

„Psichoterapeutą pamačiau kaip žmogų“: ilgalaikių psichodinaminės psichoterapijos klientų patirtys, susijusios su jų psicho- terapeutų asmeniniu atsivėrimu

Vakarė Vindašiūtė

Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas, Klinikinės psichologijos katedra
vakare.vindasiute@fsf.stud.vu.lt
<https://orcid.org/0009-0008-8245-8408>
<https://ror.org/03nadee84>

Marija Vaštakė

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

Santrauka. Straipsnyje pristatome ilgalaikių psichodinaminės psichoterapijos klientų patirtis, susijusias su jų psichoterapeutų asmeniniu atsivėrimu. Nors šis fenomenas yra tiriamas, tačiau tyrimų rezultatai – prieštaringi. Be to, anksčiau tyrimai buvo orientuoti daugiausia į psichoterapeutų, o ne klientų perspektyvą. Lietuvoje šis reiškiny yra netyrinėtas visai. Taigi šiuo tyrimu siekėme atskleisti ir aprašyti ilgalaikių psichodinaminės psichoterapijos klientų patirtis, susijusias su jų psichoterapeutų asmeniniu atsivėrimu psichoterapijos procese. Tyrimui atlikti pasirinkome kokybinę tyrimo strategiją, duomenis rinkome pusiau struktūruotais interviu ir analizavome refleksyvosios teminės analizės metodu. Tyrimo dalyvavo aštuoni ilgalaikės psichodinaminės psichoterapijos klientai. Tyrimo metu identifikavome tris temas ir vienuolika potemių, atskleidžiančių subjektyvias psichoterapijos klientų patirtis, susijusias su psichoterapeutų asmeniniu atsivėrimu. Tyrimo rezultatais atskleidėme, kad tinkamai naudojamas psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas klientams gali būti naudingas, o netinkamai naudojamas arba pernelyg asmenišką psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas klientams gali kelti sunkumų. Be to, tyrimo rezultatai rodo, kad ilgalaikiai psichodinaminės psichoterapijos klientai psichoterapeutų asmeninį atsivėrimą supranta skirtingomis formomis ir akcentuoja atsivėrimo ribų svarbą.

Pagrindiniai žodžiai: psichoterapija, psichodinaminė psichoterapija, psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas, kokybinis tyrimas.

“I Saw My Psychotherapist as a Human Being”: Long-Term Psychodynamic Psychotherapy Clients’ Experiences of Therapist Self-Disclosure

Summary. In this article, we present the experiences of long-term psychodynamic psychotherapy clients related to their therapists’ personal self-disclosure. Although this phenomenon has been studied, the research findings remain contradictory. Moreover, previous studies have focused on therapists rather than their clients, and this phenomenon

Received: 2025-05-30. Accepted: 2025-10-15.

Copyright © 2026 Vakarė Vindašiūtė, Marija Vaštakė. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution Licence \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

has not been explored in Lithuania at all. Therefore, through this study, we aimed to reveal and describe the experiences of long-term psychodynamic psychotherapy clients related to their therapists' personal self-disclosure in the therapeutic process. A qualitative research strategy was chosen for the study. The data were collected through semi-structured interviews and analyzed by using the reflexive thematic analysis method. Eight clients of long-term psychodynamic psychotherapy participated in the study. Three main themes and eleven subthemes were identified, revealing the subjective experiences of psychotherapy clients related to therapists' personal self-disclosure. The results of the study revealed that, when used appropriately, therapists' personal self-disclosure can be beneficial to clients, while inappropriate or overly personal self-disclosure may create difficulties. Furthermore, the study results show that long-term psychodynamic psychotherapy clients perceive self-disclosure in different forms and emphasize the importance of boundaries in self-disclosure.

Keywords: psychotherapy, psychodynamic psychotherapy, therapist self-disclosure, qualitative research.

Įvadas

Vis labiau populiarėjant psichoterapijai, daugėja ir jos efektyvumo tyrimų, kurie rodo, kad terapinis santykis yra vienas svarbiausių psichoterapijos sėkmės veiksnių (Norcross & Lambert, 2019; Wampold & Imel, 2015). Tarp kliento ir psichoterapeuto užsimezgęs terapinis santykis gali tapti pagrindu pokyčiui, augimui, gijimui (Norcross & Lambert, 2019). Būtent todėl daugelis psichoterapijos paradigmu, ypač psichodinaminė, daug dėmesio skiria terapinio santykio svarbai. Psichodinaminė psichoterapija yra viena seniausiai taikomų psichoterapijos krypčių, kurios šaknys glūdi klasikinėje psichoanalizėje, tačiau paradigma vystosi iki pat šių dienų (Opland & Torrico, 2024).

Šiame tyrime pasirinkome psichodinaminės psichoterapijos paradigmą, nes būtent ją taikant ypatingas dėmesys yra skiriamas terapiniam santykiui, perkėlimui ir kontrperkėlimui. Dėl šios priežasties psichoterapeuto asmeninis atsivėrimas šios krypties terapijoje dažnai vertinamas itin atsargiai – jis gali daryti įtaką perkėlimo dinamikai ir terapinės struktūros stabilumui (Shedler, 2010). Ši paradigma leidžia tirti atsivėrimą subtiliai, atsižvelgiant ne tik į jo turinį, bet ir į santykinius aspektus (Shedler, 2010). Psichodinaminėje paradigmoje taip pat akcentuojama, kad tai, kaip klientas patiria santykį su psichoterapeutu, atspindi jo santykių su kitais žmonėmis modelius, todėl terapinis santykis gali tapti giliai transformuojančiu patyrimu (Shedler, 2010).

Terapinį santykį sudaro daug elementų. Vienas jų – galintis turėti poveikio psichoterapijos procesui – yra psichoterapeuto asmeninis atsivėrimas. Literatūroje jis suprantamas kaip psichoterapeutų dalijimasis savo asmenine informacija su klientu – jausmais, patirtimis, išgyvenimais ar įsitikinimais – psichoterapijos procese (Hill et al., 2019; Farber, 2006). Psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo fenomenas laikomas viena labiausiai diskutuotinų intervencijų (Berg et al., 2017; Farber, 2006; Henretty & Levitt, 2010), kurios poveikis priklauso nuo konteksto, formos bei terapinio santykio ypatumų (Berg et al. 2017; Farber, 2006; Henretty & Levitt, 2010).

Nors psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo fenomenas tarptautinėje literatūroje yra tyrinėtas, dauguma iki šiol atliktų mokslinių tyrimų šią intervenciją analizavo iš pačių psichoterapeutų perspektyvos (Farber, 2006; Henretty & Levitt, 2010). Subjektyvios klientų patirtys, susijusios su psichoterapeutų asmeniniu atsivėrimu, dažnai lieka nuošalyje (Audet, 2011; McCormic et al., 2019), nors būtent jos gali atskleisti, kokį poveikį ši

intervencija turi terapiniam santykiui. Be to, esami tyrimai dažnai apsiriboja kiekybinėmis ar struktūruotomis apklausomis, kurios neatskleidžia viso subjektyvios kliento patirties sudėtingumo. Šiame tyrime pasirinkome giluminį, fenomenologinį požiūrį, kuris leidžia analizuoti ne tik tai, ką klientai mano, bet ir kaip jie tai išgyvena.

Iki šiol atliktų tyrimų, analizuojančių psichoterapeutų asmeninį atsivėrimą, rezultatai yra prieštaringi (McCormic et al., 2019; Audet, 2011). Viena vertus, atsivėrimas gali sustiprinti darbinį aljansą, sumažinti emocinį atstumą, paskatinti klientų atvirumą ir kurti lygiavertiškesnį ir autentiškesnį santykį tarp psichoterapeuto ir kliento (Farber et al., 2004; Robertson et al., 2025; Audet, 2011; Hill et al., 2019; Ziv-Beiman et al., 2017). Kita vertus – netinkamai taikomas atsivėrimas gali pažeisti terapinio santykio ribas, sumažinti kliento pasitikėjimą terapeutu ar net nukreipti visą psichoterapijos dėmesį nuo kliento į psichoterapeutą (Ziv-Beiman et al., 2017; Audet & Everall, 2010; Kenosi & Cartwright, 2018; Alfi-Yogev et al., 2021, 2023, 2024). Tyrimai rodo, kad psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo nauda priklauso nuo jo formos, ribų ir konteksto: idealiausias atsivėrimas yra nei per mažas, nei per didelis, o kaip tik toks, kokio reikia, pritaikytas prie individualių kliento poreikių ir psichoterapijos eigos (Hill et al., 2018; Berg et al., 2017; Alfi-Yogev et al., 2021, 2023, 2024). Vis dėlto tokia pozicija, kol nežinoma, kaip patys klientai patiria savo psichoterapeutų atsivėrimą, būna gana abstrakti.

Taigi, nors literatūroje bandoma įvardyti, koks psichoterapeuto atsivėrimas laikytinas tinkamu, iki šiol nėra aišku, kaip šį reiškinį patiria patys klientai ir kaip jie jį interpretuoja savo terapinio santykio kontekste. Todėl šiuo tyrimu siekiame atskleisti gilumines, subjektyvias klientų patirtis, kurios gali papildyti esamą teorinį supratimą ir suteikti praktinių įžvalgų terapeutams. Tyrimą atlikome Lietuvos kontekste, nes iki šiol nėra mokslinių tyrimų, kurie analizuotų psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo patirtis iš klientų perspektyvos. Nors psichodinaminė psichoterapija Lietuvoje yra viena plačiausiai taikomų, kliento patirties aspektas lieka neatskleistas. Be to, sociokultūriniai veiksniai gali turėti įtakos tam, kaip klientai vertina terapeutų atvirumą – tam tikrose kultūrose psichoterapeuto neutralumas laikomas profesionalumo ženklu, kitose autentiškumas vertinamas labiau.

Išryškindamos šio tyrimo naujumą norime pabrėžti, kad nors psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas laikomas viena iš labiausiai diskutuotinų ir kontekstualiai jautrių intervencijų, vis daugiau tyrimų pabrėžia, kad psichoterapijos klientų patirties tyrimas yra būtinas siekiant geriau suprasti šios intervencijos poveikį terapiniam santykiui ir terapijos procesui (Audet, 2011; Farber, 2006; Hill et al., 2019). Psichoterapijos klientų balsas laikomas esminiu informacijos apie tai, kaip terapinės intervencijos veikia terapinių santykių dinamiką ir terapinį darbinį aljansą, šaltiniu (Elliott et al., 2021; Hill et al., 2019). Nors domėjimasis terapeuto asmeninio atsivėrimo reiškiniu tarptautiniu mastu didėja, Lietuvoje toks tyrimas nebuvo atliktas. Taigi šis tyrimas ne tik užpildo esamą empirinę spragą Lietuvos mokslinėje literatūroje, bet ir prisideda prie platesnio supratimo apie tai, kaip terapeutų atsivėrimas yra išgyvenamas, interpretuojamas ir įprasminamas terapiniame santykiyje ilgalaikėje psichodinaminėje terapijoje iš psichoterapijos klientų perspektyvos.

Identifikavusios mokslinę spragą, suformulavome šio **tyrimo tikslą**: atskleisti ir aprašyti ilgalaikių psichodinaminės psichoterapijos klientų patirtis, susijusias su jų psicho-

terapeutų asmeniniu atsivėrimu psichoterapijos procese. Tikslui pasiekti kėlėme tokius uždavinius: 1) Atskleisti ir aprašyti, kaip tyrimo dalyviai (psichodinaminės psichoterapijos klientai) patiria savo psichoterapeutų asmeninį atsivėrimą. 2) Atskleisti ir aprašyti, kokias reikšmes ilgalaikiai psichodinaminės psichoterapijos klientai suteikia psichoterapeutų asmeniui atsivėrimui ir kaip tai veikia terapinį santykį.

Metodika

Teorinis tyrimo pagrindimas

Šiam tyrimui atlikti pasirinkome kokybinę tyrimo strategiją, nes ji yra tinkamiausia tais atvejais, kai tiriamas fenomenas yra mažai tyrinėtas, o esami tyrimų rezultatai – prieštaringi, todėl nėra galimybės iš anksto formuluoti hipotezių (Barker et al., 2002; Smith et al., 2009). Nors psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo tema sulaukia vis daugiau mokslinio dėmesio, iki šiol dauguma tyrimų buvo orientuoti į pačių psichoterapeutų perspektyvą, o klientų subjektyvios patirtys paliekamos nuošalyje (Audet, 2011; McCormic et al., 2019). Esami tyrimų rezultatai taip pat yra prieštaringi – literatūroje išskiriama tiek šio fenomeno nauda, tiek galimos grėsmės (Farber, 2006). Svarbu ir tai, kad Lietuvos kontekste šis fenomenas dar apskritai nėra tyrinėtas. Pasirinkdamos kokybinę tyrimo strategiją, siekėme gilintis į subjektyvias tyrimo dalyvių patirtis, atskleisti reiškinių kompleksiskumą (Lozovska, 2014). Rėmėmės prielaida, kad žmonės reiškinį suvokia skirtingai, todėl mūsų, kaip tyrėjų, tikslas – ne patvirtinti išankstines tiesas, bet sukurti erdvę, kurioje dalyvių balsai galėtų skleisti autentiškai (Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2016). Dėl šios priežasties tyrime vadovavomės indukcine radinių logika – sąmoningai reflektavome savo turimas nuostatas bei žinias ir siekėme išlaikyti vadinamąją „nežinančiojo poziciją“. Tokia laikysena padėjo tyrimo metu išlikti atviroms tyrimo dalyvių patirtims, užuot perkėlus į tyrimą mūsų pačių teorines prielaidas ar profesinius lūkesčius. Be to, tyrimo procese siekėme kurti bendradarbiavimu grįstą santykį tarp mūsų, kaip tyrėjų, ir tyrimo dalyvių – vieną pagrindinių kokybinio tyrimo bruožų, kuris leidžia tyrimo dalyviams jaustis savo patirčių ekspertais ir aktyviais proceso dalyviais (Braun & Clarke, 2022; Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2016; Vaštakė, 2022). Ši strategija atvėrė galimybę pažvelgti į fenomeną ne per iš anksto nustatytas „tiesas“, o „iš vidaus“, atkleidžiant, kaip tyrimo dalyviai suvokia psichoterapeuto atsivėrimą ir kokią reikšmę jam suteikia savo terapinio santykio kontekste.

Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvių paieškai taikėme tikslinę patogiąją atranką, siekdamos įtraukti asmenis, galinčius išsamiai reflektuoti psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo patirtis. Tyrimo dalyviai turėjo atitikti šiuos kriterijus:

- 1) Būti pilnamečiai.
- 2) Būti ilgalaikiai psichodinaminės psichoterapijos klientai (lankęsi ne mažiau kaip 20-yje psichoterapijos sesijų).
- 3) Dalyvauti tyrime savanoriškai.
- 4) Būti tyrėjoms asmeniškai nepažįstami žmonės.

Iš atsiliepusių potencialių tyrimo dalyvių šiuos kriterijus atitiko aštuoni asmenys (N = 8). Visi jie šiuo metu lanko psichodinaminę psichoterapiją.

1 lentelėje pateikiame bendruosius ir demografinius tyrimo dalyvių duomenis apie lytį, amžių, išsilavinimą, terapijos trukmę ir interviu trukmę. Siekdamos užtikrinti konfidencialumą, tyrimo dalyvių vardus pakeitėme pseudonimais.

1 lentelė

Tyrimo dalyvių bendroji informacija ir demografiniai duomenys

Tyrimo dalyvis (-ė)*	Lytis	Amžius (m.)	Išsilavinimas	Laikas, kurį lanko psichoterapiją (m.)	Interviu trukmė
Gabrielė	Mot.	22	Vidurinis (šiuo metu studijuoja aukštojoje mokykloje)	2	35 min.
Indrė	Mot.	22	Vidurinis (šiuo metu studijuoja aukštojoje mokykloje)	5	21 min.
Luknė	Mot.	21	Vidurinis (šiuo metu studijuoja aukštojoje mokykloje)	2,5	37 min.
Kotryna	Mot.	49	Aukštasis universitetinis	5	21 min.
Dominyka	Mot.	22	Vidurinis (šiuo metu studijuoja aukštojoje mokykloje)	0,5	12 min.
Goda	Mot.	22	Vidurinis (šiuo metu studijuoja aukštojoje mokykloje)	3	18 min.
Rokas	Vyr.	39	Vidurinis (šiuo metu studijuoja aukštojoje mokykloje)	2	25 min.
Sandra	Mot.	35	Aukštasis universitetinis (šiuo metu studijuoja antroje aukštojoje mokykloje)	2	21 min.

* Tyrimo dalyvių vardai yra pakeisti.

Iš 1 lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad tyrime dalyvavo septynios moterys (N = 7) ir vienas vyras (N = 1). Jauniausiai tyrimo dalyvei buvo 21 metai, o vyriausiai – 49 metai. Tyrimo dalyvių imties amžiaus vidurkis yra 29 metai (M = 29). Dvi tyrimo dalyvės (N = 2) turėjo aukštąjį universitetinį išsilavinimą, šeši tyrimo dalyviai (N = 6) tyrimo atlikimo metu studijavo aukštojoje mokykloje. Laikas, kurį tyrimo dalyviai lanko psichoterapiją, taip pat varijavo. Trumpiausiai psichoterapiją lankyta pusę metų (N = 0,5), ilgiausiai – penkerius metus (N = 5). Tyrimo dalyvių psichoterapijos lankymo trukmės vidurkis – treji metai (M = 3). Ilgiausia interviu trukmė buvo 35 min., o trumpiausia – 12 min. (M = 24 min.).

Įvertinimo būdas

Tyrimo duomenis rinkome individualiais, pusiau struktūruotais interviu. Toks interviu formatas palaiko aiškų tyrimo dėmesio centrą, tačiau kartu leidžia tyrimo dalyviams laisvai dalintis savo patirtimis. Tyrimo metu naudojome tris pagrindinius klausimus: 1) Ką Jums

reiškia, kad Jūsų psichoterapeutas (-ė) atsiveria Jums asmeniškai? 2) Kuo psichoterapeuto (-ės) asmeninis atsivėrimas Jums buvo naudingas? 3) Kuo psichoterapeuto (-ės) asmeninis atsivėrimas Jums buvo trukdantis, nenaudingas? Jei reikėdavo, užduodavome papildomų klausimų, siekdamos geriau suprasti tyrimo dalyvių patirtis (pavyzdžiui: „Gal galėtumėte patikslinti, apie ką čia kalbate?“, „Gal galėtumėte plačiau apie tai papasakoti?“). Šie klausimai padėjo užtikrinti, kad bus plačiau išskleisti tyrimo dalyvių pasakojimai ir nenukrypta nuo tyrimo tikslo.

Tyrimo eiga

Tyrimo dalyvių paiešką vykdėme socialinėse platformose („Outlook“, „Facebook“, „Messenger“, „Instagram“) – įdėjome skelbimą su kvietimu dalyvauti tyrime. Sulaukusios potencialių tyrimo dalyvių atsakymų ir įsitikinusios, kad jie atitinka atrankos kriterijus, paaiškinome pagrindinius tyrimo aspektus ir kvietėme pasirašyti informuoto sutikimo dalyvauti tyrime formas. Prieš pradėdamos interviu, kiekvieno tyrimo dalyvio teiravomės, kokios krypties psichoterapiją jie lanko, taip užtikrindamos, kad visi tyrimo dalyviai būtų psichodinaminės psichoterapijos klientai. Taip pat prieš pradėdamos rinkti duomenis kiekvieno tyrimo dalyvio prašėme paaiškinti, kaip jie supranta terapeuto asmeninio atsivėrimo reiškinį. Jei kildavo sunkumų – mes apibrėždavo šį reiškinį. Prieš pradėdamos tyrimą įsitikinome, kad visi tyrimo dalyviai buvo suprantantys terapeuto asmeninio atsivėrimo reiškinio esmę ir aiškiai jį apibrėždavo, todėl buvo laikomi tinkamais dalyvauti tyrime. Duomenų rinkimą pradėjome nuo bandomojo (*pilotinio*) interviu su vienu tyrimo dalyviu. Jo metu įvertinome, ar interviu klausimai yra tinkami ir padeda atskleisti tiriamą reiškinį. Įsitikinusios, kad interviu klausimai yra tinkami ir atskleidžiantys tiriamą fenomeną, bandomojo tyrimo interviu įtraukėme į duomenų analizę. Su visais tyrimo dalyviais atlikome individualius interviu, kuriuose užduodavome tuos pačius pagrindinius klausimus. Taip pat, siekdamos pagilinti dalyvių pasakojimus, užduodavome patikslinančių klausimų ir taikėme aktyvaus klausymosi metodus, padedančius kurti saugią ir autentišką pokalbio erdvę. Mūsų tikslas buvo padėti tyrimo dalyviams įsigilinti į savo patirtis ir atskleisti jas kuo išsamiau.

Visus interviu su tyrimo dalyviais vykdėme nuotoliniu būdu, naudodamos „Google Meet“ platformą. Su kiekvienu tyrimo dalyviu individualiai deriname tinkamiausią pokalbio laiką. Visus interviu įrašydavome garso formatu, o vėliau transkribavome juos taip, kad jie būtų perteikti kuo tiksliau. Viso tyrimo metu taip pat vedėme tyrėjos refleksijų dienoraštį, kuriame fiksavome kylančias mintis, jausmus, emocijas bei savo asmeninį santykį su tiriamu fenomenu. Tai padėjo sąmoningai stebėti savo poziciją tyrimo procese ir stiprinti refleksyvumą, kuris yra esminis kokybinio tyrimo bruožas.

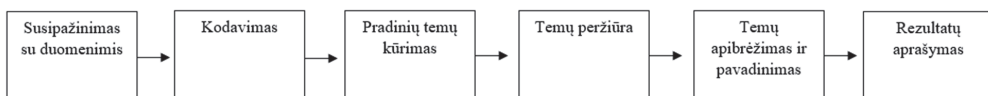
Duomenų analizė

Tyrimo duomenis analizavome taikydamos refleksyvosios teminės analizės metodą, kurį pasiūlė Braun ir Clarke (2022). Šis metodas pabrėžia tyrėjų pozicijos, konteksto ir subjektyvumo svarbą – pripažįstama, kad temos nėra „randamos“, bet jos iškyla vykstant

aktyviai sąveikai tarp tyrėjų, duomenų ir tyrimo tikslo. Tai leido gilintis į prasmes, kurios atsiskleidžia ne tik iš tyrimo dalyvių pasakojimų, bet ir iš mūsų, kaip tyrėjų, refleksijos šių pasakojimų atžvilgiu. Refleksyvosios teminės analizės metodas turi konkrečius duomenų analizės žingsnius, juos pateikiame 1 paveiksle.

1 paveikslas

Refleksyvosios teminės analizės žingsniai (sudaryta autorių)



Pirmiausia gilinomės į *analizuojamus duomenis* transkribuodamos interviu ir keliskart klausydamosi interviu įrašų. Tuo metu žymėjomės pradines duomenų kodavimo idėjas, bendrus aspektus, pirmąsias kilusias mintis. Tada atlikome *kodų generavimą*. Aptikome ir kodavome tas interviu teksto ištraukas, kurios atskleidė, kaip tyrimo dalyviai patiria analizuojamą fenomeną. Šiame procese išskyrėme semantinius ir konstruktyvistinius kodus. Toliau vykdėme *pradinių temų kūrimą* – pirminius kodus intuityviai (tarsi leidžiant vieniems kitus „pritraukti“) dėlįojome į grupes pagal prasmę ir taip ieškojome bendrų temų, peržiūrėjome ir koregavome, parengėme pirminį temų ir potemių žemėlapi su preliminariais pavadinimais. Tada atlikome *temų peržiūrėjimą* – sugrupuotus pirminius kodus peržiūrėjome dar kartą, skaitydamos autentiškus interviu tekstus. Šiame etape siekėme, kad kiekviena tema ir potemė būtų unikali. Tardamosi tarpusavyje ir su nepriklausomais tyrėjais atlikome korekcijas ir sudarėme galutinį temų ir potemių sąrašą. Galiausiai vykdėme galutinį *temų apibrėžimą ir pavadinimų kūrimą* bei *gautų rezultatų analizės rašymą*.

Tyrimo kokybės užtikrinimas

Siekdamos užtikrinti šio tyrimo kokybę, rėmėmės Yardley (2008) išskirtais kokybinių tyrimų kokybės kriterijais: *jautrumu kontekstui, tyrimo skaidrumu ir vientisumu, rūpestingumu, tyrimo kruopštumu ir aktualumu*. *Jautrumą kontekstui* užtikrinome sistemingai apžvelgdamos literatūrą apie psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo reiškinį, įvertindamos tyrimų rezultatus ir jų prieštaringumą bei identifikuodamos mokslinę spragą Lietuvos kontekste. *Tyrimo skaidrumą ir vientisumą* siekėme užtikrinti kruopščiai aprašydamos tyrimo dizainą, duomenų rinkimo ir analizės eigą pagal refleksyvosios teminės analizės (Braun & Clarke, 2022) etapus, o rezultatus aprašydamos su ryškiausiomis citatomis. Viso tyrimo metu vedėme tyrėjos dienoraštį, kuriame aktyviai reflektavome. Tyrimo kokybę užtikrinti padėjo pirmosios straipsnio autorės kelerių metų trukmės kompetencijų ugdymas kokybinių tyrimų srityje Vilniaus universiteto studijose, lankant kokybinių tyrimų seminarus, savarankiškas gilinimasis į tyrimo metodiką ir nuolatinis bendradarbiavimas su antra straipsnio autore, kuri yra baigusi

kokybinių tyrimų mokymus Fenomenologinių tyrimų institute, parašiusi mokslinių publikacijų taikydama kokybinius tyrimo metodus. *Tyrimo rūpestingumą* užtikrinome tyrimo dalyvių atžvilgiu – tyrimo dalyviams suteikėme visą reikalingą informaciją apie tyrimą, gavome informuotus sutikimus dalyvauti tyrime, užtikrinome konfidencialumą. Interviu derinome tyrimo dalyviams patogiu metu, saugioje virtualioje aplinkoje. *Tyrimo kruopštumą* užtikrinome tuo, kad pusiau struktūruoto interviu klausimai buvo sukurti pirmosios ir antrosios tyrimo autorių bendru sutarimu ir išbandyti pirmosios autorės atliktame bandomajame interviu, siekiant įvertinti jų tinkamumą psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo temai atskleisti. Aptarusios bandomojo interviu rezultatus su antrąja tyrimo autore, nusprendėme patvirtinti klausimus ir, remdamosi metodologinėmis rekomendacijomis, interviu metu gautus duomenis įtraukti į galutinę duomenų analizę (Castillo-Montoya, 2016; Čepulienė & Skruibis, 2023; Matulaitė, 2013; Vaštakė, 2022). Rezultatų dalies kokybei užtikrinti buvo taikomas daugkartinis interviu medžiagos skaitymas, kodų tikrinimas ir dvigubas kodavimas. Šiame tyrime dvigubas kodavimas 50 % duomenų atliko dvi funkcijas – patikimumo ir refleksyvaus dialogo. Mes, kaip dvi tyrėjos, nepriklausomai kodavome pusę transkriptų, o vėliau aptarėme kodų ribas ir prasmų skirtumus, taip suvienodindamos kodų knygą. Šitai ne tik sumažinome individualaus šališkumo riziką, bet ir padidinome analizės gylį bei interpretacinį skaidrumą. Vėliau tyrimo rezultatus pristatėme kokybinių tyrimų supervizijų grupėje. Tiek mūsų tarpusavio bendradarbiavimas, tiek bendradarbiavimas su nešališku kokybinių tyrimų tyrėju padėjo išlaikyti duomenų patikimumą bei validumą.

Rezultatai

Refleksyvosios teminės analizės metodu išskirtos temos ir potemės

Refleksyvosios teminės analizės būdu išanalizavusios visų aštuonių tyrimo dalyvių duomenis išskyrėme tris pagrindines temas, kurias suskirstėme į vienuolika potemių. Pirmąją temą, „Naudingi klientams psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo aspektai“, suskirstėme į keturias potemes: „Psichoterapeutų, kaip realių žmonių, pamatymas“, „Atsivėrimas kaip klientų normalizavimas“, „Atvirumas – kelias į atvirumą“ ir „Atvirumas kaip noras būti terapiniame santykiuose“. Antrąją temą, „Trukdantys psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo aspektai“, išskyrėme į tris potemes: „Klientų prisiimta atsakomybė už psichoterapeutų jausmus“, „Klientų jautimasis neišgirštiems“ ir „Pokytis psichoterapijos vaidmenyse“. Trečiąją temą, „Psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo formas“, sudarėme iš keturių potemių: „Atsivėrimas kaip kalbėjimas apie bendras patirtis“, „Netiesioginis atsivėrimas“, „Atsivėrimas kaip psichoterapijos įrankis“ ir „Atsivėrimo ribos“. Visas temas ir potemes pateikiame 2 lentelėje. Citatų šaltinius žymime tyrimo dalyvių pseudonimu ir puslapio numeriu (p.), kuris nurodo konkretų puslapį dalyvio interviu transkripte.

2 lentelė

Refleksyvosios teminės analizės metodu išskirtos temos ir potemės

Temos	Potemės
Naudingi klientams psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo aspektai	Psichoterapeutų, kaip realių žmonių, pamatymas
	Atsivėrimas kaip klientų normalizavimas
	Atvirumas – kelias į atvirumą
	Atvirumas kaip noras būti terapiniame santykiyje
Trukdantys klientams psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo aspektai	Klientų prisiimta atsakomybė už psichoterapeutų jausmus
	Klientų jautimasis neišgirstiems
	Pokytis psichoterapijos vaidmenyse
Psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo formos	Atsivėrimas kaip kalbėjimas apie bendras patirtis
	Netiesioginis atsivėrimas
	Atsivėrimas kaip psichoterapijos įrankis
	Atsivėrimo ribos

Naudingi klientams psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo aspektai

Pirmoji tema, kurią sudarėme iš keturių potemių („Psichoterapeutų, kaip realių žmonių, pamatymas“, „Atsivėrimas kaip klientų normalizavimas“, „Atvirumas – kelias į atvirumą“ ir „Atvirumas kaip noras būti terapiniame santykiyje“) pristato naudingus psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo aspektus. Tai yra, kokią naudą patiria ilgalaikiai psichoterapijos klientai, kai psichoterapeutai atsiveria jiems asmeniškai.

Pirmąją potemę, „Psichoterapeutų, kaip realių žmonių, pamatymas“, išskyrėme remdamosi septynių tyrimo dalyvių mintimis. Potemė atskleidžia, kad psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas klientams yra naudingas tuo, jog tada psichoterapeutas pradedamas matyti kaip realus žmogus, dėl to terapiniame santykiyje lieka mažiau vietos idealizavimui ir atsiranda galimybė megztis lygiavertiškesniam santykiui: „<...> ir aš pajutau, kad vienas dalykas, kad ji yra, kad ji yra žmogus, labai aiškiai...“ (Rokas, 2 p.).

Antrąją potemę, „Atsivėrimas kaip klientų normalizavimas“, atpažinome penkių tyrimo dalyvių pasakojimuose. Potemė kalba apie tai, kad psichoterapeutų asmeniniai pasipasakojimai klientams yra naudingi tuo, jog padeda lengviau priimti savo išgyvenimus, patirtis, kitaip tariant – jaustis „normaliems“, patirti palengvėjimą, sumažinti gėdos, kaltės jausmus ir suteikia leidimą būti šiame momente taip, kaip būnasi: „Na kažkokią naštą šiek tiek nuėmė tokia vat, kokią vat aš jaučiu tom temom. Nes tiesiog būtent aš tai iš specialisto išgirdau“ (Sandra, 3 p.).

Trečiąją potemę, „Atvirumas – kelias į atvirumą“, išskyrėme remdamosi keturių tyrimo dalyvių pasisakymais. Potemė atskleidžia, kad psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas klientams buvo naudingas tuo, jog tai neretai paskatino ir juos labiau atsiverti, o taip pagilėjo terapinis santykis: „<...> gal man davė tokią tikrai tą žalią šviesą, kad nėra tabu temų“ (Gabrielė, 2 p.).

Ketvirtąją potemę, „Atvirumas kaip noras būti terapiniame santykiyje“, atradome trijų tyrimo dalyvių pasakojimuose. Potemė atskleidžia, kad psichoterapeutų asmeniniai atsivėrimai klientams yra naudingi tuo, jog duoda patvirtinimą, kad terapeutams įdomu, kad jie nori likti ir būti giliame terapiniame santykiyje, o tai klientams kėlė saugumo, ryšio, emocinio matymo jausmą: „Ir aš vis vien gaunu iš jos tą patvirtinimą, kad jinai nori su manimi būti ir kad jai yra įdomu su manimi būti“ (Luknė, 3 p.).

Trukdantys klientams psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo aspektai

Antroji tema, kurią sudarėme iš trijų potemių („Klientų prisiimta atsakomybė už psichoterapeutų jausmus“, „Klientų jautimasis neišgirstiems“ ir „Pokytis psichoterapijos vaidmenyse“), atskleidžia trukdančius psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo aspektus. Tai yra kuo ilgalaikiams psichoterapijos klientams trukdė tai, kad jų psichoterapeutai jiems asmeniškai atsivėrė.

Pirmąją potemę, „Klientų prisiimta atsakomybė už psichoterapeutų jausmus“, įžvelgėme dviejuose tyrimo dalyvių pasakojimuose. Potemė atskleidžia, jog psichoterapeutų asmeniniai atsivėrimai klientams buvo trukdantys tuo, kad klientai jautė atsakomybę už psichoterapeutus po jų asmeninių atsivėrimų: „Nu toks irgi galbūt man staiga tada norisi sukontroliuoti, ir kažkaip atrodo, aš prisiimu atsakomybę už jos jausmus, kad aš čia kažką padariau, kad jinai taip jaučiasi“ (Luknė, 5 p.).

Antrąją potemę, „Klientų jautimasis neišgirstiems“, aptikome dviejuose tyrimo dalyvių pasakojimuose. Potemė kalba apie tai, kad psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas ilgalaikiams psichoterapijos klientams trukdė tuo, kad paliko klientus nuošalyje – jie jautėsi visiškai neišgirsti. Tyrimo dalyvė sako: „<...> aš tada sirgau anoreksija ir aš pasakoju jai ir jinai sako: „nu jo, bet, pavyzdžiui, aš irgi prisižiūriu mitybą, bet taigi tiesiog noriu sveikai valgyti, pasportuoti ir neauga tas svoris.“ Bet tada galvoju, nu ar tu supranti, apie ką tu šneki, kad anoreksija nėra apie svorį. Tai yra... Sakyt tokius dalykus, tai yra... Nu taip, jinai dalinasi savo patirtimi, nori, kad aš jausčiausi suprasta, bet aš jaučiausi visiškai neišgirsta“ (Indrė, 3 p.).

Trečiąją potemę, „Pokytis psichoterapijos vaidmenyse“, išskyrėme remdamosi dviejų tyrimo dalyvių patirtimi. Potemė akcentuoja, kad psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas klientams trukdė, nes atsivėrimai pakeitė terapinio santykio dinamiką. Abiem atvejais buvo paminėta, kad psichoterapeutės įgijo motinos, o klientai – vaiko vaidmenį. Tyrimo dalyvė pasakoja: „<...> Ir tokia biškį net kaip mama, tokia poziciją apėmė. Aš jaučiausi truputį kaip vaikas, kurį mama auklėja dabar“ (Gabrielė, 4 p.).

Psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo formos

Trečioji tema, kurią sudarėme iš keturių potemių („Atsivėrimas kaip kalbėjimas apie bendras patirtis“, „Netiesioginis atsivėrimas“, „Atsivėrimas kaip psichoterapijos įrankis“ ir „Atsivėrimo ribos“) atskleidžia, kaip klientai supranta psichoterapeutų asmeninį atsivėrimą. Tai apima skirtingas psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo formas ir atsivėrimo ribas.

Pirmąją potemę, „Atsivėrimas kaip kalbėjimas apie bendras patirtis“, įžvelgėme šešiuose tyrimo dalyvių pasakojimuose. Potemė parodo, kad dažnai klientai kalbėjimą apie kokias nors bendras psichoterapeuto ir kliento patirtis (pavyzdžiui, tą pačią studijų kryptį, panašius pomėgius) supranta kaip psichoterapeutų asmeninį atsivėrimą. Tyrimo dalyvė prisimena: „Ir tiesiog būna terapijos seansų, kai mes tiesiog prajapinam apie studijas ir apie mūsų patirtis“ (Indrė, 4 p.).

Antrąją potemę, „Netiesioginis atsivėrimas“, savo pasakojimuose perteikė keturi tyrimo dalyviai. Potemė parodo, kad kai kada net neverbalinius psichoterapeutų bendravimo aspektus, tokius kaip aprangos detalės, nusijuokimai, tam tikri netiesioginiai sureagavimai, klientai gali suprasti kaip psichoterapeutų asmeninį atsivėrimą. Tyrimo dalyviai minėjo, kad tokie momentai stiprina bendrumo jausmą, leido pasijusti mažiau vienišiams ar izoliuotiems. Tyrimo dalyvis pasakojo: „Ir kai aš, kai nuėjau jai pasakot antrą kartą, kai jau atėjo tos sesijos, ji tiesiog nelaikė juoko ir ji nusiprunkštė. Ir man tai buvo tai turbūt vienas labiausiai suvienijančių momentų <...>“ (Rokas, 2 p.).

Trečiąją potemę, „Atsivėrimas kaip psichoterapijos įrankis“, išskyrėme trijuose tyrimo dalyvių atsakymuose. Potemė kalba apie tai, kad kai kurie klientai psichoterapeutų asmeninius atsivėrimus supranta kaip psichoterapeutų sąmoningai naudojamą techniką, kuri padeda pasiekti terapijos tikslų. Tyrimo dalyvė stebisi: „Atrodo, kad jinai taip, tikrai labai gerai yra įvaldžiusi ir jinai savimi disponuoja kaip tokiu žiauriai geru instrumentu, tipo, nu wow“ (Luknė, 6 p.).

Ketvirtąją potemę, „Atsivėrimo ribos“, aptikome keturiuose tyrimo dalyvių pasakojimuose. Potemė akcentuoja psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo ribų neperžengimą, jų laikymąsi ir profesionalumą. Tyrimo dalyvė, kalbėdama apie atsivėrimo ribų išlaikymą, atsivėrimą vadina desertu, kuris yra „skanus“, kai yra vietoje ir laiku: „<...> tas atsivėrimas jusiai toksai žinai, kaip nežinau, kaip toks geras galima pavadint kažkoks desertas, žinai, kaip kažkoks priedas, <...>. Tai buvo tikrai dozuotas. Jis tikrai buvo, nežinau, ne apie kažkokias trikdančias superpatirtis, ar ne, kad būtų tas atsivėrimas, ten neatsiveria tau nu ką aš žinau, apie kažkokius ten jausmus, kažkokius tokius superišgyvenimus <...>“ (Kotryna, 4 p.).

Apibendrinant – tyrime per tris temas ir vienuolika potemių atskleidėme ilgalaikių psichoterapijos klientų patirtis, susijusias su psichoterapeutų asmeniniu atsivėrimu. Tyrimo rezultatai rodo, kad psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas klientams gali būti naudingas, nes psichoterapeutai pamatomi kaip realūs žmonės, klientai jaučiasi labiau normalizuoti, galintys daugiau atsiverti ir gauna patvirtinimus, kad psichoterapeutai nori būti terapiniame santykiyje. Kita vertus, psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas klientams gali būti trukdantis, nes klientai gali prisiimti atsakomybę už psichoterapeutų jausmus, gali jaustis neišgirsti ir pasimetę terapinio santykio vaidmenyse. Galiausiai, psichoterapijos klientai psichoterapeutų asmeninį atsivėrimą supranta skirtingomis formomis, tokiomis kaip kalbėjimas apie bendras psichoterapeuto ir kliento patirtis, netiesioginis atsivėrimas, atsivėrimas kaip psichoterapijos įrankis, be to, psichoterapijos klientai taip pat akcentuoja psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo ribas.

Rezultatų aptarimas

Šio tyrimo dalyvių pasakojimuose atskleidėme temas ir potemes, kurios užtaiso mokslinę spragą psichoterapeutų asmeniniame atsivėrime iš psichodinaminės psichoterapijos klientų perspektyvos. Nors dalis tyrimo temų sutampa su dažnai literatūroje aptariamu skirstymu į naudingą ir trukdantį atsivėrimą, mūsų tyrimo unikalumas tas, kad šiuos aspektus atskleidėme konkrečiame kontekste – ilgalaikių psichodinaminės psichoterapijos klientų patirtyse – ir šitaip detalizavome naujai išryškėjusias potemes, kurios nėra plačiai nagrinėtos ankstesniuose tyrimuose. Šiame tyrime išryškinome dvi naujas tyrimo dalyvių įvardytas potemes – „Atvirumas kaip noras būti santykiyje“ ir „Netiesioginis atsivėrimas“ – kurios į pirmą planą iškelia terapeuto atsivėrimą kaip santykinį įsipareigojimo ženklą ir kaip subtilią, neverbalią atsivėrimo formą. Taip pat pastebėjome specifinį terapinių vaidmenų poslinkį į „motinos ir vaiko“ dinamiką po atsivėrimo – konkretesnį susikeitimo vaidmenimis vaidždą, nei dažniausiai aprašomą bendrai kaip „vaidmenų sumaištį“. Šie akcentai leidžia patikslinti, kaip būtent atsivėrimas keičia terapinį aljansą psichodinaminėje terapijoje ir suteikia naujų klinikinių orientyrų.

Pirmiausia, pastebėjome, kad tyrime išryškėjęs psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo naudos klientams aspektas atliepia ankstesnius tyrimus, kuriuose pabrėžiama, jog tinkamai taikomas psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas ilgalaikiams psichoterapijos klientams gali būti naudingas ir prisidėti prie psichoterapijos proceso kokybės (Farber, 2006; Audet & Everall, 2010; Levitt et al., 2018). Mūsų tyrimo dalyviai teigė, kad psichoterapeutų asmeniniai atsivėrimai jiems yra naudingi, nes jie atveria galimybę pamatyti terapeutus kaip realius žmones – su žmogiškomis emocijomis, patirtimis ir netgi netobulumais. Tyrimai rodo, kad psichoterapijos klientai ypač vertina momentus, kai jų psichoterapeutai atskleidžia save iš žmogiškosios pusės, tai siejosi su teigiamais terapijos rezultatais, stiprino psichoterapeutų ir klientų kontaktą, gerino darbinį aljansą ir buvo geras įrankis „priartėti“ prie kliento (Levitt et al., 2018; Farber, 2006). Be to, pamatėme, kad psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas buvo naudingas, nes tai juos normalizuodavo, mažino gėdos jausmą ir leido lengviau priimti savo patirtis ir jausmus. Tyrimuose taip pat yra atskleidžiama, kad psichoterapeutai asmeniškai atsiveria tam, kad parodytų savo supratimą ir sumažintų kliento vienišumą, kurį šis gali jausti pasakodamas apie savo patirtis: atsivėrimas per normalizavimą yra būdas netiesiogiai pasakyti klientui, kad „tu nesi kitoks“ (Alva et al., 2025; Berg et al., 2017; Hill et al., 2019). Pastebėjome, kad šio tyrimo dalyviams psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas buvo naudingas ir tuo, kad tai tapo „žalia šviesa“ drąsiau atsiverti ir jiems patiems, o tai gilino terapinį santykį. Ankstesniuose tyrimuose aptikta, kad psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas tikrai gali tapti kvietimu klientams giliau tyrinėti savo vidinį pasaulį ir skatinti didesnę jų atvirumą, stiprinti darbinį aljansą, nes psichoterapeutų atsivėrimai gali sumažinti socialinį atstumą tarp psichoterapeuto ir kliento, o tai klientams psichoterapiją leidžia matyti kaip vietą, kurioje jie gali būti savimi (Duesler & Lowman, 2020; Robertson et al., 2025; Audet & Everall, 2010; Hill et al., 2018). Dar vienas aspektas, kurį atradome, buvo tai, kad tyrimo dalyviams psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas buvo naudingas, nes tapo užuomina, jog terapeutai ne tik dirba savo

darbą, bet jiems klientas ir jo istorija yra iš tikrųjų įdomūs ir jie nori būti tame terapiniame santykiyje. Tyrimuose teigiama, kad psichoterapeutų elgesys, kuris rodo norą būti su klientu terapiniame santykiyje, yra susijęs su stipresniu klientų įsitikinimu, jog psichoterapeutas yra nuoširdžiai įsitraukęs į terapinį santykį, ir susijęs su didesne jų motyvacija lankyti psichoterapiją (Audet & Everall, 2010; Ain, 2011; Robertson et al., 2025). Psichodinaminėje perspektyvoje šiuos radinius galima suprasti kaip emocinį patyrimą: adekvatus, ribų neperžengiantis atsivėrimas kuria naują santykinę patirtį, kuri keičia perkėlimo dinamiką ir mažina gėdą, vienišumą, didina saugumo bei ryšio išgyvenimą – būtent šie emociniai pokyčiai dalyvių pasakojimuose atsiskleidė greta kognityvinių įžvalgų.

Toliau analizuodamos išskyrėme klientams trukdančius psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo aspektus, kurie taip pat yra aptariami ankstesnėje literatūroje, akcentuojant, kad nors psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas klientams gali būti naudingas, kartais jis gali sukelti tam tikrų sunkumų ir net trukdyti pačiam psichoterapijos procesui. Šio tyrimo dalyviai sakė, jog kartais, kai psichoterapeutai jiems atsiverdavo asmeniškai, jie jausdavo kaltę ir norėdavo pasirūpinti psichoterapeutais, kad jie pasijustų geriau. Tyrimai rodo, kad vienas iš esminių psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo pavojų ir yra klientų prisiminta atsakomybė: kai psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas yra pernelyg asmeniškasis, klientams gali kilti vidinis konfliktas tarp noro atsiverti ir noro apsaugoti terapeutą, dėl to psichoterapijos procesas gali smarkiai nukentėti (Farber, 2006; Robertson et al., 2025; Henretty & Levitt, 2010). Taip pat pastebėjome, jog kai kuriais atvejais tyrimo dalyviams psichoterapeutų asmeniniai atsivėrimai kėlė jausmą, kad psichoterapeutai jų nesupranta ir tarsi stumia kažkur į šalį. Ankstesniuose tyrimuose išryškėjo, kad kai psichoterapeutai naudoja per daug asmeninio atsivėrimo, klientai gali pradėti abejoti psichoterapeutų profesionalumu ir tuo, ar juos iš tikrųjų girdi ir supranta, nes psichoterapijos dėmesio centre visgi turėtų būti klientas, o kai psichoterapeutai daug asmeniškai atsiveria, tas dėmesio centras gali keistis (Everall, 2010; Robertson et al., 2025; Ziv-Beiman et al., 2017). Dar vienas dalykas, išryškėjęs mūsų tyrime, – kad psichoterapeutų asmeniniai atsivėrimai tyrimo dalyviams trukdė, nes tokie atsivėrimai keitė terapinio santykio struktūrą ir kėlė didelį pasimetimą – santykis imtas matyti nebe kaip psichoterapeuto ir kliento, o kaip motinos ir vaiko. Nors literatūroje nėra išskiriamas konkrečiai terapinis santykis, kuris pasižymėtų motinos ir vaiko dinamika, tačiau vienokie ar kitokie psichoterapijos vaidmenų pokyčiai po psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo literatūroje yra aptariami. Tyrimuose yra pastebima, kad psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas psichoterapijoje turi labai siaurą ribą tarp psichoterapeuto, kaip žmogaus atskleidimo, ir profesinio vaidmens praradimo ir gali sukelti vaidmenų sumaištį, kai klientai nebe taip aiškiai supranta, kur baigiasi terapinis santykis, o kur prasideda asmeninis (Ziv-Beiman et al., 2017; Berg et al., 2017; Henretty & Levitt, 2010). Mūsų tyrimo duomenys rodo ne tik bendrą vaidmenų sumaištį, bet ir konkrečią parentifikacijos kryptį – santykis klientų patyrimu persitvarko į „motinos ir vaiko“ diadą. Toks atsivėrimas gali aktyvuoti kliento globėjo schemas (atsakomybės už terapeuto jausmus perėmimą) ir nukreipti dėmesį nuo kliento, todėl psichodinaminėje terapijoje yra pravartu čia pat tikrinti kliento patyrimą, kad dėmesys grįžtų į kliento vidinį pasaulį.

Galiausiai, tyrime aptikome skirtingų psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo formų, apie kurias taip pat yra kalbama ankstesniuose tyrimuose, kuriuose minima, kad psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas gali pasireikšti įvairiomis formomis ir kad jis turėtų turėti tam tikras ribas. Šiame tyrime pastebėjome, kad tyrimo dalyviai net neverbalinius terapeuto signalus (reakciją, toną, aprangos detales, juoką) įvardijo kaip „netiesioginį atsivėrimą“ – tai papildė tradiciškai turinio pagrindu apibrėžiamą atsivėrimo sampratą ir siūlo platesnį supratimą: terapeutas atsiveria ne tik tuo, ką pasako, bet ir kaip yra pačiame santykiyje. Mūsų tyrimo dalyviai sakė, kad kartais jų psichoterapeutai asmeniškai atsiveria per išgyvenimus, kurie siejasi su jų pačių išgyvenimais, taip kurdami bendrumo jausmą – pavyzdžiui, tos pačios krypties studijos ar panašūs pomėgiai. Tyrimuose yra aptariama, kad psichoterapeutų asmeniniai atsivėrimai, kurie buvo susiję su panašiomis klientų patirtimis, klientams padėjo kurti jausmą, jog psichoterapeutai iš tikrųjų supranta klientą, mezgė tvirtesnę terapinę ryšį ir leido jaustis labiau „normaliems“ (Kenosi & Cartwright, 2018; Hill et al., 2018; Levitt et al., 2018). Be to, šio tyrimo dalyviai atskleidė, kad ne visada psichoterapeutų asmeniniai atsivėrimai buvo tiesioginiai. Kartais psichoterapeutų asmeniniu atsivėrimu tyrimo dalyviai laikė psichoterapeutų laikyseną, įvairias reakcijas ar aprangos detales. Tyrimai taip pat pažymi, kad psichoterapeutų neverbalinis elgesys, intonacija, tam tikri atspindėjimai, komentarai lyg „tarp kitko“ klientų gali būti suprantami kaip netiesioginis savęs atskleidimas, kuris kuria geresnę terapinę santykį, stiprina jo autentiškumą (Hill et al., 2018; Levitt et al., 2018; Kenosi & Cartwright, 2018). Dar vienas aspektas, kurį pastebėjome, yra tas, kad tyrimo dalyviai sakė, jog kai kuriais atvejais psichoterapeutų asmeninius atsivėrimus jie suprasdavo ne tik kaip žmogiškus pasipasakojimus, bet ir kaip psichoterapeutų sąmoningai naudojamas technikas, kurios padeda psichoterapijos procese. Tyrimai rodo, kad psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas, kuris yra tinkamai taikomas, gali tapti psichoterapijos įrankiu, padedančiu sukurti autentišką kontaktą su klientu, jį padrasinti, parodyti empatiją ir skatinti savirefleksiją (Duesler & Lowman, 2020; Everall, 2010; Hill et al., 2018; Farber, 2006). Galiausiai, išryškino, kad, tyrimo dalyvių manymu, psichoterapeutai, asmeniškai atsivėrę, turėtų laikytis tam tikrų taisyklių, neperžengti profesionalumo ir asmeniškumo ribų. Ankstesniuose tyrimuose aptikta, kad kai psichoterapeutas pasidalija informacija, kuri atrodo perteklinė ar jos kontekstas nėra iki galo aiškus, klientui tai gali sukelti pasimetimo jausmą, nes terapinio santykio ribos pasidaro neaiškios, o siekiant išlaikyti balansą tarp žmogiško kontakto ir profesionalumo psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas turėtų būti naudojamas: nei per daug, nei per mažai, o kaip tik tiek, kiek reikia (Farber, 2006; Ziv-Beiman et al., 2017; Robertson et al., 2025).

Verta pažymėti, kad nors kai kurie tyrimo rezultatai atliepia ankstesnių mokslinių tyrimų rezultatus, mūsų darbo unikalumas yra tyrimo dalyvių – ilgalaikių psichodinaminės psichoterapijos klientų – perspektyva. Toks specifinis kontekstas iki šiol buvo mažai nagrinėtas tarptautiniu mastu (Farber, 2006; Henretty & Levitt, 2010; Ziv-Beiman, 2013), o Lietuvoje netyrinėtas visai. Be to, mūsų tyrimo naujumas – tai ir specifiniai radiniai. Visų pirma, išskyrėme potėmę „Atvirumas kaip noras būti santykiyje“, kuri akcentuoja atsivėrimą kaip terapeuto įsipareigojimo terapiniam santykiui ženklą. Antra, praplėtėme „netiesioginio atsivėrimo“ sampratą, kai atsivėrimu laikomi ir neverbaliniai paralingvistiniai signalai.

Trečia, aprašėme konkretesnę terapinių vaidmenų poslinkį po atsivėrimo – santykio pokytį į „motinos ir vaiko“ diadą. Kiek žinome, šios potėmės klientų perspektyvoje iki šiol nebuvo išskirtos kaip savarankiškos, todėl laikome jas šio darbo indėliu į psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo konceptualizaciją.

Tyrimo ribotumai

Šis tyrimas turi ir savo ribotumų. Pirmu ribotumu laikome tyrimo imties nehomogeniškumą pagal lytį (tyrime dalyvavo septynios moterys ir vienas vyras). Antras ribotumas – tai nepasigilinimas į tyrimo dalyvių ankstesnių psichoterapijos patirčių reikšmę. Trečią ribotumą įžvelgiame tą, kad visus interviu atlikome nuotoliniu būdu, o ne gyvai, kas galėjo turėti įtakos terapinio santykio refleksijoms ar bendravimo niuansų perteikimui. Ketvirtu ribotumu laikome interviu klausimų struktūrą, kuri, kaip ir daugelyje kokybinių tyrimų, gali turėti įtakos temų pasiskirstymui, tačiau norime pabrėžti, kad duomenų analizė buvo grįsta dalyvių patirčių refleksyvia interpretacija.

Tyrimo pritaikomumas

Tyrimo rezultatai yra reikšmingi ir papildantys anksčiau atliktų tyrimų rezultatus. Tyrimas turi praktinę vertę, nes juo teikiame naujų įžvalgų apie tai, kokiais atvejais psichoterapeutų asmeninis atsivėrimas gali būti naudingas, o kada – potencialiai žalingas. Pavyzdžiui, kai terapeutas pasidalija patirtimi, kuri padeda klientui normalizuoti savo jausmus ir mažinti gėdos ar vienišumo pojūtį, toks atsivėrimas gali būti reikšmingas terapiniam ryšiui ir klientų psichologinei gerovei. Tyrimo dalyviai teigė, kad tai padėjo jiems pasijusti supraciems, „normaliems“ ir laisviau atsiverti. Tačiau tyrimo rezultatai taip pat rodo, kad pernelyg asmeniškai arba netinkamai naudojamas atsivėrimas gali turėti neigiamų pasekmių, pavyzdžiui, sukelti klientui kaltės jausmą ar poreikį guosti terapeutą, arba sugriauti aiškią terapinę struktūrą, kai terapeutas pradedamas matyti kaip motinos figūra. Tokia dinamika gali trukdyti terapiniam procesui ar net stabdyti kliento pažangą. Todėl šiuo tyrimu galime padėti praktikams aiškiau reflektuoti savo elgesį sprendžiant, ar naudoti ir kaip naudoti asmeninį atsivėrimą. Vienas iš svarbių klausimų, kurį terapeutas galėtų sau užduoti, – „Ar tai, kuo dalinuosi, yra skirta klientui ir jo psichoterapiniam procesui, ar tai yra labiau apie mane patį?“ Taigi šiuo tyrimu prisidedame prie geresnio psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo fenomeno pažinimo iš ilgalaikių psichodinaminės psichoterapijos klientų perspektyvos, kuri iki šiol buvo mažai tyrinėta, todėl šio tyrimo rezultatai gali būti svarbūs ne tik praktikams, bet ir tolesniems moksliniams tyrimams.

Išvados

Šiuo tyrimu atskleidėme, kaip ilgalaikiai psichodinaminės psichoterapijos klientai patiria psichoterapeutų asmeninį atsivėrimą. Remdamosi refleksyvosios teminės analizės rezultatais identifikavome tris pagrindines temas: „Naudingi klientams psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo aspektai“, „Trukdantys klientams psichoterapeutų asmeninio

atsivėrimo aspektai“ ir „Psichoterapeutų asmeninio atsivėrimo formos“. Pirmąja tema parodėme, kad tinkamai naudojamas psichoterapeuto asmeninis atsivėrimas gali tapti terapiniu įrankiu, padedančiu klientui pamatyti terapeutą kaip žmogų. Tokie atsivėrimai mažina vienišumą ir gėdą, stiprina pasitikėjimą ir leidžia santykiuose patirti autentišką ryšį. Antrąja tema atskleidėme, kad asmeninis atsivėrimas, kai jis peržengia profesinių ribų kontekstą, gali būti ir trukdantis. Tokiais atvejais klientai gali pasijusti atsakingi už terapeuto emocijas ar pasimesti tarp terapinių vaidmenų. Trečiąja tema išryškino, kad klientai patiria psichoterapeuto atsivėrimą įvairiomis formomis – nuo netiesioginių, subtilių pasidalijimų iki atvirų, sąmoningai pasirinktų momentų, išlaikančių profesinį toną ir ribas. Šiuo darbu atveriamė klientų perspektyvą į psichoterapeuto asmeninį atsivėrimą ilgalaikėje psichodinaminėje terapijoje, parodydamos, kaip klientai šį fenomeną patiria, interpretuoja ir integruoja į terapinį santykį bei pokytį. Iki šiol Lietuvoje ši patirtis nebuvo tyrinėta, o tarptautiniu mastu analizuota tik fragmentiškai. Kai kurios išryškėjusios potėmės („Atvirumas kaip noras būti santykiuose“, „Netiesioginis atsivėrimas“ ir poslinkis į motinos ir vaiko dinamiką „vaidmenų sumaištyje“) pasirodė kaip nauji, savarankiški kliento patirties aspektai. Šie rezultatai rodo, kad psichoterapeuto asmeninis atsivėrimas nėra vien techninė intervencija – jis yra santykio fenomenas, galintis tapti tiek terapinio artumo, tiek terapinio neaiškumo šaltiniu.

Autorių indėlis

Vakarė Vindašiūtė: konceptualizavimas, metodologija, tyrimo atlikimas, duomenų analizė, rašymas – pirminis juodraštis, rašymas – peržiūra ir redagavimas, rašymas – originalaus straipsnio teksto galutinis parengimas, vizualizacija.

Marija Vaštakė: konceptualizavimas, metodologija, rašymas – peržiūra ir redagavimas, tyrimo duomenų supervizavimas.

Literatūra

Ain, S. C. (2011). *The real relationship, therapist self-disclosure, and treatment progress: A study of psychotherapy dyads* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Maryland, College Park.

Alfi-Yogev, T., Hasson-Ohayon, I., Lazarus, G., Ziv-Beiman, S., & Atzil-Slonim, D. (2021). When to disclose and to whom? Examining within – and between – client moderators of therapist self disclosure – outcome associations in psychodynamic psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 31(7), 921–931. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1867774>

Alfi-Yogev, T., Kivity, Y., Hasson-Ohayon, I., Ziv-Beiman, S., Yehezkel, I., & Atzil-Slonim, D. (2023). Client – therapist temporal congruence in perceiving immediate therapist self – disclosure and its association with treatment outcome. *Psychotherapy Research*, 33(6), 704–718. <https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2151947>

Alfi-Yogev, T., Kivity, Y., Atzil-Slonim, D., Paz, A., Igra, L., Lavi-Rotenberg, A., & Hasson-Ohayon, I. (2024). Transdiagnostic effects of therapist self-disclosure on diverse emotional experiences of clients with emotional disorders and schizophrenia. *Journal of Clinical Psychology*, 80(3), 678–691. <https://doi.org/10.1002/jclp.23648>

Alva, M. H., Antony, S. P., & Kataria, K. (2025). Exploring the use of the therapist's self in therapy: A systematic review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 47(1), 17–24. <https://doi.org/10.1177/02537176241252363>

Audet, C. T. (2011). Client perspectives of therapist self-disclosure: Violating boundaries or removing barriers? *Counselling Psychology Quarterly*, 24(2), 85–100. <https://doi.org/10.1080/09515070.2011.589602>

Audet, C. T., & Everall, R. D. (2010). Therapist self-disclosure and the therapeutic relationship: A phenomenological study from the client perspective. *British Journal of Guidance & Counselling*, 38(3), 327–342. <https://doi.org/10.1080/03069885.2010.482450>

Barker, C., Pistrang, N., & Elliot, R. (Eds.). (2002). *Research methods in clinical psychology: An introduction for students and practitioners* (2nd ed.). John Wiley & Sons.

Berg, H., Antonsen, P., & Binder, P. E. (2017). Sincerely speaking: Why do psychotherapists self-disclose in therapy? – A qualitative hermeneutic phenomenological study. *Nordic Psychology*, 69(3), 143–159. <https://doi.org/10.1080/19012276.2016.1198272>

Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage Publications.

Castillo-Montoya, M. (2016). Preparing for interview research: The interview protocol refinement framework. *The Qualitative Report*, 21(5), 811–831. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2016.2337>

Čepulienė, A. A., & Skruibis, P. (2023). What is spirituality for women bereaved by a partner's suicide: A qualitative study. *Cogent Psychology*, 10(1), Article 2183676. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2183676>

Duesler, R. L., & Lowman, M. (2020). *Therapist self-disclosure as a psychotherapy technique*. ResearchGate. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13352.49928>

Elliott, R., Watson, J. C., Timulak, L., & Sharbanee, J. (2021). Research on humanistic-experiential psychotherapies: Updated review. In M. Barkham, W. Lutz, & L. G. Castonguay (Eds.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (7th ed., pp. 421–467). Wiley.

Farber, B. A. (2006). *Self-disclosure in psychotherapy*. Guilford Press.

Farber, B. A., Berano, K. C., & Capobianco, J. A. (2004). Clients' perceptions of the process and consequences of self-disclosure in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 51(3), 340–346. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.3.340>

Gaižauskaitė, I., & Valavičienė, N. (2016). *Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu: vadovėlis*. Mykolo Romerio universitetas. <https://cris.mruni.eu/server/api/core/bitstreams/6bc9b0c7-425b-4420-a2cd-e6ec2d12736a/content>

Henretty, J. R., & Levitt, H. M. (2010). The role of therapist self-disclosure in psychotherapy: A qualitative review. *Clinical Psychology Review*, 30(1), 63–77. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.09.004>

Hill, C. E., Knox, S., & Pinto-Coelho, K. G. (2018). Therapist self-disclosure and immediacy: A qualitative meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 445–460. <https://doi.org/10.1037/pst0000182>

Hill, C. E., Knox, S., & Pinto-Coelho, K. G. (2019). Self-disclosure and immediacy. In J. C. Norcross & M. J. Lambert (Eds.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based therapist contributions* (3rd ed., pp. 379–420). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190843953.003.0011>

Yardley, L. (2008). Demonstrating validity in qualitative psychology. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to methods* (2nd ed., pp. 235–251). Sage Publications.

Kenosi, L., & Cartwright, D. (2018). Clients' experience of therapist-disclosure: Helpful and hindering factors and conditions. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 18(2), 155–166. <https://doi.org/10.1080/20797222.2018.1499268>

Levitt, H. M., Minami, T., Greenspan, S. B., Puckett, J. A., Henretty, J. R., Reich, C. M., & Berman, J. S. (2018). How therapist self-disclosure relates to alliance and outcomes: A naturalistic study. In S. B. Greene, J. C. Derlega, & A. Mathews (Eds.), *Disclosure and Concealment in Psychotherapy* (pp. 7–28). Routledge.

Lozovska, J. (2014). Subjektyviai reikšmingi psichoterapiniai pokyčiai ir veiksniai. In G. Gudaitė (red.), *Psichoterapijos veiksmingumas: terapiniai veiksniai ir subjektyviai išgyvenami pokyčiai* (p. 42–59). Vilniaus universiteto leidykla.

Matulaitė, A. (2013). *Kai „tavo kūnas tiesiog išprotėja“: įkūnytas nėštumo patyrimas* [Daktaro disertacija, Vilniaus universitetas].

McCormic, R. W., Pomerantz, A. M., Ro, E., & Segrist, D. J. (2019). The “me too” decision: An analog study of therapist self-disclosure of psychological problems. *Journal of Clinical Psychology*, 75(4), 794–800. <https://doi.org/10.1002/jclp.22736>

Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2019). What works in the psychotherapy relationship: Results, conclusions, and practices. In J. C. Norcross & M. J. Lambert (Eds.), *Psychotherapy relationships that work: Volume 1. Evidence-based therapist contributions* (3rd ed., pp. 435–470). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190843953.003.0018>

- Opland, C., & Torrico, T. J. (2024). Psychodynamic therapy. In *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing.
- Robertson, A. M., Cruwys, T., Quayle, A., Stevens, M., Platow, M. J., & Scholz, B. (2025). Goldilocks disclosures: A qualitative exploration of when therapist self-disclosure of lived experience is “just right”. *Psychological Services*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ser0000959>
- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98–109. <https://doi.org/10.1037/a0018378>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.
- Vaštakė, M. (2022). *Vyrų ir moterų refleksyvumo patirtys egzistencinės terapijos supervizijoje* [Daktaro disertacija, Vilniaus universitetas]. <https://doi.org/10.15388/vu.thesis.332>
- Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work* (2nd ed.). Routledge.
- Ziv-Beiman, S., Keinan, G., Livneh, E., Malone, P. S., & Shahar, G. (2017). Immediate therapist self-disclosure bolsters the effect of brief integrative psychotherapy on psychiatric symptoms and the perceptions of therapists: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research*, 27(5), 558–570. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1138334>