

EGZISTENCINIS POŽIŪRIS GRUPINĖJE PSICHOTERAPIJOJE

Rimantas Kočiūnas

Socialinių mokslų daktaras profesorius
Vilniaus universitetas
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra
Universiteto g. 9/1, LT-01513 Vilnius
Tel. 2 66 76 05
El. paštas: rimask@parkas.lt

Straipsnyje aptariamas psichoterapinės grupės modelis (vadinamas egzistencinio patyrimo grupe), kurį autorius porą paskutinių dešimtmečių plėtoja naudodamasis egzistencine paradigma. Jis remiasi egzistencine žmogaus kaip būties-pasaulyje samprata. Psichoterapijos procese grupėje orientuojamasi į du svarbiausius dalykus. Pirmasis – siekimas suprasti dalyvių problemas svarbiausių gyvenimo pasaulio matmenų – fizinio, socialinio, psichologinio ir dvasinio – kontekste. Antrasis – dalyvių gyvenimo sunkumai tyrinėjami universalų egzistencinių duotybių plotmėje. Kaip svarbiausios išskiriamos šios duotybės: „įmestis į pasaulį“; santykiai su kitais; gyvenimo baigtinumas; laisvė ir atsakomybė; nerimas; įprasminimo poreikis; laiko susietumas. Straipsnyje taip pat aptariami universalūs egzistencinio patyrimo grupės tikslai, svarbiausi funkcionavimo bruožai ir darbo būdai. Aptariama ir terapeuto laikysena egzistencinio patyrimo grupėje, kuri yra reikšminga psichoterapinio darbo dalis. Egzistencinio patyrimo grupėje terapinių pokyčių siekiama nuolat krepiant dalyvius į sąmoningą žmogaus būties sąlygų refleksiją. Svarbiausiais laikomi savęs ir gyvenimo supratimo pokyčiai.

Pagrindiniai žodžiai: egzistencinės duotybės, egzistencinio patyrimo grupė.

Kiekvienoje psichoterapijos paradigmoje individualaus darbo su klientais principai mėginami pritaikyti ir psichoterapiniam darbui grupėje. Egzistencinėje terapijoje taip pat siekiama egzistencinės filosofijos ir psichologijos principus perkelti į grupinio darbo erdvę. Psichoterapinėje grupėje šiuo atveju dėmesys sutelkiamas ne tiek į dalyvių asmeninių problemų sprendimą, kiek į grupės gyvenimo kūrimą ir raidą bei gilesnį jame vykstančių procesų supratimą.

Egzistencinėje terapijoje Vakarų šalyse iki šiol esama tik atskirų mėginimų svarstyti jos principų taikymą grupinei psichoterapijai (Hora, 1968; Mullan, 1978; Cohn,

1997; Jacobsen, 1997; Tantam, 2005). I. Yalom (2002), vienas žymiausių grupinės psichoterapijos atstovų, neretai priskiriamas egzistencinės terapijos paradigmam, apskritai kalba apie principinį egzistencinės ir grupinės terapijos skirtingumą („aš nepraktikuoju „egzistencinės grupinės terapijos“ – tiesą pasakius, netgi nežinau, kaip tai atrodytų“, 15 p.). Kai kurie paminėti autoriai (H. W. Cohn, D. Tantam) siūlo kurti grupinę egzistencinę terapiją grupinės analizės pagrindu. Tačiau grupės dinamikos samprata šiuo atveju akivaizdžiai stokoja nuoseklaus teorinio egzistencinio pagrindo.

Pakankamai pagrįstai galima tvirtinti, kad egzistencinis požiūris grupinėje psichoterapijoje daug anksčiau ir nuosekliau pradėtas plėtoti Lietuvoje. Čia pirmiausia paminėtinas savitas, originalus A. Alekseičiko grupinės psichoterapijos modelis, žinomas „Intensyvaus terapinio gyvenimo“ vardu (Alekseičikas, 1999; 2008). Šis modelis remiasi „gimstančiu ir besivystančiu“ grupės gyvenimu – nuo jos „kūdikystės“ iki „mirties“. Pagrindinė A. Alekseičiko psichoterapijos koncepcijos kategorija yra *gyvenimas* kaip pirminis procesas, apimantis *viską*, taip pat ir Nieką, ne-gyvenimą. Terapinėje grupėje A. Alekseičikas kuria ypatingą „erdvę“ ir „laiką“, specifines aplinkybes, kurios skatintų reikštingas gyvybines galias, atskleistų iki šiol nepastebėtas jo galimybes.

Autoriaus siūlomas „*egzistencinio patyrimo*“ grupinėje psichoterapijoje modelis, kurio užuomazgos šio žurnalo puslapiuose pirmą kartą buvo aptartos 1991 m. (Kočionas, 1991), teoriškai remiasi kai kuriais „Intensyvaus terapinio gyvenimo“ principais, taip pat šiuolaikinės egzistencinės terapijos (R. May, J. Bugentalio, V. Franklio, E. van Deurzen-Smith, E. Spinelli) koncepcijomis. Šio modelio raidai didelės įtakos turėjo ir beveik 30 metų praktinio darbo su įvairaus pobūdžio ir formato psichoterapinėmis grupėmis patirtis.

Bendriausi teoriniai egzistencinės terapijos principai

Žmogaus kaip būties-pasaulyje samprata. Egzistenciniu požiūriu žmogaus savastis apibūdinama kaip „būties-pasaulyje“ (vok. *Dasein*). Ši sąvoka atspindi žmogaus ir pasaulio vienovę. *Dasein* nelaikytinas vidine realybe; galime kalbėti tik apie vi-

sybišką žmogaus gyvenimo pasaulį, turintį įvairių vidinių ir išorinių aspektų. Mėgindami analizuoti klientą vien kaip psichodinaminę sistemą, atskirai nuo jo pasaulio, išleidžiame iš akių tai, kad kiekvienas žmogus yra sudėtingas „bio-socio-psichodvasinis fenomenas“ (van Deurzen-Smith, 1997), egzistuojantis neatsiejamai nuo įvairių gyvenimo kontekstų. Taigi, egzistenciniame požiūryje į žmogų atliekamas svarbus „posūkis“ – žmogaus supratimo centras iš individualios sąmonės sferos perkeliamas į daug platesnę erdvę – žmogaus gyvenimo pasaulį. Todėl psichoterapijos procese turime tyrinėti kliento gyvenimą kaip sudėtingą santykių su pasauliu tinklą. Šis susietumo (angl. *inter-relatedness*) principas laikomas egzistencinio terapinio mąstymo pagrindu (Spinelli, 2007).

Siekiant suprasti kliento gyvenimo pasaulį, orientuojamasi į šiuos svarbiausius jo matmenis: fizinį (kūniškosios, materialinės egzistencijos sfera), socialinį (socialinių, viešųjų santykių sfera), psichologinį (psichikos ir artimų, intymių santykių sfera) ir dvasinį (pasaulėžiūros, vertybių, prasmų, santykių su transcendentine realybe sfera) (van Deurzen-Smith, 2002). Jie yra sąlygiški orientyrai tyrinėjant kliento gyvenimo pasaulį psichoterapijos procese.

Universalios egzistencijos sąlygos. Dar viena svarbi žmogaus supratimo orientyrų egzistencinės terapijos procese sistema – gyvenimo ir jo sunkumų analizė universalųjų egzistencijos sąlygų (dar vadinamų egzistencialiais ar egzistencijos duotybėmis) plotmėje. Nors nėra bendros nuomonės, ką laikyti tokiomis sąlygomis, dažniausiai, sekant M. Heideggeriu, išskiriamos šios: „*įmestis į pasaulį*“ *kaip atsiradimo gyvenime aplinkybės; santykių su*

kitais žmonėmis neišvengiamumas (būtis-drauge); gyvenimo baigtinumas; prigimtinė laisvė, jos ribos ir atsakomybė už pasirinkimo būti laisvam padarinius; nerimas kaip universali egzistencinė būseną; poreikis įprasminti visa, kas vyksta gyvenime, ir laiko, kaip praeities-dabarties-ateities sintezės, išgyvenimas (Kočiūnas, 2008 a). Klientų gyvenimo problemos dažniausiai ir suprantamos kaip individualaus santykio su jomis padarinyis ir analizuojamos šių santykių visumos kontekste.

Kokie svarbiausi atraminiai taškai gali būti išskirti, aptariant grupėje dalyvių gyvenimo sunkumus santykio su egzistencijos duotybėmis kontekste?

„Įmesties į pasaulį“ sąlygos (istorinės, kultūrinės, biologinės, socialinės, psichologinės gyvenimo aplinkybės) sudaro pradinį gyvenimo kontekstą. Į terapinę grupę dalyviai ateina „uždaryti savo istorijoje“ – gimę tam tikru metu, tam tikrame geografinės erdvės ir kultūros kontekste, tam tikroje šeimoje, turinčioje konkrečias tradicijas, tėvų asmenybės ypatumus ir vaikų auklėjimo sampratą, paveldėję pagrindą vienoms galimybėms ir apribojimams – kitoms. Kruopšti „įmesties į pasaulį“ sąlygų analizė konkretaus gyvenimo kontekste gali padėti grupės dalyviams aiškiau pamatyti, su kuo gyvenime derėtų susitaikyti kaip su nepakeičiamais individualaus gyvenimo faktais, kaip į praeities įvykius ir patirtis pažvelgti platesniame esamo amžiaus ir patirties kontekste, kaip realistiškiau įvertinti esamus gyvenimo ir savęs keitimo išteklius bei galimas kliūtis.

Būtis-drauge yra bene svarbiausias žmogiškosios egzistencijos kontekstas. Būdai, kuriais žmonės priima šią duotybę, sukuria gausybę tarpasmeninių sąvei-

kų variantų. Egzistenciniu požiūriu žmogų galima pažinti ir suprasti tik jo tarpasmeniniame, susietumo su kitais būdų kontekste. Dėmesys susietumui psichoterapinėje grupėje ypač svarbus, nes joje kaip niekur kitur akivaizdžiai galime pamatyti dalyvių tarpasmeninių santykių problemas, grupėje taip pat atsiveria galimybės jas spręsti realiuose santykiuose.

Gyvenimo baigtinumo arba mirties klausimas egzistenciniu požiūriu neatsiejamas nuo kasdienio gyvenimo. Gyvenimas ir mirtis nėra atskiros viena nuo kitos laiko atkarpos, o egzistuoja tame pačiame laike, vienu metu ir visada. Egzistencinėje terapijoje nesiekama specialiai eksploatuoti šią tiesą, bet stengiamasi pasinaudoti grupės dalyvių kasdienio gyvenimo ir grupėje susidarantiomis situacijomis šios egzistencijos duotybei „atgaivinti“. Nors skamba paradoksaliai, gyvenimas įgauna prasmę būtent todėl, kad yra baigtinis, nes nuolat primena, kad gyvenimo galimybių realizavimas negali būti atidėliojamas. Baigtinumas suteikia gyvenimui maksimaliai pozityvų realumą, o kiekvienai dabarties valandai – absoliučią reikšmę.

Laisvės kategorija yra viena svarbiausių siekiant suprasti tiek grupės dalyvių sunkumus, tiek pačią „terapinę erdvę“ grupėje (Кочюнас, 2003). Laisvės sampratų įvairovėje egzistencinis požiūris skeptiškiausiai vertina galimybę sieti laisvę su apribojimų nebuvimu. E. Van Deurzen-Smith (2002) manymu, apie laisvę galime kalbėti tik tiek, kiek pripažįstame ar įsisąmoniname, kas yra galima, kas būtina ir kas neįmanoma. Taigi, egzistencinėje terapijoje kalbama apie *situacinę* laisvę, kaip vienintelę realią. Ji reiškia, kad kiekvienas pasirinkimas tik tada yra realistiškas, kai atitinka konkrečios gy-

venimo situacijos teikiamas galimybes ir atsižvelgia į joje slypinčius apribojimus. Kitaip tariant, egzistenciniu požiūriu laisvė visada yra ribota. Tačiau žmogus iš prigimties yra lankstus ir, nepaisant įvairių ribojančių aplinkybių, pakankamai laisvai gali rinktis buvimo įvairiose gyvenimo situacijose būdus. Kasdieniame gyvenime laisvė realizuojama nenutrūkstamo rinkimosi procese. Žmogaus gebėjimas rinktis, net jei kartais tenka rinktis tik savo nuostatą nepakeičiamų gyvenimo aplinkybių atžvilgiu, išlieka esant bet kuriems apribojimams ir priklauso ne nuo aplinkybių, o nuo jo dvasinio nusiteikimo. Egzistencinėje terapijoje pabrėžiama, kad tokia pozityvi laisvės samprata yra žmogiškojo orumo pagrindas.

Laisvė neatskiriama nuo atsakomybės. Būti atsakingam reiškia pasirengimą mokėti laisvės kainą, į kurią įeina pastangos, rizika, nerimas, padariniai. Mokymasis būti atsakingai laisvam, suvokiant, kad laisvė niekada nieko negarantuoja, o tik suteikia galimybę įgyvendinti vienus ar kitus planus – vienas iš svarbiausių universalijų psichoterapinės grupės uždavinių.

Žmogaus egzistencinė situacija – „įmestis“, gyvenimo baigtinumas, būtinumas nuolat rinktis, savasties fiksuotumo ir stabilumo sąlygiškumas – yra nuolatinis nerimo būsenos šaltinis. Svarbiausia egzistenciniame požiūryje tai, kad nerimas nebetraktuojamas kaip negatyvi ar patloginė būseną, o pabrėžiamas jo neišvengiamumas ir universalumas. R. May (1977) nerimą apibūdina kaip nuogaštavimą, susijusį su grėsme vertybėms, kurias žmogus laiko esminėmis savo egzistavimui. Bendriausia prasme jį sukelia grėsmė prarasti būtį-pasaulyje, nes jos išsaugojimas ir įtvirtinimas yra vienas iš svarbiausių žmogaus poreikių.

Egzistenciniu požiūriu skiriamas egzistencinis (normalus) ir neurotinis (patologinis) nerimas (Tillich, 1999; May, 1977). Pirmasis susijęs su natūraliu gyvenimo procesu – asmenybės raidos iššūkiais, neišvengiamais įprastos gyvenimo tvarkos pokyčiais, svarbiais įvykiais, krizinėmis situacijomis. Neurotinis nerimas neproporcingas savo raiška objektyvioms grėsmėms ir dažniausiai būna susijęs su normalios artimų santykių su tėvais raidos iškraipymais (bazinis nesaugumo, neįtikrintumo jausmas). Faktiškai neįmanoma įvardyti universalijų egzistencinio ir neurotinio nerimo skyrimo kriterijų. Salysiškai riba gali būti brėžiama tik konkretaus žmogaus psichikos erdveje, atsižvelgiant į jo emocinį reaktyvumą, bendrą nerimastingumo lygį, psichologinės savignyos būdų ypatumus ir kt. Egzistencinėje terapijoje pirmiausia siekiama geriau suprasti nerimo būseną, atskleisti jos prasmę grupės dalyvių gyvenimo situacijos ir grupėje vykstančių procesų kontekste, padėti pamatyti dalyviams, apie kokių pokyčių būtinumą patiriamas nerimas „signalizuoja“.

Kiekvienas žmogus „pasmertkas“ ieškoti prasmės tame, kuo ir kaip jis gyvena. Niekas negali būti tikras, kad prasmė apskritai egzistuoja, tačiau net jei gyvenimas atrodytų visiškai sutrikęs, paniręs į sumaištį, jame visada įmanoma atrasti tam tikrą tvarką, jeigu besąlygiškai tikime jo prasmingumu. Psichoterapinėje grupėje nuolat keliant dalyvių pasirinkto buvimo su kitais būdo, įvairių poelgių, grupės proceso apskritai prasmingumo klausimą, ieškoma išteklių nuolatiniam gyvenimo „gaiviniui“, keitimui. Labai svarbus ir laisvos valios principas, teigiantis, kad kiekvienas yra laisvas pasirinkti, ieškoti prasmės ar to nedaryti. Gyvenimo pokyčiai negali būti

„įperšami“ ar primetami kitam žmogui; tik paties asmens pasirinktas keitimosi būdas psichoterapiją daro rezultatyvią. Terapeutas yra tik asistentas dalyviams kiekvienu momentu renkantis, ar keisti ką nors gyvenime apskritai, kiek ir ką keisti, kada atsisakyti pagalbos ir pamėginti tvarkytis su gyvenimu savarankiškai.

Dar viena pamatinė egzistencinė duotybė – **būtis laike arba laikishkumas**. Egzistenciniu požiūriu praeities, dabarties ir ateities santykis nėra linijinis, t. y. jos neina viena po kitos („laikroдинis laikas“). Tarp jų taip pat nėra aiškaus priežastinio ryšio. Praeitis nėra dabarties „priežastis“, kaip kamuolys rieda dabar todėl, kad prieš tai jį kažkas parideno, o pirmiausia todėl, kad pati praeitis, kad ir kaip paradoksaliai tai skambėtų, yra nuolat kintanti patyrimo struktūra. Egzistenciškai viskas yra dabartyje – praeitis yra kaip duotybė, į kurią dabar vienaip ar kitaip reaguojame, o ateitis yra mūsų lūkesčiai, svajonės, norai, potencialumas, galimybės, atspindimi dabartyje. Kitaip tariant, trys laiko matmenys sudaro dabartį, kuri vienintelė yra reali. Dabartis yra kaip laiko tinklas, kuriame susipynę praeities įvykiai, nuolat kintantys dabarties momentai ir tai, ko dar tik laukiame ir tikimės (Kočiūnas, 2008 a). Tokia egzistencinė laiko samprata, besiremianti M. Heideggerio ir E. Husserlio fenomenologija, ir lemia, kad egzistencinėje terapijoje pirmiausia orientuojamasi į esamu momentu vykstantį grupės dalyvių gyvenimą, o jų praeitis ir ateitis svarstomos tik kaip reikšmingi dabarties aspektai.

Svarbiausi egzistencinio patyrimo grupės principai

Pirmiau išdėstyti svarbiausi teoriniai egzistencinio psichoterapinio darbo orien-

tyrai yra atraminiai autoriaus plėtojamo egzistencinio grupinės psichoterapijos modelio taškai. Toliau aptarsime svarbiausius šio modelio aspektus.

Egzistencinis patyrimas. Kaip šiame kontekste suprantamas „egzistencinis patyrimas“? Sąvoka „egzistencinis“ išreiškia bazinę psichoterapijos proceso orientaciją į visa apimančių grupės gyvenimą. Tai greičiau procesas nei forma, kelias nei tikslas, neapibrėžtumas nei konkretumas, būtis nei buitis. Jame viskas tarpusavy susiję. Egzistencinio patyrimo (EP) grupę galima apibūdinti kaip struktūruotą gyvenimo situaciją, kai dalyviai, turintys unikalią gyvenimo istoriją ir patirtį, sąveikauja tarpusavyje ir su terapeutu, taip ir kurdami grupės gyvenimą. „Grupės gyvenimas“ yra lyg dalyvių individualių gyvenimų koncentratas, mikrokosmosas, kuriame atsispindi ir materializuojasi „didžiojo gyvenimo“ makrokosmosas. Asmeninės dalyvių problemos grupėje traktuojamos kaip nepakankamas esamų „būties-pasaulyje“ būdų adekvatumas, realistiškumas, suprantamos kaip susietumo su kitais stoka ir individualaus santykio su egzistencinėmis duotybėmis iškreiptumas. Šias problemas siekiama suprasti ne tiek dalyvio asmeninės gyvenimo istorijos (nors į ją irgi atsižvelgiama), kiek bendrai kuriamo psichoterapinės grupės gyvenimo kontekste. Terapinėje grupėje svarbesnė yra pati situacija, tai, kas vyksta tarp dalyvių, o ne atskiras dalyvis (Kočiūnas, 1999; 2000; Кочюнас, 2002).

„Patyrimo“ sąvoka pabrėžiamas rėmimasis grupės bendro gyvenimo kūrimo procese atsiskleidžiančia unikalia dalyvių asmeninio gyvenimo patirtimi. Vėlesnėse grupės raidos stadijose siekiama susitelkti į buvimo grupėje su kitais patirties tyrinėjimą. Čia reikšmingais laikomi bet kurie po-

tyriai – sąmoningi, racionalūs, iracionalūs, emociniai, tarpasmeniniai, intrapsichiniai ar užasmeniniai (transcendentiniai); visi jie yra realaus gyvenimo fenomenai. EP grupėje patyrimas nėra vertinamas kaip geras ar blogas, vertingas ar nevertingas, prasmingas ar beprasmiškas. Gali būti svarbus *bet koks* gyvenimo patyrimas, o dar svarbiau, *ką su juo žmogus daro*. Siekiant psichoterapinių pokyčių, ypač svarbus yra savo patyrimo *supratimas* – kuo jis prasmingas paties dalyvio ir kitų dalyvių gyvenime, taip pat kuo kitų dalyvių patyrimas gali būti prasmingas kiekvieno dalyvio gyvenime. Kad geriau suprastų save, žmogui svarbu, kad jį suprastų ir priimtų kas nors kitas. *Kai du žmonės dalijasi supratimu, jie bendrauja*. Grupės terapiniame procese labai svarbu, kad šis bendravimas turėtų tarpasmeninių padarinių (Kočiūnas, 1999; 2000; Кочюнас, 2002).

Universalieji tikslai. Svarbiausias EP grupės tikslas – padėti dalyviams suprasti gyvenimo teikiamas galimybes ir jame slypinčius apribojimus. Joje siekiama harmonizuoti ir drausminti dalyvių gyvenimą, kad jų nuostatos, polinkiai, įpročiai, besikeičiančios nuotaikos ir, svarbiausia, konkretus elgesys atitiktų realybę ir jų asmeninius siekius. Konkretūs grupės dalyvių tikslai tiesiogiai susiję su jų gyvenimo sunkumų pobūdžiu ir gali būti patys įvairiausi. Kita vertus, galima kalbėti ir apie universalius EP grupės tikslus, iš kurių paminėtini šie (Kočiūnas, 1999; Кочюнас, 2002):

- plėsti savo jausmų, mąstymo būdų, elgesio, vertybių supratimo ribas;
- padėti dalyviams geriau suprasti ir priimti savo unikalumą bendražmogiškų egzistencijos sąlygų kontekste;
- skatinti dalyvius prisiimti atsakomybę už visa, kas vyksta gyvenime, taip pat

ir jame kylančius sunkumus (savo gyvenimo autorystės išgyvenimas);

- skatinti savo neišvengiamo susietumo su kitais išsąmoninimą, vystyti gebėjimą užmegzti ir palaikyti ilgalaikius artimus santykius;
- vystyti gebėjimą laisvai rinktis ir rizikuoti gyvenime, susitaikant su nerimu ir kaltės išgyvenimų neišvengiamumu;
- mokytis nuolat kelti prasmės klausimą kasdieniame gyvenime, išvelgti gyvenimo prasmingumo besąlygiškumą, nepaisant jo nuolatinių iššūkių ir krizių;
- mokytis integruoti praeities patirtis ir ateities lūkesčius realistiškam ir produktyviam veikimui dabartyje.

Svarbiausi darbo proceso bruožai.

Kiekvienos psichoterapinės grupės darbas remiasi grupine dinamika, kuri gali būti apibūdinama kaip įvykių ir tarpasmeninių sąveikų grupėje visuma. Jos įvertinimas remiasi požiūriu į psichoterapinę grupę kaip į sudėtingą socialinį „organizmą“, kuriam būdinga tam tikra struktūra, lyderio buvimas, dalyvių statuso ir vaidmenų skirtumai, elgesio grupėje standartai ir tarpasmeninių santykių pobūdžio kuriamą gyvenimo atmosferą. Galima skirti tris sąlygiškus grupinės dinamikos lygmenis (Kočiūnas, 1998):

- *Atskiras dalyvis, turintis savą vidinę psichinę dinamiką.* Psichoterapiniame grupės darbe svarbu atsižvelgti į kiekvieno dalyvio asmenybės ypatumus, individualius sunkumus ir problemas, kuriuos jie norėtų spręsti grupėje, kiekvieno dalyvio tipiškus santykių su kitais palaikymo būdus, emocinio reagavimo ir jausmų raiškos ypatumus, savęs supratimo ir vertinimo ypatumus, polinkį prisiimti vienus ar kitus

- vaidmenis būnant su kitais žmonėmis.
- *Grupės dalyvių tarpasmeninė sąveika ir sąveika su terapeutu.* Jose labiausiai atsiskleidžia dalyvių sunkumai, jų tarpasmeninis kontekstas ir galimybės keistis. Čia taip pat svarbus terapeuto dalyvavimo grupės gyvenime pobūdis ir vaidmuo grupėje.
 - *Grupės kaip visumos raida.* Ją lemia grupės gyvenimą „irėminančios“ taisyklės ir normos, reguliuojančios leidžiamo elgesio ribas, jausmų ir minčių raiškos, konfliktų įveikos būdus ir kt. EP grupėje šis lygmuo laikomas svarbiausiu, nes jame ryškiausiai atsispindi grupės dalyvių pastangos kurti bendrą gyvenimą kaip terapinę erdvę trokštamiems pokyčiams.

Psichoterapinės grupės darbas šiais lygmenimis vyksta vienu metu; jų dinaminė sąveika ir sudaro prielaidas grupės psichoterapiniam potencialui reikštis.

Vienas iš svarbiausių psichoterapinės grupės proceso elementų yra jos darbo struktūra. Pagrindiniai EP grupės darbą struktūruojantys dalykai yra jos „amžiaus tarpasnių“ kaita ir normos, taisyklės.

Kad ir kokia būtų grupės darbo trukmė, tiek terapeutui, tiek dalyviams svarbu atsižvelgti į jos gyvenime vienas kitą keičiančius raidos laikotarpius. Sąlygiškai juos galima pavadinti „vaikyste“, „jaunyste“, „branda“ ir „senatvė“. Šių gyvenimo laikotarpių ypatumai siejami su atskirų grupės gyvenimo etapų kognityviniu ir emociniu turiniu. Grupės „vaikystei“ būdingas nebrandumas, norų ir tikrovės neatitikimas, bejėgiškumas susidūrus su sunkumais, kuriant bendrą grupės gyvenimą, dalyviai nori daug, bet pajėgia mažai, dėl to būna nepatenkinti ir linkę kaltinti kitus, jiems

sunku priimti „gyvenimo duotybes“, ryškus terapeuto palaikymo troškimas, o „būties-drauge“ gebėjimas vos užsimezges. „Paaugliškuoju“, „jaunystės“ laikotarpiu grupės gyvenime vyrauja savo tapatybės paieškos, drauge suvokiant būtinybę kurti santykius su Kitais, pastangos rasti kompromisą tarp savo ir svetimų interesų; visa tai lydi grupės dalyvių tarpusavio nesutarimai, ieškant savo vietos grupėje, mokantis priimti aplinkinių „kitoniškumą“, „nepatogumą“. Šiuo laikotarpiu kai kurie dalyviai neretai mėgina ginčyti terapeuto darbo ir apskritai buvimo grupėje būdus, ginti laisvos saviraiškos teisę (dažnai pamiršdami atsakomybę ir mokestį už tokią laisvę), priešinasi nustatytai gyvenimo tvarkai. Galima teigti, kad šiame etape gimsta tikrasis grupės gyvenimas. „Brandusis“ gyvenimo etapas leidžia remtis jau sukaupta patirtimi; vienas iš svarbių šio laikotarpio aspektų – sugebėjimas priimti tai, kas jau įvyko, kaip neatskiriamą savasties dalį, kaip patyrimą, vertingą nepaisant jo emocinio atspalvio. Tai laikas, kai giliau suvokiama sava atsakomybė už gyvenimą, nuolankiau priimama, kad neįmanoma turėti ir įgyvendinti visa, ko norisi. Tai realaus, turiningo ir vaisingo gyvenimo laikas. Grupės „senatvė“ leidžia atsigręžti į jau beveik pasibaigusį gyvenimą, susitaikyti su visa praeitimi, pačiu savimi ir kitais, ne vangiai, bet aktyviai nugyventi likusį laiką, priimti neišvengiamą jo pabaigą (Kočiūnas, 2008 b).

Grupės gyvenimo struktūravimui taip pat svarbus bendriausių sąlygų (principų), reguliuojančių terapiškai prasmingą dalyvių buvimą grupėje, aptarimas. EP grupėje kalbama apie šias svarbiausias sąlygas:

1. *Atvirumas ir nuoširdumas.* Grupėje galima ir reikia kalbėti apie save. Pirmenybė

teikiama dalijimuisi asmeniniais išgyvenimais ir patyrimu. Čia būtina išreikšti visus kylančius jausmus, ypač pasikartojančius neigiamus (susierzinimas, pyktis, nuobodu-lys ir t. t.), tačiau ne mažiau svarbu rūpintis, *kaip* savo jausmus parodyti. Grupėje neturi būti vietos sąmoningam melavimui, apgaudinėjimui. Svarbu būti kuo atviresniam, kalbant apie save, tačiau tik pats dalyvis gali nuspręsti, kiek atviram būti ir kokius gyvenimo aspektus atskleisti. Atsiskleidimas grupėje atveria galimybę geriau pažinti save ir skatina atsiskleisti kitus. Tačiau atsiskleidimas nereikia psichologinio apsinuoginimo – kiekvienas grupės dalyvis atsakingas už tai, kaip, kiek ir kada joje atsiskleisti.

2. *Laisvė ir atsakomybė*. Kiekvienas dalyvis pats pasirenka savo buvimo grupėje būdą, tačiau taip pat neturėtų pamiršti, kokių terapinių tikslų vedamas atėjo į grupę. Svarbiausia – būti savimi ir sau produktyviu būdu. Visi dalyvaujantys grupėje yra vienodai laisvi, todėl tarpusavio santykiuose svarbu atsižvelgti ir į kitų laisvę. Kad visi dalyviai turėtų tam tikras saugumo garantijas, kiekvienas gali nutraukti bet kokią pokalbį apie savo asmenį. Neleistinas prievartavimas ką nors atlikti grupėje, pasakoti apie ką nors ir t. t. Laisvę realią daro pasirengimas mokėti už ją, gebėjimas įsisąmoninti savo autorystės dalį kiekvienoje grupės gyvenimo situacijoje. Taigi, kiekvienas dalyvis turi prisiimti atsakomybę už savo pasirinkto būdo kurti santykius grupėje padarinius. Atsakingas buvimas grupėje taip pat reikalauja kiekvieno dalyvio aktyvumo bei drausmės – nepraleidinėti grupės užsiėmimų, nevēluoti ir kt.

Grupėje negalimas joks fizinis ar psichologinis smurtas. Prieš grupės susitikimą ir jo metu negalima vartoti alkoholio ir preparatų, galinčių turėti įtakos dalyvių sąmoningumui.

3. *Terapeuto / grupės dalyvių atsakomybė*. EP grupėje svarbu dalijimasis atsakomybe už tai, kas joje vyksta, ir jos darbo rezultatus. Terapeutas yra atsakingas už dalyvių sunkumų terapiškai adekvačių analizės būdų pasirinkimą. Grupei ir atskiriems jos dalyviams jis yra labiau asistentas nei „gydytojas“. Dalyvių atsakomybė – būti atviriems, aktyviems ir sąžiningiems pagalbininkams vienas kitam.

4. *Konfidencialumas*. Grupės dalyviai ir terapeutas neturėtų skleisti žinių apie tai, kas joje vyksta. Nelaikoma konfidencialumo pažeidimu, jei grupės dalyvis pasakoja kitiems, ką *jis pats* patyrė ar išmoko grupėje, nors nepageidautinas dalijimasis informacija, *kaip* jis mokėsi, *kas* vyko grupėje. Laikytis šio principo reikalaujama besąlygiškai, nes jis padeda užtikrinti saugią grupės darbo atmosferą.

5. *Bendravimas už grupės ribų*. Grupėje kilusių klausimų aptarimas ar diskusijos tąsa už grupės ribų (pvz., per pertraukas) nepageidautini. Grupės gyvenimas turi vykti tik joje. Kitu atveju skatinamas pogrupių susidarymas, kai kurie svarbūs jausmai ir klausimai „išnešami“ iš grupės gyvenimo konteksto ir tai turi neigiamą įtaką grupės gyvenimo dinamikai.

Šios sąlygos vienodai galioja tiek grupės dalyviams, tiek terapeutui.

EP grupės gyvenimo procesas iš esmės daugiau niekuo neribojamas, kitaip tariant, atsisakoma griežto grupės darbo struktūravimo. Taip sudaromos prielaidos glaudesniam psichoterapinio darbo ir realaus gyvenimo sąlyčiui (Kočiūnas, 1999; 2000; Кочюнас, 2002):

- dalyvavimas grupėje yra toks pat įvairus, intensyvus, neapibrėžtas ir nenuspėjamas, kaip ir „išorinis“ gyvenimas;

- dalyviams ir terapeutui grupė tampa ne tik specialiai organizuota psichoterapinio darbo erdve, bet ir leidžia joje patikrinti svarbiausias savo gyvenimo kūrimo prielaidas, pasaulėžiūrinės nuostatas ir vertybes.

EP grupės susitikimų turinys iš anksto neplanuojamas. Psichoterapinio darbo kryptingumą lemia dalyvių terapiniai tikslai ir „čia ir dabar“ kylančios tarpasmeninės situacijos, konfliktai. Jokie technologiniai darbo metodai (pratimai, praktinės užduotys, žaidimai ir kt.) netaikomi.

Atsisakydamas nurodyti dalyviams, kuo konkrečiai grupėje jie turėtų užsiimti, ką ir kaip daryti (nors pačioje grupės gyvavimo pradžioje būna aptariami grupės ir dalyvių tikslai ir galimi jų įgyvendinimo būdai), terapeutas didina neapibrėžtumą, keliantį įtampą ir skatinantį dalyvius pačius ieškoti savo vietos grupės „psichoterapinėje erdvėje“. Gyvenimo neapibrėžtumas EP grupės pradžioje yra viena iš žmogiškosios būties „įmesties“ sąlygų, su kuria būna nelengva susitaikyti, todėl dalyviai neretai būna linkę jos nepaisyti. Nenoras priimti realybę kartais gali būti transformuojamas į pyktį ir kaltinimus terapeutui, kad šis „nieko nepaaiškina“, „nieko neveikia“, kad „iš viso neaišku, ko čia visi susirinko“. Tačiau kaip tik čia ir praddami spręsti esminiai EP grupės gyvenimo klausimai – koks grupės tikslas? koks mano buvimo joje tikslas? ko nori terapeutas? ko noriu aš?

Svarbiausi EP grupės darbo būdai. Vienas esminių egzistencinės terapijos bruožų yra jos nukreiptumas į dabartį, todėl ir EP grupėje ypač svarbu orientuotis į „čia ir dabar“ vykstančius procesus. Tai reiškia, kad grupės dėmesio centre siekiama išlaikyti tai, kas vyksta tarp dalyvių ir su kiekvienu jų esamu momentu.

Bet tai nereiškia, kad iš grupės gyvenimo šalinama visa, kas nesujungta su joje tiesiogiai vykstančiais dalykais. Be realaus dalyvių gyvenimo, realių santykių, sėkmių ar nesėkmių, svajonių ir planų EP grupės gyvenimas būtų nutolęs nuo realybės, paviršutiniškas ir nepagrįstai ribotas. Tačiau svarbu, kad visa tai būtų aptariama dabarties kontekste, kuo vieni ar kiti praeityje buvę įvykiai, potyriai, išgyvenimai reikšmingi esamu momentu, čia, grupėje.

Produktyviam EP grupės darbui būtina nuolatinė *įtampa*, atsirandanti iš dalyvių tarpasmeninių santykių, jų pastangų keisti save ir savo gyvenimą grupėje ir už jos, taip pat skatinama terapeuto veiksmų. Svarbu išlaikyti tinkamą grupės sutelktumo ir įtampos balansą. Sutelktumas stabilizuoja grupę – jo veikiami dalyviai jaučia vienas kito palaikymą ir santykinį saugumą. Įtampa kelia nepasitenkinimą savimi, situacija ir skatina ieškoti pokyčių galimybių. Terapeutas turėtų garantuoti vienalaikį abiejų šių jėgų veikimą – savo nuoširdumu, atjauta, teigiamų jausmų raiška, humoro jausmu skatinti sutelktumą, o konfliktų, aštrių temų iškelimu, kritinėmis pastabomis atskiriams dalyviams ar visai grupei, taikliais klausimais ir reikalavimu į juos atsakyti – nuolatinį įtampos atsiradimą. Tačiau norėčiau labai pabrėžti šių veiksmų balanso svarbą. Esant per didelei įtampai, grupėje didėja priešinimasis darbui, atsiranda baimė atsiskleisti, jautrumas kritikai ir kyla noras palikti grupę. Ne mažiau pavojingas ir sutelktumo perteklius, nes jis virsta vis didėjančiu noru vengti nemalonių jausmų, temų, konfliktų, realių problemų.

Bendras gyvenimas EP grupėje kuriamas dalyviams *atsiskleidžiant* (Kočiūnas and Dragan, 2008). Atsiskleidimas svarbus kaip atviro bendravimo būdas, padedantis daly-

viams suprasti vienas kitą. Grupėje vertin-
giausias dvejetainis pobūdžio atsiskleidimas:

1) pasidalijimas savo išgyvenimais grupės
situacijose ir 2) pasidalijimas savo vidiniais
konfliktais, neišspręstomis asmeninėmis
problemomis, skausmingais išgyvenimais,
silpnybėmis, viltimis ir lūkesčiais. Kiek-
viename atsiskleidime yra rizikos. Ypač
rizikuojama, kai ryžtamasi pasakoti apie
labai asmenišką, turinčią didelį emoci-
nų krūvį, aktualiai išgyvenamus, anksčiau
niekam neatskleistus dalykus. Kita vertus,
esant grupės dalyvių ir terapeuto palaiky-
mui, toks atsiskleidimas gali būti ir pats
reikšmingiausias įvykis dalyviui, taip pat ir
visai grupei. Vieno dalyvio atsiskleidimas
dažnai skatina ir kitų dalyvių vidinį darbą
su savo problemomis bei didesnę atvirumą.
Kita vertus, kai kas nors atsiskleidžia per
daug ir / ar per anksti, aplinkiniai gali rea-
guoti netinkamai arba nepakankamai, dėl to
atsiskleidęs žmogus tampa daug labiau pa-
žeidžiamas. Todėl grupėje svarbu, *ką, kada,
kaip, kiek daug ir kam* atskleisti.

Geriau jausti bei suprasti save ir vienas
kitą EP grupėje padeda ir nuolatinis dalyvių
reagavimas vieno į kitą. Tai pagalbos vienas
kitam forma, padedanti dalyviams įvertinti,
kiek jų elgesys atitinka ketinimus. Galima
išskirti keletą bendriausių reagavimo taisyk-
lių. Reagavimas turėtų būti:

1. Visada – reaguojama nuolat ir į visus
grupės dalyvius.
2. Konkretus – vengtina globalių ir api-
bendrintų reakcijų; jos turėtų būti į
konkretų poelgį, o ne į asmenį apskritai.
3. Tiesioginis – reaguojama tiesiai, o ne
kalbant užuominomis, trečiuoju asmeniu
arba apie „kai kuriuos žmones grupėje“.
4. Visoks – išsakoma ir tai, kas patinka,
ir tai, kas nepatinka kito žmogaus el-
gesyje.

5. Praktiškas – nukreiptas į dalykus, ku-
riuos dalyvis *gali* pakeisti.

6. Laiku – eina iš karto po poelgio, į kurį
reaguojama.

7. Aiškus ir suprantamas dalyviui, į kurį
reaguojama.

EP grupėje palaikoma *jausmų raiška* ir
skatinama vengti racionalių aiškinimų ir
intelektualizavimo, kurie kliudo visiškai
įsitraukti į grupės darbą. Stiprus jausmai
grupėje yra jos gyvenimo intensyvumo ir
terapinio dalyvių keitimosi šaltinis. Pade-
dant dalyviams išreikšti tokius jausmus,
kartu padedama juos patirti pilniau, stip-
riau, giliau. Kartu tai skatina glaudesnius
ir asmeniškiausius dalyvių tarpasmeninius
ryšius. Kita vertus, svarbus ir emocinių iš-
gyvenimų „kognityvinis įrėminimas“, nes
vien jausmai, be jų gilesnės prasmės supra-
tymo, gali būti nepakankamai efektyvūs.

Kelias į autentišką gyvenimą EP grupė-
je dažnai veda per skausmingas, įtemptas,
ilgas *tylos pauzes*. Tyloje grupės dalyviai
patiria egzistencinį nerimą ir mokosi jį iš-
tvirti. Sunkūs tylos laikotarpiai išryškina
ir nuobodulio fenomeną kaip beprasmiš-
kos egzistencijos būseną. Per tai artėjama į
autentišką bendravimą. Tylos pausių suke-
liami išgyvenimai – lyg apivalymas prieš
tikrą, nuoširdų ir atvirą bendravimą.

Terapeutas egzistencinio patyrimo grupėje

Svarbiausias dalykas egzistencinėje tera-
pijoje – paties terapeuto egzistencinis maš-
tymas, grindžiamas jo nuostatų, nukreiptų
į siekimą suprasti žmogų jo egzistencinėje
realybėje, sistema.

Galima išskirti keletą pamatinių princi-
pų, grindžiančių EP grupės terapeuto lai-
kyseną:

- terapeutas besąlygiškai gerbia kiekvieną dalyvį, kiekviename sugeba išvystyti ką nors vertingo, nepaisant dalyvių problemų pobūdžio, sutrikimų laipsnio; svarbu tikėti, kad kiekvienas žmogus turi pakankamai potencialių pozityvaus, konstruktyvaus ir brandaus elgesio galimybių;
- terapeutui grupė egzistuoja ne savęs įtvirtinimui ar galių demonstravimui, o jos dalyvių tikslams realizuoti;
- atsakomybė už dalyvių tikslų apibrėžimą ir jų realizavimą paliekama jiems patiems; terapeutas neįsipareigoja pašalinti dalyvių gyvenimo sunkumų ir nesiekia apsaugoti dalyvius nuo klaidų, o greičiau asistuoja gilesniam sunkumų supratimui ir galimų išeičių paieškai.

Terapeuto egzistencinės nuostatos turėtų būti jo gyvenimo dalis. Psichoterapinę grupę egzistencine daro terapeuto *buvimo* „čia ir dabar“ būdas, gebėjimas grupės gyvenime atgaivinti egzistencinius klausimus. Jis atvirai dalijasi tuo, ką mato grupės gyvenimą, nuoširdžiai reaguoja į dalyvius, neslepia savo vertybių ir pasaulėžiūrinių nuostatų, tačiau nelaiiko jų vienintelėmis galimomis ir neprimeta dalyviams. Terapeutas turėtų ne atlikti „terapeuto vaidmenį“ ar būti „terapeuto pozicijoje“, o išlikti realus asmuo, gyvas žmogus, turintis savo specifinę atsakomybę ir pareigas grupėje. Vyraujančios terapeuto nuostatos EP grupėje – *empatija* ir *neutralumas*. Empatija terapeutui padeda suprasti, kaip dalyviai jaučiasi savo gyvenime, laikinai susitapatinti su jų rūpesčiais. Neutralumas reiškia terapeuto pasiryžimą būti bešališkam, nevertinti dalyvių elgesio, charakterio bruožų, požiūrio į gyvenimą kaip gerų ar blogų, tinkamų ar netinkamų. Svarbiausias terapeuto uždavinys – fenomenologiškai atspindėti tai, kas vyksta grupėje. Tai dalyviams pade-

da patiems vienaip ar kitaip vertinti grupėje vykstančius procesus, aiškiau pajusti savo poziciją, atrasti savas „tiesas“ vykstant terapijai. Kad fenomenologinis grupės gyvenimo atspindėjimas atitiktų realybę ir būtų psichoterapiškai vertingas, terapeutas turėtų *suprastinti* tai, kas vyksta grupėje. Supratimui egzistenciniu požiūriu svarbiausia yra pamatyti kiekvieną dalyvį, jo veiksmus ne kokiuose nors stereotipiniuose „rėmuose“, o kiekvieno jų gyvenimo pasaulio kontekste, kurį sudaro jo gyvenimo istorija, santykiai su artimaisiais, draugais (grupėje – su jos dalyviais ir terapeutu), profesinė ir darbo aplinka bei kiti „būties-pasaulyje“ aspektai. Šie jo pasaulio aspektai turėtų būti „atgaivinami“ grupėje, nes dažniausiai yra ir jo psichologinių problemų dalis. Terapeutas turėtų pamatyti, kaip vienas ar kitas dalyvis „atėjo“ į sau sunkią gyvenimo situaciją, kaip ją suvokia, kokia jo laikysena šioje situacijoje, kaip jis mėgina surasti išeičių iš susiklosčiusios padėties. Kita vertus, nederėtų pamiršti, kad terapeuto hipotezės apie dalyvių gyvenimo galimybes ir apribojimus negali būti visiškai tikslios, todėl jomis naudotis derėtų apdairiai. Geriausi savo problemų ekspertai visada yra patys grupės dalyviai. Todėl EP grupės darbe ir pabrėžiamas fenomenologinis terapeuto nusiteikimas, teikiantis pirmenybę dalyvių patyrimui, koks jis yra jiems patiems. Tačiau ir nepretenduodamas į visišką dalyvių supratimą, terapeutas gali atkreipti jų dėmesį į vienus ar kitus jų mažiau matomus ar suprantamus gyvenimo aspektus, padėti atskleisti vidinius prieštaravimus ir jų padarinius.

Terapinių pokyčių samprata

Egzistencinė terapija į keitimąsi žvelgia kaip į natūralų gyvenimo bruožą. EP grupė kuria sąlygas, didinančias terapinių gyve-

nimo pokyčių galimybę, pirmiausia nuolat kreipdama dalyvius į sąmoningą žmogaus būties sąlygų refleksiją. Grupėje aptariami skausmingi klausimai, emocinė bei dvasinė įtampa, kylantys iš būtinumo keistis suvokimo ir nuolatinio neapibrėžtumo, netikėtos ir sunkios akistatos su savimi; atviri santykiai, sąžiningas reagavimas vienas į kitą išmuša iš įprastų gyvenimo vėžių, nes tai griaua ankstesnį savęs vaizdą.

Terapiniai pokyčiai EP grupėje tampa neišvengiami, kai dalyviai būna atviri viskam, kas vyksta grupėje. Galima sakyti, kad ne žmogus keičia save (nors tai labai paplitusi iliuzija), o jį keičia vis gilėjantis supratimas, kas vyksta gyvenime, kaip jis kuriamas kiekvienu poelgiu, veiksmu, jausmu. Keičiasi net EP grupės dalyvių kalba – ji tampa taupesnė žodžiams, grynesnė ir aiškesnė, asmeniškesnė. Pagrindinius psichoterapinių pokyčių EP grupėje orientyrus, remiantis daugelio grupių dalyvių patirtimi, būtų galima apibendrinti šiais teiginiais:

- sudėtingose gyvenimo situacijose pirmenybė teikiama rinkimuisi, nepaisant jį lydinčio nerimo;
- siekiama pačiam apibrėžti savo tapatumą, gyvenime orientuotis į savo tikslus, o ne stengtis įtikti, patikti kitiems;
- aiškiau suvokiama, kas kiekvienoje gyvenimo situacijoje įmanoma, realu atlikti, ką privalu daryti ir kas kol kas neįmanoma;
- geriau suprantama, kad nors kai kurių dalykų gyvenime pakeisti negalima, įmanoma pakeisti savo požiūrį, reagavimo į juos būdą;
- apribojimai priimami neprarandant savęs vertingumo jausmo; suprantama, kad norint būti vertingam, nebūtina būti tobulam;

- suvokiama, kas kliudo gyventi dabartyje – „įklimpimas“ praeityje; per didelis išitraukimas į ateities planavimą; mėginimas vienu metu daryti daug dalykų.

Realūs pokyčiai terapijoje, kaip ir gyvenime, dažniausiai ateina palaipsniui. Terapiniai pokyčiai iš esmės yra sąmonės plėtros rezultatas, jie atsiranda, kai žmogus pamato savo gyvenimo situacijos visumą. Todėl EP grupėje svarbiausi yra *savęs ir gyvenimo supratimo* pokyčiai.

Grupėje siekiama pakeisti dažnai perdėtą asmens nukreiptumą į save jo atsivėrimu pasauliui. Altruizmo „prabudimas“, „ėjimas į kitus“ pats savaime yra didelis žingsnis link psichologinių sutrikimų ir gyvenimo problemų sprendimo, savo prigimtinio susietumo su kitais gilesnio įsisąmoninimo.

EP grupės poveikį dalyviams, terapinį efektą nėra lengva tiksliai apibrėžti ir įvertinti kiekybiškai, nes pokyčiai ne tiek išoriški (nors kai kada akivaizdžiai matomi), kiek atsispindi pasaulėžiūros, nuostatų, supratimo, gyvenimo būdo lygyje. Kita vertus, EP grupės pabaigoje, aptariant vykusį darbą, stengiamasi, kad dalyviai savo pasiekimus formuluotų kuo konkrečiau, akivaizdžiau. Kai dalyvis sako, kad dabar jis daug realistiškiau, bliviau vertina situaciją šeimoje, derėtų jo klausti: „O kaip tai galėtų pastebėti Jūsų artimieji?“ Grupės dalyvių terapiniai pokyčiai neturėtų užsisklęsti vien juose pačiuose, o turėtų būti juntami ir aplinkinių žmonių. Taigi, vertinant EP grupės rezultatus, svarbu, kad jie būtų formuluojami ne tiek vidinio pasaulio (nors esminiai pokyčiai įvyksta būtent čia), o ir akivaizdaus, matomo elgesio kategorijomis (Kochiūnas, 1999; 2000).

Egzistencinė terapija, kaip yra gražiai pasakiusi E. van Deurzen-Smith (1996), yra tik mažytė gyvenimo repeticija. EP grupėje tik prasideda terapiniai pokyčiai, o realiai tęsiasi jai jau pasibaigus. Pats gyvenimas atneša pokyčių ir svarbu atrasti būdą, kaip *būti* šiuose pokyčiuose, o ne nuo jų bėgti ar jiems priešintis. Egzistencinė terapija neturi konkrečių, visiems vienodai pritaikomų sveikatos ir gerovės kriterijų, tačiau svarbu supratimas, kad psichoterapijos proceso pabaiga kartu yra ir sunkaus dvasinio darbo taša ir kad šį darbą būtina dirbti. Tai ir yra realus gyvenimas.

LITERATŪRA

Alekseičikas A. Gydyti gyvenimu // R. Kočiūnas (sudaryt.). Gydyti gyvenimu: Aleksandro Alekseičiko intensyvus terapinis gyvenimas. Vilnius: Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institutas, 2008. P. 10–179.

Alekseičikas A. Intensyvus terapinis gyvenimas // R. Kočiūnas (sudaryt.). Grupinė psichoterapija Lietuvoje. Vilnius: Via Recta, 1999. P. 9–27.

Cohn H. W. Existential thought and therapeutic practice: An introduction to existential psychotherapy. London: Sage, 1997.

van Deurzen-Smith E. Everyday mysteries: Existential dimensions in psychotherapy. London: Routledge, 1997.

van Deurzen-Smith E. Existential counselling and psychotherapy in practice. London: Sage, 2002.

van Deurzen-Smith E. Existential therapy // Handbook of Individual Therapy / Ed. by W. Dryden. London: Sage, 1996. P. 166–193.

Hora T. Existential psychiatry and group psychotherapy: Basic principles // Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counselling / Ed. by G. M. Gazda. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1968. P. 109–148.

Yalom I. Terapijos dovana. Vilnius: Alma littera, 2002.

Jacobsen B. Working with existential groups // Case Studies in Existential Psychotherapy and

Išvados

1. Egzistencinio patyrimo grupė yra vienas iš galimų egzistencinės psichoterapijos grupėje modelių.
2. Jos darbas remiasi dalyvių gyvenimo grupėje fenomenologiniu atspindėjimu bei individualaus dalyvių santykio su universaliais egzistencinėmis duotybėmis analize.
3. Psichoterapinis darbas grupėje nėra iš anksto struktūruojamas, vyksta „čia ir dabar“ grupėje kylančiomis tarpasmeninėmis sąveikomis.
4. Svarbiausias grupės terapeuto tikslas – grupėje vykstantiems procesams suteikti realaus gyvenimo pobūdį.

Counselling / Ed. by S. du Plock. London: John Wiley and Sons, 1997. P. 157–173.

Kočiūnas R. Egzistencinė terapija. // E. Laurinaitis, R. Milašiūnas (sudaryt.). Psichoterapija. Vilnius: Vaistų žinios, 2008 a. P. 193–214.

Kočiūnas R. Intensyvus terapinis gyvenimas: žvilgsnis iš Birštono // R. Kočiūnas (sudaryt.). Gydyti gyvenimu: A. Alekseičiko intensyvus terapinis gyvenimas. Vilnius: Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institutas, 2008 b. P. 208–234.

Kočiūnas R. Existential experience and group therapy // Journal of the Society for Existential Analysis. 2000, vol. 11, p. 91–112.

Kočiūnas R. Egzistencinis patyrimas ir grupinė terapija // R. Kočiūnas (sudaryt.). Grupinė psichoterapija Lietuvoje. Vilnius: Via Recta, 1999, p. 104–126.

Kočiūnas R. Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 1998.

Kočiūnas R. Egzistencinio patyrimo grupės principai // Psichologija. 1991, t. 11, p. 20–30.

Kočiūnas R., Dragan T. The phenomenon of self-disclosure in a psychotherapy group // Existential Analysis. 2008, vol. 19, p. 345–363.

May R. The meaning of anxiety. New York: Norton, 1977.

Mullan H. Existential group psychotherapy //

Group Psychotherapy: Theory and Practice. 2nd ed. // Ed. by H. Mullan, M. Rosenbaum. New York: The Free Press, 1978. P. 377–399.

Spinelli E. Practising existential therapy: The relational world. London: Sage, 2007.

Tantam D. Groups // Existential Perspectives on Human Issues: A Handbook for Therapeutic Practice / Ed. by E. van Deurzen-Smith, C. Arnold-Baker. London: Palgrave Macmillan, 2005. P. 143–154.

Tillich В. Dŗaŗa bŗiti. Vilnius: Vaga, 1999.

Кочюнас Р. Свобода и психотерапия // Ю. Абакумова-Кочюнене (состав.). Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. Биŗштонас-Вильнюс: REETA, 2003. С. 9–17.

Кочюнас Р. Экзистенциальная терапия в группах // Московский психотерапевтический журнал. 2002, т. 2 (33), с. 139–161

EXISTENTIAL APPROACH TO GROUP PSYCHOTHERAPY

Rimantas Koŗiŗnas

S u m m a r y

The review discusses a model of working with psychotherapeutic groups, based on the existential psychotherapy paradigm developed by the author and called “existential experience group”. Its main concept is the idea of the human being as being-in-the-world (Dasein). The process of psychotherapy has two major directions, the first being an attempt to understand the problems of participants in the context of the main dimensions – physical, social, psychological and spiritual – of human life, and the second exploration of participants’ life difficulties in the context of “givens” (universal conditions) of existence. The following “givens” are described as essential: “thrownness” in the world, relations to others, the finiteness of life, freedom and responsibility, anxiety, meaning and meaninglessness, experience of time.

The existential experience group represents a structured life situation in which participants with their unique life stories and experiences, involved in transactions among themselves and with the therapist, attempt to develop a common group life. The “group life” is a concentrated expression of individual lives of participants. The problems of participants are treated as certain inadequacies of current ways of “being-in-the-world”, as distortions of individual relation to existential “givens”. The group discusses the problems of participants not in relation to their personal life story (though it is given consideration as well), but rather in the context of the collectively created group life.

The author discusses the universal objectives of the existential experience group, the main points of

its functioning and ways of work. The basic structure of the group work is provided by the most usual norms of groups (openness and sincerity, interrelatedness of freedom and responsibility, sharing responsibility among participants and the therapist, confidentiality and regulated communication of participants outside the group) and also by changes of “developmental periods” of the group (“childhood”, “youth”, “maturity” and “old age”). The contents of sessions of existential experience groups is not planned in advance. It is determined by participants’ therapeutic goals and interpersonal situations arising “here and now”.

Also, the position of the therapist in an existential experience group is analysed, since it is a greatly significant part of the psychotherapeutic work. The author stresses the importance of the therapist as phenomenologically oriented, giving priority to the participants’ experience as conceived by themselves. The main attitudes of the therapist are empathy and neutrality. For the therapist, it is critical to remain a real person in the group, a live human being with his own obligations and specific responsibility in the group.

In an existential experience group, therapeutic changes are pursued by constantly directing participants to consciously reflect the conditions of humans’ being-in-the-world. Changes in understanding oneself and life are considered most essential.

Keywords: “givens” of existence; existential experience group.

Iteikta 2009-09-14