

VILNIAUS UNIVERSITETAS

RIMANTAS KOČIŪNAS

Egzistencinis patyrimas ir grupinė psichoterapija

Habilitacijos procedūrai teikiamų mokslo darbų apžvalga
Socialiniai mokslai, psichologija (o6 S)

Vilnius

2009

TURINYS

1. Įvadas ... 5
2. Bendriausi teoriniai egzistencinio patyrimo grupės pagrindai ... 8
 - Žmogaus kaip būties-pasaulyje samprata ... 8*
 - Universalios egzistencijos sąlygos ... 8*
3. Svarbiausi egzistencinio patyrimo grupės principai ... 13
 - Egzistencinis patyrimas ... 13*
 - Universalieji EP grupės tikslai ... 15*
 - Svarbiausi EP grupės darbo proceso bruožai ... 16*
4. Terapeutas egzistencinio patyrimo grupėje ... 23
5. Terapinių pokyčių samprata ... 25
 - Literatūra ... 28
 - Apžvalgoje apibendrinamos mokslinės publikacijos ... 29

1. ĮVADAS

Darbe aptariamas psichoterapinio darbo grupėje modelis egzistencinės paradigmos kontekste, autoriaus plėtojamas nuo 1980 m.

Prieš aptariant svarbiausius egzistencinės grupinės psichoterapijos modelio principus, svarbu paminėti, kas būdinga šiuolaikinei egzistencinei terapijai apskritai, kokie yra jos svarbiausi atraminiai taškai.

Egzistencinė terapija (pirmiausia kaip L. Binswangerio Dasein-analizė) atsirado XX amžiaus 3-jame dešimtmetyje kaip mėginimas tuo metu visuotinai paplitusios Europoje psichoanalizės principus iš naujo apmąstyti vokiečių filosofo Martino Heideggerio Būties filosofijos kontekste. Egzistencinės terapijos kaip vienos iš psichologinės pagalbos formų susietumas su egzistencine-filosofine tradicija yra vienas iš svarbiausių išskirtinių šios psichoterapijos paradigmos bruožų. E. van Deurzen-Smith (2002) rašė, kad egzistencinė terapija daugiau primena filosofinį kliento gyvenimo tyrinėjimą nei psichologinę jo asmenybės analizę. Įvairių šiuolaikinės psichoterapijos mokyklų kontekste ji neretai apibūdinama kaip „filosofinis kelias“. Atramos filosofijoje paieškos pirmiausia susijusios su specifine terapinių pastangų orientacija — fokusas daugiau nukreiptas ne į kliento asmenybę, apribotą psichine realybe (tai tik vienas iš terapijos darbo aspektų), o į jo būtį-pasaulyje (Dasein, being-in-the-world, čia-būtis), t.y. į patį gyvenimo procesą, besirutuliojantį pačiuose įvairiausiuose kontekstuose. Kitą tariant, egzistencinė terapija supranta žmogų kaip nenutrūkstamai tampančią, atsirandančią būtį, kaip baigtinį laike gyvenimo procesą, kuriame neatsiejami vienas nuo kito savastis ir pasaulis kaip įvairiausių egzistencijos kontekstų visuuma sudaro vienį.

Egzistencinėje terapijoje nepretenduojama koku nors būdu keisti ką nors

kliento vidiniame pasaulyje ar gyvenime, o tuo labiau kažką pašalinti ar padėti ko nors atsikratyti. Jos metu pirmiausia siekiama pamatyti, kas vyksta kliento gyvenime, padėti geriau susivokti jame, aiškiau pamatyti gyvenimo teikiamas galimybes bei šių galimybių ribas. Kartu su klientu stengiamasi suprasti, kas jo konkrečiame gyvenime skatina įvairių kliūčių, sunkumų ir problemų atsiradimą, aiškiau pamatyti gyvenime slypinčius natūralius prieštaravimus ir paradoksus, pastebėti polinkį pasiduoti iliuzijoms ir apgaudinėti save, geriau susigaudyti savo noruose, troškimuose ir ketinimuose, atrasti prasmę kasdieniuose užsiėmimuose. Kitaip tariant, egzistencinė terapija nukreipta į kuo realistiškesnę kliento gyvenimo supratimą.

Egzistencinė terapija grupėse turėtų remtis tais pačiais egzistencinės filosofijos ir psichologijos principais kaip ir individuali egzistencinė terapija. Psichoterapinėje grupėje dėmesys sutelkiamas ne tiek į dalyvių asmeninių problemų sprendimą, kiek į grupės gyvenimo kūrimą ir vystymą bei gilesnį jame vykstančių procesų supratimą (R. Kočiūnas, 1999). Kaip rašo H. Cohn (1997), „jei būtis-pasaulyje visada reiškia „būtį-su-kitais“, o pasaulis yra „su-pasaulis“, tai individą mes galime suprasti tik abipusio atsiskleidimo kontekste. Psichologiniai sutrikimai iš esmės yra sutrikimai šiame kontekste“. Psichoterapinė grupė ir yra specifinė žmonių susietumo ir bendravimo erdvė, kurioje minėti sutrikimai pasireiškia ir kurioje įmanoma dalyvių gyvenimą keisti link didesnio psichologinio gerbūvio.

Kiekvienoje psichoterapijos paradigmoje individualaus darbo su klientais principai pritaikomi psichoterapiniam darbui grupėje. Iš labiausiai paplitusių grupinės psichoterapijos modelių paminėtini įvairūs psichoanalitiniai modeliai (ypač pastaruoju metu populiarė grupinė analizė), psychodrama, geštaltinė terapija grupėje, humanistiniai ir asmenį (klientą) orientuoti modeliai, transakcinės analizės grupės.

Egzistencinėje terapijoje Vakarų šalyse iki šiol egzistuoja tik atskiri mėginimai svarstyti jos principų taikymą grupinėje psichoterapijoje (T. Hora, 1959, 1968; H. Mullan, 1978, 1992; H. Cohn, 1997; B. Jacobsen, 1997; D. Tantam, 2005). I. Yalom (2002), vienas žymiausių grupinės psichoterapijos atstovų, neretai priskiriamas egzistencinės terapijos paradigmam, apskritai kalba apie egzistencinės ir grupinės

terapijos principinį skirtingumą („aš nepraktikuoju „egzistencinės grupinės terapijos“ — tiesą pasakius, netgi nežinau, kaip tai atrodytų“). Daugelis aukščiau paminėtų autorių mėgina išvelgti egzistencinius motyvus S.H. Foulkes grupinėje analizėje, viename iš įtakingiausių psichoanalitinės grupinės psichoterapijos modelių, arba siūlo kurti grupinę egzistencinę terapiją šio modelio pagrindu. Grupės dinamikos samprata visais šiais atvejais akivaizdžiai stokoja nuoseklaus teorinio egzistencinio pagrindo.

Pakankamai pagrįstai galima tvirtinti, kad egzistencinis požiūris grupinėje psichoterapijoje daug anksčiau ir nuosekliau pradėtas vystyti Lietuvoje. Čia pirmiausia paminėtinas savitas, originalus A. Alekseičiko grupinės psichoterapijos modelis, žinomas „Intensyvaus terapinio gyvenimo“ vardu (A. 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. Tai atskiro individo organinių procesų, pojūčių, potraukių, atminties, mąstymo, valios, intuícijos, sielos, dvasios bendra veikla, bendra būtis, perauganti į bendrą veiklą, bendrą būtį su kitais žmonėmis, su pasauliu apskritai (A. Alekseičikas, 1999). Terapinėje grupėje A. Alekseičikas kuria ypatingą „erdvę“ ir „laiką“, specifines aplinkybes, kurios skatintų reikštingą gyvenimo gydomąsias galias, atskleistų iki šiol nepastebėtas gyvenimo galimybes.

Šiame grupinės psichoterapijos modelyje daugiausia abejonų kelia terapeuto vaidmuo. Čia grupės terapeutas itin autoritariškai ir direktyviai siekia priversti dalyvius „galvoti ir daryti teisingai“, t. y. pagal terapeuto planą ar įsivaizdavimą. Tokia pozicija labai tolima nuo egzistencinės terapijos supratimo apie terapeuto vietą ir vaidmenį terapiniuose santykiuose (R. Kočiūnas, 2008).

Autoriaus siūlomas „egzistencinio patyrimo“ grupinėje psichoterapijoje modelis teoriškai remiasi kai kuriais „Intensyvaus terapinio gyvenimo“ principais ir šiuolaikinės egzistencinės terapijos (R. May, J. Bugental, V. Frankl, E. van Deurzen, E. Spinelli) koncepcijomis, o taip pat beveik 30 metų praktinio darbo su įvairaus pobūdžio ir formato psichoterapinėmis grupėmis patirtimi. Svarbiausi egzistencinio darbo grupėje principai autoriaus buvo aptarti skelbtose publikacijose, pradedant 1991 m. (R. Kočiūnas, 1991; 1998; 1999; 2000; 2002; 2008).

2. BENDRIAUSI TEORINIAI EGZISTENCINIO PATYRIMO GRUPĖS PAGRINDAI

2.1 Žmogaus kaip būties-pasaulyje samprata. Kaip jau minėjau pradžioje, egzistenciniu požiūriu žmogaus savastis apibūdinama kaip „būtis-pasaulyje“ (Dasein). M. Heideggeris žmogaus savastį apibūdina kaip atvirą pasauliui ir atveriančią jį. Ši aplinkybė lemia, jog savastis suprantama kaip visada fiksuota tik sąlygiškai, o iš tikrųjų esanti nuolatinio tapsmo, keitimosi procese. Dasein nelaikytinas vidine realybe; galime kalbėti tik apie visybišką žmogaus gyvenimo pasaulį, turintį įvairius vidinius ir išorinius aspektus. Mėgindami analizuoti klientą vien kaip psichodinaminę sistemą, atskirai nuo jo pasaulio, išleidžiame iš akių tai, jog bet koks žmogus yra sudėtingas „bio-socio-psicho-dvasinis fenomenas“ (E. van Deurzen, 1997), egzistuojantis neatsiejamai nuo įvairių gyvenimo kontekstų. Taigi, egzistenciniame požiūryje į žmogų atliekama 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 (*inter-relatedness*) principas laikomas egzistencinio terapinio mąstymo pagrindu.

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) (E. van Deurzen, 2002). Jie yra sąlygiški orientyrai kliento gyvenimo pasaulio tyrinėjimui psichoterapijos procese.

2.2 Universalios egzistencijos sąlygos. Dar viena svarbi žmogaus supratimo orientyrų egzistencinės terapijos procese sistema — gyvenimo ir jo sunkumų analizė taip vadinamų universalių egzistencijos sąlygų (dar vadinamų egzistencialais ar egzistencinėmis duotybėmis) plotmėje. Nors nėra vieningos 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 laisvu pasekmes; nerimas kaip universali egzistencinė būseną; poreikis įprasminti visa, kas vyksta gyvenime; ir laiko kaip praeities-dabarties-ateities sintezės išgyvenimas (R. Kočiūnas, 2007-2008; 2008).

Šios duotybės kaip bazinės egzistencijos sąlygos, „dalyvaujančios“ kiekvieno žmogaus gyvenime, priskiriamos ontologiniams būties aspektams. Jų analizė — filosofijos tyrinėjimo objektas. Egzistencinė terapija analizuoja ontinius būties aspektus, tai, kaip konkretūs žmonės patiria susidūrimą su šiomis duotybėmis savo gyvenime. Klientų gyvenimo problemos dažniausiai ir suprantamos kaip individualaus santykio su universaliomis egzistencijos sąlygomis išdava ir analizuojamos šių santykių visumos kontekste.

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

Įmestis į pasaulį sąlygos (istorinės, kultūrinės, biologinės, socialinės, psichologinės gyvenimo aplinkybės) sudaro pradinį gyvenimo kontekstą, turintį daug įtakos žmogaus tapsmui. Į terapinę grupę dalyviai ateina „uždaryti savo istorijoje“ — gimę tam tikru metu, tam tikrame geografinės erdvės ir kultūros kontekste, tam tikroje šeimoje su konkrečiomis tradicijomis, tėvų asmenybės ypatumais ir vaikų auklėjimo samprata, paveldėję pagrindą vienoms galimybėms ir apribojimu — kitoms. Jie negali turėti kitos istorijos ar pakeisti esamą, todėl svarbu ne kovoti su savo istorija, o į ją atsižvelgti. Kruopšti „įmestis 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 labiau realistiškai įvertinti esamus gyvenimo ir savęs keitimo resursus bei galimas kliūtis.

Su-būtis (būtis-drauge) yra bene svarbiausias žmogiškosios egzistencijos kontekstas (R. Kočiūnas, 2004). Būdai, kuriais žmonės priima šių duotybę, sukuria gausybę tarpasmeninių sąveikų variantų. Egzistenciniu požiūriu, žmogų galima pažinti ir suprasti tik jo tarpasmeniname, susietumo su kitais būdų kontekste. J-P. Sartre (1948; cit. pgl. H. Cohn, 2002) rašė, kad mes nieko tikro negalime

pasakyti apie save be kitų tarpininkavimo. Dėmesys susietumui psichoterapi-
nėje grupėje ypatingai 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 yra bene giliausias ir neišsen-
kantis nerimo šaltinis pirmiausia tuo, kad Nebūtis yra neatskiriama Būties da-
lis, arba, pasak M. Heideggerio (1962), „Nebūtis yra pati didžiausia Būties tiesa“.
R. May (1983) vaizdingai parodo šią realybę, perfrazuodamas garsųjį Hamleto
klausimą „būti ar nebūti?“ į teiginį „būti ir nebūti“. Gyvenimas ir mirtis nėra
atskiros viena nuo kitos laiko atkarpos, o egzistuoja tame pačiame laike, vienu
metu ir visada. Gyvenimo baigtinumas yra neginčijamas egzistencijos faktas,
nuo kurio kasdienybėje pačiais įvairiausiai būdais siekiama pabėgti. Egzisten-
cinėje terapijoje nesiekiami specialiai eksploatuoti šios tiesos, bet stengiamasi
pasinaudoti grupės dalyvių kasdienio gyvenimo bei grupėje kylančiomis situ-
acijomis šios egzistencijos duotybės „atgaivinimui“. Akivaizdu, kad vengdami
įsisąmoninti savo egzistencijos laikinumą, nepastebime, kad jis yra bene didžiau-
sias mūsų potencialas, skatinantis atsigręžti į gyvenimo turinio ir įprasminimo
klausimą. Nors skamba paradoksaliai, gyvenimas įgauna prasmę būtent baigti-
numo dėka, nes nuolat primena apie tai, kad gyvenimo galimybių realizavimas
negali būti atidėliojamas. Daugelis filosofų ir psichologų yra rašę, kad be mirties
realumo įsisąmoninimo gyvenimas būtų lėkštas, beskonis, stokotų atsakomybės.
Baigtinumas jam suteikia maksimaliai pozityvų realumą, o kiekvienai dabarties
valandai — absoliučią reikšmę.

Laisvės kategorija yra viena svarbiausių egzistencinėje terapijoje — tiek gru-
pės dalyvių sunkumų, tiek pačios „terapinės erdvės“ grupėje supratime (R. Ko-
čiūnas, 2003). Būdamą neabejotina vertybė, laisvė tuo pačiu yra ir nuolatinis
nerimo šaltinis. Ji susijusi su neapibrėžtumu, kylančiu iš mūsų negebėjimo tiks-
liai nuspėti savo laisvų pasirinkimų pasekmes. E. van Deurzen (1998) atkreipia
dėmesį į paradoksą, kad tuo sunkiau naudotis laisve, kuo jos daugiau, nes tada
mažėja užtikrintumas, grindžiamas susietumu su kitais.

Laisvės sampratų įvairovėje egzistencinis požiūris labiausiai skeptiškai vertina
galimybę sieti laisvę su apribojimų nebuvimu. E. van Deurzen (2002) manymu,

apie laisvę galime kalbėti tik tiek, kiek pripažįstame ar įsisąmoniname, kas yra galima, kas yra būtina ir kas yra neįmanoma. Taigi, egzistencinėje terapijoje kalbama apie *situacinę* laisvę, kaip vienintelę realią. Ji reiškia, kad kiekvienas pasirinkimas tik tada yra realistiškas, kai atitinka konkrečios gyvenimo situacijos teikiamas galimybes ir atsižvelgia į situacijoje 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. Tai kaip dvi vienos monetos pusės. Būti atsakingam reiškia pasirengimą mokėti laisvės kainą, į kurią įeina pastangos, rizika, nerimas, pasekmės. Mokymasis būti atsakingai laisvam, suvokiant, kad laisvė niekada nieko negarantuoja, o tik suteikia šansą vienų ar kitų planų realizavimui — vienas iš svarbiausių universalių psichoterapinės grupės uždavinių.

Žmogaus egzistencinė situacija — „įmestis“, gyvenimo baigtinumas, būtinumas nuolat rinktis, savasties fiksuotumo ir stabilumo sąlygiškumas — neatsiejama nuo **nerimo būsenos**. Svarbiausia egzistenciniame požiūryje tai, kad nerimas nebetraktuojamas kaip negatyvi ar patologinė būsena, o pabrėžiamas jos neišvengiamumas ir universalumas. R. May (1977) nerimą apibūdina kaip nuogąstavimą, susijusį su grėsme vertybėms, kurias žmogus laiko esminėmis savo egzistavimui. Bendriausia prasme jį sukelia grėsmė prarasti būti-pasaulyje, nes jos išsaugojimas ir įtvirtinimas yra vienas iš bazinių žmogaus poreikių.

Egzistenciniu požiūriu skiriamas egzistencinis (normalus) ir neurotinis (patologinis) nerimas (R. 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 artimų santykių su tėvais normalios raidos iškraipymais (bazinis nesaugumo, neužtikrintumo jausmas). Praktiškai neįmanoma įvardinti universalių egzistencinio ir neurotinio nerimo skyrimo kriterijų. Salygiška riba gali būti brėžiama tik konkretaus žmogaus psichikos erdvėje, atsižvelgiant į jo emocinį reaktyvumą, bendrą nerimastingumo lygį, psichologinės savigynos būdų ypatumus ir pan.

Egzistencinėje terapijoje pirmiausia siekiama daugiau suprasti nerimo būseną, atskleisti jos prasmę grupės dalyvių gyvenimiškosios situacijos ir grupėje vykstančių procesų kontekste, padėti pamatyti dalyviams, apie kokių pokyčių būtinumą patiriamas nerimas „signalizuoja“.

Kiekvienas žmogus „pasmerktas“ **ieškoti prasmės** tame, kuo ir kaip jis gyvena. Niekas negali būti tikras, ar prasmė apskritai egzistuoja, tačiau kad ir kaip gyvenimas atrodytų sutrikęs, paniręs į sumaištį, visada įmanoma atrasti tam tikrą tvarką jame, jeigu mes besąlygiškai tikime gyvenimo prasingumu. Tai svarbiausias logoterapijos (V. Frankl, 1998) — vienos iš egzistencinės terapijos mokyklų — principas. Psichoterapinėje grupėje periodiškai keliant klausimą apie dalyvių pasirinkto buvimo su kitais būdo, įvairių poelgių, grupės proceso apskritai prasingumą, ieškoma resursų nuolatiniam gyvenimo „gaivinimui“, keitimui. Itin 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 kelias 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 laikiškumas**. Laiko susiejimas — gebėjimas atnešti praeitį į dabartį ir veikti dabartyje atsižvelgiant į ateitį, yra išskirtinis žmogaus bruožas. Kartais svarbiausias egzistencinės terapijos rezultatas įvardijamas kaip kliento *gebėjimas gyventi laike*, t.y. praeities duotybių pagrindu kurti priimtina dabartį, kartu kuriant galimybes ateičiai (E. van Deurzen, 2002).

Egzistenciniu požiūriu, praeitis, dabartis ir ateitis nėra linijiniame santykiyje, t.y. neseka vienas po kito („laikroдинis laikas“). Tarp jų taip pat nėra aiškaus

priežastinio ryšio. Praeitis nėra dabarties „priežastis“, kaip kad kamuolys rieda dabar todėl, kad prieš tai jį kažkas parideno, 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 (R. Kočiūnas, 2007-2008; 2008). Tokia egzistencinė laiko samprata, besiremianti M. Heideggerio ir E. Husserlio fenomenologija, ir lemia, kad egzistencinėje terapijoje pirmiausia orientuojamasi į esamą momentu vykstantį grupės dalyvių gyvenimą, o jų praeitis ir ateitis svarstomi tik kaip reikšmingi dabarties aspektai.

3. SVARBIAUSI EGZISTENCINIO PATYRIMO GRUPĖS PRINCIPAI

Aukščiau išdėstyti svarbiausi teoriniai egzistencinio psichoterapinio darbo orientyrai yra autoriaus plėtojamo egzistencinio grupinės psichoterapijos modelio atraminiai taškai. Toliau apibendrinsime per daugelį metų paskelbtus mokslinius psichologinio konsultavimo, egzistencinės terapijos ir grupinės psichoterapijos tekstus, atspindinčius svarbiausius egzistencinės psichoterapinės grupės, kuri autoriaus vadinama „*egzistencinio patyrimo grupe*“ (*EP grupė*), aspektus.

3.1 Egzistencinis patyrimas. Kaip šiame kontekste suprantamas „*egzistencinis patyrimas*“? Sąvoka „egzistencinis“ išreiškia bazinę psichoterapijos proceso orientaciją į visaapimančią grupės gyvenimą. Tai greičiau procesas nei forma, kelias nei tikslas, neapibrėžtumas nei konkretumas, būtis nei buitis. Jame viskas tarpusavy susiję. EP grupę galima apibūdinti kaip dalyvaujančių grupėje žmonių bendro gyvenimo kūrimo procesą, remiantis kiekvieno dalyvio asmenine

patirtimi. Psichoterapinė grupė — tai tokia struktūruota gyvenimo situacija, kurioje dalyviai, turintys unikalią gyvenimo istoriją ir patirtį, sąveikauja tarpusavyje ir su terapeutu, tuo būdu 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 esamų „būties-pasaulyje“ būdų nepakankamas 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 grupėje, tai, kas vyksta *tarp* dalyvių, o ne atskiras dalyvis (R. Kočiūnas, 1999).

Egzistencinė terapija — tiek dirbant su individualiais klientais, tiek grupėje — pirmiausia yra *laike išgyvenamas* procesas. Laikas apibrėžia mūsų būties kontūrus, dėl jo gyvenimas tampa apčiuopiamai realus — su neaprepiamomis galimybėmis ir neišvengiamais apribojimais. EP grupėje nuolat pabrėžiama, kad ir apskritai gyvenime, ir grupėje viskas vyksta baigtinio laiko akivaizdoje. Grupėje gyvenimo galimybes riboja ne tik pačios grupės ar atskiros sesijos trukmė, bet ir laikas, skirtas spręsti vienam ar kitam klausimui. Laiko ribos verčia pasinerti į gyvenimą dabar, neatidėliojant. Jos atima galimybę fantazuoti, išsigalvoti, padeda atsikratyti įprastų šablonų, budina kūrybines jėgas, spontaniškumą. Kita vertus, ne mažiau svarbu neskubėti, subręsti ieškomiems atsakymams, išgyvenamų sunkumų įveikai. Visada derėtų atsižvelgti tiek į dalyvio, tiek į grupės grupės pasirengimą trokštamiems pokyčiams.

„*Patyrimo*“ sąvoka akcentuojamas rėmimasis grupės bendro gyvenimo kūrimo procese atsiskleidžiančia unikalia dalyvių asmeninio gyvenimo patirtimi. Vėlesnėse grupės raidos stadijose fokuse siekiama išlaikyti buvimo grupėje su kitais patirties tyrinėjimą. Čia reikšmingais laikomi bet kokie potyriai — 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*. Kaip taikliai yra pastebėjęs A. Huxley, patyrimas yra ne tai, kas įvyksta žmogaus gyvenime, o tai, ką žmogus *daro* su tuo, kas įvyksta jo gyvenime.

EP grupėje dalyviai turi galimybę analizuoti savo patirtį kitų žmonių akivaizdoje ir su jų pagalba. Psichoterapinių pokyčių siekimui ypatingai svarbus 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 tarpasmenines pasekmes. Išdavoje grupės dalyviai pradeda išvelgti skirtumą tarp *šnekėjimosi tarpusavyje* ir *bendravimo tarpusavyje*, tarp kažko *žinojimo apie save* ir *savęs supratimo* (R. Kočiūnas, 1999).

3.2 Universalieji EP grupės tikslai. Svarbiausias EP grupės tikslas — padėti dalyviams suprasti gyvenimo teikiamas galimybes ir jame slypinčius apribojimus kaip universaliųjų egzistencijos duotybių ir individualių egzistencijos veiksmų bendro veikimo išdavą. Psichoterapinėje grupėje siekiama ne tiek gydyti ar šalinti simptomus bei problemas, kiek harmonizuoti ir disciplinuoti 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, tarp kurių paminėtini šie (R. Kočiūnas, 1998; 1999):

- plėsti dalyvių savęs supratimo (jausmai, mąstymo būdas, elgesys, vertybės) ribas;
- padėti dalyviams giliau suprasti ir priimti savo unikalumą bendražmogiškų universaliųjų egzistencijos sąlygų kontekste;
- skatinti dalyvius priimti 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 su kitais;

- vystyti gebėjimą laisvai rinktis ir rizikuoti gyvenime, priimant nerimo ir kaltės išgyvenimų neišvengiamumą;
- mokytis nuolat kelti prasmės klausimą kasdieniame gyvenime, išvengti gyvenimo prasingumo besąlygiškumą, nepaisant jo nuolatinį iššūkių ir krizių;
- mokytis integruoti praeities patirtis ir ateities lūkesčius realistiškam ir produktyviam veikimui dabartyje.

3.3 Svarbiausi EP grupės darbo proceso bruožai. Bet kokios 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 vienokia ar kitokia struktūra, lyderio buvimas, dalyvių statuso ir vaidmenų skirtumai, elgesio grupėje standartai ir tarpasmeninių santykių pobūdžio kuriama tam tikra gyvenimo atmosfera. Grupinėje dinamikoje galima išskirti 3 sąlygiškus lygmenis (R. Kočiūnas, 1998; 2000):

- *Atskiras dalyvis su sava vidine psichine dinamika.* 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 prisiiinti vienus ar kitus vaidmenis būnant su kitais žmonėmis. Kiekvieno atskiro grupės dalyvio supratimas reikalauja iš grupės terapeuto išlavintų individualaus psichoterapinio darbo įgūdžių (R. Kočiūnas, 1995).
- *Grupės dalyvių tarpasmeninė sąveika ir sąveika su terapeutu.* Tai itin svarbus grupinės dinamikos lygmuo EP grupėje, kadangi būtent šiose sąveikose labiausiai atsiskleidžia dalyvių sunkumai, jų tarpasmeninis kontekstas ir galimybės keistis. Čia taip pat svarbus terapeuto dalyvavimo grupės gyvenime pobūdis ir jo vaidmuo grupėje (plačiau apie tai tolesniame dėstyme).
- *Grupės kaip visumos raida* („grupės gyvenimo kultūra“). Ją lemia grupės gyvenimą „įrėminančios“ taisyklės ir normos, reguliuojančios leidžiamo

elgesio ribas, jausmų ir minčių raiškos būdus, konfliktų įveikos būdus ir pan. EP grupėje šis lygmuo laikomas svarbiausiu, kadangi jame ryškiausiai atsispindi grupės dalyvių pastangos kurti bendrą gyvenimą kaip terapinę erdvę trokštamiems pokyčiams.

Psichoterapinės grupės darbas šiuose lygmenyse vyksta vienu metu; jų dinaminė sąveika ir sudaro prielaidas grupės psichoterapinio potencialo raiškai.

Vienas iš svarbiausių psichoterapinės grupės proceso elementų yra jos darbo struktūra. EP grupėje pagrindiniai jos darbą struktūruojantys dalykai yra grupės „amžiaus tarpinių“ kaita ir svarbiausios sąlygos (normos, taisyklės).

Nesvarbu, kiek laiko grupė egzistuoję — 10-12 val. ar 100-120 val. ir ilgiau, jos gyvenimo kūrime tiek terapeutui, tiek dalyviams svarbu atsižvelgti į vienas kitą keičiančius raidos periodus. Sąlygiškai juos galima pavadinti „vaikyste“, „jaunyste“, „branda“ ir „senatvė“. Tam tikro periodo ypatybės lemia kiekvieno grupės gyvenimo etapo turinį ir emocinį kontekstą. „Grupės vaikystei“ būdingas nebrandumas, norų ir tikrovės neatitikimas, bejėgiškumas susidūrus su sunkumais, kuriant bendrą grupės gyvenimą, dalyviai nori daug, bet pajėgia mažai, skamba daug pretenzijų, labai sunku priimti „gyvenimo duotynes“, ryškus poreikis jausti „terapeuto meilę“, o „būties-drauge“ gebėjimas vos užsi- mezges. „Paaugliškuoju“, „jaunystės“ laikotarpiu grupės gyvenime dominuoja savo tapatybės paieškos, drauge suvokiant būtinybę kurti santykius su Kitais, pastangos rasti kompromisą tarp savo ir svetimų interesų; visa tai lydi grupės dalyvių tarpusavio konfliktai, ieškant savo vietos grupėje, mokantis priimti aplinkinių „kitoniškumą“, jų „nepatogumą“. Šiuo periodu kai kurie dalyviai neretai mėgina ginčyti terapeuto darbo ir apskritai buvimo grupėje būdus, ginti laisvos saviraiškos teisę (dažnai ignoruojant atsakomybę ir mokesť 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 periodo aspektų — sugebėjimas priimti tai, kas jau įvyko, kaip neatskiriama savasties dalį, kaip patyrimą, vertingą nepaisant jo emocinio atspalvio. Tai laikas, kai galutinai suvokiama sava atsakomybė už gyvenimą, pripažįstama, kad žmogus yra savo gyvenimo

autorius, sutaikomi prieštaringi troškimai, nuolankiai priimama, kad neįmanoma turėti ir įgyvendinti visa, ko norisi. Tai „realaus“, turiningo ir maksimaliai vaisingo gyvenimo laikas. Grupės „senatvė“ leidžia atsigręžti į jau beveik pasibaigusį gyvenimą, susitaikyti su visa praeitimi, su pačiu savimi ir kitais, ne vangiai, bet aktyviai nugyventi dar likusį laiką, priimti neišvengiamą jo pabaigą (R. Kočiūnas, 2008).

Grupės gyvenimo struktūravimui taip pat svarbus bendriausių sąlygų (principų), reguliuojančių terapiškai prasmingą dalyvių buvimą grupėje, aptarimas. EP grupėje kalbama apie šias svarbiausias jos funkcionavimo sąlygas (R. Kočiūnas, 1999):

- *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 jausmus (susierzinimas, pyktis, nuobodulys ir t. t.), tačiau ne mažiau svarbu rūpintis, kaip savo jausmus parodyti. Grupėje neturi būti vietos sąmoningam melavimui, apgaulinėjimui. Svarbu būti kaip galima labiau atviram, kalbant apie save, tačiau tik pats dalyvis gali nuspręsti, kiek atviram būti ir kokius gyvenimo aspektus atskleisti. Atsiskleidimas grupėje atveria galimybę gilesniam savęs pažinimui ir skatina atsiskleisti kitus. Tačiau atsiskleidimas nereiškia psichologinio apsinuoginimo — kiekvienas grupės dalyvis atsakingas už tai, kaip, kiek ir kada atsiskleisti grupėje.
- *Laisvė ir atsakomybė.* Kiekvienas dalyvis pats pasirenka savo buvimą 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 jo asmenį. Neleistinas prievar-tavimas ką nors atlikti grupėje, pasakoti apie ką nors ir pan. Laisvę realia daro pasirengimas mokėti už ją, gebėjimas įsisąmoninti savo autorystės dalį kiekvienoje grupės gyvenimo situacijoje. Taigi, kiekvienas dalyvis turi prisiimti atsakomybę už savo pasirinkto būdo būti santykiuose grupėje pasekmes. Atsakingas buvimas grupėje taip pat reikalauja kiekvieno dalyvio

aktyvumo bei disciplinos — nepraleidinėti grupės užsiėmimų, nevéluoti ir pan. Grupėje negalimas joks fizinis ar psichologinis smurtas. Prieš grupės susitikimą ir jo metu negalima vartoti alkoholio ir preparatų, galinčių turėti įtakos dalyvių sąmoningumui.

- *Terapeuto/grupės dalyvių atsakomybė.* EP grupėje svarbu dalijimasis atsakomybe už tai, kas vyksta grupėje, ir jos darbo rezultatus. Terapeutas yra atsakingas už terapiškai adekvačių dalyvių sunkumų analizės būdų pasirinkimą. Jis yra daugiau išmintingas asistentas grupei ir atskiriems jos dalyviams nei „gydytojas“. Dalyvių atsakomybė — būti atvirais, aktyviais ir sąžiningais pagalbininkais vienas kitam.
- *Konfidencialumas.* Grupės dalyviai ir terapeutas neturėtų skleisti žinių apie tai, kas vyksta grupėje. 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. Šio principo laikymosi reikalaujama besąlygiškai, nes ji padeda užtikrinti saugią grupės darbo atmosferą.
- *Bendravimas už grupės ribų.* Grupėje kilusių klausimų aptarimas ar diskusijos tąsa už grupės ribų (pvz. , per pertraukas) nepageidautini. Grupės gyvenimas turi vykti tik grupės rate. Kitu atveju skatinamas pogrupių susidarymas, dalis svarbių jausmų ir klausimų „išnešami“ iš grupės gyvenimo konteksto ir tai turi neigiamos įtakos 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. Tuo kuriamos prielaidos glaudesniai psichoterapinio darbo ir realaus gyvenimo sąlyčiui (R. Kočiūnas, 1999):

- 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 neplanuojamas iš anksto. 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.) nenaudojami.

Tam tikromis gyvenimo grupėje nuorodomis gali būti ir vienas kitas terapeuto dalyviams užduodamas bendras klausimas (pvz. „Kas man konkrečiai nepatinka mano gyvenime? Už grupės ir čia, grupėje? Ką su tuo norėčiau ir galėčiau daryti čia, su šių žmonių pagalba? Kieno konkrečiai pagalba man būtų vertinga? ir pan.). Mėginimai grupės gyvenimo eigoje atsakyti į šiuos klausimus padeda dalyviams giliau susipažinti su savo ir kitų dalyvių sunkumais, didina dalyvių susietumą ir grupės sutelktumą.

Atsakydamas nurodyti dalyviams, kuo konkrečiai grupėje jie turėtų užsiimti, ką ir kaip daryti (nors pačioje grupės pradžioje būna aptariami grupės ir dalyvių tikslai bei galimi jų realizavimo būdai), terapeutas didina neapibrėžtumą, keliantį įtampą ir skatinantį dalyvius patiems ieškoti savo vietos grupės „psichoterapinėje erdvėje“. Gyvenimo neapibrėžtumas EP grupės pradžioje yra viena iš žmogiškosios būties „įmesties“ sąlygų, su kuria sunku susitaikyti, todėl dalyviai neretai būna linkę ją ignoruoti. 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 kad ir kaip būtų sunku, kiekvienas grupės dalyvis turi realią galimybę kartu su kitais išgyventi šį nepasitenkinimo savimi, terapeutu ir grupe etapą. Kaip tik čia ir pradedami spręsti esminiai EP grupės gyvenimo klausimai — koks grupės tikslas? koks mano buvimo grupėje tikslas? ko nori terapeutas? ko noriu aš? Kiekvienas dalyvis grupės pradiniam etape turi ieškoti atsakymo į klausimus apie savo tikslus ir norus, jų atitikimą grupės gyvenimo realybei, kitaip tariant, atsakyti sau į konkretų klausimą — vardan ko švaisto savo laiką, pastangas ir neretai pinigus? (R. Kočiūnas, 1999).

Svarbiausi EP grupės darbo būdai iš esmės yra universalūs ir smulkiau aprašyti autoriaus knygoje (R. Kočiūnas, 1998). Čia paminėsiu keletą pačių svarbiausių.

Vienas esminių egzistencinės terapijos bruožų yra jos nukreiptumas į dabartį, todėl ir EP grupėje ypač svarbus orientavimasis 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. Tai nereiškia, kad iš grupės gyvenimo šalinama visa, kas nesuję su joje tiesiogiai vykstančiais dalykais. Realiame dalyvių gyvenime už grupės būna atsitikę ar vyksta svarbūs įvykiai, turintys įtakos ir jų gyvenimui grupėje. 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 praityje buvę įvykiai, po-tyriai, 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, o taip pat skatinama terapeuto veiksmų. Svarbu išlaikyti tinkamą balansą tarp grupės sutelktumo ir įtampos. Sutelktumas stabilizuoja grupę — jo veikia-mi dalyviai jaučia vienas kito palaikymą ir santykinę saugumą. Įtampa kelia nepasitenkinimą savimi, situacija ir skatina ieškoti pokyčių galimybių. Terapeutas turėtų garantuoti abiejų šių jėgų vienalaikį veikimą — savo nuoširdumu, atjauta, teigiamų jausmų raiška, jumoro jausmu skatinti sutelktumą, o konfliktų, aštrių temų iškėlimu, kritinėmis pastabomis atskiriems dalyviams ar visai grupei, tai-kliais klausimais ir atsakymų į juos reikalavimu — nuolatinį įtampos atsiradi-mą. Tačiau norėčiau itin pabrėžti šių veiksmų balanso svarbą. Esant per didelei įtampai, grupėje didėja priešinimasis darbui, atsiranda atsiskleidimo baimė, jau-trumas 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 dalyvių *atsiskleidimo* dėka (R. Ko-čiūnas, T. Dragan, 2008). Jis svarbus kaip atviro bendravimo būdas, padedantis dalyviams suprasti vienas kitą. Grupėje vertingiausias dvejopo pobūdžio at-siskleidimas: 1) pasidalijimas savo išgyvenimais grupės situacijose, ir 2) pa-sidalijimas savo vidiniais bei tarpasmeniniais konfliktais, neišspręstomis asmeninėmis problemomis, skausmingais išgyvenimais, silpnybėmis, viltimis ir lūkesčiais. Kiekviename atsiskleidime yra rizikos. Ypač rizikuojama, kai ryž-tamasi pasakoti apie itin asmeniškus, turinčius didelį emocinį krūvį, aktualiai

išgyvenamus, anksčiau niekam neatskleistus dalykus. Kita vertus, esant grupės dalyvių ir terapeuto palaikymui, toks atsiskleidimas gali būti ir pats reikšmingiausias įvykis grupės dalyviui, o taip pat ir visai grupei. Vieno dalyvio atsiskleidimas dažnai skatina ir kitų dalyvių vidinį darbą su savo problemomis bei didesnę atvirumą.

Nors užsisklendę, mažai kalbantys apie save grupės dalyviai rizikuoja būti netinkamai ar iškreiptai suprastais kitų, tačiau grupė gali būti nepasiruošusi ir per daug dideliame dalyvių atvirumui. Kai kas nors atsiskleidžia per daug ir/ar per anksti, aplinkiniai gali reaguoti netinkamai arba nepakankamai, dėl to atsiskleidęs žmogus tampa daug labiau pažeidžiamas. Todėl EP 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 vienam į kitą* (grįžtamasis ryšys). Tai pagalbos vienas kitam forma, padedanti dalyviams įvertinti, kiek jų elgesys atitinka ketinimus. Galima išskirti keletą bendriausių reagavimo taisyklių. Reagavimas turėtų būti:

- Visada — reaguojama nuolat ir į visus grupės dalyvius.
- Konkretus — vengtinose globalinės ir apibendrintos reakcijos; jos turėtų būti į konkretų poelgį, o ne į asmenį apskritai.
- Tiesioginis — reaguojama tiesiai, o ne kalbant užuominomis, trečiuoju asmeniu arba apie „kai kuriuos žmones grupėje“.
- Visoks — išsakoma ir tai, kas patinka, ir tai, kas nepatinka kito žmogaus elgesyje.
- Praktiškas — nukreiptas į dalykus, kuriuos dalyvis *gali* pakeisti.
- Laiku — seka iš karto po poelgio, į kurį reaguojama.
- Aiškus ir suprantamas dalyviui, į kurį reaguojama.

EP grupėje skatinama *jausmų raiška* ir stengiamasi blokuoti racionalius aiškinius ir intelektualizavimą, kurie kliudo pilnai įsitraukti į grupės darbą, verčia daugiau stebėti nei dalyvauti grupės gyvenime. Kartais sakoma, kad jausmai psichoterapijoje yra kaip kraujas chirurgijoje: abu dalykai neišvengiami, abu apvalo ir skatina gijimą. Stiprūs jausmai grupėje yra jos gyvenimo intensyvumo ir terapinio dalyvių keitimosi šaltinis. Padedant dalyviams išreikšti tokius jausmus,

kartu padedama juos patirti pilniau, stipriau, giliau. Kartu tai skatina glaudesnius ir asmeniškesnius dalyvių tarpasmeninius ryšius.

Kartais jausmų raiškos skatinimas verčia dalyvius manyti, kad jie *privalo* nuolat ką nors jausti, ar svarstyti, ką *reikėtų* jausti vienoje ar kitoje situacijoje. Tai daro neįmanomu realių įvykių išgyvenimą. Čia reikalinga pusiausvyra. Nors psichoterapiniams pokyčiams būtinas gyvenimo realybės „tyrinėjimas“ jausmais, tačiau vien emocinis išgyvenimas be jo gilesnės prasmės supratimo, t.y. tam tikro kognityvinio „įrėminimo“, gali būti mažai efektyvus.

Kelias į autentišką gyvenimą EP grupėje dažnai veda per skausmingas, įtemptas, ilgas *tylos pauzes*. M. Heideggeris tylos pauzes vadino „begarsiu būties balsu“, atveriančiu mums Nebūties siaubą. Tyloje grupės dalyviai patiria egzistencinį nerimą ir mokosi jį išverti. Sunkūs tylos periodai išryškina ir nuobodulio fenomeną kaip beprasmiškos egzistencijos būseną. Per tai artėjama į autentišką bendravimą. Tylos pauzių sukeliama išgyvenimai — lyg apsisvalymas prieš tikrą, nuoširdų ir atvirą bendravimą.

4. TERAPEUTAS EGZISTENCINIO PATYRIMO GRUPĖJE

Svarbiausias dalykas egzistencinėje terapijoje — paties terapeuto egzistencinis mąstymas, grindžiamas jo nuostatų, nukreiptų į siekimą suprasti žmogų jo egzistencinėje realybėje, sistema.

Galima išskirti keletą pamatinių principų, grindžiančių EP grupės terapeuto laikyseną (R. Kočiūnas, 1999):

- terapeutas besąlygiškai gerbia kiekvieną dalyvį, kiekviename sugeba išžvelgti ką nors vertingo, potencialaus, nepaisant dalyvių problemų pobūdžio, sutrikimų laipsnio; kiekvienas asmuo yra reikšmingas, nes tai sudėtingas ir nuolat tobulėjantis organizmas, sielos ir dvasios nešėjas, gyvenimo stebuklo įsikūnijimas; svarbu tikėti, kad kiekvienas žmogus turi pakankamai potencialių galimybių pozityviam, konstruktyviam ir brandžiam elgesiui;
- 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 jų apsaugoti nuo klaidų, o greičiau asistuoja gilesniam sunkumų supratimui ir galimų išeičių paieškai.

Terapeutui maža teoriškai orientuotis egzistencinės filosofijos ir psichologijos idėjose — reikėtų jomis gyventi, nes psichoterapinę grupę egzistencine daro ne kokie nors specifiniai darbo metodai, o terapeuto buvimo „čia ir dabar“ būdas, gebėjimas grupės gyvenime atgaivinti egzistencinius klausimus. Jis atvirai dalijasi tuo, kaip mato grupės gyvenimą, nuoširdžiai reaguoja į dalyvius, neslepia savo vertybių ir pasaulėžiūrinių nuostatų, tačiau nelaiiko jų vienintelėmis galimomis ir neprimeta dalyviams. Pripažįstant dalyvių „laisvę būti“, derėtų priimti juos tokius, kokiais jie pasirenka būti. 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 dalyvių rūpesčiais. Neutralumas reiškia terapeuto pasiryžimą būti bešališku. Nei dalyvių elgesio, nei charakterio bruožų, nei požiūrių į gyvenimą terapeutas nevertina kaip gerų ar blogų, tinkamų ar netinkamų. EP grupėje terapeutui svarbiausia ne interpretuoti ar siekti paaiškinti (tai apskritai nepriimta egzistencinėje paradigmoje), o fenomenologiškai atspindėti tai, kas vyksta grupėje. Tai dalyviams padeda patiems vienaip ar kitaip vertinti grupėje vykstančius procesus, aiškiau pajauti savo poziciją, atrasti savas „tiesas“ terapijos eigoje. Kad fenomenologinis grupės gyvenimo atspindėjimas atitiktų realybę ir būtų psichoterapiškai vertingas, terapeutas turėtų suprasti tai, kas vyksta grupėje. Supratimui egzistenciniu požiūriu svarbiausia yra pamatyti kiekvieną dalyvį, jo veiksmus ne kažkokiuose 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 išeitį iš susiklosčiusios padėties. Kita vertus, nederėtų pamiršti, kad mūsų galimybės suprasti kitą žmogų, net artimiausią, yra ribotos. 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 akcentuojamas fenomenologinis terapeuto nusiteikimas, teikiantis pirmenybę dalyvių patyrimui, koks jis yra jiems patiems. Tačiau ir nepretenduodamas į pilną dalyvių supratimą, terapeutas gali atkreipti jų dėmesį į vienus ar kitus jų mažiau matomus ar suprantamus gyvenimo aspektus, padėti atskleisti vidinius prieštaravimus ir jų pasekmes (R. Kočiūnas, 2000; 2002).

5. TERAPINIŲ POKYČIŲ SAMPRATA

Egzistencinė terapija į keitimąsi žvelgia kaip į natūralų gyvenimo bruožą. EP grupė kuria sąlygas, didinančias terapinių gyvenimo pokyčių galimybę, pirmiausia nuolat kreipdama dalyvius į žmogaus būties sąlygų sąmoningą refleksiją. Pati grupės aplinka žymiai skiriasi nuo kasdienio gyvenimo. Grupėje aptariamai skausmingi klausimai, egzistencinis nerimas ir emocinė bei dvasinė įtampa, kylantys iš būtinumo keistis suvokimo ir nuolatinio neapibrėžtumo, „išsklibina“ dalyvių įprastą gyvenimo tvarką. Netikėtos ir sunkios akistatos su savimi, atviri santykiai, sąžiningas reagavimas vienas į kitą išmuša iš įprastų gyvenimo vėžių, nes grupėje išgyvenamos asmeninės krizės griaua iliuzijas, ankstesnę 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, veiksnu, jausmu. EP grupės metu keičiasi net dalyvių kalba — ji tampa taupesnę žodžiams, grynesnę ir aiškesnę, asmeniškesnę.

Pagrindinius psichoterapinių pokyčių EP grupėje orientyrus, remiantis daugelio grupių dalyvių patirtimi, galima būtų apibendrinti šiais teiginiais (R. Kočiūnas, 2000):

- sudėtingose gyvenimo situacijose pirmenybė teikiama rinkimuisi, nepaisant jų lydinčio nerimo, o ne „trypčiojimui vietoje“, nors tai leidžia jaustis saugiai ir stabiliai;
- siekiama pačiam apibrėžti savo tapatumą, gyvenime orientuotis į savo tikslus, o ne stengtis įtikti, patikti kitiems, atitikti svetimus lūkesčius, realizuoti kitų primestą „gyvenimo planą“;
- aiškiau suvokiama, kas kiekvienoje gyvenimo situacijoje įmanoma, realu atlikti, ką privalu daryti ir kas kol kas neįmanoma;
- daugiau 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 palaiptai. Daug svarbesnis platesnės keitimosi perspektyvos įgijimas nei kompulsyvus skubėjimas tobulinti savo gyvenimą. Grupė padeda dalyviams atskirti dalykus, kuriuos galima pakeisti, o kurių — ne. Dar svarbiau išskirti dalykus, kurių pakanka gyvenimui užpildyti ir gyventi jais.

Terapiniai pokyčiai iš esmės yra sąmonės plėtros rezultatas, jie atsiranda, kai žmogus pamato savo gyvenimo situacijos visumą. Kaip yra rašęs T. Hora (1968), beprasmiška „gydyti“ pacientą; jis gyja, kai atsiranda reikšmingi poslinkiai jo pasaulėžiūroje, kai jis realistiškiau supranta savo gyvenimą. Taigi, EP grupėje svarbiausi yra *savęs ir gyvenimo supratimo* pokyčiai. Kaip yra sakęs Marcel Proust, „realūs atradimai kelionėje yra ne naujų žemių pamatyme, o naujų akių įgijime“.

Svarbus klausimas, kalbant apie terapinius pokyčius — į ką jie turėtų būti orientuojami — į žmogaus savastį ar išorinį pasaulį. Humanistinės psichologijos

dėka plačiai paplito „savęs aktualizavimo“ terminas, reiškiantis žmogaus savi-raiškos ir savęs tobulinimo pastangas. Šio termino autorius A. Maslow teigė, kad savęs aktualizavimo potencialas yra įgimtas kiekvienam žmogui ir gyvenimo (ar psichoterapijos) tikslas — atskleisti ir įgyvendinti šį potencialą. V. Frankl, savo ruožtu, kritikavo šį požiūrį tvirtindamas, kad tikroji psichologinė sveikata susijusi ne tiek su savęs aktualizavimu, kiek su savęs transcendencija, nukreiptumu į kitų žmonių pasaulį ir išorėje slypinčias vertybes, kurios ir yra kiekvieno žmogaus gyvenimo kompasas. Egzistencinėje terapijoje, taip pat ir EP grupėje, siekiama pakeisti dažnai perdėtą asmens nukreiptumą į save jo atsivėrimu pasauliui. Altruizmo „prabudimas“, „ėjimas į kitus“ pats savaime yra didelis žingsnis į šalį nuo psichologinių sutrikimų ir gyvenimo problemų.

EP grupės poveikį dalyviams, terapinį efektą nėra lengva tiksliai apibrėžti ir įvertinti kiekybiškai, nes pokyčiai ne tiek stebimi išoriškai (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, jog dabar jis daug realistiškiau, blaiviau vertina situaciją šeimoje, derėtų jo klausti: „O kaip tai pastebės Jūsų žmona, vaikai?“ Gyvenime mes visi susiję, ypač su artimiausiais žmonėmis, todėl ir 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 (R. Kočiūnas, 1999; 2000).

Egzistencinė terapija, kaip yra gražiai pastebėjusi E. van Deurzen-Smith (1996), yra tik mažytė gyvenimo repeticija. EP grupėje tik prasideda terapiniai pokyčiai, o realiai tęsiasi jai jau pasibaigus. Pats gyvenimas yra nuolatinis keitimasis, kurio dalimi visi esame. 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 tuo pačiu yra ir sunkaus dvasinio darbo tąsa ir kad šį darbą būtina dirbti. Tai ir yra realus gyvenimas.

LITERATŪRA

- Alekseičikas A. Gydyti gyvenimu. // R. Kočiūnas (sudaryt.) Gydyti gyvenimu: Aleksandro Alekseičio Intensyvus terapinis gyvenimas. V.: Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institutas, 2008, p. 10-179.
- Alekseičikas A. Intensyvus terapinis gyvenimas. // R. Kočiūnas (sudaryt.) Grupinė psichoterapija Lietuvoje. V.: Via Recta, 1999, p. 9-27.
- Cohn H. W. Existential Thought and Therapeutic Practice: An Introduction to Existential Psychotherapy. London: Sage, 1997.
- Cohn H. W. Misconceptions in existential therapy. // S. du Plock (Ed.) Further Existential Challenges to Psychotherapeutic Theory and Practice. London: The Society for Existential Analysis, p. 17-23.
- 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 psychotherapy. // In: W. Dryden (Ed.) Individual Therapy in Britain. London: Harper and Row, 1984.
- van Deurzen-Smith E. Existential therapy. // In: W. Dryden (Ed.) Handbook of Individual Therapy. London: Sage, 1996, p. 166-193.
- van Deurzen E. Paradox and Passion in Psychotherapy. Chichester: Wiley and Sons, 1998.
- Frankl V. Žmogus ieško prasmės: ...vis vien sakyti gyvenimui Taip. Logoterapijos santrauka. Vilnius: Katalikų pasaulis, 1998.
- Heidegger M. Being and Time. London: Harper and Row, 1962.
- Hora T. Existential group psychotherapy. // Amer. J. Psychother. , 1959, 13, p. 83-92.
- Hora T. Existential psychiatry and group psychotherapy: basic principles. // In: G. M. Gazda (Ed.) Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counselling. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1968, p. 109-148.
- Jacobsen B. Working with existential groups. // In: S. du Plock (Ed.) Case Studies in Existential Psychotherapy and Counselling. London: John Wiley and Sons, 1997, p. 157-173.
- Kočiūnas R. Egzistencinė terapija. // Kn.: E. Laurinaitis, R. Milašiūnas (sudaryt.) Psichoterapija. V.: Vaistų žinios, 2008, p. 193-214.
- Kočiūnas R. Egzistencinio patyrimo grupės principai. // Psichologija, 1991, 11, p. 20-30.
- Kočiūnas R. Egzistencinis patyrimas ir grupinė terapija. // Kn.: R. Kočiūnas (sudaryt.) Grupinė psichoterapija Lietuvoje. V.: Via Recta, 1999, p. 104-126.
- Kočiūnas R. Existential experience and group therapy. // Journal of the Society for Existential Analysis, 2000, 11,2, p. 91-112.
- Кочюнас Р. Экзистенциальная терапия в группах. // Московский психотерапевтический журнал, 2002, 2(33), стр. 139-161.
- Kočiūnas R. Intensyvus terapinis gyvenimas: žvilgsnis iš Birštono. // Kn.: R. Kočiūnas (sudaryt.) Gydyti gyvenimu: A. Alekseičio intensyvus terapinis gyvenimas. V.: Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institutas, 2008, p. 208-234.
- Кочюнас Р. Контуры экзистенциальной терапии. I. // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия, 2007, 2(11), стр. 42-59.
- Кочюнас Р. Контуры экзистенциальной терапии. II. // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия, 2008, 1(12), стр. 44-56.
- Kočiūnas R. Psichologinis konsultavimas. Vilnius: Lumen, 1995.
- Kočiūnas R. Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 1998.

- Кочюнас Р. Свобода и психотерапия. // В кн.: Ю. Абакумова-Кочюнене (состав.) Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. Бирштонас-Вильнюс: REETA, 2003, стр. 9-17.
- Кочюнас Р. Со-бытие как главное событие в психотерапии (по следам семинара Э. Спинелли). // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия, 2004, 1(4), стр. 121-125.
- Kočiūnas R., Dragan T. The phenomenon of self-disclosure in a psychotherapy group. // Existential Analysis, 2008, 19, 2, p. 345-363.
- May R. The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology. N. Y.: Norton, 1983.
- May R. The Meaning of Anxiety. N. Y.: Norton, 1977.
- Mullan H. Existential group psychotherapy. // In: H. Mullan, M. Rosenbaum (Eds.) Group Psychotherapy: Theory and Practice. 2nd ed. N. Y.: The Free Press, 1978, p. 377-399.
- Mullan H. „Existential“ therapists and their group therapy practices. // Int. J. Group Psychother., 1992, 42(4), p. 453-468.
- Tantam D. Groups. // In: E. van Deurzen, C. Arnold-Baker (Eds.) Existential Perspectives on Human Issues: A Handbook for Therapeutic Practice. London: Palgrave Macmillan, 2005, 143-154.
- Yalom I. Terapijos dovana. V.: Alma littera, 2002.

APŽVALGOJE APIBENDRINAMOS MOKSLINĖS PUBLIKACIJOS

Knygos

- Kočiūnas R. Psichologinis konsultavimas. V.: Lumen, 1995. 192 p. Vertimas į rusų kalbą: Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. Москва: Академический проект, 1999. 240 стр.
- Kočiūnas R. Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika. V.: VU leidykla, 1998. 219 p. Vertimas į rusų kalbą: Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. Москва: Академический проект, 2000. 220 стр. 27.
- Kočiūnas R. (sudarytojas) Grupinė psichoterapija Lietuvoje: teoriniai modeliai ir jų taikymas. V.: Via Recta, 1999. 238 p.
- Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. Москва: Академический проект, 2002. 464 стр.
- Kočiūnas R. (sudarytojas) Gydyti gyvenimu: Aleksandro Alekseičiko Intensyvus terapinis gyvenimas. V.: Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institutas, 2008. 359 p. Leidimas rusų kalba: Кочюнас Р. (составитель) Психотерапия жизнью: Интенсивная терапевтическая жизнь. Александра Алексеевича. Вильнюс: Институт гуманистической и экзистенциальной психологии, 2008. 415 стр.

Straipsniai

- Kočiūnas R. Egzistencinio patyrimo grupės principai. // Psichologija, 1991, 11, p. 20-30.
- Kočiūnas R. Humanistinė psichologija nuo protesto link transcendencijos. // Psichologija, 1993, 12, p. 3-18.
- Kočiūnas R. Egzistencinė psichologija ir terapija: žvilgsnis į žmogiškiosios būties problemas. // Psichologija, 1996, 15, p. 5-25.
- Kočiūnas R. Egzistencinė terapija: žmogaus gyvenimo pasaulio tyrinėjimas. // Lietuvos psichoterapijos žurnalas, 1998, 1, p. 35-49.
- Marazaitė I., Kočiūnas R. Psichologinė nuolankumo analizė. // Psichologija, 1998, 18, p. 65-82.
- Kočiūnas R. Humanistinis optimizmas ar egzistencinis realizmas? // Psichologija, 1998, 18, p. 117-123.
- Кочюнас Р. Экзистенциальная терапия: исследование способов построения жизни. // Независимый психиатрический журнал, 1998, 3, стр. 33-39.

- Kočiūnas R. Egzistencinis patyrimas ir grupinė terapija. // Kn.: R. Kočiūnas (sudaryt.) Grupinė psichoterapija Lietuvoje. V.: Via Recta, 1999, p. 104-126.
- Kočiūnas R. Svarbiausios efektyvaus psichologinio konsultavimo prielaidos. // Kn.: R. Giedrienė, J. Grudzinskas, G. Navaitis (sudaryt.) Vaikų psichologinis konsultavimas. V.: Presvika, 1999, p. 9-30.
- Kočiūnas R. Existential experience and group therapy. // Journal of the Society for Existential Analysis, 2000, 11, 2, p. 91-112.
- Кочюнас Р. Экзистенциальная терапия в группах. // Московский психотерапевтический журнал, 2002, 2(33), стр. 139-161.
- Кочюнас Р. Свобода и психотерапия. // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. Бирштонас-Вильнюс: REETA, 2003, стр. 9-17.
- Кочюнас Р. Со-бытие как главное событие в психотерапии (по следам семинара Э. Спинелли). // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия, 2004, 1(4), стр. 121-125.
- Кочюнас Р. Процесс супервизии: экзистенциальный взгляд. // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. Т. 2. Бирштонас-Вильнюс: REETA, 2005, стр. 97-108.
- Kočiūnas R. Existential therapy in the post-soviet space. // Hermeneutic Circular, 2006, November, p. 7-8.
- Кочюнас Р. Контуры экзистенциальной терапии. I. // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия, 2007, 2(11), стр. 42-59.
- Кочюнас Р. Контуры экзистенциальной терапии. II. // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия, 2008, 1(12), стр. 44-56.
- Kočiūnas R., Dragan T. The phenomenon of self-disclosure in a psychotherapy group. // Existential Analysis, 2008, 19, 2, p. 345-363.
- Kočiūnas R. Egzistencinė terapija. // Kn. E. Laurinaitis, R. Milašiūnas (sudaryt.) Psichoterapija. V.: Vaistų žinios, 2008, p. 193-214.
- Kočiūnas R. Intensyvus terapinis gyvenimas: žvilgsnis iš Birštono. // Kn.: R. Kočiūnas (sudaryt.) Gydyti gyvenimu: Aleksandro Alekseičiko Intensyvus terapinis gyvenimas. V.: Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institutas, 2008, p. 208-234.
- Кочюнас Р. Интенсивная терапевтическая жизнь: взгляд из Бирштонаса. // Р. Кочюнас (состав.) Психотерапия жизнью: Интенсивная терапевтическая жизнь Александра Алексеевича. Вильнюс: Институт гуманистической и экзистенциальной психологии, 2008; стр. 239-271.
- Кочюнас Р. Истина и психотерапия. // Existentia: психология и психотерапия, 2008, 1, стр. 126-135.

