pasidalins apie terapinį santykį. Labai stengiuosi šių jausmų neįnešti į atliekamus interviu. Taip, turiu pripažinti, kad santykis egzistencinėje psichoterapijoje yra labai svarbus, tačiau svarbiausia įsiklausyti, ką man sako tyrimo dalyvis.“</p>