

Vilniaus Universitetas
Filosofijos fakultetas
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra
Klinikinės psichologijos programa

Raimonda Tomkevičienė

Magistro darbas

Savo unikalumo išgyvenimas psichoterapinėje grupėje

Darbo vadovas: prof. R.Kočiūnas

Konsultantė: dokt. A.Matulaitė

Vilnius, 2008

TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY.....	4
PRATARMĖ.....	5
1.ĮVADAS.....	7
1.1.Žmogaus unikalumo fenomenas filosofinių idėjų perspektyvoje.....	7
1.2. Žmogaus unikalumo fenomenas psichologinių idėjų perspektyvoje.....	12
1.2.1.Unikalumo samprata humanistinėje ir egzistencinėje psichologijoje.....	12
1.2.1.1.G.W.Allporto žmogaus savo unikalumo samprata.....	12
1.2.1.2.C.R.Rogerso žmogaus savo unikalumo samprata.....	14
1.2.1.3.S.M.Jourardo žmogaus savo unikalumo samprata.....	16
1.2.1.4.Bugentalio žmogaus savo unikalumo samprata.....	18
1.2.1.5.V.Franklio žmogaus savo unikalumo samprata.....	20
1.2.2. Unikalumo išgyvenimas psichoterapinės grupės dinamikoje	22
1.2.3. Unikalumo fenomeno apibrėžimas.....	25
2. TYRIMO TIKSLAI.....	30
3. TYRIMO METODIKA	31
3.1.Tyrimo dalyviai.....	31
3.2. Tyrimo metodas.....	31
3.3. Tyrimo eiga.....	34
3.4. Duomenų tvarkymas.....	37
4. TYRIMO REZULTATAI.....	37
4.1. Detali vieno teksto dalies fenomenologinė analizė.....	37
4.2. Originalūs tekstai ir specifiniai situaciniai fenomenų apibrėžimai.....	42
4.3. Savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje bendrieji apibrėžimai.....	56
5. REZULTATŲ APTARIMAS.....	65
6.TYRIMO PRIVALUMAI IR TRŪKUMAI BEI ĮŽVALGOS TOLIMESNIEMS TYRIMAMS	66
7. IŠVADOS.....	67
8. LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	66
9. PADĖKOS.....	70
10.PRIEDAI.....	71

SANTRAUKA

Savo unikalumo išgyvenimas psichoterapinėje grupėje

Šiame magistro darbe buvo tiriamas savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje fenomenas. Įvadinėje dalyje į unikalumo fenomeną buvo pažvelgta iš filosofinių (S.Kierkegaard, M.Heideggerio, M.Buberio, P.Tilicho) ir psichologinių (G.W.Allporto, C.R.Rogerso, S.M.Jourardo, J.Bugentalio, V.Franklio, A.R.Beisserio) idėjų perspektyvos. Buvo siekiama išsiaiškinti, kaip savo unikalumas patiriamas konkrečioje psichoterapinėje grupėje ir apibrėžti unikalumo fenomeną konkrečiai tiriamųjų grupei. Tyrime buvo naudojamas fokusinių grupių metodas. Fokusinė grupė buvo organizuojamos trumpalaikių psichoterapinių grupių kontekste. Fokusinė grupė dalyvavo 13 žmonių: 11 moterų ir 2 vyrai. Buvo surengtos 2 fokusinės grupės, kurias pagal iš anksto paruoštą planą vedė moderatorius – šio darbo autorė. Gauti duomenys buvo apdoroti A.Giorgi fenomenologinės analizės metodo pagalba. Sudaryti 10 specifinių situacinių savo unikalumo fenomeno apibrėžimų, kuriais remiantis buvo suformuluoti 2 bendri galutiniai fenomeno apibrėžimai. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad: 1)savo unikalumo išgyvenimas psichoterapinėje grupėje yra sudėtingas fenomenas, pasižymintis didele pasireiškimų įvairove; 2)savo unikalumo patyrimas psichoterapinėje grupėje glaudžiai susijęs su universalumo patyrimu: savo unikalumas išgyvenamas kartu su universalumu su grupės dalyviais arba tuoj po jo; 3)savo unikalumo patyrimas trumpalaikėje psichoterapinėje grupėje yra momentinis išgyvenimas; 4)savo unikalumo patyrimas psichoterapinėje grupėje susijęs su kitų grupės dalyvių unikalumo matymu ir su kitų dalyvių savo unikalumo išgyvenimo matymu; 5)suformuluoti unikalumo fenomeno psichoterapinėje grupėje apibrėžimai atitinka teorinės dalies teiginius, bet kartu atkleidžia naujus unikalumo aspektus, susijusius su fenomeno išgyvenimu.

SUMMARY

The Phenomenon of Uniqueness in a Psychotherapy Group

The phenomenon of uniqueness in a psychotherapy group was studied in his master's degree work. Introduction was dedicated to review the human relationship phenomenon from the philosophical (S.Kierkegaard, M.Heidegger, M.Buber, P.Tilich) and psychological (G.W.Allport, C.R.Rogers, S.M.Jourard, J.Bugental, V.Frankl, A.R.Beisser) perspective. The aim of this work was to explore in what way the phenomenon of uniqueness is experienced in a certain psychotherapy group and define the phenomenon of uniqueness for the certain research group.

The method of focus group was used in this research. Focus groups were organized in the context of short-term psychotherapy groups. 13 persons were participating in the focus groups: 11 women and 2 men. 2 focus groups were created, which were managed by the author of this study based on provided plan. The results were processed using A.Giorgi phenomenal method. 10 specific situational definitions of the phenomenon of uniqueness were created, which were used to formulate two ultimate definitions of the phenomenon. Results of the study revealed, that: 1) the phenomenon of uniqueness in a psychotherapy group is complex phenomenon, characterised by large diversity of manifestations; 2) the phenomenon of uniqueness in a psychotherapy group is closely related to universality experience: the uniqueness is experienced together with the universality of the group's participants or immediately after it; 3) the phenomenon of uniqueness in the short-term psychotropic group is instantaneous experience; 4) the phenomenon of uniqueness in a psychotherapy group is related to the seeing of other group's participants uniqueness and with other participants uniqueness experience; 5) the definitions of the phenomenon of uniqueness in a psychotherapy group correspond to theoretical propositions, but also reveal new aspects of the uniqueness related to the phenomenon of uniqueness.

PRATARMĖ

„Gera naujiena ir bloga naujiena. Gera naujiena yra ta, kad mes esame Buda; bloga naujiena - kad visi žmonės yra Buda. Noras būti unikaliam – žmogiška liga. Kiekvienas iš mūsų stengiasi būti vienintelis. [...] Vienintelis kelias pažinti save kaip nedalomą visumą yra susitaikyti su kančia, kurią kelia suvokimas, kad nesame tokie unikalūs, kokie norėtume, ir daugeliu atžvilgių esame eiliniai.“

Albertas Low, Dzen: Tradicija ir perėjimas

Iš knygos „365 dzen“ (2004)

Šia tema domėtis paskatino asmeninė patirtis, kuomet po keletą metų trukusio vaikų auginimo namuose laikotarpio grįžau į studijas ir kitas visuomenines veiklas, ir, apsižvalgiusi aplinkui, supratau, kokiame plačiame ir sudėtingame pasaulyje gyvenu. Išties šis pasaulis nepalauja stebinti, atrodytų, nesuderinamų dalykų gausa: didžiuliai mokslo, technikos, technologijų vystymosi tempai, šimtmečiu atsilikantys biurokratai, neaprėpiamų mobilios informacijos srautų sumažinti atstumai ir reakcijos greičiai, kaimynai žino VISKĄ vieni apie kitus, tuo tarpu broliai ir seserys vieni apie kitus nežino NIEKO, politinės manipuliacijos, ramus šeimos gyvenimas užmiestyje, normos ir pažangos sampratos, fiktyvios žmogaus teisės, Rytų filosofijos ir religijų antplūdis Vakaruose, karai ir misijos, neįtikėtinais gražūs ir gilūs meno bei literatūros kūriniai, nykstančios tradicijos, klestinti popkultūra, beprasmybė, savižudybės ir depresijos, tūkstančiai autoritetų, tūkstančiai vienintelių tiesų, konkurencijos dvasia visa kur, kova dėl vietos po saule, visuotinis turėjimas ir vartojimas, globalizacija ir individualizmas kaip vertybė... Tikriausiai nelengva šiandienos žmogui gyventi taip greit kintančiame pasaulyje, nebent esi asmenybė, nepaprastas, ypatingas žmogus, gebantis susikurti sau asmeninę erdvę. A.R.Beisserio (1971, p.140) žodžiais tariant, „modernaus žmogaus dilema yra rasti sau vietą pasaulyje ir tuo pačiu atskirti save nuo masių“. Taigi kas padeda, kas palaiko žmogų šiandienos pasaulyje? Kas yra jo stiprybės šaltinis? Atsakymui ieškoti buvo sumanytas psichoterapinės grupės kaip pasaulio modelio kokybinis tyrimas ir remiamasi prielaida, kad psichoterapinėje grupėje žmogus, būdamas tarp kitų, turi galimybę save patirti giliau, išsamiau, kad, pagal Beisserį (1971), maža grupė suteikia galimybes dalyviui rasti joje save.

Taigi dalį atsakymo į klausimą, kas yra grupės dalyvio stiprybės šaltinis psichoterapinėje grupėje (ir šiandienos pasaulyje) gavau netrukus - klausydama grupinės psichoterapijos kurso, kuriame buvo kalbama apie vieną iš grupinės psichoterapijos terapinių veiksnių – universalumą.

Universalumas – tai, kuo esame panašūs vieni į kitus, kas mumyse bendro su kitais. Pasak R.Kočiūno (1998, p.37), „psichoterapinėje grupėje nuo pat pradžios labai svarbus gyvenimo problemų unikalumo nuvainikavimas, t.y. nepaneigiant pačių žmonių unikalumo, atkreipti dėmesį į išsakomų problemų ir sunkumų universalias, bendrąsias puses“. Bet galbūt žmogus stiprus ne tik tuo, kas jame yra bendro su kitais, bet ir savo skirtingumu nuo kitų? Taigi unikalumas - universalumo priešingybė - būtų tai, kas mumyse skirtingo, kitokio nei kituose, kas išskiria mus iš kitų, kas yra tik mūsų. Pasak Allporto (1955/1998, p.33), „savo unikalumo pažinimas teikia pirmąsias ir gal pačias geriausias galimybes nuosekliai pažinti kitus“. Taigi neabejotina, kad šie žmogaus aspektai atlieka svarbų vaidmenį grupės gyvenime. Kaip tai išgyvena grupės dalyvis? Ir kaip tuos išgyvenimus pavadinti? Asmenybė, individualumas, unikalumas... Pasigilinus, ką reiškia šie skambūs žodžiai, paaiškėjo, kad šios sąvokos nevienareikšmės, ganėtinai neaiškios, suprantamos skirtingai. Kaip labiausiai nusakanti universalumo priešybę šiame darbe buvo pasirinkta **unikalumo** sąvoka, kurią įvade bandysime atskleisti, remdamiesi filosofų ir psichologų darbais, geriausiai atspindinčiais šį fenomeną, o analizuodami, *kaip išgyvena savo unikalumą psichoterapinės grupės dalyviai*, tikimės apibrėžti unikalumo sąvoką konkrečiai tiriamųjų grupei.

1. ĮVADAS

Nagrinėjant šią temą paaiškėjo, kad daugelis psichologų, kurie domėjosi unikalumo fenomenu, rėmėsi filosofų egzistencialistų (Kierkegaardo, Heideggerio ir kt.) ir teologų egzistencialistų (Buberio, Tilicho ir kt.) darbais, todėl ir mes šiame darbe remsimės jų idėjomis ir trumpai jas aptarsime. Darbe taip pat apžvelgsime psichologines unikalumo sampratas, kurias, siekdami didesnio aiškumo, bandysime apibendrinti. Taipogi, siekdami giliau suprasti ir atskleisti šį fenomeną, pasirinkome tokias požiūrio į žmogaus unikalumą kryptis:

1) Kadangi gilesniam ir platesniam unikalumo fenomeno ištyrimui, mūsų manymu, nepakanka atsakymo į klausimą „Kaip žmogus *supranta* savo unikalumą?“, buvo nuspręsta kreiptis į tyrimo dalyvių patyrimą ir pasidomėti, kaip jie *išgyvena* savo unikalumą. Todėl šiame darbe bandysime į žmogaus unikalumo fenomeną pažvelgti fenomenologiškai, tam tikslui naudodami kokybinius tyrimo ir duomenų apdorojimo metodus (žr. skyreliuose 3.2. p.31 ir 3.4. p. 37).

2) Šiame tyrime remsimės M.Heideggerio (Хайдеггер,1997) idėja, kad žmogus nebūna pasaulyje šiaip, jis visada būna konkrečiai, ir laikysimės krypties „nuo konkretaus link apibendrinto“. T.y. nesieksime patikrinti ar pamatuoti, kaip veikia vienas ar kitas dėsningumas psichoterapinėje grupėje, bet domėsime konkrečių žmonių (tyrimo dalyvių) patyrimu konkrečiame kontekste (trumpalaikėje psichoterapinėje grupėje) ir rezultatus apbendrinsime konkrečiai tiriamųjų grupei.

1.1. Žmogaus unikalumo fenomenas filosofinių idėjų perspektyvoje

Dar XIXa. pabaigoje S.Kierkegaardas savo veikale „Arba – arba“ (pg. Mickūnas, Stewart, 1994, p.79) pabrėžė egzistuojantį individą, reikalavo nagrinėti žmogų konkrečioje situacijoje, jo kultūrą, santykius su kitais ir asmeninės egzistencijos reikšmę. Kalbėdamas apie mąstymą, Kierkegaardas (cit.pg. Anzenbacher, 1992, p.56) atskyrė objektyvią ir subjektyvią refleksiją: objektyvus mąstymas viską paverčia rezultatais, o subjektyvi refleksija viską paverčia tapsmu, rezultatams neteikdama reikšmės. Kierkegaardui rezultatai nesvarbūs, nes jie priklauso žinančiam kelią mąstytojui – egzistuojančiam, esančiame nuolatinio tapsmo procese. Reflektuodamas objektyviai, žmogus tampa sistemos dalimi, praranda save kaip atsakingą, pasirenkantį, egzistuojantį asmenį. Tuo tarpu reflektuodamas subjektyviai, individas ne tik pažįsta save, bet ir tampa savimi.

Šiame darbe mums svarbi Kierkegaardas (1941, cit.pg. Morris, 1979) subjektyvios refleksijos idėja apie tai, kad subjektyviai reflektuojant tiesą, ji tampa sava, vidine ir vis giliau įsismelkia į patį subjektą, ir svarbiau yra ne *kas* yra toji tiesa, o *kaip* individas ją pažįsta savo konkrečiame gyvenime. Kūrinyje „Požiūrio taškas į mano autorinę veiklą“ Kierkegaardas (2006) pabrėžia žmogaus kaip savo veiklos ir savo asmeninės egzistencijos autoriaus svarbą. Pasak jo, „Iš akių išleidžiama tai, kad anonimiškumas, aukščiausia abstrakcijos, beasmeniškumo, nenoro atgailauti, neatsakingumo išraiška, yra pagrindinis šiuolaikinės demoralizacijos šaltinis“ (Kierkegaardas, 2006, p.87). Anonimiškumui pasipriešinti Kierkegaardas siūlo labai paprastą išeitį – būti individualiu žmogumi, o tai ir reiškia būti savo gyvenimo autoriumi, prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Dar viena mums šiame darbe svarbi Kierkegaardas idėja yra apie dabarties momento kaip išeities taško refleksiją: „Norint kokį žmogų iš tiesų nuvesti į apibrėžtą vietą, visų pirma reikia surasti jį ten, kur jis yra, ir nuo ten pradėti.“(Kierkegaard, 2006, p.64).

XXa. po Antrojo pasaulinio karo Europoje kilusi krizė, o vėliau spartus ekonomikos ir technikos vystymasis pakeitė daugelį dalykų, vienas kurių buvo požiūris į kitą žmogų: buvo pasipriešinta pernelyg mechanistiniam žmogaus traktavimui, sukritikuotas tradicinės filosofijos ir psichologijos atotrūkis nuo konkretaus žmogaus ir konkrečių jo gyvenimo problemų, iškeltas žmogiškosios būties reikšmingumas.

Vieno iškiliausių to meto žmogaus egzistencijos mąstytojų M.Heideggerio pasaulis – tai prasminga visuma, kontekstas, kuriame žmogus aptinka save jau dalyvaujantį, suprantantį. Jo veikale „Būtis ir laikas“ (Хайдеггер,1997) išdėstyta būties pasaulyje samprata nurodo į grynai žmogišką tikrovę, kuri esa konkrečiame pasaulio kontekste. Žmogų žmogumi daro pasaulyje atlikti jo veiksmai. Pasak Heideggerio (1992), žmogus yra ypatingas fenomenas, nes turi galimybę atsiskleisti savo konkrečioje būtyje, autoriaus vadinamoje Dasein, verčiamoje į lietuvių kalbą kaip *čia-būtis*. Būtent *čia-būtis* ir apibūdina žmogaus egzistencijos išskirtinumą. Šiame darbe mums svarbi Heideggerio idėja apie tai, kad Dasein ir pasaulis negali egzistuoti atskirai viena be kito, nes žmogus neegzistuoja niekur kitur kaip tik pasaulyje, taigi ir jo būties išskirtinumas, unikalumas, atsiskleidžia pasaulyje. O Dasein yra ne tik žmogiškosios tikrovės struktūra, bet ir pasaulio struktūra: Dasein yra vieta, kurioje atsiskleidžia būtis. Be to, nėra kito būdo egzistuoti pasaulyje, kaip tik būti santykiuose, ir neįmanoma savęs apibrėžti jokių kitu būdu, o tik per kitus, per santykius su kitais ir per kitus esminius. Ši Heideggerio idėja šiame tyrime mums tarnauja svarių argumentu, renkantis

žmogaus unikalumo tyrimo kontekstą – psichoterapinę grupę kaip žmogaus santykių su kitais pasaulyje modelį.

Pasak Heideggerio, žmogaus būties savitumą lemia jo pasirenkamas būties pasaulyje būdas. Jis skiria autentišką ir neautentišką egzistenciją. Aprašydamas pilką beveidę anoniminę individo būtį *das MAN*, Heideggeris tarsi teigia, kad visi žmonės yra neautentiški vienodai, o autentiški skirtingai. Kai individas laisvai pasirenka savo būties pasaulyje būdą, jis gyvena autentiškai. Bet kai žmogus savo pasirinkimus formuoja pagal anoniminę masinę nuomonę, jis gyvena neautentiškai, t.y. virsta *das MAN*. Heideggerio manymu, šios egzistencijos atmainos – autentiška ir neautentiška – viena be kitos nebūna, nes žmogus aptinka save kasdieniniame kontekste, pilname visokių nuomonių ir teiginių. Taigi jis yra priverstas gyventi iš dalies neautentiškai. Tačiau jis nuolat siekia įveikti neautentiškumą, siekia autentiškos egzistencijos, kuri atsiranda ne panaikinus neautentiškumą, o neautentiškumą keičiant tokiu būdu, kad jis virstų autentiškumu. Pagal Heideggerį autentiškai egzistencijai būdinga: 1) buvimas laisvai pasirinktoje situacijoje; 2) domėjimasis ta situacija; 3) tos situacijos reiškimas autentiška kalba. Tuo tarpu neautentiškai egzistencijai būdinga: 1) situacijos dviprasmiškumas ir santykio su ja dviprasmiškumas; 2) tik smalsumas tos situacijos atžvilgiu; 3) tokio smalsumo reiškimas neautentiška kalba.

Egzistencinė teologija taipogi atsisako aiškinti tikrovę tikrai objektyviu pagrindu ir reikalauja suprasti žmogų jo gyvenamoje situacijoje. M.Buberis (1962/1998, 1962/2001), P.Tilichas (1965/1999) pabrėžia žmogaus veikloje savęs peržengimo matmenį ir teigia, kad autentiška žmogaus egzistencija glūdi transcendencijoje (pg. Mickūnas, Stewart, 1994, p.147).

Dialogo filosofijos atstovas M.Buberis (1998, p.59), „liudydamas patyrimą ir apeliuodamas į patyrimą“, savo veikale „Dialogo principas. Aš ir Tu“ (1998, I tomas) postuluoja dvejopos pozicijos kito žmogaus akivaizdoje *Aš-Tu* ir *Aš-Tai* galimybę. Pasak jo, santykis yra ne tai, kas randasi tarp dviejų substancijų ir ką galima stebėti iš šalies, santykis Buberiui pirmiausia reiškia tai, kame žmogus *dalyvauja*, kai taria pamatinį žodį *Aš-Tu*. Tokia neobjektinė nuostata kito žmogaus atžvilgiu, kai „visa esybe“ ištiriamas kreipinys *Tu*, neleidžia likti stebėtoju, o tik dalyviu. Autoriaus manymu, toks santykis yra tikras pokalbis, tikras dialogas, kurio pagrindiniai bruožai – abipusiškumas, betarpiškumas ir asmeniškumas. Toks santykis nėra simbiotinis susiliejimas, tokio susitikimo metu abu partneriai išlieka unikalūs, atskiri, toks dialogas išryškina dalyvaujančių

skirtumus. Toks pokalbis vyksta ne dalyvių galvose, o erdvėje *tarp* jų. Maža to, Buberio (1998, II tomas) teigimu, Dievas *kreipiasi* į pasaulį, į žmogų, kviesdamas pokalbiui, ne pokalbiui *apie* kažką, o dalyvavimui pokalbyje – dialogui. Pasaulis yra ne daiktas ar daiktų visuma, o Dievo kreipinys, todėl *gyvendami* šį pasaulį, atsakome į Dievo kreipinį, o nusigręždami nuo jo, nusigręžiame nuo Dievo. Taigi žmogaus gyvenimas yra atsakymas į Dievo kreipinį. Būtina susitikimo su Dievu sąlyga yra pasauliškas (ne mistiškas) „čia ir dabar“ – konkretus esamasis laikas, konkretus patyrimas esamuoju momentu. Buberis akcentuoja tiesioginį, asmeninį, paremtą individualia patirtimi santykį su Dievu (taip pat su pasauliu, su kitu žmogumi). Kitaip, į tą santykį įsiterpus kokiam tai įvaizdžiui, objektui, normai ar abstrakcijai, yra užgožiamas konkrečios situacijos ir konkretaus žmogaus individualumas: žmogaus elgesys yra automatizuojamas, asmeninė individo atsakomybė darosi neberekalinga ir nebeįmanoma. Taigi Buberis nurodo mums žmogaus unikalumo išgyvenimo kontekstą - susitikimą, santykį ir paties žmogaus kaip dalyvaujančio, t.y. atviro, nuostatą partnerio atžvilgiu. Šis požiūris mums buvo svarbus renkantis unikalumo fenomeno tyrimo kontekstą – psichoterapinę grupę ir tyrimo metodą – fokusinę grupės metodą (žr. skyrelyje 3.2. p.31).

P.Tilichas (1999) veikalė „Drąsa būti“ teigia, kad žmogaus unikalumas slypi drąsoje būti savimi. Svarstydamas žmogaus individualumo sampratą istorinių epochų tėkmėje, jis apsisoja ties XXa. viduriu – laikmečiu, kai, asmens individualumui iškilė didžiausia grėsmė: „žmonės virsta daiktais, realybės fragmentais, kuriuos gali apskaičiuoti grynas mokslas ir valdyti technika“ (Tilichas,1999, p.102). Jo manymu, šiuolaikinė mąstysena padarė iš asmens indą, kuriame telpa visos universalijos, tuščią lauką, kurį užpildo jausmų išpūdžiai, individualus „aš“ tapo tuščia erdve ir išreiškia kažką, kas nėra jis pats, kažką svetima, per ką „aš“ susvetimėja pats sau. Tilichas teigia, kad asmenybės išsaugojimo kaina yra žmogaus unikalumo, jo subjektyvumo praradimas: „Saugumas, kurį techninei gamtos kontrolei garantuoja gerai funkcionuojantis mechanizmas, išstobulinta psichologinė asmens kontrolė, greitai didėjanti organizacinė visuomenės kontrolė, - šis saugumas perkamas didžiule kaina: žmogus, kuriam visa tai buvo išrasta kaip priemonės, pats tampa priemone, tarnaujančia priemonėms. [...] Žmogus paaukojo save savo paties produkcijai.“(Tilichas, 1999, p.103). Taigi Tilichas žmogaus unikalumą priešpriešina paties žmogaus sukurtam daiktiškumui, tačiau nepraranda vilties: jis teigia, kad visa, kas žmogiška, priešinasi objektyvizacijai, kad žmogus dar yra pakankamai žmogus, jog suvoktų, ką praradęs ir ką nuolat praranda, kad savo nužmoginimą išgyventų kaip neviltį. Žmogus į tokią situaciją reaguoja drąsa prisiimti atsakomybę už savo neviltį ir

nebūčiai bando atsispirti *drąsa būti savimi*. Tilichas išskiria dvi kraštutines *drąsos būti savimi* išraiškos formas: kūrybinį egzistencializmą ir nekūrybinę egzistencinę laikyseną - cinizmą. Kūrybinį egzistencializmą iliustruoja Sartro teiginys „Žmogaus esmė yra jo egzistencija“ (cit. pg. Tilichas, 1999, p.111), reiškiantis, kad žmogus sukuria tai, kas jis yra, žmogus yra tai, ką jis iš savęs padaro, taigi ir *drąsa būti*, anot Tilicho, yra padaryti iš savęs tai, kuo nori būti. Kita kraštutinė *drąsos būti savimi* išraiška yra cinikai – neturintys nei tikėjimo, nei tiesos kriterijaus, nei vertybių gradacijos, nei atsakymo į prasmės klausimą. Jų drąsa išreikšta jų gyvenimo būdu: „jie drąsiai atmeta kiekvieną sprendimą, kuris varžytų jų laisvę atmesti bet ką, ką jie nori atmesti“ (Tilichas, 1999, p.112). Cinikai yra vieniši, nors reikalingi draugijos, kad galėtų parodyti savo vienišumą: gyvenime tai dažnai pasireiškia kompulsyviu savęs teigimu ir fanatišku savęs atsisakymu. Tilicho supratimu, žmogaus unikalumas – *drąsa būti savimi* yra „individualaus „aš“ veiksmas, prisiėmimas atsakomybės už nebūties nerimą teigiant save arba kaip visa apimančios visumos dalį, arba kaip individualybę“ (Tilichas, 1999, p.115). Drąsa yra visuomet susijusi su rizika prarasti save, ir tapti daiktu tarp daiktų, ar prarasti savo pasaulį tuščiai prisirišus prie savęs. Tilichas teigia, kad bet kuri *drąsa būti* turi religines šaknis - turi ryšį su pačia būtimi, *būti* reiškia būti įsileidžiant į save Dievą.

Taigi filosofų egzistencialistų ir teologų egzistencialistų idėjos suteikia mums keletą svarbių nuorodų žmogaus unikalumo tyrimui:

- žmogaus unikalumui atskleisti/patirti būtina subjektyvi dabarties momento refleksija, ieškanti atsakymo ne į klausimą „kas?“, o į klausimą „kaip?“;
- savo gyvenimo autorystė, autentiška – konkreti būtis pasaulyje;
- žmogus, teigdamas save kaip individualybę, atsakingą už savo egzistenciją, tuo pačiu yra visaapimančios visumos dalis (būtis-pasaulyje, drąsa būti);
- būti tiek savimi, tiek visumos dalimi žmogus gali vieninteliu būdu – per santykius, transcenduodamas save.

Toliau apžvelgsime žmogaus unikalumo fenomeną psichologų darbuose.

1.2. Žmogaus unikalumo fenomenas psichologinių idėjų perspektyvoje

Peržvelgus universitete ir savarankiškai studijuotas asmenybės teorijas (Froidas, Jungas, Adleris ir kt.), susidaro įspūdis, kad kiekviena teorija į klausimus „Kuo žmogus yra unikalus? Kas žmoguje yra unikalus, koks žmogus yra unikalus, kas yra žmogaus unikalumas?“, atsakytų šiek tiek kitaip. Nors retas autorius kėlė unikalumo temą, beveik kiekvieno jų teorijos rėmuose galėtume bandyti apibūdinti unikalumo fenomeną. Pavyzdžiui, labai įdomi ir verta dėmesio yra K.G.Jungo (1959/1978) unikalumo samprata. Jungas (1959/1978, p.39-71) atskiria unikalumo ir individualumo sąvokas, čia unikalumas nėra skirtingumas, kitoniškumas nuo kitų. Pagal Jungą asmenybė tampa unikalios, kai integruoja į sąmonę Savasties (Self) archetipą. Savastis yra transcendentinė koncepcija, išreiškianti sąmonės visumą ir pasąmonės turinius, ir, Jungo teigimu, ji gali būti apibrėžta priešybėmis: kaip individualumo esmė Savastis yra viena laikė ir unikalios, kaip archetipinis simbolis Savastis yra universalios ir amžinos. Taigi kelias unikalumo link vyksta per Savasties realizaciją, o tai reiškia ir savęs kaip atskiro išgyvenimą, ir kartu geresnį universalių vertybių priėmimą. Tuo tarpu remdamiesi A.Adlerio teorija, unikalumą galėtume apibūdinti kaip individualaus gyvenimo stiliaus formavimą, o A.Maslowas (1997) unikalios laikytų saviaktualizavusią asmenybę. Vis tik daugiausia unikalumo problematika domėjosi humanistinės ir egzistencinės psichologijos autoriai, ypač ši tema buvo populiari 7-8 dešimtmetyje humanistinės psichologijos mokslo darbuose. Taigi plačiau apžvelgsime šios paradigmos atstovų (Allporto, Rogerso, Jourardo, Bugentalio, Franklio, Beisserio) idėjas.

1.2.1. Unikalumo samprata humanistinėje ir egzistencinėje psichologijoje

Psichologų darbuose randame jau minėtų filosofų idėjų atspindžius. Kurdami asmenybės teoriją ar remdamiesi savo individualaus psichoterapinio darbo patirtimi, Allportas, Rogersas, Jourardas, Bugentalis, Franklis aprašo įvairius unikalumo fenomeno aspektus, kuriuos apžvelgsime, bandydami įsigilinti į kiekvieno šių autorių požiūrį atskirai.

1.2.1.1. G.W.Allporto žmogaus unikalumo samprata

G.W.Allportas (1955/1998) yra vienas iš nedaugelio psichologų, vartojusių unikalumo sąvoką ir nagrinėjusių (teoriškai) asmenybės unikalumo klausimą. Savo darbuose unikalumo ir individualumo sąvokas jis vartojo kaip sinonimus, jo supratimu unikalumas reiškia kitoniškumą.

Allportas (1955/1998, p.30), skirtingai nei daugelis to meto psichologų, asmenybę laikė nuolat kintančiu, „tranzityviu“ procesu, ir kėlė uždavinį iširti, kaip vyksta kitimas, kurį jis pavadino *tapsmu*. Allporto teigimu, būtent šis kitimo procesas - asmenybės tapsmas ir yra žmoguje unikalus, o pats ryškiausias asmenybės bruožas – jos organizacijos unikalumas. Norint suvokti asmenybės unikalumą, reikia suprasti kontekstą, kuriame ji rutuliojasi. Tačiau Allportas įsitikinęs, kad šie procesai, nors ir unikalūs, „tuo pat metu nėra atsitiktiniai ar visai nepavaldūs dėsniams“. Taigi jis pirmiausia siūlo atskirti tai, kas individui svarbu, ir nuo to, kas jam yra kasdienis dalykas, t.y. svarbu suprasti skirtumą „tarp to, ką individas jaučia savo tapsme esant gyvybiškai svarbų ir pagrindinį, ir to, kas priklauso jo būties periferijai“. Tuos asmenybės įpročius ir įgūdžius, atskaitos struktūras, realios tikrovės faktus ar kultūros vertybes, tai, kas žmogui atrodo aktualu ir svarbu – visas gyvenimo sritis, kurias asmenybė laiko *ypatingai savomis*, brangiomis ir susijusiomis su Aš (*self*) jutimu, Allportas pavadino *propriumu*. *Propriumas* – tai, kas jungia savyje visus asmenybės vidinę vienovę ir išskirtinumą skatinančius asmenybės aspektus. Taigi *propriumas* yra asmenybės unikalumą sąlygojantis branduolys, kurio kitimo ir funkcionavimo dėsnius Allportas aprašė, remdamasis W.Jamesu. W.Jamesas (1890, cit.pg. Allportas (1955/1998, p.53)) Aš (*self*) skirstė į empiriškąjį Aš (*self, the Me*) ir žinantįjį Aš (*self, the I*). Empiriškąjį Aš sudaro trys pagalbiniai tipai: materialusis Aš (*self*), socialusis Aš (*self*) ir dvasinis Aš (*self*). Allportas tiesiai nekalba apie žmogaus savo unikalumo išgyvenimą, o tapsmo unikalumo apraiškas jis vadina *propriačiais* asmenybės aspektais arba funkcijomis, ir, į W.Jameso schemą įnešęs, kaip pats sako, „šiuolaikiniam mąstymui būdingo psichodinaminio prieskonio“, pateikia tokį jų apibūdinimą:

1. *Kūniškąjį jutimą* sudaro iš organizmo vidaus kylantys fizinių pojūčių srautai. Paprastai šis pojūčių srautas patiriamas neaiškiai, dažnai net visai nejaučiamas. Tačiau kartais jo kontūrai gerai išryškėja sąmonėje esant jutiminio pasitenkinimo ir skausmo akimirkoms. Kūniškasis jutimas visą gyvenimą išlieka tvirtas savęs įsisąmoninimo pamatas, nors juo apibrėžti savasties pajutimo visumos negalima.

2. *Asmeninis identitetas* – savo egzistencijos sau pačiam subjektyvus patvirtinimas.

3. *Ego stiprinimas* – savanaudiškumo, pasitenkinimo savimi, didžiavimosi savimi jausmai.

4. *Ego plėtra* – visi dalykai, kuriuos asmuo vadina *mano*, su sąlyga, kad jie jam *svarbūs*, t.y. savo *Aš (self)* ribų išplėtimas. Tai gali būti daiktai, gyvūnėliai, žmonės, grupės, aplinka, namai, tauta, abstrakcijos, moralinės ir religinės vertybės.

5. *Racionalusis aktyvumas* – asmenybės apsaugos mechanizmai: teisingi sprendimai, tinkami prisitaikymai, tikslus planavimas ir pan.

6. *Savęs vaizdas*, dar vadinamas *fenomenaliuoju Aš (self)* – padeda suderinti žvilgsnį į dabartį su žvilgsniu į ateitį.

7. *Propriatus judėjimas* – dar vadinamas ego dalyvavimu, ego atsidėjimu – stengimasis ne sumažinti, o palaikyti įtampą, ego gebėjimas palaikyti savo produktyvių interesų sistemą, nepaisant kliūčių. Tai visa, kas asmenybę orientuoja į ateitį: interesai, tendencijos, sugebėjimai, ekspektacijos, planavimas, problemų sprendimas ir intencijos.

8. *Žinotojas* – tai *Aš*, kuris sintezuoja, prižiūri, pažįsta ir atpažįsta visus kitus *propriačius* aspektus savyje.

Allportas teigia, kad konkretaus tapimo atvejo negalima paaiškinti tik viena funkcija, kad visos šios funkcijos yra svarbios ir kiekviename tapimo etape visos susilieja, galima nebent pastebėti vieną ar kelias dominuojančias, nors dažniausiai jos visos neišpajinijamai susijusios.

Taigi pagal Allportą išeitų, kad tai, ką asmenybė laiko *ypatingai sava* tapimo procese yra jos unikalumas, kuris pasireiškia aštuoniais pagrindiniais aspektais: kūniškais jautimais, asmeniniu identitetu, ego stiprinimu, ego plėtra, racionali aktyvumu, savęs vaizdu, *propriačiu* judėjimu ir žinojimu apie save.

1.2.1.2. C.R.Rogerso žmogaus unikalumo samprata

Kalbant apie unikalumo fenomeną tiesiog neįmanoma neminėti C.R.Rogerso (1961/2005) „Būti tuo *Aš*, kuriuo asmuo iš tikrųjų yra“ koncepcijos. Rogersas, remdamasis ilgamete savo darbu su klientais praktika, aprašo tapimo asmeniu *procesą*, kurio vyksmui būtina palanki psichologinė atmosfera, galima ne tik esant saugiam terapiniam santykiui, bet ir gyvenime.

Rogersas (2007) teigia, kad kiekvienas individas egzistuoja nuolat besikeičiančių išgyvenimų pasaulyje, kurio centras yra jis pats. Svarbiausia tai, kad šis vidinis išgyvenimų pasaulis yra daugiau ar mažiau prieinamas ir pažinus tik pačiam individui. Rogersas (1961/2005, p.106-112) mano, kad

kiekvienas žmogus sielos gelmėse klausia: „Kas aš esu iš tikrųjų? Kaip galėčiau prisiliesti prie savo tikrojo Aš, slypinčio po visu mano išoriniu elgesiu? Kaip galėčiau tapti savimi?“. Jis teigia, kad „individo tikslas, kurį jis labiausiai trokšta pasiekti, galutinis taškas, kurio link jis sąmoningai ar nesąmoningai juda, yra tapimas savimi“. Būtina sąlyga judėti šio tikslo link yra minčių, jausmų ir buvimo laisvė, t.y. palanki psichologinė atmosfera, kokia, pavyzdžiui, vyrauja santykiuose su į klientą orientuotu terapeutu. Taigi žmogaus tapimo savimi kontekstas yra santykis, kurį Rogersas plačiau vadina pagalbos santykiu, t.y. toks santykis gali būti ne tik tarp terapeuto ir kliento, bet ir tarp motinos ir vaiko, mokytojo ir mokinio, gydytojo ir paciento. Vienas iš pirmųjų žingsnių tapimo procese – apgaulingų uždangų arba kaukių nusimetimas, vaidmenų, su kuriais anksčiau pasitikdavo gyvenimą, atsisakymas. Realybę savyje individas lemia visiškai išgyvendamas tuos jausmus, kuriais jis „yra organiniame lygmenyje“. Taigi Rogersas svarbiausiu dalyku laiko jausmų išgyvenimą, kurį pats vadina „reiškiniu“ – jausmų išgyvenimą iki kraštutinumo, kurio metu atrandamos nežinomos savęs dalys. „Kai asmuo, padedamas terapijos, taip išgyvena visas emocijas, kurios organiškai kyla jame, išgyvena jas suprasdamas ir atvirai, tada jis patiria save patį, patiria visą turtingą jame egzistuojančią tikrovę. Tuomet jis tampa tuo, kuo yra.“ Pasak Rogerso, individas, vis labiau tapdamas savimi, tampa gyvenančiu, kvėpuojančiu, jaučiančiu, nuolat kintančiu procesu, t.y. tampa asmeniu. Į klausimą „Koku asmeniu?“ Rogersas atsako, kad „kiekvienas individas siekia tapti atskiru, išsiskiriančiu ir nepakartojamu asmeniu“. Rogersas aprašo keletą tendencijų, būdingų tokiam individui:

1. *Atvirumas patirčiai*: individas tampa atviresnis organiniame lygyje egzistuojantiems jausmams ir nuostatoms, ima aiškiau suvokti už jo egzistuojančią tikrovę, užuot suvokęs ją išankstinėmis kategorijomis, sugeba naujoje situacijoje priimti tikrovę tokią, kokia ji yra, gali toleruoti nevienareikšmiškumą, gali priimti daug prieštaringos informacijos, nesiekdamas priverstinai baigti susidariusią situaciją. Taigi dėl vis didėjančio gebėjimo atsiverti patyrimui asmuo tampa realistiškesnis.

2. *Pasitikėjimas savuoju organizmu*: asmuo ima vis labiau suprasti, jog jam verta pasikliauti savuoju organizmu, kad šis yra tinkama priemonė geriausiam elgesio būdai betarpiškoje situacijoje atrasti.

3. *Vidinis įvertinimo šaltinis*: asmuo vis stipriau jaučia, kad pasirinkimų ir vertinančių apsisprendimų šaltinis glūdi jame pačiame. Jam vis mažiau reikalingas kitų pritarimas ar nepritarimas.

4. *Pasiryžimas būti procesu*: individas mokosi gyventi savo gyvenime kaip vykstančio proceso dalyvis, nuolat atrandantis savo patyrimo sraute naujus savęs aspektus, t.y. tampa labiau linkęs būti procesu, o ne produktu.

Tapimo savimi procese labai svarbu yra tai, kad patekęs į besąlygiškos pagarbos, priėmimo, šilumos ir empatijos sąlygas, žmogus aptinka savyje sugebėjimą priimti ir gerbti save ir to mokosi, ir paskui mokosi priimti ir gerbti kitą. Taigi, kai individas priima visas savo patirtis į vieningą integruotą sistemą, kai tampa save priimančia asmenybe, tada jis gali priimti save kaip atskirą - unikalų ir gali priimti kitą kaip atskirą - unikalią - asmenybę.

Taigi pagal Rogersą unikalus yra tas individas, kuris *tampa savimi*. Šiam atsirandančiam asmeniui būdingos tokios savybės: jis yra labiau atviras visiems savo patyrimo aspektams, jis išsiugdo pasitikėjimą savo organizmu, pripažįsta įvertinimų šaltinį esant jame pačiame ir mokosi gyventi savo gyvenime kaip nuolat vykstančio proceso dalyvis, savo unikalumą išgyvena, priimdamas save kaip atskirą ir priimdamas kitą kaip atskirą.

1.2.1.3. S.M.Jourardo žmogaus unikalumo samprata

S.M.Jourardo (Jourard, 1964, p.1) teigimu, „žmogus yra paslaptis“, kurią pažinti galima tik tuomet, jei žmogus pats ją atskleidžia. Jourardas remiasi Buberio *Aš-Tu* santykio samprata ir teigia, kad tik tuomet, kai žmogus pilnai, spontaniškai ir nuoširdžiai atskleidžia save, savo vidinę patirtį kitam, tai toji paslaptis žymiai sumažėja, ir kad išties neįmanoma pažinti kito, jei jis neleidžia savęs pažinti atsiskleisdamas. Pasak jo, viena iš tikro žmogaus savęs atskleidimo kitam pasekmių yra ta, kad abu sužino, kuo jie yra panašūs ir kuo skiriasi vienas nuo kito mintimis, jausmais, viltimis, reakcijomis į praeitį ir pan. Tačiau Jourardas (1968) pabrėžia ne tik paties santykio svarbą ir atsiskleidimą vienas kitam, jis (kaip ir Buberis) akcentuoja transcendentinį matmenį *tarp* dviejų žmonių, *tarp* žmogaus ir pasaulio, kuris pasireiškia žmogaus pozicija santykyje, kurį jis vadina transcendentiniu elgesiu ir patyrimu (transcendent-behavior and experience): „leisti sau būti“, „leisti“, „nustoti bandyti“ („stop trying“), leisti mintims kilti ir tekėti spontaniškai, nesiekiant vadovauti mąstymui (Jourard, 1968, p.207-209). Dažniausiai žmogus sprendžia apie kitą, vadovaudamasis išankstinėmis nuostatomis arba kriterijais, stebi pasaulį per savo momentinių poreikių, vertybių, jausmų, tikslų prizmę. Tokia požiūrio į pasaulį kryptis mums gyvybiškai svarbi, bet, kita vertus, daro žmogų aklą toms pasaulio savybėms, kurios nėra susijusios su momentiniais

poreikiais, aistromis ir vertybėmis. Tuo tarpu transcendentinis elgesys perkelia dėmesio centrą nuo savęs paties į pasaulį: žmogus paprasčiausiai atveria akis, ausis, nosį, skonio, lytos ir visus kitus receptorius ir leidžia pasaulio stimulams pasiekti jį, Jourardo žodžiais tariant, „leidžia pasauliui atsiskleisti“ (Jourard, 1968, p.209). Būtent tuomet ir atsiskleidžia tikrasis pasaulio – daiktų, gyvūnų, kito žmogaus savitumas, unikalumas. Pasak autoriaus, šie išgyvenimai nepamirštami: ryškesnės nei įprasta spalvos, pasikeitęs suvokimas to, kas vyksta. Jourardas prilygina šiuos išgyvenimus dviejų tikrai mylinčių žmonių jausmams, kai partneris atrodo unikalus, nepakeičiamas, visiškai kitoks nei visi kiti žmonės, jis nebevertinamas pagal įprastus kriterijus. Autorius nurodo tokiai transcendentinei percepcijai (arba transcendentiniam insaitui) svarbius faktorius:

1) *Leidimas būti* („*letting be*“) – tai būseną, kai žmogus nesiekia valdyti, nukreipti kylančių minčių, o leidžia mintims atsirasti, sekti vienai paskui kitą, kilti vaizdiniais ir prisiminimams, jei tuo metu svarbi kokia nors problema, didelė tikimybė, kad ji spęsis taip, kaip pati sprendžiasi. Tokia būseną neįmanoma esant nerimui, budrumui ar siekiant tikslo. Tai būseną, kai leidžiama esamoms problemoms kurį laiką egzistuoti laikinoje nežinioje. Tokiu būdu žmogus suteikia sau daugiau galimybių patirti tai, kas su juo vyksta.

2) *Atvirumas* – žmogus atsiveria kitam, atskleisdamas savo mintis ir jausmus, savo patyrimą. Čia svarbus pasitikėjimas kitu. Tokioje būsenoje, kai žmogus yra atviras ir pasitikintis, jo visi receptoriai yra atviri priėmimui.

3) *Fokusavimas (susitelkimas)* – koncentracija į tai, kas vyksta dabarties momentu.

4) *Atsidavimas ir vertybės* – transcendentiniu elgesiu pasižymi žmonės, kurie yra atsidavę, pasišventę kokiam nors tikslui ar vertybei.

5) *Pasitikėjimas savimi*– pasitikėjimas savimi susijęs su sėkmingais nuolat iškylančių sudėtingų problemų sprendimais ir kitų žmonių atsiliepimais apie kompetenciją ir patikimumą. Toks pasitikėjimas savimi besikeičiančiomis sąlygomis yra svarbus transcenduojant save: žmogus negali apibrėžti savęs kažkokiu fiksuotu būdu, jis yra nuolatiniame savęs kūrimo ir perkūrimo procese, ir iš to seka tikslesnis savęs vaizdas su iki galo nežinomais ir neišmatuotais sugebėjimais, t.y. savęs vaizdas nėra statiškas, jis labai susijęs ne tiek su pasitikėjimu savimi, kiek su pasitikėjimu savo jėgomis spręsti, išspręsti iškilusią problemą.

6) *Simboliai* – tam tikri simboliai, vaizdiniai, tekstai tarnauja kaip motyvuojantys veiksniai, sustiprina motyvaciją.

7) *Iššūkis* – iššūkis reiškia, kad žmogus negali ignoruoti esamos situacijos ir negali nukreipti dėmesio kur nors kitur. Iššūkis sutelkia dėmesį ir turimus resursus problemai spręsti.

Tačiau autorius pažymi, kad tokie transcendentinio elgesio sugebėjimai pasitaiko gana retai.

Jourardo (1964) kvietimas autentiškumui yra kvietimas būti savimi nuoširdžiuose santykiuose su savo artimaisiais, t.y. pirmiausia nusimesti pretenzijas, gynybas ir dviveidiškumą ir vadovautis nuostata, kad neįmanoma pažinti kito žmogaus, kol jis pats neleidžia savęs pažinti atsiskleisdamas.

Panašiai unikalumą supranta ir M.Freedman (1972, cit. Pg. Snyder, 1978): unikalumas galimas pažinti tik per dialogą. Jo manymu, tik tikrame autentiškame dialoge žmogus gali suprasti ir atsakyti kitam. „Tik tuomet, kai aš esu santykiyje su kitu, tik tuomet, kai kitas tampa esančiu (present) man taip, kaip aš jam, tik tuomet, kai aš rizikuoju ir atsiskleidžiu ir kitas rizikuoja ir atsiskleidžia, tuomet aš galiu suvokti kito unikalumą, kaip ir kitas mano“.

1.2.1.4. J.Bugentalio žmogaus unikalumo samprata

J.Bugentalis (1998, 2001), taipogi remdamasis ilgamete psichoterapinio darbo su klientais patirtimi, atskleidžia šiek tiek kitokią unikalumo sampratą ir pateikia žmogaus subjektyvumo koncepciją. Pasak šio autoriaus, kiekvienas žmogus yra unikalus. Panašiai kaip ir Jourardas, Bugentalis teigia, kad daugeliu atžvilgių žmogus yra paslaptis, mįslė, nes kiekvienas gyvena atskirame pasaulyje. Toji paslaptis yra gilesnė ir iki galo neišreiškiamą kiekvieno žmogaus esmę, kurią galima intuityviai jausti savyje ir užčiuopti kituose. Žmogaus unikalumas atsiskleidžia per *subjektyvumą*. Biugentalis neneigia objektyvumo, o mano, kad svarbu išlaikyti sveiką subjektyvumo ir objektyvumo derinį. Jis ypač svarbiu žmogaus bruožu laiko sugebėjimą reflektuoti ir akcentuoja *subjektyvaus patyrimo* svarbą: jis teigia, kad žmogus tam tikru laipsniu visada yra savistabos procese ir reaguoja ne tik į išorinius stimulus, bet ir į savo paties reakcijas – savęs ir situacijos suvokimą. Ir todėl, nepaisant to, kad visi žmonės pasižymi daugeliu objektyvių savybių, „kuo labiau žmogų pažįstame kaip atskirą individą, tuo labiau įsitikiname, kad kiekvienas žmogus yra absoliučiai unikalus“ (2001, p.25). Subjektyvumas Bugentaliui (1998, p.183) yra svarbiausias žmogaus gyvenimo faktas, kiekvieno žmogaus gyvenimo pagrindas, nepakeičiama jo būties dalis ir jo unikalumo matas. Bugentalis teigia, kad *subjektyvumas* – viskas, kas kiekvieną minutę užpildo mūsų vidinę realybę, tai, kas visuomet su mumis, nors ne nebūtinai įsisąmoninama, tai „įvairus, nuolat besivystantis, kuriantis vidinis pasaulis, kiekvienam labai asmenišką, bet kartu sudarantis pagrindą

to, kas bendra mums visiems“. Taigi žmogaus unikalumas atsiskleidžia per jo subjektyvumą. Bugentalis išskiria tokias subjektyvumo ypatybes:

1. *Subjektyvumo srautas* – tai, pagal ką žmogus žino esąs gyvas, - tai nuolatinis įsisąmoninimo arba sąmonėjimo procesas. Žmogui kreipiantis į šį vidinį procesą, pasirodo, kad subjektyvumas yra ikirefleksinis, ikiverbalinis, ikiobjektyvus, kur kas platesnis nei įmanoma išreikšti žodžiais, ir, nors verbalizuoti nėra sudėtinga, norint tai įvardinti, tenka gerokai susiaurinti tai, kas vyksta viduje. Taigi subjektyvumas yra vidinis pasaulis: pojūčių, idėjų, emocijų, impulsų, suvokimo, prisiminimų, fantazijų ir vaizdinių, kūniško suvokimo, sprendimų priėmimo, asociacijų, ryšių nustatymo, planavimo ir t.t.

2. *Intencionalumas* – tai sugebėjimas turėti norus ir ketinimus, juos įgyvendinti, o taipogi jų atsisakyti. Tai reiškia, kad žmogaus gyvenimą veda pirmyn subjektyvumo tėkmė. Jeigu žmogus gyvena vien tik objektyviame pasaulyje, jis ir į save ima žiūrėti kaip į objektą, kaip į daiktą, taigi jaučiasi bejėgis kontroliuoti savo veiksmus ir išgyvenimus, viso labo tegalėdamas juos nukreipti iš anksto apspręsta kryptimi.

3. *Subjektyvumo „turinio“ ypatybės:*

- Subjektyvumo sutrumpinta forma yra sapnas: jis daugiareikšmis, jame gausu besikeičiančių vaizdinių, platus besikeičiančių emocijų spektras, išreiškia tai, kas neprieinama būdraujančiai sąmonei.

- Tik nedidelė „turinio“ dalis verbalizuojama. „Turinys“ egzistuoja ikiverbalinių kognityvinių, afektyvinių ir intencionalių nuolat tekančių ir tarpusavyje sąveikaujančių kombinacijų pavidalu.

- Šios kombinacijos neturi aiškių ribų, jos teka iš vienos į kitą ir yra veikiamos išorės, o jų skaičius yra begalinis.

- Subjektyvumo turinys gali būti begaliniai atviras įsisąmoninimui.

Bugentalis taip pat kalba apie subjektyvumą kaip apie sąmonėjimo procesą, tačiau kitaip nei Allporto *tapsmas* ar Rogerso *tapimo asmeniu procesas*, subjektyvumas kaip procesas neturi krypties ar tikslo, tai – tiesiog kitimas. Taigi Bugentalio manymu, žmogaus unikalumas pasireiškia per jo *subjektyvumą* – nuolatinį, begalinį, intencionalų, daugiareikšmį, atvirą įsisąmoninimui, galimą nedidele dalimi verbalizuoti, išgyvenamą vidiniame pasaulyje pojūčiais, idėjomis, emocijomis, impulsais, suvokimu, prisiminimais, fantazijomis ir vaizdiniais, kūnišku suvokimu, sprendimų priėmimu, asociacijomis, ryšių nustatymu, planavimu ir pan.

1.2.1.5. V.E.Franklio žmogaus unikalumo samprata

V.E.Franklio (1990, 1998) požiūris į žmogaus unikalumą atskleidžia dar vieną šio fenomeno aspektą. Franklis (1990) unikalumą supranta kaip vienatinumą, nepakartojamumą ir vienkartinumą. Pasak Franklio (2007, p.92), „kiekvienas žmogus yra ypatingas ir kiekviena jo gyvenimo situacija vienkartinė. Konkretus žmogaus uždavinys visada neatsiejamas nuo šio ypatingumo ir nepakartojamumo. Taigi kiekvienas žmogus kas akimirką turi vieną, vienintelį uždavinį; tačiau kaip tik todėl šis uždavinys absoliutus“. Franklio išėities taškas yra ne žmogus, keliantis klausimus, o gyvenimas, keliantis žmogui klausimus ir užduotis, iš kurių svarbiausia – prasmės ieškojimas ir radimas. Tačiau nėra tokio dalyko, kaip universali gyvenimo prasmė, yra tik individualių situacijų unikalios prasmės. Pasak Franklio, žmogaus gyvenimas – jo būtis - yra nuolatinis susidūrimas su situacijomis, kurių kiekviena yra ir dovana, ir užduotis. Kiekvienos situacijos „užduotis“ yra tos situacijos prasmės įgyvendinimas, o „dovana“ – tai, ką situacija duoda – šitaip įgyvendinus prasmę realizuoti save. Prasmė Frankliui (1998, p.93) nėra kažkas abstraktaus, priešingai, tai visiškai konkretaus žmogaus konkreti prasmė konkrečioje situacijoje – tai „galimybė vienaip ar kitaip formuoti duotą situaciją“. Maža to, prasmė unikali tuo, kad ji yra kintanti: kiekvienam žmogui ji vis kita ir vis kita prasmė kitoje situacijoje. Unikali ne tik situacijos, bet ir visas gyvenimas, nes jis – ištisa unikalių situacijų virtinė, o žmogus unikalus tiek savo esme, tiek savo egzistencija. Taigi, pasak Franklio, žmogus dėl savo unikalios žmogiškos esmės yra nepakeičiamas, o jo unikalus egzistavimo dėka žmogaus gyvenimas negali būti pakartotas.

Žmogaus unikalumui nusakyti Franklis pasitelkia žydų išminčiaus, gyvenusio beveik prieš du tūkstančius metų, Hilelio žodžius: „Jei aš šito nepadarysiu – tai kas padarys? Ir jei aš šito nepadarysiu dabar – tai kada man tai padaryti? Bet jei aš tai padarysiu tik dėl savęs – tai kas aš?“. Taigi Franklis žmogaus esmės unikalumą sieja su atsakomybe („Jei aš šito nepadarysiu – tai kas padarys?“), kurią unikalus dabarties momentas, suteikiantis galimybę įgyvendinti prasmę, dar padidina („Ir jei aš šito nepadarysiu dabar – tai kada man tai padaryti?“), o žmogiška egzistencija apskritai neįmanoma be transcendencijos („Bet jei aš tai padarysiu tik dėl savęs – tai kas aš?“) – išėjimo iš savęs, ėjimo link kažko kito, prasmės ir vertybių siekimo, orientacijos į pasaulį. Pagal Franklį (2007, p.84), žmogaus atsakomybė yra sudėtingas fenomenas: „[...] savaip siaubinga – savaip didinga. Siaubinga žinoti: kiekvieną akimirką esu atsakingas už kitą akimirką; kiekvienas

sprendimas, menkiausias ir didžiausias, yra sprendimas „amžiams“; kas akimirka įgyvendinu arba prarandu kaip tik tos akimirkos galimybę. Kiekviena akimirka slepia tūkstančius galimybių, o aš tegaliu pasirinkti ir įgyvendinti vieną vienintelę. [...] Tačiau didinga žinoti: ateitis – mano ir aplinkinių įvykių, aplinkinių žmonių ateitis – bent šiek tiek priklauso nuo to, ką aš kas akimirka nusprendžiu. Ką įgyvendinu nusprendęs, ką „įkurdinu pasaulyje“, tą išgelbsčiu tikrovėn, apsaugau nuo laikinumo“. Taigi unikalumas neatsiejamas nuo dabarties momento – vienintelio ir nepakartojamo – ir žmogaus atsakomybės už savo būtį tuo konkrečiu dabarties momentu, atsakomybės už dabarties momento keliamo uždavinio sprendimą.

Franklio (2000, p.76) teigimu, prasmės ieškantį žmogų veda sąžinė: „sąžinė yra prasmės organas“. Sąžinę Franklis apibrėžia kaip intuityvų gebėjimą apčiuopti ypatingą ir nepakartojamą – unikalią konkrečios situacijos prasmę. Susidūrus su universaliomis prasmėmis – daugiau ar mažiau bendromis vertybėmis, žmogus priverstas rinktis vertybes klausydamas sąžinės. Daugmaž visuotinai galiojančios vertybės, moraliniai ir etiniai principai, išsikristalizavę žmonių visuomenės istorijoje, padeda apsispręsti, bet kartu stumia jį į konfliktą: nors sąžinė, pasak Franklio, visada prabyla vienareikšmiškai, prieštaringos gali būti pačios vertybės – ypatinga ir nepakartojama konkrečios situacijos prasmė gali prieštarauti abstrakčioms vertybėms – prasmės universalijoms. Taigi žmogus, vėlgi įsiklausydamas į savo sąžinę, turi rinktis vertybes, o sąžinė užtikrina jo atsakingą apsisprendimą. Antraip – tramdant ir slopinant sąžinę – žengiama į konformizmą arba totalitarizmą. Franklio (2000, p.27; 2007, p.113) požiūriu, esminis žmogiškosios būties požymis – nuolatinis įtampos laukas tarp būties ir privalomybės, nuolatinis stovėjimas prasmės ir vertybių, jų reikalavimų akivaizdoje, o sąžinė intuityviai išvelgia tai, ko nėra, bet privalo būti – vienatinę konkretaus žmogaus privalomybę konkrečioje situacijoje, t.y. vienkartinę unikalią galimybę: „gyvenimas pagal sąžinę visada yra absoliučiai asmeninis gyvenimas absoliučiai konkrečiomis aplinkybėmis, nusakančiomis mūsų vienkartinę, unikalią *štai-būtį*.“

Šiame darbe mums ypač svarbi Franklio (2007, p.128-129) idėja apie tai, kad žmogiškoji būtis yra nepakartojama laike, o erdvėje šį nepakartojamumą atitinka kiekvieno žmogaus ypatingumas tarp kitų individų. Jei visi būtų tobuli, tai visi žmonės būtų lygūs ir kiekvieną galima būtų pakeisti bet kuriuo kitu. Taigi, pagal Franklį, būtent žmogaus netobulumas kiekvieną individą padaro nepakeičiamu, nes kiekvienas iš mūsų netobulas savaip, todėl ir ypatingas. Kuo žmogus sudėtingesnis, tuo menčiau jis atitinka normą – tam tikrą vidurkį, ir aukodamas savo normalumą, įgyja individualumą. Bet šio individualumo reikšmė visada susijusi su bendruomene: asmenybės

ypatingumas įgauna prasmę tik tapęs reikšmingas visumai, „individo prasmė transcenduoja jį patį bendruomenės link“. Tačiau ne tik individui reikalinga bendruomenė, kad jo individuali egzistencija taptų prasminga, bet ir bendruomenei reikia individualios egzistencijos, kad ši suteiktų kokybinę reikšmę visumai. Autoriaus teigimu, asmeninė egzistencija yra ypatinga būties forma. Jai nusakyti Franklis pasitelkia pavyzdį apie namą, susidedantį iš aukštų ir kambarių: namą galima „gauti“, sudedant aukštus, o kambarius – dalinant aukštą, t.y. braižant ribas, išskiriant erdves ir apribojant esinius būties visumoje. Tuo tarpu asmeninė egzistencija tokiems dalykams nepasiduoda: „asmenybė yra savaip uždara, egzistuojanti sau – jos nei padalinsi, nei prie ko nors prijungsi“. Taigi Franklis teigia, kad „asmeninė būtis (žmogiškoji būtis) reiškia absoliučiai kitokią būtį“. Esminis kiekvieno žmogaus ypatingumas reiškia kaip tik tai, kad jis yra kitoks nei visi kiti žmonės. Maža to, iš žmogaus būties ypatingumo ir nepakartojamumo randasi žmogaus atsakomybė, kurią Franklis vadina žmogiškos egzistencijos esme.

* * *

Apžvelgę Allporto, Rogerso, Jourardo, Bugentalio, Franklio požiūrius į žmogaus unikalumo fenomeną, matome, kad juos sieja filosofų egzistencialistų ir teologų egzistencialistų idėjų atspindžiai. Išsamiau šiuos požiūrius palyginsime skyrelyje 1.2.3. p.25. Toliau apžvelgsime negausią medžiagą, kurią pavyko rasti apie unikalumo fenomeną psichoterapinėje grupėje.

1.2.2. Unikalumo išgyvenimas psichoterapinės grupės dinamikoje

A.R.Beisseris (1971) domėjosi asmenybės augimo procesais psichoterapinėje grupėje. Jis vartoja terminą identifikacija, kuri apibrėžia kaip dinaminį asmenybės augimo ir integracijos procesą, nukreiptą į individo galimybių realizaciją, t.y. savęs ieškojimą atsakant į klausimą „Kas aš esu?“. Unikalumą Beisseris suprato kaip skirtingumą nuo kitų santykiuose su kitais. Jo teigimu, unikalumas yra ieškomas, „kuriamas“, atrandamas santykiuose su kitais. Klausdamas savęs „Kas aš esu?“, žmogus ieško savo unikalumo, t.y. skirtingumo nuo kitų. Jis teigia, kad priešingai nei rutiniška darbo ir poilsio aplinka, siūlanti mechaniškas bei paviršutiniškas savęs radimo formas, maža grupė suteikia

galimybes dalyviui rasti joje save. Taigi Beisseris nagrinėja identifikacijos procesą psichoterapinėje grupėje ir išskiria tris jo fazes:

1) Dediferenciacija – specializuotų struktūrų persiformavimas į bendresnes, dažnai prieš didelį pokytį, t.y. grupėje tai yra panašumų su kitais ieškojimas. Jis teigia, kad nerimas grupės pradžioje yra susijęs su susirūpinimu skirtumais tarp savęs ir kitų – dalyviai bando sumažinti atstumą. Dalyvis bijo būti įtrauktas į grupę, nes tada jis praras savo „aš“ – savo unikalias savybes. Pasak Beisserio, kai kuriems grupės dalyviams būti grupės nariu reiškia būti niekuo, nes išnyksta jų individualybė.

2) Diferenciacija – vystymasis nuo vieno prie daug, t.y. grupėje tai pasireiškia skirtingumo nuo kitų demonstravimu. Beisseris teigia, kad patirti save kaip individualybę, kaip unikalų ir atskirą nuo kitų yra bazinis žmogaus poreikis. Jei grupėje sudaromos sąlygos, dalyviai paprastai bando surasti savo unikalų vaidmenį santykiuose su kitais. Pirmieji dalyvių unikalumo grupėje pasireiškimai gali būti nedrąsūs arba staigūs, susiję su siekiu atkreipti dėmesį į save. Tai skambėti maždaug taip: „Aš jokia būdu nesutinku!“ arba „O, ne! Negali būti!“ arba „Užsičiaupk!“. Pasikeitimas požiūriais grupėje tarnauja dalyvių skirtumams išsiaiškinti ir nusistovėti: skirtumai, iš pradžių pasireiškę emociškai, vėliau pasirodo pokalbyje. Diferenciaciją iš pradžių lydi kategoriškumas ir pyktis, nors gali pasireikšti vienišumu ir neviltimi. Viena ir kita gali kelti daug nerimo, kartais būna erotizuota. Gali liūdinti ar būti malonu būti „viename“ su grupe, taip pat gali kelti liūdesį ar malonumą jautimasis unikaliu ar atskiru nuo grupės.

Maksimumą diferenciacijos fazė pasiekia tuomet, kai dalyvis jaučia, kad jis žino, kur jis yra, ir gali tai priimti. Tuomet sumažėja įtampa, mažiau priešinimosi ir konfliktų. Individas aptinka save esantį tokiu būdu, kokiu jis yra. Tai gali būti išgyvenama staiga ir su nuostaba, gali atsirasti lėtai arba tyliai. Individas pradeda jausti, kad jis neturi daryti nieko, ko nenori daryti. Jis ima jausti, kad jis renkasi savo veiksmus. Atsiranda jausmas, kad geriausia jam yra tiesiog būnant savimi, o jei jis bando būti toks kaip kažkas kitas, tai jis bus tik antras geriausias po to kito, individas pradeda atskirti buvimą nuo bandymo. Atsiranda norėjimo kažką padaryti grupėje jausmas vietoj jausmo, kad jis verčiamas kažką daryti. Tokį savęs realizacijos būdą gali lydėti pakili nuotaika, ypač, jei įsisąmoninimas yra staigus. Pradiniai nerimo ir agresijos jausmai transformuojasi į labiau aprašomus jausmus, tokius kaip skausmas, meilė, džiaugsmas.

Kol individe vyksta grumtynės tarp dediferenciacijos ir diferenciacijos, jis patiria didžiulę įtampą. Panašumai ir skirtumai, jaučiami su grupės nariais, gali būti ne tokie dideli, nei jis parodo.

Jis gali būti linkęs padidinti skirtumus siekdamas pademonstruoti savo individualumą. O kiti grupės nariai reaguoja į pastarąjį priklausomai nuo to, kiek yra į jį panašūs ar skirtingi.

3) Vėliau seka kitas vystymosi ir identiteto etapas. Jis prasideda tada, kai prieš tai buvusių procesų susijungimą lydi išsilaisvinimo ir supratimo jausmas. Tai gali būti išreiškiama taip: „Viskas yra ryšku, šviesu ir aišku, įskaitant jausmus ir pojūčius. Aš pasitikiu tuo, kad jaučiu savyje ir kituose. Mano pojūčiai labai ryškūs. Tai, ką galvoju, sutampa su tuo, ką jaučiu. Nejaučiu nei įtampos, nei diskomforto. Nevertinu nei savęs, nei kitų jokiais „turi būti“. Aš esu aktyvus arba pasyvus be įtampos. Aš esu gyvas. Aš mėtau. Jaučiu ramybę ir pasitenkinimą, bet tuo pačiu metu turiu tiesioginį priėjimą prie gausybės turtingų emocijų ir išraiškų. Aš galiu reaguoti ir veikti spontaniškai, bet taip pat galiu pasirinkti elgtis taip, kaip noriu.“

Rytų religijos šią būseną vadina „Satori“, „nušvitimu“, „dievišku sąmoningumu“, Vakarų religijos vadina „ramybe Dievuje“ arba „vienybė su Dievu“ („at peace with God“), Schutzas (1958, cit. Pg. Beisseris, 1971, p.139) tokią būseną vadina džiaugsmu („joy“).

Kognityviniame lygmenyje vyksta savęs kaip unikalios ir autonomiškos atpažinimas ir priėmimas, aiškus ribų tarp savęs ir kito supratimas, įsisaūmoninimas. Tuo pačiu metu jaučiama vienovė su kitais, savęs kaip žmonių giminės atstovo išgyvenimas: vienu metu žmogus išgyvena savo atskirumą ir unikalumą ir kartu vieningumą ir bendrumą.

Beisseris remiasi Rogersu (cit.pg. Beisseris, 1971, p.138-140), kuris akcentavo pirmiausia grupės dalyvių bendrumą per užuojautą ir supratimą vienas kitam, o tik paskui palaikė skirtumus tarp jų. Tuo tarpu Perlsas (cit.pg. Beisseris, 1971, p.138-140) primygtinai reikalavo, kad grupės dalyviai būtų nepriklausomi, autonomiški ir skirtingi vienas nuo kito, jis akcentavo interpersonalinius ir intrapersonalinius skirtumus ir unikalumą. Ir tik vėliau grupėje jis atkreipia dėmesį į grupės vieningumą, panašumus tarp dalyvių. Taigi kiekvienas jų parodė priešingus asmenybės augimo būdus: Rogersas – dediferenciaciją, Perlsas – diferenciaciją. Rogersas siekė artumo, kuris subalansuoja jėgas, glūdinčias savame unikalume, Perlsas siekė skirtingumo, kuris subalansuoja bendrumo jausmą su kitais. Beisseris įdomiai perfrazuoja/apibendrina Rogerso ir Perlso pozicijas: „kai kurie grupės nariai pirmiausia turi kovoti, o paskui jie gali mylėti, o kitiems pirma reikia mylėti, o paskui jie gali kovoti“. Jis tarsi pateikia nuorodą į meilės kitiems ir kovos su kitais motyvus ieškant savo unikalumo. Be to, Beisseris teigia, kad laipsnis, kuriuo grupės dalyvis priima savo skirtingumą nuo kitų, yra artimai susijęs su laipsniu priėmimo, kuriuo jaučiasi priimtas kitų.

Literatūroje skaitydami apie psichoterapinės grupės vystymosi, darbo stadijas, randame užuominų apie išgyvenimus, panašius į unikalumo patyrimą. Pavyzdžiui, Perlsas (cit. pg. Gudaitė, 1999, p.78), aiškindamas terapijos procesą grupėje, išskiria 4 etapus:

1) mandagumo: grupės dalyvių bendravimas yra paviršutiniškas apsikeitimas mandagumo frazėmis apie neutralius dalykus;

2) vaidmenų: čia bendraujama tapatinantis su apibrėžtu vaidmeniu, tikintis atitinkamos aplinkinių reakcijos ir vertinimo;

3) ėjimas į aklavietę: tai momentas terapijoje, kai ankstesni stereotipai yra frustruojami ir suvokiami kaip netinkami, tačiau naujų dar irgi neiškilo;

4) prasiveržimas: tai tas momentas, kai aklavietė baigiasi ir kai prasiveržia tikrasis „aš“. Perlsas šį momentą aprašo kaip vientisos ir autentiškos asmenybės išraišką. Tai ryšio su savimi ir tuo pat metu ryšio su kitu išgyvenimas.

Ketvirtojo etapo apibūdinimas sudaro išpūdį, kad išgyvenimai labai panašūs į unikalumo patyrimą.

Chomentauskas (1999, p.71), kalbėdamas apie asmenybės augimo grupes, pažymi, kad ankstyvoje grupės darbo stadijoje grupę sutelkia universalumo veiksnys, tačiau grupės narių diferenciacijos skatinimas tarsi suteikia grupės nariams teisę būti savimi ir parodo skirtingą nuo daugelio ankstesnė patirties principą, kad sutelkta grupė gali būti ne tik tada, kai jos narių jausmai ir mintys sutampa. Sutelktumo pagrindas grupėje gali būti tiesiog priėmimas vienas kito tokiu, koks jis yra, ir noras pažinti skirtingumą. Tai didina grupės narių savigarbą ir atsakomybę už save.

Apibendrinant šiuos itin negausius duomenis apie unikalumo fenomeną psichoterapinės grupės dinamikoje, susidaro išpūdis, kad unikalumo išgyvenimas grupėje yra reikšmingas ne tik jį išgyvenančiam dalyviui, bet ir grupėje vykstantiems procesams.

1.2.3. Unikalumo fenomeno apibrėžimas

Apžvelgus požiūrius į žmogaus unikalumo fenomeną aiškėja, kad nėra vieningos unikalumo sampratos. Nors iš pirmo žvilgsnio Allporto, Rogerso, Jourardo, Bugentalio, Franklio, Beisserio požiūriai į žmogaus unikalumą atrodo labai skirtingi, juos neabejotinai vienija jau minėtų filosofų ir teologų (Kierkegaardo, Heideggerio, Buberio, Tilicho) idėjų atspindžiai. Kiekvienas iš minėtų autorių aprašo skirtingus šio fenomeno aspektus, nors, kita vertus, sąsajų tarp šių požiūrių galime

atrasti. Kitas dalykas, kuris tikrai sieja šias sampratas – tai žmogaus unikalumo svarba, žmogaus unikalumo kaip jo būties fakto pripažinimas: vieniems tai prigimtinis dalykas, kitiems - siekiamybė, dar kitiems – tiesiog autentiškos būties sąlyga. Dar viena minėtų autorių požiūrių sąsaja yra ta, kad unikalumas išgyvenamas santykiuose: su kitu žmogum, su grupe, su pasauliu, su Dievu.

Pabandydysime išskirti svarbiausius aspektus ir pagal juos apibūdinti, kas vis tik yra žmogaus unikalumas ir kaip jis išgyvenamas.

Taigi Allportas unikalumą apibrėžia kaip prigimtinių vieno žmogaus *skirtingumą* nuo kito. Jis akcentuoja asmenybės tapimo proceso unikalumą, siūlo atskirti kasdienes dalykus ir tai, kas individui yra gyvybiškai svarbu tapimo procese, kas jam yra ypatingai sava, kas susiję su savo „Aš“ jutimu. Nors Allportas kalba apie tai, kaip unikalumas gali pasireikšti, šio fenomeno išgyvenimui jis ypatingos reikšmės nesuteikia.

Rogersas taip pat pabrėžia tapimo „tuo, kuo žmogus iš tikrųjų yra“, procesą. Tapimas unikalia asmenybe Rogersui yra siekiamybė. Svarbiausias aspektas čia yra savęs kaip *atskiro* ir *skirtingo* nuo kitų priėmimas, įgalinantis ir kito žmogaus kaip atskiro ir skirtingo priėmimą. Šis procesas vyksta išgyvenimų, Rogerso vadinamų „kraštutinių išgyvenimų“ dėka, nes per juos žmogus atranda nežinomas savęs dalis. Dar vienas svarbus dalykas, apie kurį kalba Rogersas, yra tam tikros sąlygos, reikalingos tapimo asmeniu procesui. Grupėje tokios sąlygos, skatinančios grupės dalyvių atsiskleidimą ir saviraišką yra kuriamos: pasitikėjimas vienas kitu, tarpusavio šiluma ir palaikymas (Ялом, 2000).

Tuo tarpu Jourardas mažai kalba apie patį unikalumą ar jo išgyvenimą, jam svarbiausias akcentas yra pokalbyje dalyvaujančių partnerių *atsiskleidimas*, kurio metu tampa matomi tiek dalyvių panašumai, tiek skirtumai. Be atsiskleidimo ne tik žmogaus unikalumas, bet apskritai pats žmogus yra neprieinamas pažinimui. Jo manymu, neįmanoma pažinti kito žmogaus, jei jis neleidžia savęs pažinti. Jourardas, kaip ir Rogersas, siūlo pirmą žingsnį autentiškumo link – būti savimi, nusimetant pretenzijas, gynybas, kaukes. Jourardas apie unikalumą kalba ne kaip apie momentinį išgyvenimą, o greičiau kaip apie transcendentinį elgesį, pasireiškiantį tam tikromis nuostatomis savęs ir pasaulio atžvilgiu.

Bugentaliui žmogaus unikalumas yra jo prigimtinė duotybė, kuri tampa matoma ir patiriama per jo *subjektyvumą*. Subjektyvumas – tai kiekvieno buvimas neišvengiamai kitokiu, tačiau kaip tik tai, kad kiekvienas esame kitoks, ir yra bendra visiems žmonėms. Bugentalis taip pat kalba apie

subjektyvumą kaip apie sąmonėjimo procesą, tačiau kitaip nei Allporto tapsmas ar Rogerso tapimo asmeniu procesas, subjektyvumas kaip procesas neturi krypties ar tikslo, tai – tiesiog kitimas.

Franklio žmogaus unikalumo koncepcija išsiskiria savo fokusu į konkretaus momento išgyvenimą: unikalią kiekvienos akimirkos užduotį – galimybę atrasti ir įgyvendinti tos situacijos prasmę, atsakomybę už savo pasirinkimą tuo konkrečiu momentu. Žmogaus gyvenimas – tokių unikalių momentų, unikalių situacijų virtinė, kurioje žmogaus unikalumas yra neabejotinas jo būties faktas, pasireiškiantis santykiuose su kitu žmogumi, su bendruomene, su masėmis.

Beisseris unikalumą irgi supranta kaip *skirtingumą* nuo kitų, ir, tyrinėdamas unikalumo išgyvenimą grupėje, grupės dinamiką stebi pagal dalyvių savo skirtumą ir panašumą išgyvenimus, dalyvių tarpusavio santykių atskaitos tašku laiko jų tarpusavio panašumus ir skirtumus. Beisserio aprašomo asmenybės augimo proceso grupėje antrojoje fazėje grupės dalyvis išgyvena savo skirtingumą nuo kitų, savo unikalumą, o trečioji fazė panaši į savo unikalumo priėmimą. Šį etapą Beisseris apibūdina kaip prieš tai buvusių procesų susijungimą, lydimą išsilaisvinimo ir supratimo jausmo. Tai gali būti išreiškiama taip: „Viskas yra ryšku, šviesu ir aišku, įskaitant jausmus ir pojūčius. Aš pasitikiu tuo, kad jaučiu savyje ir kituose. Mano pojūčiai labai ryškūs. Tai, ką galvoju, sutampa su tuo, ką jaučiu. Nejaučiu nei įtampos, nei diskomforto. Nevertinu nei savęs, nei kitų jokiais „turi būti“. Aš esu aktyvus arba pasyvus be įtampos. Aš esu gyvas. Aš mėtau. Jaučiu ramybę ir pasitenkinimą, bet tuo pačiu metu turiu tiesioginį priėjimą prie gausybės turtingų emocijų ir išraiškų. Aš galiu reaguoti ir veikti spontaniškai, bet taip pat galiu pasirinkti elgtis taip, kaip noriu.“.

Kognityviniame lygmenyje vyksta savęs kaip unikalios ir autonomiškos atpažinimas ir priėmimas, aiškus ribų tarp savęs ir kito supratimas, įsisąmoninimas. Tuo pačiu metu jaučiama vienovė su kitais, savęs kaip žmonių giminės atstovo išgyvenimas: vienu metu žmogus išgyvena savo atskirumą ir unikalumą ir kartu vieningumą ir bendrumą. Šie Beisserio aprašomi išgyvenimai labai panašūs į Jungo unikalumo sampratą, kur integravęs savasties archetipą žmogus prilyginamas Kristui – ir kaip simboliui, ir kaip asmenybei. Tačiau vis tik lieka neaišku, kurioje iš fazių – antroje ar trečioje - išgyvenamas unikalumas.

Apibendrinant šių psichologų požiūrius į žmogaus unikalumą (o jie rašė 7-8 dešimtmetyje), vėl norisi apsižvalgyti pasaulyje - pažvelgti į šių dienų žmogaus gyvenimą ir prisiminti socialinių mokslų atstovo U.Beko (cit. pg. Kast, 2006) „nuosavo“ gyvenimo sąvoką, pagal kurią gyvenimas šiandien yra eksperimentinis gyvenimas. Tai reiškia, kad iš kartos į kartą perduodami receptai ir

vaidmenų stereotipai *nebeveikia* nenuspėjamos ir galvotrūkčiais skubančios šiandieninės visuomenės. Beveik nebeįmanoma surasti savo paties gyvenimo formavimo modelių. Taigi individuali ir socialinė gyvenimo pusės turi būti vėl naujai suderintos. Viena vertus, išsivadavimas iš daugelio normų ir lūkesčių yra didelė laisvė, bet, kita vertus, gali būti patiriamas kaip nemenkas reikalavimas. Šiais laikais, kai individas yra gerokai suvisuomenintas, „nuosavas“ gyvenimas tampa dar vienu vykdytinu reikalavimu šalia profesijos, šeimos, laisvalaikio metu keliamų reikalavimų. Taigi, viena vertus, išsivadavimas iš tradicijų ir vaidmenų stereotipų panašus į laisvę, galimybę įgyvendinti savo norus, tačiau, kita vertus, pasmerkia kurti savo biografiją ir priverčia aktyviai veikti. V.Kast (2006) „nuosavo“ gyvenimo sąvoką sieja su K.G.Jungo aprašytu individualizacijos procesu, kurio metu žmogus pastoviai polemizuoja su pasauliu: viena vertus, jis aiškinasi kolektyvo priimtas normas, kita vertus, aiškinasi vidinio pasaulio pretenzijas. Franklis (2007) taip pat kalba apie tai, kad daugmaž visuotinai galiojančios vertybės, moraliniai ir etiniai principai, išsikristalizavę žmonių visuomenės istorijoje, padeda apsispręsti, bet kartu stumia žmogų į konfliktą: nors sąžinė visada prabyla vienareikšmiškai, prieštaringos gali būti pačios vertybės – ypatinga ir nepakartojama konkrečios situacijos prasmė gali prieštarauti abstrakčioms vertybėms – prasmės universalijoms. Taigi žmogus, vėlgi įsiklausydamas į savo sąžinę, turi rinktis vertybes, o sąžinė užtikrina jo atsakingą apsisprendimą. Antraip – tramdant ir slopinant sąžinę – žengiama į konformizmą arba totalitarizmą. Franklio (2000, p.27; 2007, p.113) požiūriu, esminis žmogiškosios būties požymis – nuolatinis įtampos laukas tarp būties ir privalomybės, nuolatinis stovėjimas prasmės ir vertybių, jų reikalavimų akivaizdoje, „besireiškiančias svajonėmis ir troškimais“. Išorės ir vidiniai reikalavimai ne visada sutampa. Šis susidūrimas sąlygoja žmogaus tapimą tokiu, koks jis iš tikrųjų yra. Ir tokiu būdu gyvenimas tampa vis nuosavesnis. Taigi, susidaro įspūdis, kad gyventi „nuosavą“ gyvenimą šių dienų žmogui yra nemenkas iššūkis taip greit kintančiame pasaulyje.

Taigi žmogaus unikalumas siejamas su:

- prigimtiniu, kryptingu tapsmo tuo, kuo iš tikrųjų žmogus yra, procesu,
- sąveiką kaip atskiro ir skirtingo priėmimu,
- buvimu savimi dabarties momente,
- priešybių integracija,
- prasmės radimu konkrečioje situacijoje,
- atsakomybės už dabarties momentą ir už savo gyvenimą prisiėmimu,
- žmogiškosios esmės atsiskleidimu per subjektyvumą,

- savęs transcendencija santykiuose su kitu žmogumi, su bendruomene ir su pasauliu,
- atsiskleidimu, esant palankioms (emocinės šilumos, pagarbos ir tarpusavio pasitikėjimo) sąlygoms.

Paaiškėjus, koks sudėtingas yra unikalumo fenomenas, tikėtis vienareikšmio atsakymo į klausimą, ar savo unikalumo išgyvenimas suteikia stiprybės šiandienos žmogui, būtų naivu, todėl šiame tyrime domėsime, kaip unikalumas išgyvenamas.

2. TYRIMO TIKSLAI

Atlikus literatūros ir psichologinių tyrimų analizę ir pabandžius apibrėžti unikalumo fenomeną, matyti, kad dėl skirtingų unikalumo fenomeno sampratų šiai sąvokai stinga aiškumo, ir klausimas, kaip savo unikalumas išgyvenamas konkrečių grupės dalyvių, vis tik lieka atviras. Todėl šiame magistro darbe siekiame unikalumo fenomeną psichoterapinėje grupėje padaryti aiškesnį, suprantamesnį, siekiame išsiaiškinti, kaip savo unikalumas patiriamas konkrečioje psichoterapinėje grupėje ir apibrėžti unikalumo fenomeną konkrečiai tiriamųjų grupei.

3. TYRIMO METODIKA

3.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimė dalyvavo 13 žmonių: 11 moterų ir 2 vyrai. Tyrimo dalyviai – tai žmonės, turintys dalyvavimo trumpalaikėse (4 dienų) egzistencinio patyrimo grupėse patirtį, sutikę pasidalinti savo išgyvenimais. Vėliau trijų iš dalyvavusių interviu pasirodė nepakankamai informatyvūs ir buvo atmesti. Tiriamieji 24-52 metų amžiaus psichologai, pedagogai, socialiniai darbuotojai, gydytojai, nors į amžiaus ir išsilavinimo kriterijus šiame tyrime nebuvo atsižvelgiama. Darbas fokusinėse, kaip ir psichoterapinėse, grupėse vyko rusų kalba, nes tai buvo priimtinausia dalyviams, atvykusiems iš Lietuvos, Latvijos, Estijos ir Rusijos bei moderatoriumi.

Buvo surengtos 2 fokusinės grupės. Fokusinėje Nr.1 grupėje dalyvavo 8 moterys. Toliau tekste pirmos fokusinės grupės dalyviai bus žymimi 1D1, 1D2 ir t.t. Šios fokusinės grupės dalyviai susirinko į vienkartinę trumpalaikę psichoterapinę grupę, kurią vedė du terapeutai.

Fokusinėje Nr.2 grupėje dalyvavo 3 moterys ir 2 vyrai. Toliau tekste antros fokusinės darpės dalyviai bus žymimi 2D1, 2D2 ir t.t. Šios fokusinės grupės dalyviai bendrai dalyvauja tarptautinėje mokymo programoje „Egzistencinė terapija“, vykstančioje Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institute, ir psichoterapinės grupės terapeutas dalyviams kartu yra vienas iš programos mokytojų.

3.2. Tyrimo metodas

Tyrimė buvo naudojamas fokusinių grupių metodas. Fokusinė grupė – tai kokybinių duomenų rinkimo būdas, kuris numato diskusiją, vykstančią nedidelėje grupėje žmonių ir nukreipta į tam tikrą iš anksto apibrėžtą temą (Wilkinson, 2003). „Fokusinės grupės tikslas – išklaudyti dalyvius ir surinkti informaciją“ (Крюгер, Кейси, 2003, p.26). Fokusinės grupės metu atliekamas giluminis fokusinės grupės interviu, pasižymintis tokiomis charakteristikomis:

- Terminas „fokusinė“ reiškia, kad diskusija yra pusiau struktūruota ir apribota vienos ar kelių temų (šiam tyrimė apribota vienos temos);
- Terminas „grupė“ rodo, kad grupės dalyviai turi bendrą pokalbio temą ir sąveikauja vieni su kitais sesijos metu;

- Terminas „giluminis“ kyla iš diskusijos pobūdžio, kuris yra daug išsamesnis ir nuodugnesnis nei atsitiktinis pasikalbėjimas;

- Terminas „interviu“ numato moderatorių, kuris nukreipia bei veda diskusiją ir išgauna reikiamą informaciją (Rea, Parker, 1997).

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

- 1) fokusinė grupė kaip tyrimo metodas atitinka tyrimo objektą – unikalumo fenomeną psichoterapinėje grupėje;

- 2) fokusinės grupės labai tinka nagrinėjant jautrias temas, nes grupės kontekstas gali palengvinti asmeninį atsiskleidimą (Faquar, 1999; Frith, 2000, cit. pg. Wilkinson, 2003, p.185);

- 3) palyginus su individualiais interviu, kurių pagalba siekiama sužinoti apie individualius požiūrius, išgyvenimus, jausmus, fokusinės grupės į paviršių iškelia požiūrių bei emocinių procesų įvairovę grupės kontekste. Palyginus su stebėjimo technika fokusinės grupės įgalina tyrėją surinkti didesnę kiekį informacijos per trumpesnę laiką. Stebėjimas predisponuoja tam tikrų reikšmingų įvykių laukimą, tuo tarpu fokusinėje grupėje pats tyrėjas vadovauja interviu, skatina procesą ir tuo pačiu jį stebi (Gibbs, 1997);

- 4) Kai kurie tyrėjai kelia prielaidą, kad „grupės spaudimas neleidžia jos dalyviams pateikti klaidingos informacijos (Basch, 1987; Millward, 2000, cit. pg. Vogt, King and King, 2004, p.234), todėl fokusinė grupės padeda tyrėjui sužinoti apie priešingus požiūrius dalyviams reaguojant į vienas kito komentarus“ (Morgan, 1988; O’Brien, 1993, cit.pg. Vogt, King and King, 2004, p.234);

- 5) individualiuose interviu respondento vartojama kalba dažnai labai skiriasi nuo įprastinės ir kasdienės jo vartojamos kalbos. Šis efektas pasireiškia tuo labiau, kuo didesnė yra socialinė distancija tarp tyrėjo ir tyrimo dalyvio. Fokusinėje grupėje ši problema išsispredžia savaime: grupinio aptarimo kalba visuomet yra natūrali, ir tyrėjas negali jos pakeisti (Белановский, 2001).

Be to, planuojant tyrimą fokusinės grupės metodu, rekomenduojama iš anksto apsibrėžti, kaip bus apdorjami gauti duomenys (Крюгер, Кейси, 2003; Мельникова, 2007), taigi šiame darbe numatomas duomenų apdorojimo būdas (fenomenologinė analizė pagal A.Giorgi metodą, apie tai plačiau žr. skyrelyje 3.4. p.34) įtakojo fokusinės grupės moderavimo strategijos pasirinkimą. Todėl šiame tyrime fokusinės grupės moderatoriaus tikslas buvo surinkti informaciją iš kiekvieno

fokusinės grupės dalyvio, pokalbį palengvinant tikslinamųjų klausimų pagalba, ir aktyviai neskatinant grupės narių komunikuoti vienas su kitu.

Šiame metode neišvengiama subjektyvi tyrėjo įtaka tiek interviu, tiek analizės metu, todėl, atliekant tyrimą, svarbus tyrėjo vidinis pasirengimas: svarbu įsisąmoninti ir aprašyti savo subjektyvumą.

Būdama tyrėja šiame darbe, suprantu, kad mano asmeninis patyrimas ir nuostatos gali įtakoti šio tyrimo rezultatus, nes man mano pačios unikalumas yra stiprybės suteikiantis savęs kaip neatsiejamos pasaulio dalies išgyvenimas, leidžiantis priimti tiek teigiamą, tiek neigiamą patirtį. Pripažįstu, kad galiu suteikti pernelyg didelę reikšmę unikalumui kaip stiprinančiai jėgai ir bendrumo aspektui unikalumo išgyvenime, nes man pačiai tai labai reikšminga. Todėl, tiek atlikdama tyrimą (užduodama klausimus, juos formuluodama, neverbaliniam savo elgesy interviu metu), tiek analizuodama duomenis, siekiu atsižvelgti į šios savo nuostatos galimą įtaką.

3.3. Tyrimo eiga

Tyrimas buvo atliekamas Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institute Birštone. Pirmoji fokusinė grupė buvo organizuojama institute vykusios trumpalaikės psichoterapinės grupės „Egzistencinis gyvenimas“ kontekste, antroji – trumpalaikės psichoterapinės grupės „Egzistencinės psichoterapijos“ mokymo programos kontekste. Abi fokusinės grupės vyko praėjus maždaug $\frac{3}{4}$ psichoterapinės grupės laiko, vakare, praėjus 1 val. po paskutinės tos dienos psichoterapinės grupės sesijos. Tokiu būdu organizuodami tyrimo procesą, siekėme, kad fokusinėje grupėje sutikę dalyvauti psichoterapinės grupės nariai pasidalintų ką tik patirtais ar dar patiriamais išgyvenimais.

Pagal Krueger ir Casey (Крюгер, Кейси, 2003), tyrimas, atliekamas fokusinių grupių pagalba, yra kruopščiai suplanuotas. Diskusijos vedamos tam, kad neformalioje ir patogioje aplinkoje išsiaiškintume, kaip žmonės suvokia tam tikrą fenomeną, kuris domina tyrėją. Idealiu atveju fokusinės grupės dydis svyruoja nuo 6 iki 8 narių, o grupės diskusiją reguliuoja moderatorius. Fokusinė grupė vyksta nesuvaržytoje atmosferoje, dalyviai laisvai išsako savo požiūrius, reaguoja į vienas kito idėjas bei pastabas.

Vadovaudamiesi Krueger ir Casey (Крюгер, Кейси, 2003) rekomendacijomis, stengėmės sukurti fokusinės grupės dalyviams tokią atmosferą, kuri skatintų grupės dalyvius kuo labiau atsiskleisti: tyrimo dalyviai sėdėjo jaukiame kabinete aplink stalą su lengvais užkandžiais ir arbata.

Fokusinės grupės pradžioje moderatorius (šio darbo autorė) prisistatydavo, pakalbėdavo dalyvius bendromis temomis, trumpai papasakodavo, kas yra fokusinė grupė, pristatydavo tyrimo temą. Naudojama interviu forma – pusiau struktūruotas interviu. Tyrimo dalyviai buvo prašomi atsakyti į vieną klausimą, kuris palengvindavo pasakojimo pradžią: „Prašau Jūsų prisiminti ir kuo išsamiau papasakoti vieną situaciją iš grupės, kurioje Jūs išgyvenote savo unikalumą“. Visi kiti aiškinamojo ir tikslinamojo pobūdžio klausimai buvo užduodami atsižvelgiant į pokalbio turinį, dinamiką ir tyrimo tikslus. Grupės pabaigoje moderatorius trumpai apibendrindavo pokalbį, paklausdavo, ar yra dar norinčių kažką pasakyti ar pakomentuoti. Pirmoje grupėje moderatoriui asistavo psichologė Marija Bagdonienė, antroje grupėje – klinikinės psichologijos 2 kurso studentė Rima Malakauskaitė, kurios buvo atsakingos už audio ir video aparatūros priežiūrą. Pokalbiai truko 60-70min, buvo įrašomi 2 diktofonų ir 2 videokamerų pagalba. Visi dalyviai sutiko, kad pokalbis būtų įrašomas, ir sutiko būti filmuojami, tačiau dėl video medžiagos panaudojimo tyrimui sutiko tik 2 antros grupės dalyviai – vyrai, tyrimo dalyvavusios moterys sutiko dalyvauti pokalbyje tik su sąlyga, kad video medžiaga nebus analizuojama.

3.4. Duomenų tvarkymas

Duomenų analizei buvo naudojamas A.Giorgi fenomenologinis metodas. Fenomenologinis metodas yra vertingas tuo, kad leidžia atskleisti svarbius žmogiškųjų fenomenų aspektus kaip *“patiriamus ir išgyvenamus”* (Giorgi, 1985). Šio metodo pasirinkimą nulėmė ir tyrime keliami specifiniai tikslai:

- siekimas surinkti kokybinius, aprašomojo pobūdžio duomenis;
- suprasti duomenų reikšmę bei esmę;
- domėjimasis tuo, kas yra neįprasta ir netipiška.

Originalūs fokusinių grupių metu vykusių pokalbių tekstai gaunami dešifravus diktofono įrašus. Tekstų vertimo kokybę padėjo įvertinti psichologė Marija Bagdonienė. Užrašyto teksto pagrindu atliekama tiriamo reiškinių fenomenologinė analizė, susidedanti iš penkių etapų:

- 1. Teksto perskaitymas, norint sudaryti bendrą teksto vaizdą ir įsigilinti į jį.**
- 2. Prasminių teksto vienetų išskyrimas.** Subjektyvi tyrimo dalyvio kalba išsaugoma, tik suskirstoma į prasminius vienetus. Skirstymas vyksta, remiantis tyrėjo spontanišku matymu ir

nuojauta, atsižvelgiant į tiriamą fenomeną. Tai pagalbinė priemonė, leidžianti suskirstyti tekstą į sąmonės aprėpiamus vienetus pagal tai, kur tyrėjas išvelgia minties ar jausmo pasikeitimus.

3. Tiriamojo kalbos perrašymas trečiu asmeniu. Šis etapas reikalingas tam, kad tyrėjas emociškai atsitolintų nuo tyrimo dalyvio ir galėtų šiek tiek iš šono pasižiūrėti į aprašomą fenomeną.

4. Subjektyvios išraiškos transformavimas į psichologinę kalbą atsižvelgiant į tiriamą fenomeną. Šis etapas yra būtinas, kadangi subjektyvi išraiška turi daugialypę prasmę, o mes norime gauti tikslų ir vienareikšmį patyrimo reikšmės aprašymą. Tyrėjas bando suprasti teksto turinį, atskleidždamas jo giluminę prasmę tyrimo dalyviui. Šiame etape tyrėjas reflektuoja prasminio vieneto esmę ir, vaizduotėje tikrindamas kuo daugiau reiškinių prasmių, pasirenka tinkamiausią.

5. Rezultatų formulavimas ir pateikimas. Atliekama perfrazuotų prasminių vienetų sintezė į nuoseklų teiginį apie tiriamą reiškinių. Sudaromas galutinis fenomeno apibrėžimas, pateikiamas psichologine kalba. Ieškoma, kas bendro yra tarp tyrimo dalyvių, ir kokie skirtumai yra tarp jų. Analizės pabaigoje sudaromas bendras visos grupės apibrėžimas apie tiriamą reiškinių. Egzistuoja dvi bendro apibrėžimo sudarymo strategijos:

- 1) apibrėžimo sudarymas išskiriant tai, kas yra bendro visuose turimuose duomenyse;
- 2) plataus apibrėžimo sudarymas susiejant į visumą tai, kas yra esminio kiekviename apibrėžime, nepaisant to, kad atskiros fenomeno dalys nėra būdingos visiems tekstams (Deltuva, 1999).

Šiame magistro darbe panaudojama plataus apibrėžimo sudarymo strategija.

Tyrimo validumas. Fenomenologinės analizės būdu gauti fenomeno apibrėžimai ir galutinis bendras apibrėžimas turi atitikti šiuos validumo kriterijus:

- 1) aiškumas: žodžiai aiškūs, nedviprasmiški;
- 2) tikslumas: tyrimo dalyvis pats turėtų save apibrėžime atpažinti;
- 3) išsamumas: potyrio sudėtingumo, jo daugiasluoksniškumo užčiuopimas;
- 4) elegantiškumas: paprasta ir aiški struktūra.

Tyrimo validacija gali būti atliekama 3 lygiais:

- 1) tyrimo dalyvių validacija: ar gautas fenomeno apibrėžimas atitinka tai, ką dalyvis išgyveno;
- 2) kolegų validacija: ar fenomeno apibrėžime pasakoma tas pats, kas originaliame tyrimo dalyvio tekste;

3) validacija literatūros kontekste: analizės rezultatų lyginimas su literatūroje pateikiamais duomenimis.

Šio tyrimo validacija buvo atliekama dviem lygiais: validaciją atliko šio darbo vadovas, konsultantė, kolegos bei analizės rezultatai buvo lyginami su literatūroje pateikiamais duomenimis. Dėl galimų prasmės iškreipimų, susijusių su vertimais į rusų – lietuvių ir lietuvių - rusų kalbas, tyrimo dalyvių validacija nebuvo atliekama.

4. TYRIMO REZULTATAI

Atlikus tyrimą, gavome 13 tyrimo dalyvių savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje originalius tekstus, iš kurių trys buvo atmesti dėl nepakankamo informatyvumo. Originalius tekstus pateiksime šio poskyrio 3 skyrelyje.

Visi tekstai buvo analizuojami A.Giorgi fenomenologinio metodo pagalba. Buvo sudaryti kiekvieno tyrimo dalyvio savo unikalumo patyrimo specifiniai situaciniai apibrėžimai bei suformuluotas kiekvienos fokusinės grupės bendras tiriamo fenomeno apibrėžimas.

Toliau bus pateiktas vieno tyrimo dalyvio teksto fenomenologinės analizės pavyzdys. Likusių tyrimo dalyvių specifiniai situaciniai apibrėžimai bus pateikti sekančioje darbo dalyje, o visi analizės protokolai pateikti prieduose (priedai įrašyti atskirame aplanke).

Detali vieno teksto fenomenologinė analizė

Kaip pavyzdys pateikiamas pirmos fokusinės grupės tyrimo dalyvės 1D2 originalus tekstas, kuris išanalizuotas fenomenologinio metodo pagalba.

Tyrimo dalyvės 1D2 savo unikalumo psichoterapinėje grupėje išgyvenimo originalus tekstas:

“1D2: taip, gal aš pasakysiu. Labai ypatingai nėra ko pasakyti, iš karto išpėjau. Mano vardas 1D2. Bet pabandyčiau. Na va šitoj grupėje kažkaip konkrečiai aš nespėjau to pajauti, jei aš teisingai suprantu, kas tai yra unikalumas. Man atrodo, kad savo unikalumą gali pajauti tada, kai iki tol tu jautei bendrumą. Na, čia man taip: kai moki pajusti bendrumą, tai tada gali pajusti ir unikalumą. Man unikalumas yra toks labai pozityvus, toks džiaugsmingas išgyvenimas, išgyvenimas ne savo skirtumų, o savo kažkokio individualumo, savo reikalingumo (neobhodimosti) grupėje. Man atrodo, kad šitoje grupėje aš dar nespėjau to išgyventi, todėl nežinau, kuo tau galėčiau padėti. Galbūt... galbūt... dabar aš galvoju... na... tai yra tada, kai klausai kuo kiti dalinasi ir tikrai labai daugelis dalykų yra paprasti tokie, labai pažįstami ir artimi, bet kažkokiu tai momentu tu supranti, kad tai vis dėlto ne tavo dalykai, kad man tai yra taip pat, bet vis tiek ne taip pat. T.y. kažkokiu momentu tu susilieji, bet kitu momentu vis tik save atskiri, kas yra labai šaunu, malonu, na malonu tai ne tas žodis, na taip... palengvėja, kai girdi, kad kitiems taip pat, bet sekančiu momentu supranti, kad tau vis tik ne taip pat. Tu sakei pradžioje prisiminti kokią nors situaciją, bet man dabar sunku prisiminti. Na gal dar išplauks kažkas... galbūt tokiais momentais, kai randi kažką savo kito problemoje, sunkume, tame, kame žmogus gyvena matai, kad va, aš irgi taip pat gyvenu, o paskui supranti, kad ne, vis dėlto ne taip. Tokie momentai buvo, kai 1D1 šiandien dirbo. Man vienu momentu buvo su tavimi jausmas tokio visiško susitapatinimo, taip, čia kai terapeutė sakė, man atrodo čia buvo toks labai svarbus momentas, kai po to kai tu kalbėjai (1D1), ji pasakė, kaip tu jautiesi tarp tų, kurie turi šeimas, vaikus, kaip tu save išgyveni. Ir aš labai aštriai įsivaizdavau, kaip aš, aš galiu, nes aš žinau, kadangi aš ilgai neturėjau vaikų, nors labai norėjau... ir prisimenu, kai aš

lankiau savo draugus, nėščias, su vyrais ten... bet paskui išėini iš tokio susilieimo ir supranti, kad galbūt ir kitaip buvo...

T: kokie tau kyla jausmai, kai tai išgyveni?

1D2: man unikalumas yra toks labai pozityvus, labai džiaugsmingas išgyvenimas. Man jis susijęs ne tik su savo unikalumo išgyvenimu, bet ir su tuo, kai aš, būdama grupėje, matau, kaip kiti tai išgyvena (šypteli). Tokį savo ypatingumą, kad kiekvienas su savo trūkumais čia kažkaip gali praversti, kad bet kokie trūkumai gali praversti... grupėje.

T: dar vienas klausimas jums: su kuo grupėje susijęs jūsų unikalumo išgyvenimas arba kas įtakojo šiuos jūsų išgyvenimus?

1D2: aš tikriausiai trumpai pasakysiu tą patį, ką sakiau. Man tai susiję su universalumo išgyvenimu: pirma universalumas, paskui unikalumas.

T: kaip jaučiatės dabar, kai apie tai kalbate?

1D2: taip, dabar aš pasakysiu. Klausiu apie jausmus, tai man toks jausmas, kad mes tęsiame grupę (juokiasi). Kad mes čia visai ne tai čia darom, ko tau reikia. Apskritai šitas pokalbis mane kažkaip suneramina, jaučiu tokį jaudulį... štai ką aš jaučiu, jaudulį... Todėl, kad jis man toks labai vertingas jausmas, retai būna. Ne visose grupėse, kuriose aš buvau, pavyko tai išgyventi, tą savo unikalumą... ir žinot, ką aš dabar noriu pasakyti, žinau, kad čia neteisinga kalbėti taip, aš kai esu šalia terapeuto (konkretaus), tai dažnai tą unikalumą kažkaip jaučiu, paprasčiausiai, kai randuosi šalia, kai yra kažkoks kontaktas. Ne tik su juo bendrai, yra ir kiti žmonės, bet šalia jo aš jį [unikalumą] jaučiu. Ir kai kuriose grupėse irgi jaučiu.“

Visi duomenys surašyti į 1 lentelę: antrame lentelės stulpelyje yra tekstas, perrašytas trečiuoju asmeniui, nepakeičiant autoriaus kalbos, ir suskaidytas į prasminius vienetus. Trečiame stulpelyje autoriaus tekstas transformuojamas į psichologinę kalbą, apibendrinant teiginius ir išskiriant esmines prasmes.

1 lentelė. Tyrimo dalyvės 1D2 teksto dalies fenomenologinė analizė.

	Prasminis vienetas	Transformacija
1	1D2 sako, kad taip, gal ji pasakys. Labai ypatingai nėra ko pasakyti, 1D2 iš karto išpėja. 1D2 pasako savo vardą. Sako, kad pabandys. Na va šitoj grupėje kažkaip konkrečiai 1D2 nespėjo to pajauti, jei ji teisingai supranta, kas tai yra unikalumas. Jai atrodo, kad savo unikalumą gali pajauti tada, kai iki tol tu jautei bendrumą. Na, čia jai taip: kai moki pajusti bendrumą, tai tada gali pajusti ir unikalumą.	1D2 išgyvena savo unikalumą grupėje, kai jaučia grupėje bendrumą.
2	Jai unikalumas yra toks labai pozityvus, toks džiaugsmingas išgyvenimas,	1D2 savo unikalumas yra džiaugsmingas išgyvenimas.
3	išgyvenimas ne savo skirtumų, o savo kažkokio individualumo, savo reikalingumo (neobhodimosti) grupėje. 1D2 atrodo, kad šitoje grupėje ji dar nespėjo to išgyventi, todėl nežino, kuo tyrėjui galėtų padėti.	1D2 tai ne savo skirtingumo nuo kitų, o savo individualumo, savo reikalingumo grupėje išgyvenimas.
4	Galbūt... galbūt... dabar 1D2 galvoja... na... tai yra	1D2 savo unikalumą

	tada, kai klausai kuo kiti dalinasi ir tikrai labai daugelis dalykų yra paprasti tokie, labai pažįstami ir artimi, bet kažkoku tai momentu tu supranti, kad tai vis dėlto ne tavo dalykai, kad 1D2 tai yra taip pat, bet vis tiek ne taip pat.	išgyvena situacijose, kai atsiskleidžiant kitiems grupės dalyviams, 1D2 atpažįsta save, bet kartu supranta, kad jos išgyvenimai yra kitokie.
5	T.y. kažkoku momentu tu susilieji, bet kitu momentu vis tik save atskiri,	1D2 po susiliejimo su kitu grupės dalyviu išgyvena atsiskyrimą nuo jo.
6	kas yra labai šaunu, malonu, na malonu tai ne tas žodis, na taip... palengvėja, kai girdi, kad kitiems taip pat, bet sekančiu momentu supranti, kad tau vis tik ne taip pat.	1D2 palengvėja, kai ji jaučia bendrumą su kitais ir tuo pačiu supranta, kad jai vis tik yra kitaip.
7	1D2 sako, kad tyrėjas prašė pradžioje prisiminti kokią nors situaciją, bet 1D2 dabar sunku prisiminti. Na gal dar išplauks kažkas... galbūt tokiais momentais, kai 1D2 randa kažką savo kito problemoje, sunkume, tame, kame žmogus gyvena mato, kad va, ji irgi taip pat gyvena, o paskui supranta, kad ne, vis dėlto ne taip.	1D2 išgyvena savo unikalumą, kai atpažįsta kitame kažką savo, bet paskui supranta, kad jai vis dėlto yra kitaip.
8	Tokie momentai buvo, kai 1D1 šiandien dirbo. 1D2 vienu momentu buvo su 1D1 jausmas tokio visiško susitapatinimo, taip, čia kai terapeutė sakė, 1D2 atrodo čia buvo toks labai svarbus momentas, kai po to kai 1D1 kalbėjo, terapeutė pasakė, kaip 1D1 jaučiasi tarp tų, kurie turi šeimas, vaikus, kaip 1D1 save išgyvena. Ir 1D2 labai aštriai įsivaizdavo, kaip ji, ji gali, nes ji žino, kadangi ji ilgai neturėjo vaikų, nors labai norėjo... ir prisimena, kai ji lankė savo draugus, nėščias, su vyrais ten... bet paskui išeina iš tokio susiliejimo ir supranta, kad galbūt ir kitaip buvo...	1D2 išgyveno savo unikalumą situacijoje, kai po visiško susitapatinimo su kita grupės dalyve suprato savo patirtį esant kitokią.
9	T: kokie tau kyla jausmai, kai tai išgyveni? ...unikalumas 1D2 yra toks labai pozityvus, labai džiaugsmingas išgyvenimas.	1D2 savo unikalumas yra stiprus pozityvus jausmas – džiaugsmas.
10	1D2 jis susijęs ne tik su savo unikalumo išgyvenimu, bet ir su tuo, kai ji, būdama grupėje, mato, kaip kiti tai išgyvena (šypteli).	Džiaugsmas susijęs ne tik su savo unikalumo išgyvenimu, bet ir su kitų grupės dalyvių savo unikalumo išgyvenimo matymu.
11	Tokį savo ypatingumą, kad kiekvienas su savo trūkumais čia kažkaip gali praversti, kad bet kokie trūkumai gali praversti... grupėje.	1D2 savo unikalumą išgyvena kaip savo ypatingumą, tai sieja su savo ir kitų dalyvių trūkumų prasme grupėje.
12	T: dar vienas klausimas jums: su kuo grupėje susijęs	1D2 pirmiausia išgyvena

	jūsų unikalumo išgyvenimas arba kas įtakojo šiuos jūsų išgyvenimus? 1D2 sako, kad tikriausiai trumpai pasakys tą patį, ką sakė. Jai tai susiję su universalumo išgyvenimu: pirma universalumas, paskui unikalumas.	universalumą su kitais, o paskui savo unikalumą.
13	T: kaip jaučiatės dabar, kai apie tai kalbate? 1D2 sako, kad taip, dabar ji pasakys. 1D2 sako, kad jai toks jausmas, kad jos tęsiam grupę (juokiasi). Kad jos čia visai ne tai čia daro, ko tyrėjui reikia. Apskritai šitas pokalbis ją kažkaip suneramina, jaučia tokį jaudulį... štai ką 1D2 jaučia, jaudulį... Todėl, kad jis (unikalumas) jai toks labai vertingas jausmas, retai būna.	1D2 jaučia jaudulį, išgyvendama savo unikalumą, šis išgyvenimas jai retai patiriamas ir labai vertingas.
14	Ne visose grupėse, kuriose ji buvo, pavyko tai išgyventi, tą savo unikalumą... ir žinot, ką 1D1 dabar nori pasakyti, ji žino, kad čia neteisinga kalbėti taip, ji kai yra šalia terapeuto (konkrečiau), tai dažnai tą unikalumą kažkaip jaučia, paprasčiausiai, kai randasi šalia, kai yra kažkoks kontaktas. Ne tik su tuo konkrečiu terapeutu bendrai, yra ir kiti žmonės, bet šalia jo 1D2 jį [unikalumą] jaučia. Ir kai kuriose grupėse irgi jaučia.	1D2 patiria savo unikalumą, kai jaučia kontaktą su šios grupės konkrečiu terapeutu.

	Transformuoti vienetai
1	1D2 iš gyvena savo unikalumą grupėje, kai jaučia grupėje bendrumą.
2	1D2 savo unikalumas yra džiaugsmingas išgyvenimas.
3	1D2 tai ne savo skirtingumo nuo kitų, o savo individualumo, savo reikalingumo grupėje išgyvenimas.
4	1D2 savo unikalumą išgyvena situacijose, kai atsiskleidžiant kitiems grupės dalyviams, 1D2 atpažįsta save, bet kartu supranta, kad jos išgyvenimai yra kitokie.
5	1D2 po susiliejimo su kitu grupės dalyviu išgyvena atsiskyrimą nuo jo.
6	1D2 palengvėja, kai ji jaučia bendrumą su kitais ir tuo pačiu supranta, kad jai vis tik yra kitaip.
7	1D2 išgyvena savo unikalumą, kai atpažįsta kitame kažką savo, bet paskui supranta, kad jai vis dėlto yra kitaip.
8	1D2 išgyveno savo unikalumą situacijoje, kai po visiško susitapatavimo su kita grupės dalyve suprato savo patirtį esant kitokia.
9	1D2 savo unikalumas yra stiprus pozityvus jausmas – džiaugsmas.
10	Džiaugsmas susijęs ne tik su savo unikalumo išgyvenimu, bet ir su kitų grupės dalyvių savo unikalumo išgyvenimo matymu.
11	1D2 savo unikalumą išgyvena kaip savo ypatingumą, tai sieja su savo ir kitų dalyvių trūkumų prasme grupėje.
12	D2 pirmiausia išgyvena universalumą su kitais, o paskui savo unikalumą.
13	1D2 jaučia jaudulį, išgyvendama savo unikalumą, šis išgyvenimas jai retai patiriamas ir labai vertingas.

14	1D2 patiria savo unikalumą, kai jaučia kontaktą su šios grupės konkrečiu terapeutu.
----	---

Išvertus išskirtus prasminius vienetus į psichologinę kalbą, jie yra perrašomi nuosekliu tekstu. Perrašant daromi apibendrinimai, t.y. sujungiami tą pačią prasmę turintys psichologiniai vienetai. Pavyzdžiui, apjungiami transformuoti prasminiai vienetai 1 (*1D2 išgyvena savo unikalumą grupėje, kai jaučia grupėje bendrumą.*) ir 12 (*1D2 pirmiausia išgyvena universalumą su kitais, o paskui savo unikalumą.*) ir nuosekliame tekste jie yra pateikiami tokiu būdu: *1D2, jausdama bendrumą su kitais, išgyvena savo unikalumą grupėje.*

Tokiu pat būdu apjungiami:

2, 9, 10 vienetai: 1D2 savo unikalumas yra džiaugsmingas išgyvenimas, susijęs ne tik su savo, bet ir su kitų dalyvių savo unikalumo išgyvenimo matymu.

4, 5, 7, 8 vienetai: 1D2 savo unikalumą išgyvena situacijose, kai atsiskleidžiant kitiems grupės dalyviams, 1D2 susitapatina su kitu grupės dalyviu ir atpažįsta save, bet sekančiu momentu išgyvena atsiskyrimą nuo jo ir supranta savo patirtį esant kitokią.

Po aprašytų operacijų, gaunamas toks nuoseklus tekstas: *1D2, jausdama bendrumą su kitais, išgyvena savo unikalumą grupėje. 1D2 savo unikalumas yra džiaugsmingas išgyvenimas, susijęs ne tik su savo, bet ir su kitų dalyvių savo unikalumo išgyvenimo matymu. 1D2 tai ne savo skirtingumo nuo kitų, o savo individualumo, savo reikalingumo grupėje išgyvenimas. 1D2 savo unikalumą išgyvena situacijose, kai atsiskleidžiant kitiems grupės dalyviams, 1D2 susitapatina su kitu grupės dalyviu ir atpažįsta save, bet sekančiu momentu išgyvena atsiskyrimą nuo jo ir supranta savo patirtį esant kitokią. 1D2 savo unikalumą išgyvena kaip savo ypatingumą, kai bet kokie trūkumai grupėje gali būti naudingi. 1D2 palengvėja, kai ji jaučia bendrumą su kitais ir tuo pačiu supranta, kad jai vis tik yra kitaip. 1D2 jaučia jaudulį, išgyvendama savo unikalumą, šis išgyvenimas jai retai patiriamas ir labai vertingas. 1D2 patiria savo unikalumą, kai jaučia kontaktą su šios grupės konkrečiu terapeutu.*

Nuoseklus tekstas nusakomas specifiniu situaciniu fenomenu apibrėžimu taip, kad jame atsispindėtų visi tyrimo dalyvio įvardinti fenomenai – “branduoliai”, reikšmingi tyrimui:

Tyrimo dalyvės 1D2 savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje specifinis situacinis apibrėžimas:

Dalyvė 1D2 savo unikalumą psichoterapinėje grupėje apibūdina, kaip retai patiriamą ir jai labai vertingą jaudinantį savo *ypatingumo* išgyvenimą, siejamą su reikalingumu grupėje, su savo ir kitų dalyvių trūkumų prasme grupėje. Šis išgyvenimas iškyla dviejose situacijose:

kitų grupės dalyvių atsikleidimo metu, kai jaučiamas bendrumas su jais, ir santykiuose su grupės terapeutu. Pirma, kai 1D2 susitapatina su atsiskleidusiuoju, jaučia bendrumą su juo ir atpažįsta jo išgyvenimuose save, sekančiu momentu 1D2 išgyvena atsiskyrimą nuo jo ir supranta savo patirtį esant kitokia. Antra, 1D2 išgyvena savo unikalumą, kai jaučia kontaktą su grupės terapeutu. Šis išgyvenimas susijęs ne tik su savo, bet ir su kitų dalyvių savo unikalumo išgyvenimo matymu, ir yra lydimas džiaugsmo bei palengvėjimo.

Originalūs tekstai ir specifiniai situaciniai fenomenų apibrėžimai

Tyrimo dalyvės 1D1 savo unikalumo psichoterapinėje grupėje išgyvenimo originalus tekstas:

„1D1: Aš tikriausiai pradėsiu. Mano vardas 1D1. Na, aš šiandien pajutau savo unikalumą labai nemaloni būdu ir keliu: kaip aš šiandien kalbėjau apie savo problemą, taip pat dar keturias, iš viso keturias moterys klabėjo, o vedančioji terapeutė po užsiėmimo, sakydama baigiamąjį žodį, padėjo ir paminėjo iš grupės tris vardus iš mūsų keturių kalbėjusių. Ir aš pasijaučiau kažkaip labai kvailai. Aš nemanau, kad tai buvo padaryta kaip ir tyčia, kad, ta prasme, kad tai ne netyčia, o specialiai. Tai aš pajutau kaip ir unikalumą, bet neigiamą unikalumą: ne tai, kad manęs ten nesuprato, bet kaip ir atstūmė. Ir nors ir terapeutas sakė, kad negalima kalbėti apie tai, kas vyksta grupėje, bet aš apie tai pasakiau savo kambaryje, mano kaimynės irgi tai girdėjo ir sakė, kad irgi pasijautė kaip ir atstumtos. Jos pradėjo sakyti, kad gal pamiršo kažkaip... Bet sunku galvoti, kad galima taip pamiršti, kai tu dirbi su tais žmonėmis ir turi užrašus, ir be to iš kitos pusės, jei net ir pamiršo, bet man būti tokia visiškai nematoma labai nemalonu, toks labai nemalonus įspūdis. Ir su savo problema aš jaučiausi ne truputį, bet taip kaip ir ne toje vietoje kaip ir... su ta problema kaip ir nesuprasta... nes tikriausiai, va kaip ir pas 1D8 buvo, kad aš viską mačiau visai kitomis akimis, kaip reagavo grupė, bet ne visi – tie, kurie kalbėjo. Aš iki šiol manau, kad aš čia kažko nesupratau, bet tą unikalumą neigiamą aš pajutau labai stipriai.

T: ar aš gerai supratau, kad tu pasijutai kitokia nei kiti, skirtinga nuo kitų?

1D1:...taip, taip, na kai tu esi grupėje kaip ir ...ir daliniesi... vieną vienokios problemos, kitų kitokios... ir beveik kiekvienoje situacijoje, kiekviename žmoguje randi kažką kaip ir bendro ir kažką paliečiančio, užgaunančio. Ir taip kažkaip...

T: kokius jausmus tu išgyvenai?

1D1: tai aš ir sakau, atstūmimo jausmas, išmetimo iš grupės, mano problemos nesvarbumo ir net nekreipimo dėmesio... kažkaip taip, kad aš nesvarbi, neįdomi, nerimta, na ir ... panašu, kad veltui... va... (verkia).

T: kokios tuo metu buvo tavo mintys, pojūčiai kūne, ar buvo ar kas dabar su tavimi vyksta?

1D1: na, mintis aš jau sakiau, kodėl taip atsitiko: kad aš kažką padariau ne taip, kad gal problema ne tokia svarbi ir rimta, ar ... gal aš nepakankamai dirbau ar dar kažkas...nežinau... Tikriausiai jei man būtų aišku, tai nebūtų tiek tų neigiamų emocijų. Aš net nenorėjau čia eiti ir kalbėti, bet buvo labai sunku po visko šiandieninio (verkia) ir tas paskutinis akcentas na visai kažkaip išvedė iš savęs. Na tikriausiai viskas.

... ne, aš sakau, net jeigu ji ir pamiršo, vis tiek jautiesi tokia nereikšminga, kad tave taip lengvai pamiršta. Taip, galbūt gali sakyti, kad aš per daug noriu dėmesio...

1D1: na, mano tokia audringa reakcija dėl to... galbūt aš labi noriu to dėmesio ir kai jo negaunu, taip reaguuju, bet... (atsidūsta)... čia aš sakyčiau, kad aš ne tai, kad negavau, bet kaip ir lygiomis sąlygomis ... aš buvau kaip ir už borto. Va toksai jausmas... na, bet čia ne psichoterapija, ir daugiau tikriausiai nereikia gilintis. Ačiū už palaikymą.

T: dar vienas klausimas jums: su kuo grupėje susijęs jūsų unikalumo išgyvenimas arba kas įtakojo jūsų šiuos išgyvenimus?

1D1: jei nekalbėti apie paskutinį epizodą, tai mano nuomonė tokia pat, kaip ir daugumos grupėje: savo unikalumą arba individualumą geriausiai matai, kad mes visi turime labai daug bendro. Man tai labai artima, kad mes visi turime labai panašias problemas ir kažkas yra panašu, ir net ne mano vienos individualumas, bet aš labai gerai jaučiau kiekvieno individualumą. (paузė) Ir tai gražu. O kas padėjo tai išgyventi? Padėjo grupinis darbas.

T: kaip jaučiatės dabar, kai apie tai kalbate?

1D1: aš dabar va galvoju, kai grupėje problemos kažkam kildavo, kažkaip...a... kai kuriais atvejais net kažkoks pyktis ar kažkokia įtampa ar kažkoks... pyktis tikriausiai dėl to, kad nori, kad tas žmogus tą problemą suprastų, o jis negali suprasti, ir aš suprantu, kad su manimi iš šalies žiūrint tas pats, bet dabar, kai kalbam, jausmas toks ... kaip šiluma... kiekvienam, kas buvo grupėje, jūs tapote man labai artimos ir brangios. Ir tai tikriausiai dėl to, kad mes visos, beveik visos labai atsivėrėme, nes nebuvom pripratusios prie to, ir bijojom, ir sakėm, kad gėda verkti, ir daugybė ten visokių tokių... kokias gražias kaukes užsidėti, kad mus visi mylėtų. Ir tą patį visą laiką darau. Tai labai keista yra suprasti mano santykį su kitais ir tas pats su manim: kad kai tu verki, kai atsiveri, kai rodai tai, ką visai nemanai esant gražu, tave - priešingai – priima. Ir aš tuos žmones, kurie atsivėrė, pasirodė, jie tokie labai brangūs, daug arčiau nei tie, kurie sėdėjo už rato.“

Tyrimo dalyvės 1D1 savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje specifinis situacinis apibrėžimas:

Dalyvė 1D1 savo unikalumą psichoterapinėje grupėje išgyvena santykiuose su grupės terapeutu - kaip savo išskirtinumą kitų grupės dalyvių tarpe. Šis išgyvenimas pasireiškia verksmu ir stipriais neigiamais jausmais: jaučiasi suglumusi, pasimetusi, nesuprasta, nematoma, ignoruojama, atstumta, nesvarbi, neįdomi, nerimta, kalta. Tačiau tuo pačiu kitoje plotmėje – santykiuose su grupės dalyviais, savo ir kitų atsiskleidimo kontekste, jausdama panašumą, bendrumą ir artumą su jais, 1D1 savo unikalumą patiria kaip individualumą, lydimą nuostabos ir grožio išgyvenimo.

Tyrimo dalyvės 1D5 savo unikalumo psichoterapinėje grupėje išgyvenimo originalus tekstas:

“1D5: aš pratęsiu. Mano vardas 1D5. Aš suprantu unikalumą, kaip aš jį pajutau grupėje, galbūt ne iki galo, bet tai lyg būtų kokie tai bateliai, ir visi juo lyg ir matuojasi. Ir yra situacijos, kai aš tuos batelius apsiaunu ir suprantu: taip, jie man irgi tinka, ir geri, bet tai ne mano bateliai. Ir tada tas savas unikalumas... taip... galima tada jį patikrinti pagal situaciją, kurią iškelia grupės narys, bet vis tiek yra momentas, kai sau aš suprantu, kad atsakymą ar kokią tai išeitį iš situacijos man vis tiek reikia pačiai ieškoti. Tai bus tik mano sprendimas. Tai yra va taip va. Ir man tas mano unikalumas... jis

kažkaip... kartais aš galvoju apie tai, kad yra unikalumas, bet kartu su juo eina (yra) ir vienatvė. Todėl kad, kai yra tie momentai, kai... irgi grupėje, kai aš jaučiu tą momentą, kad ... tai ne mano bateliai, tada yra irgi toks vienatvės jausmas. Va taip...

T: dar vienas klausimas jums: su kuo grupėje susijęs jūsų unikalumo išgyvenimas arba kas įtakojo šiuos jūsų išgyvenimus?

1D5: man kaip... su kuo susiję... man grupė kaip... na, tokia vieta, kur galima matyti viską labiau koncentruotai, todėl, kad tie jausmai, kurie išgyvenami gyvenime kokiam tai laikotarpyje, grupėje tai vyksta intensyviai. Ir va tame darbo intensyvume, kuriame sukcentruota ir yra galimybė pajauti tai, kad yra tas kažkoks nesutapimas ir tuo metu tas unikalumo išgyvenimas yra perkeliamas iš ne grupės gyvenimo į grupę ir vyksta tas įsisąmoninimas, kad taip ir gyvenime ir ... kad grupė – mažas tik sukcentruotas gyvenimas. Ir va... taip... man va tai, kad jausmai tie patys, tik kad labiau koncentruoti, bet viskas taip pat kaip gyvenime. Net laiko jausmas, pagal dienas net ... net amžius, aš jaučiu, kaip keičiasi, požiūris į gyvenimą. Todėl ir ateina tas jausmas, kad mes lyg ir kartu, bet atskirai.

T: kaip jaučiatės dabar, kai apie tai kalbate?

1D5: man... va dabar, kai apie tai kalbam, man irgi atsiranda jausmas kaip ir grupėje ... ir gyvenime, nes kadangi irgi tai, ką kiekviena dabar pasakė apie unikalumą, tai irgi panašu, bet tai ne vienoda. Ir tai... vėl džiugina.“

Tyrimo dalyvės 1D5 savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje specifinis situacinis apibrėžimas:

Dalyvė 1D5 savo unikalumą psichoterapinėje grupėje išgyvena per vaizdinį batelių, kuriuos matuojasi visi grupės dalyviai. Šio vaizdinio pagalba 1D5 supranta, kad intensyviame grupės gyvenime jausdama bendrumą ir panašumą su grupės dalyviais, kartu patiria save ir kiekvieną kaip *skirtingą* ir *atskirą*. Tai suvokdama 1D5 išgyvena atsakomybę už savo problemos sprendimą, vienatvę, bet kartu ir džiaugsmą.

Tyrimo dalyvės 1D6 savo unikalumo psichoterapinėje grupėje išgyvenimo originalus tekstas:

“1D6: Aš tikriausiai galiu pratęsti. Mano vardas 1D6. Kai aš galvoju apie unikalumą, ypatingai šitoje mūsų grupėje, aš tai kažkodėl susieju su santykiais, su savo santykiais realiame gyvenime, apie kuriuos aš kalbu, apie kuriuos aš galvoju, kai girdžiu kitus kalbant, ir ypatingai tai užaštrėja, kai girdžiu kažką panašaus... kažkokius persidengimus, ir pirmiausia, ką norisi pagalvoti ar pasakyti, tai: ach, man taip jau buvo ar aš jau tai perėjau ar aš anksčiau apie tai nepagalvojau... o tik paskui pradėdi suprasti, kad iš tikrųjų tai kitaip, t.y. iš tikrųjų situacijos panašios, jausmai irgi, taip, tegul panašus žmogus buvo gyvenime, bet aš priėmiau sprendimą kitaip su ja (grupės dalyve) kurti santykius. Kažkaip va taip... išeina... Unikalumas na taip... tai, toks labai pozityvus jausmas, kažkur susijęs su abejone, ar teisingai aš pasielgiau, o gal buvo galima kitaip, gal būtų lengviau, bet vis tiek tai kažkoks savęs priėmimas, kad va... na, galbūt sudėtinga... na, bet tai aš. Čia va aš, čia kažkokia praeitis, dabartis... kažkokia ateitis... ir dar paraleliai su tuo susijusi mintis, kad... šiandien kaip tik po to, kai baigėsi grupė, pagalvojau... priešingai ne apie unikalumą, o apie tai, kas jungia: kad čia visi iš skirtingų miestų, skirtingo amžiaus, iš skirtingos praeities, ir kokie panašūs kyla jausmai. Yra

tikriausiai patys giliausi jausmai, duotybės, pavyzdžiui, meilė, kurie gali vystytis skirtingai, kurie pasireiškia skirtingai, privesti prie skirtingų pasekmių, bet jie yra visuose.

T: dar vienas klausimas jums: su kuo grupėje susijęs jūsų unikalumo išgyvenimas arba kas įtakojo šiuos jūsų išgyvenimus?

1D6: man vis tik tai labiau susiję su praeities patirtimi, su įvykiais iš praėjusio gyvenimo, kiekvienas mes juk atsinešam į grupę. T.y. su tuo, ką mes atsinešam į grupę... ir atitinkamai iš kokios būsenos mes elgiamės. Va, labiau su tuo... o visa kita jau prisideda.

T: kaip jaučiatės dabar, kai apie tai kalbate?

1D6: o aš pajutau ir nuovargį ir kažkokį liūdesį dėl savo unikalumo, t.y. ne tik pozityvius jausmus, bet ir atsakomybę gal (nusijuokia), nes jeigu tai mano, tai man ir sprendimus priimti, man gyventi toliau...“

Tyrimo dalyvės 1D6 savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje specifinis situacinis apibrėžimas:

Dalyvė 1D6 savo unikalumą psichoterapinėje grupėje išgyvena kaip *savęs priėmimą* dabarties momente, ypač pasireiškiantį, kai 1D6, atpažindama save kitų dalyvių atsiskleidimo kontekste, priima kitą nei jai įprasta sprendimą santykiuose su grupės dalyviu. 1D6 kartu su pozityviais jausmais išgyvena atsakomybę už savo sprendimą, abejonę savo elgesio teisingumo, nuovargį bei liūdesį, susijusius su atsakomybe už būsimus sprendimus ateityje. Šį patyrimą lydi mintis, kad nepaisant skirtumų, visus grupės dalyvius jungia jausmai – panašūs, bet išgyvenami skirtingai.

Tyrimo dalyvės 1D7 savo unikalumo psichoterapinėje grupėje išgyvenimo originalus tekstas:

“1D7: mano vardas 1D7, ir aš visą laiką galvoju, kas tas unikalumas, tas pats žodis „unikalumas“... ir va sėdžiu ir galvoju, kas tai yra būtent man. Aš... klausiausi, kol visi kalbėjo, ir ... sau pasidariau tokią išvadą, kad vis tik unikalumas būtent grupėje, mano unikalumas tame, kad aš ... pirmausia, aš buvau pirmoji, kuri išstojo su savo problema, ir tai, kad ... aš galėjau išstoti, parodyti savo problemą, aš... aš... aš iš tikro uždaras žmogus, kad kalbėti apie savo problemas, ir visą laiką galvoju, kad aš apkraunu kitus, geriau jau savyje, negu kad ... matytųsi. Ir tas unikalumas yra tai, kad vis tik aš galėjau pasakyti prie visų, pripažinti, ko ... ko man reikia, kas... kas man skauda, ir įsisąmoninti (osoznat) ... įsisąmoninti, kad... kaip ir... didelis chaosas ir didelis sunkumas ant krūtinių... tas prisipažinimas duoda supratimą, kas būtent tave taip jaudina, iš kur eina tas sunkumas. Ir... šita... aš manau, kad vis tik kaip pasiekimas ir... ir mano unikalumas, kad vis tik aš kažką galiu daryti dėl savęs, ir... vis tik aš galiu padėti sau kažkame išsiaiškinti ... ir gal netgi va toks momentas, kad... kai pas mus grupėje buvo taip, kad buvo klausimas apie mano artumą, kito žmogaus artumo baimę, ir kai man buvo sunku, aš kažkaip tuo momentu man siaubingai norėjosi ją apkabinti ir prie jos priėjau, ir tai buvo kažkaip taip... tai darydama aš net nepagalvoju, kad ... t.y. tai buvo toks momentinis sproginimas ir tik tada, kai aš atsisėdau atgal, aš pagalvoju, kaip aš tai galėjau padaryti, jeigu tai taip sunku. T.y. vadinasi, aš galiu kažką daryti su savimi ir reaguoti kažkaip... va... apskritai daug apmąstymų man grupėje, aš grupėje pirmą kartą, ir man tas unikalumas, kad... kad aš kažką ...

vis dėlto sugebėjau padaryti. Ir galbūt tai man ateity padės išsiaiškinti savyje ir kitkame... geriau pasidarys.

T: kokie tau kyla jausmai, kai tu gali sau padėti?

1D7: (pauzė) na... (atsidūsta) palengvėjimas ... taip, palengvėjimas, taip pavadinčiau, kad vis tik yra kažkokia išeitis, kad tą išeitį galima surasti, ir nuo to darosi lengviau ant širdies.

T: dar vienas klausimas jums: su kuo grupėje susijęs jūsų unikalumo išgyvenimas arba kas įtakojo šiuos jūsų išgyvenimus?

1D7: man ir taip, aš pagalvoju, kai aš ten sėdėjau, ir tiek daug jausmų, stiprių jausmų ir toks chaosas viduje, ir... aš taip galvoju visi sėdi, visi ir ... tu kalbi ir visi irgi galvoja ir irgi kažkoks chaosas ir pati kartais ...būna, kad tu kalbi ir pati nesupranti to, ką kalbi. O ta kryptis, kurią duoda terapeutai, ar konfrontuoja, ar kažką nukreipia, duoda tau apie kažką pagalvoti ... tai... tai man irgi davė pajauti... aš tikriausiai ... namie aš irgi daug galvoju, daug analizuoju, bet realiai nėra to, kas ... na, va viduje audra, o kažkas kokią nors adatėlę taip cik: „va, žiūrėk, va, žiūrėk, va čia svarbiausia, už ko tu turi užsikabinti“. O lygtai atrodo, kad visas pasaulis griūna, o pasirodo, kad pasaulyje tik viena dalis griūna, ir tą dalį reikia paimti ir kažkaip tai apie tai galvoti, tai kažkaip tai priimti. O kai tu galvoji apie visą visumą, tai išeina chaosas ir nebežinai už ko ... užsikabinti ir todėl ... bejėgiškumas gaunasi ir tu nežinai, ką daryti. O kai sėdėjau grupėje ir man davė kryptį: „va, žiūrėk, va tai pas tave svarbiausia“. Net būna taip, kad tu tai netgi praleidi, tuos jausmus, o pasirodo, kad tai, ką praleidi ir yra svarbiausia. Ir sau pačiai tai labai sunku pamatyti ir įsisąmoninti ir surasti.

1D7: aš pasakiau, kad tai susiję su terapeutu, bet ne tik su terapeutu, o ir su žmonėmis, kurie ten sėdi, tie pasisakymai ne tik iš terapeuto, bet ir žmonių, kurie ten sėdi. T.y. tas gyvenimas... kaip tu elgiesi gyvenime, būna taip, na, tai irgi gyvenimas, tu taip pat elgiesi grupėje. Ir tai, kaip tave mato iš šalies, irgi svarbu, nes jie kalba ir suranda tai, kas svarbiausia, ko tu pati nematai. Tai ir norėjau pasakyti, kad ne tik... bet ir visi rate sėdintys žmonės yra svarbūs tam, kad aš surasčiau tą... siūlą, kaip aš grupėje kalbėjau.

T: ar gerai aš supratau, kad tai susiję su grupės dalyvių reakcijomis?

1D7: taip, taip. Aš sakiau, kad su terapeutu, bet ne tik, tai ir norėjau pridėti kad būtent rate sėdinčių žmonių reakcijos.

T: kaip jaučiatės dabar, kai apie tai kalbate?

1D7: man kilo toks jausmas, kad ... na... nežinau žodžio, kaip čia pasakyti... unikalumas tai, kad mes... ne, (nusijuokia)... tai, kad mes... paprasti žmonės ... kad mes turime problemų .. ir kad ... aš galvoju mūsų šitas ratas va čia susirinko... ir... kai tai ir gražu ir unikalum ir... kaip ir... na, tai gyvenimas. Tai gyvenimas, tai gyvenimas, čia mažas gyvenimas, ten didelis gyvenimas, bet ... jis eina, vyksta... ir ... tos problemos... vienos būna, kitos praeina ... t.y. aš pasakyčiau, egzistencinis klausimas – nėra nei pradžios, nei pabaigos, tai vyksta, tai vyks, bet tai gražu, tai... tai buvo, bus ir yra.“

Tyrimo dalyvės 1D7 savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje specifinis situacinis apibrėžimas:

Dalyvė 1D7 savo unikalumą psichoterapinėje grupėje išgyvena kaip *sugebėjimą padėti sau* su grupės dalyvių ir terapeuto pagalba. Išdrįsusi atsiskleisti, 1D7 pripažįsta ir supranta savo problemą, džiaugiasi, stebisi ir didžiuojasi savimi, savo atsiskleidimą vertina kaip pasiekimą,

jaučia palengvėjimą ir viltį padėti sau ateityje. 1D7 išgyvena grožį, suvokdama paprasto gyvenimo – kaip nuolatinio proceso - vyksmą grupėje.

Tyrimo dalyvės 1D8 savo unikalumo psichoterapinėje grupėje išgyvenimo originalus tekstas:

“1D8: mano vardas 1D8. Aš sąmoningai norėjau būti paskutinė, todėl, kad man tas žodis kaip ir nelabai aiškus, todėl aš ir perklausiau. Todėl grupėje aš irgi buvau pirmą kartą, ir man buvo labai įdomu, kaip yra čia būti. Labai buvo įdomu, iš profesionalaus požiūrio taško ri iš asmeninio. Hmm ... Ir... aš galbūt pradėsiu nuo panašumų, aš kiekvienoje ... kiekvienoje, kuri kalbėjo apie savo jausmus, be išimties, aš kiekvienuose ...irgi ... rasdavau save, ir taip kaip... ypatingai X (viena iš grupės dalyvių), ir apskritai mačiau visą save kaip veidrodyje, jos... jos išgyvenimuose, jo pojūčiuose, va... o mano unikalumas pasirodė man labai keistas ir netikėtas netgi, todėl, kad ... tokiu... nežinau, kvailu gal, įdomiu... ir kartu tokiu chaotišku man būdu aš pamačiau tai, ką aš ir norėjau pamatyti. Galbūt jums sunku mane suprasti, bet aš, kai išėjau iš šito pastato, aš galima sakyti boldela nuo to, ką aš gavau. Todėl, kad tai, ko aš prašiau jūsų, nežinau, ar jūs mane supratot, bet aš gavau atgal, aš kaip ir atsakymą gavau. Ir tai man buvo taip nauja. Net dabar sunku pasakyti, kad tokiu būdu galima gauti atsakymą į savo klausimą, galbūt net svarbiausią klausimą šiuo laikotarpiu. O pojūčiai ... po vakarykštės dienos aš buvau dideliame pasimetime, nes aš nesupratau savęs čia, grupėje, iš viso koks mano vaidmuo ir ką aš turiu daryti. Šiandien (atsidūsta) visi mano veiksmai nuo to priklausė, kad aš nesupratau, ir mano pasisakymai. Šiandien aš viską mačiau kitaip ir ... jaučiau didelę įtampą fizinę ... tokią, kad ji mane kaustė iš išorės į vidų. Ir kai aš galėjau kalbėti, tada aš truputį išleisdavau, nors ... kaip ir ... iš išorės žmonės nesuprato, kodėl, nes aš negalėjau pasakyti, bet man darėsi vis šviesiau. Aš vėlgi kalbu nesuprantamai, tikriausiai, bet ... jausmai, na kokie mano jausmai... (pauzė) nežinau, viskas savotiškai ... (pauzė, šypsosi).

T: tu sakei, kad ir „tokiu būdu galima gauti atsakymą“. Koks tas būdas, jei gali patikslinti?

1D8: na, aš taip pasakiau, tikriausiai neaišku, apie ką, na, aš taip jaučiu. Na, paprasčiausiai aš norėjau kaip ir... papasakoti apie save, kaip visi prieina per šitą pusę kaip ir..., bet terapeutas gerai pasakė, kad aš kaip savo elgesiu papasakojau viską... va... ir va tokiu būdu... į ką mano klausimas ir buvo nukreiptas į tai, kas mano elgesyje rodo ... kaip ir ... taip net neplanuojant, aš net negalėjau įsivaizduoti, kad galima ... galima iš tikrųjų iš to kažką paimti. Na, man tai buvo... aš va dabar sėdžiu, ir man gerai (šypteli)... iš principo... man. Mano klausimams, kurie man gyvenimui reikalingi.

T: dar vienas klausimas jums: su kuo grupėje susijęs jūsų unikalumo išgyvenimas arba kas įtakojo šiuos jūsų išgyvenimus?

1D8: man sunku atsakyti į šitą klausimą, jei sąžiningai. (pauzė) Aš manau, kad tai, ką aš pamačiau –dėka kitų, visos grupės, aš manau, kad atgalinių reakcijų, kurias aš gavau, dėka... aš tai galėjau pamatyti ir pajauti.

T: kaip jaučiatės dabar, kai apie tai kalbate?

1D8: aš jaučiuosi kaip grįžusi vėl į grupę.“

Tyrimo dalyvės 1D8 savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje specifinis situacinis apibrėžimas:

Dalyvė 1D8 savo unikalumas psichoterapinėje grupėje yra ją stebinantis, naujas, netikėtas, keistas, įdomus ir chaotiškas *buvimo būdas grupėje* – neverbalinis - kuriuo ji atsiskleidžia grupėje ir kuriuo gauna atsakymą į savo klausimą visų grupės dalyvių atgalinio ryšio jai dėka. Šį išgyvenimą lydi euforija ir pasitenkinimas.

Tyrimo dalyvės 2D2 savo unikalumo psichoterapinėje grupėje išgyvenimo originalus tekstas:

„2D2: mano vardas 2D2 (sako labai neaiškiai). Šita grupė man buvo kaip tik ta, kurioje aš jaučiau, kad galiu būti tokia, kokia esu. Nežinau, dėl ko taip, galbūt todėl, kad aš visai neseniai turėjau tokią patirtį, kai aš radau savo asmeninį terapeutą, kuriuo aš galėjau pasitikėti, nu, kurio aš nebijojau, nebijojau būti tokia, kokia aš esu. Galbūt čia suveikė kaip ir... ne kaip ir, o suveikė asmenybė, gali būti, grupės terapeuto, kad aš visiškai juo pasitikėjau ir... vis tik nepabijojau būti tokia, kokia aš esu: aš ir verkiau, ir pykau, ir... kuriais tai momentais kalbėjau tai, ką jaučiu, netgi nebijodama, kad kažkas manęs nesupras ir kad kažkas man kokis tai priekaištus pasakys. Ir... jeigu pagal pavyzdį, tai mano problema, kuri iškilo grupėje, aš šiaip tai supratau, kad kažkas grupėje manęs nesupranta, kažkas galbūt kažką supranta, aš negaliu pasakyti, kad visiškai, taip, kaip aš, bet jis (terapeutas) suprato mane. Kažkas manęs visai visai nesuprato, ir aš supratau, kad tai jo teisė, o mano teisė – likti tame, ką aš supratau iš tos patirties. Na, va, taip galima pasakyti apie savo unikalumą būtent tame.

T: jei gerai supratau, tai Jums tai buvo buvimas pačia savimi?

2D2: taip, taip, būti natūralia. Maksimaliai keik aš galėjau tuo momentu ... tuo tarpsniu... vat... jeigu man norėjosi kažką pasakyti, tai aš pasakiau. Nors buvo tokie momentai per tas dienas, kad nesusėčiau... nesusėčiau, gal laukiau kažko... nesusėčiau pasakyti... kažkas tiko, kažkas kito grupėje įvyko, taip, t.y. kiti kažkokie ... ir viskas, praėjo... taip... pirmą kartą aš pajutau, buvau atvira ... buvau atvira ir save parodyti ir kaip ir tam, ką man sakė kiti.

T: jei dar galiu paklausti, kaip Jums tai buvo būti pačia savimi? Kaip?

2D2: labai gerai, laisva, nebuvo tokios įtampos, aš atsimenu, kitos grupės buvo va tokios (susigūžia), aš sėdėjau įtampoje, bijojau kažko, o šį kartą aš lengvai pasijutau.

T: gal kokie pojūčiai kūne buvo?

2D2: na, nebuvo įtampos... nebuvo įtampos.

T: kokios nors mintys?

2D2: mintys pas mane tiesiog ateidavo, tiesiog ateidavo... ateidavo vaizdinai netgi, aš jais pasidalinau tais vaizdiniais, kuriuos mačiau ir jausmais, kuriuos tuo momentu jaučiau. Tai man nauja patirtis grupėje.

T: su kuo grupėje unikalumo išgyvenimas susijęs?

2D2: dabar bandžiau pasimatuoti, ką visi kalbėjo. Mano patirtis buvo tokia, kad aš pragyvenau vienoj grupėj keturis metus, bet taip ir neatsiskleidžiau, nors grupė buvo draugiška, buvo gera, susitelkusi, bet kažkas man neleido atsiverti. Paskui aš save įtikinau, kad gerai, kad aš patikėjau savo intuicija, nes paskui daugeliui toje grupėje buvo gana rimtos pasekmės. Terapeutas nepakankamai profesionaliai dirbo. Šito terapeuto grupė man antroji. Pirmą kartą kai aš atvažiavau, aš labai buvau įsitempusi, ir kai pratrūkdavo mano emocijos, aš kalbėdavau, bet kai galėdavau jas laikyti, tai

sulaikydavau. Bet lyg ir tikrinau, ar galiu atsiskleisti ar ne. Ir tąkart pilnai neatsiskleidžiau. Bet šįkart kai atvažiuavau čia į grupę, ...a... aš pasitikėjau, vat aš pasitikėjau terapeutu, visiškai pasitikėjau. Aš žinojau, kad jei užsidirbsiu, tai gausiu, jei pagirs, reiškia tai irgi užsidirbau. Ir... tai kad kažkas, aš prisijungiu prie 2D1, kad mūsų patirtis skirtinga, mes turim teisę išsakyti savo nuomonę, bet aš nesėdžiu taip iš šalies (juokiasi), nes galbūt ir mano patirtis kažkam gali padėti. Galbūt 22 iš grupės gali atmesti mano patirtį, o vienas gal kaip tik pagaus ir... pasakys, kad jam kažkas panašaus. Taip, aš laikausi nuomonės, kad terapeutas svarbus... svarbus.

T: tai susiję su pasitikėjimu terapeutu.

2D2: taip, taip. Ir žinoma, tai susiję su mano pasaulėžiūra, nes tai mano patirtis. Taip. Aš turiu teisę į savo patirtį. Taip kad ... gal ir dėl to lengviau atsiskleisti.

T: kaip dabar jaučiatės, kai apie tai kalbate?

2D2: toks malonus jausmas viduje... aš pajutau tiems žmonėms, kurie čia sėdi, nors su jais bendravau mažai, bet dabar pajutau kažką bendro... kažką bendro pajutau, ir po to, kai 2D3 prakalbo apie tuos skaičius ir jų svarbą, mane toks drebulys džiaugsmingas apėmė, tapo truputį sunkiau ir jis lėtai išėjo, lėtai lėtai išėjo. Nėra ten tuštumos, nėra... vėl vaizdinys, ten kažkas virpėjo, o dabar išsilydė. Va taip.“

Tyrimo dalyvės 2D2 savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje specifinis situacinis apibrėžimas:

Dalyvė 2D2 savo unikalumas psichoterapinėje grupėje yra nauja patirtis *buvimo savimi – neišvengiamai skirtinga* nuo kitų, tačiau atsvėrusia ir atvira patirčiai. Savo unikalumą 2D2 išgyvena per visiško pasitikėjimo ryšį su grupės terapeutu, įgalinantį jos atsikleidimą grupėje, savęs kaip kitokios priėmimą, išryškėjantį santykiuose su grupės dalyviais: 2D2 jaučiasi laisva ir atsipalaidavusi, mintys ir vaizdiniai kyla lengvai, be pastangų. Ši savęs – skirtingos nuo kitų – patyrimą lydi bendrumo su grupės dalyviais poreikis.

Tyrimo dalyvės 2D3 savo unikalumo psichoterapinėje grupėje išgyvenimo originalus tekstas:

„2D3: mano vardas 2D3. Aš galėčiau apie šitą grupę pasakyti taip: aš jau turiu patirtį dalyvavimo tokio pobūdžio grupėje, ir patirtis grupėje, kuri tęsėsi du metus. Šitoj grupėj man buvo labai svarbus unikalumo išgyvenimas, susijęs su ta problema, kurios aš niekada nesprendžiau. aa ... aš net nemaniau esant reikalą grįžti prie tos problemos, man ji atrodė nepasiekiamą šitoj grupėj, aš pirmą kartą per visas savo patirtis grupėse pavadinau tai pačia svarbiausia savo problema, kuri susijusi su mano mama. Man šitie išgyvenimai buvo unikalūs, pirmą kartą aš leidau sau susitikti su šitais išgyvenimais.

T: jei gerai supratau, tai jūsų savo unikalumo išgyvenimas yra Jūsų susitikimas su savo pačia svarbiausia problema?

2D3: taip.

T: kaip Jums tai buvo, kaip tai vyko?

2D3: tai buvo labai sunku, žinoma, buvo labai skausminga, ir ... spontaniška ir netikėta, todėl, kad tai buvo ne mano problema, tai buvo svetima problema, kurioje aš turėjau suvaidinti mamos

vaidmenį. Ir labai taip sąžiningai, labai taip ... aš pradėjau vaidinti tą vaidmenį. Ir net nepastebėjau, kaip tas vaidmuo mane nugramzdino į mano problemą, atsišaukė... aštriai...

T: tai buvo Jums sunku...

2D3: taip, sunku, reikėjo tai padaryti (suvaidinti), nemanau, kad tai buvo vienkartinis sugrįžimas prie tos problemos, tai atvėrė kitą supratimą... manęs pačios.

T: kokie buvo pojūčiai kūne, kokios mintys?

2D3: pojūčius aš nuolat jaučiu, aš va dabar sėdžiu ir mano vienas raumuo petyje trūkčioja ... reiškia, kažkas bus... (šypsosi)

T: ar grupėje Jūs irgi jautėte raumenų trūkčiojimą?

2D3: grupėje aš negalvoju apie pojūčius aš buvau kitame išmatavime... aš net negaliu atsiminti kai kurių detalių, kurios ten vyko, buvo labai stiprūs išgyvenimai.

T: su kuo grupėje unikalumo išgyvenimas susijęs?

2D3: aš tai pasakyčiau taip, kad tai susiję su tuo, kad mano toks vidinis noras ir poreikis padėti išspręsti problemą kitam žmogui tarpininkavo tam, kad ta problema pasirodė esanti man aktuali, nes aš kėliau kitą problemą, o apie šitą nesakiau ir nesiruošiau su ja dirbti. Tai atsitiko, medikų kalba sakant, pašalinis poveikis, gydžiausi nuo vieno, o atsirado pašaliniai reiškiniai.

T: kaip dabar jaučiatės, kai apie tai kalbate?

2D3: aš dabar labai keistai jaučiuosi (tylus susijaudinęs balsas), nes dabar man kilo tokia unikali mintis, kad kai aš kalbėjau apie unikalumo išgyvenimą, aš pasakiau, kad aš leidau sau susitikti su skausmu. (pauzė) Aš prisiminiau, kiek man metų – 52m, (pauzė), aš galvoju apie tai, kad mano mama mirė lygiai prieš 40 metų, būdama 40 metų, man tada buvo 12 metų. Ir jei sudėčiau savo tuometinės amžių ir mamos tuometinės amžių, tai išeitų mano amžius šiandien. Tai mane apstulbino.

T: kas Jus taip apstulbino?

2D3: apstulbino, kad aš tik dabar atėjau prie tos problemos, kai sudėjau tuos metus. (pauzė) tai labai stiprus išgyvenimas.“

Tyrimo dalyvės 2D3 savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje specifinis situacinis apibrėžimas:

Dalyvei 2D3 savo unikalumas psichoterapinėje grupėje yra jai labai svarbus netikėtas ir spontaniškas savo svarbiausios senos, niekada nespręstos *problemos pamatymas* pagalbos kitam dalyviui situacijoje, atvėręs kitą savęs supratimą. 2D3 leido sau išgyventi labai stiprius jausmus - sunkumą ir skausmą, jautėsi ypatingos sąmonės būsenos. Unikalumo patyrimą apvainikuoja įžvalga, lydima stipraus jaudulio ir apstulbimo.

Tyrimo dalyvės 2D4 savo unikalumo psichoterapinėje grupėje išgyvenimo originalus tekstas:

„2D4: galima, tada aš pratėsiu, mano vardas 2D4. Aš tikriausiai... mane dabar šitas klausimas labai stipriai sujaukino... Aš norėjau pasakyti, kad pirmą kartą su tuo unikalumo jausmu aš susitikau irgi kažkaip keistai santykiuose su mama. O man buvo tokia situacija, kai ... ai, mano mama mirusi. Va, ji guli ir miršta. O kai aš dėl jos padariau tokį labai ryžtingą žingsnį, paaukojau viską, aš pasakiau: „mama, tu laisvas žmogus, aš irgi laisvas. Aš nebūsiu... aš ne... aš pasirinkau sau tokį

sprendimą: aš metu doktorantūrą.“ T.y. tai buvo labai rimtas žingsnis. Ir kaina va šito žingsnio – Tai, kad ji (mama) pradėjo sveikti. O ten dar buvo tokia labai sudėtinga situacija, kad ji (mama) serga onkologine liga tokia, kurioje aš esu specialistė, aš realiai suprantu, kad niekuo jai negaliu padėti, va ji nuspręs ir viskas. O liga labai rimta, gydymas tik simptominis. Ir aš va tą auką – save paaukoju. Bet kai paskui aš matau, kaip paskui viskas normaliai... va tie metai, tai tiesiog stebuklas... ir vata vat va ta auka... aš pajutau, kad tame va tas kažkoks žodis kažkaip labai veikia. Paskui aš pradėjau domėtis psichologija. Ir va tai tikriausiai yra labiausiai unikalų. Paskui aš taip tuo patikėjau, kad žodžiu galima gydyti žmones ir ir visada buvau ieškojime to, kad... kaip kaip žodis... (šypsosi). Čia, kai (grupės) terapeutas kiekvieną savo žodį taip aiškina, mane tiesiog... tiesiog drebėjimas toks viduje, kad iš tikrųjų, kaip jis (žodis) veikia va tas žodis, kokia jame prasmė... ir paskui aš rate prisipažinau, kaip man kiekvienas įvykis įgijo kokią reikšmę, kokią prasmę grupėje. Ir va tas prasmės išsąmoninimas ... na tai subjektyvu, aš suprantu, kad ta situacija man buvo labai konkreti – mano konkreti mama, sunkai serganti, aš jos negalėsiu išgydyti ir taip toliau, bet tas kažkoks tai... t.y. unikalumas tikriausiai tame, kad ... nors žodis jis ir universalus, jį gali suprasti, jo gali nesuprasti, bet net nesupratimas įvyksta dėl to, kad prasmę kiekvienas įdeda savo subjektyvią ... va tai kažkaip... tai, kas mano - subjektyvu, tai yra unikalų, tai, kad aš galiu va tuo žodžiu... va man va taip. Ir čia ... taip, aš labai ramiai į tai reaguojau, kad gali nesuprasti, žinau... nes buvo visko: aš atidaviau tą auką, paskui aš pati pradėjau mirti, t.y. kaip ir ... labai stiprią depresiją buvau, nes supratau, kad viskas be bausmės nepraeina, va tai... man teko taip labai griežtai santykius su mama nutraukti, na bet iš tikrųjų, tai viskas normaliai, t.y. nebuvo ten jokių ten ... O va gyvenimas ... jis unikalus kiekvieno tame, kad žmogus jaučia savo va tą pulsą... va tai va... kažkokią prasmę savo ...

T: Jums šioje grupėje...

2D4: man šioj grupėj ... va... labai didelė patirtis. Aš sėdžiu greta terapeuto ir... aš persiimu, aš sužavėta, aš apstulbusi, kaip... žodis yra. Taip, va kaip žodis virsta veiksmu (šypsosi). Viena, kai tai vyksta spontaniškai pagal kylantį norą, o čia... čia sąmoningai visa tai galima daryti (šypsosi) ir tai man nuostabu. Na todėl ir terapeuto unikalumas didžiulis. Man... man... (juokiasi) na, aš kartais kabinėjusi prie žodžių, bet jis (terapeutas), iki tokio lygio: kiekvienas žodis aiškus, reikšmingas ir konkretus, o kai jis konkretus, jis virsta išmintimi. Va tai mane tiesiog stulbinama. T.y.... čia aš matau gyvenimą, gyvenimiškumą...

T: o kaip jūsų asmeninio unikalumo išgyvenimas šioj grupėj?

2D4: a, mano unikalumas ... tikriausiai tame, kad... (pauzė) mano unikalumas... na, tikriausiai... mano unikalumas kame... išgyvenimas savo unikalumo?

T: taip.

2D4: (pauzė) na, kai žmonės sako, kad aš suprantu, t.y. tas tikslumas tikriausiai. (kažką sako labai neaiškiai, užsidengusi burną). Na, tai tikriausiai, taip... kai man pavyksta tiksliai pasakyti, aš jaučiu unikalumą, kad aš buvau tiksli. Aš, žinoma, ne visada pataikau, o ir nereikia.

T: o kai pataikote, kaip tada jaučiatės?

2D4: a, pojūčiai kokie? Kūne? Na toks lengvumas, man vat krūtinėje kažkaip lengva pasidaro

...

T: o jausmai?

2D4: unikalumas tai lyg įrašymas į kontekstą kažkoks va toks...

T: o jausmai, kai Jūs pataikote, kaip tada jaučiatės?

2D4: lengvumas, .t.y. aš jaučiuosi labai lengvai, laisvai... na tikriausiai taip. Taip, lengvai, laisvai, pakylėtumo pojūtis, įkvėpimas toks... (šypsosi).

T: su kuo grupėje unikalumo išgyvenimas susijęs?

2D4: negaliu pasakyti, su kuo susiję, nes jeigu pasakyti su kuo, tai lyg gautūsi apie priežasties pasekmės ryšius, o apie tai koks tas išgyvenimas, tai ... jis kažkoks toks visuminis, kažkaip viskas kartu, t.y. tai tokia (neaiškus žodis) savybė... kai visuma susideda iš dalelių, bet visuma yra daugiau nei dalelių suma. Tikriausiai va taip... Reikalas tas, kad tas jausmas (unikalumas) nepastovus gi, tai būna, tai nebūna. Jeigu bandai kokį tai ryšį sugauti, aš anksčiau bandydavau, ir paskui tikrini kitose situacijose, tai neišeina (juokiasi). Galbūt reikia visą laiką jaustis savo tame unikalume... Todėl viskas labai vertinga: ir terapeutas, ir mano dalyvavimas, ir kiti, nesvarbu, kaip jei elgiasi – susidare ar atviri, tiesiog visa situacija, atmosfera, t.y. va taip kažkaip... visame kame yra unikalumas.

T: kaip dabar jaučiatės, kai apie tai kalbate?

2D4: aš iš pradžių kažkaip nesupratau, kas čia tas mano unikalumas... kažkaip... dabar aš pasimetusi ... aš prisiminiu vieną mintį, kad šiandien mano močiutės gimtadienis, aplankė prisiminimai, (kalba tyliai ir neaiškiai). Dabar galvoju, kad gal ne tik žodis svarbus, gal dar kas nors...“

Tyrimo dalyvės 2D4 savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje specifinis situacinis apibrėžimas:

Dalyvei 2D4 savo unikalumas psichoterapinėje grupėje yra savo subjektyvios dalies įnašas į bendrą visumą grupėje, kuri 2D4 išgyvena kaip galimybę universaliam žodžiui suteikti subjektyvią prasmę konkrečioje situacijoje. Šį svarbų iki galo nesuprantamą, jaudinantį, nepastovų, bet pageidaujama patyrimą 2D4 išgyvena grupėje susidurdama su žodžio terapiniu poveikiu: santykiyje su terapeutu – suprasdama terapeuto pasakytų žodžių prasmę, matydama terapeuto unikalumą, stebėdama jo meistriškumą ir iš jo mokydama; santykiyje su kitais grupės dalyviais – pasisekus tiksliai žodžiu išreikšti savo atsiliepimą; atrasdama kiekvieno įvykio grupėje prasmę ir ją įsisąmonindama. 2D4 jaučia nuostabą, susižavėjimą, apstulbimą, lengvumą krūtinėje, laisvumą, pakylėjimą, įkvėpimą, pasimetimą. Unikalumo išgyvenimas susijęs su tikėjimu žodžio gydomuoju poveikiu ir su grupės kaip visumos pojūčiu grupėje.

Tyrimo dalyvio 2D5 savo unikalumo psichoterapinėje grupėje išgyvenimo originalus tekstas:

„2D5: Kokia vietą aš užimu grupėje ir gyvenime, tikiuosi, taip ir liks. Unikalumas yra dirbti su paprastumu, sielos paprastumu ir netgi kūno... kūno... ir net pokalbio. Tai išplaukė iš situacijos, kai mane nusodino ant mano darbo pavadinimo, mane nusodino ant mano noro, tiesiog terapeutas pradėjo mane vadinti kvailiu, labai skaudžiai vadino, labai pažemintai vadino, buvo labai skaudu, nes vadino visame kame: kiekvienam judesy, kiekvienam veiksme tu tiesiog kvailys. Iš pradžių aš iš viso... nu, nesupratau, ko norima, pradėjau priešintis,... labai jautriai reaguoti į tą kritiką. Gavau patarimą iš grupės, kad nesipriešinėčiau. Ir tada tiesiog atsėdau ir pasinėriau iš tos gynybos į sielą... nu, kaip čia pasakius, į sielą ir pradėjau į viską žiūrėti kitomis akimis, kai negalvoji, kai ne galva dirbi, kad „aš noriu... aš įsivaizduoju“, o pasineri į sielą ... ar kažkur kur ta siela, ir pradedi galvoti kūniškai, kur viskas gali būti neprotinga, kur tu paprasčiausiai tampa vaiku... vaiku... iššaukia... na, iš šalies buvo, kad aš kvailys. Ir iš to kvailio aš supratau, kad tai Dievo kvailys... kvailys... nes kvailas

supranta sielą labiau nei protingas, tame buvo esmė nusodinti protingus, nusodinti daktarus, psichoterapeutus. Ir va tai ... tas jausmas ir buvo pats svarbiausias, ir aš manau, kad tai ir yra unikaliausia manyje“ jei aš tai vystysiu, jeigu galvosiu šita vieta (rodo į širdį), tai ... (pauzė) Ir paskui kaip aš tai išreikšiu, kokių veiksmu šitos vietos (rodo į širdį), ar aš slėpsiuosi gyvenime, ar vaizduosiu protingą ar būsiu pačiu savimi, tokiu, koks aš esu... galbūt ir kvailas... galbūt dažnai būsiu toks...

T: ar gerai supratau, ar galima „pasinerti į šitą vietą“ tiksliau pavadinti „galvoti širdimi, galvoti jausmais“? Ar galima?

2D5: galima. Reikia taip pavadinti. Sakau, pirmiausia jausmai, jausmai pirmiausia, o paskui tik protas... kaip juos įgarsinti, ką aš jaučiu, protas reikalingas tik tam, kad tai padaryti materialiu, suprantamu, gal muzika, gal žodžiu ar kokių nors darbu. Kaip tai pasireikš... tai net fiziškai, net fiziškai, tu klausei apie jausmus kūne, tai net fiziškai jaučiasi, kad tu pradedi galvoti ne galva, ne smegenimis, o kažkaip visu kūnu, tai lyg ir su empatija susiję, tai dar daugiau - kažkur krūtinėje... tai pilve... tai kūniška.

T: dar jūs sakėte, kad tai susiję su buvimu pačiu savimi...

2D5: tai susiję su pačiu savimi, su tikroju savimi...

T: kai Jūs galvojate širdimi...

2D5: kai galvoju širdimi, tada esu aš tikrasis. Kai aš galvoju protu, aš galiu įsivaizduoti save, aprašyti save kaip gerą ar blogą, protingą, kvailį ... bet čia tik mano protas gali man meluoti, sakyti netiesą. Siela sako tiesą, ji negali sakyti netiesos. Todėl sunkiau ją suprasti, priimti, pajauti. Iš pradžių tai labai nemalonu...

T: iš pradžių nemalonu, o paskui...

2D5: o paskui malonu, kai supranti, kad tai tu, kad tai tavo esybė, savastis. Va tas jausmas labai įkvepia: tie fiziniai pojūčiai, tas dvasingumas, taip truputį kaip nuo gero vyno...

T: su kuo grupėje unikalumo išgyvenimas susijęs?

2D5: man tai labiausiai susiję su drąsa pasisakyti, žinoma, tai susiję su daug kuo, su terapeutu, su tuo kokią jis kuria situaciją, kurioje tu dalyvauji, kas tave užkabina ir tu išitrauki į tą situaciją, tu gali tai uždaryti. Man taip ir buvo : aš nedarysiu, nedarysiu. Stok į kampa, ir stosiu. Bet tame ir prasmė. Tu gali stovėti kampe, bet nesuprasi. Tai labai susiję su terapeutu, bet labiausiai su tuo, kiek tu pats... pats... esi nuoširdus tame, ką tu sakai ir ką tu darai. Todėl, kad meluoti galima ir sau ir kitam...

T: kaip dabar jaučiatės, kai apie tai kalbate?

2D5: aš jaučiuosi maloniai, nes vėl apie tai kalbu ir vėl tai manyje lyg ir išauga, labai maloniai.“

Tyrimo dalyvio 2D5 savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje specifinis situacinis apibrėžimas:

Dalyvis 2D5 savo unikalumą psichoterapinėje grupėje apibūdina kaip *buvimą pačiu savimi – tikrojo savęs patyrimą, pasireiškiantį galvojimu ne protu, o jausmais, t.y. pasitikėjimu savo jausmais ir leidimu sau juos išgyventi, nepaisant sunkumo juos suprasti ir priimti. Suprasdamas jausmų reikšmę gyvenime, 2D5 savo protui palieka jausmų įvardinimo ir išraiškos funkciją. Savo unikalumą 2D5 išgyvena santykiuose su terapeutu: nesuprasdamas*

terapeuto elgesio, reaguoja skausmingai, jautriai ir priešinasi; kai su grupės pagalba nebesipriešina terapeutui, tuomet supranta jo elgesio prasmę, išdrįsta atsiskleisti ir visu kūnu išgyvena savo jausmus – jaučiasi vaiku. Kai 2D5 supranta patiriantis pats save, nemalonūs jausmai keičiasi į malonius: fiziniai pojūčiai krūtinėje, pilve, įkvėpimas, pakilumas, lengvas svaigulys.

Savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje bendrieji apibrėžimai

Fokusinė grupės Nr.1 dalyvių savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje bendras apibrėžimas:

Fokusinės grupės Nr.1 dalyviams savo unikalumo fenomenas yra savęs kaip atskiro, skirtingo ir ypatingo patyrimas, išgyvenamas kartu su universalumu su grupės dalyviais arba tuoj po to, savo ar kitų atsiskleidimo kontekste. Savo unikalumas išgyvenamas kaip savęs priėmimas, sugebėjimas padėti sau ar sau netikėto buvimo grupėje būdo radimas santykiuose su grupės dalyviais ir su terapeutu. Šį patyrimą gali lydėti vaizdiniai, pozityvūs jausmai: džiaugsmas, jaudulys, euforija, pasitenkinimas, pasididžiavimas savimi, palengvėjimas, nuostaba, grožis, viltis; verksmas ir neigiami jausmai: suglumimas, pasimetimas, skausmas, kaltė, chaotiškumas, nuovargis, liūdesys, abejonės, vienatvė, atsakomybė. Šis išgyvenimas gali būti susijęs ne tik su savo, bet ir su kitų dalyvių savo unikalumo išgyvenimo matymu, su savo ir kitų dalyvių trūkumų prasme grupėje, bei su suvokimu paprasto gyvenimo – kaip nuolatinio proceso - vyksmo grupėje.

Fokusinė grupės Nr.2 dalyvių savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje bendras apibrėžimas:

Fokusinės grupės Nr.2 dalyviams savo unikalumo fenomenas yra buvimas pačiu savimi – tikroju savimi, neišvengiamai skirtingu nuo kitų, savo atsiskleidimo kontekste. Savo unikalumas patiriamas kaip netikėtas ir spontaniškas svarbiausios problemos pamatymas, atveriantis kitą savęs supratimą, ar kaip savo subjektyvios dalies įnašas į bendrą visumą grupėje, išgyvenamas kaip galimybė universaliam žodžiui suteikti subjektyvią prasmę

konkrečioje situacijoje. Santykiuose su grupės dalyviais ir su terapeutu bei susiduriant su žodžio terapiniu poveikiu grupėje, šį patyrimą gali lydėti lengvai kylančios mintys ir vaizdiniai, ypatingos sąmonės būsenos, įžvalgos, bendrumo su grupės dalyviais poreikis, kūno pojūčiai: lengvumas krūtinėje, malonūs pojūčiai krūtinėje, pilve; pozityvūs jausmai: laisvumas ir atsipalaidavimas, nuostaba, susižavėjimas, apstulbimas, pakylėjimas, įkvėpimas, lengvas svaigulys; neigiami jausmai: pasimetimas, sunkumas, skausmas, jautrumas, stiprus jaudulys. Šis išgyvenimas gali būti susijęs su pasitikėjimu savo jausmais ir leidimu sau juos išgyventi, su tikėjimu žodžio gydomuoju poveikiu, su visišku pasitikėjimu grupės terapeutu, su grupės kaip visumos pojūčiu.

5. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiame magistro darbe siekėme unikalumo fenomeną psichoterapinėje grupėje padaryti aiškesnį, suprantamesnį, siekėme apibrėžti unikalumo fenomeną konkrečiai tiriamųjų grupei. Ieškojome atsakymo į pagrindinį klausimą: koks yra konkrečių tyrimo dalyvių savo unikalumo patyrimas konkrečioje psichoterapinėje grupėje?

Išanalizavę fokusinių grupių pagalba surinktus duomenis (pokalbių tekstus), suformulavome du unikalumo fenomeno apibrėžimus. Dėl žymių psichoterapinių grupių skirtumų, galutinis bendras unikalumo fenomeno apibrėžimas nebuvo formuluojamas (tai aptarsime vėliau šiame skyrelyje p.64).

Gautus rezultatus aptarsime lygindami juos su literatūros šaltiniuose pateikiamomis prielaidomis ir duomenimis bei iliustruosime ištraukomis iš originaliųjų tyrimo dalyvių tekstų.

Panašumai su literatūroje pateikiamais duomenimis. Lyginant gautus apibrėžimus su teorinėmis prielaidomis išryškėja nemažai panašumų, kuriuos toliau aptarsime.

Rogersas (2005, 2007) svarbiausiu dalyku žmogaus tapsmo procese laiko žmogaus savęs kaip atskiro ir skirtingo nuo kitų patyrimą. Franklis (2007) teigia, kad kiekvieno žmogaus ypatingumas reiškia kaip tik tai, kad jis yra kitoks nei kiti žmonės. Beisseris (1971) teigia, kad jautimasis unikaliu ar atskiru gali būti malonus arba gali liūdinti. Šio tyrimo rezultatai patvirtina šios teiginius (1D1 jaučiasi kitokia nei kiti grupės dalyviai. 1D1: „*Tai aš pajutau kaip ir unikalumą, bet neigiamą unikalumą*“; 1D5: „*Aš suprantu unikalumą, kaip aš jį pajutau grupėje, galbūt ne iki galo, bet tai lyg būtų kokie tai bateliai, ir visi juo lyg ir matuojasi. Ir yra situacijos, kai aš tuos batelius apsiaunu ir suprantu: taip, jie man irgi tinka, ir geri, bet tai ne mano bateliai. Ir tada tas savas unikalumas...*“; 1D6: „*Unikalumas na taip... tai, toks labai pozityvus jausmas, kažkur susijęs su abejone, ar teisingai aš pasielgiau, o gal buvo galima kitaip, gal būtų lengviau, bet vis tiek tai kažkoks savęs priėmimas, kad va... na, galbūt sudėtinga... na, bet tai aš. Čia va aš, čia kažkokia praeitis, dabartis... kažkokia ateitis...*“; 2D2: „*Kažkas manęs visai visai nesuprato, ir aš supratau, kad tai jo teisė, o mano teisė – likti tame, ką aš supratau iš tos patirties*“).

Rogersas (2005, 2007) teigia žmogaus tapsmo savimi kontekstas yra santykis. Jourardas (1964, 1968) žmogų mato tik santykiuose: santykiuose su kitu, su kitais, su pasauliu. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad unikalumas išgyvenamas santykiuose su grupės terapeutu (1D1 nemaloniai išgyvena savo unikalumą santykiuose su grupės terapeutu: jaučiasi pasimetusi. 1D2: „[...] aš kai esu šalia terapeuto

(konkrečiau), tai dažnai tą unikalumą kažkaip jaučiu, paprasčiausiai, kai randuosi šalia, kai yra kažkoks kontaktas.“; 1D7: „O ta kryptis, kurią duoda terapeutai, ar konfrontuoja, ar kažką nukreipia, duoda tau apie kažką pagalvoti ... tai... tai man irgi davė pajauti...“; 2D2: „[...] mano problema, kuri iškilo grupėje, aš šiaip tai supratau, kad kažkas grupėje manęs nesupranta, kažkas galbūt kažką supranta, aš negaliu pasakyti, kad visiškai, taip, kaip aš, bet jis (terapeutas) suprato mane.“; 2D4: „Aš sėdžiu greta terapeuto ir... aš pasiimu, aš sužavėta, aš apstulbusi, kaip... žodis yra.“; 2D5: „[...] žinoma, tai susiję su daug kuo, su terapeutu, su tuo kokią jis kuria situaciją, kurioje tu dalyvauji, kas tave užkabina ir tu įsitrauki į tą situaciją [...]“.) ir santykiuose su kitais grupės dalyviais (1D6: „[...] iš tikrųjų situacijos panašios, jausmai irgi, taip, tegul panašus žmogus buvo gyvenime, bet aš priėmiau sprendimą kitaip su ja (grupės dalyve) kurti santykius.“; 1D7: „[...] tai susiję su terapeutu, bet ne tik su terapeutu, o ir su žmonėmis, kurie ten sėdi, tie pasisakymai ne tik iš terapeuto, bet ir žmonių, kurie ten sėdi.“; 1D8: „[...] tai, ką aš pamačiau –dėka kitų, visos grupės, aš manau, kad atgalinių reakcijų, kurias aš gavau, dėka...“; 2D2: „Kažkas manęs visai visai nesuprato, ir aš supratau, kad tai jo teisė, o mano teisė – likti tame, ką aš supratau iš tos patirties.“; 2D3: „tai susiję su tuo, kad mano toks vidinis noras ir poreikis padėti išspręsti problemą kitam žmogui tarpininkavo tam, kad ta problema pasirodė esanti man aktuali [...]“; 2D4: „na, kai žmonės sako, kad aš suprantu, t.y. tas tikslumas tikriausiai. [...] Na, tai tikriausiai, taip... kai man pavyksta tiksliai pasakyti, aš jaučiu unikalumą, kad aš buvau tiksli.“).

Rogersas (2007) teigia, kad tapimo savimi procese asmuo vis labiau ima pasitikėti savuoju organizmu: vis ima labiau suprasti, jog jam verta pasikliauti savuoju organizmu, kad šis yra tinkama priemonė geriausiam elgesio būdai betarpiškoje situacijoje atrasti. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad išgyvendamas savo unikalumą žmogus labiau pasitiki savo jausmais (2D5: „Kai aš galvoju protu, aš galiu įsivaizduoti save, aprašyti save kaip gerą ar blogą, protingą, kvailį ... bet čia tik mano protas gali man meluoti, sakyti netiesą. Siela sako tiesą, ji negali sakyti netiesos.“).

Jourardas (1964, 1968) akcentuoja atsiskleidimo svarbą santykiuose: jo teigimu atsiskleidimo metu unikalumas tampa matomas. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad savo unikalumas išgyvenamas ne tik paties dalyvio atsiskleidimo metu (1D1: „kad kai tu verki, kai atsiveri, kai rodai tai, ką visai nemanai esant gražu, tave - priešingai – priima.“; 1D7: „Ir tas unikalumas yra tai, kad vis tik aš galėjau pasakyti prie visų, pripažinti, ko ... ko man reikia, kas... kas man skauda, ir įsisąmoninti...“; 1D8: „Na, paprasčiausiai aš norėjau kaip ir... papasakoti apie save, kaip visi prieina per šitą pusę kaip ir [...] aš kaip savo elgesiu papasakojau viską...“; 2D2: „vis tik nepabijojau būti tokia, kokia aš

esu: aš ir verkiu, ir pykau, ir... kuriais tai momentais kalbėjau tai, ką jaučiu, netgi nebijodama, kad kažkas manęs nesupras ir kad kažkas man kokis tai priekaištus pasakys.“; 2D5: „man tai labiausiai susiję su drąsa pasisakyti“), bet ir kitų grupės dalyvių atsiskleidimo metu (1D2: „tai yra tada, kai klausai, kuo kiti dalinasi[...]“; 1D6: „Kai aš galvoju apie unikalumą, ypatingai šitoje mūsų grupėje, aš tai kažkodėl susieju su santykiiais, su savo santykiiais realiame gyvenime, apie kuriuos aš kalbu, apie kuriuos aš galvoju, kai girdžiu kitus kalbant [...]“).

Rogersas (2005, 2007) mano, kad vienas iš pirmųjų žingsnių tapsmo procese – apgaulingų uždangų arba kaukių nusimetimas, vaidmenų, su kuriais anksčiau pasitikdavo gyvenimą, atsisakymas. Jourardas taipogi kviečia autentiškumui, siūlydamas nusimesti gynybas ir dviveidiškumą. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad išorinių kaukių ir vaidmenų atsisakymas buvo reikšmingas unikalumo išgyvenime.(1D1: „[...] ir bijojom, ir sakėm, kad gėda verkti, ir daugybė ten visokių tokių... kokias gražias kaukes užsidėti, kad mus visi mylėtų. Ir tą patį visą laiką darau. Tai labai keista yra suprasti mano santykį su kitais ir tas pats su manim: kad kai tu verki, kai atsiveri, kai rodai tai, ką visai nemanai esant gražu, tave - priešingai – priima.“; 2D5: „Ir tada tiesiog atsisėdau ir pasinėriau iš tos gynybos į sielą... nu, kaip čia pasakius, į sielą ir pradėjau į viską žiūrėti kitomis akimis [...]“)

Rogersas (2005, 2007) svarbiausiu dalyku tapsmo procese laiko jausmų išgyvenimą, kurį pats vadina „reiškiniu“ – jausmų išgyvenimą iki kraštutinumo, kurio metu atrandamos nežinomos savęs dalys. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad savo unikalumo išgyvenimui yra svarbus leidimas sau išgyventi stiprius jausmus (2D3: „Man šitie išgyvenimai buvo unikalūs, pirmą kartą aš leidau sau susitikti su šitais išgyvenimais. [...] nemanau, kad tai buvo vienkartinis sugrįžimas prie tos problemos, tai atvėrė kitą supratimą... manęs pačios. [...] aš buvau kitame išmatavime... aš net negaliu atsiminti kai kurių detalių, kurios ten vyko, buvo labai stiprūs išgyvenimai. [...] aš leidau sau susitikti su skausmu.“; 2D5: “ . Ir va tai ... tas jausmas ir buvo pats svarbiausias, ir aš manau, kad tai ir yra unikalčiausia manyje... jei aš tai vystysiu, jeigu galvosiu šita vieta (rodo į širdį), tai ... (pauzė) Ir paskui kaip aš tai išreikšiu, koku veiksniu šitos vietos (rodo į širdį) [...]. Kai galvoju širdimi, tada esu aš tikrasis.”)

Bugentalio (1998, 2001) teigimu, žmogaus unikalumas atsiskleidžia per *subjektyvumą*. Jis ypač svarbiu žmogaus bruožu laiko sugebėjimą reflektuoti ir akcentuoja subjektyvaus patyrimo svarbą: jis teigia, kad žmogus tam tikru laipsniu visada yra savistabos procese ir reaguoja ne tik į išorinius stimulus, bet ir į savo paties reakcijas – savęs ir situacijos suvokimą. Kuo labiau žmogų pažįstame

kaip atskirą individą, tuo labiau jo unikalumas tampa matomas. Taigi kuo labiau individas suvokia save kaip atskirą, tuo labiau supranta savo patyrimą esant subjektyvų. Allportas (1998) taip pat kalba apie tai, kad unikalų žmoguje tai, kas jame ypatingai sava. Šio tyrimo rezultatų aiškėja, kad savo patyrimą tyrimo dalyviai suvokia kaip subjektyvų. (2D2: „[...] mūsų patirtis skirtinga, mes turim teisę išsakyti savo nuomonę [...]. Ir žinoma, tai susiję su mano pasaulėžiūra, nes tai mano patirtis. Taip. Aš turiu teisę į savo patirtį. Taip kad ... gal ir dėl to lengviau atsiskleisti.”; 2D4: „Ir va tas prasmės įsisąmoninimas ... na tai subjektyvu [...]. Tai, kas mano - subjektyvu, tai yra unikalų [...]”).

Pagal Franklį (2007), būtent žmogaus netobulumas kiekvieną individą padaro nepakeičiamu, nes kiekvienas iš mūsų netobulus savaip, todėl ir ypatingas. Pasak Franklio, šio individualumo reikšmė visada susijusi su bendruomene: asmenybės ypatingumas įgauna prasmę tik tapęs reikšmingas visumai, individualios egzistencijos reikšmė suteikia visumai kokybinę reikšmę. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad grupės dalyvių ypatingumas yra prasmingas visai grupei (1D2: „Man unikalumas yra toks labai pozityvus, toks džiaugsmingas išgyvenimas, išgyvenimas ne savo skirtumų, o savo kažkokio individualumo, savo reikalingumo (neobhodimosti) grupėje.[...] Tokį savo ypatingumą, kad kiekvienas su savo trūkumais čia kažkaip gali praversti, kad bet kokie trūkumai gali praversti... grupėje.“ ; 2D4: „unikalumas tai lyg įrašymas į kontekstą kažkoks va toks... [...]; 2D2: „mūsų patirtis skirtinga, mes turim teisę išsakyti savo nuomonę, bet aš nesėdžiu taip iš šalies (juokiasi), nes galbūt ir mano patirtis kažkam gali padėti. Galbūt 22 iš grupės gali atmesti mano patirtį, o vienas gal kaip tik pagaus ir... pasakys, kad jam kažkas panašaus.“).

Šio tyrimo rezultatuose randame patvirtinimą Franklio (1998, 2007) idėjos, kad nėra tokio dalyko, kaip universali prasmė, yra tik individualių situacijų unikalios prasmės. Pasak Franklio, žmogaus gyvenimas – jo būtis - yra nuolatinis susidūrimas su situacijomis, kurių kiekviena yra ir dovana, ir užduotis. Kiekvienos situacijos „užduotis“ yra tos situacijos prasmės įgyvendinimas. Toji prasmė nėra kažkas abstraktaus, priešingai, tai visiškai konkretaus žmogaus konkreti prasmė konkrečioje situacijoje, pasireiškianti kaip galimybė vienaip ar kitaip formuoti duotą situaciją (2D4: „[...] ir paskui aš rate prisipažinau, kaip man kiekvienas įvykis įgijo kokią reikšmę, kokią prasmę grupėje. Ir va tas prasmės įsisąmoninimas ... na tai subjektyvu, aš suprantu, kad ta situacija man buvo labai konkreti [...] unikalumas tikriausiai tame, kad ... nors žodis jis ir universalus, jį gali suprasti, jo gali nesuprasti, bet net nesupratimas įvyksta dėl to, kad prasmę kiekvienas įdeda savo

subjektyvią ... va tai kažkaip... tai, kas mano - subjektyvu, tai yra unikalų, tai, kad aš galiu va tuo žodžiu... va man va taip. “).

Franklis (1998, 2007) teigia, kad prasmė unikalio tuo, kad ji yra kintanti: kiekvienam žmogui ji vis kita ir vis kita prasmė kitoje situacijoje. Tyrimo dalyviai taip pat kalba apie unikalumą kaip apie momentinį, kintantį išgyvenimą (2D4: *„Reikalas tas, kad tas jausmas (unikalumas) nepastovus gi, tai būna, tai nebūna. Jeigu bandai kokią tai ryšį sugauti, aš anksčiau bandydavau, ir paskui tikrini kitose situacijose, tai neišeina (juokiasi).“*).

Pagal Franklį (1998, 2007), žmogaus unikalumas neatsiejamas nuo atsakomybės už savo būtį dabarties momentu, atsakomybės už dabarties momento keliamo uždavinio sprendimą. Šio tyrimo rezultatai liudija, kad atsakomybė už savo pasirinkimą, sprendimo priėmimą yra svarbus unikalumo išgyvenimo aspektas (1D5: *„Ir tada tas savas unikalumas... taip... galima tada jį patikrinti pagal situaciją, kurią iškelia grupės narys, bet vis tiek yra momentas, kai sau aš suprantu, kad atsakymą ar kokią tai išeitį iš situacijos man vis tiek reikia pačiai ieškoti. Tai bus tik mano sprendimas.“*; 1D6: *„o aš pajutau ir nuovargį ir kažkokį liūdesį dėl savo unikalumo, t.y. ne tik pozityvius jausmus, bet ir atsakomybę gal (nusijuokia), nes jeigu tai mano, tai man ir sprendimus priimti, man gyventi toliau...“*).

Jourardas (1968) kalba apie būdingą transcendentiniam elgesiui „leidimo būti“ (letting be) būseną, kai žmogus nesiekia valdyti, nukreipti kylančių minčių, o leidžia mintims atsirasti, sekti vienai paskui kitą, kilti vaizdiniais ir prisiminimams. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad panaši būseną yra patiriama savo unikalumo išgyvenimo metu (2D2: *„na, nebuvo įtampos... nebuvo įtampos. [...] mintys pas mane tiesiog ateidavo, tiesiog ateidavo... ateidavo vaizdiniai netgi, aš jais pasidalinau tais vaizdiniais, kuriuos mačiau ir jausmais, kuriuos tuo momentu jaučiau.“*).

Jourardas (1968) taip pat pažymi atvirumą ir pasitikėjimą kitais – savo minčių, jausmų, patyrimo atskleidimą. Šio tyrimo rezultatai patvirtina šį teiginį (2D2: *„[...] pirmą kartą aš pajutau, buvau atvira ... buvau atvira ir save parodyti ir kaip ir tam, ką man sakė kiti. [...] aš pasitikėjau, vat aš pasitikėjau terapeutu, visiškai pasitikėjau.“*).

Dar vienas dalykas, kurį patvirtina mūsų tyrimo rezultatai, yra Jourardo (1968) aprašomas pasitikėjimas savimi, susijęs su sėkmingais nuolat iškylančių sudėtingų problemų sprendimais, pasitikėjimas savo jėgomis spręsti, išspręsti iškilusią problemą (1D7: *„[...] vadinasi, aš galiu kažką daryti su savimi ir reaguoti kažkaip... va... [...] man tas unikalumas, kad... kad aš kažką ... vis dėlto*

sugebėjau padaryti. Ir galbūt tai man ateity padės išsiaiškinti savyje ir kitkame... geriau pasidarys.”).

Beisseris (1971), aprašydamas individo augimo procesą grupėje, pažymi, kad antroje – diferenciacijos – fazėje individas išgyvena savo unikalumą. Šio tyrimo rezultatai patvirtina Beisserio teiginį, kad unikalumo išgyvenimas gali pasireikšti vienišumu (1D5: „*Ir man tas mano unikalumas... jis kažkaip... kartais aš galvoju apie tai, kad yra unikalumas, bet kartu su juo eina (yra) ir vienatvė.*“).

Pagal Beisserį (1971), unikalumo išgyvenimas gali pasireikšti buvimo „viename“ su grupe pojūčiu. Mūsų tyrimo rezultatai nurodo panašų unikalumo išgyvenimo aspektą – grupės kaip visumos pojūtį (2D4: „*[...] o apie tai koks tas išgyvenimas, tai ... jis kažkoks toks visuminis, kažkaip viskas kartu, t.y. tai tokia (neaiškus žodis) savybė... kai visuma susideda iš dalelių, bet visuma yra daugiau nei dalelių suma. Tikriausiai va taip...*“).

Beisseris (1971) teigia, kad stipriausias savo unikalumo išgyvenimas yra tuomet, kai individas aptinka save esantį grupėje tokiu būdu, koku jis yra. Tai gali būti išgyvenama staiga ir su nuostaba. Mūsų gauti rezultatai tai irgi parodo (1D8: „*Na, paprasčiausiai aš norėjau kaip ir... papasakoti apie save, kaip visi prieina per šitą pusę kaip ir..., bet terapeutas gerai pasakė, kad aš kaip savo elgesiu papasakojau viską... va... ir va tokiu būdu... į ką mano klausimas ir buvo nukreiptas į tai, kas mano elgesyje rodo ... kaip ir ... taip net neplanuojant, aš net negalėjau įsivaizduoti, kad galima ... galima iš tikrųjų iš to kažką paimti.*“).

Ką naujo parodė šio tyrimo rezultatai. Tyrimo rezultatai parodė keletą naujų, literatūroje neminimų savo unikalumo išgyvenimo psichoterapinėje grupėje aspektų.

Pirma, Rogersas (2005, 2007) kalba apie žmogaus tapimą tokiu, koks iš tikrųjų yra, Allportas (1998) - apie tapsmo procesą, tuo tarpu šio tyrimo dalyviai kalba apie buvimą tokiu, koks jis yra iš tikrųjų konkrečiu išgyvenamu momentu (2D2: „*[...] vis tik nepabijojau būti tokia, kokia aš esu: aš ir verkiau, ir pykau, ir... kuriais tai momentais kalbėjau tai, ką jaučiu, netgi nebijodama, kad kažkas manęs nesupras ir kad kažkas man kokis tai priekaištus pasakys. [...] taip, taip, būti natūralia. Maksimaliai keik aš galėjau tuo momentu ... tuo tarpsniu... vat... jeigu man norėjosi kažką pasakyti, tai aš pasakiau.*“; 2D5: „*[...] tai susiję su pačiu savimi, su tikruoju savimi... [...] kai galvoju širdimi, tada esu aš tikrasis.*“). Viena vertus, šie rezultatai rodo kokybiškai kitą unikalumo fenomeno aspektą nei pateikiama literatūroje, bet, kita vertus, jie nestebina, ne šiuo atveju buvo tiriamos trumpalaikės psichoterapinės grupės.

Antra, šio tyrimo rezultatai parodė, kad savo unikalumo patyrimas glaudžiai susijęs su universalumo išgyvenimu grupėje. Dragan (2006, p.42), tyrinėjusi atsiskleidimo fenomeną psichoterapinėje grupėje, teigia, kad „atsiskleidimas gali iškilti kaip atsakas į panašaus emocinio turinio kito grupės dalyvio atsiskleidimą, išgyvenamas kaip stiprus noras jam padėti. Tuomet įsijaučiama į kito žmogaus išgyvenimus, o po kurio laiko atsitraukimas ir įsigilinama į savuosius“. Mūsų tyrimas parodė, kad savo unikalumas išgyvenamas kaip tik atsiskyrimo momentu – iškart po universalumo su kitais dalyviais išgyvenimo arba kartu su universalumu. Dalyvių savęs kaip atskiro ir skirtingo išgyvenimus lydi bendrumo ir panašumo su kitais jausmas arba bendrumo su kitais poreikis (1D2: „[...] dabar aš galvoju... na... tai yra tada, kai klausai kuo kiti dalinasi ir tikrai labai daugelis dalykų yra paprasti tokie, labai pažįstami ir artimi, bet kažkoku tai momentu tu supranti, kad tai vis dėlto ne tavo dalykai, kad man tai yra taip pat, bet vis tiek ne taip pat. T.y. kažkoku momentu tu susilieji, bet kitu momentu vis tik save atskiri, kas yra labai šaunu, malonu, na malonu tai ne tas žodis, na taip... palengvėja, kai girdi, kad kitiems taip pat, bet sekančiu momentu supranti, kad tau vis tik ne taip pat.“; 1D5: „Aš suprantu unikalumą, kaip aš jį pajutau grupėje, galbūt ne iki galo, bet tai lyg būtų kokie tai bateliai, ir visi juo lyg ir matuojasi. Ir yra situacijos, kai aš tuos batelius apsiaunu ir suprantu: taip, jie man irgi tinka, ir geri, bet tai ne mano bateliai.“; 1D6: “[...] čia visi iš skirtingų miestų, skirtingo amžiaus, iš skirtingos praeities, ir kokie panašūs kyla jausmai. Yra tikriausiai patys giliausi jausmai, duotybės, pavyzdžiui, meilė, kurie gali vystytis skirtingai, kurie pasireiškia skirtingai, privesti prie skirtingų pasekmių, bet jie yra visuose.“; 2D2 jaučia bendrumo su kitais grupės dalyviais poreikį.).

Trečia, tyrimo rezultatai parodė, kad savo unikalumo išgyvenimas susijęs su kitų grupės dalyvių unikalumo matymu (1D1: „jei nekalbėti apie paskutinį epizodą, tai mano nuomonė tokia pat, kaip ir daugumos grupėje: savo unikalumą arba individualumą geriausiai matai, kad mes visi turime labai daug bendro. Man tai labai artima, kad mes visi turime labai panašias problemas ir kažkas yra panašu, ir net ne mano vienos individualumas, bet aš labai gerai jaučiau kiekvieno individualumą.“; 2D4: „Na todėl ir terapeuto unikalumas didžiulis. Man... man... (juokiasi) na, aš kartais kabinėjusi prie žodžių, bet jis (terapeutas), iki tokio lygio: kiekvienas žodis aiškus, reikšmingas ir konkretus, o kai jis konkretus, jis virsta išmintimi.“), su kitų dalyvių unikalumo išgyvenimo matymu (1D2: „Man jis susijęs ne tik su savo unikalumo išgyvenimu, bet ir su tuo, kai aš, būdama grupėje, matau, kaip kiti tai išgyvena (šypteli).“).

Ketvirta, tyrimo rezultatai papildo literatūroje pateikiamus duomenis, nes parodė, kad savo unikalumo išgyvenimą psichoterapinėje grupėje gali lydėti lengvai kylančios mintys ir vaizdiniai, ypatingos sąmonės būsenos, įžvalgos, kūno pojūčiai: lengvumas krūtinėje, malonūs pojūčiai krūtinėje, pilve; pozityvūs jausmai: laisvumas ir atsipalaidavimas, džiaugsmas, jaudulys, euforija, pasitenkinimas, pasididžiavimas savimi, palengvėjimas, nuostaba, susižavėjimas, apstulbimas, pakylėjimas, įkvėpimas, lengvas svaigulys, viltis, grožio išgyvenimas; verksmas ir neigiami jausmai: suglumimas, pasimetimas, sunkumas, skausmas, jautrumas, stiprus jaudulys, kaltė, chaotiškumas, nuovargis, liūdesys, abejonės, vienatvė, atsakomybė. Šis išgyvenimas gali būti susijęs su tikėjimu žodžio gydomuoju poveikiu, su suvokimu paprasto gyvenimo – kaip nuolatinio proceso - vyksmo grupėje.

Tyrimo ypatumų aptarimas. Šis tyrimas pasižymi keletu ypatumų, kuriuos, mūsų manymu, būtų svarbu aptarti.

Pirma, pasirinktas fokusinių grupių metodas šiame tyrime skiriasi nuo tradicinio tuo, kad paprastai fokusinėje grupėje dalyvių tarpusavio sąveikos yra ypač skatinamos ir sąveikos yra pagrindinis duomenų šaltinis. Šiame tyrime priešingai – sąveikos tarp tyrimo dalyvių nebuvo aktyviai skatinamos ir pagrindinis duomenų šaltinis buvo asmeniniai dalyvių pasisakymai. Toks fokusinės grupės moderavimo ir duomenų vedimo būdas buvo pasirinktas ne atsitiktinai: dalyvių tarpusavio sąveikų analizei pritrūkome instrumentų (tam tikslui reikalingas tokio tipo kokybinių duomenų analizės metodų išmanymas). Kita vertus, jei būtų pasirinktas individualaus grupės dalyvių interviu metodas, mūsų manymu, būtų pernelyg nutolta nuo unikalumo išgyvenimo konteksto – psichoterapinės grupės.

Antra, galima kalbos apribojimų įtaka tyrimo rezultatams. Nepaisant to, kad kuriems dalyviams ir moderatoriui rusų kalba nebuvo gimtoji, fokusinės grupės vyko rusų kalba, nes ji buvo žinoma grupės dalyviams ir moderatoriui. Be to, nerekomenduojama fokusinės grupės metu naudotis vertėjo paslaugomis (Melnikova, 2007, p.158), nors šio tyrimo metu tai nebūtų buvę įmanoma, nes tyrimo dalyviai buvo trijų tautybių (lietuviai, latviai, rusai). Melnikova (2007, p.158) teigia, kad jei fokusinė grupė vyksta kalba, kuri nėra dalyviams gimtoji, tai jos vertė sumažėja dėl to, kad dalyviai didžiąją dalį jėgų skiria tinkamų žodžių paieškai. Be to, verčiant iš vienos kalbos į kitą didesnė galimybė išsikreipti pirminei žodžių prasmei. Todėl autorė rekomenduoja atlikti dvigubą vertimą, o siekiant kiek įmanoma sumažinti iškraipymų galimybę, moderatorius turėtų kiekvienos fokusinės grupės dalyviams užduoti taip pat suformuluotus klausimus. Išties šiame tyrime buvo pastebėta, kad

fokusinės grupės dalyviams (lietuviams ir latviams), kuriems tyrime vartota kalba ne gimtoji, buvo žymiai sunkiau išreikšti mintis nei tiems, kuriems rusų kalba gimtoji. Tačiau, kita vertus, šis pirminis skirtumas – tai, kad psichoterapinių grupių dalyviai yra skirtingų tautybių ir geografiškai vienas kitam tolimi (atvažiavę iš skirtingų šalių) - galėjo turėti įtakos gilesniam savo panašumų ir skirtingumo išgyvenimui grupėje.

Trečia, galima psichoterapinių grupių skirtumų įtaka tyrimo rezultatams. Tyrinėtoms psichoterapinės grupės keletu dalykų skiriasi viena nuo kitos:

- Fokusinės grupės Nr.1 dalyviai susirinko į vienkartinę trumpalaikę psichoterapinę grupę, fokusinės grupės Nr.2 dalyviai bendrai dalyvauja tarptautinėje mokymo programoje „Egzistencinė terapija“, trunkančioje 1,5 metų, taigi jų tarpusavio bendravimas yra tęstinis. Be to, grupės terapeutas dalyviams kartu yra vienas iš programos mokytojų. Tikėtina, kad kai grupės terapeutas dalyviams yra kartu ir mokytojas, tai jis yra ir jų vertintojas. Tai galėjo turėti įtakos dalyvių pasisakymų turiniui ir tarpusavio sąveikoms grupėje bei tyrimo metu.

- Pirmąją psichoterapinę grupę vedė du terapeutai, antrąją – vienas;
- Pirmos psichoterapinės grupės struktūra kitokia nei antrosios: pirmojoje grupėje dalis dalyvių sėdi už rato, antrojoje – visi grupės dalyviai sėdi rate.

Dėl šių skirtumų buvo nuspręsta gautų fokusinių grupių unikalumo fenomeno apibrėžimų neapibendrinti į galutinį bendrą tiriamo fenomeno apibrėžimą.

Ketvirta, galima dalyvių tarpusavio sąveikų įtaka tyrimo rezultatams. Pirmoje fokusinėje grupėje nepaisant skirtingų dalyvių išgyvenimų, pokalbio metu susiformavo bendra grupės pozicija apie unikalumo išgyvenimą, kurią galima būtų apibendrinti tokiu teiginiu: visi grupės dalyviai panašūs, bet kartu visi labai skirtingi. Tuo tarpu antroje grupėje bendras požiūris nesusiformavo, visų dalyvių išgyvenimai buvo labai skirtingi, tarpusavio sąveikos buvo negausios.

6. TYRIMO TRŪKUMAI IR PRIVALUMAI BEI ĮŽVALGOS TOLIMESNIEMS TYRIMAMS

Šiame darbe buvo siekiama išsiaiškinti, koks yra konkrečių dalyvių savo unikalumo išgyvenimas psichoterapinėje grupėje. Šio tyrimo idėja kilo iš realaus gyvenimo, t.y. iš šio darbo autorės santykio su pasauliu išgyvenimo. Vienas šio tyrimo privalumų yra tas, kad nagrinėjama problema iki šiol yra sulaukusi nedaug tyrėjų dėmesio. Kitas privalumas būtų tas, kad buvo tiriamos dar vykstančios grupės, taigi dalyvių pasisakymai buvo „gyvi“, todėl informatyvūs. Pasirinktas kokybinis tyrimo metodas leido įsigilinti į nagrinėjamą problemą, suformuluoti unikalumo fenomeno apibrėžimus, kurie remiasi tyrimo dalyvių asmeniniu patyrimu.

Neišvengiamas šio darbo trūkumas – subjektyvi tyrėjo įtaka tiek interviu, tiek analizės metu, nors buvo imtasi atsargumo priemonių (buvo rašomas pastebėjimų dienoraštis, subjektyvumas aprašytas ir darbe). Kitas trūkumas būtų tas, kad tyrimui pasirinktų psichoterapinių grupių skirtumai neleido suformuluoti galutinio bendro tiriamo fenomeno apibrėžimo. Taip pat belieka apgailestauti, kad analizei negalėjome panaudoti video medžiagos.

Šiame tyrime domėjomės trumpalaikėmis psichoterapinėmis grupėmis. Būtų įdomu ir prasminga išsiaiškinti, kaip unikalumą išgyvena ilgalaikių psichoterapinių grupių dalyviai.

Taip pat būtų labai įdomu, kaip unikalumas išgyvenamas skirtingų psichoterapijos mokyklų grupėse.

Šiame tyrime dalyvavo kelių tautybių dalyviai iš skirtingų šalių, būtų įdomu išsiaiškinti, kuo skiriasi ir kuo panašūs šio fenomeno išgyvenimai tokiose grupėse ir grupėse, kur visi dalyviai kalba gimtąja kalba ar bent gyvena toje pačioje šalyje.

Šiame tyrime domėjomės skirtingų terapeutų vedamomis grupėmis, tačiau būtų labai įdomu išsiaiškinti, kaip unikalumas išgyvenamas to paties terauto vedamose grupėse.

7. IŠVADOS

1. Savo unikalumo išgyvenimas psichoterapinėje grupėje yra sudėtingas fenomenas, pasižymintis didele pasireiškimų įvairove.
2. Savo unikalumo patyrimas psichoterapinėje grupėje glaudžiai susijęs su universalumo patyrimu: savo unikalumas išgyvenamas kartu su universalumu su grupės dalyviais arba tuoj po jo.
3. Savo unikalumo patyrimas trumpalaikėje psichoterapinėje grupėje yra momentinis išgyvenimas.
4. Savo unikalumo patyrimas psichoterapinėje grupėje susijęs su kitų grupės dalyvių unikalumo matymu ir su kitų dalyvių savo unikalumo išgyvenimo matymu.
5. Suformuluoti unikalumo fenomeno psichoterapinėje grupėje apibrėžimai atitinka teorinės dalies teiginius, bet kartu atkleidžia naujus unikalumo aspektus, susijusius su fenomeno išgyvenimu.

8. LITERATŪTOS SĄRAŠAS

1. Allport G.W. Tapsmas. Vilnius, Vaga, 1998.
2. Anzenbacher A. Filosofijos įvadas. Vilnius, Katalikų pasaulis, 1997, p.56-58
3. Beisser A.R. Identity Formation Within Groups // Journal of Humanistic Psychology. 1971, Vol.11, Nr.2, p.133-145
4. Berg B.L. Qualitative Research Methods for the Social Sciences. Boston – London – Singapore: Allyn and Balson, 1995, p.68-83
5. Buber M. Dialogo principas I. Vilnius, Katalikų pasaulis, 1998.
6. Buber M. Dialogo principas II. Vilnius, Katalikų pasaulis, 2001.
7. Chomentauskas G. Asmenybės augimo grupės: kelias savęs pažinimo ir pasirinkimų link // Kočiūnas R. (sud.) Grupinė psichoterapija Lietuvoje: teoriniai modeliai ir jų taikymas. Vilnius, Via Recta, 1999, p.61-72
8. Deltuva A. Asmenybės saviraiška ilgalaikėse jaunimo lyderių mokymo grupėse // Socialiniai mokslai, psichologija (06S). Vilnius, 1999.
9. Dragan T. Atsiskleidimo fenomenas psichoterapinėje grupėje. VU magistro darbas, 2006
10. Franklis V.E. Nesąmoningas Dievas // Psichoterapija ir religija. Vilnius, Vaga, 2000.
11. Franklis V.E. Sielogyda. Gydytojo rūpestis – siela. Vilnius, Vaga, 2007.
12. Gibbs A. Focus Groups // Social Research Update, 1997, Nr.19 [žiūrėta 2008m. balandžio 11d.]. Prieiga per internetą: <http://www.soc.Surrey.ac.uk/sru/SRU19.html>.
13. Giorgi A. Phenomenology and Psychological Research. Pittsburgh: PA, Duquesne University Press, 1985
14. Gudaitė G. Gešaltinė terapija ir C.G.Jungo analitinė psichologija grupinėje praktikoje // Kočiūnas R. (sud.) Grupinė psichoterapija Lietuvoje: teoriniai modeliai ir jų taikymas. Vilnius, Via Recta, 1999, p.73-90
15. Heideggeris M. Būtis ir laikas // Rinktiniai raštai. Vilnius, Mintis, 1992, p.63-98.
16. Jourard S.M. The Transparent Self. New York: Van Nostrand, 1964.
17. Jourard S.M. Disclosing Man to Himself. D. Van Nostrand Company, INC., 1968.
18. Jung C.G.. Aion. Researches Into the Phenomenology Of the Self. Collected Works. Volume IX, Part II. 1978, p. 23-269
19. Kast V. Gyvenimo krizės tampa gyvenimo galimybėmis. 2006, p. 9-141

20. Kierkegaard S. Filosofiniai trupiniai, arba truputis filosofijos. Vilnius, Aidai MM, 2000.
21. Kierkegaard S. Baimė ir drebėjimas. Vilnius, Aidai, 2002.
22. Kierkegaard S. Požiūrio taškas į mano autorinę veiklą. Vilnius, Baltos lankos, 2006.
23. Kočiūnas R. Humanistinė psichologija: nuo protesto link transcendencijos // *Psichologija. Mokslo darbai*, 1992, Nr. 12, p.3-17
24. Kočiūnas R. Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika. Vilnius, Vilniaus universiteto leidykla, 1998.
25. Mickūnas A., Stewart D. Fenomenologinė filosofija. Vilnius, Baltos lankos, 1994.
26. Morris J.E. Kierkegaard's Concept of Subjectivity and Implications for Humanistic Psychology // *Journal of Humanistic Psychology*. 1979, Vol.19. Nr.3, p. 67-79
27. Rogersas C.R. Apie tapimą asmeniu // *Psichoterapeuto požiūris į psichoterapiją*. Vilnius, Via Recta, 2005.
28. Snyder C.R. The „ Illusion“ of Uniqueness // *Journal of Humanistic Psychology*. 1978, Vol.18. Nr.3, p. 33-41
29. Tilichas P. Draša būti. Vilnius, Vaga, 1999.
30. 365 dzen. Sud. Smith J. 2004, p.365
31. Vogt D.S., King D.W. & King L.A. Focus Groups in Psychological Assessment: Enhancing Content validity by Consulting Members of the Target Population // *Psychological Assessment*, 2004, Vol.16, Nr.3, p. 231-243
32. Wilkinson S. Focus Groups. In.: Smith J.A. (Ed.). *Qualitative Psychology: a Practical Guide to Research methods*. London: SAGE Publications, 2003, p.184-204
33. Белановский С.А. Метод фокус-групп. Москва: Никколо-Медиа, 2001
34. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. Санкт-Петербург, Питер, 2001
35. Бьюдженталь Дж.Ф.Т. Предательство человечности: миссия психотерапии по восстановлению нашей утраченной идентичности // *Эволюция психотерапии. Том 3. Экзистенциально-гуманистическая психотерапия*. Москва, Независимая фирма Класс, 1998, с.180-200.
36. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва, Прогресс, 1990
37. Крюгер Р.А., Кейси М.Э. Фокус-группы. Практическое руководство. Вильямс, 2003
38. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики. Евразия, 1997, с.53-68

39. Мельникова О.Т. Фокус-группы. Методы, методология, модерирование. Москва, Аспект пресс, 2007
40. Роджерс К. Клиент–центрированная психотерапия. Теория, современная практика и применение. Москва, Психотерапия, 2007, с.491-547
41. Хайдеггер М. Бытие и время. Москва, AD Marginem, 1997
42. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб, Питер, 2000.

9. PADĖKOS

Dėkoju šio darbo vadovui prof.Rimantui Kočiūnui už suteiktą mokinystės galimybę ir pasitikėjimą.

Dėkoju šio darbo konsultantei dokt.Agnei Matulaitei už vertingas pastabas.

Dėkoju šio darbo asistentėms Marijai Bagdonienei ir Rimai Malakauskaitei už pagalbą tyrimo metu ir palaikymą.

Dėkoju savo vyrui Linui už visokeriopą paramą, savo vaikams Žilvinui, Aurelijai ir Adelei už gyvenimiškas pamokas, už tai, kad „leido mamai dirbti tuos mokslus“.

Dėkoju savo draugams Rimai, Ramunei, Indrei, Vėjūnei, Dovydui, Andriui už palaikymą.

Dėkoju dr.Kristinai Polukordienei už moralinę paramą.

10. PRIEDAI

Priedai dėl didelės apimties įsegti atskirame aplanke.