Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Eliza Griciūnaitė

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

Tylos pauzės psichoterapijos procese: psichoterapijos klientų perspektyva

Darbo vadovė: dr. Marija Vaštakė

Vilnius
2025

TURINYS

SANTRAUKA **4**

SUMMARY **5**

PRATARMĖ **7**

1. ĮVADAS **8**

1.1. PSICHOANALITINĖ (PSICHODINAMINĖ) PARADIGMA 8

1.2. TYLOS FENOMENAS 11

1.3. TYLOS PAUZĖS PSICHOTERAPIJOJE: MOKSLINIŲ TYRIMŲ APŽVALGA 11

1.4. TYRIMO PROBLEMA, TIKSLAS IR KLAUSIMAI 15

2. METODIKA **17**

2.1. TEORINIS TYRIMO PAGRINDIMAS 17

2.2. TYRIMO DALYVIAI 18

2.2.1. Tyrimo dalyvių demografiniai ir bendrieji duomenys *19*

2.2.2. Homogeniškumo kriterijai *20*

2.3. TYRIMO INSTRUMENTAI 20

2.4. TYRIMO EIGA 21

2.4.1. Tyrimo etapai *22*

2.4.2. Duomenų analizės metodai *23*

2.5. TYRIMO KOKYBĖ IR VALIDUMAS 25

3. REZULTATAI **29**

3.1. TYLOS PAUZĖS – TERAPINIO POKYČIO INDIKATORIUS 30

3.1.1. Neproduktyvios tylos pauzės terapijos pradžioje *30*

3.1.2. Brandžioje terapijoje tylos pauzių svarbos suvokimas *32*

3.2. TYLOS PAUZIŲ REIKŠMĖ SUBJEKTYVIAME LYGMENYJE 33

3.2.1. Apmąstymo tylos pauzės *34*

3.2.2. Tylos pauzės padeda įvykti vidiniams atradimams *35*

3.3. TYLOS PAUZIŲ REIKŠMĖ PSICHOTERAPIJOS PATYRIME 36

3.3.1. Tylos pauzės kaip terapinio pokyčio akseleratorius *37*

3.3.2. Tylos pauzių patyrimas priklauso nuo santykio su terapeutu *38*

4. REZULTATŲ APTARIMAS **40**

4.1. TYLOS PAUZĖS – TERAPINIO POKYČIO INDIKATORIUS 40

4.2. TYLOS PAUZIŲ REIKŠMĖ SUBJEKTYVIAME LYGMENYJE..... 41

4.3. TYLOS PAUZIŲ REIKŠMĖ PSICHOTERAPIJOS PATYRIME 41

4.4. TYRIMO RIBOTUMAI IR GAIRĖS TOLIMESNIEMS TYRIMAMS 42

6. IŠVADOS..... **44**

REKOMENDACIJOS **45**

LITERATŪRA..... **46**

PRIEDAI **50**

SANTRAUKA

Griciūnaitė, E. (2025). *Tylos pauzės psichoterapijos procese: psichoterapijos klientų perspektyva.* Magistro darbas. Vilnius: Vilniaus universitetas, 53 psl.

Kiekvienas psichoterapijos klientas yra patyręs tylos pauzes psichoterapinės sesijos metu, tačiau kiekvieno asmens patyrimai yra unikalūs. Tylos patirtys gali tiek pozityviai, tiek negatyviai paveikti terapinį santykį bei patį terapinį procesą, todėl šiai temai privalu skirti daugiau dėmesio taip gilinant jos supratimą. Tokio tipo tyrimas buvo atliekamas antrą kartą Lietuvoje. Šio tyrimo tikslas atskleisti, aprašyti ir analizuoti subjektyvius tylos pauzių patyrimus psichoterapijos procese. Tyrimui buvo atrinkti 6 tyrimo dalyviai (5 moterys, 1 vyras) lankantys ilgalaikę (daugiau nei 20 sesijų) psichodinaminę psichoterapiją ir kurių amžius buvo nuo 25 iki 32 metų. Tyrimas atliktas naudojant kokybinio tyrimo strategiją, tyrimo duomenys surinkti pusiau struktūruoto interviu metu. Tyrimo duomenys buvo analizuojami teminės analizės būdu (Braun & Clarke, 2022). Išanalizavus tyrimo duomenis buvo išskirtos 3 temos: 1) tylos pauzės – terapinio pokyčio indikatorius; 2) tylos pauzių reikšmė subjektyviame lygmenyje; 3) tylos pauzių reikšmė psichoterapijos patyrime. Gauti rezultatai padeda geriau suprasti subjektyvius tylos pauzių patyrimus, taip papildydami teorinę literatūrą tylos pauzių psichoterapijoje tema.

Raktiniai žodžiai: tylos pauzės, psichoterapijos procesas, klientų perspektyva, teminė analizė.

SUMMARY

Griciūnaitė, E. (2025). *Silent pauses in psychotherapy: psychotherapy clients' perspective*. Master ‘s thesis. Vilnius: Vilnius University, p. 53.

All psychotherapy clients have experienced silent pauses during psychotherapy sessions, despite that every experience is unique and authentic in a way. Experiencing silence during psychotherapy can have various meanings and effects shaping therapeutic alliance and therapeutic process. It is imperative to deepen our understanding about this phenomenon to create positive and effective experiences for psychotherapy clients. In addition, this type of research about silent pauses is the second one to be conducted in Lithuania. The aim of this study is to reveal, describe and analyse subjective experiences of silent pauses during the process of psychotherapy. 6 (5 female, 1 male) long term psychodynamic psychotherapy clients, aged 25 to 32 years old, participated in this study. The data collection was conducted using semi structured interview method. To analyse the data thematic analysis was utilised (Braun & Clarke, 2022). After data analysis 3 main themes emerged: 1) silent pauses - therapeutic change indicator; 2) the meaning of silence - subjective perspective; 3) the significance of silence during psychotherapy. The findings of this study enhance our current understanding about how clients' experience silence, also providing more theoretical knowledge about silence phenomena.

Keywords: silent pauses, psychotherapy process, clients' perspective, thematic analysis.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Tylos pauzė - momentas psichoterapijos sesijoje, kuomet nei terapeutas, nei klientas verbaliai nekomunikuoja (Hill et al., 2003)

Psichoterapiniai santykiai - kitaip vadinami terapiniu aljansu, apibrėžia bendradarbiavimu, empatija ir pasitikėjimu paremtą santykį tarp psichoterapeuto ir kliento siekiant bendrų psichoterapinių tikslų (Malhotra, & Chauhan; 2020).

Psichoterapijos procesas - tai verbalinė ir neverbalinė komunikacija, gydymo metodai ir psichoterapiniai santykiai kuriantys sąveikas ir patyrimus tarp kliento ir psichoterapeuto siekiant terapinio pokyčio (Schroder et al., 2014).

Fenomenas - ši sąvoka psichoterapijoje apibrėžia stebėtiną įvykį ar reiškinį, dažniausiai žvelgiant iš psichoterapijos kliento perspektyvos (Varghese, 1988).

Psichodinaminė psichoterapija - išsami žmogaus sąmonės ir pasąmonės terapija, kildinama iš S. Freud idėjų. Pagrindinis psichodinaminės psichoterapijos tikslas tyrinėti ir atskleisti kaip pasąmoniniai, neįsisąmoninti procesai veikia kliento elgesį, pojūčius, jausmus dabarties momente (Cabaniss, 2016).

Ilgalaikės psichoterapijos klientas - asmuo besilankantis psichoterapijos sesijose, kuomet lankymo periodas ne trumpesnis nei 20 sesijų.

Tyla - Oxfordo anglų žodyne tylos sąvoka apibrėžiama kaip susilaikymas nuo kalbėjimo. Tačiau kur kas tikslesnis ir gilesnę prasmę apimantis apibrėžimas buvo pateiktas Saville-Troike (1985), kuri tylą apibūdina kaip kintančią, neverbalinę komunikacijos formą.

PRATARMĖ

"Tyla - gera byla" - sakydavo lietuvių senoliai.

"Tuščios kalbos ir prasminga tyla" - Reik (1968)

"Tyla yra vienas iš didžiausių pokalbio menų" - Marcus Tullius Cicero

Tyla tai bežodis fenomenas, kurį bandoma apibūdinti žodžiais. Kaip išgirsti pačią tylą ir įvardinti jos prasmę? Galvojant apie tylą kyla abstrakčios mintys. Prasmę jai kiekvienas suteikiame skirtingą, skirtingai ją išjaučiame ir suprantame. Bet turbūt visi galime tylą patirti visokią - prasmingą, nejaukią, persmelktą liūdesio ar pykčio. Tyla, mano nuomone, suteikia mums galimybę pajausti save, tikrąjį save. Tik nutilus išorės triukšmui mums suteikiama galimybė toje tyloje surasti save. Būtent dėl šios priežasties tyla psichoterapijoje atlieka nepakeičiamą vaidmenį - ji suteikia erdvę ir sustojimą, kurio taip reikia šiuolaikiniam, greitame tempe gyvenančiam, žmogui. Žinoma, tylos suvokimas psichoterapijoje keitėsi, kaip ir keitėsi socialinės normos bei visuomenės požiūris į tylą istorijos eigoje. Nepaisant to, vis dar ieškoma tinkamų žodžių įprasminti tylos patyrimą. Šiuo darbu siekiu prisidėti prie tylos patyrimo psichoterapijoje atskleidimo ir suvokimo šiuolaikinio žmogaus gyvenime.

1. ĮVADAS

1.1. Psichoanalitinė (psichodinaminė) paradigma

Tinkamai apibūdinti psichoanalitinę paradigmą yra gana sudėtinga, kadangi šis terminas apibrėžia ne vieną teorinę idėją ir praktinį pritaikymą. Tačiau užtikrintai galime sakyti, jog ši psichoterapijos metodika yra kildinama remiantis Sigmun Freud idėjomis. Psichoanalitinė (psichodinaminė) paradigma remiasi šiais 4 pagrindiniais aspektais: *ego psichologijos, objektų - ryšių teorijos, self (aš) psichologijos ir prieraišumo teorijos.* Psichoanalitinės paradigmos terapeutai yra mokomi leisti tylai egzistuoti sesijos metu, nepaisant pokalbio turinio (Prince, 1997). Šioje paradigmoje tyla laikoma turinčia prasmę, tad tylą terapeutas mokomas nutraukti tik tada kai, psichoanalitiko nuomone, klientas yra pasiruošęs interpretacijai (Haim, 1990). Nors terminai *psichoanalitinė* ir *psichodinaminė* paradigma dažnai yra naudojami kartu, visgi tai žymi skirtingas prieigas psichoterapijos metu. Psichoanalitinės paradigmos sesijoje terapeutas yra vadinamas psichoanalitiku (ar analitiku) ir dažniausiai naudoja standartinius metodus, tokius kaip interpretacijos ar laisvosios asociacijos, siekiant įgauti geresnį supratimą apie kliento vidinius, nesąmoningus aspektus, vaikystės patyrimus ir vidinius konfliktus.

Psichodinaminė psichoterapija remiasi ne tik Freud idėjomis, šiai metodikai įtaką darė ir tokie autoriai kaip Jung, Adler ir Horney. Psichodinaminė psichoterapija žvelgia siek tiek plačiau ir analizuoja dabarties santykius, įvykius, emocines išraiškas, socialinius faktorius ir nesąmoningus/ neįsisavintus sąmonės aspektus. Pagrindinis psichodinaminės psichoterapijos keliamas tikslas (tačiau terapija neapsiriboja vien tik tuo) yra simptomų remisija. Sėkminga terapija ne tik palengvina ar atsikrato varginusių simptomų, bet ir suteikia daugiau psichologinių resursų. Yra išskiriami 7 psichodinaminės psichoterapijos skirtumai lyginant su kitomis psichoterapinėmis prieigomis (Blagys & Hilsenroth, 2000):

1) ***Fokusavimasis į afektą ir emocinę išraišką*** *(angl. focus on affect and expression of emotion)* – psichodinaminė psichoterapija skatina tyrinėti ir diskutuoti visas

klientui kylančias emocijas. Terapeutas padeda klientui įvardinti patiriamus jausmus, įskaitant prieštaringus, gąsdinančius jausmus ar tai ko pacientas iškart neatpažįsta, nesuvokia. Taip pat skatinamas suvokimas, jog intelektualinės įžvalgos nėra tas pats kas emocinės.

2) ***Kankinačių minčių ir jausmų vengimo tyrinėjimas*** (*angl. exploration of attemts to avoid distressing thoughts and feelings*). Žmonės sąmoningai ir nesąmoningai įvairiais būdais vengia patirties aspektų, kurie jiems nemalonūs. Toks vengimas, teoriniais terminais įvardinant apsaugos mechanizmas ir pasipriešinimas, gali pasireikšti kaip sesijų praleidinėjimas, vėlavimas ar išsisukinėjimas. Psichodinaminės paradigmos psichoterapeutas aktyviai stebi ir tyrinėja visus vengimo epizodus.

3) ***Pasikartojančių temų ir šablonų identifikacija*** *(angl. identification of recurring themes and patterns).* Terapeutas stengiasi indentifikuoti ir tyrinėti pasikartojančias temas ir šablonus kliento mintyse, jausmuose, savęs suvokime, santykiuose ir gyvenimo patyrimuose. Kai kuriais atvejais klientai sąmoningai suvokia jų gyvenime egzistuojančius šablonus, tačiau jiems nepavyksta iš jų ištrūkti. Kitais atvejais klientas nepastebi tokių šablonų, tuomet terapeuto darbas yra klientui padėti juos atpažinti ir suprasti.

4) ***Diskusija apie praeities patyrimus (****angl. discussion of past experiences).* Pasikartojančių temų ir šablonų identifikacija yra susijusi su suvokimu, kad praeities patirtys su prieraišumo figūromis veikia mūsų santykį ir dabarties patyrimą. Psichodinaminėje psichoterapijoje fokusuojamasi ankstyvąsias patirtis, santykį tarp praeities ir dabarties bei kaip praeities patyrimai veikia mūsų dabartį. Tikslas yra padėti klientui išsilaisvinti iš praeities trauminių patyrimų siekiant gyventi kokybiškiau dabartyje.

5) ***Dėmesys tarpasmeniniams santykiams*** *(angl. focus on interpersonal relationships).* Psichodinaminė psichoterapija fokusuojasi į kliento santykių ir tarpasmeninių patyrimų suvokimą remiantis objektų ryšių ir prieraišumo teorijomis.

6) ***Dėmesys terapiniam santykiui*** *(angl. focus on the therapy relationship).* Tarpasmeninis santykis tarp kliento ir terapeuto gali tapti giliai prasmingas ir kupinas emocijų. Kliento pasikartojantys santykių šablonai dažnai išryškėja ir terapiniame santykyje. Toks tarpasmeninių temų pasikartojimas terapiniame santykyje, dar vadinamas *perkėlimu* ir *kontraperkėlimu*, suteikia galimybę analizuoti ir dirbti su šiais šablonais dabarties momente.

7) ***Norų ir fantazijų tyrinėjimas*** *(angl. exploration of wishes and fantasies).* Kitaip nei daugelyje terapijų, psichodinaminėje terapijoje klientas yra skatinamas laisvai dalintis visomis mintimis. Klientų mintys natūraliai nusitęsia psichinėje prizmėje – dalinamasi troškimais, baimėmis, fantazijomis, sapnais ir svajonėmis. Visa ši informacija gali atskleisti kaip žmogus mato save ir kitus, kaip interpretuoja ir suvokia patyrimus, kaip ir ko vengia patyrimuose, kas trukdo siekti didesnio pasitenkinimo gyvenimu ir atrasti jo prasmę.

Tyla psichodinaminėje paradigmoje yra suvokiama įvairiapusiškai. Ji gali padėti atskleisti kliento vidinį pasaulį; pasiekti pasąmonines, užspaustas emocijas ir prisiminimus (Hill et al., 2003; Ladany et al., 2004). Psichodinaminėje ir egzistencinėje paradigmose tyla suvokiama kaip nepakeičiamas įrankis padedantis terapeutui atverti pasąmoninius, neįsisavintus sluoksnius ir suprasti kliento vidinius konfliktus, kuriuos yra sudėtinga verbalizuoti (Joffe, 2017). Taip pat, tylos pauzės atlieka svarbų vaidmenį perkėlimo ir kontraperkėlimo vyksme. Perkėlimo metu klientas projektuoja praeityje išgyventus patyrimus, jausmus į terapeutą, kuris savo ruožtu privalo atpažinti vykstantį procesą ir tylą naudoti atsižvelgiant į kliento gyvenimo istoriją, prieraišumo tipą ir terapinio aljanso tvirtumą duotuoju momentu (Daniel et al., 2018). Kontraperkėlimo metu klientas su terapeutu apsikeičia rolėmis - kliento tyla gali iššaukti terapeuto praeities išgyvenimus. Tačiau vėlgi, psichoterapeutas turi tai atpažinti norint sėkmingai tęsti terapiją. Kita vertus, tyla galimai yra kliento vidinio pasipriešinimo mechanizmas siekiantis apsaugoti jį nuo sudėtingų emocijų bei prisiminimų (Freud, 1912). Taigi, tyla psichodinaminėje paradigmoje dabar suvokiama kaip aktyvus, dinamiškas vyksmas.

1.2. Tylos fenomenas

Kalbos ir tylos patyrimas yra neišvengiamas kasdieninis reiškinys galintis turėti ne vieną reikšmę. Kalbos aspektui kasdienybėje, tyrimuose bei psichoterapijoje skiriama kur kas daugiau dėmesio nei tylai. Tylos fenomenas dažniausiai lyg pamirštas elementas, savaime suvokiamas kaip kalbėjimo priešingybė. Sąvoka *tylos fenomenas* apima daugybę reikšmių ir patirčių siejamų su žodžiu tyla (Lehmann, 2015), tad vieną konkretų apibrėžimą išskirti būtų sudėtinga. Mokslininkai į tylą žvelgia kaip į aktyvų veiksmą, kuriame kažkas visada vyksta (Hill, 2003). Tyla nėra tik tuščia erdvė, ji visada yra kažkuo užpildyta – neišsakytomis mintimis, jausmais, norais, baimėmis. Lehmann ir Wagoner (2025) naujausiame tyrime kvestionavo šiandieninio žmogaus tylos patyrimą ir suvokimą, kuris galimai yra idealizuojamas dėl pasikeitusios visuomenės perspektyvos į sąmoningumo praktikas, įskaitant buvimą tyloje. Tylos daugialypiškumas, kintantis įprasminimas ir neverbalika toliau skatina kvestionuoti kaip šis fenomenas iš tiesų yra suvokiamas ir patiriamas kasdienybėje bei terapijoje.

1.3. Tylos pauzės psichoterapijoje: mokslinių tyrimų apžvalga

Tylos pauzės psichoterapijoje vis dar nesulaukia reikiamo dėmesio - moksliniuose šaltiniuose apie šį fenomeną dažniausiai tylima. Tylos fenomenas yra sudėtingas ir dažnai nuvertinamas reiškinys psichoterapijoje. Psichoterapijos ašimi nuo seno laikoma verbalinė komunikacija, tačiau tylos pauzės yra nepakeičiama terapinio proceso neverbalinė dalis (Hill et al., 2018). Tylos fenomenas sulaukia vis daugiau dėmesio, kadangi gali būti naudojamas kaip įrankis skatinantis kliento emocinį patyrimą, refleksiją ir pasąmonės turinio pažinimą (Hill et al., 2003; Ladany et al., 2004). Psichoterapijoje kaip ir kasdienybėje, tylos pauzės gali būti naudingos ir pozityvios arba tapti nerimo bei diskomforto šaltiniu. Taip pat, nėra iki galo aišku kaip tylos pauzes patiria pats klientas ir psichoterapeutas, kaip tai veikia jų santykį. Trūksta literatūros ir tiriant skirtumus ir panašumus tylos pauzių patyrime tarp skirtingų

psichoterapijos disciplinų. Toliau pateikiama esama literatūra ir jau atlikti tyrimai analizuojantys tylos fenomeną psichoterapijoje.

Istorijos eigoje mokslinis požiūris į tylos pauzes psichoterapijos procese dinamiškai kito. Ankstyvoje psichoanalitinėje psichoterapijoje į kliento tylą būdavo žvelgiama kaip į intrapsichinį fenomeną – interpretuojamą kaip sąmoningą ar nesąmoningą vidinio pasipriešinimo mechanizmą (Freud, 1912; Lane, Koetting, & Bishop, 2002; Busch, 2021). Klientas gali inicijuoti tylos pauzes bandydamas išvengti emociškai sunkaus turinio (Freud, 1912). Šį Freudo iškeltą argumentą apie vidinį pasipriešinimą toliau vystė kiti mokslininkai samprotaudami, kad tyla yra įgimtų impulsų užlaikymas ir kaupimas (Ferenczi, 1916). Tuo metu buvo tikima, kad kuo klientas daugiau komunikuoja verbaliai, tuo terapija yra sėkmingesnė (Breuer & Freud, 1895/1955). Tačiau vėliau atsirado ir prieštaringų tam nuomonių, mokslininkai pastebėjo trūkumus anksčiau minėtose teorijose bei pradėjo diskutuoti apie emocinę tylos prizmę, jos tikslą ir gilesnę prasmę psichoterapijoje. Tad žvelgiant moderniu požiūriu tylos pauzės psichoterapijoje gali turėti įvairesnę prasmę. Tyla dabar yra suvokiama ir kaip atliekanti terapinę funkciją - gilinanti terapinį santykį ir pasitikėjimą, padedanti klientui išbūti intensyviose emocijose, reflektuoti bei susitapatinti su subjektyviais neįsisavintais patyrimais ir jausmais (Gale & Sanchez, 2005; Hill et al., 2003). Dažnai kliento požiūris į tylą yra suformuojamas terapeuto reakcijos ir elgesio tylos pauzių metu (Cuttler et al., 2019). Jeigu psichoterapeutas aktyviai dalyvauja tylos procese su klientu dažnu atveju tyla bus vertinama kaip produktyvi (Cuttler et al., 2019). Tylos pauzės gali suartinti terapeutą su klientu, padėti įvykti vidiniams atradimams arba priešingai - paskatinti kliento gynybas (Sandler, 1961).

Pastaruosius du dešimtmečius atlikti tyrimai tylos pauzių tema daug dėmesio skyrė terapeuto inicijuotai tylai (Lane, Koetting & Bishop, 2002; Ladany et al., 2004). Terapeuto inicijuota tyla gali būti naudojama kaip terapinis įrankis ir turėti pozityvią įtaką – perteikti terapeuto empatiją, palaikymą ir pagarbą (Lane, Koetting & Bishop, 2002). Tinkamai naudodamas tylą psichoterapeutas gali suteikti saugios erdvės pojūtį, kas leidžia klientui tapti autentiškesniu terapiniame santykyje. Terapeuto naudojama tyla gali padėti gilinti terapinį santykį kurdama empatijos ir bendradarbiavimo pojūtį, bei erdvę klientų emocijoms išjausti tačiau netinkamai naudojama tyla gali ir pažeisti terapinį santykį (Hill et al., 2003; Ladany, 2004). Iki dabar yra kvestionuojami tylos pauzių klientui ir terapeutui keliami nejaukumo,

nerimo, pasimetimo jausmai (Hill et al., 2003). Klientai būdami tyloje su terapeutu gali jaustis nesaugiai lyg palikti likimo valiai, patirti nerimą bei dėl to vengti atskleisti savo tikrąsias mintis ir emocijas (Levitt, 2001, Regev et al., 2016). O psichoterapeutai, ypač turintys mažiau praktinės patirties, dėl tų pačių priežasčių taip pat gali vengti tylos (Hill et al., 2003).

Lane su kolegomis (2002) tylos pauzes įvardino kaip multifunkcinės intervencijos tipą sužadinantį platų emocijų ir prasmių spektrą tiek klientui, tiek terapeutui. Sabbadini (1991) tylą suvokia kaip tarpasmeninį fenomeną – savotišką komunikaciją, patyrimą tarp kliento ir psichoterapueto vykstsntį duotuoju momentu. Tylos pauzės sukuria erdvę kliento ir terapeuto refleksijoms ir gilesniam vidinio, pasąmoninio turinio suvokimui (Hill et al., 2003). Tylos pauzių metu klientams suteikiama galimybė "suvirškinti" sudėtingas emocijas, problemas ir traumas, jas konfrontuoti bei integruoti pasąmoninį turinį (Gale & Sanchez, 2005). Psichoterapinė tyla terapeutams suteikia galimybę išlaikyti neutraliteto poziciją leidžiančią ir skatinančią klientą pasinerti ir tyrinėti vidinį pasaulį nepatiriant spaudimo iš terapeuto (Ladany et al., 2004). Kai klientams yra suteikiama pakankamai erdvės reflektuoti, tylos pauzės gali stiprinti terapinį santykį (McLeod, 2013)

Tiek kliento, tiek terapeuto inicijuota tyla gali turėti ne vieną reikšmę, prasmę ir funkciją. Siekiant sukurti produktyvią tylos pauzę tiek klientas, tiek psichoterapeutas privalo toleruoti tylą ir aktyviai dalyvauti procese (Levitt, 2001). Terapeuto ir kliento santykis bei kolaboracija lemia kaip tyla bus patiriama ir suvokiama (Ladany et al., 2004). Terapinis santykis, kitaip terapinis aljansas, yra kuriamas tarp pagalbą suteikiančio terapeuto ir kliento, paremtas bendradarbiavimu ir pozityviu ryšiu (Price & Jones, 1998; Knox & Cooper, 2014). Šis terminas psichoterapijoje sulaukė nemažai dėmesio ir remiantis atliktais empiriniais tyrimais yra siejamas su teigiamais rezultatais psichoterapijoje. Hill su kolegomis (2019) savo darbe pateikė siūlymą, jog tylos pauzės galimai keičiasi terapijos eigoje kartu kintant terapiniam santykiui. Jie analizavo kas vyksta terapijos sesijos metu prieš, per ir po tylos pauzių viename klinikiniame psichodinaminės psichoterapijos atvejyje. Jų radiniai patvirtina, kad skirtingu metu tyla atspindi skirtingus vykstančius vidinius procesus. Svarbu paminėti, kad produktyviausia tyla gali įvykti vėlesnėse terapijos fazėse kuomet terapinis santykis yra stiprus ir abu, tiek terapeutas, tiek klientas jaučiasi komfortiškai tylos pauzių metu (Hill et al., 2019). Tuo metu psichoterapeutas atlieka „konteinerio“ funkciją, psichodinaminės psichoterapijos terminais, sukurdamas saugią erdvę kurioje klientas gali internalizuoti ir

reflektuoti sesijos turinį. Klientui turint galimybę pabūti tokioje saugioje, priimančioje erdvėje suteikiama galimybė savu tempu tęsti sesiją tuomet kada jis jau yra pasiruošęs.

Nepaisant pozityvių tylos aspektų ir funkcijų, tyla gali sukelti nerimo ir nejaukumo jausmus. Klientai jaučiantys stiprų nerimą ar turintys nesaugų prieraišumo tipą tylą gali interpretuoti kaip atstūmimą ar ryšio su terapeutu atšalimą (Hill et al., 2019). Taip pat, klientui nesuprantant terapeuto intencijų ar tylai neįprastai užsitęsus klientai gali jausti nerimo ir nesaugumo jausmus (Levy, 2017). Netinkamai psichoterapijos metu naudojama ar nesuprasta tyla gali pažeisti terapinį aljansą ir neigiamai paveikti terapinį procesą (Hoffman, 2011). Supratimas kaip psichoterapijos klientai patiria tylą ir terapeutų žinios kaip tinkamai ją taikyti yra itin svarbus siekiant stiprinti terapinį santykį.

Psichoterapijos moksluose terapeutams dažniausiai nėra kalbama apie tylą psichoterapijos metu, juolab nesuteikiama informaciją kaip elgtis jų metu - žinias apie tylą jie sukaupia iš praktikos ir supervizijų (Hill et al., 2003; Ladany et al., 2004). Keletas atliktų tyrimų padeda geriau suprasti terapeuto rolę kliento tylos patyrime. Terapeutams rekomenduojama prieš inicijuojant tylą psichoterapijos metu užmegzti stiprų terapinį santykį (Lane et al., 2004; Regev et al., 2016). Anot Lane su kolegomis (2004) tylos pauzes tikslinga naudoti su klientais turinčiais pakankamą ego stiprumą ir vidinius resursus įveikti kilusius jaumus tylos metu. Siekiant patirti produktyvią tylą svarbu, jog prichoterapeutas išliktų aktyvus tylos pauzių metu - stebėtų kliento neverbaliką, bandytų suprasti kaip jis išgyveną tylą, apie ką yra jo tyla (Cuttler et al., 2019).

Tylos pauzių atliekamų funkcijų psichoterapijoje supratimas buvo stipriai išplėstas Levitt (1999, 2001) darbų, o vėliau ir sukurta tylos pauzių kategorizavimo sistema (PICS - *angl. Pausing Inventory Categorisation system*) (Levitt & Frankel, 2004). PICS sistema padeda kategorizuoti tylos pauzes į tris grupes: produktyvias, obstruktyvias ir neutralias. Produktyvioje tyloje vyksta kliento refleksija, emocinis patyrimas, tinkamų žodžių paieška ar naujos informacijos įsisąmoninimas. Neutralios pauzės vyksta kuomet klientas mintyse pradeda spręsti antraeiles problemas, bando prisiminti ar nutyla pasikeitus temai. Obstruktyvi tyla gali simbolizuoti kliento neįsitraukimą, atsitraukimą nuo sesijos turinio emocijų vengimą ar nerimą dėl terapeuto nutrauktos tylos ir nežinojimą ką atsakyti. PICS kategorizacija suteikė empirinį pagrindą tylos pauzių įvairovei suprasti. Nepaisant to, PICS kategorizacijos sistema

nepadeda atskleisti giluminės tylos pauzių reikšmės terapinio proceso eigoje, todėl itin aktualūs išlieka kokybiniai tyrimai padedantys suprasti ir analizuoti tylos fenomeną.

Tyla dažnai lieka nepastebėta – empirinių tyrimų apie tylos pauzes psichoterapijoje yra itin mažai, o dar mažiau darbų tyrinėjančių subjektyvų psichoterapijos klientų patyrimą. Lietuvos kontekste mokslinių darbų tylos pauzių tema taip pat yra itin nedaug, o tyrimų analizuojančių subjektyvų tylos pauzių patyrimą iki šiol buvo tik vienas.

1.4. Tyrimo problema, tikslas ir klausimai

Tiek terapeuto, tiek kliento inicijuota tyla gali turėti ne vieną reikšmę ar paaiškinimą. Priklausomai nuo kliento prieraišumo tipo, praeities patyrimų, terapinio santykio stiprumo bei momento terapijoje tylos pauzės gali sukelti nerimo ir nesaugumo jausmus (Levy, 2017; Hill et al., 2019). Tinkamai suprantant ir naudojant tylos pauzes kaip terapinį instrumentą galima pasiekti pozityvių rezultatų terapijoje - kurti gilesnį terapinį ryšį, geriau suprasti kliento būsenas ir suteikti klientui saugią erdvę emocijoms išjausti ir refleksijoms, pasąmoniniams atradimams vykti (Hill et al., 2003; Ladany et al., 2004; Regev et al., 2016). Siekiant gilinti žinias šia tema svarbu suprasti kaip tylos pauzės yra suvokiamos ir patiriamos psichoterapijos klientų terapijos metu. Subjektyvus psichoterapijos klientų tylos pauzių suvokimas padeda geriau suprasti terapijos dinamiką, perkėlimo mechanizmus, prieraišumo stilius bei apsaugos mechanizmus. Be to, šis tyrimas fokusuosis į vieną teorinę paradigmą - psichodinaminę, siekiant konkretesnių, naudingesnių ir aiškesnių rezultatų. Nors tyla yra svarbus bendravimo ir psichoterapijos elementas, tyrimų žvelgiančių iš subjektyviosios tylos patyrimo prizmės yra itin nedaug, todėl šis darbas koncentruosis į tylos fenomeno subjektyvaus suvokimo gilinimą.

Šio tyrimo **tikslas** - atskleisti, aprašyti ir analizuoti subjektyvius tylos pauzių patyrimus psichodinaminės psichoterapijos procese iš psichoterapijos klientų perspektyvos.

Tyrimo klausimai:

1. Kaip psichoterapijos klientas patiria tylos pauzes psichoterapijos metu?
2. Kokią reikšmę psichoterapijos klientas suteikia tylos pauzėms psichoterapijos metu?
3. Kaip, subjektyviu psichoterapijos kliento požiūriu, tylos pauzės veikė jų psichoterapijos "kelionę"?

2. METODIKA

2.1. Teorinis tyrimo pagrindimas

Kadangi šio tyrimo tikslas yra atskleisti ir aprašyti subjektyvias ilgalaikės psichodinaminės psichoterapijos klientų patirtis tylos pauzių metu, jam atlikti buvo pasirinkta kokybinė tyrimo strategija. Hammarberg ir kolegų (2016) teigimu kokybinis metodas naudojamas norint atskleisti autentiškas patirtis, prasmę ir naują perspektyvą, kuomet renkama tyrimo medžiaga negali būti išreikšta kiekybiniu pavidalu. Subjektyvus tylos pauzių patyrimas psichoterapijoje yra itin mažai tyrinėtas fenomenas, tad buvo pasirinkta kokybinė tyrimo strategija labiausiai tinkama atskleisti naują temą ir užfiksuoti autentiškas klientų patirtis ir išgyvenimus. Kokybinė tyrimo strategija suteikia galimybę atskleisti detalią, nestruktūruotą unikalią patirtį nenubrėžiant ribų patirties atskleidimui. (Howitt, 2016).

Svarbu paminėti tai, jog atliekant kokybinius tyrimus kuriamas artimesnis ryšys tarp tyrėjo ir tyrimo dalyvio lyginant su kiekybiniais tyrimais, kurie gali būti atliekami net nesusitikus akis į akį tyrėjui ir tyrimo dalyviui (Howitt, 2016). Šis aspektas yra reikšmingas siekiant kuo labiau atskleisti autentiškus subjektyvius tylos pauzių patyrimus, kuriant priimančią, lygiavertę, saugią atmosferą ir santykį.

Šio tyrimo atlikimas buvo grindžiamas fenomenologine pozicija, kurios pradininkas yra E. Husserlis tyrinėjęs sąmonės intencionalumą - sąmonės ir objekto neatskiriamumo idėją. Anot, Visuotinės Lietuvos Enciklopedijos, fenomenologija tai patirties filosofija. Fenomenologiniai tyrimai siekia paaiškinti fenomeno (t.y. patyrimo) reikšmę ir suvokimą žmogaus sąmonėje. Kitaip tariant, pagrindinis prasmės ir reikšmės vienetas fenomenologijoje yra žmonių patirtys, jų suvokimas. Taigi, remiantis fenomenologine pozicija tikslas yra suvokti kiekvieno tyrimo dalyvio subjektyvią ir unikalią realybę (Qutoshi, 2018). Remiantis šia pozicija svarbu palaikyti lygiavertį santykį - kiekvienas yra geriausias savo patyrimo žinovas. Natūralu, jog tyrėjas negali visiškai atsiriboti nuo jau turimų žinių ir patirčių, o tai veikia visą tyrimo eigą nuo pasiruošimo iki duomenų analizės ir interpretavimo. Tad, siekiant

užtikrinti tokio tyrimo validumą tyrimas atliekamas remiantis suskliaudimo (epoche) principu (Speziale & Carpenter, 2007). Vadovaudamasis epoche principu tyrėjas privalo stengtis kiek įmanoma labiau atsiriboti nuo jau turimų žinių apie tiriamą fenomeną ir gebėti pažvelgti stebėtojo žvilgsniu. Tyrėjas turi gebėti "suskliausti" savo realybės suvokimą ir žinojimą, kad pasaulis egzistuoja atskirai nuo sąmonės (Dragan & Sondaitė, 2023). Taigi realybė tampa naujai tyrinėjama, o ne savaime suprantama (Dragan & Sondaitė, 2023). Taip pat svarbu nuolat reflektuoti kaip turimos žinios, patirtys, įsitikinimai apie tiriamą temą veikia tyrimo eigą. Besivadovaujant fenomenologiniu principu tyrėjas neprivalo turėti išankstinių žinių apie nagrinėjamą temą ar kelti išankstinių hipotezių. Tokia pozicija sutampa su pasirinktu šio tyrimo teminės indukcinės duomenų analizės metodu, kur analizė ir interpretacijos atliekamos tik remiantis tyrimo duomenimis (Braun & Clarke, 2022).

2.2. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyviai buvo atrinkti tikslinės, patogiosios atrankos būdu. Šis metodas leidžia atrinkti konkrečios imties dalyvius atitinkančius kriterijus iškeltus šiam kokybiniam tyrimui. Tyrimo dalyviai į tyrimą buvo kviečiami pasidalinus skelbimu, kuris buvo suderintas su magistro darbo vadove (*priedas nr. 1),* socialinio tinklo „Facebook“ grupėje „Psichoterapija“ ir tretiesiems asmenims dalinantis skelbimu savo socialinėse medijose. 4 asmenys susisiekė su tyrėja pamatę skelbimą siūlantį dalyvauti tyrime socialinio tinklo „Facebook“ „Psichoterapijos“ grupėje. Dar 5 asmenys apie tyrimą sužinojo iš pažįstamų asmenų ir taip pat susisiekė su tyrėja. Tačiau, 2 potencialūs tyrimo dalyviai persigalvojo ir atsisakė dalyvauti tyrime nusiuntus detalesnę informaciją apie planuojamą atlikti tyrimą. Su vienu tyrimo dalyviu buvo atliktas pilotinis interviu, kurio rezultatai nebuvo įtraukti į tyrimo duomenis, kadangi buvo koreguojamos tyrimo klausimų formuluotės.

Tyrimo dalyvių imčiai buvo ieškomi asmenys atitinkantys šiuos kriterijus:

- 25-35 metų amžiaus;
- Lanko/-ė psichodinaminę psichoterapiją (mažiausiai 20 sesijų);
- Asmenys nėra pažįstami su tyrėja;

- Savanoriškai sutikę dalyvauti tyrime bei norintys dalintis savo patirtimi.

Šiam tyrimui buvo sudaryta nedidelė, bet pakankama imtis, atitinkanti homogeniškumo kriterijus, kurie bus aprašyti 2.2.2. skyrelyje (Braun & Clarke, 2013).

2.2.1. Tyrimo dalyvių demografiniai ir bendrieji duomenys

Žemiau pateiktoje lentelėje nurodyti išsamūs demografiniai ir bendrieji duomenys apie tyrimo dalyvius. Siekiant išsaugoti konfidencialumą, dalyvių vardai buvo pakeisti pseudonimais visoje tyrimo medžiagoje.

1 lentelė. *Demografiniai tyrimo dalyvių duomenys*

Vardas	Lytis	Amžius	Išsilavinimas	Lankytų sesijų skaičius	Interviu trukmė
Kamilė	Moteris	32	Aukštasis	49	33 min
Saulė	Moteris	27	Aukštasis	144	35 min
Emilija	Moteris	32	Aukštasis	50	24 min
Matas	Vyras	27	Aukštasis	80	27 min
Iveta	Moteris	30	Aukštasis	240	31 min
Simona	Moteris	25	Aukštasis	40	20 min

Pagal *1 lentelėje* pateiktus duomenis matome, jog kokybiniame tyrime dalyvavo 6 dalyviai - 1 vyras ir 5 moterys. Jauniausia tyrimo dalyvė buvo 25 metų moteris, o vyriausių amžius siekė 32 metus. Tyrime dalyvavusių asmenų amžiaus vidurkis *M=28,8*. Visi tyrimo dalyviai lanko/-ė ilgalaikę psichodinaminę psichoterapiją. Visi dalyviai turi aukštąjį išsilavinimą. Trumpiausias periodas lankant psichoterapiją – 40 sesijų, o ilgiausias 240 sesijų *(M=100,5)*.

2.2.2. Homogeniškumo kriterijai

Šiame tyrime tyrimo dalyviai buvo atrinkti remiantis šiais homogeniškumo kriterijais:

- Visi tyrimo dalyviai lanko ar lankė ilgalaikę psichoterapiją (daugiau nei 20 sesijų);
- Visi tyrimo dalyviai lanko psichodinaminę psichoterapiją – tyrinėdami vieną psichoterapijos discipliną gausime konkretesnius rezultatus, kurie padės geriau suprasti būtent psichodinaminės psichoterapijos klientų autentiškas tylos patirtis;
- Visi tyrimo dalyviai yra pilnamečiai ir priklauso amžiaus grupei tarp 25 ir 32 metų;
- Visi tyrimo dalyviai savo noru sutiko dalyvauti tyrime.

Kiti svarbūs kriterijai:

- galimybė susitikti gyvam interviu Kaune arba Vilniuje, kurio trukmė iki valandos;
- tyrimo dalyviai privalo būti nepažįstami asmenys tyrėjai.

Tyrimo dalyvių amžius, išsilavinimas ir lytis - nebuvo homogeniškumo kriterijai.

2.3. Tyrimo instrumentai

Šio tyrimo duomenys surinkti atliekant dažniausiai kokybiniuose tyrimuose naudojamą tyrimo instrumentą - individualų pusiau struktūruotą interviu (DiCicco-Bloom & Crabtree, 2006). Kadangi šiame tyrime siekiama kuo labiau atskleisti subjektyvias, autentiškas tylos pauzių patirtis, šis tyrimo instrumentas suteikia galimybę tyrimo dalyviams laisvai dalintis patyrimais perdaug nestruktūruojant pokalbio. Taip pat, atsižvelgta ir į tai, jog vienas pagrindinių šio instrumento privalumų yra galimybė kurti bendradarbiaujantį santykį tarp tyrėjo ir tyrimo dalyvio (Galletta, 2012), taip įgalinanti tyrėją improvizuoti pateikiant papildomus klausimus sekant interviu eigą ir dinamiką. Tokiu būdu suteikiant erdvės tyrimo dalyviui dalintis unikaliais, giluminiais, subjektyviais patyrimais. Atliekant pusiau

struktūruotą interviu tyrimo dalyviui pateikiamas atviras pagrindinis, iš anksto paruoštas klausimas ir priklausomai nuo pokalbio eigos pateikiami keli papildomi, atviri klausimai. Interviu pradžioje buvo fiksuojama demografinė informacija: lytis, amžius, išsilavinimas, psichoterapijos trukmė. Atsižvelgiant į pokalbio tipą - interviu, itin svarbu reaguoti į neverbalinius pokyčius pokalbio metu taip stiprinant kontaktą su tyrimo dalyviu ir tokiu būdu neapribojant jo dalinimosi subjektyviąja patirtimi. Žemiau pateikiami iš anksto suformuoti interviu klausimai.

Pagrindinis klausimas: Papasakokite, prašau, kokios yra jūsų tylos pauzių patirtys psichoterapijos metu?

Papildomi, tikslinamieji klausimai:

- Kokia yra jums tylos pauzių reikšmė apskritai psichoterapijos procese?
- Kaip manote, kaip tylos pauzės prisidėjo prie jūsų terapinio proceso?
- Galbūt dar kažkokių minčių kyla galvojant apie tylos pauzes ko nepaminėjote ir ko aš nepaklausiau?

2.4. Tyrimo eiga

Interviu buvo atliekami gyvai Vilniaus Martyno Mažvydo bibliotekos individualių susirinkimų kambariuose ir Kaune individualios psichoterapijos kabinete. Pokalbiai buvo įrašomi į mobilųjį įrenginį. Balso įrašai buvo perklausomi keletą kartų ir tik tuomet buvo transkribuojami tyrėjos užrašant žodžius ir neverbalinį turinį. Transkribuoti interviu buvo atspausdinti ir pakartotinai klausant balso įrašus buvo stengiamasi prisiminti interviu eigą ir pasižymėti visą neverbalinį turinį, svarbias veido išraiškas ar gestus. Tyrimo dalyvių vardai ir kita identifikuojanti informacija buvo pakeista pseudonimais. Duomenų rinkimas vyko 2023 m. spalio – 2024 m. kovo mėnesiais. Tyrimo atlikimo metu, tyrėja neturėjo patirties nei lankant psichodinaminę, nei bet kokios kitos disciplinos psichoterapiją, tad buvo lengviau išlaikyti nešališką poziciją. Taip pat, ruošiantis tyrimo atlikimui, renkant ir analizuojant duomenis jokia literatūra tylos pauzių metu nebuvo skaitoma siekiant išvengti išankstinių

nuostatų susiformavimo. Tačiau, magistro studijų metu, psichodinaminės psichoterapijos modulyje tyrėja įgavo šiek tiek žinių apie ypatumus dirbant su šia disciplina. Taip pat, tyrėja tylą mėgsta, tad tai galėjo turėti įtakos atliekant tyrimą. Viso tyrimo eigoje buvo vedamas tyrėjos savirefleksijos dienoraštis *(priedas nr. 2),* kuris padėjo įsivertinti ir suskliausti kylančias nuostatas tylos pauzių psichoterapijoje temos ribose.

2.4.1. Tyrimo etapai

1. Pirmasis etapas buvo skirtas tinkamai ir kruopščiai pasiruošti interviu atlikimui. Kadangi, aš, kaip tyrėja neturėjau ankstesnės kokybinio tyrimo, teminės analizės bei pusiau struktūruoto interviu atlikimo patirties, pirmiausia dėmesys buvo skiriamas šių žinių gilinimui. Buvo skaitoma darbo vadovės rekomenduota literatūra apie fenomenologinius tyrimus, pusiau struktūruoto interviu atlikimą ir teminės analizės ypatumus. Įsigilinus ir supratus daugiau apie tokio tipo tyrimus, buvo pradėti formuoti pirminiai tyrimo klausimai.

2. Sekančio etapo metu buvo suformuotas ir socialiniame tinkle „Facebook“ pasidalintas jau anksčiau minėtas kvietimas sudalyvauti tyrime (*priedas nr. 1*). Su pirmuoju susisiekusiu asmeniu buvo atliktas pilotinis interviu. Šis interviu buvo aptartas su darbo vadove. Buvo nuspręsta šiek tiek pakoreguoti klausimų formuluotes ir neįtraukti šio pirmojo interviu į tyrimo rezultatus. Su kitais tyrimo dalyviais komunikuota tyrėjos asmeniškai elektroniniu paštu. Tokiu būdu buvo susitarta susitikimo vieta ir laikas. Interviu atlikti buvo pasirinktos dvi lokacijos – Vilniaus Martyno Mažvydo bibliotekos privatūs susitikimo kambariai ir privatus psichoterapijos kabinetas Kaune.

3. Susitikimo pradžioje buvo stengiamasi užmegzti ryšį su tyrimo dalyviais ir sukurti jaukią, ramią, saugią ir neįpareigojančią aplinką. Taip pat, buvo detaliau pristatomas tyrimas, jo tikslas, pasirašoma informuoto sutikimo forma (*priedas nr. 3*) ir primenama apie galimybę bet kada pasitraukti iš tyrimo persigalvojus. Visi interviu buvo įrašomi naudojantis mobiliojo įrenginio balso įrašymo programėle, apie tai tyrimo dalyviai iš anksto buvo informuoti bei davė žodinį sutikimą balso įrašymo metu.

4. Pradėjus interviu, pirmiausia buvo surenkama demografinė informacija – amžius išsilavinimas, lankytos psichoterapijos trukmė sesijomis. Vėliau užduodamas pagrindinis ir papildomi klausimai. Viso interviu metu buvo žymimas neverbalinis turinys ir kitos svarbios detalės. Interviu buvo atliekami iš pajautimo. Tyrėja stengėsi pajausti ir įsigilinti į unikalias tyrimo dalyvių patirtis ir papildomais klausimais atskleisti jų patirtus jausmus ir kilusias mintis tylos metu. Atliktų interviu trukmė svyravo tarp 20-35 min. Visas susitikimas su tyrimo dalyviu nuo susipažinimo iki atsisveikinimo neužtruko ilgiau nei valandą.

5. Pirmus tris atliktus interviu buvo pradėta transkribuoti iškarto po susitikimo ir pabaigta transkribuoti per dviejų savaičių laikotarpį. Likusių trijų interviu transkribavimas taip pat užtruko iki dviejų savaičių. Transkribuojama buvo klausant balso įrašą ir tekstą užrašant MS Word dokumente. Buvo stengiamasi užrašyti ir neverbalinį turinį, prisiminti tyrimo dalyvio išraiškas, jaučiamą emociją. Viso surinkta 27 lapai transkribuoto teksto, kuris vėliau buvo atspausdintas ir analizuojamas vadovaujantis indukcinės teminės analizės principais.

2.4.2. Duomenų analizės metodai

Transkribuoti pusiau struktūruoti interviu buvo analizuojami remiantis Braun and Clarke (2022) indukcinės teminės analizės principais. Tyrimui atlikti šis metodas pasirinktas atsižvelgiant į tyrėjo nedidelę patirtį atliekant kokybinius tyrimus (tai yra pirmasis kokybinis tyrėjos atliekamas tyrimas). Taip pat pasirinktas metodas yra tinkamas siekiant atskleisti ir suprasti tyrinėjamą fenomeną, atrasti jo išskirtinumus ir naujas įžvalgas. Braun ir Clarke (2022) savo darbe nurodo konkrečias sėkmingos teminės analizės atlikimo fazes – *susipažinimas su duomenimis; pirminių kodų generavimas; temų paieška; temų peržiūra; temų įvardinimas ir apibrėžimas; gautų rezultatų aprašymas*. Tokia naudinga informacija man, kaip nepatyrusiai tyrėjai, buvo kaip savotiška instrukcija atliekant analizę. Pirminę analizę buvo pasirinkta atlikti „popieriniu“ principu, vėliau sudarant temų ir potemių lentelę MS Word programoje.

Remiantis Braun ir Clarke (2006) nurodytais žingsniais, duomenų analizė vyko tokia eiga:

1. *Susipažinimas su duomenimis.* Šios pirminės fazės tikslas – kuo geriau suprasti surinktus interviu duomenis. Tad, surinkti duomenys buvo klausomi atliekant pusiau struktūruotą interviu, tuomet dar kartą – kruopščiai transkribuojant įrašą. Vėliau transkribuotas tekstas buvo kelis kartus pakartotinai skaitomas su tikslu jį suprasti, įsigilinti į neverbalinius aspektus, paraštėse pasižymėti kilusius pastebėjimus, svarbiausias interviu citatas, tyrėjos mintis ir įžvalgas.

2. *Pirminių kodų generavimas.* Įsigilinus į transkribtus, tekstas buvo koduojamas – esminiu žodžių junginiu pavadinama tam tikra segmento atskleidžianti subjektyvius tyrimo dalyvių tylos pauzių patyrimus. Išskirti kodai buvo dviejų tipų: 1) semantiniai – kuomet teksto elementuose tiesioginiais žodžiais išsakoma prasmė; 2) latentiniai – teksto elementuose galima įžvelgti perkeltinės prasmės mintį. Šiame etape duomenis koduoti buvo mėginama kuo kruopščiau, išskiriant kuo daugiau kodų. Ko pasekoje, kai kuriems teksto elementams buvo priskiriamas daugiau nei vienas pirminis kodas.

3. *Temų paieška.* Vėliau vykdyta temų paieška. Temos apibūdinamos kaip apimančios surinktų duomenų esmę, daugiau nei vieną idėją ir tyrimo klausimą. Sudaryti kodai buvo rūšiuojami pagal panašumus į grupes, potemes ir temas sudarant lenteles MS Word programoje. Atlikus analizę pirmajam transkribtui buvo sudarytas pirminis potemių ir temų komplektas su priskirtais pirminiais pavadinimais. Šis rinkinys buvo pildomas ir koreguojamas analizuojant kitus transkribtus. Sudarant potemes ir temas yra atkreipiamas dėmesys į tai ar jų prasmę nesikartoja, neprieštarauja viena kitai.

4. *Temų peržiūra.* Pirminės temos, potemės ir kodai buvo peržiūrimi dar keletą kartą grįžtant prie pirminių autentiškų duomenų fragmentų, įsivertinant savo kaip tyrėjos galimas šališkas duomenų interpretacijas. Anot Braun ir Clarke (2006) tyrėjui itin svarbu visos duomenų analizės metu praktikuoti savistabą, savo nuostatas duomenų atžvilgiu. Taip pat, buvo tikrinama ar temos ir potemės nesikartoja, nėra pernelyg panašios ar prieštarauja viena kitai. Tokiu būdu buvo atliekamos korekcijos galutinėje temų ir potemių lentelėje keičiant, apjungiant, šalinant elementus iš temų ir potemių lentelės. Pakeitimai buvo atliekami konsultuojantis su darbo vadove.

5. *Temų įvardinimas ir apibrėžimas.* Įvardinant ir apibrėžiant temas ir potemes buvo stengiamasi kuo tiksliau perteikti duomenų turinio esmę susijusią su subjektyviu tylos pauzių patyrimu psichoterapijos metu.

6. *Gautų rezultatų aprašymas.* Šioje fazėje buvo aprašomi ir argumentuojami gauti rezultatai pateikiant prasmingus duomenų fragmentus iš interviu bei analizuojant remiantis moksline literatūra.

2.5. Tyrimo kokybė ir validumas

Siekiant užtikrinti šio kokybinio tyrimo validumą ir kokybę buvo remiamasi ir atsižvelgiama į Maxwell (1992) išskirtus validumo ir kokybės vertinimo kriterijus - aprašomąjį validumą, interpretuojamąjį validumą, teorinį validumą, validumo generalizaciją ir vertinamąjį validumą. Žemiau detaliau pateikiama informacija kaip šiame tyrime buvo atsižvelgiama į šiuos kriterijus:

1) Aprašomasis validumas (angl. descriptive validity) – interviu metu surinktų duomenų autentiškumas. Tyrėjas privalo išlaikyti surinktų duomenų autentiškumą, jų neištrindamas, nekeisdamas ir pateikdamas tiksliai taip kaip juos išgirdo/įrašė (Maxwell, 1992). Atliekant šį tyrimą visi dalyvių žodžiai, išsireiškimai, neverbalika, nepaisant jų rišlumo, logikos ir reikšmingumo faktorių, nekoreguojant buvo užrašomi transkribte;

2) Interpretuojamasis validumas (angl. Interpretive validity) – tyrėjo jautrumas ir gebėjimas užfiksuoti bei interpretuoti duomenų reikšmę, įskaitant tyrimo dalyvių neišsakytas intencijas, įsitikinimus, vertybes. Siekiant užtikrinti šio kriterijaus atitikimą, tyrimo metu buvo užduodami tikslinamieji klausimai padedantys suprasti pateiktos informacijos esmę;

3) Teorinis validumas (angl. Theoretical validity) – nusako kiek teorinis darbo pagrindimas atlikus literatūros analizę yra nuoseklus tyrimo rezultatams (Onwuegbuzie & Johnson, 2006);

4) Validumo generalizacija (angl. validity generalisation) – nurodo tyrimo rezultatų pritaikymą platesnei populiacijai. Kadangi tyrime dalyvavo tik šeši asmenys plačios generalizacijos atlikti negalime. Tačiau tyrimas vykdytas dviejuose didžiuosiuose Lietuvos miestuose, Kaune ir Vilniuje, taip siekiant tyrimo dalyvių įvairovės ir pritaikymo;

5) Vertinamasis validumas (angl. Evaluative validity) – nusako tyrimo duomenų apdorojimui pasirinkto metodo pagrįstumą ir tyrėjo gebėjimą kritiškai vertinti atliktą tyrimą bei žvelgti į tyrimą kaip į galimybę mokytis ir gilinti konkretaus fenomeno suvokimą. Šiame tyrime naudota teminė analizė suteikė galimybę tyrimo duomenis analizuoti sistemingu, nešališku būdu.

Vertinant kokybinio tyrimo kokybę ir validumą skatinama žvelgti labai lanksčiai – yra daugybė skirtingų būdų kaip galima išpildyti keliamus kriterijus. Šiais kriterijais siekiama padėti tyrėjams dar kartą peržvelgti ir argumentuoti pasirinktus metodus, o ne nustatyti konkretų kelią kaip atlikti kokybinį tyrimą. (Yardley, 2017).

2.6. Etiniai tyrimo aspektai

Šiame tyrime buvo laikomasi šių pagrindinių etinių aspektų - renkamas informuotas sutikimas ir užtikrinamas savanoriškas dalyvavimas jame; užtikrinamas anonimiškumas ir konfidencialumas; užtikrinama saugi ir konfidenciali komunikacija su tyrimo dalyviais; užtikrinamas konfidencialus interviu atlikimas; konfidenciali tyrimo duomenų analizė it saugojimas. Tyrimo dalyvių apsauga paremta etiniais tyrimo principais yra svarbus elementas bet kokio tipo tyrime (Orb, Eisenhauer & Wynaden, 2001). Etiniai klausimai itin aktualūs kokybiniuose tyrimuose dėl giluminio šio tipo tyrimų atlikimo, ypač renkantis gyvą interviu

kaip duomenų rinkimo metodą. Egzistuojančios etikos gairės suteikia pagrindines nuorodas padedančias naviguoti etines nuostatas kokybiniuose tyrimuose:

1) ***Informuotas sutikimas ir savanoriškas dalyvavimas tyrime***. Tyrimo dalyviai norintys dalyvauti tyrime privalo būti informuoti ir suprasti tyrimo esmę ir rizikas (Connelly, 2014). Tyrimo dalyviai privalo būti pakankamai kompetentingi, jog adekvačiai suvoktų su kuo sutinka pasirašydami informuoto sutikimo formą. Šiame tyrime visi tyrimo dalyviai individualiai buvo supažindinti su tyrimu, jo tema, duomenų rinkimo metodu (gyvu interviu), jiems buvo suteikta galimybė skaityti informuoto sutikimo formas ir apsispręsti dėl dalyvavimo iki planuoto interviu likus mažiausiai savaitei. Tyrimo dalyviai pasirašė informuoto sutikimo formas ir žodžiu davė sutikimą dėl interviu įrašymo.

2) ***Anonimiškumas ir konfidencialumas.*** Anonimiškumo ir konfidencialumo principo buvo laikomasi pakeitus tikruosius tyrimo dalyvių vardus duomenų rinkime, analizėje ir aprašant tyrimo rezultatus. Privatumo ir konfidencialumo buvo siekiama atidžiai renkantis aplinką, kurioje buvo atliekami interviu, transkribuojami duomenys, analizuojami duomenys bei aprašomi rezultatai.

3) ***Komunikacija su tyrimo dalyviais.*** Su tyrimo dalyviais bendraujama buvo elektroniniu paštu. tam buvo naudojamas universiteto elektorinis paštas su saugiu slaptažodžiu. gavus ir perskaičius laišką, žinutės buvo pašalinamos siekiant nekaupti neanonimizuotų duomenų.

4) ***Interviu atlikimas.*** interviu buvo atliekami privačiuose kabinetuose, kuriuose buvo tik tyrėjas ir tyrimo dalyvis.

5) ***Duomenų analizė ir rezultatų aprašymas.*** Transkribavimas, duomenų analizė ir rezultatų aprašymas buvo vykdomas privačioje patalpoje klausant garso įrašus per ausines, stengiantis išvengti tikimybės, jog interviu įrašai bus išgirsti trečiųjų asmenų. Duomenų transkribavimo metu tyrimo dalyvių tapatybės buvo pakeistos pseudonimais, įskaitant vardą ir kitas asmenines detales padedančias identifikuoti asmenį. Pristatant tyrimo rezultatus naudojami pseudoniminiaia tyrimo dalyvių vardai. Pasirašytos

informuoto sutikimo formos buvo laikomos saugiame užrakinamame stalčiuje tyrėjos namuose, prie kurio prieigą turi tik ji, vėliau sutikimo formos bus sunaikintos.

6) ***Duomenų apsauga.*** Visi surinkti tyrimo duomenys, analizės ir rezultatų aprašymai yra laikomi slaptažodžiu apsaugotuose dokumentuose, fizinės transkribtų versijos laikomos užrakintame stalčiuje. Visi interviu įrašai buvo panaikinti po rezultatų analizės atlikimo.

3. REZULTATAI

Atlikus indukcinę teminę analizę atsiskleidė 3 pagrindinės temos, atspindinčios tyrimo dalyvių subjektyvų tylos pauzių suvokimą ir patyrimą psichoterapijos metu:

1. Tylos pauzės – terapinio pokyčio indikatorius
2. Tylos pauzių reikšmė subjektyviame lygmenyje
3. Tylos pauzių reikšmė psichoterapijos patyrime

Pagrindinės temos detaliau paaiškinamos priskirtomis potemėmis, kurių išskirtų yra šešios (*žr. lentelę nr. 2)*. Pateiktoje lentelėje prie potemių pavadinimų skliaustuose yra nurodomas skaičius tyrimo dalyvių, kurių interviu atsispindėjo konkreti nurodyta tema ir potemė.

Toliau pateikiami temų ir potemių aprašymai naudojant autentiškas neredaguotas tyrimo dalyvių citatas (citatos pateikiamos kursyvu). Prie kiekvienos citatos skliausteliuose pateikiamas tyrimo dalyviui priskirtas vardas ir transkribto puslapio numeris, kuriame galima rasti nurodytą citatą. Pateiktos citatos iliustruoja subjektyvų tylos pauzių patyrimą ir priskiriamą reikšmę ilgalaikės psichoterapijos procese.

2 lentelė. *Teminės duomenų analizės rezultatai – temos ir potemės*

Temos	**Potemės**
Tylos pauzės – terapinio pokyčio indikatorius	Neproduktyvios tylos pauzės terapijos pradžioje (6/6)
	Brandžioje terapijoje tylos pauzių svarbos suvokimas (5/6)
Tylos pauzių reikšmė subjektyviame lygmenyje	Apmąstymo tylos pauzės (6/6)
	Tylos pauzės padeda įvykti vidiniams atradimams (5/6)
Tylos pauzių reikšmė psichoterapijos patyrime	Tylos pauzės kaip terapinio pokyčio akseleratorius (4/6)
	Tylos pauzių patyrimas priklauso nuo santykio su terapeutu (4/6)

3.1. Tylos pauzės – terapinio pokyčio indikatorius

Ši išskirta tema apibūdina subjektyvų tyrimo dalyvių tylos pauzių kintantį suvokimą, produktyvumą ir jausminę patirtį ilgalaikės psichoterapijos periodu. Šiai temai išskirtos trys potemės, kurios indikuoja tylos pauzių pokytį psichoterapijos eigoje. Analizuojant atliktų interviu transkribtus galima pastebėti, jog visi tyrimo dalyviai vienaip ar kitaip dalinasi nejaukios ar neproduktyvios tylos patyrimu psichoterapijos pradžioje. Brandžioje terapijoje tyrimo dalyviai tylos pauzes apibūdina kaip produktyvesnes, turinčias prasmę lyginant su pirminiu jų patyrimu. Iš daugumos tyrimo dalyvių pasidalinimų galima daryti prielaidą, jog tylos pauzių išjautimas ir suvokimas kinta kartu su psichoterapijos brandumu.

3.1.1. Neproduktyvios tylos pauzės terapijos pradžioje

Kalbėdami apie tylos pauzes ankstyvoje psichoterapijoje tyrimo dalyviai dalinosi labiau negatyviais, neproduktyviais tylos pauzių patyrimais. Iš tyrimo dalyvių pasidalinimų galima suprasti, jog tik pradėjus psichoterapiją jiems norisi produktyvumo ir aktyvaus

terapeuto įsitraukimo: „<...> *bet tiesiog pirmi tokie įspūdžiai su tokiom pauzėm buvo, kad vos ne švaistau čia laiką tylėdamas. Ir turiu sesiją 50 min ir dabar tyliu. Ir kaip terapeutei suprasti viską, kaip aš jaučiuosi, ką aš išgyvenęs esu ir taip toliau, jeigu aš nešneku.“* (Matas, 3 p.); “<…> *pradžioj aš jų nelabai suprasdavau. Nu tas toks man būdavo. Pačioj pradžioj reikia gal daugiau užvedimo. Aš manau, tos tylos pauzės man labiau yra veiksmingos jau tolimesniuose terapiniuose etapuose, o ne pirmuose susitikimuose kur tik susipažįsti su terapeutu. Kai jau abu su terapeutu suprantam kur esmė, kur tave supranta, kai atsiveri tada ir tos tylos pauzės ima vaidinti tą vaidmenį. Pradžioj labiau susikaustymas jaučiasi.“* (Iveta, 6-7 p.); *“<…> Nes pirmai būdavo tylos pauzės tokios kaip sakau su didesne įtampa, kur man labiau norėjosi, kad mes kalbėtume, gilintume, suprastume kas yra , kaip yra, dėl ko tai kyla ir man jų kaip ir nereikėjo. Buvo kaip tik noras, kad kažką pasakytų arba aš turėčiau ką pasakyti. <...>“* (Kamilė, 2 p.); “<…> *Pradžioje ta tyla būdavo su mano pasikartojančiom mintim kaip užsikirtusi plokštelė sukosi."* (Saulė, 3 p.)

Tyrimo dalyviai išskyrė juntamą nejaukumą ir įtampą tyloje, kurių norėdavosi vengti.: *„<...> tylos pauzės gal net būdavo nejaukios ir galbūt net automatiškai, asmeniškai man, norėdavosi eee, kad jų nebūtų arba jos neilgai truktų, tai dažnai pati tą tylą nutraukdavau.*“ (Simona, 2 p.); *“<…> Pradžioj nemalonios, šiek tiek su įtampa.* (Kamilė, 1 p.); “<…> *Būdavo kartais šiek tiek nejaukios."* (Emilija, 1-2 p.).

Be to, tyrimo dalyviai jautėsi pasimetę ir įpareigoti kažką pasakyti nutraukiant nejaukią tylą. Būtent šis jausmas jiems trukdė gilintis į savo vidinius procesus, išgirsti save, tam lyg nebuvo erdvės: "<...> *vis galvoji „o ką čia pasakyti? Gal reikėtų ką nors čia pasakyti?“ Atrodo, negali pagalvoti lyg turi kažką padaryti.“* (Kamilė, 1 p.); *"<...> Prisimenu pačius pirmus kartus pas psichoterapeutę, tai tiesiog, atrodo, nesupranti ar tu čia turėtum kažką pasakyt, ar čia terapeutas, kažkaip keista, kad jis nieko nesako."* (Emilija, 1-2 p.).

Tyrimo dalyvė Emilija užsiminė apie norą slėpti emocijas ir vidinį turinį, lyg pasislėpti nuo dar svetimo psichoterapeuto: "<...> *bet pradžioj tai tikrai daugiau būdavo to nejaukumo ir ir aaa to tokio mmm bandymo susilaikyt, gal sulaikyt tas emocijas, neparodyt jų per daug.,,* (Emilija, 1-2 p.).

3.1.2. Brandžioje terapijoje tylos pauzių svarbos suvokimas

Kalbėdami apie vėlesnius psichoterapijos etapus tyrimo dalyviai pasidalino pasikeitusiu požiūriu ir tylos pauzių patyrimu. Simonos patyrimu tylos nauda psichoterapijoje atsiskleidė padėdama atverti emocinį turinį bei jį išjausti. Taip pat, tyla lyg suteikė erdvę pažvelgti tai apie ką buvo kalbėta sesijos metu: *„<...> bet laikui bėgant eee kai jau praėjo kokia dešimt užsiėmimų tai tos pauzės jau pradėjo man patikti ir pradėjau įžvelgti jų naudą terapijoj. <...> ilgiau lankant terapiją supratau, kad ee jos apjungia tą sesijos turinį ir padeda susirinkt savo emocijas"* (Simona, 2-3 p.).

Tyrimo dalyviui Matui vėlesniuose užsiėmimuose atėjo suvokimas, kad tyla yra jam ir dėl jo, kaip ir visas terapinis procesas. Pasikeitusi perspektyva pakeitė tylos psichoterapijoje patyrimą: *"<…> supratau, kad tos pauzės yra man asmeniškai skirtos, o ne laiko gaišimas. Kad kartais reikia patylėti."* (Matas, 3 p.).

Ievai pagrindinis tylos patyrimo pokytis įvyko besikeičiant, stiprėjant terapiniam santykiui. Vienas kito pažinimas ir supratimas, leidžia klientui atverti savo pasąmoninį turinį: "*<…> aš, manau, tos tylos pauzės man labiau yra veiksmingos jau tolimesniuose terapiniuose etapuose, o ne pirmuose susitikimuose kur tik susipažįsti su terapeutu. Kai jau abu su terapeutu suprantam kur esmė, kur tave supranta, kai atsiveri tada ir tos tylos pauzės ima vaidinti tą terapinį vaidmenį."* (Iveta, 6 p.).

Emilijai tyla tolimesnėje terapijoje asocijuojasi su gebėjimu būti dabarties momente ir esamų jausmų priėmimu: „*<...> vėliau aš pradėjau tiesiog būti toj tyloj ir suprasti, kad čia nieko gėdingo, nieko awkward ir kad jos reikalingos yra iš tikrųjų <...> jose pabūnu dabar tiesiog su savo jausmais, emocijom kiek man norisi, be kažkokios skubos."* (Emilija, 2 p.);

Tyrimo dalyvei Kamilei tyla brandžioje terapijoje siejasi su pasikeitusiais pojūčiais. Vėlesnes tylos pauzes ji apibūdina kaip natūralias, lengvas, kupinas saugumo, priėmimo jausmo, skirtas pabūti ir neskubant išjausti, nebėgant nuo vidinių iškilusių patyrimų ir jausmų. Pasikeitęs kontaktas su terapeute, pakeitė ir Kamilės interpretacijas į jos reakcijas, tai

visapusiškai pakeitė patyrimą ir atvėrė galimybę nevaržomai būti savimi: *„ <...> o dabar jos yra tokios natūralios, kur tu sėdi, pamąstai, jeigu tau reikia ir ta pauzė nėra tokia kur su įtampa lauktų, kur jautiesi, kad tavęs lauktų, kol tu kažką pasakysi. Nu įsipareigojimo turbūt tokio nėra. Tai jos yra tokios dabar skirtos labiau pamąstymui, pabuvimui, tai tokios pakankamai vietoj ir laiku. Nu tokios labai naudingos. <...> nebesinori užbėgti ir viską užglaistyti, gali labiau lengvai išbūti ir patirti tai lengvėja, tai palengvina tą pabuvimą, nebėgimą. <...> patirtis ta pati, jausmas realiai (keičiasi). Aš galvoju, jos visame kame buvo panašios, bet mano pačios mm jausmas pačioj terapijoj, kaip aš tame esu, mano kontaktas su terapeute, ir jos pojūtis ir mano interpretacijos į jos reakcijas. <...> kai ji tiesiog, mano akimis, sėdi taip pat kaip pradžioj ir dabar taip sėdi. Eee nu niekas nesikeičia, bet mano jausmas, kad ji čia nelaukia iš manęs, kad aš pasakyčiau kažką reikšmingo, bet ji tiesiog būna su manim. <...> dabar saugumo, kur žinai, kad mmm kad čia ir dabar gali būti tiek kiek reikia tose ribose eee. <...> o dabar daugiau saugumo ir dabar net jei iškyla kažkoks jausmas, tai daugiau apmąstymui tas laikas, peržvelgi tai ką pasakė arba tai ką tu pasakei. <...> priėmimo (jausmas), kad aš, kad manęs neatstums, neatmes. O priima tokią kokia esu ir su tuo kuo esu, nėra atmetimo tokio. Galiu saugiai, ramiai būti taip kaip norisi, kiek norisi. <...> dabar nu tiesiog priima taip kaip yra ir viskas. Ta pati terpė saugi, mane terapeutė priima su viskuo ką aš atsinešiau. <...> jos dabar labiau siejasi su ramybe ir su susimąstymu, bet ir atsipalaidavimu.“* (Kamilė, 1-3 p.).

Simona taip pat įvardina sustiprėjusį ryšį su psichoterapeute, kuris pakeitė tylos išjautimą: “*<...> nustojau eee mm nejaukiai jaustis tyloje su terapeutu, atrodo, jau buvo užmegztas stipresnis ryšys, jau tada pradėjau pasitikėti savo terapeutu ir natūraliai ee jausmas būnant tyloje tapo kitoks.“* (Simona, 2-3 p.).

3.2. Tylos pauzių reikšmė subjektyviame lygmenyje

Šioje temoje aprašomas tyrimo dalyvių pamąstymas apie patirtų tylos pauzių asmeninį reikšmingumą: Ką jos man suteikė? Ką išgirdau ir supratau jų metu? Kokie vidiniai procesai tuo metu vyko? Ką aš jaučiau tylos pauzių metu?

3.2.1. Apmąstymo tylos pauzės

Visi tyrimo dalyviai įvardino tylos metu turėję turinio apmąstymo, informacijos ar emocijų apdorojimo periodų. Kartais tai būdavo apgalvojimas to, ką pasakė terapeutas arba tai ką pasakė pats klientas ir kokias mintis tai sukėlė. Tyrimo dalyvei Saulei tyla suteikia erdvę apmąstymui ir vidinių potyrių iškilimui į sąmonės lauką: „<...> *reikia pavirškinti tai ką išgirdau ar iš terapeuto, ar apie ką mes čia kalbam ir tada tokia toks chaosėlis viduj išsiriša į tokį darnų rezultatą kažką pasakyti. Nes paprastai tie vidiniai procesai ir atsakymai kurie nu yra intensyvesni, tai man jie ateina ne per kažkokį greitą atsakymą. Ne per protą tai eina, o iš vidaus ateina. Padeda įsiklausyti (tyla).“* (Saulė, 2 p.).

Tyrimo dalyvei Emilijai tylos pauzės leidžia apmąstyti naujas iškilusias realizacijas terapijos metu: “<...> *kartais būna tos pauzės tokios, kad apmąstai tai ką pasakė terapeutas daleiskim ar kas mano viduje iškilo ir truputėlį tada reikia laiko apdoroti tai tai kas iškilo, galbūt ką supratai, galbūt kažkokia nauja perspektyva, aaa iš naujos perspektyvos į ta patirtį žvelgti. <...> kai gauni iš terapeuto daug informacijos aaa naujos, nebūtinai daug, bet tiesiog naujos informacijos apie save kuri pribloškia, aaa tai vat ir tiesiog reikia tada laiko pabūti su tuo, apgalvoti.“* (Emilija, 2-3 p.).

Tylos pauzės padeda pasiekti vidinę ramybę, tuomet patyrimų analizė ir išjautimas tampa lengviau pasiekiami: *“<...> būtent tada, tylos pauzių metu, pavykdavo pasiekti tą ramybę, labiau apmąstyti tai ką pasakydavo mano eee psichoterapeutas ir tada iki galo pavykdavo išjausti, pajausti tą momentą.“* (Simona, 2 p.).

Matas tylos momentus išnaudoja apmąstyti naujai kilusias mintis ir realizacijas apie save: *“<...> greičiausiai dar virškinama informacija būna tuo metu. Visada atrodo, kad lyg apie save visai neblogai žinau, bet kai pradedu apie tai garsiai šnekėti kažkokios kitos mintys dar pradeda kilt. Vat apie.. tas mintis reikia suvirškint. Tai ta tyla būna tų minčių virškinimo procesas vat.“* (Matas, 1 p.).

Tyrimo dalyvė Iveta dalinasi, kad tyloje ji gali išspręsti, apmąstyti vidinius konfliktus: „*<...> aišku, būdavo ir kitokių momentų, kur paklausia kažko ir aš tyliu tada, nes aš mąstau. Tokios tylos pauzės, jos būna labai nu, tada jis nieko nesako ir aš nieko nesakau, bet ir aš galvoju žinai ir tada galvoj sprendžiasi kažkokie tai dalykai.“* (Iveta, 2 p.).

Kamilei tyla suteikia galimybę reguliuoti terapijos tempą - kai reikia sustoti ir pagalvoti, susidėlioti mintis: „*<...> pagalvojimo, pabuvimo su tuo pamąstymo (pauzė). Nu jo, jos man gal tokios reikšmingiausios kur tiesiog gali pabūti, pagalvoti, nenuskubėti, neieškoti to greito atsakymo, kur gali išbūti kiek tau reikia ir norisi. Kartais gal susidėliojimui, prisiminimui kažko.“* (Kamilė, 1 p.).

Kitais atvejais tyrimo dalyviai pasidalino tyloje apmąstę vidinius iškilusius jausmus ir klausimus: „*<...> nes kartais, aš kaip pagalvoju, kai klausdavo aš ieškodavau atsakymo, bet nu ne jam atsakyt, o sau atsakyt į tą klausimą. <...> aš iškomunikuoju tik mažą dalį savo minčių, tai būtent tylos pauzės yra skirtos jas apžvelgti savo viduje.“* (Iveta, 3-5 p.); „*<...> iškyla kažkokie prisiminimai, minčių srautas, su kuriuo gali pagauti, pagalvoti: „o kas ten yra?“*. (Kamilė, 1-2 p.).

3.2.2. Tylos pauzės padeda įvykti vidiniams atradimams

Anot tyrimo dalyvių tylos pauzės skatina savianalizės procesą, kurio metu gali įvykti vidinės realizacijos ir atradimai. Emilija interviu dalinosi patyrimais, kuomet tyloje pradeda kvestionuoti anksčiau neliestus vidinius aspektus, kartais nukeliaudama į pasąmonės gilumas ir ten atrasdama naujo turinio apie save: *„<...> vat tokia turbūt ta reikšmė, kad kad kad padeda vykti tam psichoterapiniam procesui, padeda įvykti, galbūt „užkurti“ tą vidinį pokytį manyje. Mmm (pauzė) iškelia vidinius eeem vidinius dalykus, iškelia naujus pamąstymus. Apskritai galbūt emm dalykus apie kuriuos nebuvau susimąsčius, kad tokie egzistuoja mano gyvenime. <...> tai vat aš manau, kad vat tos tylos pauzės stipriai prisidėjo prie tų mano vidinių atradimų, savo asmenybės esybės. Padėjo atsakyti į klausimus: kokia aš esu? Kaip aš esu? Kokia aš esu su savim, su artimaisiais? Kokia būnu kitokioj aplinkoj? <...> ir pačiai tylos momentais būna „eureka“ akimirkų, kai neri gilyn. Būna kartais, kad net paskęstu toje*

tyloje pamiršusi kur esu ir, kad esu ne viena. Mintys tiesiog nuneša gilyn ir aš grimztu.“ (Emilija, 2-3 p.).

Matui tyla suteikė "eureka" momentus psichoterapijoje, kuomet išryškėja naujas turinys apie save. Taip pat, tyrimo dalyviui tyloje pavyksta suprasti ir atrasti viduje kokia emocija yra ir buvo jaučiama tam tikru momentu: „<...> *o kitos pauzės taip mmm.. gal netgi tokia kaip lengva šokiravimo forma, toks kaip netikėtumas, vos ne minimalus „eureka“ momentas būna, nes nu dažniausiai kitos pauzės, kur jau iš traumų traukiamos, kad apibendrint viską. Tai jos.. pamečiau mintį.. mm.. tai tos pauzės vis tiek kitokios būna, aha kažką naujo apie save sužinojau/supratau. Negaliu pasakyt, kad visiškai džiaugsmingas momentas, kad tos pauzės vyksta, bet jaučiu, kad ale gerėja, kad kažkur judu tinkamu keliu, jeigu reikia pagalvot apie traumų identifikavimą. <...> dar pasakyčiau, kad maniškės pauzės ganėtinai trumpos atrodo. Nes aš negaliu pakankamai gerai identifikuoti kokią emociją jaučiu. Dar sudėtingiau yra identifikuot kokią emociją jaučiau anksčiau, praeityje, vaikystėj ar paauglystėj. <...> o tos pauzės padeda užsikabint už tam tikros emocijos, kad ir vangios tokios visiškai, ką tuo metu jaučiu. Tai padeda.“* (Matas, 3-4 p.).

Ivetos patyrimu tyloje vykdavo savianalizės procesas, kuris galiausiai lemdavo vidinės transformacijos vyksmą: „<...> *manau, kad tų pauzių metu būtent tas savianalizės procesas ir vyksta. Ne tai ką tu pasakysi, bet tai kaip tu pasijausi, ką tu išgalvosi viduje. <...> manau, kad tylos pauzės iš tikrųjų daug padėjo susivokt savyje ir išanalizuot kas mano galvoje buvo neaišku. <...> būtent tylos pauzės ir buvo tie momentai kur vyko kažkokia tai transformacija, tokia kur susimąstyt priversdavo.“* (Iveta, 5 p.).

Saulei tyla suteikdavo galimybę iš šono pamatyti, stebėti savo buvimą santykyje, tame atrandant naujo turinio tolimesniems terapiniams procesams: “<…> *padėjo jos man išreikšti, išsakyti mmmm mintis ir save geriau padėjo pažinti. Galėjau pastebėti savo reakcijas, mmm matyti kaip aš tenai būnu tame santykyje, iš kur tie jausmai kyla. Nu tai yra toksai kaip mm užuomazga kažkokiem tolesniems procesams ir tada ir ir ir suvirškinimui jau viduj.“ (*Saulė, 3 p.).

3.3. Tylos pauzių reikšmė psichoterapijos patyrime

Antroji tema „Tylos pauzių reikšmė psichoterapijos patyrime“ yra suskirstyta į tris potemes – „Tylos pauzės kaip terapinio pokyčio akseleratorius“; „Tylos pauzės kaip apjungiantis psichoterapiją elementas“ ir „Tylos pauzių patyrimas priklauso nuo santykio su terapeutu“.

3.3.1. Tylos pauzės kaip terapinio pokyčio akseleratorius

Tyrimo dalyviai dalinasi mintimis apie tylos pauzių suteiktą sulėtėjimą, sustojimą ir galimybę pabūti su savo jausmais, emocijom. Būtent toks pabuvimas iškelia vidines traumas ir paskatina pasąmonės procesus, kurie skatina terapinio pokyčio vyksmą: *„<...> aš manau, kad labai svarbu, kad ta tyla leidžia išjausti tą momentą, tą akimirką kylančius jausmus, nes jeigu tu tiesiog nuskubėtum, čia būtų eilinį kartą pabėgimas nuo savo jausmų. Ką turbūt eeee dažnai ir taip žmonės daro savo gyvenime. Aš galbūt darydavau, bėgdavau nuo tų jausmų ir ir kaip tik bandydavau juos užglaistyti kitais darydama kitus dalykus, o vat būtent buvimas toje terapijoje, toje terapinėje tyloje. Ta tyla suteikia tą sulėtėjimą ir sustojimą. Taiii tai vat tokia turbūt ta reikšmė, kad kad kad padeda vykti tam psichoterapiniam procesui, padeda įvykti, galbūt „užkurti“ tą vidinį pokytį manyje. Mmm (pauzė) iškelia vidinius eeem vidinius dalykus, iškelia naujus pamąstymus. Apskritai galbūt emm dalykus apie kuriuos nebuvau susimąsčius, kad tokie egzistuoja mano gyvenime. <...> be jų nebūtų vykęs tas procesas taip sklandžiai. Galbūt būtų kažkiek vykęs, žinoma, bet tikrai ne taip sklandžiai ir ne taip greitai.“* (Emilija, 2 p.);

Matui tylos pauzės suteikia erdvės sustojimui ir sesijos turinio, naujos informacijos integracijai: *“<...> tylos pauzės padeda sustot, padeda įsisavinti ką išsigryninau sesijos metu. Tai jeigu be stop‘ų būtų kalbama, būtų sunku iškart prisiminti kas vyko sesijos metu. Tai kaip ir sakiau, padeda įsisavinti kas iškilo.“* (Matas, 2 p.).

Saulei patyrus tylos suteikiamą sulėtėjimą ir erdvę būti, iškyla gilus, autentiškas turinys. Skubant terapijoje nepasiektume giluminių pasąmonės sluoksnių: *“<...> po tų tylos pauzių kažkas viduj vyksta ir galų gale ateina kažkokia mintis ir jinai iškyla. Nebus taip, kad*

sėdėsi sėdėsi tyliai, paprastai ir niekas nevyks. <...> manau, kad tai yra eeee išstumtų iš dalies ee patyrimų iškilimas. Mmm tai yra tikrų autentiškų jausmų iškėlimas į paviršių, ką aš galėjau neigti. Gal toks sustojimas ir atsigręžimas į vidų. Nu, prasmė turbūt yra tai, kad tai yra tikra. Tai yra kas iš tikrųjų egzistuoja viduje, bet nu tiesiog per tą tempą, per triukšmą visokį išorinį mmm mąstymą irgi tai negali pasireikšti. Tai yra tokie labai lėti procesai ir tam reikia laiko. Tos tylos pauzės suteikia laiką ir erdvę tiem dalykam jautriem iškilti. Nu jie, aš taip pagalvoju, reikalauja tylos, sustojimo ir laiko, kad jie iškiltų ir galėtų būti įgarsinti. Mmm ne nes, manau, kad niekada nepasieki nieko autentiško ir nuoširdaus kai viskas yra ant tempo ir klausimas ant klausimo. Tada gaunasi toks atsišaudymas klausimas atsakymas, klausimas atsakymas. Nu tai prasminga man yra kai nu tiesiog sustoji ir tai man tada suteikia tokią erdvę. Kai yra ta priimanti rami erdvė aš galiu tiesiog iškelti iš savo vidaus tai kas iš tikrųjų svarbu, tai kas aš esu.“ (Saulė, 1-2 p.).

Iveta tylos pauzes įvardina kaip transformacinius momentus. Tylos pauzių patyrimas terapiniam procesui suteikė gilumo, erdvės analizei ir buvo terapinės sėkmės garantas: “*<...> manau, kad tylos pauzės iš tikrųjų daug padėjo susivokti savyje ir išanalizuoti kas mano galvoje buvo neaišku. Am, manau, kad tas terapinis procesas nu toks. Jo, aš manau, kad būtent tylos pauzės ir buvo tie momentai kur vyko kažkokia tai transformacija, tokia kur susimąstyt priversdavo. <...> tuo momentu terapijoje kai viskas vyksta, tas transformacinis procesas ir vyksta. Manau, mano terapinis procesas eina sėkminga linkme dėl to, kad buvo tos pauzės, buvo tas gilumas ir vidinė analizė tylos metu, buvo laiko susimąstyt, o ne tik prabėgti per skaudulius. Ir tos tylos pauzės, nu kaip sakau, būdavo tokie momentai kur ta tyla provokavo kažkokį tai gilesnį nu lindimą giliau.“* (Iveta, 5-6 p.).

3.3.2. Tylos pauzių patyrimas priklauso nuo santykio su terapeutu

Dauguma tyrimo dalyvių įvardino santykį su terapeutu kalbėdami apie tylos pauzes. Kaip svarbiausius terapinio santykio aspektus Kamilė išskyrė tylos metu jaučiamą saugumą ir priėmimą išsivysčiusį terapijos eigoje: „*<...> nerimo būdavo, dabar saugumo, kur žinai, kad mmm, kad čia ir dabar gali būti tiek kiek reikia tose ribose <...> priėmimo, kad aš, kad manęs neatstums, neatmes. O priima tokią kokia esu ir su tuo kuo esu, nėra atmetimo tokio.*

Galiu saugiai ramiai būti taip kaip norisi, kiek norisi. Nėra vat tos , na kaip pradžioj būdavo, kad iš manęs laukia, reikalauja, kad pasakyčiau kažką, netylėčiau. O dabar nu tiesiog priima taip kaip yra ir viskas. Ta pati terpė saugi, mane terapeutė priima su viskuo ką aš atsinešiau.“ (Kamilė, 2-3 p.).

Kintant terapijos procesui, santykiui su terapeutu, kito tylos pauzių gylis ir trukmė. Esant brandesniame santykyje su terapeutu tyloje lengviau išbūti, todėl tyla ilgėja ir įgauna daugiau turinio: „<...> *pradžioj terapinio proceso tikriausiai tos pauzės būdavo trumpesnės. Pats terapeutas kažkaip tą tylą būdavo linkęs greičiau nutraukti, o ne aš pati. <...> na ir natūraliai tolesniam procese liesdavom gilesnį turinį ir ta tyla kitokia ir ilgesnė tapo. Pats terapeutas joje tikrai būdavo.“* (Saulė, 3 p.); „<...> *vėliau jau kai su terapeutu pasiekėm tokį brandesnį ryšį, ta terapija jau aaa įsibėgėjusi yra tai iš tikrųjų tos pauzės kinta ir mano atveju jos pasikeitė taip, kad nebeliko to nejaukumo tai tikrai. Pauzės jos ilgėjo, nes pradžioj tai bandydavai, atrodo, ir pati jas nutraukti galbūt, neišbūdavai tiesiog jose.“* (Emilija, 2 p.); *„<...> laikui bėgant eee kai jau praėjo kokia dešimt užsiėmimų tai tos pauzės jau pradėjo man patikti ir pradėjau įžvelgti jų naudą terapijoj. Po to laiko nustojau eee mm nejaukiai jaustis tyloje su terapeutu, atrodo, jau buvo užmegztas stipresnis ryšys, jau tada pradėjau pasitikėti savo terapeutu ir natūraliai ee jausmas būnant tyloje tapo kitoks. Mmm, tai jeigu trumpiau, pradžioje buvo nejauku, nesupratau jų prasmės, o vėliau aa tylos pauzės mano akyse tapo reikalingos. Pradžioje su nepažįstamu žmogum man tikrai nejauku. O ilgiau lankant terapiją supratau, kad ee jos apjungia tą sesijos turinį ir padeda susirinkt savo emocijas. Tai pakitus santykiui su terapeutu, pakito ir tylos pauzės.“* (Simona, 2-3 p.).

Tyrimo dalyvė Saulė pasidalino, jog ją erzina nutraukta tyla ir ji tai iškomunikavo psichoterapeutei. Ilgesnė terapija suteikia galimybę klientui ir terapeutui geriau pažinti vienas kitą, stiprinti terapinį santykį, ko pasekoje tyla tampa produktyvia: “<...> *mane kartais erzindavo kai terapeutai, terapeutė nutraukdavo tylą su klausimais. Tai taip, atrodo, iš dalies, kad bėgam nuo tų jausmų ir kažkada esu pasakius, kad man tai visai patinka kai mes čia patylim. Visai norėčiau taip visgi patylėti kartu, nes su manim vyksta daug dalykų ir gavau tokį labai įdomų atsakymą. Kad ji tai nežino, kas su manimi darosi, atrodo, kad man nieko čia nevyksta. Tai mes taip išsikalbėjom, kad man to reikia ir susidėliojom tame aspekte, kad ji suprato, kad nebūtina čia bėgti, užpilti klausimais ir kad čia manyje vyksta kažkas.“* (Saulė, 4 p.).

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šio tyrimo tikslas – suprasti, atskleisti ir aprašyti subjektyvius tylos pauzių patyrimus psichoterapijoje. Norint pilnai atskleisti šias autentiškas psichoterapijos klientų patirtis, pasirinkti atviros formuluotės klausimai leidžiantys geriau suprasti ir atverti šio fenomeno unikalų patyrimą individualioje psichoterapijos kelionėje: kaip psichoterapijos klientai jaučiasi tyloje; kokie vidiniai procesai vyksta tylos pauzių metu; kokią reikšmę tylos pauzėms suteikia psichoterapijos klientai; kokią, jų nuomone, tyla daro įtaką asmeniniam terapijos procesui ir santykiui su terapeutu. Atlikus teminę analizę išryškėjo trys pagrindinės temos, kurios atskleidžia tyrimo dalyvių patyrimus tylos pauzių metu psichoterapijoje: tylos pauzės - terapinio pokyčio indikatorius; tylos pauzių reikšmė subjektyviame lygmenyje; tylos pauzių reikšmė psichoterapijos patyrime. Toliau darbe aprašoma išskirtų temų ir potemių sąsaja su moksline literatūra šio darbo temos ribose.

4.1. Tylos pauzės – terapinio pokyčio indikatorius

Tyrimo rezultatai rodo, kad tylos patyrimas psichoterapijos eigoje kinta. Visi tyrimo dalyviai vienaip ar kitaip indikavo, kad terapijos pradžioje tylos pauzės buvo neproduktyvios ar nejaukios. O brandžioje terapijoje priešingai – tylos pauzes suvokė kaip svarbų psichoterapijos elementą suteikiantį sesijoms daugiau gylio ir vidinio turinio. Hill su kolegomis (2019) atliktas tyrimas atspindi susijusius radinius - kintanti tyla terapijoje lyg dinamiško terapinio santykio atspindys. Anot tyrėjų tyla gali atspindėti ir skirtingus vykstančius procesus skirtingais terapijos momentais. Pradinis terapijos etapas, trunkantis pirmąsias kelias sesijas, yra skirtas tiek terapeutui, tiek klientui pažinti vienas kitą, pradėti kurti tarpusavio ryšį. Šiame etape terapeutai terapinę tylą naudoja tik apgalvoję ir įvertinę kliento galimybes bei turi supratimą, jog tyla gali būti netinkamai interpretuojama kliento (Hill et al., 2003). Regev su kolegomis (2016) savo atliktame darbe rašė apie klientų jaučiamą nerimą ir paliktumo jausmą

psichoterapijos pradžioje bei rekomendavo jos vengti būtent pirminiuose terapijos etapuose. Pavykus sukurti tvirtą, gilų terapinį santykį padidėja tikimybė patirti produktyvią tylą kuomet klientas reflektuoja ar mėgina susijungti su patiriamais jausmais (Ladany et al., 2004; Hill et al., 2019).

4.2. Tylos pauzių reikšmė subjektyviame lygmenyje

Atlikto tyrimo rezultatai yra nuoseklūs esamam suvokimui apie tylos pauzes - tyla psichoterapijoje siejama su iškilusių aspektų apmąstymu ir vidiniu tobulėjimu. Taigi ir šio tyrimo dalyviai tylos pauzes suvokia kaip erdvę, kurioje gali vykti tiek vidiniai apmąstymai, tiek atradimai. Hill su kolegomis (2019) atliktame darbe aprašė psichoterapijos klientų perspektyvas apie tylos pauzes, vienas iš išskirtų aspektų buvo - introspekcija. Vidinio aš pažinimas ir tyrinėjimas atneša pokyčius tiek terapijoje, tiek gyvenime. Terapeutai norėdami skatinti klientų refleksiją bei vidinius pokyčius tylos pauzes naudoja kaip terapinį įrankį. Strategiškai naudojant tylą galima pasiekti itin pozityvių rezultatų. Tyrimai analizuojantys terapeutų perspektyvas į tylą atskleidė, jog tyla yra suvokiama kaip skatinanti jausmų išraišką ir suteikianti erdvę refleksijai (Hill, Thompson, & Ladany, 2003). Atlikti tyrimai rodo, jog psichoterapeutų tinkamai naudojama tyla skatina apmąstymą, emocijų išreiškimą ir perteikia empatiją (Ladany et al., 2006). Egzistuoja daugiau tyrimų atskleidžiančių psichoterapeutų poziciją tylos pauzių atžvilgiu nei klientų. Dėl šios priežasties yra sudėtinga lyginti šio tyrimo radinius su jau esama literatūra.

4.3. Tylos pauzių reikšmė psichoterapijos patyrime

Šioje temoje išryškėjusios potemės - "tylos pauzės kaip terapinio pokyčio akseleratorius" ir "tylos pauzių patyrimas priklauso nuo santykio su terapeutu" yra persipynusios ir glaudžiai susijusios. Tyrimo dalyviai kalbėdami apie tylą, kuri padeda terapiniam procesui produktyviai vykti įvardija saugią, priimančią erdvę skirtą introspekcijai, jausmų išjautimui, apmąstymams. O tokia įvardinta palanki terpė gali egzistuoti tik per gerą terapinį santykį - erdvę yra kuriama kartu terapeuto ir kliento. Taigi, ryšys tarp terapinio

santykio ir tylos pauzių egzistuoja - tyla ir terapinis aljansas gali paveikti vienas kito kokybę ir patyrimą (Fonagy, 2015). Tylos pauzės gali paskatinti terapinio pokyčio vyksmą, skatindamos gilesnį savęs ir patiriamų emocijų suvokimą bei sukuriant erdvę vidinei refleksijai. Tyla psichoterapijos klientams suteikia galimybę geriau pažinti ir išjausti esamas emocijas, kas prisideda prie gilesnio savo pasąmonės turinio ir patyrimų supratimo ir integravimo (Soma et al., 2023). Tinkamai, kaip terapinis įrankis, naudojamos tylos pauzės stiprina terapinį santykį tarp kliento ir psichoterapeuto (Lane, Koetting, & Bishop, 2002). Regev su kolegomis (2016) moksliniame darbe indikavo, jog esant tvirtam terapiniam santykiui rečiau pasitaiko obstruktyvių tylos pauzių. Remiantis tyrimų duomenimis, tvirtas terapinis santykis yra vienas iš esminių aspektų siejamų su sėkminga psichoterapijos eiga (Baier, Kline, & Feeny, 2020).

4.4. Tyrimo ribotumai ir gairės tolimesniems tyrimams

Šį tyrimą atliko tik viena tyrėja, kuri kodavo ir išskyrė temas surinktiems duomenų rinkiniams, tai galėjo lemti subjektyvumą duomenų analizės procese. Tačiau tyrėjos subjektyvumo aspektą lengvina ir rezultatų patikimumą didina tyrimo vadovės įsitraukimas - buvo peržiūrėti transkribtai, išskirti kodai ir temos, pateikti pastebėjimai sudarant hierarchinę temų lentelę.

Tyrimą atlikusi tyrėja neturėjo ankstesnės patirties organizuojant ir vykdant kokybinius tyrimus, pusiau struktūruotą interviu ir teminę analizę. Patirties ir gebėjimų trūkumas galėjo padaryti įtaką tyrimo atlikimo eigai. Skirtingas tonas, išsireiškimai ir papildomi klausimai galėjo lemti tyrimo dalyvių atsakymus.

Imties ribotumai. Atlikto tyrimo imtis sąlyginai nėra didelė, tyrime dalyvavo tik Lietuviai ir tik asmenys lankantys psichodinaminės krypties psichoterapiją. Dėl šių aspektų tyrimo rezultatai negali būti generalizuojami platesnėje auditorijoje bei gali netiksliai atspindėti nagrinėtą fenomeną.

Šiame tyrime nebuvo surinkta informacija apie tyrimo dalyvių psichoterapeutų lytį. Šie duomenys galimai prisidėtų prie atlikto tyrimo tikslumo.

Tyrime dalyvavo tik Lietuvoje gyvenantys ir lietuviškai kalbantys asmenys. Tad, tyrimo rezultatai konkretizuoja tylos patirtis Lietuvoje, tačiau negali būti generalizuojami dėl kultūrinių skirtumų kitose šalyse.

Nepaisant tyrimo ribotumų, šiame darbe pirmą kartą šalyje buvo tyrinėjamas subjektyvus tylos pauzių patyrimas psichoterapijoje. Tai prasmingas žingsnis tylos pauzių tyrimuose Lietuvos mastu. Rekomenduojama atlikti analogiškus tyrimus tylos pauzių tema įtraukiant daugiau tyrimo dalyvių, skirtingo amžiaus grupių dalyvius, tyrinėti skirtingų psichoterapijos paradigmų klientų patirtis.

Šis tyrimas suteikė galimybę geriau suprasti tylos pauzių fenomeną žvelgiant psichoterapijos klientų akimis. Gauti rezultatai atskleidė tylos pauzių pajautos dinamiškumą, kintamumą terapijos eigoje - tai svarbu tiek terapeutams siekiantiems lengviau išbūti tyloje, tiek klientams kuriems sunku terapijos pradžioje įžvelgti tylos prasmę. Be to, šiame tyrime atsiskleidė ir terapinio santykio sąsajas su tylos pauzių patyrimu. Psichoterapeutai skatinami daugiau dėmesio skirti terapinio santykio, saugumo, pasitikėjimo kūrimui. Taip pat svarbu prieš inicijuojant ilgesnes tylos pauzes įsivertinti terapinio aljanso stiprumą - ar tai neigiamai nepaveiks esamo santykio. Atlikto tyrimo rezultatai gali prisidėti prie esamos tylos pauzių fenomeno teorinės literatūros ir praktinio klientų tylos pauzių suvokimo.

6. IŠVADOS

1. Ilgalaikės psichodinaminės psichoterapijos klientų perspektyva į tylos pauzes psichoterapijos metu atsiskleidė per 3 temas: tylos pauzės – terapinio pokyčio indikatorius; tylos pauzių reikšmė subjektyviame lygmenyje; tylos pauzių reikšmė psichoterapijos patyrime.

2. Psichoterapijos klientai tylos pauzes patiria kaip dinamiškai kintantį fenomeną - terapijos pradžioje patirtą tylos nejaukumą keičia tylos prasmės suvokimas brandžioje terapijoje.

3. Psichoterapijos klientams tylos pauzės psichoterapijos metu skirtos sesijos turinio ar įvykių apmąstymui bei naujiems vidiniams atradimams.

4. Tylos pauzės psichoterapijoje skatina vidinių pokyčių vyksmą.
5. Brandesnis terapinis santykis tylai psichoterapijos sesijos metu suteikia gylio, saugumo ir priėmimo jausmus.

REKOMENDACIJOS

Šis darbas atskleidė psichodinaminės psichoterapijos klientų požiūrį ir suteikiamą reikšmę tylos pauzėms psichoterapijos metu. Gauti rezultatai suteikia gilesnį tylos fenomeno suvokimą ir suteikia žinių psichoterapeutams praktikams apie klientų požiūrį į sesijų metų patiriamą tylą:

1) Psichoterapijos pradžioje psichoterapijos klientai tyloje išgyveną nerimo ir nejaukumo jausmus, tad rekomenduojama tylos pauzes inicijuoti tik užsitikrinus tvirtą terapinį santykį;

2) Sesijų metu svarbu stebėti klientą, jo neverbalinę kūno kalbą tylos pauzių metu ir po jų - tai gali išduoti kaip klientas patiria tylą. Kai kurie klientai gali tylą patirti pozityviai ir norėti joje būti ilgiau bei dažniau, tačiau galbūt susidursite su klientais, kurie nuolat jaus stresą ir spaudimą kažką pasakyti tylos metu, ypač pradžioje;

3) Visos psichoterapijos eigoje svarbu auginti terapinį santykį, kuriant saugią, priimančia erdvę. Anot atlikto tyrimo dalyvių šie aspektai padeda įvykti vidiniams atradimams ir pokyčiams.

LITERATŪRA

Baier, A. L., Kline, A. C., & Feeny, N. C. (2020). Therapeutic alliance as a mediator of change: A systematic review and evaluation of research. *Clinical psychology review*, *82*, 101921.

Blagys, M.D. & Hilsenroth, M.J. (2000). Distinctive activities of short-term psychodynamic-interpersonal psychotherapy: A review of the comparative psychotherapy process literature. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7, 167-188.

Blos Jr, P. (1972). Silence: A clinical exploration. *The psychoanalytic quarterly*, *41*(3), 348-363.

Braun, V., & Clarke, V. (2022). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative psychology*, *9*(1), 3.

Breuer, J., & Freud, S. (1895/1955). Studies in hysteria. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 2, pp. 19-135). London: Hogarth Press.

Busch, F. (2021). *A fresh look at psychoanalytic technique: Selected papers on psychoanalysis*. Routledge.

Cabaniss, D. L. (2016). *Psychodynamic psychotherapy: A clinical manual*. John Wiley & Sons.

Clarke, V., & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The psychologist*, *26*(2).

Connelly, L. M. (2014). Ethical considerations in research studies. *Medsurg nursing*, *23*(1), 54-56.

Dragan, T., & Sondaitė, J. (2023). Fenomenologinė nuostata aprašomuosiuose fenomenologiniuose psichologiniuose tyrimuose. *Psichologija.*, *68*, 42-54.

Fonagy, P. (2015). The effectiveness of psychodynamic psychotherapies: An update. *World psychiatry*, *14*(2), 137-150.

Freud, S. (1909). Five lectures on psycho-analysis. *Se*, *11*.

Freud, S. (1912). *Recommendations to physicians practising psycho-analysis* (Vol. 12, pp. 111-20).

Gale, J., & Sanchez, B. (2005). The meaning and function of silence in psychotherapy with particular reference to a therapeutic community treatment programme. *Psychoanalytic Psychotherapy*, *19*(3), 205-220.

Galletta, A., & Cross, W. E. (2013). *Mastering the semi-structured interview and beyond: From research design to analysis and publication* (Vol. 18). NYU press.

Haim, R. J. (1990). The timing of interventions: A countertransference dilemma, when to talk and when not to talk. *Modern Psychoanalysis*.

Hammarberg, K., Kirkman, M., & De Lacey, S. (2016). Qualitative research methods: when to use them and how to judge them. *Human reproduction*, *31*(3), 498-501.

Hill, C. E., Kline, K. V., O'Connor, S., Morales, K., Li, X., Kivlighan Jr, D. M., & Hillman, J. (2019). Silence is golden: A mixed methods investigation of silence in one case of psychodynamic psychotherapy. *Psychotherapy*, *56*(4), 577.

Hill, C. E., Thompson, B. J., & Ladany, N. (2003). Therapist use of silence in therapy: A survey. *Journal of clinical psychology*, *59*(4), 513-524.

Howitt, D. (2016). *Introduction to qualitative research methods in psychology, 3rd ed.* Harlow: Pearson Education Ltd.

Joffe, H. (2017). *Silence in psychoanalytic practice: A relational perspective*. Psychoanalytic Psychotherapy, 31(3), 265-281.

Knox, R., & Cooper, M. (2014). The therapeutic relationship in counselling and psychotherapy.

Knox, R., Wiggins, S., Murphy, D., & Cooper, M. (2013). Introduction: the in-depth therapeutic encounter.

Ladany, N. (2004). Psychotherapy supervision: What lies beneath. *Psychotherapy Research*, *14*(1), 1-19.

Ladany, N., Hill, C. E., Thompson, B. J., & O'Brien, K. M. (2004). Therapist perspectives on using silence in therapy: A qualitative study. *Counselling and Psychotherapy Research*, *4*(1), 80-89.

Lane, R. C., Koetting, M. G., & Bishop, J. (2002). Silence as communication in psychodynamic psychotherapy. *Clinical psychology review*, *22*(7), 1091-1104.

Lehmann Oliveros, O. V. (2016). Something blossoms in between: Silence-phenomena as a bordering notions in psychology. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, *50*, 1-13.Levitt, H. M. (1999). Silence in psychotherapy: the meaning and function of pauses.

Levitt, H. M. (2001). Clients' experiences of obstructive silence: Integrating conscious reports and analytic theories. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *31*, 221-244.

Levitt, H. M. (2001). Sounds of silence in psychotherapy: The categorization of clients' pauses. *Psychotherapy Research*, *11*(3), 295-309.

Levitt, H. M., & Frankel, Z. (2004). Pausing Inventory Classification System (PICS) Manual, 2nd Revision. Unpublished manuscript. University of Memphis.

Levy, K. (2017). *Silence and its role in the therapeutic process*. Journal of Clinical Psychology, 73(4), 372-381.

Malhotra, S., & Chauhan, N. (2020). The therapeutic alliance between the child, parents, and health professionals. In *Handbook of Clinical Neurology* (Vol. 174, pp. 323-332). Elsevier.

McLeod, J. (2013). *An introduction to counselling*. McGraw-Hill Education.

Onwuegbuzie, A. J., & Johnson, R. B. (2006). The validity issue in mixed research. *Research in the Schools*, *13*(1), 48-63.Orb, A., Eisenhauer, L., & Wynaden, D. (2001). Ethics in qualitative research. *Journal of nursing scholarship*, *33*(1), 93-96.

Price, P. B., & Jones, E. E. (1998). Examining the alliance using the Psychotherapy Process

Q-Set. *Psychotherapy: theory, research, practice, training*, *35*(3), 392.

Prince, R. (1997). Is talk cheap or silence golden: The negotiation of activity in psychotherapy. *Psychoanalytic Inquiry*, *17*(4), 549-558.

Qutoshi, S. B. (2018). Phenomenology: A philosophy and method of inquiry. *Journal of Education and Educational Development*, *5*(1), 215-222.

Regev, D., Chasday, H., & Snir, S. (2016). Silence during art therapy—The client's perspective. *The Arts in psychotherapy*, *48*, 69-75.

Reik, T. (1968). The psychological meaning of silence. *Psychoanalytic Review*, *55*(2), 172.

Robinson, O. (2013). Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide. Qualitative research in psychology, 11(1), 25-41.

Sabbadini, A. (1991). Listening to silence. *British Journal of Psychotherapy*, *7*(4), 406-415.

Sandler, J. (1961). *Countertransference and role-responsiveness*. International Journal of Psychoanalysis, 42, 216-222.

Saville-Troike, M. (1985). The place of silence in an integrated theory of communication. *Perspectives on silence*, *7*.

Schröder, T., Orlinsky, D., Rønnestad, M. H., & Willutzki, U. (2014). Psychotherapeutic process from the psychotherapist's perspective. In *Psychotherapy research: Foundations, process, and outcome* (pp. 351-365). Vienna: Springer Vienna.

Soma, C. S., Wampold, B. E., Flemotomos, N., Peri, R., Narayanan, S., Atkins, D. C., & Imel, Z. E. (2023). The silent treatment? Changes in patient emotional expression after silence. *Counselling and psychotherapy research*, *23*(2), 378-388.

Speziale, H.J. & Carpenter, D.R. (2007). *Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative***,** (4th ed). Philadelphia: Williams and Wilkins.

Varghese, F. T. (1988). The phenomenology of psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, *42*(3), 389-403.

PRIEDAI

Priedas nr. 1 - *Kvietimas dalyvauti tyrime*

TYLOS PAUZĖS PSICHOTERAPIJOJE: SUBJEKTYVI PATIRTIS

Vilniaus universitetas

Sveiki!

Jeigu **lankote ilgalaikę psichodinaminę terapiją (ne mažiau 20 sesijų) ir esate 25-35 metų**, kviečiu Jus sudalyvauti psichologiniame tyrime, kurio tikslas - tirti subjektyvias tylos pauzių patirtis psichoterapijoje. Tyrimo duomenys bus analizuojami kokybiškai. Analizės rezultatai pristatomi magistro darbe, kurį rašau Vilniaus Universitete, vadovaujant dr. M. Vaštakei.

Kiekvieno iš Jūsų dalyvavimas mums yra labai svarbus ir reikšmingas, nes suprasdami Jūsų individualias patirtis tikimės praplėsti suvokimą ir mokslinę literatūrą apie tylos pauzių fenomeną psichoterapijoje.

Jei sutinkate dalyvauti tyrime (skirdami iki valandos laiko) arba norite apie jį sužinoti daugiau, labai prašau su manimi susisiekti asmenine žinute arba el. paštu eliza.griciunaite@fsf.stud.vu.lt

IŠ ANKSTO DĖKOJU UŽ JŪSŲ INDĖLĮ IR BENDRADARBIAVIMĄ!

Priedas nr. 2. *Savirefleksijos dienoraštis*

1. Įrašas prieš pirmąjį interviu	2. Įrašas po antrojo interviu
"Poryt laukia pirmasis interviu. Pamaniau, kad reikėtų apgalvoti savo asmeninę poziciją tylos atžvilgiu. Šiaip tyla man patinka, ji dažnai man atrodo prasmingesnė ir turtingesnė nei tušti žodžiai ar pokalbiai be gilesnio turinio. Tyloje galima daug įžvelgti ir suprasti. Kasdienybėje mėgstu stebėti kaip žmonės elgiasi esant tai vadinamai awkward (liet. nejaukiai) tylai. Man įdomu kaip žmonės sureaguos ir jausis joje. Bet taip pagalvojus, pati, atrodo, nebejaučiu to nejaukumo jausmo, net ir nepažįstamoje aplinkoje. Ir šiaip tyla suartina. Jeigu su žmogumi galima tylėti ir abu jaučiamės gerai, reiškiasi kažkoks gilesnis ryšys jau yra užsimezgęs. Panašu, kad turiu pozityvų požiūrį į tylą, interviu metu stengsiuosi šią nuostatą suskliausti kiek įmanoma labiau."	*"Interviu mergina kalbėjo, jog ji nesupranta tylos ir ne už tai moka terapeutui. Man buvo labai keista tai girdėti. Bet turbūt apie tai ir yra šis tyrimas - išgirsti unikalias patirtis ir subjektyvų kiekvieno tylos patyrimą. Tikiu, kad vienokios ar kitokios nuomonės susidarymą formuoja praeities įvykiai, patyrimai ar net tai kas vyko iki tylos momento terapijoje. Tad priimu ir esu atvira suprasti dar labiau kokia ta tyla gali būti. Interviu metu, manau, su savo perspektyva susitvarkiau gerai ir neatrodžiau nustebusi."*

Priedas nr. 3. *Sutikimo dalyvauti tyrime forma*

Sutikimas dalyvauti psichologiniame tyrime

202_ m. _____ mėn. ____ d.

Aš, _____, sutinku dalyvauti Elizos Griciūnaitės VU klinikinės psichologijos magistro darbo tyrime „Tylos pauzės psichoterapijos procese: psichoterapijos klientų perspektyva“ (darbo vadovė dr. Marija Vaštakė), kuriame dalyvausiu individualiame interviųį ir dalinsiuosi asmeniniais patyrimais apie tylos pauzes psichoterapijos procese.

Esu informuotas (-a) ir man suprantama, apie ką yra šis tyrimas, koks yra jo tikslas, eiga. Man suprantama, kad magistro darbe ir audio įrašo transkripcijose mane identifikuojantys duomenys bus pakeisti (gali likti amžius, lytis, išsilavinimas ar kita tiesiogiai neidentifikuojanti informacija).

Man suprantama galimybė bet kada pasitraukti iš tyrimo. Daugiau informacijos galiu gauti šiais kontaktais:

Eliza Griciūnaitė
tel. nr.: +3706XXXXXXX
el. paštas: eliza.griciunaite@fsf.stud.vu.lt

Tyrimo dalyvis (-ė) _____ Parašas _____

Tyrėja _____ Parašas _____

1 lentelė. *Demografiniai tyrimo dalyvių duomenys*

Vardas	Lytis	Amžius	Išsilavinimas	Lankytų sesijų skaičius	Interviu trukmė
Kamilė	Moteris	32	Aukštasis	49	33 min
Saulė	Moteris	27	Aukštasis	144	35 min
Emilija	Moteris	32	Aukštasis	50	24 min
Matas	Vyras	27	Aukštasis	80	27 min
Iveta	Moteris	30	Aukštasis	240	31 min
Simona	Moteris	25	Aukštasis	40	20 min

2 lentelė. *Teminės duomenų analizės rezultatai – temos ir potemės*

Temos	Potemės
Tylos pauzės – terapinio pokyčio indikatorius	Neproduktyvios tylos pauzės terapijos pradžioje (6/6)
	Brandžioje terapijoje tylos pauzių svarbos suvokimas (5/6)
Tylos pauzių reikšmė subjektyviame lygmenyje	Apmąstymo tylos pauzės (6/6)
	Tylos pauzės padeda įvykti vidiniams atradimams (5/6)
Tylos pauzių reikšmė psichoterapijos patyrime	Tylos pauzės kaip terapinio pokyčio akseleratorius (4/6)
	Tylos pauzių patyrimas priklauso nuo santykio su terapeutu (4/6)