

# **Santykis *ir* pokytis**

tarpasmeninių  
ryšių gelminės  
prielaidos ir  
psichoterapija



VILNIAUS UNIVERSITETAS

# **Santykis** *ir* **pokytis**

tarpasmeninių  
ryšių gelminės  
prielaidos ir  
psichoterapija

Kolektyvinė monografija

Sudarė  
GRAŽINA GUDAITĖ

VILNIAUS  
UNIVERSITETO  
LEIDYKLA  
2008

UDK 159.92

Sa-179

Apsvarstė ir rekomendavo spausdinti  
Filosofijos fakulteto taryba  
(2008 m. sausio 16 d., protokolas Nr. 40)

Recenzavo:

*prof. habil. dr. Rimantas Želvyš*

*doc. dr. Nida Žemaitienė*

ISBN 978-9955-33-259-6

© Vilniaus universitetas, 2008

© Autorių kolektyvas, 2008

## Turiny

Pratarmė / 11

### IVADAS

#### **Psichoterapinių santykių samprata ir vertinimas / 17**

Psichoterapinių santykių samprata / 20

Psichoterapinių santykių vertinimo problema / 21

Psichoterapinio santykio sąlygos / 21

Psichoterapinio santykio struktūra ir procesai / 23

*Santykių perkėlimo lygmuo / 23*

*Realusis santykių lygmuo / 27*

*Darbinis aljansas / 30*

Apibendrinimas / 31

Literatūra / 33

### PIRMAS SKYRIUS

#### **Psichoterapinių santykių savitumas ir dinamika**

##### **I. PSICHOTERAPINIŲ SANTYKIŲ**

**SPECIFIKA IR SKLAIDA. G. Gudaitė / 38**

**1.1. Psichoterapinių santykių specifika / 39**

*Terapinio santykio svarba ir problemos / 39*

*Moksliniai tyrimai / 41*

*Analitikas: gebėjimas analizuoti ir suprasti  
terapinius santykio aspektus / 43*

*Katalitikas: gebėjimas būti katalizatoriumi  
terapiniame procese / 44*

- 1.2. Psichoterapinių santykių mechanizmai / 46
    - Tapatinimosi mechanizmas ir empatija / 46*
    - Empatija asmenybės raidos ir augimo procesuose / 50*
    - Simbiozė ir tuštumos išgyvenimas  
psichoterapiniuose santykiuose / 54*
    - Projekcija psichoterapiniuose santykiuose / 58*
    - Gebėjimas būti perkėlimo objektu / 58*
    - Kontraperkėlimo reakcijų naudojimas / 60*
  - 1.3. Psichoterapiniai santykiai ir kūrybinis procesas / 65
  - 1.4. Apibendrinimas / 69
    - Psichoterapinių santykių specifika / 69*
    - Psichoterapinių santykių mokymasis / 70*
    - Psichoterapinių santykių tyrinėjimai / 71*
- Literatūra / 73

## **II. GELMINIO TAPATUMO POKYČIAI IR ASMENYBĖS SANTYKIŲ SKLAIDA ILGALAIKĖJE PSICHOTERAPIJOJE**

- G. Rukšaitė, G. Gudaitė / 75*
- 2.1. Santykių pokyčių vertinimo problema / 77
  - 2.2. Teorinės prielaidos / 78
    - Vidinių darinių santykiai ir jų kaita psichoterapijoje / 78*
    - Gelminio tapatumo svarba santykių susidarymui / 80*
  - 2.3. Tyrimo metodologija / 81
    - Tikslas ir metodai / 81*
    - Šaltiniai / 82*
  - 2.4. Rezultatai. Psichoterapijos atvejo analizė / 83
    - Santykiai psichoterapijos pradžioje / 83*
    - Gelminio tapatumo ir vidinių santykių pokyčiai / 87*
  - 2.5. Apibendrinimas / 97
    - Literatūra / 99

**Santykių formavimosi sąlygos ir  
gelminės prielaidos / 101**

**I. VAIKYSTĖJE PATIRTOS SEKSUALINĖS  
PRIEVARTOS ĮVEIKA IR SĄSAJOS SU  
MOTINOS KOMPLEKSU. N. Grigutytė / 102**

**1.1. Motinos komplekso konsteliacijos sąsajos su seksualinės  
prievartos padariniais paauglystėje / 105**

*Motinos komplekso samprata / 105*

*Seksualinės prievartos padariniai / 107*

*Motinos komplekso sąsajos su seksualinės  
prievartos traumos padariniais / 109*

**1.2. Motinos komplekso konsteliacijos sąsajos  
su seksualinės prievartos traumos įveika / 118**

*Motinos reakcijos ir motinos komplekso konsteliacijos  
reikšmė seksualinės prievartos atskleidimui / 118*

*Motinos komplekso konsteliacijos sąsajos su  
traumos padarinių pasireiškimo trukme / 122*

*Motinos komplekso konsteliacijos ir traumos  
įveikos reikšmė seksualinės prievartos  
pasikartojimui kitoje kartoje / 125*

*Gydantys santykiai ir kompleksų keitimo galimybės / 127*

**1.3. Apibendrinimas / 129**

Literatūra / 131

**II. SANTYKIO SU TĖVU SVARBA  
MOTERS INDIVIDUACIJAI. G. Rukšaitė / 134**

**2.1. Santykio su tėvu problema  
šiuolaikinėje psichologijoje / 135**

**2.2. Bendros teorinės prielaidos / 139**

*Archetipinis tėvas / 139*

*Asmeninis tėvas / 140*

- Tėvo kompleksas* / 141  
*Vidinis tėvo vaizdinys* / 142
- 2.3. Tėvo svarba moters santykių brandai / 142
- 2.4. Tėvo vaizdinio veikimo sritys / 143  
*Santykis su autoritetais* / 144  
*Moteriškasis tapatumas ir psichinės energijos transformavimas* / 147  
*Kultūrinių / socialinių vaidmenų integravimas* / 150  
*Idėjų ir vertybių įgyvendinimas, kūrybiškumo sklaida* / 150
- 2.5. Apibendrinimas / 151  
 Literatūra / 154

### III. GLOBOJAMŲ PAAUGLIŲ MERGAIČIŲ

#### GĖDOS JAUSMO IŠGYVENIMAS

#### PSICHOTERAPINĖJE GRUPĖJE. A. Zbarauskaitė / 156

- 3.1. Gėdos išgyvenimo problemos ir įveika / 157
- 3.2. Globojami paaugliai ir gėdos išgyvenimas / 162
- 3.3. Tyrimo metodika / 166
- 3.4. Rezultatai ir jų aptarimas / 168  
*Pyktis ir įniršis* / 168  
*Pavydas ir ilgesys* / 171  
*Kaltė* / 174  
*Baimė išgyventi skausmą* / 176
- 3.5. Apibendrinimas / 179  
 Literatūra / 181

### TREČIAS SKYRIUS

## Santykių tęstinumas ir plėtros būdai

### I. PERSONS-IN-RELATION: DIALOGUE AS TRANSFORMATIVE LEARNING

#### IN COUNSELLING. R. Kvalsund and E. Allgood / 184

- 1.1. Purpose and definitions / 185
- 1.2. Dialogue and monologue / 186



- 1.3. Independence and interdependence / 187
  - 1.4. Persons-in-relation / 188
  - 1.5. Power and relationships / 190
  - 1.6. Personhood – dependence, independence and interdependence / 190
  - 1.7. Dialogic encounters in the counselling meeting as transformative learning / 190
  - 1.8. Summary / 202  
References / 204
- II. VIEN ĮSISĄMONINTI NEGANA: PALAIKYMAS IR PATVIRTINIMAS GEŠTALINĖJE PSICHOTERAPIJOJE. V. Lepeškienė / 207**
- 2.1. Teorinės prielaidos / 207
  - 2.2. Palaikymas ir patvirtinimas / 212  
Literatūra / 220
- III. METAFORŲ TAIKYMAS GEŠTALINĖJE PSICHOTERAPIJOJE. J. Dapkevičienė / 221**
- 3.1. Metaforos samprata ir funkcija / 223
  - 3.2. Metafora ir geštaltinė psichoterapija / 225
  - 3.3. Metafora ir visybės principo taikymas / 232
  - 3.4. Simbolinės metaforos / 234  
Literatūra / 237
- IV. THE CLINICAL USE OF FAIRY TALES. V. Kast / 238**
- 4.1. Relationship to the stories and in the stories / 239
  - 4.2. Fairytales and psychotherapy / 241
  - 4.3. A Clinical Sample: A Woman Without Hands / 244
  - 4.4. Concluding Remarks / 253  
References / 254  
APPENDIX. The girl without hands / 255

**ELEANORA ALLGOOD**

Norvegijos mokslo ir technologijos universiteto  
Edukacijos fakulteto dėstytoja

**JURGITA DAPKEVIČIENĖ**

Tarptautinės analitinės psichologijos programos narė,  
AIDS centro psichologė

**DOC. DR. GRAŽINA GUDAITĖ** (sudarytoja)

Vilniaus universiteto Klinikinės ir organizacinės  
psichologijos katedra, jungiškiosios krypties  
psichoanalitikė, individuali tarptautinės  
analitinės psichologijos asociacijos narė

**NERINGA GRIGUTYTĖ**

Vilniaus universiteto Klinikinės ir organizacinės  
psichologijos katedros doktorantė

**Prof. dr. VERENA KAST**

Ciuricho ir Bazelio universitetai,  
jungiškiosios krypties psichoanalitikė

**Prof. dr. RAGNALD KVALSUND**

Norvegijos mokslo ir technologijos universitetas,  
Edukacijos fakultetas

**Doc. dr. VITALIJA LEPEŠKIENĖ**

Vilniaus universiteto Socialinio darbo katedra,  
sertifikuota geštalpsichoterapeutė

**GODA RUKŠAITĖ**

Jungiškiosios krypties psichoanalitikė,  
individuali tarptautinės analitinės psichologijos asociacijos narė,  
praktinės psichologijos studijų centro psichologė

**ASTA ZBARAUSKAITĖ**

Tarptautinės analitinės psichologijos programos narė,  
Vilniaus universiteto Bendrosios ir pedagoginės  
psichologijos katedros doktorantė

## Pratarmė

Žmogiškieji santykiai, jų formavimasis ir plėtra yra viena iš sudėtingiausių, kartu viena iš labiausiai intriguojančių psichologijos sričių. Įvairių paradigmu atstovai teigia, kad santykiai yra iš esmės svarbūs asmens tapsmo ir transformacijos procesuose, kad būtent santykis su kitu žmogumi motyvuoja augti ir keistis, kad jame formuojasi realistiškas savęs ir pasaulio vaizdas, kad tik gilaus santykio su kitu žmogumi išgyvenimas atveria asmens esmę ir padeda surasti gyvenimo prasmę.

Šios temos yra svarbios ir klinikinei psichologijai, kur taikant psichologines poveikio priemones siekiama ne tik kliento būsenos ar funkcionavimo pagerėjimo, bet ir gilesnių asmenybės pokyčių, kurie stiprina psichologinį asmens imunitetą, ištikus frustracijoms ar krizėms, padeda individuacijos procesui ir savasties sklaidai. Psichologinių poveikio priemonių veiksmingumas labai priklauso nuo psichologo gero gebėjimo formuoti ir plėtoti psichoterapinius santykius. *Santykis* ir *pokytis* gali būti esminiai psichoterapinio proceso žodžiai.

Nors santykių svarba suprantama, studijų, analizuojančių psichoterapinio santykio susidarymo dėsningumus, jų dinamiką, subjektyvius ilgalaikio santykio išgyvenimus, turime labai mažai. Psichoterapijos vadovėliuose, moksliniuose tyrimuose ar praktinėje atvejų analizėje santykio svarba paminima

kaip labai reikšmingas veiksnys arba analizuojami kai kurie santykių procesai (pavyzdžiui, perkėlimo / kontraperkėlimo reiškinys), tačiau visybiška santykio analizė lieka fone. Lietuviškoje psichoterapijos literatūroje neturime nė vienos studijos, kurios pagrindinis objektas būtų psichoterapinio santykio analizė, o ir pasaulinėje literatūroje psichoterapinio santykio visumos klausimai yra dar nepakankamai išanalizuoti.

Idėja parengti leidinį, kuriame būtų analizuojami psichoterapinių santykių fenomenologijos klausimai, kilo jau seniai. Dėl publikacijos rengimo buvo diskutuota dar 2001 metais Vilniuje organizuojant tarptautinę geštaltinės psichoterapijos konferenciją „Dialogas ir asmenybės transformacijos procesai“. Psichoterapinių santykių svarba ir atitinkamos studijos ne kartą buvo analizuotos tarptautinės analitinės psichologijos programos renginiuose, kurie jau beveik dešimtmetis organizuojami Lietuvoje. Ir geštaltinės, ir analitinės psichologijos renginiuose dalyvavo Lietuvos psichologai, taip pat minėtų sričių specialistai iš Šveicarijos, Vokietijos, Norvegijos, JAV ir Kanados. Visi šios knygos autoriai yra minėtų renginių dalyviai, tad nenuostabu, kad teorinis straipsnių pamatas yra analitinė C. G. Jungo psichologija ir geštaltinė psichoterapija.

Abi minėtos paradigmos yra vertinamos ir labai gerai žinomos klinikinės psichologijos pasaulyje, tačiau sulaukia ir daug kritikos. Mažai atlikta mokslinių tyrimų, kurie patvirtintų keliamas teorines prielaidas ir jų veiksmingumą; keičiantis visuomenei iškyla naujų problemų, kurios netelpa į turimus teorinius rėmus, tad tenka juos keisti ir plėtoti. Ir trečias dalykas, kuris paskatino rašyti šią monografiją, – tai jau įvado pradžioje minėta problema – santykių svarba pripažįstama, tačiau analizuota nepakankamai. Psichoterapinių atvejų analizės rodo, kad išmokti psichoterapinius santykius tinkamai pritaikyti praktikoje yra pats sudėtingiausias ir painiausias dalykas, kad

pagrindinės psichoterapijos klaidos yra susijusios su santykio neišmanymu.

Kuo skiriasi terapiniai santykiai nuo įprastų tarpasmeninių santykių? Koks yra psichoterapeuto vaidmuo kuriant ir plėtojant šiuos santykius? Nors šie klausimai paprasti, literatūros šaltiniuose nepavyko aptikti aiškaus atsakymo. Tad pirmajame šios kolektyvinės monografijos straipsnyje yra analizuojama psichoterapinių santykių specifika, kurią siekiama atskleisti per psichoterapinių santykių tikslo, mechanizmų ir turinio prizmę. (**G. Gudaitė**. „Psichoterapinių santykių specifika ir sklaida“.)

Psichoterapinių santykių pokyčiai ir asmenybės tapsmo procesas yra kitas ne mažiau svarbus dalykas, kurio tinkama analizė gali padėti atverti naujas perspektyvas psichoterapijos veiksmingumui pagrįsti. Tokie tyrimai yra labai sudėtingi, nes dėl santykių dinamiškumo nėra paprasta įvertinti pradinę santykių padėtį, o tuo labiau galimus jų pokyčius. Psichoterapinių santykių dinamika, analizuojant tiesiogines ir simbolines kompleksų pokyčių apraiškas, padeda atskleisti santykių pokyčius, kurie formuojasi ilgalaikės psichoterapijos metu. Besikartojantys psichoterapinių santykių pokyčiai, lygiagrečiai jų raiška kliento vidinių santykių lygmeniu ir perkėlimas į išorinius tarpasmeninius kliento santykius gali būti svarbūs veiksmingos psichoterapijos kriterijai. (**G. Rukšaitė, G. Gudaitė**. „Gelminio tapatumo pokyčiai ir asmenybės santykių sklaida ilgalaikėje psichoterapijoje“.)

Analizuojant psichoterapinių santykių turinį ir kompleksų raišką, visada svarbūs tarpasmeniniai santykiai su emociškai reikšmingais žmonėmis. Kad ir kokia būtų teorinė paradigma, iškyla prisiminimai apie tėvą ir motiną, kurie tam tikrame etape buvo pačios svarbiausios santykių figūros. Ir augantis, ir suaugęs žmogus turi vienokių ar kitokių šios patirties vaizdinių,

kurie daro didžiulę įtaką santykių su reikšmingais žmonėmis mezgimuisi ir plėtrai. (**N. Grigutytė.** „Merginų, išgyvenusių seksualinę prievartą, motinos kompleksų ypatumai“; **G. Rukšaitė.** „Santykio su tėvu svarba moters individuacijai“.)

Viena iš svarbiausių psichoterapijos strategijų yra emocinio reagavimo ugdymas ar atgaivinimas, kuris nepaprastai svarbus savojo subjektyvaus individualumo išgyvenimui. Emocijos yra ne tik santykių turinys, bet ir reguliatorius. Gėdos jausmas ilgą laiką buvo menkai tyrinėtas, jį buvo kreipiama daug mažiau dėmesio negu į kaltės bei nerimo išgyvenimus. Dažnai pabrėžiama, kad gėdos jausmas susijęs su skausminga patirtimi ir gali trukdyti palaikyti santykius. Analizuojant gėdos išgyvenimo fenomenologiją pasirodė, kad šis jausmas ir jo plėtotė yra nepaprastai svarbus vidinis veiksnys ir ieškant savojo tapatumo, ir socializacijos procesuose. (**A. Zbarauskaitė.** „Globojamų paauglių mergaičių gėdos jausmo išgyvenimas psichoterapinėje grupėje“.)

Analizuojant santykių pokyčius, svarbu ne tik gerai išmanyti santykių fenomenologiją, bet ir santykio būdus. Klasikinėje geštaltinėje psichoterapijoje nemažai vietos skiriama frustracijos sąlygų kūrimui ir jos išgyvenimui, teigiant, kad būtent frustracijos patyrimas brandina žmogų. Tačiau ar visada ši prielaida pasitvirtina? Praktika rodo, kad palaikymas ir patvirtinimas taip pat yra svarbūs būdai, padedantys integruoti patyrimą ir skatinantys asmenybės augimą. (**V. Lepeškieinė.** „Vien įsisąmoninimo negana: palaikymas ir patvirtinimas geštaltinėje psichoterapijoje“.)

Kitas ne mažiau svarbus santykių (ypač vidinių) plėtotės būdas yra simbolinės medžiagos analizė. Analitinėje psichologijoje pripažįstama, kad simbolis gali būti ne tik vaizdinys, bet ir simptomas, veiksmas, ir žodis. Šioje monografijoje daugelyje straipsnių yra analizuojami sapnai ar pavieniai vaizdiniai, taip

siekiant atskleisti vidines santykių reprezentacijas. Psichoterapijoje gali būti svarbūs ne tik asmeniniai, bet ir kolektyviniai vaizdiniai. Kolektyvinės sąmonės šaltiniai, pavyzdžiui, pasakos, atspindi archetipinius santykių dinamikos motyvus. Tinkamas pasakos panaudojimas gali padėti giliau ir visybiškiau suprasti esamą vidinių santykių būklę ir atverti naujas tapsmo perspektyvas, atskleisdamas archetipinius santykių modelius. (**V. Kast.** „The Clinical Use of Fairy Tales“.)

Psichoterapiniame santykiyje yra svarbu ne tik aktualizuoti ir analizuoti vaizdinius, bet ir įsiklausyti į žodžius ir suvokti metaforas, kurios atveria naujas emocinio išgyvenimo perspektyvas. (**J. Dapkevičienė.** „Metaforų taikymas gešaltinėje psichoterapijoje“.)

Žodis yra pagrindinė dialogo priemonė. Tad nors psichoterapiniame santykiyje subjektyvaus išgyvenimo ribas įvairiais būdais siekiama išplėsti, dialogas neabejotinai lieka pagrindinė kliento sąmoningumo plėtojimo priemonė. Kai kurie autoriai, pavyzdžiui, M. Friedmanas (2002), remdamasis M. Buberio filosofija, kuria atskirą šiuolaikinės psichoterapijos šaką; ją vadina dialogo psichoterapija. Minėtas autorius nurodo dešimt dialogo elementų, kurie gali būti taikomi psichoterapiniame procese. Analizuojant dialogo taikymą praktinėje psichologijoje, kitaip negu klasikiniu požiūriu, pasitaiko bandymų susieti dialogą su asmenybės transformacijos procesais. Šių aspektų analizė svarbi ne tik psichoterapijoje, bet ir asmenybės mokymo ir konsultavimo procesuose. (**R. Kvalsund, E. Allgood.** „Persons-in-Relation: Dialogue as Transformative Learning in Counselling“.)

Šioje monografijoje dauguma autorių taiko atvejo analizės metodą. Toks pasirinkimas yra neatsitiktinis. Jau minėjome, kad daugelio mūsų tyrimų objektas buvo santykio procesai, kurie

pasižymi dinamiškumu, vertinamų kintamųjų kaita, tad nuolatinis tokio proceso stebėjimas, įvairių duomenų kaupimas, analizė ir interpretacija vadovaujantis teorine paradigma yra pagrindiniai būdai, kuriais remiantis daromi apibendrinimai. Analizuojant santykių procesus, mums rūpėjo ne prielaidų (pavyzdžiui, santykio mechanizmų) tikrinimas, bet subjektyvus santykių išgyvenimas, atskleidžiantis naujas psichoterapinio santykio plėtros perspektyvas, tad, analizuodami gautus duomenis, daugiausia rėmėmės kokybine analize. Lietuvoje dar turime labai nedaug publikacijų, kurios būtų grindžiamos būtent kokybinių tyrimų metodologija. Manome, kad ši monografija bent menka dalimi užpildo tokių tyrimų spragą.

Taigi šioje kolektyvinėje monografijoje analizuojame įvairius psichoterapinio santykio aspektus: ir santykių susidarymo sąlygas, ir mechanizmų raišką bei turinio analizę, ir priemones, kurios padeda santykius megzti ir plėtoti. Nors analizuojami labai įvairūs klausimai, tikimės, kad šioje monografijoje mums pavyko atskleisti šio sudėtingo reiškinių visumą, kurią suprasti yra nepaprastai svarbu ir mokant psichoterapijos, ir planuojant mokslinius tyrimus, ir taikant psichoterapiją praktikoje.

Pratarmės pabaigoje norėtume padėkoti visiems, kurie dalyvavo kuriant šią monografiją. Dėkojame Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedros vedėjai profesorei Danutei Gai-lienei ir kolegoms už nuoširdų palaikymą ir vertingas pastabas, siekiant atskleisti psichoterapinių santykių mokslinių tyrimų galimybes. Dėkojame Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto administracijai už šio projekto parėmimą ir palaikymą. Ypač nuoširdus ačiū klientams, studentams, bendražygiams ir mokytojams, kurie mielai sutiko dalytis savo išgyvenimais, mintimis ir vaizdiniais, analizuojant sudėtingus psichoterapinių santykių labirintus.



ĮVADAS

PSICHOTERAPINIŲ  
SANTYKIŲ  
SAMPRATA IR  
VERTINIMAS

---

*Gražina Gudaitė*

- Psichoterapinių santykių samprata
  - Psichoterapinių santykių vertinimo problema
  - Psichoterapinio santykio sąlygos
  - Psichoterapinio santykio struktūra ir procesai
    - Santykių perkėlimo lygmuo*
    - Realusis santykių lygmuo*
    - Darbinis aljansas*
  - Apibendrinimas
- Literatūra



Visos psichoterapinės kryptys psichoterapeuto ir kliento santykius visada pripažino svarbia, o dažnai ir pagrindine terapine priemone. Moksliniai psichoterapijos tyrimai rodo, kad psichoterapinio santykio kokybė yra pagrindinis efektyvios psichoterapijos veiksnys. Taikomi psichologinio poveikio metodai kur kas veiksmingesni, kai yra geras kontaktas, kai terapeutas išmano ilgalaikio santykio fenomenologiją.

Nors santykio svarba puikiai suprantama, yra nedaug mokslinių tyrimų, analizuojančių psichoterapinių santykių specifiką, susidarymą ir dinamiką. Psichoterapiniai santykiai yra sudėtingas, daugialypis, dinamiškas reiškinys, jo samprata ir vertinimas priklauso ir nuo teorinės paradigmos, ir nuo tyrėjo psichoterapinės patirties, ir nuo mokėjimo taikyti tyrimų metodologiją, ir netgi nuo asmeninių tyrimo dalyvių savybių. Literatūroje dažniausiai analizuojamas tam tikras santykių raiškos aspektas, tad visybinė santykių samprata ir jų tyrimai aprašomi labai retai. Padėtis kiek pasikeitė per pastarąjį dešimtmetį, kai, plėtojantis psichoterapijos tyrimams ir mokslinių tyrimų metodologijai, psichoterapijos tyrimuose atsirado gerokai daugiau vietos santykio psichologijai tirti.

Įvade, remiantis literatūros analize, psichoterapijos bei klinikinio psichologinio vertinimo patirtimi, siekiama pateikti apibendrintą psichoterapinių santykių sampratą; jų formavimosi sąlygas ir struktūrą; pagrindinius procesus, lemiančius santykio terapiškumą.

## Psichoterapijų santykių samprata

Psichoterapijų santykių samprata ir jų dinamikos aiškinimas paprastai priklauso nuo teorinės paradigmos, kurios kontekste jie analizuojami. Nors interpretavimo įvairovė didelė, dauguma autorių sutinka, kad psichoterapiniai santykiai – tai unikalų individų įsitraukimas į psichoterapijos procesą, kurio tikslas yra siekti kliento psichologinės gerovės. Šis tikslas gali apsiriboti simptomų įveika, gali apimti daugiau ir gilesnių psichinių pokyčių: elgesio būdų korekciją ir jų motyvacijos įsisąmoninimą, emocinės savireguliacijos atkūrimą ir emocinės saviraiškos plėtrą, geresnę savęs pažinimą bei savasties atskleidimą ir kita. Psichoterapijos tikslai, o ir psichoterapijų santykių turinys labai priklauso nuo kliento (taip pat ir nuo psichoterapeuto) ankstesnės tarpasmeninių santykių patirties ir jų vidinių reprezentacijų, dalyvių individualių skirtumų, konkrečios problemos, dėl kurios klientas kreipėsi pagalbos, psichoterapeuto sistemingo santykių dinamikos stebėjimo, jų mechanizmų supratimo ir gebėjimo šį supratimą panaudoti santykių plėtrai, kliento išgijimo ir brandos procesams.

Moksliniuose tyrimuose, analizuojant psichoterapijų santykius, siekiama diferencijuoti psichologines kategorijas, kuriami apibrėžiami santykiai ir numatomos tyrimo užduotys. Literatūros šaltiniuose dažnai minimas C. Gelso ir J. Carterso operacinis apibrėžimas: „Psichoterapiniai santykiai yra jausmai ir požiūriai, kuriuos išgyvena ir išreiškia vienas kitam terapeutas ir klientas.“ (Gelso, Hayes, 1998; Norcross, 2002.) Šiame apibūdinime nurodomos trys pagrindinės psichologinės kategorijos, kurios gali būti tyrimo objektas: jausmai, požiūriai, jų išraiška. Planuojant tyrimus ar analizuojant psichoterapiją praktiką svarbu suprasti, kad santykių išraiška yra įvairialypė, apima ne tik žodžius, bet ir įvairias nežodines išraiškos formas, metaforas, simbolius.

## **Psichoterapinių santykių vertinimo problema**

Viena iš esminių problemų analizuojant psichoterapinių santykių psichologiją yra jų vertinimas. *Ką ir kaip* turėtume vertinti, kad atskleistume santykio *terapiškumą*? Terapiniai santykiai yra sudėtingas ir daugialypis reiškinys, kuriame labai svarbu ne tik objektyvūs veiksniai, bet ir subjektyvūs išgyvenimai, tad operacionalizuojant tyrimo užduotis būtinas geras teorinių žinių integravimas, o parenkant metodus ir analizuojant rezultatus, ypač svarbu kokybinė jų analizė (Straus, Corbin, 1998; Corbin, Morse, 2003; Krahn, Putnam, 2005; Gudaitė, 2007). Psichoterapinės atvejų analizės ir moksliniai tyrimai rodo, kad psichoterapinių santykių vertinimas apima tokias užduotis ir siekia atsakyti į tokius klausimus:

1. Psichoterapinių santykių susidarymo sąlygos. Kokios sąlygos yra svarbios, kad santykis būtų terapiškas?
2. Psichoterapinių santykių struktūra. Kokios sudedamosios dalys (elementai) sudaro terapinius santykius? Kokie galimi terapinių santykių lygiai?
3. Kadangi santykis yra dinamiškas, kokie procesai vyksta terapinių santykių metu?

## **Psichoterapinio santykio sąlygos**

Psichoterapinio santykio kūrimo sąlygas sudaro ne tik konkrečios fizinės organizacinės santykio formavimo aplinkybės (nors jos irgi svarbu), bet ir psichologinės abiejų dalyvių savybės, struktūriniai jų asmenybių ypatumai ir būsenos nulemti dalykai. Šios sąlygos yra analizuojamos ir psichoterapinėje praktikoje, ir moksliniuose tyrimuose, nes nuo jų priklauso santykio kokybė bei turinys (Niolon, 1999; Bernard, Goodyear, 2004; Lambert, Barley, 2002).

Psichoterapijos literatūroje paprastai daug vietos užima kliento būsenos ir jos pokyčių vertinimas. Viena vertus, tai yra svarbiausias psichoterapijos tikslas, kita vertus, kliento būsenos diagnostika yra svarbi ir santykių susidarymui. Taip pat yra nemažai šaltinių, kuriuose analizuojama asmenybės struktūriniai ypatumai ar individualių asmenybės ypatumų vertinimas, leidžiantis numatyti tam tikrą terapinių santykių perspektyvą. Pavyzdžiui, C. G. Jungo analitinėje psichologijoje, siekiant geriau diferencijuoti individualias ypatybes, vertinama asmenybės orientacijos kryptis (ekstraversija / introversija) ir labiausiai išvystyta psichinė funkcija (pojūčiai, emocijos, mąstymas ar intuicija). Šių parametrų vertinimas parodo individo sąmonės organizaciją ir turinį, asmens interesų kryptį (vidiniai ar išoriniai dalykai), būdus priimti ir analizuoti informaciją ir kita. Ši informacija yra svarbi santykių modelių prielaidoms kelti, su psichoterapeutu susijusiems lūkesčiams, išankstiniam kliento žinojimui, kaip turėtų klostytis santykiai, vertinti (Arnkoﬀ ir kt., 2002; Bernard, Goodyear, 2004; Bebee, 2006).

Klinikinių ar individualių asmenybės parametrų įvertinimas yra svarbus psichoterapiniams santykiams susidaryti ir paprastai atliekamas remiantis tradiciniais klinikinio psichologinio vertinimo metodais: stebėjimu, interviu, skalėmis, klausimynais. Tačiau šie vertinimai atskleidžia tik svarbias besiformuojančio *santykio sąlygas*, o pačių santykių, deja, neatspindi. Patirtis rodo, kad ir tiksliai nustatčius diagnozę, ir įvertinus asmenybės tipą bei sąrangos ypatumus, psichoterapinis santykis klostosi toli gražu ne pagal numatytą schemą. Todėl analizuojant psichoterapinių santykių psichologiją yra labai svarbu vertinti ne tik *sąlygas*, bet ir *santykio struktūrą bei procesus (jų mechanizmus ir turinį)*, į kuriuos paprastai yra įtraukti abu dalyviai – ir klientas, ir psichoterapeutas.

## Psichoterapinio santykio struktūra ir procesai

Apibendrinus literatūrą apie santykių struktūrą, bene dažniausiai minimas *realusis ir perkėlimo lygmuo terapiniuose santykiuose*.

Šis išskyrimas pirmiausia buvo pasiūlytas psichodinaminės paradigmos autorių, kurie siekė praplėsti santykio turinio prasmės supratimą. Tam tikras kliento veiksmas ar reakcija gali turėti ne tik tiesioginę prasmę, susijusią su esama situacija, bet ir simbolinę, kurios reikšmės slypi sąmonėje (Hartman, 1965; Tahka, 1999; Gelso, Hayes, 1998). Analizuojant paciento užmiršimo reiškinius bei atitinkamai nerealistiškas reakcijas ir vertinimus buvo iškeltos prielaidos, kad yra perkėlimo ir pasipriešinimo mechanizmai, kurie reiškiasi psichoterapiniame santykiyje (Beutler ir kt., 2002).

### *Santykių perkėlimo lygmuo*

*Perkėlimo* reiškinys, nors labiausiai analizuojamas psichodinaminės psichologijos, iš esmės pripažįstamas daugelio šiuolaikinių psichoterapijos krypčių, yra mokslinių psichoterapijos tyrimų objektas. „Perkėlimas – tai kliento *iškreiptas* terapeuto *suvokimas*, kuriam turėjo įtakos kliento vidinės struktūros ir praeitis, apimantis jausmų, požiūrių ir elgesio būdų perkėlimą iš reikšmingų praeities santykių į psichoterapeutą“ (Gelso, Hayes, 1998). Psichoterapijos veiksmingumas labai priklauso nuo psichoterapeuto gebėjimo tinkamai įvertinti perkėlimo reiškinį, sąmoningo kontraperkėlimo reakcijų panaudojimo tiek atveiriant, tiek išsąmoninant perkėlimo reiškinį (Kirsch, 1982; Jacoby, 1989; O’Brien, Houston, 2000; Gelso, Hayes, 2002). Analizuojant perkėlimo procesus atsiskleidžia ankstyvoji ar kita emociškai reikšminga patirtis, gali būti kuriami ir diadinio ar triadinio

santykio modeliai, reiškiasi jų dinamiškai svarbūs identifikacijos ir interiorizacijos mechanizmai, lemiantys vidinių struktūrų tapsmą ar pokyčius. Šiuolaikiniai psichodinaminės paradigmos (objektnių ryšių kryptis) autoriai ypač pabrėžia vidinių santykių svarbą, kurie, manoma, iš esmės nulemia asmens išorinius santykius ir atitinkamai susiję su psichologinės gerovės jausmu (Kiornberg, 1975; Winnicott, 1991; ir kt.).

Perkėlimo reiškinyms būdingas ne tik terapiniams, bet ir daugeliui žmoniškųjų santykių, kai iškyla tokie motyvai kaip *duoti ir gauti, rūpintis, kai yra emocinių problemų ir skausmo*. Tyrimais nustatyta, kad terapijos pradžioje perkėlimas į psichoterapeutą gana panašus į tai, kas perkeliama į žmones apskritai. Jeigu terapija yra sėkminga, perkėlimo reiškinyje terapijos pabaigoje turėtų mažėti. Analizuojant perkėlimą yra svarbu suprasti, kad tai yra intrapsichinis fenomenas, kuris gali pasireikšti ir tapti išoriniu įvykiu, o gali ir nepasireikšti santykyje. Gali būti pasąmonėje ir reikštis netiesiogiai: kalbant apie kitus žmones; per sapnus ir kita. Klientas dažnai nežino tų jausmų ir jo praeities svarbos supratimas yra gana miglotas.

Kaip atskirti, kada tam tikri jausmai ar elgesio modelis yra perkėlimo, o kada realaus santykio išraiška? Moksliniai perkėlimo tyrimai rodo, kad yra tam tikros psichologinės kategorijos, kurios leidžia kelti perkėlimo reiškinyje prielaidas. Tai: jausmų ar reakcijų netinkamumas (angl. *inappropriateness*), jausmų intensyvumo neadekvatumas arba jausmų nebuvimas, ambivalencija, jų nepastovumas (kaprizingumas); kibumas (Gelso, Hayes, 2002).

Analizuojant perkėlimo fenomeną, moksliniams tyrimams gali būti taikomas pusiau struktūrinantis interviu, kai retrospektyviai klausiami kliento, kokios jo reakcijos į terapeutą, analizuojama, kaip terapinio santykio turinys siejasi su ankstyvuju patyrimu, reakcijos ir kita. Kita, santykinai pati seniausia



tyrimų grupė yra atvejų analizės, kai duomenis pateikia psichoterapeutai. Šiuolaikiniuose tyrimuose yra taikomos psichoterapeutų apklausos po kiekvienos sesijos, ranguojant ar kitaip vertinat perkėlimo reakcijas. Taip pat yra tyrimų, kai perkėlimo reiškinį analizuoja nepriklausomi ekspertai, pasitelkę terapinių sesijų vaizdo medžiagą (Gelso, Hayes, 2002). Visi minėti metodai turi savo pranašumų ir trūkumų. Pusiau struktūrinantis interviu ir ypač jo kokybinė analizė gali atskleisti svarbius subjektyvius perkėlimo išgyvenimo ypatumus, atvejo analizė – perkėlimo dinamiką bėgant laikui; sistemingas fiksavimas ir rangavimas – perkėlimo pokyčius; vaizdo medžiagos analizė – objektyvius šio proceso parametrus. Tačiau, kita vertus, vieno metodo taikymas atskleidžia tik dalinį šio proceso vaizdą, tad siekiant atskleisti šio reiškinio visybę svarbu derinti metodų įvairovę.

Kita perkėlimo mechanizmo raiškos forma yra kontraperkėlimas.

Visi terapeutai turi neišspręstų dalykų, kurie stimuliuoja kontraperkėlimo reakcijas. Kontraperkėlimo samprata varijuoja nuo siauros, kai jis suprantamas kaip terapeuto reakcijų perkėlimas į kliento medžiagą (tiek į kliento perkėlimą, tiek į ne perkėlimo nulemtas komunikacijas) iki visuotinės, kai kontraperkėlimas suprantamas kaip visos terapeuto reakcijos ir požiūriai į klientą. Šiame tekste kontraperkėlimo sampratą vartosime siaurąja prasme. Šio proceso (kaip ir perkėlimo) mechanizmas ir turinys yra tokie patys, tad terapiniame santykiyje gali pasireikšti ne tik kliento, bet ir terapeuto vaikystės patyrimas, vidinių struktūrų nulemtas tikrovės suvokimas. Psichoterapijos atvejų analizė rodo, kad jeigu kontraperkėlimas yra nekontroliuojamas, gali rimtai trukdyti psichoterapijos procesą. Terapeutas tampa per daug užsiėmęs savimi, tad kliento būsenos ir pokyčių, o kartu pagrindinio terapijos tikslo yra nepaisoma (Machtiger, 1982; Ja-

coby, 1989; Stein, 1996; Norcross, 2002). Moksliniuose tyrimuose toks žalingas kontraperkėlimas operacionalizuojamas dviem būdais: kaip *iškreiptas* terapeuto *suvokimas* ir kaip *vengiantis* terapeuto *elgesys*. Pirmuoju atveju tai gali reikšti, kad psichoterapeutas nuslopintus kliento poreikius, jausmus ar lūkesčius interpretuoja itin subjektyviai prasilenkdamas su kliento tikrove. Antruoju – psichoterapeutas dėl savo asmeninių problemų vengia įsitraukti į santykį, taip apribodamas terapinių santykių patyrimo plėtotę, kuri yra iš esmės svarbi kliento pokyčių sąlyga.

Gerai kontroliuojamas kontraperkėlimas gali pozityviai veikti psichoterapijos procesą ir būti galingas terapinis įrankis. Psichoterapijos proceso tyrimai parodė, kad tam tikri psichoterapeuto gebėjimai nurodo kontroliuojamo kontraperkėlimo galimybę. Tai terapeuto gebėjimas visiškai įsitraukti (panirti) į kliento pasaulį ir priešingai – gebėjimas atsitraukti, tarsi iš šalies stebėti savo dalyvavimą šiame procese.

Kita gebėjimų grupė siejama su nerimo įveika, kuri suprantama kaip subtiliausių nerimo raiškos formų atpažinimas, gebėjimas jį toleruoti, suprasti jo prasmingumą. Nerimas yra ženklas, rodantis konfliktą, stygių ar galimybę. Kontroliuojamas kontraperkėlimas taip pat reiškiasi gebėjimais konceptualizuoti, leidžiančiais suprasti ir pavadinti šias reakcijas, ir empatija, nes būtent pastarasis gebėjimas leidžia išlikti susitelkus į kliento išgyvenimus (Gelso, Hayes, 2002).

Taigi ir perkėlimas, ir kontraperkėlimas yra svarbūs terapinių santykių procesai, padedantys įsisąmoninti nuslopintas arba dar nežinomas kliento galimybes, svarbias jo išgyjimui ir augimui. Šių procesų prielaidos gyvuoja jau šimtmetis, jas pripažįsta dauguma psichoterapeutų, vis dėlto mokslinių tyrimų, analizuojančių šiuos reiškinius, turime nedaug. Kiek kitokia padėtis yra šiuolaikinėje klinikinėje psichologijoje, kur, plėtojant kokybinių tyrimų metodologiją arba derinant ją su kiekybiniais, atrandama svarbių šiuos reiškinius apibūdinančių dėsningumų.

## *Realusis santykių lygmuo*

Istoriškai taip susiklostė, kad realusis psichoterapinių santykių lygmuo buvo mažai tyrinėtas. Psichodinaminėje paradigmoje esminiai santykių procesai buvo siejami su pašamonių projekcijų interpretavimu, kitos paradigmos (humanistinė ir kognityvinė bihevioristinė) arba per mažai dėmesio skyrė terapinių santykių procesų analizei, arba nuvertino pačių santykių svarbą. Šiuolaikinėje psichoterapijoje vaizdas yra gerokai pasikeitęs. Psichodinaminėje paradigmoje realusis psichoterapinių santykių lygmuo pripažįstamas ir yra ypač išplėtotas vadinamosios Ego palaikomosios krypties autorių darbuose (Pinsker, 1997; Tahka, 1999). Šios krypties autoriai teigia, kad, analizuojant terapinių santykių turinį, svarbu stiprinti paciento ryšį su tikrove, atkurti realistišką savęs ir kitų vertinimą. Kur kas mažiau dėmesio skiriama santykio mechanizmams identifikuoti ir analizuoti, sutelkiant dėmesį į santykio turinį ir jo išraišką. Kitaip negu analizuojant pašamoninguosius reiškinius, psichoterapeutas yra gana aktyvus dalyvis, kuris suteikia tinkamą grįžtamąjį ryšį, palaiko pokalbio iniciatyvą ir, jei reikia, pasako savo nuomonę.

Realusis santykių lygmuo visada buvo svarbiausias humanistine psichologija grindžiamų psichoterapijų objektas. Pavyzdžiui, geštaltinė psichoterapija nuo pat pradžių, analizuodama santykių dinamiką, pabrėžia abiejų dalyvių asmeniškumą, teigdama, kad esminiai santykių pokyčiai, o ir santykių terapiškumas atsiskleidžia Aš–Tu santykių perspektyvoje. Santykio išgyvenimo pilnatvė yra svarbiausia terapinio pokyčio sąlyga. Abu santykio dalyviai procesuose yra lygiaverčiai partneriai (Perls, 1973; Polster, 1973; Ginger, 2004). Santykio kokybė, o ir psichoterapijos veiksmingumas priklauso nuo terapeuto gebėjimo užmegzti ir išlaikyti realistiškus santykius, nuo jo gebėjimo

įsitraukti ir, aišku, laiku atsitraukti, nuo jo nuoširdumo. Šioje paradigmoje santykių suvokimo iškraipymas dėl perkėlimo ar kontraperkėlimo yra mažai plėtojamas, teigiant, kad nėra tikrovės ar netikrovės – yra SUBJEKTYVUS tikrovės ar jos konstrukto suvokimas (Hill, Knox, 2002).

Tyrimai rodo, kad terapeuto nuoširdumas yra svarbiausias sėkmingos psichoterapijos veiksnys. D. Orlinsky ir K. Howardo kiekybinis tyrimas parodė, kad ir psichologų, ir klientų sesijos sėkmingumo vertinimas tiesiogiai priklausė nuo nuoširdumo laipsnio. C. Hillas ir kiti kokybiniu tyrimu nustatė, kad psichoterapeuto savęs atskleidimas ilgalaikėje psichoterapijoje (penkeri metai) klientų buvo suvoktas kaip pozityvus dalykas, nes atskleidė terapeuto žmogiškumą. Realusis santykių lygmuo dėl to stiprėja. C. Gelso, C. Hillo ir kitų kokybinis tyrimas parodė, kad ir esant masyviam perkėlimui ilgalaikėje psichoterapijoje geras realus santykių lygmuo leido klientams lengviau išreikšti sunkius perkėlimo jausmus (Gelso ir kt.).

Apibendrinant šiuos ir kitus tyrimus galima teigti, kad realusis santykių lygmuo yra labai svarbus, tyrimuose jis dažniausiai apibūdinamas šiomis psichologinėmis kategorijomis:

1. Suvokimo ir reakcijų tikroviškumas. Nepaisant perkėlimo ir kontraperkėlimo, kai kurios paciento (ir terapeuto) reakcijos yra tikroviškos.
2. Nuoširdumas, kuris, anot C. Gelso ir J. Carterio, yra „gebėjimas ir noras būti tuo, kuo iš tikrųjų esi santykyje“. Kitos panašios ar susijusios sąvokos: autentiškumas, atvirumas, sąžiningumas.

Kai terapiniai santykiai žengia į priekį, gilėja ir realus santykių lygmuo. Kiekvienas dalyvis turi platesnę suvokimo perspektyvą ir gali būti nuoširdesnis. Šis realių santykių gilėjimas yra sėkmingos terapijos kriterijus.

Ne visi realūs santykiai yra sėkmingos psichoterapijos sąlyga. Psichoterapijos praktikos analizė ir tyrimai rodo, kad abipusė simpatija yra svarbi ir darbiniam aljansui, ir sėkmingai terapijai. Jeigu realūs santykiai, tegu ir labai nuoširdūs, yra nuspalvinti abipusės antipatijos, sunkiai susidaro darbinis aljansas ir terapinis santykis nesimezga.

Realusis psichoterapijų santykių lygmuo paprastai reiškia ne tik asmenišką abiejų dalyvių įsitraukimą ir išgyvenimų plėtotę, bet ir keitimąsi informacija, kuri irgi labai svarbi kliento sąmoningumo didėjimui. Savalaikis informacijos suteikimas ir įgytų žinių panaudojimas sprendžiant gyvenimo problemas yra svarbūs asmens išgijimo ir augimo veiksniai. Asmuo mokosi ir išmoksta kitaip suprasti iškylančius sunkumus ir įveikti krizes. Net analitinės psichologijos autoriai pripažįsta, kad psichoterapijos seanse klientas mokosi ir išmoksta būdų elgtis su sąsąmonės turiniais, kurie tiesiogiai dalyvauja jo gyvenime.

Realaus ir perkėlimo santykio lygmens atskyrimas yra svarbus siekiant suprasti santykių turinį ir psichoterapeuto funkcijas jame. Kai analizuojame perkėlimo lygmenį, psichoterapeutui priskiriamas objekto, projekcijų nešėjo vaidmuo, tad santykių procesų turinys iš esmės yra nulemtas paciento patirties. O kai kalbame apie realųjį santykių lygmenį, psichoterapeutas nebėra tik objektas ar priemonė, atliekanti pacientui svarbias funkcijas, bet taip pat santykių turinyje gali pasireikšti ir psichoterapeuto asmeninė patirtis.

Psichoterapeuto vaidmuo ir funkcijos yra ypač svarbios analizuojant dar vieną svarbų psichoterapijų santykių procesą: darbinio aljanso susidarymą ir palaikymą.

## *Darbinis aljansas*

Darbinis aljansas suprantamas kaip sąmoningas abiejų dalyvių Ego (terapeuto ir kliento) susijungimas bendram darbui, kuriam svarbu ir patyrimo plėtra, ir išgyvenimo stebėjimas bei didėjantis sąmoningumas. Šis susijungimas yra iš esmės paskatintas kliento noro išgyti ar augti ir noro kooperuotis. Analizuojant darbinį aljansą paprastai skiriamos trys dalys:

- psichoterapeuto ir kliento susitarimas dėl darbo tikslų,
- užduočių pasiskirstymas,
- prieraišumo jausmo ugdymas.

Kalbant apie pastarąjį, minima kliento pasitikėjimas ir tikėjimas terapeutu bei bendro darbo veiksmingumu. Užduotys, dėl kurių sutariama, paprastai reiškia ne tik išorines užduotis (nors jos irgi gali būti darbinio aljanso dalis), bet ir funkcijas, kurias atlieka abu šio aljanso dalyviai. Klientas pats turėtų siekti tyrinėti jausmus, konfliktus, spręsti problemas. O štai terapeuto funkcijos:

- kliento klausymas;
- empatiškas įžengimas į jo pasaulį;
- absorbcija to, ką klientas išreiškia;
- refleksijos apie tai, ką reiškia kliento komunikacijos;
- intervencijos, kurių reikia, kad jis pozityviai pasikeistų.

Tyrimai rodo, kad darbinio aljanso sudarymas ir bendradarbiavimo atmosfera yra labai svarbi sėkmingos terapijos sąlyga ne tik psichoterapijoje, bet ir teikiant medikamentinę pagalbą (Krupnick ir kt., 2006). Psichoterapijos tyrimai rodo, kad darbinis aljansas yra lemiamas efektyvios trumpalaikės psichoterapijos veiksnys ir būtina ilgalaikės psichoterapijos sąlyga (Gelso, Hayes, 1998; Lambert, Barley, 2002; Horvath, Bedi 2002; Lambert, Archer, 2006).

## Apibendrinimas

1. Analizuojant psichoterapinių santykių psichologiją, svarbu atsižvelgti į tai, kokia teorine paradigma remiantis jie yra modeliuojami ir konceptualizuojami. Daugiausia dėmesio terapinių santykių reikšmei skiria psichodinamine ir humanistine psichologija grindžiamos psichoterapijos. Psichodinaminės paradigmos autoriai, analizuodami terapinio santykio sąlygas, daugiau dėmesio skiria asmenybės struktūriniais dariniais, o analizuodami santykio procesus, ypač daug vietos skiria perkėlimo ir kontraperkėlimo lygmeniui. Humanistinės psichologijos autoriai mažiau dėmesio skiria santykio sąlygų diagnostikai, tačiau pabrėžia tokių santykių skatinančių veiksnių, kaip antai nuoširdumas, empatija, priėmimas, svarbą. Šios krypties atstovai ypač akcentuoja realaus santykio svarbą, iškraipymus traktuodami kaip santykio suvokimo subjektyvumą. Nepaisant teorinių skirtumų, šiuolaikinėje psichoterapijoje išryškėja akivaizdžios psichoterapijos integracijos tendencijos, kurios reiškiasi ne tam tikros teorinės krypties išskirtinumo pabrėžimu, bet bendrųjų psichoterapijos dėsningumų ieškojimu. Šios tendencijos yra ypač ryškios, kai planuojami ir organizuojami psichoterapijos tyrimai, leidžiantys pagrįsti psichoterapijos veiksmingumą, atskleidžiantys jį lemiančias sąlygas ir procesus.
2. Psichoterapinių santykių tyrimai yra sudėtingi, nes ir vieno susitikimo metu vyksta daug dalykų, o subtilūs santykių pokyčiai yra labai greiti. Tad santykių tyrimų užduočių išskyrimas ir operacionalizavimas yra painus procesas. Santykio formavimo *sąlygų, lygių ir procesų* išskyrimas ir vertinimas gali būti svarbus žingsnis, siekiant suprasti santykio terapikumą lemiančius veiksnius.

3. Kadangi konkrečios užduotys tyrinėjant psichoterapinius santykius, ypač jų visumą, yra neaiškios, tad parenkant tyrimo metodus ir analizuojant rezultatus svarbu remtis kokybinių tyrimų metodologija ir interpretacinėmis paradigmomis.
4. Psichoterapijos tyrimų analizė rodo, kad psichoterapijos santykiai dažniausiai yra analizuojami retrospektyviai, pasitelkiant atvejo analizę, pusiau struktūrinantį interviu, taip pat daug dėmesio skiriant netiesioginėms santykio išraiškos formoms: nežodiniam elgesiui, metaforoms, simboliams analizuoti.
5. Psichoterapijos santykių praktinė analizė ir moksliniai tyrimai yra svarbi, bet dar nepakankamai tyrinėta sritis, tad ir psichoterapinės praktikos veiksmingumui, ir mokslinių tyrimų plėtrai, ir psichoterapijos įsitvirtinimui yra svarbu šią sritį tyrinėti.



## Literatūra

- Arnkoff D. B., Glass C., Shapiro S. J.** Expectations and preferences. In: *Psychotherapy Relationship that Works. Therapist Contributions and Responsiveness to Patients.* Ed. by John C. Norcross. Oxford University Press, 2002 p. 335–357.
- Bernard J. M., Goodyear R. K.** The supervisory relationship: The influence of individual and Developmental differences, p. 101–180. In: *Fundamentals of Clinical Supervision.* Boston, New York, San Francisco: Pearson, 2004.
- Bebee J.** Psychological types. In: *The Handbook of Jungian Psychology: Theory, Practice and Applications.* London, New York: Routledge, 2006.
- Beutler L. E., Moleiro C. M., Talebi H.** Resistance. In: *Psychotherapy Relationship that Works. Therapist Contributions and Responsiveness to Patients.* Ed. by John C. Norcross. Oxford University Press, 2002, p. 129–145.
- Bohart A. C., Elliot R., Greenberg L. S., Watson J.** Empathy. In: *Psychotherapy Relationship that Works. Therapist Contributions and Responsiveness to Patients.* Ed. by John C. Norcross. Oxford University Press, 2002, p. 89–109.
- Corbin J., Morse M. J.** The unstructured interactive interview: Issues of reciprocity and risks when dealing with sensitive topics. *Sage Publications. Qualitative inquiry, Vol. 9, No. 3, 2003, p. 335–354.*
- Friedman M.** Martin Buber and Dialogical Psychotherapy // *Journal of Humanistic Psychology, vol. 42, 2002. Sage Publications.*
- Gelso Ch. J., Hayes J. A.** *The psychotherapy relationship: Theory, research and practice.* New York, Toronto: John Willey and Sons, 1998.
- Gelso Ch. J., Hayes J. A.** The management of countertransference. In: *Psychotherapy Relationship that Works. Therapist Contributions and Responsiveness to Patients.* Ed. by John C. Norcross. Oxford University Press, 2002, p. 267–285.
- Ginger S.** *Gestalt therapy: The art of contact.* Paris: Marabout – EPG, 2004.
- Gudaitė G.** *Klinikinis psichologinis vertinimas: užduotys ir taikymo principai.* Vilniaus universiteto leidykla, 2007.

- Hart T.** The refinement of empathy // *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 39, 1999. Sage Publications.
- Hartmann H.** *Essays on ego psychology*. New York: International universities Press, 1965.
- Hill C. E., Knox S.** Self-disclosure. In: *Psychotherapy Relationship that works. Therapist Contributions and Responsiveness to Patients*. Ed. by John C. Norcross. Oxford University Press, 2002, p. 255–265.
- Horvath A. O., Bedi R. P.** The alliance. In: *Psychotherapy Relationship that Works. Therapist Contributions and Responsiveness to Patients*. Ed. by John C. Norcross. Oxford University Press, 2002, p. 37–69.
- Jacoby M.** *Analytical encounter: Transference and human relationship*. Toronto: Inner City Books, 1989.
- Kernberg O.** *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Aronson, 1975.
- Kirsch J.** Transference. In: M. Stein (ed.), *Jungian Analysis*. La Salle, Open Court, 1982.
- Krahn G. and Putnam M.** Qualitative methods in psychological research. In: *Handbook of Research Methods in Clinical Psychology*. (Eds.) Roberts and Ilardi. Oxford, Malden: Blackwell, 2005, p. 176–211.
- Krupnick J. L., Sotsky S. M., Elkin I., Simmens S., Moyer J., Watkins J., Pilkonis P.** The role of the therapeutic alliance in psychotherapy and pharmacotherapy outcome: Findings in the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research program. *American Psychiatric Association, Focus*, 2006.
- Lambert M. J., Archer A.** Research findings on the effects of psychotherapy and their implications for practice. In: *Evidence-Based Psychotherapy. Where Practice and Research Meet*. (Eds.) C. Goodheart, A. Kazdin, R. Sternberg. Washington, DC: American Psychological Association, 2006.
- Lambert M. J., Barley D. E.** Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. In: *Psychotherapy Relationship that Works. Therapist Contributions and Responsiveness to Patients*. Ed. by John C. Norcross. Oxford University Press, 2002, p. 17–32.
- Machtiger H. G.** Countetransference. In: M. Stein (ed.), *Jungian Analysis*. La Salle, Open Court, 1982.

- Niolon R.** The therapeutic relationship – research and theory. Resources for students and professionals. [www.psychpage.com](http://www.psychpage.com) 12/99.
- Norcross J. C.** Empirically supported therapy relationships. In: Psychotherapy Relationship that Works. Therapist Contributions and Responsiveness to Patients. Ed. by John C. Norcross. Oxford University Press, 2002, p. 3–17.
- O'Brien, M. & Houston G.** Integrative therapy. A Practitioner's Guide. SAGE Publications, 2000.
- Perls F.** Gestalt therapy verbatim. New York: Bantam Books, 1971.
- Perls F.** The gestalt approach and eye witness to therapy (Perls last and most comprehensive work). USA: Science and Behaviour Books, 1973.
- Polster E. and M. Gestalt.** Therapy integrated. New York: Brunner / Mazel, 1973.
- Pinsker H.** A Primer of supportive psychotherapy. London: The Analytic Press, 1997.
- Stein M.** Practicing wholeness. New York: E. Chiron Publication, 1996.
- Stein M.** (ed.) Jungian analysis. La Salle, Open Court, 1982.
- Stern D. N.** The interpersonal world of the infant. New York: Basic Books, 1985.
- StrausA., Corbin J.** Basics of qualitative research. Techniques and procedures for developing grounded theory. London: Sage publications, 1998, p. 312.
- Tahka V.** Psichoterapijos pagrindai, remiantis psichoanalizės teorija, Vilnius: UAB Efrata, 1999.
- Winnicott D. W.** The maturational processes and the facilitating environment. Madison, Connecticut: International Universities Press, 1991.
- Yin R.** Case study research. Design and methods. London: Sage publications, 2003, p. 181.



PIRMAS SKYRIUS

PSICHOTERAPINIŲ  
SANTYKIŲ SAVITUMAS  
IR DINAMIKA

---

I.

---

# PSICHOTERAPINIŲ SANTYKIŲ SPECIFIKA IR SKLAIDA

---

*Gražina Gudaitė*

- Psichoterapinių santykių specifika
  - Terapinio santykio svarba ir problemos*
  - Moksliniai tyrimai*
    - Analitikas: gebėjimas analizuoti ir suprasti terapinius santykio aspektus*
    - Katalitikas: gebėjimas būti katalizatoriumi terapiniame procese*
- Psichoterapinių santykių mechanizmai
  - Tapatinimosi mechanizmas ir empatija*
    - Empatija asmenybės raidos ir augimo procesuose*
    - Simbiozė ir tuštumos išgyvenimas psichoterapiniuose santykiuose*
  - Projekcija psichoterapiniuose santykiuose*
    - Gebėjimas būti perkėlimo objektu*
    - Kontraperkėlimo reakcijų naudojimas*
- Psichoterapiniai santykiai ir kūrybinis procesas
- Apibendrinimas
  - Psichoterapinių santykių specifika*
  - Psichoterapinių santykių mokymasis*
  - Psichoterapinių santykių tyrinėjimai*
  - Literatūra*

## 1.1. Psichoterapinių santykių specifika

### *Terapinio santykio svarba ir problemos*

Psichoterapeuto ir kliento santykiai visais laikais visų psichoterapijos krypčių yra traktuojami kaip pagrindinis terapinis veiksnys, o tarpasmeninių santykių sutrikimai nurodomi kaip viena svarbiausių priežasčių aiškinant psichologinių sunkumų kilmę. Psichoterapijos praktika neretai rodo, kad žmogų gydo ne geri metodai, bet geras santykis. Moksliniai psichoterapijos veiksmingumo tyrinėjimai taip pat leidžia teigti, kad nepriklausomai nuo teorinės orientacijos ar taikomų metodų psichoterapinio santykio kokybė yra pagrindinis efektyvios psichoterapijos veiksnys (Gelso, Hayes, 1998; O'Brien, Houston, 2000; Norcross, 2002).

Nors psichoterapinių santykių svarba suprantama, tinkamas jų taikymas praktikoje ir moksliniai tyrinėjimai yra labai plati ir sudėtinga sritis. Ir psichoterapinėje praktikoje, ir atliekant mokslinius psichoterapinių santykių tyrimus, kyla daug klausimų, kurie yra sunki užduotis ne tik pradedantiesiems, bet ir profesionalams. Paradoksalu, bet psichoterapijos mokymų patirtis rodo, kad būsimieji specialistai beveik niekada neprašo išmokyti kurti psichoterapinius santykius. Analizuojant būsimųjų specialistų lūkesčius paaiškėjo, kad prioritetai teikiami psichologinio poveikio metodų išmokimui ir teorijos

supratimui. Atrodo, kad geras psichoterapinis santykis laikomas savaime suprantamu dalyku. Jeigu mokame bendrauti su žmonėmis, tai mokėsime ir su klientu. Deja, tenka nusivilti. Metodų išmokimas dar nėra terapija. Jie tampa veiksmingi tik užmezgus tinkamus psichoterapinius santykius.

■ *Kuo skiriasi terapiniai santykiai nuo įprastų tarpasmeninių santykių? Koks yra psichoterapeuto vaidmuo palaikant šiuos santykius?*

Psichoterapeutai turi žinoti atsakymus į šiuos klausimus. Viena vertus, nuo šio žinojimo priklauso paties specialisto kompetencija ir terapinis besiklostančių santykių veiksmingumas, kita vertus, šios žinios persiduoda ir klientams, formuodamos tinkamesnį požiūrį į psichoterapijos galimybes ir jų įgyvendinimą.

Psichoterapinė praktika, garsių psichoterapeutų biografijos rodo, kad gerą psichoterapinį santykį klientai išgyvena kaip išskirtinį dalyką. Tai patyrusieji liudija šio santykio ypatingumą ir svarbą išgijimo ar transformacijos procesuose. Tačiau *kaip tai pasiekti?* Yra išleista daug psichoterapijos studijų, kuriose, remiantis atvejo analize ir psichoterapeutų introspekcijos duomenimis, siekiama atsakyti į minėtus klausimus. Šios studijos yra įdomios ir naudingos, nors neretai atspindi skirtingus, o kartais ir prieštarigus dalykus. Santykio susidarymo ir dinamikos vertinimas priklauso nuo teorinės orientacijos, autoriaus patirties ir refleksijos ypatumų, taikomų tyrinėjimo metodų, tad nuomonės apie tai, kokia yra psichoterapinio santykio esmė net vieno konkretaus sutrikimo atveju, skiriasi.

✧ *Pavyzdžiui, teikiant pagalbą net tokiam gana apibrėžtam asmenybės sutrikimui kaip narcisistinis sutrikimas gydyti, psichodinaminės psichoterapijos autoriai siūlo gana prieštaringas psichoterapinių santykių strategijas. Anot H. Kohuto, esminis terapinis veiksnys yra empatija, o anot O. Kernbergo, subtili interpretacija (Kohut, 1976; Kernberg, 1975).*



Dar daugiau prieštaravimų aptiksime lygindami skirtingų teorinių orientacijų siūlomas strategijas.

✧ *Pavyzdžiui, psichodinaminės psichoterapijos autorių darbuose ypatingą vietą užima perkėlimo / kontraperkėlimo santykių analizė (Kohut, 1976; Kernberg, 1975; ir kiti), o geštaltinėje psichoterapijoje – Aš–Tu santykio mezgimas ir šio santykio išgyvenimo tyrinėjimas (Perls, 1973; Polster, 1973; ir kiti). Pirmuoju atveju psichoterapeutui priskiriamas objekto ar simbolinės figūros, kuri turi atlikti tam tikras funkcijas, vaidmuo, o antruoju atveju pabrėžiamas dviejų asmenų susitikimas ir santykių subjektyvumo išgyvenimas.*

Taigi literatūroje aptinkame gana įvairų psichoterapijų santykių traktavimą. Tad nors ir turime nemažai žinių (o kartais ir nemažai patirties), atrodo, kad psichoterapijų santykių tyrinėjimai yra labai svarbi ir perspektyvi sritis, tuo labiau kad moksliniai šios srities tyrimai yra dar labai riboti.

### *Moksliniai tyrimai*

Šiuolaikinėje klinikinėje praktikoje jau keletas dešimtmečių plėtojami psichoterapijos tyrimai, kurių viena iš pagrindinių užduočių yra įvertinti psichoterapijos efektyvumą ir jį lemiančius veiksnius (Gelso, Hayes, 1998; Niolon, 1999; O'Brien, Houston, 2000; Norcross, 2002; Lambert, Archer, 2006; Kazdin, 2006). Analizuojamos psichoterapeutų savybės ir gebėjimai, turintys reikšmės efektyviam santykiui susidaryti. Nurodoma, kad psichoterapiniam santykiui užsimegzti svarbiausi yra tokie psichoterapeuto gebėjimai: empatija, besąlygiškas priėmimas, gebėjimas būti perkėlimo reakcijų objektu, gebėjimas konkretinti situaciją, tinkamas metodų taikymas, nuoširdumas, šiluma ir kita. Šie gebėjimai yra svarbūs, tačiau patys savaime dar nereiškia terapinio santykio.

✧ *Pavyzdžiui, visuotinai pripažinta empatija. Paprastai ji suprantama kaip gebėjimas tapatintis su kito asmens būseną tam, kad galėtume geriau suprasti klientą. Tačiau ar psichoterapeutas gali būti visą laiką empatiškas? Ir ar to reikia? Psichoterapinių atvejų analizė rodo, kad negebėjimas laiku atsitapatinti gali būti žalingas, nes pacientą daro priklausomą ir savotiškai „pririša“ prie esamos būsenos.*

Empatija ir kiti tyrimais patvirtinti gebėjimai yra svarbūs, tačiau patys savaime jie dar nėra gydantys. Sėkmingas empatijos naudojimas priklauso nuo gero viso terapinio proceso supratimo, žinojimo, kas vyksta ir kam empatija gali praversti. Svarbu tyrinėti psichoterapinio proceso visumą, tačiau tai labai keblu užduotis.

Terapinis santykis yra dviejų asmenų santykis, jo supratimas yra subjektyvus. Tyrimai rodo, kad santykio esmę klientas ir terapeutas gali suvokti skirtingai (O'Brien, Houston, 2000), tad organizuojant terapinių santykių tyrimus reikia išmanyti ir tinkamai taikyti kokybinių tyrimų metodologiją, o tai dar gana naujas dalykas. Psichoterapinių santykių tyrinėjimai daugiausia remiasi interpretacine paradigma, todėl organizuojant mokslinius terapinių santykių tyrimus yra svarbu gerai tą teorinę paradigmą išmanyti.

Taigi analizuojant terapinių santykių psichologiją atrodo, kad kyla daug klausimų, į kuriuos turi atsakyti ir patys psichoterapeutai, ir norintys jais tapti, ir tie, kurie organizuoja šią pagalbą. Straipsnyje, remdamasi savo psichoterapine ir psichoterapeutų podiplominio rengimo praktika bei teorinėmis studijomis, ieškosiu atsakymų į klausimus, susijusius su psichoterapinių santykių specifika, jų susidarymo ir sklaidos ypatumus. Ieškodama atsakymo į šiuos klausimus, pasitelksiu dvi sąvokas: „analitikas“ ir „katalitikas“.

*Analitikas: gebėjimas analizuoti ir suprasti  
terapinius santykio aspektus*

Pirmoji sąvoka yra dažnai vartojama psichoanalizėje, kur psichoterapinis santykis reiškia gerus analitinius gebėjimus paaiškinti išskylančius reiškinius (taip pat ir santykius) bei jų sąsmoningąsias priežastis. Analizė padeda suprasti pacientui savo kančios kilmę ir atitinkamai šią kančią keisti. Analitinis santykis reiškia ne tik tarpasmeninių santykių, bet ir su jais susijusių įvairių psichinių apraiškų (somatiniai simptomai, emocinė savijauta, poreikiai ir motyvai, savęs vaizdo ypatumai ir kita) analizę. Analitikas atpažįsta sąsmonės siunčiamus ženklus ir geba juo tinkamai interpretuoti, taip padėdamas plėtotis paciento sąsmoningumui. Klasikinėje psichoanalizėje buvo deklaruojamas psichoanalitiko neutralumas kito žmogaus atžvilgiu, siekiant kuo objektyviau interpretuoti sąsmonės reiškinius. Vėliau ši prielaida buvo pakoreguota, pripažįstant kontraperkėlimo reakcijų svarbą ir veiksmingumą.

Nors psichoanalizė sulaukė nemažai kritikos už tai, kad jos siūlomi teoriniai konstruktai nėra universalūs ir gali prasilenkti su konkrečia paciento tikrove, vis dėlto niekas neabejoja, kad psichoterapinis santykis reiškia gerą psichikos (ypač jos sąsmoningosios dalies) funkcionavimo išmanymą ir atitinkamų žinių taikymą padedant konkrečiam pacientui. Tokia samprata atitinka vadinamąjį medicininį psichoterapijos modelį, kuriam būdinga vertikalūs santykiai: gydytojas geriau supranta psichinio sutrikimo esmę, žino būdus tą sutrikimą pašalinti.

Taigi psichoterapeutas turėtų suprasti asmens kančios kilmę ir žinoti jos sumažinimo būdus; jis turėtų gebėti skirti savo asmenines reakcijas ir kliento patirties projekcijas, įsisąmoninti ir tinkamai panaudoti tuos santykių subtilumus, kurie gali pasitarnauti kliento išgijimo ar augimo procesui. Tačiau ar to pakanka? Psichoterapijos atvejų analizė rodo, kad žmogaus psi-

chika yra ne toks objektas, kurį galime suprasti tik jį stebėdami iš šalies. Psichinio funkcionavimo paslaptys atsiveria santykiyje, kuriame svarbu ne tik žinios ir supratimas, bet ir bendri išgyvenimai, abiejų asmenų įsitraukimas ir dalyvavimas. Taigi pereinu prie kitos sąvokos – „katalitikas“.

*Katalitikas: gebėjimas būti katalizatoriumi terapiniame procese*

Sąvoką „katalikas“ aptikau S. Gingerio knygoje „Kontakto psichologija“ (Ginger, 2001). S. Gingeris yra šiuolaikinis prancūzų gešaltinės psichoterapijos atstovas, tačiau taip pat labai gerai susipažinęs su psichoanalizės klasika ir C. G. Jungo analitine psichologija. S. Gingeris rašo, kad psichoterapeutas turėtų veikti kaip katalizatorius cheminiame procese, t. y. jis turi gebėti pagreitinti ar susistiprinti kliento psichinių procesų ar reakcijų tėkmę, turėtų būti tinkamas katalizatorius, kad būtų atkurta psichinė kliento savireguliacija.

Gešaltinės psichoterapijos pradininkas F. Perls teigia, kad terapiniame santykiyje svarbiausia yra tai, kas vyksta TARP dviejų žmonių, kai jie susitinka. Esmė yra ne tai, ką jie galvoja ar supranta, bet tai, ką išgyvena. F. Perls vartoja sąvoką „kontakto riba“, kuri reiškia, kad kontakto metu išskylantys išgyvenimai lemia pokyčius. Kliento sąmoningumas didėja ne tada, kai plėtojamas jo racionalus pažinimas, bet tada, kai plėtojamas asmens gebėjimas įsitraukti į dabarties momentą ir jį kuo labiau išgyventi (Perls, 1971, 1973).

Taigi gešaltinėje psichoterapijoje gebėjimas patirti yra priešpriešinamas gebėjimui paaiškinti. Psichoterapeuto įsitraukimo ir dalyvavimo svarba akcentuojama ir kituose humanistinės psichoterapijos modeliuose, itin pabrėžiant santykių lygiagreumą, nepretenduojant į objektyvios tiesos atskleidimą, bet pripažįstant subjektyvaus išgyvenimo vertingumą.

Aš–Tu santykių fenomenologijos svarba ir tyrinėjimai buvo pripažįstami dar gerokai anksčiau, negu pasirodė pirmieji humanistinės psichologijos darbai. Ižytaus filosofo M. Buberio darbai, parašyti dvidešimtojo amžiaus trečiajame dešimtmetyje, tapo Aš–Tu santykio analizės klasika (Buber, 1998). Aš–Tu santykio svarba, „čia ir dabar“ principas pabrėžiamas ir analitinėje C. G. Jungo psichologijoje, kurioje priklausomai nuo terapijos etapo šie santykiai gali tapti esminiai vykstant asmenybės kaitai.

C. G. Jungas, kalbėdamas apie terapinių santykių fenomenologiją, vartojo alchemijos metaforą. Psichoterapeutas kaip alchemikas bando įvairius derinius, reakcijas, kad sukurtų norimą medžiagą. Viena iš medžiagų yra ir paties psichoterapeuto patirtis (pageidautina, kad būtų tik katalizatorius), tačiau, kita vertus, psichoterapeutas turi matyti procesą ir iš šalies.

Gebėjimas būti geru analitiku ar tinkamu katalizatoriumi gali atrodyti kaip priešybė, neretai pristatomos kaip pamatiniai skirtingų teorinių paradigmu dalykai, kurių pagrindu konfrontuojama, teigiant, kad analitikas praranda asmeniškumą ir į žmogų žiūri kaip į objektą, psichikos turėtoją. O štai sureikšminantieji analitines savybes santykių „maišymą“ linke nuvertinti kaip buitinių ir profanišką psichoterapijos supratimą. Praktikoje mes matome, kad šis atskyrimas yra gana santykinis, veikiau atspindintis priešingus psichoterapinių santykių visumos poliūs. Profesionalus psichoterapeutas geba ir įsitraukti (būti katalizatoriumi), ir atsitraukti tam, kad sugebėtų analizuoti ir suprasti.

Taigi tarpasmeninių santykių kontekste terapinio santykio specifiką galėtume apibūdinti taip:

- Pirma, pagrindinė psichoterapinio santykio užduotis yra siejama su kliento būsenos pokyčiais. Nors yra didelė modeliujamų santykių principų įvairovė, psichoterapinis santykis pirmiausia padeda klientui.

- Antra, jeigu psichoterapiniai santykiai nesusidaro ir terapinis procesas nevyksta, pirminė atsakomybė tenka psichoterapeutui. Jis turi gebėti tai įvertinti ir atitinkamai ieškoti būdų tvarkytis susidariusioje situacijoje.
- Trečia, terapeutas turi matyti ir suprasti psichoterapinio proceso visumą. Jis turi siekti atverti tai, kas klientui turėjo trikdantį poveikį, taip pat tai, kas yra jo stiprybės šaltiniai.
- Ketvirta, jis turi ne tik stebėti ir suprasti, bet ir pats įsitraukti į santykius su klientais ir naudoti savo asmenybę kaip instrumentą, kad psichoterapinis procesas vyktų.

## 1.2. Psichoterapinių santykių mechanizmai

Visiems yra gerai žinoma vadovėlinė tiesa „psichoterapeutas dirba savo asmenybe“. Tačiau pati sąvoka labai abstrakti. Analitiniai gebėjimai, analitinė psichoterapinių santykių pusė atrodo kiek aiškesnė ir yra daugiau analizuojama, o katalitinės savybės mažiau tyrinėtos. Tad toliau analizuosime priemones, kurios padeda įgyvendinti katalitinį veikimą.

*Kokius instrumentus naudoja psichoterapeutas, kad susidarytų ir plėtotųsi psichoterapinis santykis? Kaip psichoterapeutas subjektyviai įsitraukia į procesą?*

Katalitinės savybės pasireiškia tokiais mechanizmais, kuriems būdinga iš dalies sutampančio tapatumo išgyvenimo fenomenologija.

### *Tapatinimosi mechanizmas ir empatija*

Empatijos svarba šiuolaikinėje psichoterapijoje visuotinai pripažinta, nors pati ši samprata įvairuoja. Žodis „empatija“ išvertus iš graikų kalbos reiškia „kentėti kartu“. Psichologijos ir psichoterapijos literatūroje empatija apibūdinama kaip tapatinimasis

su kito būseną ir gebėjimas pajusti kito emocijas (Kohut, 1976), gebėjimas suprasti žvelgiant iš kito asmens pozicijos (Colman, 2003). Psichoterapeutas, naudodamas empatiją ir pasitelkdamas išlavintus refleksijos įgūdžius, padeda klientui įsisąmoninti slopinamus jausmus ir poreikius (Perls, 1973), atskleisti neišvystytos ir besiformuojančios tikrosios savasties aspektus (Kohut, 1976; Winnicott, 1991). Empatijos reiškinio tikrumą patvirtina ir šiuolaikiniai moksliniai tyrimai, atliekami pasitelkus neurofiziologinius metodus. Lygia greta, matuojant psichoterapeuto ir kliento būsenos neurofiziologinius parametrus, aptikta, kad, keičiantis emocinei kliento būsenai, vyksta ir analogiški terapeuto būsenos neurofiziologinių parametrų kitimai (Underwood, 2006).

Empatijos išgyvenimas neretai aiškinamas gana mistifikuotai, kaip išskirtinis žmogaus gebėjimas. Kasdienybėje sutinkame žmonių, kurie be jokio išsilavinimo geba gerai pajusti kito būseną. Kartais tikima, kad šie žmonės ne tik supranta kito žmogaus emocinę būseną, bet ir atspėja mintis, regėjimuose mato kito žmogaus patirtį, tampa savotišku tarpininku santykiuose su viršasmeniškais galiomis. Tokie šamaniškų galių turintys žmonės bendraudami kitiems daro įspūdį ir bent jau terapijos pradžioje kai kurie klientai tikisi, kad jų pasirinktas psichoterapeutas turės tokių galių. Šis požiūris nėra realistiškas, tačiau suprantamas. Analizuojant istorinę psichoterapijos tapsmo perspektyvą, šaknys nusidriekia į šamanistines praktikas, kurios yra gana gyvos ir šiuolaikinio žmogaus psichikoje. Kai kurie šamanų gebėjimai buvo siejami su gebėjimu pajusti kito būseną, su kito žmogaus gyvenimo regėjimais (Elenberger, 1970).

Šiuolaikinėje psichologijoje empatija aiškinama ne tik kaip duotybė, bet ir kaip lavinamas sugebėjimas. C. G. Jungas, analizuodamas empatiją, teigia, kad tapatumas su kito būseną iš esmės visada yra nuspalvintas terapeuto projekcijų, t. y. bandydami įsijausti į paciento situaciją, aktualiname analogiškus

savo sąmonės vaizdinius ir tada atitinkamai reaguojame. Anot C. G. Jungo, empatijos lavinimas reiškia ne tik atidumą kito išgyvenimams, bet ir savo emocinės patirties sąmoningumą. Gebėjimas atpažinti savo jausmus, jų kontrolės įgūdžiai, žinojimas, kaip jie pasireiškia, kūno reakcijų stebėjimas veda link atvirumo patirčiai, kurią į sesijas atsineša mūsų klientai. Taigi kad galėtume pajusti subtilius kliento emocinius išgyvenimus, turėtume turėti pakankamai turtingą savo emocinį gyvenimą. Kita vertus, akivaizdu ir tai, kad psichoterapeutas negali būti patyręs visko, ką išgyvena klientai. Gal tai ir paradoksalu, tačiau patirtis rodo, kad empatijos ribos gerokai prasiplečia, kai asmuo turi tinkamų psichologijos žinių.

#### *Psichoterapinio atvejo analizės fragmentas*

*Eglė kreipėsi pagalbos praėjus kelioms savaitėms po nelaimingo atsitikimo. Ji vairavo mašiną ir padarė avariją. Jos metu žuvo artimiausia Eglės draugė. Eglės artimieji buvo susirūpinę jos emocine savijauta, nors pati klientė teigė, kad jaučiasi gerai. Pirmojo susitikimo metu Eglė kalbėjo daug, neįprastai garsiai ir greitai, smulkiai pasakojo avarijos situaciją, šios situacijos priešistorę, laidotuvių epizodus. Sunkiai galėjau įsiterpti su savo klausimais ar komentarais. Kai pavyko paklausti, kaip Eglė jaučiasi pasakodama šiuos įvykius, ji eilinį kartą patvirtino, kad gerai, kad ir vis tiek labai mėgsta vairuoti. Eglė pasakojo, kad po avarijos greitai susirado kitą mašiną, nes pirmoji buvo sudaužyta nepataisomai.*

*Klausydama Eglės ir reflektuodama apie savo kūno ir emocines reakcijas, aiškiai išsąmoninai ryškius baimės ir grėsmės požymius, kuriuos rodė ir įtampa, ir sutrikęs kvėpavimas. Pasakiau Eglei, kokių jausmų kilo besiklausant jos istorijos, ji sutiko, kad taip gali būti, bet sakėsi pati tokios baimės nejaučianti... Tą kartą sesija taip ir baigėsi. Eglė sakė, kad jai kažkodėl tokia terapija patiko ir ji norėtų susitikimus tęsti. O aš likau su klausimu, kodėl taip garsiai kalbėjo Eglė. Ką*



*ji nori man pasakyti ir bijo, kad neišgirsiu? Savo reakcijose vis dar įsisažmoninai nerimą ir grėsmės nuojautą, pastebėjau, kad man pačiai vairuoti savo mašiną atrodė gana bauginantis dalykas. Kas atsitiko?*

Analizuodama šį epizodą aptinku, kad bent menka dalimi išgyvenau tuos jausmus, kuriuos klientė nešiojosi savo pašamoneje, bet buvo dar nepasirengusi jų išgyventi. Paralyžiuojantis siaubas, visa apimanti grėsmė, skausmas susidūrus su mirtimi ir neišperkama kaltė – šie jausmai, atrodo, Eglei buvo per sunkūs ir dėl to slopinami. Jie pasirodė tik gerokai vėliau, ir terapeutės empatija buvo svarbi sąlyga tiems jausmams pasirodyti ir integruotis.

Kad galėčiau pajusti, kas vyksta Eglės psichikoje, svarbu kai kurios teorinės žinios apie traumą. Analizuodama traumos patyrimo fenomenologiją (taip vertinau Eglės būseną) žinojau, jog traumą patyręs asmuo, kad išgyventų didžiulio skausmo akivaizdoje, naudoja disociacijos mechanizmą. Tai reiškia, kad emocinis reagavimas šiuo metu yra nuslopintas, o pats patyrimo epizodas užblokuojamas pašamoneje. Jeigu ta nuslopinta patirtis laiku nėra integruojama, gali daryti ilgalaikį žalingą poveikį. Eglės kartojimas, kad ji jaučiasi labai gerai ir mėgsta vairuoti, rodė, kad emocinė įvykusios nelaimės patirtis yra savotiškai nuslopinta. Protu Eglė tarsi suvokia, kad vairavimas gali būti grėsmingas dalykas, bet atrodo, kad (sau pačiai nepaaiškinamai) kažkas ją traukia vairuoti. Ta trauka gali būti ir grėsmingas veiksnys, nes atrodo, kad ne pati Eglė, o kažkas kitas valdo jos veiksmus. Užblokuota trauma gali mažinti budrumą ir skatinti traumos pasikartojimą, kas, beje, ir atsitiko Eglei. (Po kelių savaičių vėl atsidūrė rimtoje avarinėje situacijoje, tik tą kartą padariniai buvo ne tokie skaudūs.) Taigi, vadovaujantis traumos psichologijos supratimu, atrodė, kad svarbiausia užduotis yra padėti Eglei surasti emocinius ryšius su atsitikusia nelaime, išgyventi ir tuos jausmus, kurie sunkūs. Nors išgyvenimai buvo sunkūs ir jausmų susigražinimas užtruko gerą pusmetį, buvo nuostabu girdė-

ti, kaip, pamažu grįžtant jausmams, Eglės balsas darėsi tylesnis, spalvingesnis. Balso tembras ir spalvos tarsi liudijo, kad Eglė susigražina savo emocinio reagavimo spektrą. Kalboje radosi pauzių, terapinis santykis vis labiau darėsi panašus į dialogą.

Šiame psichoterapijos epizode terapeutės empatija ir bent dalinis emocinio krūvio atgaivinimas ir išgyvenimas veikė kaip katalizatorius tolesniuose patirties integracijos procesuose. Svarbu ne tik įvardyti jausmus (Eglė mokėjo pavadinti kai kuriuos jausmus), bet ir juos išgyventi. Terapeutės įsijautimas, tikras grėsmės išgyvenimas elgesio lygiu tarsi sufleravo, kad galima atlaikyti tą sunkų patirties krūvį, kuris vienam žmogui kartais yra nepakeičiamas. Empatija sujudino nuslopintą patirtį, o tai buvo svarbus žingsnis įveikiant disociaciją ir susigražinant savąja visybę.

Empatija Eglės atveju buvo gera diagnostinė priemonė disociacijos mechanizmui įvertinti ir buvo psichinių procesų dinamikos ir integracijos katalizatorius. Empatija yra svarbus veiksnys ir tolesnių santykių plėtotei, nes tapatumas su kliento būseną ir jausmų atspindėjimas subjektyviai dažnai suvokiami, kad terapeutas „tikrai supranta, kas darosi“ (bent jau Eglė taip įvardijo).

Taigi empatija svarbi tam, kad klientas galėtų būti ir išbūti tam tikroje patirtyje. Empatija padeda atkurti sutrikdytą savireguliaciją, yra svarbus savasties sklaidos veiksnys.

### *Empatija asmenybės raidos ir augimo procesuose*

Kiek kitokios empatijos galimybės yra ilgalaikėje psichoterapijoje, kur tinkamas šio instrumento panaudojimas ne tik padeda priėti prie to, kas nuslopinta, bet ir atveria dar nepanaudotas ar neišplėtotas emocinio reagavimo galimybes.

#### *Psichoterapinio atvejo analizės fragmentas*

*Rima kreipėsi kelios dienos po priepuolio, kuris ją ištiko kelionėje.*

*Rima (jos specialybė istorikė) buvo darbinėje komandiruotėje, kurios*

metu tyrinėjo tos šalies istorijos šaltinius. Kelionės ji labai laukė, tačiau trečią komandiruotės dieną ją ištiko keista būseną, kurios metu ji jautė didžiulį nerimą, mirties baimę ir įvairių fiziologinių simptomų: dusulį, neritmingą širdies plakimą. Rima nutraukė komandiruotę ir grįžo namo. Medikai jokių ryškesnių somatinių sutrikimų neaptiko, kėlė prielaidas apie psichologines problemas, tad pagalbos rekomendavo kreiptis į psichologą.

Rima negalėjo suprasti, kokios psichologinės problemos galėjo sukelti šį priepuolį. Ji augo draugiškoje šeimoje, tėvai, ypač motina, labai ja rūpinosi ir mylėjo, „jokių traumų nepatyrė“. Ir dabar, sulaukusi 40, „gali tik pasidžiaugti, nes turi mylintį vyrą, sūnų, pati dirba mėgstamą gana kūrybišką darbą, „visiems gerai sekasi“.

Bandydama sukonkretinti emocinių išgyvenimų turinį, prašiau klientės prisiminti kokį nors epizodą, kuris atspindėtų jos šeimyninius santykius. Iškilę susitikimų tėvų namuose savaitgaliais vaizdinys. Rima pasakojo, kad tėvų namuose paprastai susirenka vaikai su šeimomis, žmonių būna daug, anot Rimos, „tikras balaganas“: vaikai visur dūksta, stalas visą laiką yra padengtas, nes kas nors valgo, kažkas bando plauti indus ar tvarkyti vaikų išmėtytus daiktus, kažkas vėl viską sujaukia. Rima sakė, kad po tų susitikimų būna pavargusi, bet priskyrė tai pirmadieniui – „kas gi jaučiasi gerai pirmadienį“.

Klaudydamasi Rimos pasakojimo nedaug ką galėjau pasakyti apie jos emocinę būseną. Buvo įdomu tai, kad nors Rima ir turi savo šeimą, pirmiausia mintyse iškilę jos pirminė šeima. Kai reflektavau, kokius jausmus man sukelia balagano vaizdinys, aptikau emocinės ambivalencijos požymių: viena vertus, šildė santykių artumas, tačiau, kita vertus, susitikimo chaotiškumas kėlė lengvas dirglumo reakcijas. Galvoje sukosi prielaidos: nėra ribų, santykiai artimi, bet supainioti, nepakankama vidinių ir išorinių santykių diferenciacija, būdingas tam tikras santykių nuasmeninimas „kažkas kažkaip“, tačiau ar šios teorinės prielaidos padės, kad Rima įveiktų netikėtus nerimo priepuolius?

Vėlesnėse terapinėse sesijose ryškėjo akivaizdi Rimos laikysena jausmų atžvilgiu. Pasakodama įvairiausių gyvenimo epizodus, ji siekė aprašyti patraukliąją išgyvenimų pusę, tarsi įtikinėdama, kad jos gyvenime tikrai viskas yra gerai. Tapatindamasi su Rimos pozicija, galėjau nujausti nesaugumą ir baimę, tačiau tai niekaip neatliepė Rimos savi-jautos („ko čia gali bijoti, jeigu viskas yra gerai“). Tad teko laukti, kas iškils terapiniame santykiyje.

Pradžioje santykiai klostėsi labai palankiai – klientė pasakojo apie save ir savo patirtį, stengėsi analizuoti, skaitė psichologinę literatūrą. Žinodama, kad aš jungiškosios krypties psichoanalitikė, pati skaitė C. G. Jungą, pasakodavo daug sapnų. Pamažu santykis vis gilėjo, klientė sakė, kad laukia susitikimų, jaučiasi atgijusi, vėl yra kūrybinga. Taip pat prasitarė, kad mudviejų ryšys jai labai svarbus, kad sunkiai išivaizduoja, kaip galėjo gyventi anksčiau, kai to nebuvo, ir kaip bus, kai to santykio nebebus. Rima buvo įsitikinusi, kad tokią patirtį sukūrė psichoterapeutė. Tam tikru momentu ji manė, kad būtent psichoterapeutė siunčia sapnus ir kad ryšiui nutrūkus sapnai baigsis ir „viskas baigsis“. Kas tas „viskas“, Rima nežinojo. Rimos sapnuose bent kelis kartus kartojosi rojaus motyvas („Vandenyno pakrantė. Gausybė žalumos. Gėlės ir vaisiai vienu metu. Vaikšto tigrai. Nuogi žmonės. Taip šilta ir gera.“).

Santykiui dar labiau plėtojantis, Rima norėjo dažnesnių susitikimų, ne tik dalijosi sapnais, bet ir nešė straipsnius, kurie jai patiko, ir būdavo nepatenkinta, kad aš neperskaitau to, ką ji siūlo, neskiriu jai daugiau laiko. Apie nepasitenkinimą galėjau spręsti iš netiesioginių požymių. Rima nebenorėjo pasakoti, užsimindavo, kad vėl api-ma depresinės nuotaikos (kurių, pasirodo, buvo), iškilo prisiminimai apie draugo savižudybę ir svarstymai, kas žmogų stumia link tokio žingsnio, ir kad ji supranta, jog „žmogų gali apimti tokia tuštuma, kai nebėra dėl ko gyventi“. Sapnuose pradėjo iškilti mirties, smurto, pavydo temos. Atrodė, kad rojaus motyvą keitė vadinamosios pragaro temos: kančia, skausmas, bejėgiškumas.

*Nedetalizuojant viso terapinio proceso turinio, buvo akivaizdu, kad emocinis santykių tonas keičiasi iš esmės. Pasitelkusi empatiją padėjau įvardyti mūsų santykiuose kylančius jausmus, kuriuos Rima pamažu galėjo priimti ir surasdavo sau tinkamą paaiškinimą. Pavyzdžiui, kai užsiminiau apie nepasitenkinimą, Rima sutiko, kad toks jausmas tikriausiai yra, nes „mūsų santykis yra nežmoniškas. Aš nieko apie jus nežinau“. Radosi analogiški ir pykčio paaiškinimai: „esu visai bejėgė, nes iš tikrųjų nedaug teturiu įtakos“, ir nusivylimo: „tai, kas iš pradžių atrodė pranašumas – visos kalbos ir jausmai sukosi apie mane – galiausiai tapo nepasitenkinimo šaltiniu, ir pavydo: „kiek šiandien dar ateis į šitą kėdę?“ Su išvardytais jausmais derėjo ir atitinkami sapnų motyvai: stikliniame name palikta mergaitė, apie namų langus vaikščiojantis Otelas ir kita.*

*Rima sakė, kad taip atvirai kalbėtis apie neigiamus dalykus jai yra nauja, ir nors labai sunku, paskui palengvėja. „Su artimaisiais taip negali, nes baisu juos įskaudinti.“*

Taigi terapinio santykio metu klientas gali elgtis kitaip, negu įprasta – iš esmės jis neturi rūpintis terapeuto savijauta, gali eksperimentuoti su savo jausmais. Terapinis santykis, anot C. G. Jungo, turėtų būti įgalinanti erdvė, kurioje saugu atverti įvairias psichinio funkcionavimo ypatybes. Rima galėjo atverti ir nepatraukliąsias, šešėlines emocinių santykių ypatybes, neblokuojama baimės, kad įskaudins kitą. Racionaliu lygiu tai nebuvu naujiena, bet išgyvenimų lygmeniu vėrėsi kitoks Rimos santykis ir su tokiais savo jausmais kaip pyktis, pavydas, baimė. Prireikė poros metų, kad Rima galėtų patirti ir atrasti savyje kur kas platesnę jausmų paletę.

Taigi šiuo atveju empatija buvo svarbus instrumentas, padėjęs Rimai užmegzti ryšį su šešėliniais psichikos aspektais, kurie tapo svarbi jos individuacijos proceso dalis.

Analizuojant empatijos svarbą psichoterapiniuose santykiuose, būtina atskirti dar vieną iš dalies sutampančio tapatumo fenomeną – simbiozę, kurios išgyvenimo fenomenologija yra aprašoma raidos tyrinėtojų darbuose.

### *Simbiozė ir tuštumos išgyvenimas psichoterapiniuose santykiuose*

Paprastai teigiama, kad simbiotinis bendravimas – tai dviejų asmenų susilieėjimas. Ši sąvoka yra atkeliavusi iš gamtos mokslų, kur simbiozė suprantama „kaip glaudus dviejų skirtingų būtybių gyvenimas kartu, kai bent vienam nariui ši sąjunga yra gyvybiškai reikalinga ir jis ta sąjunga naudojasi“ (Colman, 2003). Dažniausiai tas reikalingumas pasireiškia maitinimosi ar apsaugojimo funkcija. Skiriamos įvairios simbiozės rūšys – nuo abipusiškumo (abu individai pelnosi) iki parazitizmo, kai vienas sąjungos narys kitu naudojasi, darydamas jam didelę žalą (jį valgo).

Psichologijoje simbiozės sąvoka pirmiausia radosi tyrinėjant vaiko raidos procesus. M. Mahler, aprašydama psichologinį vaiko gimimą, išskiria vaiko ir motinos simbiozės svarbą vaiko išgyvenimui ir augimui (Mahler ir kt., 1975). Kūdikis yra per silpnas išgyventi vienas ir tam tikrą raidos stadiją išgyvena susiliejęs su motina. Motinos dalyvavimas, šilumos ir saugumo suteikimas, maitinimas ir kitų poreikių patenkinimas rodo esant ilgalaikį įsitraukimą, tam tikrą pasijungimą, kad kūdikis jaustųsi ne tik pamaitintas, bet ir saugus. Simbiozės metu, kai vaikas ir motina yra viena visuma, vaikas naudojasi motinos psichinėmis struktūromis, jos energija, kad sustiprėtų ir galėtų funkcionuoti savarankiškai.

Šis fenomenas gali iškilti ir psichoterapiniuose santykiuose, ypač kai liečiamos ankstyvosios patirties problemos. Psichodinaminėje psichologijoje dalis psychopatologijos siejama su simbiozės išgyvenimo ypatumais. Jeigu ankstyvuosiuose raidos

procesuose kūdikis neišgyvena simbiotinio santykio arba išgyvena jį nesėkmingai, keliamos prielaidos, kad asmuo neigijo esminių savojo tapatumo palaikymo priemonių. Asmens charakteryje lieka svarbi tendencija ieškoti simbiotinio pobūdžio santykių. Anot S. Jonsono, simbiotiniam suaugusiojo charakteriui būdinga, kad ryšys su kitu asmeniu yra gyvybiškai svarbus jo tapatumui. Asmenys, turintys simbiozės problemų, kažkokiu būdu žino, kad jų savastis be kito žmogaus nefunkcionuoja, kad atsiskyrimas nuo kito žmogaus reiškia esminę tuštumą (Jonson, 1991). Toliau ir sieksime analizuoti vienas iš sunkiausių psichoterapijoje simbiozės įveikos problemų – atsiskyrimą ir tuštumos išgyvenimą.

Psichoterapijos proceso tyrimuose yra nurodoma, kad viena iš svarbių psichoterapeuto savybių yra gebėjimas priimti santykiuose atsirandančią tuštumą, ją „atlaikyti“ tikint, kad toks santykių momentas yra svarbus kliento augimui. Įvairių paradigmu autoriai šį momentą, kaip esminę terapinio pokyčio sąlygą, įvardija skirtingais terminais. W. Reich rašo apie antrinio narcisizmo lūžio fazę, nurodydamas, kad išgijimo procese svarbu patirti tuštumos momentą, kai kito asmens, suteikiančio palaikymą ar savasties jausmą, nebėra. F. Perls ir jo sekėjai kalba apie aklavietę ir jos svarbą tikrojo aš prasiveržimui. Mėgstama cituoti Rytų filosofus: „Pasidaryk tuščias, kad galėtum būti pripildytas.“

Terapiniuose santykiuose tuštumos išgyvenimas yra svarbus keletu aspektų. Pirmiausia, terapeutas turėtų įsisąmoninti santykį su tuštuma. Jis turėtų suprasti tuštumos svarbą ir mokėti atitinkamai elgtis, kad tuštumos išgyvenimas turėtų atveriančią galią. Analizuojant atskirus psichoterapinio proceso etapus, tuštuma gali būti svarbi tam, kad atsirastų vietos empatijai ir galėtų skleisti kliento unikalumas. Tuštuma reikalinga tam, kad klientą galėtume pasitikti ir lydėti be išankstinio žinojimo. Tuštuma yra inkubacijos ir brendimo sąlyga, tad tam tikri psi-

choterapijos etapai gali atrodyti visai neproduktyvūs, tačiau jie yra svarbi augimo proceso dalis.

Žvelgiant iš kliento pozicijos, kai kuriems klientams (pvz., jau minėtam simbiotiniam charakteriui) tuštumos išgyvenimas gali būti siaubingas dalykas, subjektyviai išgyvenamas kaip savojo „aš“ praradimas. Asmuo tokį patirties momentą suvokia ne kaip išgyvenimų epizodą, bet kaip savo paties nevertingumą. Klientas gali užstrigti užvaldytas jausmo, kad yra TUŠČIAS, yra niekas. Tokiais atvejais yra svarbu psichoterapeuto atidumas ir kantrybė, gebėjimas matyti, girdėti, kas vyksta, tikėti ir pasitikėti, kad tuštuma yra subjektyvus įsivaizdavimas, kuris keičiasi.

#### *Psichoterapinio atvejo analizės fragmentas*

*Kaip paaiškėjo gerokai vėliau, nors Rima buvo įsitikinusi, kad santykiai geri, jos pašąmonėje jau glūdėjo žinojimas apie atsiskyrimą ir jį lydinčias kančias. Komandiruotėje Rimą suėmė paniška baimė, kad grįžusi ji neberas savo vyro. Ji negalėjo pripažinti tos baimės, nes nebuvo jokio racionalaus pagrindo manyti, kad su juo kas nors galėtų atsitikti, tuo labiau kad ji palaikė ryšį telefonu. Atrodo, kad ši iracionali baimė klientę taip išgąsdino, jog priverkė laiko, kad būtų galima tą baimę pripažinti. Tačiau iracionali ji atrodė tik iš pirmo žvilgsnio. Vyras buvo užsiėmęs savo projektais ir, tiesą sakant, ji matė jį gana retai, jo projektuose visada sukosi moterys; motina pradėjo dažnai sirgti, sūnus jau planavo studijas kitame mieste, – taigi tas „viskas gerai“ buvo tik labai dalinis Rimos egzistencinės situacijos atspindėjimas. Iš tikrųjų buvo daug vienetvės ir skausmo, kad kiti jos nesupranta, nuslopinto pykčio ir kaltės, pavydo ir grėsmingos tuštumos, kuri fantazijose prilijo mirčiai. Rima stengėsi būti gera ir nematyti savo „negerųjų“ minčių ir jausmų, netgi idėjų apie savižudybę („jeigu tik praversiu duris, tai atsitiks kažkas nebepataisomo“).*



Taigi išgąstis, baimė, nevaldomas nerimas buvo pirmieji ženklai, rodantys ne tik išorinių santykių pokyčius, bet ir Rimos vidinius bei jos tapatumo pokyčius. Iki ją ištikusios krizės Rimos tapatumas buvo apibrėžiamas per kitą žmogų. Gera dukra motinai, gera žmona vyrui, gera motina sūnui, galėčiau pridurti – gera klientė terapeutei. Tačiau kas tada, kai nebėra KITŲ? Kelionėje ištikęs priepuolis tarsi teigė, kad atsiveria tuštuma, kuri baugina mintimis apie mirtį.

Raidos tyrinėtojai aptinka, kad simbiozės išgyvenimas yra būtinas savojo „aš“ formavimuisi, vaikas skolinasi motinos struktūras tam, kad įveiktų savo bejėgiškumą, nerimą, frustracijas. Tačiau ši būseną yra laikina. Jau ir esant simbiozėje, pastebima vaiko ambivalencija ir noras atsiskirti. Žmogus gimsta su savo savastimi ir šalimais kitų turi esminį poreikį tapti atskiras. Per ilgą užsibuvimą motinos išsčiose gresia mirtimi, o simbiozės būsenos – psichologiniu sąstingiu, regresu, įstrigimu vaiko pozicijoje. Gera motina yra ne tik ta, kuri priglaudžia, bet ir ta, kuri laiku atstumia, pripažindama vaiko atskirumą (Kast, 1997). Pastūmėdama vaiką nuo savęs motina žino, kad pasaulis yra įdomus, vertingas. Motina, kuri to nepadarė, kartais pati bijo likti viena, kartais yra įsitikinusi, kad pasaulis baisus ir grėsmingas, todėl sustabdo atsiskyrimo procesą.

Ši paralelė greičiausia tinka ir psichoterapinių santykių fenomenologijai. Rima iš esmės lengvai megzdavo santykius (taip atsitiko ir su psichoterapiniu santykiu), tačiau labai bijojo atsiskyrimo. Bijoję kitą išskaudinti ir bijoję savo skausmo. Atsiskyrimo baimė turėjo savo priežastis, kurios nusidriekė į vaikystę – jas aiškinomės terapiniame procese, taip paliesdamos dar vieną svarbų terapinių santykių instrumentą – perkėlimo / kontraperkėlimo reiškinį.

## *Projekcija psichoterapiniuose santykiuose*

Psichodinaminėje paradigmoje pripažįstama, kad pacientai, siekdami kontakto, sąsąmoningai indukuoja tam tikrą santykių modelį: psichoterapeutui priskirdami vaidmenį, kurį perkelia iš emociškai reikšmingų santykių. Taip gali pasikartoti sąsąmoningasis konfliktas, kuris buvo su reikšmingais žmonėmis. Pacientas gali perkelti potraukius, impulsus, baimes, supratimą, gynybas. Jis sąsąmoningai stengiasi išprovokuoti reakcijas, kurios atitinka jo sąsąmoninguosius laukimus. Taip susiklosčius santykiui, psichoterapeutas turėtų:

- būti perkėlimo objektu ir priimti kliento reakcijas,
- paaiškinti apie jas klientui,
- padėti ieškoti naujų elgesio būdų.

### *Gebėjimas būti perkėlimo objektu*

Buvimas perkėlimo objektu dažnai laikomas svarbia sąlyga psichoterapiniams santykiams užmegzti. Praktinių atvejų analizė rodo, kad specialistai labai nevienodai sugeba atlikti šią funkciją, neišvengdami kraštutinumų – nuo per didelio sureikšminimo iki visiško perkėlimo reakcijų nepaisymo; nuo gero gebėjimo pritraukti kliento sąsąmoninguosius turinius iki labai racionalaus ir sterilaus santykio.

Vienas iš S. Freudo reikalavimų susidūrus su perkėlimu – tai psichoanalitiko siekimas būti neutraliu, baltu ekranu, į kurį pacientas galėtų projektuoti savo sąsąmonę. Šis reikalavimas yra pripažįstamas ir dabar, rekomenduojant, kad pacientas ir analitikas susitiktų tik konsultacijų vietoje, pacientas mažai žinotų apie asmeninį psichoterapeuto gyvenimą, psichoanalitikas terapijos pradžioje būtų emociškai neutralus, taip suteikdamas galimybę pasireikšti paciento sąsąmonei. Kita vertus, to paties laikotarpio autorius C. G. Jungas pažymėjo, kad nuslopintų emocinių san-

tykių modelis (arba, C. G. Jungo terminais, kompleksas) nėra projektuojamas savaime – kad kompleksas pasireikštų, reikia tam tikros išorinės priežasties, kuri prišaukia šio vidinio turinio pasirodymą (Jung, 1977). Taigi terapeuto neutralumas yra santykinis. Kliento projekcijos yra bent menka dalimi susijusios su terapeuto aplinka, elgesiu, reakcijomis ar kalbėjimu.

C. G. Jungas, kitaip negu ortodoksaliaji psichoanalitikai, nesutiko, kad perkėlimas yra tik praeities projekcija. Perkėlimo būdu gali reikštis nauji savasties aspektai. Perkėlimas yra „sveiko latentinio libido išraiška“. Terapeutas tampa svarbi, centrinė figūra. Šio santykio metu yra pažadinamas objekto ir kito žmogaus vertingumas, žmogus vėl jaučiasi ištraukęs į gyvenimą. Savasties galia šviečia per terapeuto asmenį, tad turėtume nuolankiai pripažinti tą vidinę galią, o ne išorinį asmenį. Perkėlimo esmė yra dinamiško išitraukimo sąlyga, kuri suteikia energiją sąmoningai asmenybei ir atneša gebėjimą gyventi intensyviau, tai libido gimimas arba prisikėlimas (Jung 1946/1985).

Taigi perkėlimas yra svarbus mechanizmas, siekiant asmens visybės. Analitikas prisiima tam tikrą kito asmens psichikos fragmentą, tą, kurį žmogus vėl nori turėti. Jeigu asmuo sugeba asimiliuoti projekciją, jis daro svarbų žingsnį link savosios psichinio gyvenimo visumos.

*Rimos atveju galėtume kelti prielaidas apie pozityvaus motinos komplekso perkėlimą į terapeutę, kuris reišktis tikėjimu, kad kitas žmogus gali patenkinti svarbiausius poreikius, yra ir augimo, ir psichologinės gerovės šaltinis. Todėl yra taip svarbu tausoti ryšį, stengtis išvengti bet kokio atsiskyrimo, net nepaisant tikrovės. Rimos vaikystėje, atrodo, buvo pakankamai patirčių, kurios formavo šį kompleksą – Motina buvo namų šeimininkė, augino vaikus, siekdama, kad jie patirtų kuo mažiau frustracijų. Atrodo, kad tiek tėvų šeimoje, tiek vėliau santykiuose buvo siekiama išvengti ir atsiskyrimo, ir visų šio proceso sukeliamų frustracijų.*

*Kurį laiką terapiniuose santykiuose psichoterapeutė tapatinosi su pozityvios motinos vaidmeniu, kuris reiškėsi giliu rūpesčiu ir interesu Rimos vidiniam pasauliui, kūrybiškumui, santykiams ir emociniams išgyvenimams, pagarba jos pastangoms. Atitinkamai susiklosčius santykiams, buvo svarbu žengti ir sekantį žingsnį: aiškintis apie šį pasąmonės kompleksą ir jo sukeliamus padarinius bei leisti iškilti kitokio pobūdžio santykiams.*

Terapijoje svarbu ne tik pastebėti perkėlimo reakcijas, bet ir jas gerbti, jose išbūti, kad klientas nesijaustų kaltas ar nuvertintas dėl savo kompleksų ar dėl tam tikro savo nebrandumo. Turimų santykių modelių supratimas ir įsisąmoninimas žadina pasitikėjimą, interesą ir motyvaciją ieškoti kitokio pobūdžio santykių. Kai analizuojame perkėlimo fenomeną, svarbu ne tik jį deramai įvertinti, bet ir surasti tinkamą laiką ir žodžių paaiškinti šį reiškinių. Šiuo momentu yra svarbu įsisąmoninti savo kontraperkėlimo reakcijas.

### *Kontraperkėlimo reakcijų naudojimas*

Literatūroje yra kur kas dažniau analizuojamas perkėlimo fenomenas ir kur kas rečiau kontraperkėlimo reakcijos. Toks pasirinkimas yra suprantamas jau vien dėl to, kad pagrindinis terapinio santykio objektas yra klientas ir jame vykstantys procesai. Tačiau praktikoje vis dėlto neretai susiduriame su atvejais, kai nepakankamas kontraperkėlimo reakcijų valdymas trikdo psichoterapinį procesą. Psichoanalizės kritikai cituoja atvejus, kai psichoanalitikas užima tam tikrą psichologinę parazito poziciją santykyje su klientu. Pavyzdžiui, kliento patologizacija, stiprinant jo bejėgiškumo ir priklausomybės jausmą, gali iškilti dėl nepakankamai įsisąmoninto terapeuto savęs reikšmingumo ir galios siekimo. Arba regresio skatinimas, sureikšminant vaikiškus poreikius, gali iškilti dėl to, kad terapeutas pasąmonin-

gai kovoja su savo negatyviuoju motinos kompleksu. Šie ir kiti atvejai yra aprašyti psihodinaminėje literatūroje ir gali pasitaikyti praktikoje. Taigi modernioji psichoterapija skiria daug vietos kontraperkėlimo reiškiniui.

Bene paprasčiausią kontraperkėlimo reakcijų schemą yra pateikęs M. Fordhamas. Jis skiria sintoninį ir iliuzinį kontraperkėlimą (Jacoby, 1989). Sintoninio kontraperkėlimo metu psichoterapeutas empatijos būdu pajunta, koks yra perkėlimas ir ko atitinkamai tikimasi. Kliento perkėlimas yra esminis taškas, modeliuojantis psichoterapeuto kontraperkėlimo reakcijas. Iliuzinis kontraperkėlimas yra tada, kai psichoterapeutas projektuoja savo paties neįsisąmonintus kompleksus į klientą, taigi netinkamai vertina perkėlimo turinį ir savo paties vaidmenį tame santykiyje. Klientas yra kaip objektas terapeuto projekcijoms, ir procesas iš esmės darosi nukreiptas į terapeutą. Kad tokiais atvejais klientas išgytų, yra beveik neįmanoma.

Ši schema atrodo gana paprasta, tačiau realiuose santykiuose kartais nėra lengva vienu metu ir įvertinti dinamišką perkėlimo turinį, ir formuoti jį atitinkančias kontraperkėlimo reakcijas. Rimos atveju buvo daug besikartojančių požymių, kurie rodė pozityvaus motinos komplekso projekciją, tad kontraperkėlimo reakcijos kilo gana natūraliai. Daug sunkiau diferencijuoti ir interpretuoti perkėlimo turinį, kai projektuojamas negatyvus turinys. Pavyzdžiui, kai projektuojamas negatyvus tėvo kompleksas, klientas psichoterapeutą gali suvokti kaip kritišką ir nuvertinantį, kaip agresyvų ar destruktivų. Negatyvaus motinos komplekso projekcija gali reikštis atmetimo reakcijų provokavimu, ryšio nuvertinimu ar ambivalentiškais jausmais. Suprasti ir panaudoti kontraperkėlimo reakcijas ypač svarbu, kai perkėlimas neaiškus arba kai, nepaisant visų pastangų, kliento būseną nesikeičia arba net blogėja. Šios projekcijos priklauso nuo konkrečios individo patirties. Terapeuto užduotis šiame

santykiyje yra ne tik atlaikyti šias projekcijas, bet ir matyti kliento potencialumą ir, atidžiai stebint, patvirtinti pozityvios patirties tikrumą. Tokiais atvejais, be visų kitų priemonių, gali labai praversti simbolinė medžiaga.

### *Atvejo analizės fragmentas*

*Viena iš pagrindinių Vido problemų, dėl kurių jis kreipėsi į psichoterapeutą, buvo įvairūs vegetaciniai simptomai (aukštas kraujospūdis, tachikardijos priepuoliai). Somatiniai tyrimai sutrikimų nerodė, tad šių negalavimų priežastys galėjo būti psichologinės. Pats Vidas lengvai įvardijo savo padidėjusį nerimastingumą ir konkrečias baimes, kurias bandė įveikti vengdamas šiuos išgyvenimus provokuojančių situacijų. Gyvenimo istorija ir ankstyvasis patyrimas buvo kupinas įvykių ir santykių, kurie galėjo turėti lemiamos įtakos tokiam emociniam reagavimui (smurtinė tėvo mirtis, motinos baimės, bendraamžių agresijos bei prievartos patyrimas ir kita). Be visų kitų temų, terapijos procese išryškėjo besikartojantys sapnai, kuriuose klientas būdavo persekiojamas galingų agresyvių figūrų. Šiuose sapnuose kartais iškildavo primityvūs ir brutaliūs mafiozai, kartais KGB ar šiaip galingi vyrai, kurie būdavo gerai ginkluoti, sunkiai įžiūrimais veidais, kartais Vidas matydavo, kad jie prievartauja moteris. Bandydavo gelbėti atkreipdamas dėmesį kokiū nors garsu, o tada bėgdavo. Paprastai persekiojimas trukdavo ilgai ir nubudęs iš miego Vidas jausdavosi pavargęs.*

*Analizuodami šiuos sapnus, daug dėmesio skyrėme praeities situacijoms ir nuslopintiems išgyvenimams, taip pat siekėme suprasti, kaip šie motyvai reiškiasi dabartyje ir terapiniuose santykiuose. Daug laiko skirta asmeninių santykių išgyvenimui ir refleksijoms, atrodė, kad kilo ir nemažai išvalgų, klientas daug ką mokėjo paaiškinti, tačiau emocinis, o ir vegetatyvinis funkcionavimas keitėsi labai lėtai. Tuo labiau kad gyvenime buvo daug situacijų, kurios provokavo šias reakcijas. Vidas, bijodamas pasakyti „ne“, daug prisižadėdavo, kartais ir nerealių dalykų, tada bėgdavo, nespėdavo ir t. t. Analizuojant perkėlimo fenomeną atro-*

dė, kad kartojasi vienas iš sapno motyvų, klientas niekaip negali sustoti santykių – bėga ir pabėga nusakydamas asociacijas, pats stengiasi jas paašškinti ir, aišku, sesijos pabaigoje jaučiasi pavargęs. Analizuodama sapnus, bandžiau kelti agresoriaus ar persekiotojo projekcijos santykių prielaidas, tačiau tai buvo tik dar viena tema įvairiems svarstymams. Vidas kalbėjo apie sovietinės sistemos persekiojimus, KGB ir kita. Atrodė, kad minėtos temos ne tiek susijusios su asmeniniais santykiais, kiek su kolektyvinės sąmonės veikimu. Tad buvo sunku įsivaizduoti, kaip klientas galėtų projektuoti tai perkėlimo santykiuose. Jeigu ši prielaida teisinga, kaip elgtis su turiniais, kurie nėra asmeniškai? Kokios galimos kontraperkėlimo reakcijos?

Vėl besiklausant sapno, kuriame klientas eilinį kartą ilgai bėgo nuo persekiotojų ir vėl į terapijos seansą atėjo pavargęs ir nelaimingas dar ir dėl to, kad niekas nesikeičia, man prieš akis šmėstelėjo filmo „Forestas Gampas“ herojus, o konkrečiai – epizodas, kai herojus vis bėga, bėga, o paskui jį bėga jo sekėjų būrys, ir staiga kažkodėl herojus sustoja, apsisuka ir grįžta į savo gyvenimą, rūpinasi savo namais, augina sūnų ir t. t. Ką reiškė šis vaizdinys, iškilęs man iš sąmonės?

Analizuodama savo reakcijas santykių su Vidu aptikau nemažai nerimo ir tam tikros neviltingos, kad niekas nesikeičia, kad išvalgos niekaip neatsispindi realiame Vido gyvenime. Kita vertus, buvo kažkas neapčiuopiamo, ką buvo sunku pajusti. Teorija sufleravo, kad vengimas santykiuose (kartu ir terapiniame santykių) gali būti susijęs su nuslopinta agresija, tačiau tai buvo tik dar vienas teorinis konstruktas, kurį Vidas analizavo. Aš savęs klausiau – kiek galima bėgti? Filmo vaizdinys sufleravo – bėgti galima ilgai. Ir ne aš, o klientas pajus, kada galima sustoti.

Analizuodama iškilusį Gampo vaizdinį, aptikau daug paralelių su Vido gyvenimu: ankstyvosios traumos ir destruktinis sistemos poveikis išpaudė tam tikrą atspaudą, kuris reiškėsi, kaip ir Gampo neįgalumas, nulemtas pačios prigimties ar Motinos gamtos. Filme, nepaisant duotybės ribotumo, herojus sugeba išgyventi meilę, auginti

*sveiką sūnų. Atrodytu, esminiai žmogaus egzistencijos dalykai jam yra pasiekiami. Paradoksalu, bet Vido psichoterapijoje šis vaizdinys atvėrė naują pasitikėjimo ir tikėjimo klientu perspektyvą, kuri manyčiau labai svarbi tolesniam buvimui ir atvirumui, nesureikšminant savo dalyvavimo, neperžengiant savo galimybių ir pasitikint kliento Savasties duotybe.*

C. G. Jungas kalba, kad sąsąmonėje glūdi ne tik potencialus žmogiškasis patyrimas, bet ir formos, kurios padeda šias patirtis atlaikyti. Tai yra vadinamieji archetipiniai konteineriniai, kurie bene dažniausiai pasireiškia simboline forma (simboliais, sapnais, ritualais, pasakomis). Šios formos yra ypač svarbios, kai terapiniame santykiyje iškyla kultūrinio ar kolektyvinio sąsąmonės lygmens nulemti išgyvenimai. Simbolis, sapnas gali iškilti kaip natūralios savireguliacijos padarinys, gali kompensuoti Ego vienpusiškumą ir kartu parodyti perspektyvą, kuri svarbi, kad ir terapeutas, ir klientas neprarastų vilties.

Šis pavyzdys yra svarbus ir terapinių santykių fenomenologijai suprasti. Iškilę vaizdiniai ar kita simbolinė medžiaga yra gana autonomiški, tad terapiniame santykiuje svarbu ne tik gerai įsisąmoninti savąjį dalyvavimą ir santykių asmeniškumą, bet ir tinkamą santykį su viršasmeninėmis galiomis. Beje, žodžiai *therapeutris* ir *therapeuticos* senuosiuose graikų kalbos tekstuose reiškia ne tik medicinos paslaugas ar rūpestingą kūno priežiūrą, bet ir rūpestį tinkamais santykiais tarp dievų ir žmogaus (Ginger, 2001). Šiuolaikiniame pasaulyje neturėtume šių žodžių reikšmių aiškinti paraidžiui – Dievo ir žmogaus santykis nėra psichologijos objektas. Tačiau kuriant ir palaikant terapinį santykį svarbu pripažinti savąjį ribotumą ir būti nuolankiam, svarbu gebėti gerbti ir pripažinti paslaptį, kuri gali būti ir nepakeičiama duotybė, tačiau gali pasireikšti ir kaip asmeniškai nenumatoma malonė. Svarbu tikėti ir pasitikėti, kad



įvairūs psichiniai įvykiai vyksta tikslingai ir turi prasmę, kurią ne visada įmanoma įvardyti žodžiais.

Minėtas filmo herojaus vaizdinys iškilo kaip terapeutės kontraperkėlimo reakcija. Praktikoje dažniau turime atvejų, kai vaizdiniai kyta patiems klientams, ir terapeuto užduotis – padėti atverti jų potencialumą ir skatinti kliento kūrybiškumo sklaidą.

### **1.3. Psichoterapiniai santykiai ir kūrybinis procesas**

*Atvejo analizės fragmentas*

*Klientė Morta, 30 metų, tretieji analizės metai.*

*Vienoje iš sesijų Morta papasakojo sapną, kuris kažkodėl atrodė svarbus, nors regimasis turinys nebuvo kuo nors išskirtinis. Sapne iškilo pagyvenusios moters vaizdinys. Sapno figūra priminė pažįstamą menininkę, kuri žiedė puodus ir savo kieme pasistatė kelionėse ar vizijose matytą krosnį – drakoną, kurioje degdavo puodus. Morta tą dailininkę pažinojo labai menkai ir atrodė, kad nei sapno moteris, nei ta dailininkė ypatingo intereso nežadino. O štai krosnies drakono vaizdinys buvo išskirtinio dėmesio objektas. Jį norėjosi pavaizduoti, apie jį norėjosi kalbėti. Krosnis drakonas atrodė „kerinčiai, taip, tarsi jame būtų paslaptis ar žinia, kurią turėčiau suprasti“. Be to, kad šioje krosnyje degami puodai, Morta daugiau nieko apie ją pasakyti ir negalėjo.*

*Mortos gyvenimo istorijoje (o ir analizėje) viena iš problemiškesnių temų – santykiai su motina. Iš pasakojimų atrodė, kad motina yra sudėtinga asmenybė, išgyvenanti rimtas emocines problemas. Jos skirtingais gyvenimo etapais reiškėsi arba rimtais depresijos / nerimo sutrikimais, arba menkai kontroliuojamais pykčio ar įtūžio priepuoliais. Morta teigė, jog visada bijojo motinos ir kad daug energijos skyrė tam, kad įtiktų jai, palengvintų jos būseną ir išvengtų galimų konfliktų, kurie atrodė neatlaikomai grėsmingi.*

*Mortos asmenybės struktūroje buvo atitinkamai susiformavęs neigiamas motinos kompleksas, kuris reiškėsi stipriomis nerimo reakcijomis, „nuojauta, kad mirtis visą laiką yra kažkur netoliese“. Analitiniame procese buvo skiriama daug vietos šiam kompleksui atpažinti ir jo galiai mažinti. Morta, gana gerai žinanti analitinės psichologijos terminus, nelabai tikėjo šio komplekso transformacijos prielaida, tuo labiau kad realūs santykiai su motina dėl nesibaigiančių ligų buvo painūs. Morta buvo patenkinta ir tuo, kad sugeba atskirti šio komplekso veikimą: „Išmokau atsitapatinti ir to pakanka.“ Tačiau ką reiškė iškilusio vaizdinio simbolika ir kuo ji buvo tokia svarbi Mortai?*

Drakono simbolis dažnai pasitaiko pasakose ir mituose. Analitinėje psichologijoje jis siejamas su neigatyviuoju motinos archetipo poliumi, pabrėžiant jo praryjančią galią. Šis motyvas pasireiškia įvairiuose herojaus mituose ir pasakose, kur viena iš herojaus užduočių yra nugalėti drakoną. Analitinėje psichologijoje tai interpretuojama kaip Ego tapsmo etapas, kuriame svarbu įveikti savo vaikišką poziciją ir priklausomybę nuo motinos. Šio motyvo interpretacijos Mortai buvo žinomos, kaip ir tai, kad drakonas gali simbolizuoti ir pašamoną. Tad pati drakono tema nebuvo naujas dalykas. Nauja buvo tai, KOKS drakonas iškilo. Mortos vaizdinyje drakonas nebebuvo pavojinga fantastinė būtybė, bet virto kūrybinio proceso instrumentu.

Morta dar iš mokyklos laikų žinojo kai kuriuos dalykus apie puodų žiedimą. „*Tam, kad galėtum nužiesti puodą, reikia labai aiškiai jausti centrą, tik tada sukimosi būdu randasi indo forma. Rankos turėtų laikyti molį tvirtai, bet lanksčiai, nes būtent išcentrinė jėga padeda atsirasti formai.*“

Indo simbolika dažnai minima analitinėje psichologijoje, analizuojant transformacijos procesus. Ši sąvoka tapo savotišku ir visos šiuolaikinės psychodinaminės psichoterapijos, kurioje vartojama terapinio konteinerio sąvoka, žargonu. Ir indas, ir

konteineris yra formos, kurios talpina. C. G. Jungas, prilygin-  
damas psichoterapiją alcheminiam procesui, rašė, jog tam, kad  
galėtų rasti nauja cheminė medžiaga, pirmiausia reikia indo,  
kuriame maišomos įvairios medžiagos; kad vyktų psichiniai  
pokyčiai, galėtų skleistis Savastis, svarbu sukurti tokią erdvę  
(indą), kurioje galėtų iškilti ir nuslopintos praeities patirtys, ir  
dar neatrasti kolektyvinės sąmonės turiniai. Sąmonės tu-  
riniai gali prasiveržti su didžiule jėga ir daryti didžiulį povei-  
kį žmogaus gyvenimui. Gali pasireikšti ne tik kūrybiniai, bet  
ir destruktivūs impulsai. Tad svarbu turėti formas, vidines  
struktūras, kurios padėtų atlaikyti sąmonės proveržius ir  
nesugriautų asmens Ego ir vientisumo jausmo. Tos struktūros  
padeda atlaikyti nerimą, destrukciją, atmetimą, netektį, frus-  
traciją ir kitus sunkumus, kylančius iš vidaus ir ateinančius iš  
išorinio pasaulio. Daugelis autorių sutinka, kad šios struktūros  
formuojasi ankstyvajame amžiuje, kad kai kurios jų perimamos  
identifikacijos būdu iš motinos (ar kitų svarbių artimųjų), kitos  
formuojasi ankstyvųjų santykių metu, kurie tampa pagrindu  
vidiniams objektiniams santykiams.

Mortos gyvenimas ir santykiai rodė jos Ego esant gana tvirtą,  
išskyrus situacijas, kai iškildavo motinos kompleksas. Atrodo,  
kad analizės užduotis buvo ne tiek kurti naują struktūrą, kiek  
sutvirtinti esamas formas. Mortos krosnies drakono vaizdinys,  
iškilęs iš kolektyvinės sąmonės, sufleravo, koks svarbus yra  
vidinių formų sutvirtinimo (išdegimo) motyvas. Šis vaizdinys  
kėlė (o gal patvirtino) mintį, kad būdas tai pasiekti yra čia pat.  
Negatyvus motinos kompleksas, kurio išgyvenimas buvo taip  
dažnai nuspalvintas kančios motyvu, atrodo, virto forma, pa-  
dedančia kūrybiniam procesui. Galėtume kelti prielaidas, kad  
galbūt kančia ir yra ugnis, sutvirtinanti vidines formas. Taip pat  
neatmestina prielaida, kad motinos kompleksas pasikeitė, nes  
jis, atrodytu, parado savo destruktivųjį aspektą. Ar šios prielai-

dos pasitvirtins, priklauso ir nuo sąmoningų Mortos pastangų. Psichoterapiniuose santykiuose buvo svarbu padėti atskleisti Savasties siūlomą žinią, motyvuoti pastangas ir plėtoti jos reikšmę realiems santykiams. Galėjau liudyti vis didesnę Mortos pasitikėjimą gyvenime ir atvirumą santykių įvairovei.

Analizuojant terapinių santykių ir išskylančių vaizdinių simboliškumą, svarbu suprasti, kad, viena vertus, jie yra labai realūs ir žmogiški, tačiau, kita vertus, jie yra kūrybos proceso dalis. D. Winnicottas vadina tai perėjimo erdve, kiti – zona TARP. Terapeuto ir kliento santykis yra išgyvenamas kaip konkretus, realiai vykstantis faktas, tačiau jo paskirtis yra ne tik konkreči patirtis, bet ir numatymas, kad ši patirtis formuoja vidinius asmens santykius. Vidinių santykių plėtra yra esminis kliento gerovės pamatas ir pagrindinis psichoterapijos tikslas. Taigi šioje zonoje gali būti daug bandymų, improvizacijų, žaidimo elementų, kurie nėra būdingi įprastam suaugusiųjų žmonių bendravimui. Jie yra svarbi asmens ieškojimų, savojo savitumo ir kūrybingumo sklaidos dalis.

Terapinis santykis, kaip ir bet kuris kūrybos procesas, turi savo dinamiką, kur yra ir inkubacijos bei nematomo brendimo etapų, taip pat etapų, kai mes galime matyti šio proceso turinį, o kartais ir rezultatą. *„Žmogus tampa Aš (tavajame) Tu... Santykio įvykiai sutankėja ir išretėja, ir šioje kaitoje pamažu augdamas nuskaidėja nekintamo partnerio suvokimas, Aš suvokimas... Tačiau suvokimas tvirtėja, kol pagaliau saitai nutrūksta ir Aš stojasi prieš atsietąjį save kaip prieš Tu, bet stojasi tik tam, kad tą pačią akimirką užvaldytų save ir nuo tol sąmoningai dalyvautų santykiuje... Išskirtinumas randasi kiekvieną kartą tarsi stebuklas kiekvieną kartą iš naujo – taip žmogus gali veikti, gali padėti, gydyti, auklėti, pakylėti, išganyti.“* (Buber, 1998). Ši M. Buberio citata gražiai atskleidžia žmogiškojo santykio esmę ir svarbą asmens tapsmo ir Savasties įgyvendinimo procese. Kita vertus, neužtenka suvokti santykio svarbą, būtina suprasti ir tai,

kad išskirtinumo stebuklas iš tikrųjų yra stebuklas ir negali įvykti kiekvieno psichoterapinio susitikimo metu. Kaip ir bet kuriame kūrybos procese, reikia daug kantrybės, laiko ir pastangų, kad atsiskleistų tikroji Savastis, kad išoriniai santykiai taptų vidiniais santykiais, kad stabilizuotųsi gelminė saviregualiacija.

Taigi terapiniai santykiai nepaprastai svarbi, sudėtinga, o kartais sunkiai apčiuopiama psichoterapijos proceso dalis. Ją analizuojant svarbu atsižvelgti ir į teorinę perspektyvą, ir į skirtingas santykio dinamikos pakopas, ir į terapeuto ir kliento požiūrių skirtumą, ir į pasiekto rezultato reliatyvumą. Prisimenant alchemijos proceso metaforą, svarbu turėti omenyje, kad auksas taip ir nebuvo sukurtas, tačiau alchemikų pastangos ir istorijos apie jas gyvuoja jau keli šimtmečiai. Psichoterapiniai santykiai yra kūrybinis procesas, bet jis nėra orientuotas į rezultatą. Negalime garantuoti (ir neturėtume pretenduoti tai daryti) nei amžinos psichinės sveikatos, nei nesibaigiančios harmonijos jausmo. Negalima apsaugoti žmogaus nuo jo gyvenimo sunkumų ir iššūkių, tačiau galima atskleisti daugiau būdų, kaip su jais būti. Psichoterapiniai santykiai padeda sukurti tokias sąlygas, kuriomis atsiveria naujos asmens galimybės.

## **1.4. Apibendrinimas**

### *Psichoterapinių santykių specifika*

Psichoterapinių santykių specifikos atskleidimas yra svarbus dalykas, leidžiantis geriau suprasti, kokie terapiniai veiksniai lemia asmenybės išgijimo ir pokyčių procesą. Specifika gali būti analizuojama, atsižvelgiant į įvairias perspektyvas: naudojamų priemonių veiksmingumą, tyrinėjant terapinių santykių ir vidinių santykių raidą, atskleidžiant asmens tapsmo turinį ir jo savitumo sklaidą, siejant terapinius santykius su kūrybiniu procesu.

Psichoterapiniai santykiai nėra įprasti tarpasmeniniai santykiai. Skiriasi šių santykių tikslas, turinys ir organizavimas bei dalyvaujančių santykyje atsakomybės.

- Pirma, psichoterapiniai santykiai yra terapinė priemonė, skirta asmens, kuris kreipėsi psichoterapinės pagalbos, išgijimui ar brendimo procesams skatinti.
- Antra, šiame santykyje psichoterapeutas, atsižvelgdamas į kliento reikmes, naudoja tinkamas psichologinio vertinimo ir poveikio formas, kurios modeliuoja santykio struktūrą ir padeda pasiekti anksčiau minėtus tikslus.
- Trečia, psichoterapeutas pats dalyvauja santykyje, tačiau šis dalyvavimas iš esmės nulemtas kliento poreikių. Kad galėtų tinkamai naudoti santykio fenomenologiją kaip terapinę priemonę, psichoterapeutas turi įgyti atitinkamų įgūdžių, žinių ir išmokti terapinio įsitraukimo būdų.

### *Psichoterapinių santykių mokymasis*

Mūsų patirtis parodė, kad santykių terapiškumas gali būti atskleistas analizuojant analitinius ir katalitinius psichologinio poveikio gebėjimus.

- Analitiniai gebėjimai ne tik leidžia geriau suprasti elgesio įvairovę, bet ir padeda atskleisti gelminę jų motyvaciją bei numanomą išgyvenimų struktūrą. Gilesnis ir platesnis elgesio ir išgyvenimų motyvacijos ir savojo gelminio tapatumo supratimas padeda geriau suprasti santykius ir juos keisti. Individo gebėjimas pačiam daryti įtaką kuriant savo santykių sistemą yra svarbus savosios vertės bei savasties įgyvendinimo kriterijus. Mūsų psichoterapijos mokymų patirtis rodo, kad šie įgūdžiai yra labiausiai vertinami ir gali būti priskiriami prie pradinių terapinių santykių įgūdžių багаžo.

- Kita ne mažiau svarbi terapinių santykių dalis apima katalitinius poveikio mechanizmus. Savo straipsnyje analizavome vadinamuosius iš dalies sutampančio tapatumo mechanizmus: empatiją, simbiozę, projekciją. Minėti mechanizmai yra svarbūs, kai siekiama atverti naują, dar nežinomą patirtį. Šių mechanizmų veikimas yra sudėtingas, reikalauja psichoterapeuto atvirumo ir tokio įsitraukimo į santykį, kad jis atvertų naujas kliento išgyvenimo ir vidinių santykių perspektyvas. Mūsų mokymų patirtis rodo, kad nors būsimieji studentai teoriškai supranta šių mechanizmų veiksmingumą, jų įvaldymas yra kur kas sudėtingesnis ir užtrunka ilgiau, nes apima ne tik žinių ir įgūdžių lygį, bet ir tokias visybiškos asmenybės charakteristikas kaip gebėjimą lanksčiai kaitalioti savąjį vaidmenį, pasitikėjimą savimi, gebėjimą improvizuoti, pamatyti ir atskleisti kito savitumą, tinkamai prie jo prisitaikyti. Ypač svarbus gebėjimas artikuliuoti buvimą objektu (atlikti tam tikras funkcijas) ir subjektu (įsitraukti į Aš–Tu santykį). Kai kurių savybių negalima greitai įgyti mokymo procese, o reikia ir tam tikros asmeninės patirties bei brandos, tad psichoterapeutų rengimas (ypač ilgalaikiai psichoterapijai) yra netrumpas procesas, kuriame svarbu ne tik įgyti įgūdžių ir žinių, bet ir plėtoti savuosius vidinius santykius.

### *Psichoterapinių santykių tyrinėjimai*

Moksliniai psichoterapinių santykių tyrinėjimai yra perspektyvi ir intriguojanti sritis. Šie tyrimai gali išplėsti psichoterapijos veiksmingumo kriterijų spektrą. Psichoterapijos veiksmingumas gali būti apibūdinamas ne tik vertinat galutinį šio proceso

rezultata, bet ir dinamiškašias psichoterapijos proceso ypatybes. Santykių pokyčiai, geresnė jų diferenciacija, gebėjimas ištraukti ir atsiskleisti, savojo tapatumo susiejimas su modeliuojamu santykiu – šios ir kitos psichologinės kategorijos gali būti ir tyrimų objektas, ir veiksmingos psichoterapijos kriterijus.

Terapinių santykių plėtotė yra svarbus psichoterapinių santykių veiksmingumo aspektas, kuris gali būti studijuojamas atsižvelgiant į įvairius atspirties taškus: analizuojant atskirų individų tapsmo ir jų santykių procesą, tyrinėjant atskirų terapinių epizodų gelmines prielaidas ir vidinių santykių plėtrą, plėtojant naudojamų priemonių veiksmingumą, tyrinėjant terapinių ir vidinių santykių raidą; atskleidžiant asmens tapsmo turinį ir savitumo sklaidą, siejant terapinius santykius su kūrybos procesu.



## Literatūra

- Buber M.** (1923) Dialogo principas AŠ IR TU. Vilnius: Katalikų pasaulis, 1998.
- Cooper J. C.** (1978) An illustrated encyclopaedia of traditional symbols. Thames & Hudson, 1998.
- Cirlot J. E.** (1962) A dictionary of symbols. London: Routledge, 1996.
- Colman A.** Oxford dictionary of psychology. Oxford University Press, 2003.
- Fordham M.** Jungian psychotherapy. Chichester: John Willey and Sons, 1978.
- Freud S.** (1917) Psichoanalizės įvadas. Paskaitos. Vilnius: Vaga, 1999.
- Ellenberger H.** The discovery of the unconscious. New York: Basic Books, 1970.
- Gelso Ch. J., Hayes J. A.** The psychotherapy relationship: Theory, research and practice. New York, Toronto: John Willey and Sons, 1998.
- Ginger S. ir A.** La Gestalt une therapie du contact (vertimas į rusų kalbą) Sanct-Peterburg: SpecLit, 2001.
- Ginger S.** Gestalt therapy: The art of contact. An optimistic approach to human relationship. Paris: Marabout-EPG, 2004.
- Gudaitė G.** Įvadas į analitinę psichologiją. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2002.
- Gudaitė G.** Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose. Monografija. Vilnius: Tyto alba, 2001. P. 362.
- Jacoby M.** Analytical encounter: Transference and human relationship. Toronto: Inner City Books, 1989.
- Jonson S.** Symbiotic character. New York: Norton, 1991.
- Jung C. G.** (1931) The stages of life, C. W. 8 USA: Princeton University Press, 1977.
- Jung C. G.** The practice of psychotherapy. Essays on the psychology of the Transference and other subjects. C. W. No. 16. USA: Princeton Press, 1985.
- Jung C. G.** Review of complex theory. C. W. No. 8. USA: Princeton University Press, 1977.
- Jung C. G.** (1946) The psychology of the transference. C. W. No. 16. Princeton University Press, 1985.

- Jung C. G.** (1959) The archetypes and the collective unconscious. C. W. No. 9.1. London: Routledge, 1991.
- Kazdin A.** Assessment and evaluation in clinical practice // Evidence-Based Psychotherapy. Where Practice and Research Meet. (Eds.) C. Goodheart, A. Kazdin, R. Sternberg. Washington, DC: American Psychological Association, 2006.
- Kernberg O.** Borderline conditions and pathological narcissism. New York: Aronson, 1975.
- Kernberg O.** Severe personality disorders. London: Yale University Press, 1996.
- Kohut H.** Restoration of the self. New York: IUP, 1976.
- Lambert M. J., Archer A.** Research findings on the effects of psychotherapy and their implications for practice // Evidence-Based Psychotherapy. Where Practice and Research Meet. (Eds.) C. Goodheart, A. Kazdin, R. Sternberg. Washington, DC: American Psychological Association, 2006.
- Mahler M., Pine F., Bergman A.** The psychological birth of the human infant. New York: Basic Books, 1975.
- Niolon R.** The therapeutic relationship – research and theory. Resources for students and professionals. [www.psychpage.com](http://www.psychpage.com) 12/ 99
- Norcross J. C.** (Ed.) Psychotherapy relationship that works. Therapist contributions and responsiveness to patients. Oxford University Press, 2002, p. 3–17.
- O'Brien M. & Houston G.** Integrative therapy. A practitioner's guide. SAGE Publications, 2000.
- Perls F.** Gestalt therapy verbatim. New York: Bantam Books, 1971.
- Perls F.** The gestalt approach and eye witness to therapy. USA: Science and Behavior Books, 1973.
- Polster E. and M.** Gestalt therapy integrated. New York: Brunner / Mazel, 1973.
- Underwood R.** Neuropsychologia: Empathy examined through neural mechanisms. Neuropsychologia, vol. 44, 2006.
- Winnicott D. W.** The maturational process and the facilitating environment studies in the theory of emotional development. Madison, Connecticut: International Universities Press, 1991.

II.

---

GELMINIO TAPATUMO  
POKYČIAI IR ASMENYBĖS  
SANTYKIŲ SKLAIDA  
ILGALAIKĖJE  
PSICHOTERAPIJOJE

---

*Goda Rukšaitė,  
Gražina Gudaitė*

- Santykių pokyčių vertinimo problema
- Teorinės prielaidos
  - Vidinių darinių santykiai ir jų kaita psichoterapijoje*
  - Gelminio tapatumo svarba santykių susidarymui*
- Tyrimo metodologija
  - Tikslas ir metodai*
  - Šaltiniai*
- Rezultatai. Psichoterapijos atvejo analizė
  - Santykiai psichoterapijos pradžioje*
  - Gelminio tapatumo ir vidinių santykių pokyčiai*
- Apibendrinimas
  - Literatūra



## 2.1. Santykių pokyčių vertinimo problema

Asmenybės santykiai yra reikšminga ne tik socialinės, bet ir klinikinės psichologijos dalis – santykių kokybės vertinimas yra svarbus diagnozuojant asmenybės sutrikimus, o jų pokyčiai yra vienas lemiamų veiksmingos psichoterapijos veiksnių. Tai ypač pasakytina apie ilgalaikę psichoterapiją, kur psichoterapinių santykių analizė, jų pokyčiai, perkėlimas į kitus tarpasmeninius santykius sudaro pagrindinę psichoterapijos turinio dalį.

Analizuojant asmenybės santykius psichoterapijoje atskiriami asmens išoriniai santykiai (jų raiška apima ryšius su išoriniu pasauliu) ir vidiniai santykiai, kurie atspindi struktūrinę psichinio pasaulio organizaciją. Pastarieji sunkiai prieinami objektyviam vertinimui, yra prielaidų lygmens, įvairių teorinių paradigmu skirtingai traktuojami. Santykiai nevienodai aiškinami dėl skirtingo asmenybės struktūros ir elgesio motyvacijos supratimo. Psichologijos teorijos, siekiančios suprasti gelminę asmens elgesio motyvaciją, paprastai daug vietos skiria asmenybės vidinių struktūrinių dalių ir jų santykių analizei. Tradiciškai daugelis psichodinamiškai orientuotų psichoterapeutų taiko psichoanalizės klasikų išskirtą Id, Ego, Superego modelį, modernesnių paradigmu autoriai siūlo diferencijuoti asmenybės sąrangos lygius, kitų paradigmu atstovai, remdamiesi raidos perspektyva, skiria Vaiko, Tėvo, Suaugusiojo pozicijas; kai kurie struktūrinius darinius interpretuoja gana laisvai ir juos įvardija atsižvelgdami į konkrečius kliento išgyvenimus.

Savo straipsnyje, analizuodamos asmenybės santykių pokyčius ilgalaikėje psichoterapijoje, remsimės C. G. Jungo analitine psichologija, kuri asmenybės struktūrinius darinius interpretuoja ir plačiai: Ego ir įvairūs kompleksai, ir giliai: kiekvieno komplekso šerdį sudaro ne tik tam tikras emocinis patyrimas ir reikšmingų sąveikų reprezentacijos, bet ir archetipinės prielaidos, kurios formavosi žmogaus tapimo evoliucijoje ir kurių šaknys glūdi kolektyvinėje sąmonėje (Jung, 1928/1977; Jung, 1934/1954; Edinger, 1992; Kast, 1997).

## 2.2. Teorinės prielaidos

### *Vidinių darinių santykiai ir jų kaita psichoterapijoje*

*Kokie yra vidinių darinių santykiai ir kaip jie keičiasi psichoterapijos procese?*

Klasikinės psichoanalizės, ypač vėliau susiformavusios Ego psichologijos ir objektinių ryšių teorijos atstovai yra sukūrę gerai struktūrintą ir aiškiai diferencijuotą Ego santykių aiškinimo sistemą, kur svarbią vietą sudaro Ego gynybos mechanizmai, primityvieji ir brandūs, apimantys santykius su išore ir su vidiniais, taip pat ir sąmoningaisiais dariniais. Gynybos mechanizmų vertinimas yra vienas esminių veiksmų, nustatant psichikos patologiją ir jos sunkumą, o gynybos mechanizmų brandinimas arba konfrontacija su jais gali būti skirtingų psichoterapijos strategijų kryptis, kartu atspindėti asmens vidinių santykių, taip pat santykių su sąmone pobūdį (Hartmann, 1965; McWilliams, 2003; Tahka, 1999).

Analitinėje C. G. Jungo psichologijoje pripažįstama Ego naudojamų mechanizmų įvairovė, tačiau mažiau pabrėžiama asmens gynybiškumas ir jo pasipriešinimo reakcijos. Kompleksai gali reikšti projekcijos, projekcinės identifikacijos, išveikos ir

kitais mechanizmais (Harding, 1944; Gudaitė, 2001; Kast, 2002). Šie mechanizmai ne tik mažina nerimą, bet ir padeda atkurti sutrikdytą savęs reguliavimą, taip pat gali būti patikimas būdas pasiekti sąsamonės turinius, kurie svarbūs tolesnei asmens brandai. Kai kurie autoriai vadinamuosius Ego gynybos mechanizmus vadina apsaugos būdais, taip pabrėždami jų tikslingumo principą (Kalsched, 1996). Analitinėje psichologijoje daug vietos skiriama ne tik santykinai stabiliems santykių mechanizmomams, bet ir Ego santykių su kompleksais ir archetipais analizei, kur didelę reikšmę turi individualus patyrimas, asmens kūrybiškumas ir gebėjimas užmegzti ryšius įvairiomis simbolinėmis sąsamonės raiškos formomis (Stein, 1982; Kast, 1992).

Kad ir kokie būtų skirtumai aiškinant vidinių santykių mechanizmus, visų psichoterapijos kryptių autoriai vieningai pripažįsta, kad asmens vidinių santykių įsisašoninimas yra svarbi sąlyga, nuo kurios priklauso santykių (vidinių ir išorinių) keitimasis ir išgijimo procesas. Didėjantis asmens sąsamingumas kartu reiškia geresnį savo vidinių darinių ir jų santykių pažinimą. Sąsamingumas apima ne tik žinojimą, bet, anot C. G. Jungo, ir Ego ryšių plėtrą. Sąsamingas žmogus turi didesnę bagažą būdų, kaip elgtis su sąsamonės turiniais, kaip būti su gyvenimo sunkumais ar kitais iššūkiiais, kurie yra svarbi asmens individuacijos dalis. Pavyzdžiui, neužtenka žinoti, kad turi aukos kompleksą, kuris sukelia daug emocinio prisitaikymo problemų. Reikia ieškoti būdų, kaip būti su šiuo kompleksu, nes žinojimas jo nepašalina, nepanaikina ir šio komplekso sukeltų padarinių. Psichoterapijos patirtis rodo, kad yra įvairių elgesio su šiuo kompleksu strategijų, kurios varijuoja tarp absoliutaus tapatumo su aukos pozicija, konfrontacijos su šiuo kompleksu ar jo neigimo (Kast, 2002). C. G. Jungas ir jo sekėjai rašo, kad Ego santykiuose su kompleksais svarbu ir tinkama konfrontacija, ir gebėjimas derėtis, pripažįstant sąsamingųjų turinių autonomiškumą ir galią (Jung, 1928/1997).

## *Gelminio tapatumo svarba santykių susidarymui*

Vienas iš svarbių dalykų, nuo kurio priklauso santykiai, yra asmens *gelminis tapatumas*. Bendrojoje psichologijoje ir psichoterapijoje asmens tapatumas dažniausiai apibrėžiamas kaip tam tikro vaidmens sau priskyrimas. Gelminis tapatumas yra suprantamas plačiau. Analitinėje psichologijoje pripažįstama, jog asmuo, kad galėtų funkcionuoti sociume, turi atlikti tam tikrus vaidmenis, tapatintis su jais, kad galėtų išreikšti savo reikmes ir atitinkamai sulauktų išorinės reakcijos. Socialiniai vaidmenys paprastai priskiriami Personos archetipui (Jung, 1928/1997). O štai gelminis tapatumas reiškia ne tik išorinio vaidmens sau priskyrimą, bet ir tapatinimosi su pasąmonėje esančiais dariniais (kompleksais ir archetipais) išgyvenimą.

Nors literatūroje ir daug kalbama apie gelminio tapatumo svarbą, vis dėlto susidaro įspūdis, kad susitapatinimo–atsitapatinimo santykiams analizuoti psichoterapijoje skiriama mažai dėmesio. Yra minima, kad tapatumas su kompleksu reiškia Ego infliaciją, tai yra kad asmens ribos pakitusios, santykis su tikrove nerealistiškas (Jung, 1928/1974). Gana daug rašoma ir apie Ego–Savasties santykių plėtrą, kuri yra asmens visybės ir gyvenimo pilnatvės pajautimo pamatas (Neuman, 1973; Edinger, 1992). Šios psichologinės kategorijos yra analizuojamos remiantis įvairiais kultūriniais, mitologiniais ar religiniais šaltiniais, siekiant geriau atspindėti Savasties archetipo fenomenologiją. Kaip išgyvenamas gelminis tapatumas ir kaip jis keičiasi psichoterapijos procese, nėra pakankamai tyrinėta. Teoriškai atrodo, kad kiekvienas analitinės psichoterapijos atvejis vienaip ar kitaip susiduria su šia problema, tačiau analitinėje literatūroje tokių studijų aprašyta labai nedaug. Dažniausiai yra analizuojamas struktūrinio darinio (komplekso ar archetipo) veikimas (Kast, 1997; Dieckmann, 1991) arba pristatoma simbolinė vidi-



nių darinių raiška ir dinamika (Kast, 1992; Edinger, 1992). Tolesni gelminio tapatumo tyrinėjimai, jo svarba santykių susidarymui, atrodo, yra perspektyvi kryptis. Pripažįstant faktą, kad analitinėje psichologijoje dar mažai atlikta mokslinių tyrimų, tinkamų psichologinių kategorijų išskyrimas, jų operacionalizavimas ir vertinimas gali padėti atsakyti į svarbius analitinės psichologijos klausimus. Tai svarbu ir organizuojant tolesnius mokslinius tyrimus, ir plėtojant teoriją, ir siekiant pagrįsti analitinės psichoterapijos veiksmingumą.

Koks asmens santykis su pačiu savimi ir paveldėta duotybė? Su kuo asmuo tapatinasi ir ką sau priskiria? Kaip gelminio tapatumo išgyvenimas susijęs su santykiais (vidiniais ir išoriniais)? Kaip pastarieji keičiasi ilgalaikėje psichoterapijoje? Atsakymai į šiuos klausimus yra esminis asmenybės motyvacijos, jos tarpasmeninių santykių, lūkesčių, o galiausiai ir psichologinės gerovės pagrindas.

### **2.3. Tyrimo metodologija**

#### *Tikslas ir metodai*

Šiame straipsnyje analizuosime Ego ir kompleksų ryšių plėtrą ilgalaikės analitinės psichoterapijos kontekste, kartu siekdamos atskleisti, kaip keičiasi asmenybės gelminio tapatumo išgyvenimas ir santykių pobūdis. Savo tyrimui pasirinkome atvejo analizę, nes būtent šis metodas atskleidžia sistemingą psichoterapinio proceso visumą. Anot autorių, šiuo metodu galima tirti ir išorinių intervencijų poveikį, ir vidinių sąlygų nulemtus pokyčius, ir pačią proceso struktūrą, kai eksperimentas neįmanomas (Yin, 2003; Gudaitė, 2007). Visi šie uždaviniai yra aktualūs ir mūsų analizuojamai temai. Pasak R. Yin (2003), šis metodas turėtų būti grindžiamas įrodymų gausa ir pasirinkta teorija, kuri

suteikia tyrimams ir duomenų analizei kryptį. Atvejo analizė tinka, kai siekiama atskleisti visybinį proceso vaizdą. Šie teiginiai yra svarbūs mūsų analizuojamai problemai, nes visybės principas yra pamatinis keliant asmenybės gelminio tapatumo ir jo dinamikos klausimus.

Kitas svarbus tiriant gelminį tapatumą kylantis klausimas – kaip tą tapatumą įvertinti. Kaip atskirti Ego ir komplekso tapatumą? Kokiais šaltiniais galime remtis, keldami prielaidas, kad yra asmens gelminio tapatumo dinamika?

C. G. Jungas, analizuodamas kompleksų veikimo savybes, nurodo jų įkyrumą ir autonomiškumą. Įkyrumas reiškia, kad tam tikros psichinės reakcijos nuolat kartojasi, o autonomiškumas – kad tam tikri elgesio modeliai pasireiškia nepriklausomai nuo individo valios ar pasirinkimo.

Taigi, atsižvelgdamos į šias teorines prielaidas ir analizuodamos rezultatus, ypatingą dėmesį kreipėme į *besikartojančius elgesio, emocinio reagavimo ar simbolinės raiškos motyvus, kurie iškyla nepriklausomai nuo individo valios ir gali būti tinkamas kriterijus keliant komplekso veikimo prielaidą. Atrinkome tas prielaidas, kurios įvairiuose kontekstuose turėjo daugiausia besikartojančių tam tikro komplekso požymių.*

### *Šaltiniai*

R. Yin rašo, kad vienas iš svarbiausių sėkmingos atvejo analizės kriterijų yra tinkamai surinktų, remiantis įvairiais šaltiniais, duomenų gausa. Analitinės psichoterapijos atvejui analizuoti naudojome įvairius šaltinius: gyvenimo istorijos analizę, simptomų ir psichologinių sunkumų apibūdinimą, verbalinio ir neverbalinio elgesio stebėjimo duomenis, refleksijas (kliento ir terapeuto) apie terapinių santykių ypatumus, taip pat daug dėmesio skyrėme klientui kylantiems vaizdiniais analizuoti.

Vaizdiniai ir simbolinė medžiaga visada buvo vienas pagrindinių analitinės psichologijos šaltinių, keliant sąmonės raiškos prielaidas. Šiuolaikinėje analitinėje psichologijoje šis požiūris yra plėtojamas ir toliau, pasitelkus tokias svarbias kategorijas kaip *komplekso epizodas*, kuris paprastai atspindi ne tik nuslopintą emocinį turinį, bet ir suteikia reikšmingos informacijos apie asmens vidinius santykius (Kast, 2002; Jacoby, 1995). Šis požiūris integruoja ir raidos psichologijos atstovo D. Sterno hipotezę, kad ankstyvosios sąveikos ir jų reprezentacijos yra reikšmingas psichinio gyvenimo veiksnys, nulemiantis ir tarpasmeninius santykius, ir vidinio pasaulio santykių organizavimą (Stern, 1985). Analizuodamos vaizdinius rėmėms ir kliento fantazijomis bei įsivaizduojamais situacijų numatymais, kurie išskildavo būnant budrios būsenos, taip pat daug dėmesio skyrėme sapnų analizei, kuri buvo svarbi ilgalaikės psichoterapijos turinio dalis.

## 2.4. Rezultatai. Psichoterapijos atvejo analizė

### Santykiai psichoterapijos pradžioje

*Eglė kreipėsi į psichoterapeutą, kai jai buvo 27-eri. Svarbiausias įvykis, kurį klientė minėjo pirmojo susitikimo metu – motinos mirtis. Praėjus pusei metų po jos mirties, Eglė pradėjo jausti nuolatinį nerimą, negalėjo susikaupti, jautėsi bejėgė. Ji nuogąstavo, kad šie simptomai yra psichinės ligos pradžia, tuo labiau kad klientės motina turėjo rimtų psichikos problemų. Klientė užsiminė turinti suicidinių minčių ir agresyvių impulsų.*

*Eglė sudarė išsilavinusios ir turinčios aukštą intelektą moters išpūdį – dirbo kūrybinį darbą, gerai išmanė literatūrą, meną ir netgi turėjo psichologijos žinių, tačiau kartu labai abejojo savo kompetencija ir ne kartą įsivaizdavo, kaip ją išmeta iš darbo. Ji labai jautriai reaguodavo į bendradarbių pastabas, akivaizdžiai sureikšmindama jų negatyvumą. Gyveno su broliu ir seserimi, teigė neturinti artimų draugų.*

*Gyvenimo istorijos analizė tik papildė gana niūrią Eglės gyvenimo situaciją. Eglė žinojo, kad ji nebuvo laukiamas vaikas, kad jos besilaukdama motina galvojo apie abortą, kūdikystėje ją maitino žindyvė. Klientė prisimena, kad vaikystėje ji jautėsi vieniša, ir žinojo, kad niekas jos nemylė. Klientė prisimena epizodus, kai jos motina ilgai gulėdavo apimta apatijos, į nieką nereaguodama. Mergaitė buvo susigalvojusi netgi tam tikrų stebuklingų būdų (pavyzdžiui, prisiglausti prie motinos kietai suspaudus kumštukus, tikint, kad ši pastanga sužadins motinos meilę jai). Klientė prisimena epizodus, kai jos motina bandė žudyti, todėl grįždama iš mokyklos bijodavo rasti mamą mirusią. Ji matė korimosi žymes ant savo motinos kaklo, taip pat žinojo, kad mama bandė žudyti kitais būdais. Kai mamos būseną pablogėdavo, šeimos nariai pradėdavo slėpti nuo jos vaistus ir aštrius daiktus. Dabar pačiai klientei iškyla aštrių daiktų baimė ir destruktivių fantazijų.*

Gyvenimo istorijos epizodai ir dabartiniai išgyvenimai leido kelti prielaidas, kad Eglės psichikoje giliai išsišaknijęs negatyvus motinos kompleksas, kuris santykių prasme reiškia komplikuoatą santykį ne tik su žmonėmis, bet ir su pačiu gyvenimu. Anot V. Kast, vienas iš negatyvaus motinos komplekso motyvų: „Aš neturiu teisės gyventi.“ Ši žinia dažniausiai yra gaunama ankstyvojoje vaikystėje, kai tinkamai nesusiklosto santykiai su motina (Kast, 1997). Reiškiantis šiam kompleksui, kyla intensyvūs nepasitikėjimo ir neapykantos jausmai. Kai asmuo tapatinasi su šiuo kompleksu, negali užmegzti visaverčių santykių su kitais, nes mano, kad kiti žmonės iš tikrųjų negali nei priimti, nei suprasti (Asper, 1993; Jacoby, 1995). Tai kelia menkai išsąmoninamą pyktį, kuris dar labiau blogina būseną. Eglė manė, kad jei ji serga psichikos liga, tai turi save labai riboti – negali ieškoti kitokio darbo, negali sukurti šeimos ir turėti vaikų.

C. G. Jungas (1959/1969), rašydamas apie motinos kompleksą, teigia, kad vienas iš galimų jo pasireiškimo būdų gali būti identifikacija su motina, kuri veda prie dukters moteriškos iniciatyvos paralyžiaus: „Viskas, kas dukrai primena motiniškumą, atsakomybę, asmeninius santykius ir erotinius reikalavimus, sukelia menkavertiškumo jausmą ir verčia ją bėgti atgal pas motiną.“ (p. 89).

Sudėtingi vaikystės santykiai su motina tampa vidiniais suaugusio asmens santykiais, kurie iš esmės suluošina gyvenimą. Eglė labai dažnai buvo linkusi tapatintis su aukos pozicija, jautėsi priklausoma, nevertinga ar nepageidaujama. Terapijos metu Eglė ne kartą užsiminė apie prarastą gebėjimą mylėti kitus, pavydą ir pyktį. Pasak M. Jacoby (1995), tapatumas su negatyviu motinos kompleksu užgožia pozityvius jausmus ir apnuodija poreikį patirti emocinį suderinamumą su kitais žmonėmis.

*Ant stalo guli mažas mažas, nago dydžio paukščiukas. Neaišku, ar jis gyvas, ar miręs, guli leisgyvis. Aš jam duodu maisto – truputį pieno ir kažką palesti. Matau, kad jis darosi stipresnis ir didesnis, tampa žvirblio dydžio. Tada aš pamatau didelį varaną (driežą), kuris sukinėjasi ant palangės. Jis sukioja galvą, kažko ieško, atrodo, kad medžioja. Aš jaučiu grėsmę – driežas gali sugauti paukštį, bet staiga paukščiukas pavirsta gyvate.*

Tai vienas iš pirmųjų sapnų, kuriuos Eglė papasakojo terapijos metu. Regimasis šio sapno turinys atspindėjo ir mirties dvelksmą, kuris dažnai yra negatyvaus motinos komplekso struktūroje. Tačiau be to, kad papildė prielaidas, jog susidarė negatyvus motinos kompleksas, šis sapnas iškėlė ir prielaidas, kad galima santykių dinamika. Interpretuojant simbolinę medžiagą, svarbu analizuoti asociacijas, taip pat ir klientės, ir terapeutės refleksijas, kurios išskyla, aiškinantis slaptą prasmę.

Klientė sakė, kad susapnavusi šį sapną jautė nuostabą, kaip toks virsmas galėjo įvykti. Ji pajuto tam tikrą palengvėjimą, jos žodžiais: „*Paukščiukas dabar galės kovoti su driežu.*“ Atrodytų, kad klientės sąmonėje svarbiausias buvo kovos ir išlikimo motyvas.

Kiek platesnis motyvų spektras atsispindėjo terapeutės refleksijose. *Išgirdusi sapną aš pajutau, kad jis turi labai svarbią žinių apie vidinę mano klientės būseną. „Mažas mažas, nago dydžio paukščiukas...“ – toks sapno vaizdinys mane sujaukino, aš tarsi pamačiau savo klientę kaip mažą vaiką, kurio kiti nemato, kurio dvasia ir esmė ignoruojama. Man kilo liūdesys ir užuojauta klientei. Paukščiukas balansavo ant gyvenimo ir mirties slenksčio, tačiau sapno Ego rūpinosi paukščiuku ir jis sustiprėjo – tai man teikė vilties. Bet staiga paukštis virto gyvate, kuri yra galinga, bet kartu ir pavojinga. Aš svarsčiau, kokia įtempta situacija gali būti vidiniame klientės pasaulyje, kaip sapne veikiančios figūros galėtų užmegzti tarpusavio ryšį. kažkas galinga, pavojaus ir kovos jausmas, kova už išgyvenimą, augimas, viltis ir daug neaiškumų – tokios buvo mano pirmosios reakcijos į sapną.*

Regimasis sapno turinys ir refleksijos leido kelti tokias svarbiausias gelminio tapatumo ir vidinių santykių motyvų prielaidas:

- tapatinimasis su bejėgės pozicija ir numanomos grėsmės (ar net sunaikinimo) lūkestis,
- maitinimo ir globos poreikis,
- žūtbūtinės kovos tema,
- klausimas, kaip surasti tarpusavio ryšį.

Sapno vaizdinių pobūdis (sapno figūros yra menkai civilizuotos, archajiškos) rodė, kad minėti motyvai atspindi labiau archetipinį sąmonės lygmenį, tad terapinis procesas turėjo padėti šiuos motyvus plėtoti, perkelti juos į realų žmoniškųjų išgyvenimų lygmenį. Tuo metu, kai Eglė sapnavo šį sapną,

jos lūkesčiai (sąmoningi ir pasąmoningi) buvo globos ir rūpinimosi poreikis. Tapatumo prasme tai galėjome įvardyti kaip vaiko poziciją ir geros motinos ieškojimą. Jokia kova už įsitvirtinimą ar poreikių patenkinimą atrodė neįmanoma, savasis agresyvumas buvo toks bauginantis, kad dažniausia jo raiškos forma buvo pasyvi agresija, kuri buvo neigiama. Vėlesnė gyvenimo istorijos analizė šias prielaidas patvirtino. Santykiai su vyrais buvo gana keblūs – Eglė buvo graži moteris ir sulaukdavo vyriškių dėmesio, tačiau šie santykiai greitai baigdavosi skyrybomis. Viena vertus, pagrindinis poreikis artimiems santykiams buvo iš esmės nulemtas vaiko / motinos santykio motyvų, kita vertus, iškylančios nepasitenkinimo, pykčio reakcijos ar mažiausi konfliktai buvo suvokiami kaip didžiulė (varaniška) grėsmė jos esmei.

Analitinė terapija truko penkerius metus. Eglei pavyko įveikti simptomus, dėl kurių kreipėsi: dėmesio koncentracijos sunkumų neliko, nerimo reakcijos buvo geriau kontroliuojamos, ryškiai sumažėjo baimių, kurių, kaip paaiškėjo vėliau, irgi buvo labai daug. Nors jautrumas aplinkinių nuomonei liko, tapo kur kas mažesnis – nebeparalyžiuojantis Eglės gyvenimo. Eglė ir toliau dirba, tobulina savo kompetenciją podiplominėse studijose. Klientė turi draugą, vėliau persikėlė pas jį gyventi, terapijos pabaigoje buvo planuojama šeima. Eglė ieško naujų pomėgių, gana daug keliauja ir, atrodo, kad, nepaisant vis dar iškylančių abejonių savimi, gyvena visavertį gyvenimą.

### *Gelminio tapatumo ir vidinių santykių pokyčiai*

Tad kokia vidinė dinamika terapijos procese buvo svarbiausia, leido įvykti šiems pokyčiams? Kaip keitėsi gelminio tapatumo išgyvenimas ir vidiniai santykiai?

Šiame straipsnyje negalime aprašyti viso proceso ir visų taisyklių analitinės psichoterapijos metodų, tai ir nėra šio straipsnio tikslas. Paminėsime keletą svarbiausių pokyčių momentų, kurie praplėtė savąjį tapatumo suvokimą ir suteikė daugiau laisvės santykiyje su savo pasauliu, taip pat su išoriniu pasauliu.

*Esu senamiestyje mugėje. Vaikštau prie rotušės. Matau, kaip žmonės kažką rodo ir parduoda. Sutinku paauglę mergaitę, kuri prie rankos turi prisirišusi paukštį. Paukštis nėra didelis, bet piktas. Tai medžioklinis sakalas, kuris kerta snapu mergaitei į ranką. Aš galvoju, kodėl mergaitė nepaleidžia šio paukščio. Kažkaip suprantu, kad aš ir esu ta mergaitė.*

Šis sapnas iškilo ketvirtaisiais psichoterapijos metais. Ką jis reiškė vidinių santykių perspektyvoje? Vėlgi, analizuodamos šį sapną, siekėme kristalizuoti sapno figūrų veiksmų motyvus.

*Į klausimą, kodėl mergaitė nepaleidžia paukščio, Eglė atsakė, kad gal paukštis yra labai brangus (ir finansiškai, ir moraliai). Gal mergaitės pagrindinė veikla yra medžiojimas ir ji prie jo labai prisirišusi... Į klausimą, kodėl paukštis toks piktas, Eglė atsakė, kad jis paprasčiausiai nori būti laisvas.*

Šį sapną parinkome dėl keleto priežasčių: viena – simbolių ir santykių motyvų pasikartojimas (paukščio simbolis ir kovos tema Eglės sapnuose kartojosi); kitas dalykas – subjektyvi pačios Eglės reakcija. Ir pasakodama pirmąjį sapną, ir pastarąjį Eglė teigė, kad sapnas ją paveikė, kad pats sapno iškilimas emociškai yra svarbus įvykis. Trečias dalykas – šis sapnas turėjo sąsajų su pradiniu sapnu, simboliškai atspindėdamas pokyčių vaizdą.

Jeigu palyginsime šį sapną su prieš tai aptartuoju, galėsime pastebėti tokių pasikeitimų. Pirmajame veiksmo vieta – virtu-



vėje ant lango, antrajame – miesto centre prie rotušės (virtuvės simbolika paprastai siejama su maitinimu ir motinos poreikiu, o miesto centras ir ypač rotušė – su psichinio gyvenimo visumos ir Savasties archetipo reprezentacija) (Becker, 1995; Cooper, 1978; Cirlot, 1996). Veikiančios figūros – pirmajame sapne nėra žmonių; tik sapno Ego, paukštis ir ropLIAI (kurie, kaip minėjome, įkūnija gana archajiškas, instinktyvias energijos formas), o jų santykiai yra nulemti poreikio išlikti. Antrajame sapne yra daug žmonių, kurių santykiai gana diferencijuoti. Tradicinė mugės vieta gali būti interpretuojama kaip intensyvaus apsikeitimo energijomis (žmonės perka ir parduoda) vieta, taip pat kaip kūrybiškumo išraiška (rodo savo gebėjimus ir kūrybą). Trečias dalykas – vidinė vaiko pozicija – centrinė sapno figūra nebėra bejėgis paukštelis, bet paauglė, laikanti rankoje paukštį. Klientės refleksijose mergaitei priskiriamas medžiotojos tapatumas. Medžiojimo tema skambėjo ir pirmajame sapne, tik buvo kur kas primityvesnio (varano) lygmens. Medžiojimo motyvas analitinėje psichologijoje yra interpretuojamas prieštaringai – viena vertus, tai reiškia asmens poreikį turėti kitą kaip objektą, kita vertus, medžioklė atspindi dvasinius ieškojimus (Jacoby, 1995). Atrodytų, kad scena su paukščiu yra pagrindinis konfliktas ir pagrindinis kančios šaltinis: siekiama išlaikyti tai, kas suteikia skausmą, kas iš esmės reikalauja atskyrimo. Analizuojant sapną ir pasitelkiant aktyvią vaizduotę, Eglei iškilo svarbių išvalgų apie tai, kaip sunku atsisakyti aukos pozicijos, nes iš tikrųjų buvimas auka ir kančia, be visų kitų dalykų, reiškia ir jos ypatingumą bei vertingumą. Kaip paaukoti tokį savąjį ypatingumą ir kurti santykį su savimi, ieškant kitokio savęs vertingumo?

Savojo tapatumo ieškojimas apima įvairias gyvenimo sritis. Viena iš jų – specifinės moteriškosios veiklos suradimas, kuris pradžioje gali reikštis fantazijų ar sapnų forma.

*Mano tėvų namai paprastai būdavo pilni vinių, tačiau ši sykį pilni visokių skiautinių: pagalvių, apklotų, servetėlių – daug moteriškų rankdarbių.*

Papasakojusi sapną Eglė pabrėžia, kad ši kartą jos tėvų namai yra pilni moteriškos šilumos. Ji mato moters rankų darbo meną, kuris sukurtas tarsi iš „nieko“.

Palyginus su ankstesniais sapnais ir prisiminimais akivaizdu, kad tėvų namų (tėvų kompleksų) sukurta atmosfera pasikeitė. Aštrūs daiktai (besikartojantis sapno simbolis), kurie siejosi su skausmu ir kančia, transformavosi. Išnyko daiktai, asocijavęsi su agresija ir pavojumi, leisdami užpildyti erdvę šiltam moteriškumui. Skirtingi, tarpusavyje nesusiję medžiagos gabalai („niekas“) transformavosi į meną. Viena vertus, šis vaizdinys gali atspindėti skausmingos patirties, kuri anksčiau atrodė beprasmė, integracijos procesą, kita vertus, šis sapnas atskleidžia ir svarbią gelminio moteriškojo tapatumo plėtotę. Moteris nebėra bejėgė apatiška būtybė. Ji sugeba kurti jaukią namų aplinką. Rankdarbiai yra specifinė moteriška kūryba, kurios simbolika interpretuojama ir kaip didžiulės kantrybės įkūnijimas ir gebėjimas tvarkytis su neapibrėžtumu (ar net chaosu), suteikiant kasdienybei grožį ir jaukumą, o vidinių santykių prasme tai ryšio su Savastimi ieškojimas ir sklaida (Stein, 2007). Mezgimas, audimas, siuvinėjimas analitinėje psichologijoje yra interpretuojami kaip archetipinės moters veiklos, kurios reiškia ir Ego tęstinumo pajautimą (tai, kas atrodo „niekas“, yra tik momentas), kuris yra toks svarbus kuriant santykius. C. Asper paskaitoje yra sakiusi, kad Ego tęstinumas reiškia vilties išgyvenimą, kuris yra viena iš pamatinių motyvuojančių jėgų bet kokiame kūrybos procese.

Minėti trys sapnai atspindėjo labiau tas gelminio tapatumo problemas, kurias vienijo konfrontacija su negatyviu motinos kompleksu, ir emocinis brendimas, reiškiantis geresnę emocijų

diferenciaciją. Priešybių principo įsisąmoninimas yra labai svarbus formuojantis vidiniams santykiams. Vidinių struktūrinių darinių (ir kompleksų, ir archetipų) dinamiškumas atskleidžiamas būtent naudojant šį principą: *mažas ir didelis, auka ir agresorius, medžiotojas ir laimikis, aštrus ir švelnus, chaosas ir tvarka, destrukcija ir kūryba* – tai tik dalis priešingų polių, kurie atsiskleidė minėtuose sapnuose. Susitapatinimas su vienu iš šių polių dažnai atitinkamai modeliuoja ir santykį. Pavyzdžiui, jeigu asmuo užima mažo poziciją, tai kitas yra provokuojamas būti didelis, jeigu aukos, kitą provokuoja agresijai. Priešybių susidarymo įsisąmoninimas reiškia ir visumos matymą, ir gebėjimą atsitapatinti nuo vienos iš pozicijų, ir turėti pasirinkimo laisvę, kuriant santykius. Gebėjimas sujungti priešybes paprastai vertinamas kaip stipraus Ego savybė (Schwartz-Salant, 1989; McWilliams, 2003).

Taigi Ego santykių su motinos kompleksu plėtra yra labai svarbi daugeliu aspektų, tačiau ne vienintelė. Ne mažiau svarbus ir turtingas yra ir vadinamasis tėvo pasaulis, lemiantis ne tik išorinius santykius su vyrais, bet ir vidinius santykius su „vyriškojo prado“ (*Animus*) apraiškomis (Zoja, 2006). Analitinėje psichologijoje keliamos prielaidos, kad yra *Animus*, kurio funkcijos – gebėjimas struktūrinti ir nubrėžti tinkamas ribas, konkuruoti ir tinkamai atskleisti save, perkeisti agresijos impulsus, įsitvirtinti išoriniame pasaulyje ir kita. (Išsamiai apie tai rašoma kitame šio rinkinio straipsnyje apie tėvo svarbą.) *Animus* integracija yra svarbus dalykas, siekiant atverti gelminį tapatumą, ne tik motinos–dukters kompleksų lygiu, bet ir ieškant kur kas platesnės moteriškumo sklaidos bei savęs realizavimo. Gelminio moteriškumo realizavimas reiškia ir tikrą pasitikėjimą savimi, kaip moterimi, ir pasitenkinimą lyties nulemtu specifiškumu, laisvę ir galėjimą veikti santykius, tuo pat metu atskleidžiant savąjį savitumą.

## Kaip šis motyvas reiškėsi Eglės psichikoje?

*Psichoterapijos metu apie tėvą klientė kalbėjo mažai. Nors yra girdėjusi, kad vaikystėje buvo tėvo numylėtinė, pati sakė neįsivaikinti gilaus ryšio su tėvu, dažnai pykstanti dėl jo neįsivaikymo. Nors tėvas palaikė santykius su vaikais, tikro rūpesčio Eglė neįsivaikė. Prisiminimuose, sapnuose tėvas rodėsi kaip atitolęs ir svetimas. Eglė manė, kad ir jai suaugus santykis nepasikeitė: tėvas iš jos tikisi vaikaičių, o tai jai sukelia įtampą ir pyktį, nes ji baiminasi turėti vaikų.*

Kokia buvo Ego ir tėvo komplekso dinamika psichoterapijos procese? Parinkome du sapnus, kurie atspindi ir Ego struktūras, ir jo santykių su tėviškuoju pasauliu pokyčius. Pirmasis iškilo antraisiais psichoterapijos metais, antrasis – psichoterapijai baigiantis.

*Veiksmas vyko mano tėvų namuose, mano kambaryje. Ten gulėjo mama ir buvo labai didelė netvarka, „vyriška tvarka“: ant sienos prikabinėta „labai naudingų“ skardų, visur mėtėsi žirklys, aštrūs daiktai ir buvo daug šunų. O tie šunys tokie kaip tėvo šunys, labai agresyvūs, pikti. Aš ten dariau tvarką, rankiojau nuo sienų šlamštus. Ir kažko nepatikau vienam šuniui, jis bandė pulti, ir aš pabudau.*

Paklausta apie asociacijas, Eglė pasakė, kad skardos sapne atrodo kaip kažkas nesuprantama ir jai svetima. Ji manė, kad jos tėvas sukūrė tokį „interjerą“. Žirklys asocijavosi su pavojumi, nes jos gali sužeisti, nukirpti. Šunys priklausė tėvui ir kėlė prieštaringas asociacijas: atrodė agresyvūs, ji jų bijojo, o puolantį šunį prilygino ligai, kuri puola ir bando jai „įkasti“. Kiek vėliau ji prisiminė konkretų dalyką, kai paauglystėje sunkiai sirgo, jos šuo jai labai padėjo įveikti ligą.

Analizuojant šį sapną iš vidinių santykių perspektyvos atrodė, kad tėvo / vyro sukurtas pasaulis yra aštrus ir galintis suteikti skausmą, pilnas pykčio ir potencialios grėsmės. Eglė tokią „vyrیشką tvarką“, vyro grožio supratimą apibūdino su ironija,

tėvo modelis jai atrodo tolimas ir keistas. Galima manyti, kad santykių su tokiu pasauliu renkama atsitraukimo ir nuvertinimo strategija. Tačiau asociacijos atskleidė ir kitą šių santykių pusę. Šuo yra agresyvus, bet kartu ir gydantis, jis žino, kaip apginti ribas. Konfrontuojant su negatyviu motinos kompleksu tam tikras agresyvumas gali būti neišvengiamas. Taigi sąmoningas Ego šiame etape žino, kad vyriškumas siejamas su negatyviais „kertančiais / kerpančiais“ ir „kandančiais“ aspektais, tačiau, aiškinantis pasąmonėje glūdinčią simbolių prasmę, ryškėja jų prasmingumas gijimui ir tolesnei brandai. Šiame etape vadinamasis negatyvus *Animus* gali būti traktuojamas kaip apsaugos / gynybinis mechanizmas nuo depresijos (depresijos požymius simbolizuoja motinos vaizdinys sapne) ir narcisistinės žaizdos skausmo (Asper, 1993).

Kaip šie motyvai reiškiasi gelminio tapatumo požiūriu? Eglė kartais užimdavo būtent negatyvaus vyriškumo poziciją: kritiškai ir šaltai vertino ir nuvertino save (ir kitus), šis motyvas taip pat daug kartų aktyvinosi terapiniuose santykiuose, kai ji nuosekliai atmesdavo („nukirsdavo“) pozityvias interpretacijas ir viltingą terapeutės atspindį, „kašdavo“ ir atakuodavo terapeutę neviltimi ir nuolatiniais pareiškimais, kad būsena nesikeičia, gal tik blogėja. Savojo agresyvumo ar kritiškumo išsąmoninimas tuo metu buvo gana problemiškas, o ir sapnas rodė, kad tokios formos kaip žirklys, skardos, pikti šunys, kuriems nepatinki, – yra sunkiai prieinamos žmogiškajam ryšiui. Santykių situacija iš esmės keitėsi, kai Eglė atsitapatindavo nuo šios pozicijos ir, grįžusi į Ego poziciją, bandydavo daryti tvarką, siekdama atrinkti ir išmesti tai, kas namuose nereikalinga. Tada terapiniuose santykiuose ji būdavo atviresnė, linkusi bendradarbiauti ir kartu ieškoti atsakymų į svarbius kasdieniškus ir nekasdieniškus klausimus.

Santykiai su tėvu ir vyrais, agresija ir skausmas, atsiskyrimas ir ribos buvo svarbios psichoterapijos temos; minėti motyvai ne

kartą kartojosi ir pokalbiuose, ir simbolinėje medžiagoje. Eglei pavyko plėtoti sąmoningumą ir šia linkme, formuojant kur kas visybiškesnį supratimą ir labiau diferencijuojant ir praturtinant santykių (vidinių ir išorinių) su vyriškuoju pasauliu sistemą.

*Vaikštau kažkur, lyg prie jūros, ir pamatau šunį. Daug žmonių taip pat jį mato ir klausinėja, iš kur jis. Jis atrodo sulaukėjęs ir sužeistas. Aš matau, kad tai auksaspalvis retriveris, truputį purvinas, jo priekinė dešinioji koja sužeista. Aš pasižiūriu į jo akis, jos paraudusios, bet vis tiek geros, jos neatrodo mirusios. Aš jaučiuosi nustebusi, kad jis toks gyvybingas.*

Analizuojant sapną Eglė teigė, kad auksaspalvis retriveris yra jos mėgstamiausia šunų veislė. Jei ji galėtų pasirinkti, kokį šunį laikyti, rinktųsi jį. Eglė sakė, kad šie šunys yra labai draugiški ir neagresyvūs.

Kokias vidinių santykių dinamikos prielaidas atskleidė šis sapnas? Veiksmas sapne vyksta pajūryje – ant sąmonės ir pasąmonės susitikimo slenksčio. Besikartojantis šuns simbolis šiame sapne įgauna visai kitokių savybių, kurios labai padeda užmegzti santykius. Sapno Ego mato šuns akis, kurios „paraudusios, bet geros“. Akių kontaktas rodo priėmimą ir tam tikro susikalbėjimo galimybę. Maža to, kitos šios sapno figūros savybės rodo jo artumą Eglės patyrimui – „sužeistas, benamis šuo“, į kurį galbūt projektuojama sužeistoji klientės psichikos dalis. Įdomu tai, kad kiti žmonės sapne mato šunį ir domisi jo istorija, taigi trauminė klientės istorija yra pripažįstama. Šis aspektas paprastai mažina izoliacijos jausmą, kuris dažnai būna labai rimta kliūtis plėtotis santykiams. Sužeidimo motyvas niekur nedingsta, tačiau keičiasi jo raiškos laukas ir Ego santykis su juo. Sužeista dešinioji šuns koja reiškia, kad judėjimas nėra natūralus ir paprastas. Psichologiniu lygmeniu tai gali būti po-

trauminių išgyvenimų požymiai, kurie reiškia apribotą aktyvumą, jėgą ir komunikaciją ir sumažėjusią galimybę manipuluoti aplinka. Eglės refleksijos patvirtina šias prielaidas: kartais ji mano, kad yra per silpna aktyviai veikti išorinį pasaulį; numatydamą situacijas pirmiausia paprastai išsako negatyvius lūkesčius, kitam dažniausiai palikdama galimybę atspindėti pozityviają galimybę. Šiame sapne, kaip įprasta, Ego tikisi, kad šuo bus leisgyvis, bet tai netiesa. Šuo pasirodo esąs labai gyvybingas ir atsparus. Atrodytų, kad šis sapnas reprezentuoja abu polius: traumą ir jos padarinius, tačiau ir vidinį gyvybingumą bei instinktyvųjį atsparumą. Klientės asociacijos rodo, kad ne tik galima užmegzti kontaktą su šunimi, bet galbūt ir tapti šeiminku, galinčiu išgydyti jo žaizdas.

Apibendrinamos besikartojančių simbolių (minėtų straipsnyje ir nemintų) dinamiką, keliame prielaidas, kad trauminis patyrimas labai giliai paliečia santykių sistemą ir tapatumo jausmą, kad didžiulė agresijos baimė yra siejama būtent su traumos pasikartojimu, tačiau šis darbas taip pat rodo, kad pokyčiai yra galimi. Ir šiuo atveju priešybių susidarymo principas padeda paaiškinti pokyčių perspektyvą. Agresorius (šuns figūra) tampa sužeistuoju. Vaizdinys, kuris reprezentuoja tam tikros patirties visumą, leidžia megzti vientisą santykį su šia patirtimi. Ego turi galimybę atsiitraukti ir nebesitapatinti nė su vienu poliumi. C. G. Jungas minėjo, kad priešybių sujungimas yra esminis integracijos ir individuacijos proceso dalykas, kurio esmė – savojo nedalomumo išgyvenimas ir ryšio su transcendentine perspektyva užmezgimas.

*Mane pakviečia mama, ji ruošiasi man kažką duoti ar padovanoti. Atidaro stalčių, pamatau jame tokį vyšninės spalvos siūlų kamuolėlį. Pagalvoju, kad norėčiau to kamuolėlio, bet ji kažkodėl jo neduoda, o duoda rožinį. Nustembu. Žinau, kad tai prosnelės rožinis, medinis su deimantu.*

Analizuojant šį sapną, asociacijos sukosi apie prosenelių gyvenimą, kuris buvo nuspalvintas šiltu, gyvenimą teigiančių jausmų. Eglė prisiminė, kad jos motina labai šiltai prisimindavo savo tėvą, o ir kiti apie ją kalbėdavo kaip apie šventąjį, turintį išskirtinių galių. Taip pat svarbi buvo rožinio simbolika. Klientė pati sakė, kad rožinis – maldos priemonė, šventas daiktas, relikvija, o deimantas – amžinoji vertybė. Tai kančios ir tikėjimo per kančią simbolis.

Atrodo, kad šis sapnas savotiškai tęsia prieš tai aprašytąjį. Eglė tikisi siūlų kamuoliuko, tačiau gauna rožinį, kuris, be visų kitų prasmų, gali būti interpretuojamas ir kaip apsaugos ir ryšio priemonė – viena vertus, turintis viršasmeniškų galių, kita vertus, atveriantis platesnę praeities perspektyvą. Eglei pavyko įsisąmoninti, kad jos giminės medžiui būdinga ne tik sunkumai ir destrukcija, bet kad jame yra ir kančios atlaikymo, ir dvasingumo vertybių. Iš savo gyvenimo istorijos ji gavo ne vien skausmą, bet ir galimybę ją atlaikyti ir įprasminti. Rožinis (kaip ir siūlų kamuoliukas) sapne pasirodo kaip Savasties simbolis – iš karoliukų suverti kančios, mirties ir prisikėlimo džiaugsmo karoliai, labai paprasti, mediniai, bet juos sieja deimantas, atspindintis dieviškąją žmogaus prigimtį.

Ryšių su amžinosiomis vertybėmis, su viršasmeniškomis galiomis motyvas kartojosi ir kituose sapnuose, atskleisdamas ne tik tamsiuosius, bet ir tokius tikrus šviesiuosius būties aspektus.

*Einu namo Senamiesčio gatvele, kelią užtveria didžiulė duobė, negaliu praeiti. Darau lankstą tamsia, pavojinga gatvele ir staiga atsiduriu prie Aušros vartų. Nustembu, kad taip greitai.*

Smulkiau nebeinterpretuosime šio sapno, jo regimasis turinys aiškiai rodo dar vieną svarbų vidinių santykių motyvą: yra sunkumų, kurių galbūt neįmanoma įveikti, bet juos galima apėiti. Svarbu ieškoti išeities, ir perspektyva atsiveria.



Minėta įžvalga yra labai svarbi ir rodo emocinį klientės brandumą. Žmonės dažnai išgyvena bejėgiškumą dėl sunkios vaikystės, ribotų gebėjimų, kito žmogaus netobulumo, neteisingo gyvenimo ir kitų dalykų, kurių tikrai neįmanoma pakeisti. Psichoterapinė patirtis rodo, kad yra tam tikrų duotybių (kartais generalizuotų patirčių), kurių neįmanoma rekonstruoti. Vienas iš emocinio brandumo kriterijų yra tai, kad asmuo, nepaisydamas duotybės ribotumų, tiki ir yra motyvuotas ieškoti stiprybės šaltinių.

## 2.5. Apibendrinimas

Apibendrinamos šią atvejo analizę ir grįždamos prie pradinių straipsnio pradžioje iškeltų klausimų galime teigti, kad gelminio tapatumo raiškos svarbos prielaidos yra labai realios ir svarbios santykių (išorinių ir vidinių) plėtotei.

1. Atvejo analizė parodė, kad, siekiant atsakyti į klausimą, *ką asmuo sau priskiria*, svarbu ne tik žinoti tam tikrą savybę, kuri apibūdina savęs vaizdą, bet ir labai svarbu atskleisti subjektyvius jos išgyvenimo būdus ir juos plėtoti. Pavyzdžiui, klientė, jau ir ateidama į psichoterapiją, galėjo racionaliai, puikiai apibūdinti ir pagrįsti savojo bejėgiškumo jausmą. Ir būseną, ir gyvenimo istoriją, ir jos tuometinio gyvenimo įvykiai buvo pakankami šiam jausmui pagrįsti. Psichoterapijoje buvo svarbu ne tik mokėti pavadinti, bet ir surasti formas šiai patirčiai talpinti. Manome, kad šios formos gali būti vaizdiniai. Jie yra svarbi priemonė ne tik santykiams suprasti, bet ir jiems transformuotis. *Bejėgis paukštukas, leisgyvis šuo, nereaguojančios apatiškos motinos vaizdinys, pririštas paukštis, duobė* – tai tik nedidelė dalis vaizdinių, kurie reprezentavo šį motyvą. Vaizdinio suradimas, formos tam tikrai savo psichinei energijai suteikimas, konkretaus vardo suradimas yra labai svarbūs,

nes sudaro galimybę užmegzti santykį, kuris, tikėtina, gali keisti turinį.

2. *Koks asmens santykis su pačiu savimi ir paveldėta duotybe?*

Gelminis tapatumas yra susijęs su klausimu, koks yra santykis su duotybe, ankstyvąja patirtimi, kurie nepriklauso nuo individo valios, bet neabejotinai veikia individo gyvenimą. Atvejo analizė parodė, kad psichoterapiniame procese daug vietos užėmė šių santykių plėtotė – viena vertus, buvo labai svarbu įsisąmoninti ir surasti tam tikras formas nepalankiems stygiaus ar traumos išgyvenimams, kita vertus, lygia greta taip pat svarbu siekti atskleisti tas pozityvias duotybes, kurios egzistuoja istorijoje, kultūroje ar religijoje. Vaizdinių iškilimas leidžia konkretinti šią patirtį ir atitinkamai formuoti su ja santykį.

3. *Kaip gelminio tapatumo išgyvenimas keičiasi ilgalaikėje psichoterapijoje ir kaip ši kaita susijusi su santykiniais (vidiniais ir išoriniais)?*

Atvejo analizė parodė, kad gelminis tapatumas ir santykiai ilgalaikėje psichoterapijoje keitėsi. Gyvenimo faktai ir išsiplėtęs išorinių santykių pasaulis rodė, kad santykių sistema tapo labiau diferencijuota ir aiškesnė pačiai klientei. Atsikleidė kur kas daugiau gelminio tapatumo formų, plėtėsi tapatinimosi ir atsitapatinimo įgūdžiai, kurie reiškė ir aiškesnį tikrovės suvokimą, didesnę lankstumą ir kūrybiškumą bei didesnę pasirinkimo laisvę. Terapijos pradžioje dominavo tokie santykių mechanizmai, kurie vedė link izoliacijos jausmo, terapijos pabaigoje radosi kur kas daugiau santykių būdų, kurie stiprino įsitraukimo ir dalyvavimo gyvenime jausmą.

## Literatūra

- Asper C.** The abandoned child within. New York: Fromm International Publishing Corporation, 1993.
- Becker U.** Simbolių žodynas. Vilnius: Vaga, 1995.
- Cooper J. C.** An illustrated encyclopedia of traditional symbols. London: Thames and Hudson, 1978.
- Cirlot J. E.** A Dictionary of symbols. London: Routledge, 1996.
- Dieckmann H.** On methodology of dream interpretation. In: Methods in Analytical Psychology. Willmette, Illinois: Chiron Publications, 1991. P. 109–135.
- Edinger E.** Ego and archetype. Boston and London: Shambala, 1992.
- Gudaitė G.** Įvadas į analitinę psichologiją. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 1997.
- Gudaitė G.** Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose. Vilnius: Tyto alba, 2001.
- Gudaitė G.** Klinikinis psichologinis vertinimas: užduotys ir taikymo principai. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2007.
- Harding E.** Paper of meeting of the Analytical Psychology Club. New York, 1944.
- Hartmann H.** Essays on Ego psychology. New York: International universities Press, 1965.
- Jacoby M.** Individuation & narcissism. The psychology of self in Jung & Kohut. London and New York: Routledge, 1995.
- Jacoby M.** Shame and the origins of self-esteem. London and New York: Walter Verlag, 1991.
- Jungas K. G.** Žvelgiant į pasaulį. Taura, 1994.
- Jung C. G.** (1928) The effects of the unconscious upon consciousness. In: Two Essays of Analytical Psychology C. W. 7 USA: Princeton University Press, 1977. P. 127–173.
- Jung C. G.** (1934/1954) The archetypes and the collective unconscious C. W. Vol. 9, part. I. New York: Princeton Press, 1990.
- Kalsched D.** The inner world of trauma. London: Routledge, 1996.
- Kast V.** The dynamics of symbols. Fundamentals of Jungian psychotherapy. New York: Fromm International Publishing Corporation, 1992.

- Kast V.** Father daughter, mother son. Freeing ourselves from complexes that bind us. Great Britain: Element Books Limited, 1997.
- Kast V.** Atsisveikinimas su aukos vaidmeniu. Gyventi savo gyvenimą. Vilnius: Dialogo kultūros insititutas, 2002.
- Kohut H.** Restoration of the self. New York: IUP, 1976.
- McWilliams N.** Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process. London: The Guilford Press, 2003.
- Neuman E.** The child. New York: Putnam, 1973.
- O'Brien M. and Houston G.** Integrative psychotherapy. London: SAGE Publications, 2000.
- Schwartz-Salant N.** The boderline personality. Wilmette: Chiron, 1989.
- Stein M.** The Principle of individuation. Toward the development of human consciousness. Wilmette, Illinois: Chiron publications, 2006.
- Stein M.** (ed.) Jungian analysis. La Salle, Open Court, 1982.
- Stern D. N.** The interpersonal world of the infant. New York: Basic Books, 1985.
- Tahka V.** Psichoterapijos pagrindai, remiantis psichoanalizės teorija. Vilnius: UAB Efrata, 1999.
- Yin R.** Case study research. Design and methods. London: Sage publications, 2003. P. 181.
- Zoja L.** Tėvas. Istorinė, psichologinė ir kultūrinė perspektyva. Vilnius: UAB „Ciklonas“, 2006.

ANTRAS SKYRIUS

SANTYKIŲ  
FORMAVIMOSI  
SĄLYGOS IR  
GELMINĖS  
PRIELAIIDOS

---

I.

VAIKYSTĖJE PATIRTOS  
SEKSUALINĖS PRIEVARTOS  
ĮVEIKA IR SĄSAJOS  
SU MOTINOS  
KOMPLEKSU

*Neringa Grigutytė*

- Motinos komplekso konsteliacijos sąsajos su seksualinės prievartos padariniais paauglystėje  
*Motinos komplekso samprata*  
*Seksualinės prievartos padariniai*  
*Motinos komplekso sąsajos su seksualinės prievartos traumos padariniais*
- Motinos komplekso konsteliacijos sąsajos su seksualinės prievartos traumos įveika  
*Motinos reakcijos ir motinos komplekso konsteliacijos reikšmė seksualinės prievartos atskleidimui*  
*Motinos komplekso konsteliacijos sąsajos su traumos padarinių pasireiškimo trukme*  
*Motinos komplekso konsteliacijos ir traumos įveikos reikšmė seksualinės prievartos pasikartojimui kitoje kartoje*  
*Gydantys santykiai ir kompleksų keitimo galimybės*
- Apibendrinimas

Vis didėjantis asmenų, atskleidžiančių seksualinės prievartos patirtį vaikystėje, skaičius rodo, kad tai yra išties aktuali problema, kelianti tiek mokslininkų susidomėjimą, tiek specialistų praktikų susirūpinimą siekiant padėti aukoms. Vaikystėje patirtos seksualinės prievartos trauma sukelia daugybę psichinės sveikatos problemų, kurioms įvertinti yra atlikta nemažai tyrimų. Ir nors dažniausiai tiriant nustatoma psichologinių ir elgesio traumos padarinių įvairovė, stokojama teorinio pagrindimo, padarinius sąlygojančių veiksnių ir vystymosi etiologijos atskleidimo. Iš vaikystėje patirtos seksualinės prievartos aspektų, kuriuos tyrimai sunkiai paaiškina, mus labiausiai domina tai, kad trauma yra linkusi kartotis.

Vienas iš bandymų konceptualizuoti traumos padarinius – apibrėžti juos per sąveiką su kitais prizmę, kadangi seksualinė prievarta vyksta santykyje su kitu asmeniu ar asmenimis. Remiantis D. Howe (2005), geriausias būdas suprasti prievartą – tyrinėti tėvų ir vaikų bendravimo psichologinius ir elgesio aspektus. Svarbiausi santykiai yra su motina (ar kitu asmeniu, kuris ją pakeičia), nes motina yra pirmoji mūsų patirtis pasaulyje. Dirbant praktiškai pastebima, kad santykiai su motina merginoms yra labai svarbūs atskleisti ir išgyventi seksualinės prievartos traumą. Neretai merginų, kurios patyrė seksualinę prievartą, motinos prasitaria, kad joms pačioms vaikystėje yra atsitikę kažkas panašaus kaip ir jų dukterims. Atrodo, jog seksualinės prievartos patirtis kartojasi iš kartos į kartą. Tačiau ty-

rimai, kurie remiasi išorinių santykių su motina vertinimu, to nepaaiškina. Yra žinoma, kad išoriniai santykiai priklauso nuo vidinių santykių, individo brandumo. Todėl keliamo prielaidą, kad trauma turi ir gelmines sąlygas, traumas kartojimasis per kartas gali būti susijęs su gelminėmis struktūromis ir nestabiliomis vidiniais santykiais.

Keliami klausimai svarbūs ne tik praktinė, bet ir teorine prasme. Mokslinės analitinės literatūros seksualinės prievartos tema nėra gausu. Keletas mokslininkų analizuoja vaikystėje patiriamas traumas bandydami suprasti vidinį asmens pasaulį, pavyzdžiui, D. Kalsched (2001) gilinasi į vidinę savisaugos sistemą ir archetipinius gynybinius mechanizmus, siekiant išvengti trauminio nerimo. Mes pasirinkome C. G. Jungo analitinės psichologijos teoriją. Gelminėms asmens struktūroms aprašyti C. G. Jungas vartojo komplekso sąvoką, nemažą svarbą skirdamas *motinos kompleksui*. Motinos kompleksas formuojasi sąveikaujant su mama ir atspindi žmogaus vidinę bazinę emocinę nuostatą, nurodo svarbiausias gyvenime temas, vystymosi poreikius ir sunkumus. Jis sąlygoja mus, nukreipia mūsų lūkesčius, susijusius su mumis pačiais ir pasauliu, lemia mūsų interesus ir daro įtaką mūsų santykiams su pačiu savimi, kitais žmonėmis, aplinka. Šiuolaikinėje analitinėje psichologijoje komplekso sampratą papildė raidos psichologijos atstovo D. Sterno apibendrintų sąveikų reprezentacijų (RIG'ų) koncepcija, atskleidžianti sąveikų su kitais mums reikšmingais asmenimis rezultata, apibūdinanti intrapsichines struktūras, kurios veikia kaip vidinis modelis ir nulemia tolesnius santykius.

Šiame straipsnyje siekiama analizuoti gelmines seksualinės prievartos traumas prielaidas, apžvelgiant sąsajas tarp neigiamo motinos komplekso ir vaikystėje patirtos seksualinės prievartos traumas padarinių. Susiejus klasikinę analitinę C. G. Jungo teoriją, šiuolaikinių analitikų darbus ir mokslinius tyrimus,



keliami klausimai ir bandoma atsakyti, kuo santykiai su motina yra svarbūs komplekso susidarymui ir seksualinės prievartos traumos įveikai.

### **1.1. Motinos komplekso konsteliacijos sąsajos su seksualinės prievartos padariniais paauglystėje**

#### *Motinos komplekso samprata*

C. G. Jungas savo darbuose skyrė svarbią vietą motinos komplekso analizei ir aprašymui, tačiau nepateikė vieno konkretaus apibrėžimo. Analitinės psichologijos požiūriu *motinos kompleksas* – tai struktūrinis pašąmonės darinys, sudarytas iš tam tikro afekto, aplink kurį besigrupuodami įvairūs asociacijų turiniai – vaizdiniai, pojūčiai, jausmai, prisiminimai, mintys, kūno reakcijos ir kt. – įgyja savo specifinę energiją. Motinos komplekso pagrindą sudaro Didžiosios motinos archetipas, integruojantis du polius, dvi priešingas charakteristikas: tai mylinti, auginanti ir raidą trikdanti mama.

Motinos kompleksas susidaro veikiamas motinos archetipo, tačiau didžiausią įtaką šio komplekso susidarymui ir konsteliacijai turi vaiko santykiai su savo mama (Kast, 1997). Kaip konkrečiai susidaro kompleksas bendraujant su kitu žmogumi, šiuo atveju su motina, tiksliai apibūdina raidos psichologijos atstovas D. Sternas (1985), pateikęs apibendrintų sąveikų reprezentacijų – RIG'ų (*Representations of Interactions that have been Generalized*; RIG) sampratą. Apibendrintų sąveikų reprezentacijos – tai sąveikų su kitais mums reikšmingais asmenimis rezultatas, intrapsichinės struktūros, kurios veikia kaip vidinis modelis ir nulemia tolesnius santykius. Apibūdindamas RIG'us D. Sternas remiasi epizodinės atminties samprata – tai yra

realių išgyvenimų ir potyrių prisiminimu (Kast, 2002). Kalbant apie motinos kompleksą, atmintyje kaupiasi vaizdiniai apie buvimo su mama sąveikas. RIG'as neatspindi vienos konkrečios situacijos, kai tarp motinos ir vaiko susidarė ryšys, o jas generalizuoja, sukuria schemą, tarsi prototipą, kuris atspindi visus tuos epizodus. RIG'ai pasikartojantį patyrimą struktūrina, susidaro kompleksas. D. Sternas teigia, jog „tai, kaip mes patiriame save bendraudami su kitais, sudaro pagrindinę organizacinę visų tarpasmeninių santykių perspektyvą“ (1985, 6 p.). Nors kompleksai dažniausiai susidaro vaikystėje, jie gali kisti visą gyvenimą.

Motinos komplekso pagrindas yra tam tikros emocijos, kurios veikia asmens elgesį, sudaro interesų struktūrą, turi įtakos pasaulio suvokimui (Kast, 2002). Būtent afektas yra centrinis visą psichinį gyvenimą organizuojantis principas (Jung, cit. pgl. Калшед, 2001). Tą emociją ar afektą (ar tai būtų baimė, pyktis, pasitenkinimas, ar kita emocija) lydi tam tikros asociacijos ir konkretus patyrimas. Kuo motinos kompleksas yra stipresnis, kuo daugiau patirties sukaupia RIG'as, tuo šis jausminis tonas yra vienpusiškesnis.

Yra įvairių bandymų klasifikuoti motinos kompleksą. Dažniausiai išskiriamas neigiamas ir teigiamas, arba negatyvus ir pozityvus, motinos kompleksas. Jei nuo kūdikystės vaikas jaučia, jog yra norimas, priimamas, apsaugotas, mylimas, jo poreikiai yra patenkinami, susidaro pozityvus motinos kompleksas, kyla pasitikėjimas ir noras gyventi. Optimaliam vaiko vystymuisi būtina, kad jo motina konsteliuotų teigiamą motiniškumą, kuris suteikia savo vertės pajautimą ir pasitikėjimą bei gerą santykį su aplinka, kitais žmonėmis, savo vidiniu pasauliu ir savo kūnu. Asmuo jaučia, kad jis yra geras, o gyvenimas yra teisingas. Motinos kompleksas atskleidžia motinos globą, auginimą, maitinimą ir besąlygišką meilę, tačiau šis kompleksas

apima ir priešybes: perdėtą globą ir kontrolę, slopinimą, besąlygiškus reikalavimus ir panašiai.

Jei vaiko poreikiai nepatenkinami, jis yra atmetamas, susidaro neigiamas savęs ir pasaulio vaizdas, vaikas jaučiasi nevertas ir nesaugus. Kai motinos ir vaiko ryšys dėl kokių nors priežasčių yra nesėkmingas, konsteliuojamas neigiamas motinos kompleksas. Santykių su motina patirtis sąlygoja vaiko lūkestį, kad ir pasaulis su juo elgsis taip, kaip elgėsi motina. Susidaręs motinos kompleksas iškreipia pasaulio suvokimo būdą, todėl šie negatyvūs lūkesčiai pasitvirtina.

Tiek konsteliuotas teigiamas, tiek neigiamas motinos kompleksas nurodo asmens Ego silpnumą ir nebrandumą. Atrodo, kad neigiamo motinos komplekso ir vaikystėje patirtos seksualinės prievartos padariniai yra labai panašūs. Prieš aptardama šias sąsajas, trumpai pristatysiu seksualinės prievartos traumas padarinius.

### *Seksualinės prievartos padariniai*

Remiantis moksliniais tyrimais, atskleidžiančiais traumas dėl seksualinės prievartos padarinius, nuo 40 iki 60 procentų vaikų, kurie yra patyrę seksualinę prievartą, pasireiškė ryškūs emociniai, kognityviniai, fiziniai ir elgesio sutrikimai (Shawa, 2001). Literatūroje yra aprašoma daug padarinių ir simptomų, išryškėjusių po patirtos prievartos: nerimas, depresija, save žalojantis elgesys, alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimas, disociacija, tarpasmeninių santykių sutrikimai, stigmatizacijos, kitoniškumo ir izoliacijos jausmai ir kita.

Yra įvairių bandymų klasifikuoti ir aprašyti simptomus. Pavzdžiui, A. Elklit (1993) skiria psichiatrinius simptomus, kognityvinius sutrikimus, fizinius simptomus, emocinius simptomus, socialinių santykių pokyčius, atskirai pabrėždamas savęs

vertinimo pokyčius, seksualumo išreikštumą, gynybinį elgesį ir kita. D. Rosenbloom su kolegėmis (1999) visus padarinius suskirsto į keturias kategorijas, nes, jos teigimu, atsakas į trauminę situaciją apima fizinį, emocinį, minčių (kognicijų) ir elgesio lygmenis:

- fizinės reakcijos: raumenų įtampa, dažnas širdies plakimas, nuolatinis nuovargis ir energijos trūkumas. Prie šios kategorijos galima priskirti ir tokius padarinius kaip pasikartojantys fiziniai nusiskundimai be aiškaus somatinio pagrindo: skausmai pilvo apačioje, nuolatinis gerklės skausmas, pykinimas, vėmimas, bendras silpnumas; nusiskundimai skausmu ir niežėjimu genitalijų srityje; vaikščiojimo, sėdėjimo, koordinacijos sunkumai ir pan.;
- kognityvinės reakcijos: savęs, kitų žmonių ir pasaulio vertinimo pokyčiai, sunkumai sutelkiant dėmesį, priimant sprendimus, įkyrūs vaizdiniai apie patirtą traumą, košmarai ir pan.;
- emocinės reakcijos: baimė, nesaugumo jausmas, depresija, kaltė, pyktis, nepasitikėjimas tiek savimi, tiek kitais žmonėmis, bejėgiškumo jausmas ir pan.;
- elgesys: atsitraukimas ar izoliavimasis nuo kitų žmonių, tam tikrų vietų, situacijų ar žmonių vengimas, priešiškus ir agresyvumas, regresas ar tariamai brandus elgesys, valgymo ar miego sutrikimai, seksualizuotas elgesys, psichoaktyvių medžiagų vartojimas, prastesni pasiekimai mokykloje, suicidiniai bandymai ir kita. Paauglystėje būdingesnės prisitaikymo problemos, apimančios psichotropinių medžiagų vartojimą, mokymosi sunkumus, pabėgimą iš namų, nusikalstamą elgesį, prostituciją, pakartotinę viktimizaciją, save žalojančią elgesį, bandymus nusižudyti (Resick, 2001).

Apibendrinant traumos padarinius, pasak D. Finkelhor ir A. Browne (1986), patirta seksualinė prievarta pakeičia vaikų kognityvinę ir jausminę požiūrį į pasaulį, trauma iškreipia vaikų savęs bei pasaulio vaizdą, sutrikdo emocinius gebėjimus ir santykius su kitais žmonėmis. Sąsajos tarp vaikystėje patirtos seksualinės prievartos padarinių ir motinos kompleksų, ypač neigiamo, atrodo labai ryškios. Šias sąsajas aptarsime išsamiau.

### *Motinos kompleksų sąsajos su seksualinės prievartos traumos padariniais*

Kai vyrauja negatyvus motinos kompleksas, asmuo nepasitiki nei kitais, nei savimi, turi bazinę nuostatą, kad nėra absoliučiai nieko, kuo galima remtis tiek išoriniame, tiek vidiniame pasaulyje. Santykiai su motina yra apsunkinti, dukra negali pasakyti nieko gero apie savo motiną, ją suvokia kaip blogą, atmetančią, kritikuojančią, frustruojančią. Kraštutiniu atveju deklaruojamas nenoras būti bent kuo nors panašia į motiną. Vidujai atmetama savo vidinė galia, gyvybingumas ir neretai izoliuojamasi nuo aplinkos. C. G. Jungas (1966) tai suvokia kaip perdėtą atitolimą nuo bazinių produktyvių motiniškų jėgų ar jų atmetimą. Autorius skiria keturis neigiamo motinos kompleksų tipus, apibūdinamas juos nuo perdėto moteriško instinkto vystymo, kai moteris gyvendama dėl kitų pamiršta ar atsisako savęs, iki visiško šio instinkto nuneigimo, kai motiniška asmenybės dalis yra sunykusi.

Neigiamas motinos kompleksas nesuteikia vidinių galių ir neatlieka motiniškų funkcijų, todėl mergina jaučiasi nereikalinga, atstumta, vieniša, nepasitikinti, nematanti vilties. Seksualinės prievartos patirtį mergina laiko „savaiame suprantamu dalyku“, kuris tik dar labiau sustiprina jos negatyvų motinos kompleksą ir patvirtina merginos vidinį jausmą, kad ji yra vi-

siškai nieko neverta. Neigiamo motinos komplekso bazinės emocinės predispozicijos sutampa su pagrindiniais seksualinės prievartos traumos padariniais, kuriuos, remdamasi moksliniais tyrimais bei analitinės teorijos samprata, aptarsiu plačiau.

Neigiamas motinos kompleksas susijęs su sumažėjusiu emocijų diferencijavimu ir savęs reguliavimu. Po reikis suprasti ir reguliuoti emocijas yra pagrindas išgyvenimui ir galimybė visavertiškai funkcionuoti socialiniu ir tarpasmeniniu lygiu (Howe, 2005). Negebėjimas reguliuoti afektų sukelia psychopatologiją. Seksualinė prievarta susilpnina gebėjimą suprasti emocijas ir jas reguliuoti, kartu pastiprindama neigiamą motinos komplekso konsteliaciją.

Visi vaikai mokosi reguliuoti savo emocijas bendraudami su tėvais. Mergina, kuri patyrė seksualinę prievartą ir augo emocinio apleistumo sąlygomis, – kai tėvai nesuteikia informacijos, kas su ja vyksta emociškai, nesuteikia prasmės išgyvenimams, nepaaiškina, kas su ja darosi kognityviniu ir elgesio lygmeniu, ir negali padėti jaustis saugiai, susivaldančiai, gebančiai reguliuoti kylančius afektus, – negali būti tikra dėl savo jausmų. Neretai kyla klausimas, ar ji išvis gali turėti jausmų ir kokie jie yra. Vyrauja nuostata, kad negali jausti. Vietoj savo tikrų jausmų suvokimo yra jausmų neigimas ir išstūmimas. Tačiau išstumti jausmai niekur nedingsta, jie nueina į pasąmonę. Viduje kyla tuštumo jausmas, neišsivysto empatija, o tai trukdo užmegzti visaverčius abipusius santykius su kitu žmogumi.

Tuo pat metu tokios merginos jaučia menkiausius emocinius kitų žmonių niuansus (dėl siekimo išvengti grėsmės ar gauti bent mažiausios naudos), kuriuos dažniausiai klaidingai interpretuoja kaip atmetimą ir įžeidimą. Yra įsitikinusios, kad su jomis visada bus elgiamasi blogai ir jos bus atstumtos. Šis hiperjautrumas savo ruožtu gali sukelti realų atmetimą (Jacobi, 1990). Šios merginos iš tiesų niekada nejaučia priklausomybės

kitiems žmonėms, nors iš visų jėgų to siekia. Dėl to įsivelia į rizikingus santykius, kuriuos pradžioje idealizuoja. Nėra pajėgios užmegzti artimų patenkinančių santykių su kitais žmonėmis, o patirta seksualinė prievarta tai tik dar kartą patvirtina.

Viena iš motinos funkcijų yra užtikrinti vaikui saugumą, struktūrą, suteikiant vaikui pasitikėjimą tiek savimi, tiek aplinkiniu pasauliu. Kai dominuoja neigiamas motinos kompleksas, vyrauja jausmas, kad nėra nieko, kuo galėtum pasitikėti. Patyrus seksualinę prievartą šis jausmas tik dar labiau sustiprėja, ypač jei patiriama artimųjų prievarta. Sunku užmegzti visavertiškus artimus santykius su kitu žmogumi. Įsišaknijusi nuostata, kad kiti gali suteikti tik skausmą, kuri gyvenant pasitvirtina. Tyrimais nustatyta, kad negalėjimas pasitikėti yra vienas skaudžiausių vaikystėje patirtos prievartos padarinių (Briere, 1992), turintis įtakos atsiskleidimui ir gebėjimui priimti pagalbą.

Patiriant seksualinę prievartą išgyvenamas intensyvus bejėgiškumo ir kontrolės praradimo jausmas. Bejėgiškumo jausmas išgyvenamas ne tik vykstant prievartos aktui, bet išlieka ir prievartai pasibaigus. Seksualinės prievartos patirtis sutrikdo kiekvienam iš mūsų būtiną asmeninės galios pajautimą, kai galime daryti įtaką kitiems žmonėms ar aplinkai ir kontroliuoti save. Neretai aukoms atrodo, kad jos negali nieko kontroliuoti ir jų veiksmai yra beprasmiški. Tai ypač sustiprina bazinį motinos komplekso konsteliuotą bejėgiškumo jausmą, kuris kyla dėl pirminio nepasitikėjimo ir baimių.

Skriaudą ir seksualinę prievartą patyrusioms merginoms atrodo, kad kitų poreikiai yra daug svarbesni už jų poreikius. Jos jaučiasi kontroliuojamos, o negalėjimas kontroliuoti prievartos situacijos tik dar labiau sustiprina bejėgiškumo jausmą. Dėl jautimosi bejėgiam gyvenime nesugebama spręsti problemų ar priimti kasdieninių iššūkių; dėl šio jausmo aukos neretai vėl įsi-

traukia į prievartinius santykius ir būna dar kartą išnaudojamos (Koss ir kt., 1989; Rosenbloom ir kt., 1999). Kitais atvejais kyla noras niekada daugiau nebeprarasti kontrolės, todėl pradeda visa kontroliuoti (Koss ir kt., 1989). Iš šalies šis kompensuojantis elgesys atrodo kaip galios ar jėgos kompleksas, bet iš tiesų tai yra to, kuris jaučiasi visiškai bejėgis, desperatiškos pastangos išgyventi (Kast, 2002). Kartais mergina jaučiasi kontroliuojanti situaciją, galėdama sugundyti vyriškius ir taip tapti „galingesnė“ už juos. Kitais atvejais savęs žalojimas tampa galimybe turėti kontrolę, siekiant sukelti kitą emociją ir išvengti invazinių minčių apie seksualinę traumą; fizinis skausmas tampa patvirtinimu, kad esi gyvas, sumažinama įtampa ir nerimas.

Kai jautiesi visiškai bejėgis, kyla baimė ir nerimas. Tyrimais nustatyta (Resick, 1993; Elklit, 1993), kad užpuolimo metu ir iškart po jo aukos jaučia stiprią baimę ir nerimą, net 72 procentai aukų prievartos metu patiria mirties baimę. Nerimas sumažėja praėjus 3–6 mėnesiams po įvykio, nors, palyginti su kitomis nusikaltimų aukomis (pvz., apiplėšimų), išprievartavimo aukų patiriamas nerimas didesnis ir išlieka stiprus net po 2–3 metų. Patiriant seksualinę prievartą kylanti baimė sukelia ar sustiprina baimę, kuri yra neigiamo motinos komplekso afektas. Taip gali suintensyvėti anksčiau buvusios ar atsirasti naujų baimių – pasilikti vienam, nepažįstamų žmonių ir pan. Net kai po patirtos prievartos aplinka tampa saugi, bendra baimės ir nerimastingumo nuostata neleidžia silpnėti baimės jausmui, susijusiam su konkrečia traumine situacija. Saugumą reiškia baimės nebuvimas (Rosenbloom ir kt., 1999). Autorių nuomone, trauma gali iškreipti ryšį tarp buvimo saugiam ir saugumo jausmo dviem būdais: galima nuolat bijoti, jausti fobines reakcijas, kai nėra jokio fizinio pavojaus, arba galima jaustis visiškai fiziškai saugiam iš tiesų grėsmingose situacijose. Kai baimės afektas yra toks didelis, kad negali jo toleruoti, jis yra



išstumiamas, išsivysto išgyvenimo strategija „nieko nebijoti“. Tada mergina gali tiesiog neatpažinti pavojingų situacijų ir dar kartą tapti seksualinio išnaudojimo auka.

Patyrus prievartą kylantys kaltės ir gėdos jausmai yra vieni svarbiausių jausmų, neleidžiančių kam nors prasitarti apie vykusį išnaudojimą. Dėl savęs kaltinimo net suaugusios tokios merginos nepakankamai save vertina, o santykiuose su kitais žmonėmis užima aukos poziciją (Furnissas, 2002). Vidinę kaltės jausmą dar labiau sustiprina kitų žmonių ir prievartautojo kaltinimai. Mokslinėje literatūroje (Janoff-Bulman, 1992) yra išskiriami du kaltės tipai: savo elgesio kaltinimas (kaltė priskiriama tam tikram elgesiui) ir su asmenybe susijęs savęs kaltinimas (kaltinama dėl pastovių asmenybės savybių, dėl to, koks esi). Pastarasis tipas atspindi vidinę neigiamo motinos komplekso predispoziciją, jog esi kaltas, kad gimei, kad gyveni, „per tavo vienos problemos“. Nustatyta, kad tos aukos, kurios prisiima kaltę sau tik dėl tam tikro įvykio, yra geriau prisitaikiusios, nes tiki, jog gali nebenukentėti ateityje, jei pakeis savo elgesį.

Tuštumos, beviltiškumo, kaltės jausmai, patyrus seksualinę prievartą, sustiprina pojūtį, kad gyventi nėra prasmės, kyla noras susirgti ir numirti. Išsivysto depresija. Būdinga nepaaiškinama nuotaikų kaita ar sumažėjusi energija, liūdnos nuotaikos, save žalojantis elgesys. Šiais atvejais būna sumažėjęs ir skausmo pojūtis. Davidson tyrimų duomenimis, seksualinės prievartos aukos, ypač iki 16 metų, šešis kartus dažniau bandė žudyti negu tokio paties amžiaus tiriamieji, nepatyrę seksualinio išnaudojimo (Kisley, 1999).

J. Briere teigimu, sumažėjęs gebėjimas reguliuoti afektus sukelia dar didesnę emocinį susijaudinimą esant trauminių prisiminimų invazijai ir skatina naudoti disociaciją ir kitus vengimo metodus tiek paauglystėje, tiek suaugus (Oates, 1998).

Disociacija suprantama kaip emocinis ir kognityvinis pabėgimas iš situacijos, iš kurios negalima pasitraukti fiziškai. Tai yra sąmonės būdas apsaugoti psichiką, kad jos neužvaldytų trauminės patirties prisiminimai – neišsileisti jų į sąmonę. Disociacija pasireiškia (fragmentacija), vientisumo jausmo netekimu. C. Swett ir M. Halpert (1993) nustatė, kad 66 procentai psichiatrinių ligoninių pacienčių, kurioms diagnozuotas disociacinis sutrikimas, kada nors gyvenime yra patyrusios seksualinę prievartą. Seksualinės prievartos metu mergina gali atrasti būdų pakeisti savo sąmonės būseną, siekdama izoliuotis nuo skausmo arba izoliuotis nuo savo kūno, lyg stebėtų viską iš šalies (Furnissas, 2002). Kai kurios aukos prievartos akto metu įsivaizduoja, tarsi apatinė kūno dalis neegzistuoja, ir taip bando išverti patiriamą prievartą, visiškai nutraukdamos ryšį su savo kūnu. Kai kompleksas susidaro patiriant sunkią traumą, jo afektu tampa didelis nerimas, kuris daro disociacinį poveikį Ego, sutrikdydamas kūno pojūčių homeostazę (Калмеда, 2001).

Esant neigiamam motinos kompleksui, santykis su savo kūnu yra komplikuotas: negebama džiaugtis kūnu, gyvybingumu, maistu, seksualumu. Kūno poreikiai nėra suvokiami kaip normalūs ir nėra tenkinami, sunku atsiverti intymumui. Gyvenimas ir kūnas yra tokie gėdingi, kad juos reikia slėpti po drabužiais. Dėl seksualinės prievartos įtakos pradedami neigti ne tik kūno poreikiai, bet ir pats kūnas, tai pasireiškia valgymo sutrikimais (bulimija, anoreksija), menstruacijų, o vėliau nėštumo komplikacijomis. Be to, gali būti diskomfortas dėl savo kūno ir lyties, nuolatinis identifikavimasis su priešinga lytimi. Neretai seksualinio išnaudojimu metu kylantys kūno pojūčiai merginai gali rodyti, kad ji yra gyva ir normali, nes gali duoti vyrams tai, ko jiems reikia. O ji pati gali gauti dėmesio ir šilumos, kurių jai desperatiškai reikia. Prasidedant seksualinei prievartai kūno glamonės gali sukelti malonumą, dėl kurio jaučiama dar dides-

nė kaltė ir gėda. Jei kūnas į prisilietimus reaguoja malonumu, mergina seksualinius santykius dažniausiai suvokia tarsi „pati to norėjo“. Seksualumas tampa vienintelis būdas jausti kūną. Tačiau šiuo atveju kūnas negali patirti seksualinių santykių teikiamo malonumo.

Viena iš neigiamo motinos komplekso ypatybių yra savęs nuvertinimas, negalėjimas patikėti, kad gali būti vertingas toks, koks esi, ir dėl to, kad esi. Tyrimuose, nustatant traumos padarinius, yra vartojama žemo savęs vertinimo sąvoka. Trauminio įvykio sukelti išgyvenimai gali sąlygoti nusivylimą savimi, kai nelieka bazinio savo vertės pajautimo. Savęs vertinimas nukenčia, jei po seksualinės prievartos traumos negaunama kitų žmonių paramos, supratimo ir priėmimo. Rosenbloom ir bendraautorių (1999) teigimu, trauminiai įvykiai ypač žeidžia savęs vertinimą, jei asmuo iki tol buvo kitų nuvertinamas. Viena vertus, žemas savęs vertinimas gali būti traumos padarins, kita vertus, kai vyrauja bazinis savo vertės neturėjimas, yra sunkiau įveikti traumą. Tyrimais nustatyta, kad aukštas savęs vertinimas gali sušvelninti trauminio įvykio poveikį, palengvinti traumos įveikimo procesą (Bosma, 1990). P. A. Resick (1993) teigia, kad dėl žemesnio savęs vertinimo merginoms, kurios jau kartą patyrė prievartą, yra didesnis pavojus būti dar kartą išnaudotoms. Pavyzdžiui, „princo“ ar „gelbėtojo“, – pirmo pasitaikiusio vyro, kuris yra idealizuojamas, atsiradimas merginai gali sukelti savo svarbumo jausmą, bet kartu didina riziką tapti išnaudojamai. Žavėjimasis vyrais ir savo vertės pajautimas tik per seksualinius santykius gali susiformuoti kaip vienintelis būdas merginai išgyventi.

Patyrus seksualinę prievartą gali pasireikšti gynybinis tapatinimosi su agresoriumi mechanizmas, kurio esmė – susidūrus su išorine grėsme, tapatintis su jos šaltiniu, perimant agresiją arba kitas grėsmingos figūros savybes. Įvyksta procesas, kurio

metu mergina nesąmoningai susitapatina su kitu žmogumi, perimdama jo normas ir vertybes. Tiek gyvenime, tiek patiriant seksualinę prievartą tapatinimasis su agresoriumi, prievartautoju bent tam kartui leidžia įveikti baimę ir suteikia įsivaizduojamos kontrolės jausmą. Kaip teigia V. Kast, jei ko nors bijome, galime perimti jo požiūrį ir nuomonę, šitaip išduodami patys save, ir trumpam įsitvirtinti savivertės jausmą, nes susitapatinus su agresoriumi tariamai einama kartu su stipriuoju (2002). Tai dar vadinama *negatyvia identifikacija* – tapatumas, besiremiantis vaidmenimis, kurie kritinėmis stadijomis individui atrodė pavojingi ir labiausiai nepageidaujami, bet tuo pat metu ir patys realiausi (Эриксон, 1996). Kai nėra palaikančios, globojančios, saugios aplinkos ir ryšio su motina, telieka vadovautis savo vidinėmis figūromis, kurios nėra visiškai susiformavusios ir išsivysčiusios. Savo tapatybę įgyjama per santykį ir tapatinimąsi su prievartautoju. Šio gynybinio mechanizmo principais aiškinamas prievartos aukų tapimas nusikaltėliais.

Neigiamas motinos kompleksas labiausiai palaiko ir pastiprina seksualinės prievartos padarinius ir trukdo asmeniui adaptuotis po traumas. Todėl šiam kompleksui skiriama daugiausia dėmesio. Tačiau ir pozityvus motinos kompleksas gali koresponduoti su seksualinės prievartos padariniais.

Pozityvų motinos kompleksą C. G. Jungas (1966) aprašo kaip visišką susitapatinimą su motina arba su archetipiniu moteriškumu. Dukra idealizuoja motiną ir dažnai ją apibūdina kaip labai mylinčią ir rūpestingą, nuneigdama bet kokius priešiško mamos jausmus. Šiuo atveju merginai paauglystėje sunku atsiskirti nuo motinos, vystyti savo individualumą. Dėl perdėtos motinos globos ir rūpinimosi dukra jaučiasi taip pat saugiai kaip kūdikystėje ir megzdama santykį su vaikinu ar vyru tikisi to paties.

Kadangi tokia mergina į pasaulį žiūri „per rožinius akinius“ (Kast, 1997) ir vidinius santykius projektuoja į išorę pernelyg

pasitikėdama kitais, ja gali būti lengvai pasinaudota kaip seksualinio pasitenkinimo objektu. Pirmiausia tokios merginos gali patirti šoką susidūrusios su tikrove, aptikusios, kad pasaulis, kuriuo jos pasitikėjo, nėra toks saugus. Tokia mergina gali jaustis labai užgauta ir nuskriausta. Jos poreikis būti mylimai, priimtai yra didžiulis ir dar labiau sustiprėja patyrus prievartą. Nepatenkinus šių poreikių, gali kilti didelis neteisybės jausmas, pyktis, kad pasaulis nesielgia su ja taip gerai ir nevertina kaip anksčiau. Pyktis negali būti nukreiptas į išorinę aplinką, nes vidiniame merginos suvokime tai reikštų atstūmimą ir santykių nutraukimą. Pyktis yra nukreipiamas į save, pasireiškia depresija, save žalojantis ar net suicidinis elgesys, kartais netiesiogiai – vartojamas alkoholis, narkotikai, nesirūpinama savimi.

Savijauta iškart po patirtos prievartos, sunkūs jausmai, negėbėjimas susikaupti ir būti tokiai efektyviai gyvenime kaip iki tol neatitinka nei realios motinos, nei savo vidinės motiniškos figūros lūkesčių, kai yra keliami per dideli reikalavimai. Negalėdama būti aktyvi ar patirdama nesėkmes santykiuose su kitais (ko anksčiau nėra buvę), tokia mergina jaučiasi dar labiau prislėgta, kalta.

Kai kurios paauglės ypač jautriai išgyvena nekaltumo praradimą, kai yra priverstos per anksti tapti moterimi. Išoriniame socialiniame plane merginos nekaltybės praradimas ar lytinių santykių su vyru turėjimas reiškia atskirumą nuo motinos, ėjimą savo keliu. Kai tai įvyksta per anksti, blokuojamas ar apsunkinamas vidinis atsiskyrimas nuo motinos. Tuo pat metu jaučiamas milžiniškas pyktis motinai, kad neapsaugojo, kuris yra lydymas dar didesnės priklausomybės nuo motinos ir negalėjimo rutuliuoti savo asmenybę. Merginos ilgisi iki tol buvusio gyvenimo, o prievarta joms reiškia gražaus, pasakiško, vaikiško gyvenimo žlugimą ir simbolinę mirtį. Pasaulis tarsi skyla į dvi dalis – pasaulį iki prievartos ir pasaulį po prievartos.

## **1.2. Motinos komplekso konsteliacijos sąsajos su seksualinės prievartos traumos įveika**

Trauminiai įvykiai, vaikystėje patirta seksualinė prievarta sutrikdo prisitaikymo procesą ir neišvengiamai pažeidžia santykius. Įveikti traumos padarinius yra sunku ir keblu; kai kurie padariniai yra trumpalaikiai, kiti jaučiami visą gyvenimą. Tiek pats traumuojantis seksualinės prievartos įvykis vaikystėje, tiek prisitaikymo procesas po įvykio reikalauja iš vaiko daug išteklių. Pats vaikas neretai yra nepajėgus pasirūpinti savimi ir apsisaugoti. Tyrimais yra nustatyta, kad palaikanti šeima, jos rūpestis ir parama gali padėti aukai įveikti traumą, prisitaikyti gyvenime. Kitų žmonių teikiamas palaikymas gali sušvelninti traumos poveikį, o priešiška ir neigiama reakcija – padidinti žalą ir sustiprinti traumos sindromą. Motinos reakcija į atsiskleidimą ir parama savo vaikui, patyrusiam seksualinę prievartą, yra išskiriama kaip vienas reikšmingiausių traumos padarinių pasireiškimo ir įveikimo veiksnių. Toliau aptarsime vidinių gelminių struktūrų (motinos komplekso) sąsajas su svarbiausiais vaikystėje patirtos seksualinės prievartos įveikos aspektais – kokia yra motinų reakcijos į vaikų atsiskleidimą ir paramos svarba, kokia traumos padarinių trukmė, kaip neįveikta vaikystės trauma gali būti perduodama per kartas ir kokios yra galimybės keisti kompleksus siekiant įveikti traumas padarinius ir prisitaikyti gyvenime.

### *Motinos reakcijos ir motinos komplekso konsteliacijos reikšmė seksualinės prievartos atskleidimui*

Seksualinės prievartos traumai įveikti svarbu yra atskleisti traumuojančią įvykį. Tačiau mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad dauguma seksualinės prievartos aukų apie tai nekalba.

Pavyzdžiui, A. Elklit (1993) nustatė, kad daugiau kaip 50 procentų nukentėjusiųjų nepasakoja apie įvykį savo artimiesiems; D. Russell ir D. Finkelhor (pagal Knuston, 1995) tyrimų duomenimis, 63 procentai moterų ir 75 procentai vyrų, vaikystėje patyrusių seksualinę prievartą, iki tyrimo apie tai niekam nėra sakę (Knuston, 1995).

Yra bandoma nustatyti veiksnius, galinčius kliudyti vaikams pasisakyti, kad patyrė prievartą. Aukoms apie prievartą trukdo papasakoti seksualinės prievartos slaptumas, baudžiamosios sankcijos, jaunumas, priklausomybė nuo kitų žmonių ir pan. Išskiriamos ir emocinės priežastys, trukdančios atsiskleisti, kaip antai prievartautojo ar jo grasinimų įgyvendinimo baimė, baimė, jog tu, kas įvyko, niekas nepatikės, kad pati auka bus kaltinama ir žeminama, nuo jos nusigręš šeima, draugai; savęs kaltinimai, kad negalėjo pasipriešinti ir išvengti prievartos, gėdos jausmas ir pan. Vis dėlto šie paaiškinimai nėra išsamūs ir pakankami ir neatsako į klausimą, kodėl vienos aukos pasisako apie patirtą prievartą, kitos – ne. Atrodo, kad atsiskleidimas gali būti susijęs su gelminėmis predispozicijomis. Remdamasi C. G. Jungo teoriniu modeliu apie pozityvaus ar negatyvaus motinos komplekso įtaką asmens bazinėms emocinėms nuostatoms ir lūkesčiams, keliu prielaidas, kad motinos komplekso konsteliacija susijusi su seksualinės prievartos atskleidimu.

Be gėdos, baimės bei kaltės jausmų, gali aktyvintis ir kitos emocijos, sudarančios neigiamo motinos komplekso pagrindą. Merginos nepasitiki kitais ir netiki, kad jos gali kam nors rūpėti, kad kas nors turėtų dėl jų stengtis, joms padėti. Nesijaučia vertos ir mylimos, iš santykių su motina patirties turi susiformavusį lūkestį, kad motina ja nepatikės, jos nepalaikys. Ypač dažnai tai nutinka, kai seksualinė prievarta vyksta šeimoje ir motina jaučiasi emociškai, fiziškai ar ekonomiškai priklausoma nuo savo vyro – prievartautojo. Merginos nesijaučia vertos su-

laukti kitokio elgesio su savimi negu prievarta, dėl to kenčia vienuroje.

Būna atvejų, kad santykiai ir vaidmenys šeimoje taip sumišę, jog duktė, konkuruodama su motina, tampa seksualine savo tėvo partnere ir jo seksualinius veiksmus suvokia ne kaip prievartą, o kaip dėmesį bei meilę. Dukterys pačios taip susitapatina su prievartautoju ir prie jo prisiriša, kad negali nė pagalvoti, jog gali neteikti „vienintelio asmens, kuriam kada nors iš tiesų rūpėjo“. Kitais atvejais dukterys tampa „motinomis“ savo mamoms, kai suvokia, kad šios yra bejėgės ir negalės išgyventi be vyro išnaudotojo, ir nepasakoja apie seksualinę prievartą, kad neiširtų šeima, o motina būtų saugi.

Kai neigiamas motinos kompleksas reiškiasi rūpesčiu kitais ir jų globa, bet negalėjimu pasirūpinti savimi, merginos tarsi bando pateisinti savo teisę egzistuoti kitiems duodamos tai, ko pačios niekada negavo. Praktikoje tai pasireiškia, kai mergina kreipiasi pagalbos tik tada, kai sužino, kad pavyzdžiui, patėvis išnaudoja ir jos mažesnes seses, nors ji visą laiką manė, kad „geriau aš pakentėsiu, tokia mano dalis, svarbu sesės būtų saugios“.

Kai motinos ir dukters santykiai nėra darnūs, o yra įtempti, šalti ar priešiški, galima suprasti, kodėl mergina savo mamai nieko nesako apie patirtą seksualinę prievartą – bijo būti apkalrinta, sugėdinta ar net atstumta. Jei dukterys prasitaria savo motinoms apie patirtą seksualinę prievartą ir sulaukia netinkamos reakcijos – nepatikėjimo, kaltinimo, nepaisymo, tai tik dar labiau sustiprina negatyvų motinos kompleksą, todėl mažėja tikimybė, kad mergina apie tai dar kam nors pasakys ir prašys pagalbos. Kai veikia neigiamas motinos kompleksas, merginos gali jaustis pačios kaltos ir atsakingos dėl to, kas joms atsitiko, nepasitikėti kitais žmonėmis ir visiškai netikėti, kad yra vertos pagalbos.

Kaip minėta, neigiama motinų reakcija į seksualinės prievartos atskleidimą ir vaiko nepalaikymas tik dar labiau patvirtina



na ir sustiprina neigiamą motinos kompleksą. Tačiau galimas ir priešingas rezultatas, kai motina stengiasi būti palaikanti ir padėti savo dukteriai, patyrusiai seksualinę prievartą, tačiau mergina negali ir negeba priimti bei pasinaudoti ta pagalba dėl neigiamo vidinio motinos komplekso vyravimo. Tada, remiantis V. Kast (1997), pasaulis suvokiamas neteisingai – matomas per komplekso filtrą, naudojamosi stereotipine strategija, nes manoma, kad būtent ji padės susitvarkyti tam tikroje situacijoje. Tai trukdo priimti motinos, kitų žmonių, specialistų pagalbą.

Kai vidinėje predispozicijoje yra išreikštas teigiamas motinos kompleksas, gali kilti pavojus, kad mergina apie patirtą prievartą niekam nesakys dėl stipraus įsitikinimo, jog pasaulis yra geras ir niekas negali jos nuskriausti, su ja blogai elgtis. Yra lūkestis, kad prievarta niekada nebepasikartos. Tačiau tokiais atvejais beveik visada būna antras kartas. Kitais atvejais patyrusi seksualinę prievartą auka gali jaustis sukręsta, nepatikėti tuo, kas įvyko, liūdėti ir pulti į depresiją. Tačiau tuo pat metu vis dar vyraujanti vidinė teigiamo motinos komplekso emocinė predispozicija yra savo vertės pajautimas, mergina pasitiki kitais žmonėmis ir gali prašyti tų, kurie ja rūpinosi ir ją globojo, pagalbos. Ir tikriausiai pirmas asmuo, į kurį kreipsis mergina, bus motina. Net jei išorinių santykių lygmeniu tarp motinos ir paauglės dukros yra nesutarimų ar įtampų, maištas, tai gali nesumažinti pasitikėjimo motina, o tik atspindėti prasidėjusį dukros atsiskyrimo nuo motinos procesą. Jei patyrusi prievartą mergina iš mamos ir kitų žmonių nesulaukia jokios pagalbos, gali patirti dar vieną traumą. Jos suvokime motinos praradimas neatsiejamas nuo dalies savęs praradimo. Patyrus prievartą šilumos, meilės, globos poreikis dar labiau sustiprėja. Nepatenkinus šių poreikių, gali kilti stiprus neteisybės, kaltės jausmas, apimti pyktis, depresija, kurie tik dar labiau apsunkina išorinius santykius su motina. Pamažu susidaro nauji RIG'ai, kai iš-

gyvenimai, nesulaukus paramos, grupuojasi aplink neigiamus afektus. Vidiniame plane konsteliuojasi neigiamas motinos komplekso polius.

Nors motinos kompleksas susidaro daugiausia bendraujant su savo motina, jis yra veikiamas visos motiniškas funkcijas užtikrinančios aplinkos (Kast, 1997), pavyzdžiui, santykių su tėvu, seneliais, kitais žmonėmis. D. Sternas daro prielaidą, kad santykiuose vis su kitu asmeniu formuosis atskiras RIG'as. Ir kai skirtingi RIG'ai yra aktyvinti, iš naujo išgyvenami skirtingi buvimo su kitu asmeniu būdai ir formos (Stern, 1985). Kai vaiko, patyrusio seksualinę prievartą, gyvenime atsiranda kitas žmogus, rodantis rūpestį ir susidomėjimą, gebantis užmegzti šiltus, palaikančius santykius, vaikas gali pradėti juo pasitikėti ir atskleisti jį slegiančią paslaptį. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad vienas iš veiksnių, padedančių vaikystėje atsiskleisti, yra suaugusiojo, kuriuo auka pasitiki, atsiradimas. Tyrimais taip pat nustatyta, kad merginoms yra lengviau prasitarti apie prieš jas naudotą seksualinę prievartą kitam žmogui, ne šeimos nariui, ypač jei prievartautojas yra artimas ar pažįstamas. Tas žmogus gali būti kaimynė, mokytoja, treneris ar koks nors kitas asmuo, vidiniame plane aktyvinantis motinos figūrą. Šiuo atveju net ir neigiamo motinos komplekso fone gali susidaryti atskiras RIG'as, turintis teigiamo motinos komplekso savybes.

### *Motinos komplekso konsteliacijos sąsajos su traumas padarinių pasireiškimo trukme*

Kaip minėta, jautrios, palaikančios, gebančios reaguoti ir priimti jausmus, tikinčios vaiku ir nekaltinančios motinos buvimas šalia užtikrina, kad trečdaliui aukų po traumos nebūtina profesionali pagalba įveikiant traumas padarinius. Vis dėlto svarbu nustatyti ne tik traumas padarinius, bet ir jų pasireiškimo

stiprumą, laiką bei trukmę. Dažniausiai autoriai linkę išskirti dvi grupes padarinių: trumpalaikiai ar tiesioginiai (kaip antai: somatiniai nusiskundimai, miego sutrikimai, baimės, įtarimai, nerimas, depresija ir socialinio funkcionavimo pablogėjimas) ir ilgalaikiai, kurie pasireiškia metus po seksualinio išpuolio (pyktis, perdėtas budrumas, seksualinės disfunkcijos, negebėjimas džiaugtis). Tačiau pirminiai pakitimai patyrus seksualinę prievartą nebūtinai būna trumpalaikiai. Įvairių tyrimų duomenimis (Briere, 1992; Rosenbloom ir kt., 1999 ir kt.), daugumai seksualinės prievartos aukų būdingi ilgalaikiai padariniai. Vieni moksliniai tyrimai teigia, kad su prievarta susijusi simptomatika begyvenant išnyksta, kiti – kad traumos padarinių intensyvumas nesumažėja praėjus metams po patirtos prievartos. Dalis mokslininkų teigia, kad tam tikri požymiai gyvenime tik išryškėja, pavyzdžiui, paauglystėje susidūrus su socialiniais ir biologiniais skatinimais užmegzti seksualinius romantinius ryšius (Briere, 1992).

Trečdaliui seksualinės prievartos aukų nepasireiškia jokie simptomai arba jų atsiranda vėliau (neišryškėja tiesioginių padarinių, bet vėliau atsiranda ilgalaikių). Kai kurios pirminės aukų reakcijos į prievartą laikui bėgant gali susilpnėti, kitos, susijusios su prievartos įveikos elgesiu, generalizuojasi ir vystosi ilgą laiką (Briere, Elliott, 1994). Tyrejai pripažįsta, kad vaikystėje patirtos seksualinės prievartos simptomai gali pasireikšti vėliau, praėjus tam tikram laikui (Wolfe, 1999).

Mokslininkai bandė išskirti veiksnius, kurie gali būti susiję su traumos įveika ir simptomų pasireiškimo trukme, kaip antai vaiko amžius, prievartos trukmė ir pan. Tačiau klausimas, nuo ko priklauso traumos simptomų pasireiškimo stiprumas ir trukmė, nėra iki galo atsakytas. Tai, kaip asmuo susitvarko su trauminio įvykiu, yra daug svarbiau jo prisitaikymui, sveikatai ir vystymuisi negu pats trauminis įvykis. Nukentėjusiems

vaikams labai svarbi yra motinų parama konkrečioje situacijoje. Mes manome, kad ne mažiau svarbūs yra ne tik išoriniai santykiai, bet ir vidinės nukentėjusiųjų predispozicijos.

Aukos, kurios tapatinasi su Gera motina, net ir patyrusios traumą, turi jėgų bent tam tikru laipsniu asimiliuoti neigiamus pergyvenimus arba neigiamus pergyvenimus atsverti pozityvia patirtimi (Jung, 1966). Todėl tikėtina, kad teigiamo motinos komplekso konsteliacija kartu su palaikančiais santykyiais su motina ir kitais žmonėmis veikia kaip tarpinis veiksnys, apsaugantis nuo intensyvių traumos padarinių ir darantis įtaką jų mažėjimui ar išnykimui bėgant laikui. Pasak V. Kast, patyrusios seksualinę prievartą merginos nesijaučia sutryptos neigiamos patirties. Jos gali išgyventi kalbę, depresiją, baimę, tačiau kadangi turi gana gerą ryšį su pasauline, atranda vidinių išteklių, sugeba suteikti neigiamam patyrimui prasmę ir pradėti viską iš naujo (Kast, 1997). Šias prielaidas patvirtina ir tyrimai, nustatę, jog aukos, turinčios saugesnius namus ir jų poreikius užtikrinančią aplinką bei aukštesnį savęs vertinimą, gali būti sukrėtos ir išgyventi neigiamas emocijas prievartos metu, tačiau yra apsaugotos nuo ilgalaikių vystymosi sutrikimų (Cross, 2001).

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad socialinė parama, ypač motinų parama vaikams, patyrusiems seksualinę prievartą, yra vienas svarbiausių veiksnių, padedančių įveikti traumą ir sumažinti potrauminius simptomus. S. Romans su kolegomis įrodė, kad ilgalaikiai seksualinės prievartos padariniai yra gerokai lengvesni ir menkliau pasireiškia tiems vaikams, kurių santykiai su motinomis yra palaikantys ir suteikiantys pasitikėjimą (cit. pgl. Cross, 2001). Jei merginos, atskleidus prievartą, nesulaukia tinkamos pagalbos, yra paliekamos vienos su savo patirtimi, jomis netikima ar jos net kaltinamos dėl to, kas atsitiko, susidaro neigiamos patirties RIG'ai. Neigiamos patirties su motina RIG'ai keičia ar sustiprina neigiamą motinos kompleksą. Tai pa-

tvirtintų ir ilgalaikių tyrimų duomenys, kad aukos, kurioms iš pradžių nepasireiškė jokie traumos simptomai, po dvejų metų juto daugiau padarinių negu tos, kurios pradžioje turėjo daug simptomų (Briere, Elliott, 1994). Žinoma, šias prielaidas reikėtų patikrinti tyrimais, įvertinus įvairių veiksnių, kaip antai patirtos prievartos trukmė, naudotos traumos įveikos strategijos, parama atskleidus prievartą, įtaką. Vis dėlto neperdirbta trauma ir ilgalaikių simptomų atsiradimas gali daryti neigiamą poveikį ne tik visą asmens gyvenimą, bet ir būti perduodami kitoms kartoms.

### *Motinos komplekso konsteliacijos ir traumos įveikos reikšmė seksualinės prievartos pasikartojimui kitoje kartoje*

Tiriant motinų paramos savo vaikams, nukentėjusiems nuo seksualinės prievartos, lygi išaiškėjo, kad ne visos motinos yra pajėgios suteikti būtiną paramą vaikams. Tyrimais buvo nustatyta, kad motinos, kurių vaikai patyrė seksualinę prievartą, dažnai (nuo 22 iki 36 procentų) pačios yra patyrusios tokią prievartą vaikystėje ar paauglystėje ir išryškėję ilgalaikiai traumos padariniai, kurie turi įtakos jų tėvystės įgūdžiams ir gebėjimui susidoroti su dabartine vaikų trauma (Hiebert-Murphy, 1998). Tokios motinos sunkiau suranda ryšį su savo vaikais, kelia amžiaus neatitinkančius reikalavimus, nepajėgia užtikrinti struktūros ir nuolatinės drausmės, kuri yra būtina sėkmingai socializacijai, negeba suformuoti aiškių elgesio lūkesčių vaikams (Ruscio, 2001); yra mažiau suprantančios ir labiau kaltinančios vaikus bei nepatenkintos savimi, kaip motinomis (Koren-Karie, 2004).

Motinos, kurios vaikystėje yra pačios patyrusios seksualinę prievartą, bijo tapti blogomis mamomis, bijo, kad jų vaikai taip pat gali nukentėti. Jų elgesys tampa kompensuojantis, dažniausiai jos puola į kitą kraštutinumą – tampa perdėm globojančios,

bando vaikus iš anksto apsaugoti nuo visų pavojų. Siekimo išvengti pavojų padarinyš – didesnis šeimos izoliavimasis, kuris tik dar labiau apriboja galimybę gauti pagalbą iš kitų žmonių, patyrus seksualinę prievartą.

Daugumoje analizuojančių elgesį tyrimų nustatyta, kad motinoms trūksta gebėjimo pasirūpinti savo vaikais, jei pačios yra patyrusios seksualinę prievartą, ypač jei jų pačių seksualinės prievartos patirtis buvo nuneigta ir neperdirbta. Dukterų patirta prievarta pirmiausia sukelia traumas pačioms motinoms, šios traumos trukdo palaikyti adekvačius santykius su savo vaikais ir suteikti jiems paramą. Neretai motinos jaučia kaltę, kad nesugebėjo apsaugoti savo dukterų, ir per jas pirmiausia sprendžia apie savo pačių vidines traumas.

Remiantis tyrimais, seksualinę prievartą vaikystėje patyrusios moterys turi sunkumų atlikdamos motinų funkcijas, formuodamos vaikų lyties tapatumą, išlaikydamos pusiausvyrą tarp meilės ir drausmės. Mokslininkai kelia prielaidą, kad seksualinės prievartos patyrimas vaikystėje gali būti rizikos veiksnys seksualinei prievartai atsirasti kitoje kartoje (Oates ir kt., 1998). Vidiniame plane tikėtina, kad tai vyksta per motinos ir kitų kompleksų konsteliaciją. C. G. Jungas, atlikdamas asociacijų eksperimentus, pastebėjo, kad motinos ir dukros labai panašiai reaguoja. Remdamasis gautais rezultatais jis patvirtino hipotezę apie lemiamą tėvų įtaką vaiko raidai (Jung, 1973; Gudaitė, 2002). Jo nuomone, merginos paauglystėje, kai pradeda atsiskirti nuo šeimos, vis dėlto žengia į gyvenimą turėdamos daugiau ar mažiau tokius pat prisitaikymo būdus kaip ir jų tėvai. Ir nors jos pirmiausia bando kuo greičiau atsiskirti nuo šeimos, atitolti ar atstumti ją, viduje tai tik dar labiau susieja su tėvų vaizdiniais (Jung, 1973). Susitapatinimas ir per didelę priklausomybę nuo motinos, kuri yra patyrusi seksualinę prievartą ir neperdirbusi šios traumos, turi įtakos negebėjimui pasi-

rinkti adaptyvių įveikos būdų ir trukdo natūraliam vaiko savęs reguliavimuisi.

Jei nėra išorinių įtakų, susidaro tarsi užburtas ratas: merginoms patyrus seksualinę prievartą, yra didesnė tikimybė konsteliuotis neigiamam motinos kompleksui, kuris savo ruožtu sukelia didesnę riziką ne tik joms pačioms vėl būti išnaudojamos, bet ir jų vaikams patirti prievartą. Sąveikos su motinomis, patyrusiomis seksualinę prievartą vaikystėje ir turinčiomis neigiamą motinos kompleksą, rezultatas – negatyvus motinos kompleksas dukrose. Būtinai jautrus ir kantrus specialistų įsikišimas padedant moteriai tapti, D. Winnicotto terminais, gera mama, kuri mylėtų vaiką, ir būti prieinamai, kai jam to reikia. Pripažinę, kad motinos kompleksas yra svarbus vaikystėje patirtos seksualinės prievartos įveikai, aptarsime motinos komplekso keitimo galimybes.

### *Gydantys santykiai ir kompleksų keitimo galimybės*

Susiformavę kompleksai niekur nedingsta, neįmanoma padaryti, kad žmogus neturėtų kompleksų. Galima susilpninti autonomišką komplekso reiškimąsi ir sušvelninti neigiamus padarinius, ieškoti atitinkamų išraiškos būdų. Per gyvenimą kompleksai gali kisti veikiami naujos patirties ar plečiantis sąmonės sferai. Jeigu naujas patirties epizodas skiriasi nuo įprastų sąveikų, kurių pagrindu susidarė atitinkamas kompleksas, jis bus keičiamas tam tikru laipsniu. Tačiau kuo daugiau yra sukaupta patirties, tuo mažesnis pokytis bus patyrus vieną specifinį epizodą (Stern, 1985).

Psichoterapijoje vyksta kompleksų (C. G. Jungo) ar RIG'ų (D. Sterno) terminais, identifikavimas ir keitimas. Teikiant pagalbą seksualinės prievartos aukoms svarbu atkreipti dėmesį į motinos kompleksą ir jo konsteliaciją ir kviešti klientes jį ge-

riau pažinti. Kol kompleksas yra giliai pasąmonėje, jis kaip tik gali pritraukti prie savęs dar daugiau asociacijų įgydamas dar didesnę energiją ir nekontroliuojamą jėgą. Kuo motinos kompleksas yra stipresnis, tuo labiau asmuo vienu ar kitu būdu yra priklausomas nuo jos ir tuo sunkiau jam yra nuo jos atsiskirti. Vis labiau įsisąmoninus kompleksą, išlaisvinama jame slypinti energija, kuri prieinamesnė kūrybiškesnei psichologinei raidai (Pascal, 1992).

Kadangi kompleksas perteikia generalizuotą patirtį ir turi apibendrintą epizodą, nebūtina išgyventi visus jį sudarančius epizodus ar grįžti į pirminę formuojančią situaciją, siekiant susilpninti komplekso autonomiškumą ir neigiamus padarinius. Terapijos metu pakanka išgyventi vieną kompleksą atskleidžiantį epizodą (Kast, 2002). Tai gali būti aktuali dabartinė santykių su motina situacija ar prisiminimas iš vaikystės.

Asmeniniai prisiminimai ar specifinis komplekso epizodas turi būti „iššnekėtas“ ir empatiškai išklaudytas, tarsi „kalbėtume su sužeistu, labai jautriu vaiku“ (Pascal, 1992). Su kompleksais būtina užmegzti pokalbį, ir tai galima pasiekti pasitelkus redukcinę analizę, aktyvią vaizduotę ar simbolius. Terapijoje svarbu užmegzti ir išlaikyti ilgalaikius santykius, kurie padėtų stiprėti Ego ir vystytis asmens tapatumui, išsivaduojant iš viopusiško ir autonomiško motinos komplekso veikimo. Terapijos tikslas taip pat būtų vidinės motinos atradimas ir santykių su ja užmezgimas.

Mergina, kuri patiria seksualinę prievartą, turi poreikį, kad motina jos jausmus, išgyvenimus suprastų ir padėtų integruoti. Jei motina dėl kokių nors priežasčių to padaryti negali, tai tampa svarbiu terapeuto uždaviniu. Terapeuto ir kliento santykiai šiuo požiūriu yra labai panašūs į motinos ir kūdikio santykius, reikalaujančius gero suderinamumo. Užmezgamas kliento ir terapeuto santykis ir formuojamas naujas RIG'as, siekiant ne



patvirtinti esamus kompleksus ir pakartoti klientui įprastus santykius su kitais, o praplėsti jo patirtį – rodyti dėmesį, rūpestį, jautriai išklaudyti, padrašinti, kelti pasitikėjimą, skatinti individualumą ir pan. Taip suteikiama patirties, kurios mergina neturėjo, ir po truputį daroma įtaka vidinėms struktūroms. Ir nesvarbu, ar terapeutas vyras, ar moteris, ji ar jis turi būti „motiniškas“ (Asper, 1993), kad galėtų atlikti motinos funkcijas, kaip antai jausmų išlaikymas, globa, rūpestis, pasitikėjimas, prasmės suteikimas, gebėjimas pajauti be žodžių, augimo, tobulėjimo, kūrybiškumo skatinimas. Gydantis santykis su terapeutu padeda užmegzti ryšį tiek su vidine, tiek su išorine, t. y. tikra, motina ir kartu užmegzti bei išlaikyti artimus santykius su kitais žmonėmis.

### **1.3. Apibendrinimas**

Seksualinės prievartos traumos aprašymas gelminių struktūrų terminais yra gana nauja ir inspiruojanti sritis, teikianti tiek teorinių, tiek praktinių įžvalgų. Vaikystėje ir paauglystėje patirta seksualinė prievarta sukelia daugybę padarinių, išliekančių visą gyvenimą. Ne visoms nukentėjusiosioms pasireiškia vienodi traumos padariniai, jie skiriasi trukme ir intensyvumu. Kėlus prielaidą, kad seksualinės prievartos traumos įveikimas priklauso ne tiek nuo išorinės aplinkos, kiek nuo gelminių asmens struktūrų, analizuotos motinos komplekso konsteliacijos sąsajos su seksualinės prievartos atskleidimu ir traumos padariniais.

Neigiamo motinos komplekso bazinės emocinės predispozicijos koresponduoja su seksualinės prievartos traumos padariniais – juos pastiprina. Merginoms būdingas sumažėjęs emocijų diferencijavimas, kylantys impulsai įveikiami tiesiogiai, sutrikdytas artimų ir visaverčių santykių su kitais žmonėmis

užmezgimas. Atrodo, kad seksualinės prievartos sukeltą traumą lengviau atskleisti ir įveikti yra toms merginoms, kurios turi teigiamą motinos kompleksą konsteliaciją. Tokios merginos turi geresnę santykį su savo vidine stiprybe, yra energingesnės, geba geriau adaptuotis patyrusios seksualinę prievartą. Tačiau teigiamas motinos kompleksas ne tik teikia galimybių, bet ir kelia problemų. Tiek teigiamo, tiek neigiamo motinos kompleksą autonominis veikimas, kai kompleksas „užvaldo“ Ego ir lieka neįsisąmonintas, sukelia raidos ir adaptacijos sutrikdymus.

Nors motinos kompleksą susidarymui turi įtakos visa motiniškas funkcijas užtikrinanti aplinka, vis dėlto svarbiausi yra santykiai su motina. Nustačius, kad seksualinės prievartos patirtis neretai pasikartoja kitoje kartoje, t. y. merginos, kurių motinos yra patyrusios seksualinę prievartą vaikystėje, taip pat labiau rizikuoja būti seksualiai išnaudotos, keliami prielaidai, kad gelminės struktūros ir nestabilūs vidiniai santykiai daro įtaką. Veikiant kompleksams (neigiamam motinos kompleksui) ir susitapatinus su savo motina, kai nėra išvystytas asmeninis tapatumas, seksualinės prievartos patirtis gali pasikartoti.

Siekiant padėti seksualinės prievartos aukoms įveikti traumą ir adaptuotis gyvenime bei nutraukti besikartojančią prievartos patirtį, būtina specialistų intervencija. Gydantis santykis su terapeutu padeda diferencijuoti kompleksus ir, išsilaisvinant nuo jų vienpusiško veikimo, stiprinti asmens tapatumą ir gebėjimą pačiam kurti savo gyvenimą.

## Literatūra

- Asper K.** The abandoned child within. On losing and regaining self-worth. New York, 1993.
- Briere J.** Child abuse trauma: Theory and treatment of the lasting effects. Newbury Park, CA, Sage Publication, 1992.
- Briere J. N., Elliott D. M.** Immediate and long-term impacts of child sexual abuse // *The Future of Children*. Vol. 4, No. 2, p. 54–69, 1994.
- Cross W.** A personal history of childhood sexual abuse: Parenting patterns and problems // *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. Vol. 6, p. 563, 2001.
- Elklit A.** What do violent assaults actually do to victim. Paper presented at 3<sup>rd</sup> European conference of traumatic stress. Bergen. P. 1–31, 1993.
- Finkelhor D., Browne A.** Initial and long-term effects: A conceptual framework // *A Sourcebook on Child Sexual Abuse* by Finkelhor. California: Sage Publications, p. 180–198, 1986.
- Furnissas T.** Vadovėlis įvairių sričių specialistams apie vaikų seksualinį išnaudojimą. Vaiko teisių informacijos centras, 2002.
- Gudaitė G.** Įvadas į analitinę psichologiją. Vilnius, 2002.
- Hrman J. L.** Trauma ir išgyjimas. Vilnius: Vaga, 2006.
- Hiebert-Murphy D.** Emotional distress among mothers whose children have been sexually abused: The role of a history of child sexual abuse, social support, and coping // *Child Abuse and Neglect*, Vol. 22, No. 5, p. 423–435, 1998.
- Howe D.** Child abuse and neglect: Attachment, development and intervention. New York, 2005.
- Jacobi M.** Individuation and narcissism: The psychology of the self in Jung and Kohut. London and New York: Routledge, 1990.
- Janoff-Bulman R.** Shattered assumptions. Towards a new psychology of trauma. The Free Press, New York, 1992.
- Jung C. G.** Experimental research // *Collected Works*, vol. 2, Bollingen Series XX. Princeton University Press, 1973.
- Jung C. G.** The archetypes and the collective unconscious // *Collected Works*, vol. 9<sup>1</sup>, 2<sup>nd</sup> ed., Bollingen Series XX, Princeton University Press, 1966.

- Kast V.** Father-daughter, mother-son. Freeing ourselves from the complexes that bind us. Element Books Limited, 1997.
- Kast V.** Atsisveikinimas su aukos vaidmeniu. Vilnius: Dialogo kultūros institutas, 2002.
- Kisley A. C.** Sexual assault surveillance system. Morbidity: Non-fatal outcomes of sexual assault // Violence and Intencional Injury Prevention Program. Vol. 2. No. 1, 1999.
- Knuston J. F.** Psychological characteristics of maltreated children: Pultative risk factors and consequences //Annual Review of Psychology. Vol. 46. p. 401–431, 1995.
- Koren-Karie N., Oppenheim D., Getzler-Yosef R.** Mothers who were severely abused during childhood and their children talk about emotions: Co-construction of narratives in light of maternal trauma // Infant mental Health Journal, vol. 25 (4), p. 300–317, 2004.
- Koss M. P.** Detecting the scope of rape: A review of prevalence research methods // Journal of Interpersonal Violence. Vol. 8. No. 2. P. 198–222, 1993.
- London K., Bruck M., Ceci S. J., Shuman D. W.** Disclosure of child sexual abuse. What does the research tell us about the ways that children tell // Psychology, Public Policy, and Law. Vol. 11, No. 1, p. 194–226, 2005.
- Oates R. K., Tebbutt J., Swanston H., Lynch D. L., O’Toole B. I.** Prior childhood sexual abuse in mothers of sexually abused children // Child Abuse & Neglect, Vol. 22, No. 11, p. 1113–1118, 1998.
- Pascal E.** Jung to live by. Warner books, 1992.
- Peters S. D., Wyatt G. E., Finkelhor D.** Prevalence // A Sourcebook on Child Sexual Abuse by Finkelhor D. California: Sage Publications, 1986, p. 5–59.
- Resick P. A.** The psychological impact of rape // Journal of Interpersonal Violence, Vol. 8. No. 2, p. 223–255, 1993.
- Rosenbloom D., Williams M. B., Watkins B. E.** Life After trauma: A workbook for healing. The Guilford Press, New York, 1999.
- Ruscio A. M.** Predicting the child-rearing practices of mothers sexually abused in childhood // Child Abuse & Neglect, No. 25, p. 369–387, 2001.

- Shawa J. A., Lewisa J. E., Loebb A., Rosadoa J., Rodrigueza R. A.** A comparison of Hispanic and African-American sexually abused girls and their families // *Child Abuse and Neglect*. Vol. 25, p. 1363–1379, 2001.
- Stern D.** *The interpersonal world of the infant*. New York, 1985.
- Swett C., Halpert M.** Reported history of physical and aexual abuse in relation to dissociation and other symptomatology in women psychiatric inpatients // *Journal of Interpersonal Violence*. Vol. 8. No. 4, p. 545–555, 1993.
- Wolfe D. A.** Child abuse. Implications for child development and psychopathology // *Developmental Clinical Psychology and Psychiatry*, Vol. 10, 1999.
- Калшед Д.** *Внутренний мир травмы. Архетипичецкие защиты личностного духа*. Москва, 2001.
- Эриксон Э.** *Идентичность: юность и кризис*. Москва, 1996.

## II.

---

# SANTYKIO SU TĖVU SVARBA MOTERS INDIVIDUACIJAI

*Goda Rukšaitė*

---

- Santykio su tėvu problema šiuolaikinėje psichologijoje
- Bendros teorinės prielaidos
  - Archetipinis tėvas*
  - Asmeninis tėvas*
  - Tėvo kompleksas*
  - Vidinis tėvo vaizdinys*
- Tėvo svarba moters santykių brandai
  - Tėvo vaizdinio veikimo sritys
  - Santykis su autoritetais*
  - Moteriškasis tapatumas ir psichinės energijos transformavimas*
  - Kultūrinių / socialinių vaidmenų integravimas*
  - Idėjų ir vertybių įgyvendinimas, kūrybiškumo sklaida*
- Apibendrinimas
- Literatūra

## **2.1. Santykio su tėvu problema šiuolaikinėje psichologijoje**

Santykio su tėvu svarba asmenybės brandos procesuose, atrodytų, yra akivaizdus faktas, tačiau gilindamiesi, koks šios patirties veikimas, susiduriame su daug klausimų. Kokias psichinio funkcionavimo sritis veikia santykiai su tėvu? Kaip asmeniniai santykiai su tėvu veikia vidinių struktūrų ir jų santykių (taip pat vidinių konfliktų) susidarymą? Kaip šie santykiai gali būti susiję su asmens funkcionavimo sunkumais ir galima psichologine pagalba? Šie klausimai yra svarbūs klinikinei psichologijai, siekiant suprasti gelmines asmens kančios ir išgijimo prielaidas, atskleisti duotybes, kurios išplečia saviraiškos galimybes, gerina gyvenimo kokybę, atveria naujus asmens kūrybiškumo ir atsparumo sunkumams šaltinius.

Pirmieji psichologinį tėvo reikšmingumą vidinių asmenybės struktūrų ir galimos psichopatologijos formavimuisi atskleidė psichoanalitinės psichologijos atstovai. Konkurencija ir priešiškus tėvui, jo idealizavimas, aljanso kūrimas ir tapatinimasis su juo – tai S. Freudo aprašyti vidiniai mechanizmai, lemiantys Edipo komplekso eigą. Edipo kompleksas yra vienas pamatinių teorinių modelių, kuriuo remiantis asmens raidos ir psichopatologijos formavimosi procesai aiškinami ir šiuolaikinėje psichodinaminėje psichologijoje. Jeigu suaugęs žmogus yra užstrigęs mirtėtame komplekse, tai gelminė jo santykių motyvacija gali būti nulemta būtent edipinių temų: liguisto polinkio konkuruoti ir

nugalėti, tapatintis su autoritetu arba būti nuo jo priklausomam ir kita. Šios temos yra ypač svarbios raidos procesams, atrodo, kad klasikinė psichoanalizė išskėlė svarbias santykio su tėvu prielaidas vyro asmenybės formavimuisi. Elektros kompleksas, Edipo komplekso atitikmuo moters psichikoje, atrodo, ne mažiau svarbus moters psichinei raidai, tačiau jam analizuoti ir veikimo mechanizmams tyrinėti skirta mažiau dėmesio.

S. Freudo bendraražygis C. G. Jungas praplėtė santykių su tėvu sampratą, pradėjęs vartoti tėvo komplekso sąvoką. Šis kompleksas, kaip vidinis psichikos darinys, yra universalus ir vyrams, ir moterims. Tėvo kompleksas yra svarbus ne tik vaikystėje, bet nuolat dalyvauja ir žmogaus brandos procesuose, kuriuos C. G. Jungas pavadino individuacija. Šis psichikos darinys ne tik veikia santykius su autoritetais, bet ir yra viena pamatinių struktūrų vyriškumui / moteriškumui atskirti ir tinkamiems tarpusavio ryšiams surasti. Anot C. G. Jungo, tėvo kompleksas yra kiekvieno žmogaus vidinė struktūra, formuojanti lūkesčius išoriniams tarpasmeniniams santykiams, veikianti individo pasirinkimus ir santykių dinamiką. Ši struktūra yra svarbi ir vidinių santykių sklaidai, kai formuojasi Ego santykiai su pagrindinėmis archetipinėmis duotybėmis: šešėliu ir persona, *anima* / *animus* (vyriškumo / moteriškumo) archetipais, savastimi ir pačia pašamone. Tėvo komplekso veikimas gali būti siejamas su psichologinio augimo sutrikdymu ir psichopatologijos pasireiškimu, ypač kai jis yra visiškai neįsisąmonintas (Samuels, 1985; Kast, 1997; Leonard, 1998; Zoja, 2006).

Santykių su tėvu svarbą patvirtina ir moksliniai tyrimai, kuriais atskleidžiama tėvo įtaka vaikų, paauglių ir suaugusiųjų šizofrenijos, depresijos, anoreksijos, asmenybės sutrikimų, nusikalstamo elgesio pasireiškimui (Parke, 1981; Samuels, 1985; Rohner, Veneziano, 2001; Cookston, Finlay, 2006; Richaud de Minzi, 2006). Lietuvoje taip pat neseniai susidomėta psicholo-



gine tėvo svarba. Vilniaus universitete atlikti pirmieji tyrimai, analizuojantys tėvo svarbą suaugusio asmens depresiniams išgyvenimams, krizės įveikai ar tam tikros gyvenimo filosofijos pasirinkimui (Lozovskaja, 2005; Kiesaitė, 2005; Verbiejūtė, 2005). Moksliniai šios srities tyrinėjimai yra svarbūs, tačiau dar mažai išplėtoti, tad neišvengia ribotumą. Kai kuriuos iš jų paminėsime analizuodami atskiras šios srities tyrimų grupes.

Bene daugiausia tyrimų atliekama raidos psichologijos srityje, tyrinėjant vaiko / tėvo santykius (Parke, 1981; Phares, 1993; Rohner, Veneziano, 2001; Richaud de Minzi, 2006 ir kt.). Šie tyrimai atskleidžia svarbius tėvo ir vaiko sąveikos ypatumus, tačiau jų nepakanka, kai analizuojame suaugusio asmens vidinių santykių sistemos prielaidas. Vaikams yra sunku apibūdinti savo santykius su reikšmingomis tėvų figūromis, nuo kurių jie priklauso, jų refleksijos galimybės vaikystėje ribotos. Raidos tyrimų įžvalgos padeda giliau suprasti vaiką, tačiau abejotina, ar šių sąveikų modeliai tiesiogiai tinkami siekiant paaiškinti suaugusio asmens santykius ir kylančius psichologinius sunkumus.

Kita tyrimų grupė – tai klinikiniai psichologiniai vertinimai, rodantys santykio su tėvu svarbą suaugusiojo psichopatologijos formavimuisi ir atskleidžiantys tėvo komplekso įsisąmoninimo svarbą asmens išgijimo procesui. Dažniausiai taikomas metodas – atvejo analizė, kurią pasitelkus atskleidžiamos svarbios prielaidos, tačiau jos dažniausiai atspindi labai specifiskus, siaurus ir gana fragmentiškus šio sudėtingo reiškinio aspektus (Kast, 1997; Leonard, 1998). Kitas psichologinių tėvo temos studijų kraštutinumas – labai platūs ir abstraktūs apibendrinimai arba tarpdisciplininė analizė, labiau atspindinti filosofinius ar istorinius tėvystės aspektus (Stein, 1990; Zoja, 2006). Pastaroji analizės perspektyva yra gana sunkiai pritaikoma tiek organizuojant psichologinius mokslinius tyrimus, tiek planuojant psichologinę pagalbą.

Analizuojant psichoterapinę praktiką ir ilgalaikės analizės atvejus, dažnai minimas tėviškasis psichoterapeuto stilius, tėviškasis vaidmuo ir funkcijos, kurias turi atlikti psichoterapeutas, formuodamas tinkamus terapinius santykius, kurie yra esminis tėvo komplekso įsisąmoninimo ir transformacijos veiksnys. Kyla klausimas, kas tai yra? Kiekvienas praktikas, remdamasis savo asmenine patirtimi ir įgytomis žiniomis, dažnai intuityviai atlieka šias funkcijas, tačiau analizuojant atvejus, dažnai paaiškėja, kad to nepakanka. Akivaizdu, kad išsamus šios srities pristatymas būtų svarbus ir praktikams.

Apibendrinant teorines prielaidas, mokslinius tyrimus ir praktinės psichoterapijos studijas atrodo, kad visi supranta santykių su tėvu svarbą, tačiau ši tema vis dar yra antraeilė (tėvas dažnai suvokiamas kaip „priedas“, pagalbininkas), pateikiama painiai ir prieštaringai. Atsižvelgiant į tai, straipsnyje pasirinkta analizuoti santykius su tėvu ir jų svarbą tėvo komplekso susidarymui, šio komplekso sąsajas su tėvo archetipu, funkcijas ir galimą dinamiką, taip siekiant atskleisti visybišką ir aiškesnę tėvo komplekso vaizdą. Tėvo komplekso veikimas priklauso nuo lyties, tad atsižvelgiant į praktines reikmes – dauguma besikreipiančių psichoterapinės pagalbos yra moterys, ir gelminės psichologijos teorijų spragas – išsamiau analizuotas tėvo ir sūnaus ryšys, taip pat manant, kad moters psichologijoje santykis su tėvu, kaip „kitu“, savaime yra mažiau suprantamas, daugiau dėmesio bus skiriama tėvo ir dukters santykiams ir tėvo komplekso veikimui moters psichikoje analizuoti.

Straipsnyje remsimės klasikiniais C. G. Jungo analitinės psichologijos darbais, taip pat šiuolaikiniais analitinės psichologijos ir psichodinaminės psichoterapijos autoriais, kurie, tyrinėdami vadinamąją tėviškąją sritį, siekia atskleisti gilumines asmens santykių prielaidas.

## 2.2. Bendros teorinės prielaidos

Analitinėje psichologijoje tėvo reikšmė nagrinėjama, atsižvelgiant į įvairius psichikos funkcionavimo lygmenis ir vartojant skirtingas sąvokas šio reiškinio įvairovei apibūdinti. Archetipinis tėvas ir asmeninis tėvas, tėvo kompleksas ir vidinis tėvo vaizdinys – tai pagrindinės sąvokos, taikomos psichologinei tėvo sričiai analizuoti.

### *Archetipinis tėvas*

Archetipinis tėvas nurodo giliausią ir atskiro individo mažiausiai valdomą sritį. Už asmeninio tėvo, kurį mes pažįstame ir su kuriuo turime ryšį, glūdi įgimta psichologinė struktūra (archetipas), veikianti santykių su realiu tėvu patyrimą. Tačiau kadangi archetipai nėra tiesiogiai apčiuopiami, tai ir pats tėvo archetipo veikimas nėra visiškai aiškus. Iš C. G. Jungo darbų ryškėja, kad vienas iš netiesioginių archetipo veikimo būdų yra individo lūkesčiai arba įsivaizdavimai, koks turėtų būti tėvas: stiprus ar silpnas, keliantis bejėgiškumą ar skatinantis pasitikėjimą savimi – tai savybės, priskiriamos išankstiniam žinojimui apie tėvą (Samuels, 1985).

Archetipinį tėvo vaizdinį gali atspindėti mitinės, istorinės figūros, religinėse sistemose vaizduojamas Dievo Tėvo paveikslas. C. G. Jungas (1953/1970) pažymi tėvo archetipo ambivalentiškumą, viliojančią ir kartu paralyžiuojančią galią. Pasak V. Kast (1997), archetipinės tėviškos figūros atspindi jėgą ir energiją, suteikia pasauliui „tėvišką“ tvarką: struktūrinį, moralinį ir dvasinį požiūrį į gyvenimą. Vaiko, o vėliau ir suaugusio žmogaus psichikoje tėvo vaizdinio susidarymas ir veikimas priklauso nuo to, kaip asmeninis tėvas „sužmogina“ archetipinio tėvo vaizdinio bruožus.

## *Asmeninis tėvas*

Kiekvieno žmogaus suvokiamas realus tėvas yra iš dalies nuspalvintas jo / jos sąmoningųjų projekcijų, kurios kyla iš archetipinio tėvo vaizdinio. Emocinei vaiko raidai svarbu, kad tėvo vaizdinys įgautų žmogiškai valdomą dimensiją. Tėvo vaizdinio „žmogiškumo“ laipsnis ir vaiko galėjimas turėti su juo ryšį priklauso nuo asmeninio tėvo sugebėjimo archetipiniam vaizdiniui suteikti žmogiškumo. Pavyzdžiui, grįžtant prie minėtų archetipinio tėvo savybių: stiprus / silpnas, keliantis bejėgiškumą / skatinantis pasitikėjimą, – asmeninio tėvo užduotis bendraujant su savo vaikais išvengti kiekvieno šio kraštutinumo. Tapatinimasis su kraštutinumais siejasi su psichopatologija: pernelyg valdingas tėvas nuslopina nepriklausomą vaiko dvasią, per mažai jėgos turintis tėvas palieka vaiką neapsaugotą ir nestimuliuojamą; visada padedantis tėvas trikdo vaiko savarankiškumą, griežtas, kritiškas ir bejėgiškumą keliantis tėvas slopina savo atžalų psichoseksualinį ir socialinį funkcionavimą (Samuels, 1985).

Tėvo vaidmens specifiškumą pirmiausia rodo jo funkcijų sudėtingumas. Kitaip negu motinos, žmogaus kaip tėvo sėkmė priklauso ne tik nuo to, kaip jis sąveikauja su savo vaiku, bet ir nuo to, kaip veikia visuomenėje, o bendravimo taisyklės šiose skirtingose srityse skiriasi – tėvui reikia derinti švelnumą, meilę ir jėgą. Iš tėvo laukiama, kad jis išmokins vaiką visuomeninių santykių meno. Vaikas nori, kad jo / jos tėvas būtų stiprus vyras, kuris žino, kaip laimėti, bet namų aplinkoje tikimasi, kad tėvas bus šiltas ir mylintis. Pasak L. Zojos (2006), geram tėvui priskiriamos tokios savybės kaip stabilumas, atsakingumas ir sveika nuovoka, o pagrindinė tėvo problema gali būti jo tolerancijos ir požiūrio į pokyčius klausimas.

Minėtos analitikų įžvalgos yra svarbios ne tik analizuojant tėvo ir vaiko santykius, bet ir psichoterapinį procesą. Mūsų

patirtis, taip pat literatūros analizė rodo, kad anksčiau minėtos savybės yra svarbios ir psichoterapeutui, ypač kai prireikia keisti tėvo kompleksų padarinius. Psichoterapijos efektyvumo tyrimai patvirtina, kad psichoterapeutas turi būti galią turintis autoritetas, tačiau ne mažiau reikšmingos yra tokios savybės kaip subtilumas tarpasmeniniuose ryšiuose, emocinis jautrumas ir supratimas (O' Brien, Houston, 2000).

### *Tėvo kompleksas*

Tėvo kompleksas yra vidinė psichinė struktūra, integruojanti archetipinį tėvo vaizdinį ir emocinius santykius su savo tėvu. Vienas iš kompleksų raiškos būdų yra vidinis tėvo vaizdinys, kurio įsisąmoninimas gali būti svarbus psichinės pusiausvyros veiksnys. Šį teiginį pakomentuosime plačiau.

Viena reikšmingiausių klinicinei psichologijai analitinės psichologijos idėjų yra C. G. Jungo Ego ir kompleksų ryšio prielaida. Kuo blogesnis Ego ryšys su kompleksais, tuo autonomiškiau, primityviau ir įkyriau jie veikia žmogaus gyvenime. Šio ryšio trūkumu gali būti aiškinama ir psichikos patologija. Neįsisąmoninti kompleksai gali reikštis projekcijos, projekcinės identifikacijos ar primityviais išveikos mechanizmais, kurie iškreipia ir savęs, ir kito, ir besiformuojančių santykių supratimą (Gudaitė, 2002). Kompleksų ir jų veikimo mechanizmų įsisąmoninimas sustiprina ego kontrolės jausmą ir nukreipia individo energiją konstruktyvesne kryptimi. Psichoterapijoje siekiama stiprinti ego, analizuojant kompleksus ir formuojant tinkamas jų sąveikas, taip didinant asmenybės integralumą. Kita vertus, svarbu ne tik pažinti kompleksus, bet ir konfrontuoti su jais bei atsiskirti (angl. *disidentification*) nuo jų. Svarbu įsisąmoninti savo emocinę patirtį, bet nėra būtina visada ja vadovautis. Kompleksų įsisąmoninimas yra tik individuacijos proceso, ku-

riame svarbu ne tik emocinė sklaida, bet ir tikro ryšio su istorija atkūrimas ir savo vietos joje suradimas, dalis.

### *Vidinis tėvo vaizdinys*

Vidinis tėvo vaizdinys yra veikiant tėvo kompleksui susiformuojantis darinys, integruojantis archetipiškai ir kultūriškai nulemtus lūkesčius bei atitinkamų tarpasmeninių santykių patirtį. Vaizdinys yra labai svarbi analitinės psichologijos kategorija, atspindinti pašąmoningąsias fantazijas ir prieinama sąmonei. Analizuojant vidinius asmens santykius, vaizdiniai yra bene dažniausiai analizuojama medžiaga, nes, kaip minėjome, atspindi ir gelminius, ir išorinius patirties aspektus, taip pat gali padėti atskleisti ne tik praityje nuslopintus dalykus, bet ir galimybes, kurių įgyvendinimas laukia ateityje. Paradoksalu, tačiau vaizdinys apima ir konkretumo / abstraktumo polius: gali atspindėti realią patirtį, susijusią su konkrečiais emociniais išgyvenimais, kita vertus, vaizdinys gali būti generalizuota tam tikrų santykių reprezentacija ir turėti simbolinį aspektą, kuris reiškia prasmių daugiasluoksniškumą. Taigi tėvo vaizdinys yra neabejotinai labai svarbi psichologinė kategorija, kurią tyrinėdami galime atskleisti įvairius vidinių santykių lygius.

### **2.3. Tėvo svarba moters santykių brandai**

Psichologinis tėvo poveikis mergaitės raidai prasideda nuo pat gimimo. Ankstyvajame gyvenimo etape tėvo buvimas gali būti išgyvenamas kaip motinos ir kūdikio ryšio pertraukimas ar sutrukdytas. Manoma, kad tėvas turi būti aktyvus ir įsiterpti tarp motinos ir kūdikio. Pasak A. Samuels (1985), tėvas vaikui praneša apie pasaulį, esantį už motinos ir kūdikio santykio ribų. Analizuojant tėvo ir dukters ryšį, keliamos prielaidos, kad

tėvas turi atlikti svarbią psichologinę funkciją paskatindamas dukrą išeiti iš apsaugotos aplinkos (motinos, namų) ribų į išorinį pasaulį, padėdamas jai susitvarkyti su pasaulio užduotimis ir įveikti konfliktus.

Asmenybės individuacijos procesą sudaro dvi dalys: Ego vidinių santykių diferenciacija ir kolektyvinių veiksnių integracija (Stein, 2006). Moters individuacijos proceso specifiškumas siejamas su kolektyvinėje pašamonėje glūdinčios „vyriškos“ energijos integracija (Animus raida). Santykio su asmeniniu tėvu išgyvenimas reikšmingai veikia diferenciacijos ir integracijos procesus. Dukters ir tėvo ryšys smarkiai veikia mergaitės emocinį ir dvasinį augimą. Tėvas yra pirmoji vyriška figūra dukters gyvenime, jis pirmasis formuoja santykį, kurį dukra kuria su savo vyriškąja dalimi ir apskritai su vyrais. Tėvo savybės ir charakteristikos perkeliamos į kitus vyrus ir / arba intelektinę sritį. Kadangi tėvas yra „kitas“, tai yra skiriasi nuo jos pačios ir jos motinos, jis taip pat formuoja dukters skirtingumą, unikalumą ir individualumą. Tai, kaip tėvas reaguoja į dukters moteriškumą, paveikia, kokia moteris ji užaugės. Nors šiuolaikinis požiūris į psichoanalitikų išskirtą Elektros kompleksą yra gana kritiškas, psichoterapinė praktika rodo, kad santykis su tėvu yra nepaprastai svarbus mergaitės tapatumo jausmo formavimuisi. Tėvas yra svarbus dukters meilės objektas, ir mergaitė yra ypač jautri tėvo atspindžiui ir santykiui su ja. Nuo šio santykio sėkmės labai priklauso libido transformacija ir moteriško tapatumo kūrimas vėlesniame amžiuje.

## **2.4. Tėvo vaizdinio veikimo sritys**

Kaip ankstyvieji santykiai su tėvu pasireiškia suaugusios moters gyvenime? Analitinėje ir psichodinaminėje literatūroje neabejojama, kad ankstyvoji patirtis iš esmės modeliuoja ir suau-

gusio žmogaus santykius, tačiau išplėtotų ir sistemingų studijų apie santykio su tėvu reikšmę yra nedaug. Šiame kontekste išsiskiria A. Samuels (1985) idėjos apie vidinio tėvo vaizdinio veikimą. Autorius nurodo keturias sritis, kuriose vidinis tėvas atlieka pagrindinį vaidmenį: asmeninio ir socialinio autoriteto formavimasis; seksualumo ir psychoseksualinio tapatumo raida; idėjų ir vertybių evoliucija; socialiniai ir kultūriniai vaidmenys.

Minėtos vidinio tėvo veikimo prielaidos yra įdomios, atrodo, kad gali būti pritaikomos analizuojant praktiką ir planuojant mokslinius tyrimus, tad analizuosime jas plačiau.

### *Santykis su autoritetais*

Anot A. Samuelso, vidinis tėvas simbolizuoja individo santykį su autoritetais, taip pat sugebėjimą būti autoritetingam. H. Dieckmann (1977) rašo, kad autoritetas gali būti grindžiamas jėga ir valdžia, reputacija ir prestižu bei žiniomis ir išmintimi. Tokios savybės kaip ryžtingumas, drąsa, stiprumas ir įtaigumas simboliu požiūriu yra mergaitės ar berniuko vidinio tėvo vaizdinio dalis. Negatyvia forma šios savybės pasireiškia kaip moralinis rigidiškumas, autoritarizmas ir įkyrios mintys ar veiksmai, bendravimo su autoritetais sunkumai. Vidinio autoriteto formavimosi procesas priklauso nuo tėvų draudimų, nepritarimų ir leidimų internalizacijos. Ilgalaiškės psichoterapijos atvejų analizė rodo, kad vidinio autoriteto formavimuisi įtakos gali turėti ir sistema (kartu ir politinė) (Gudaitė, 2004). Individo nuvertinimas ir žeminimas, o atskirais atvejais visiškas sužlugdymas gali veikti ne tik konkretaus asmens savęs vertinimą ar pasitikėjimą savimi, bet veikia ir artimiausios aplinkos žmones.

Asmenybei bręstant, santykiai su autoritetu yra svarbus individo autonomijos ir savarankiškumo veiksnys. Autoriteto



centras besivystančiame žmoguje iš išorinių santykių yra internalizuojamas į vidinius, taip suformuodamas savo vertės ir santykių su kitais pagrindą. Palaipsniui besiformuojantis vidinis autoritetas pasireiškia jausmu, kad gali priimti nepriklausomus sprendimus, parodyti ir teigti save santykiuose, kurie priklauso ir nuo savųjų interesų, vertybių, poreikių ar emocinių išgyvenimų. Tikėtina, kad vidinis autoritetas ir savęs vertinimas bus stabilūs, jei santykiuose su tėvu bus patirtas tinkamas santykis tarp ribų nustatymo ir erdvės suteikimo. Jei erdvės per mažai ir ribos labai rigidiškos, tai viduje glūdintis autoriteto jausmas nesivystys. Esant per daug erdvės ir trūkstant aiškių ribų, bet koks autoritetas bus pernelyg pažeidžiamas, tada gali kilti akstinas formuotis dogmatizmui arba, priešingai, nuolatiniam poreikiui gauti kitų palaikymą.

Moters tapsmo procese vidinio autoriteto, savivertės ir adekvačių ribų formavimasis, atrodytų, yra labai svarbus procesas, skatinantis atrasti vidinius savęs palaikymo šaltinius, savarankiškai ieškoti savo moteriškojo tapatumo. S. L. Leonard (1998), remdamasi psichoterapine praktika, randa sąsajų tarp psichologinių dukters problemų ir kraštutinai pasireiškiančio tėvo rigidiškumo, griežtumo arba atlaidumo. Ji teigia, kad atlaidžių tėvų psichologinių ribų jausmas sutrikęs, nes jie patys nejaučia savo vidinio autoriteto, neturi vidinės tvarkos ir drausmės jausmo, todėl suteikia neadekvačius modelius savo dukroms. Tokie vyrai dažnai lieka *Puer aeternus* (amžiniais berniukais). Jų dukros auga neturėdamos tinkamo savidisciplinos, ribų ir autoriteto modelio, dažnai kentėdamos nuo nesaugumo, nestabilumo jausmo, pasitikėjimo savimi trūkumo ir nerimo, tokios sąlygos trikdo dukters Ego formavimąsi. Jei tėvas yra suvokiamas kaip silpnas (pavyzdžiui, kai tėvas nedarba arba yra priklausomas nuo narkotikų), dukra kenčia nuo gėdos jausmo, kuris tampa ir jos savęs vaizdo dalimi. Dažnai tokiais atvejais dukra nesą-

moningai susikuria idealaus vyro ir tėvo vaizdinį, ir jos gyvenimas gali tapti to idealaus tėvo ieškojimu, todėl jos santykiai su vyrais, ypač seksualinėje srityje, gali būti sutrikę. Tėvo nesugebėjimas išsipareigoti gali sukelti bendrą pasitikėjimo vyrais trūkumą, kuris gali apimti ir dvasinę sritį.

Priešinga tendencija – pernelyg griežti tėvai. Kieti, šalti ir kartais abejingi jie apriboja, įkalina dukras savo nustatytoje ankštoje psichologinėje erdveje. Dažnai tokiam tėvui trūksta vitališkumo, jis atskirtas nuo savo paties moteriškosios pusės ir jausmų. Toks tėvas prabrėžia paklusnumą, pareigas, racionalumą ir reikalauja, kad ir dukra tai laikytų vertybėmis. Jis prabrėžia visuomenės normas ir taisykles. Pozityvu gali būti tai, kad, akcentuodamas kontrolę ir pareigas, jis suteikia saugumo, stabilumo ir struktūros jausmą. Tačiau toks tėvas nuslopina „moteriškumą“: jausmus, jautrumą ir spontaniškumą. Esant tokiam kraštutinumui, tėvas nustato visas taisykles ir reikalauja jų laikytis, tikisi, kad dukteriai neiprastai seksis pasaulyje, arba reikalauja, kad ji laikytųsi įprasto moteriško vaidmens, ir negali priimti jokio silpnumo, ligos ar net mažiausio skirtumo nuo savęs paties. Suaugusios tokių tėvų dukters dažnai skundžiasi nutolimu nuo savo moteriškų instinktų, nes jų tėvai negalėjo pripažinti jų moteriškumo. Pavyzdžiui, mūsų psichoterapinio atvejo analizė parodė, kad viena iš neintegruoto moteriškumo raiškų gali būti moters negalėjimas pastoti ir tapti motina. Minėtu atveju medicininiai tyrimai rodė, kad visos somatinės funkcijos veikia puikiai, abu sutuoktiniai labai norėjo vaikų, tačiau, kaip atskleidė ilgalaikė psichoterapija, psichologinė parengtis tapti motina nebuvo pakankama. Psichoterapiniame procese teko daug konfrontuoti su introjektuotu griežtu, kritišku ir per daug reikliu vidiniu tėvo vaizdiniu, kuris, bent jau pradžioje, buvo visai neįsąmonintas, ir reiškėsi kategoriškumu, reiklumu, pasyvia agresija sau ar kitiems.

Tėvo tapatinimasis su vienu ar kitu autoriteto komplekso kraštutiniu gali būt žalingas dar ir dėl to, kad santykiams nesuteikia stabilumo. Jei tėvas įkūnija vieną polių, tai kitam poliui būdingą elgesį jis išveikia (angl. *acting out*) pašąmoningai. Pavyzdžiui, rigidiškiems, autoritariškiems tėvams būdingi iracionalūs emocijų priepuoliai, kurie dukroms sukelia didelę chaoso baimę. Kai kada tėvą užvaldo nepripažįstami jausmai, ir tai labai gąsdina vaikus. Kartais toks įniršis gali turėti seksualinį atspalvį. O štai atleidūs tėvai nukrypsta į kitą cinizmo ir rigidiškų vertinimų kraštutinumą. Toks tėvas gali netikėtai užsipulti dukrą, kritikuodamas tas impulsyvias jos savybes, kurių nemėgsta savo paties.

Jei tėvo ir dukters santykiuose išryškėja minėti kraštutiniai, tikėtina, kad dukters psichikoje formuosis tėvo kompleksas, pašąmoningai verčiantis moterį tapatintis su „amžina dukra“ arba „tėvu“: susidūrusi su tėviškomis figūromis ar vadinamąja „tėvo“ sritimi suaugusi moteris gali elgtis kaip maža mergaitė arba pati virsti griežtu ir atmetančiu tėvu. Abiem atvejais moteris negali rasti savo tapatumo ir eiti individuacijos keliu.

Taigi santykiai su tėvu yra labai svarbus santykių su išoriniu ir vidiniu autoritetu veiksnys. Šie santykiai iš esmės susiję su adekvačiu savęs vertinimu ir saviraiškos procesais, su drąsa veikti pasaulyje ir geru prisitaikymu jame.

### *Moteriškasis tapatumas ir psichinės energijos transformacija*

Tapatumo klausimas yra tiesiogiai susijęs su seksualine raida, kur tėvui irgi tenka labai svarbus vaidmuo. Tėvo reikšmė vaiko **seksualumo** raidai priklauso nuo vaiko lyties. Vaikystėje mergaitei tėvas yra meilės objektas, o berniukui – vyriškumo pavyzdys. Raidos psichologų tyrimai patvirtina, kad tėvas skirtingai elgiasi su berniukais ir mergaitėmis nuo pat jų gimimo: tėvas

labiau linkęs reikšti prieraišumą dukrai (laiko arčiau, daugiau glaudžia), o stimuliaciją – sūnui. Manoma, kad toks elgesys gali būti vienas ankstyviausių seksualinio vaidmens modelių (Parke, 1981). Dukters moteriškumas yra siejamas su tėvo vyriškumu, tėvo patvirtinimu, kad motina jai yra tinkamas modelis, tėvo padrašinimu užsiimti moteriška veikla. R. Parke (1981) taip pat teigia, kad tėvo įtaka nesibaigia vaikystėje, paauglių ir suaugusių moterų santykius su vyrais veikia ankstyvos vaikystės santykių su tėvu patyrimas. A. Samuels (1985) pažymi, kad, bendraudamas su dukra, tėvas atspindi ją kaip moterį. Problemų gali kilti, kai tėvas nepaiso dukters moteriškumo arba reišiasi kaip per daug erotiškas tėvas. Tradiciškai tėvo ir dukters santykiuose pabrėžiamas seksualumo, o tėvo ir sūnaus – agresyvumo pažinimas ir transformavimas, bet čia griežto atskyrimo negali būti. Tėvo vaidmens svarba dar labiau atsiskleidžia analizuojant simbolinę kraujomaišos impulsų prasmę.

Moters savo tapatumo suradimas individuacijos procese, įvaldant savo seksualumą, lemia tiek vidinius santykius su savimi, tiek santykius su priešinga lytimi. Norint geriau suvokti libido transformaciją tėvo ir dukters santykiuose, pravartu prisiminti, kaip C. G. Jungas suprato kraujomaišos impulsus. Jis, kitaip negu S. Freudas, neaiškino kraujomaišos impulso paraidžiui, bet neneigė vaikų seksualinių jausmų savo tėvams ir tėvų – vaikams (Woodman, 1982; Samuels, 1985). Kraujomaišos fantaziją C. G. Jungas suprato kaip sudėtingą psichologinio augimo ir vystymosi metaforą. Pasak C. G. Jung (1965), kraujomaišos idėja paprastai atspindi religinį aspektą, būtent dėl to ši tema taip dažnai atlieka lemiamą vaidmenį kosmogonijose ir įvairių kultūrų mituose. Vaiko patiriami su kraujomaiša susiję jausmai ir fantazijos gali būti suprantami kaip jo / jos pasąmoninga pastanga papildyti savo asmenybę praturtinančiais patyrimo sluoksniais, kylančiais iš ryšio su tėvais. Seksualinis

kraujomaišos impulso aspektas užtikrina, kad ryšys yra gilus ir reikšmingas. Kraujomaišos tabu apsaugo nuo fizinės šios fantazijos išraiškos ir turi savo psichologinę paskirtį – nukreipti psichinę energiją į aukštesnį lygmenį. Suaugusio žmogaus regresą į kraujomaišos fantazijų būseną galima interpretuoti kaip jo / jos pastangą atkurti energiją, susisiejant su savo šaknimis, siekiamą dvasiškai ir psichologiškai atsinaujinti. Tai reiškia, kad santykiuose su tėvu mergaitė turi patirti stiprų, erotinį toną turintį ryšį su juo. Jei toks erotinį atspalvį turintis santykis neužsimezga, tėvas negali savo dukters inicijuoti į kitą jos raidos etapą, nes ji per daug nuo jo nutolusi, jų ryšys jai neturi didesnio poveikio. Būtent erotinis elementas garantuoja santykio reikšmingumą (Samuels, 1985). Kaip minėjome, tėvas labai skiriasi nuo savo dukros: jis yra vyras, priklausantis kitai kartai, būtent tai jam suteikia potencialą stimuliuoti ir gilinti dukters asmenybės raidą. Kita vertus, tėvas ir dukra yra tos pačios šeimos dalys – tai motyvuoja tėvą emociškai įsitraukti į santykį, ir tai turėtų garantuoti tėvo ir dukros santykių „saugumą“, sergstintį, kad šiam ryšiui būtinas seksualumas neįgautų fizinės išraiškos. Taip tėvas atlieka svarbią funkciją formuojantis moteriškajam Ego. Pozityvus, dukters moteriškąją prigimtį patvirtinantis tėvo vaizdinys tampa jos pačios vidiniu patvirtinimu (Woodman, 1982).

A. Samuels (1985) rašo, kad tokį ryšį užmegzti nelengva. Dažnai tėvai yra nepaprastai atsargūs stengdamiesi netgi fantazijose erotiškai neįsitraukti į santykį su dukromis, o motina patiria artimesnį ir ankstesnį fizinį ryšį su visais savo vaikais, todėl mažiau nerimauja dėl savo kraujomaišos impulsų. Tėvo nesugebėjimas dalyvauti abipusėje traukoje ir abipusiame skausmingame erotinio impulso paaukojime atima iš jo dukters galimybę psichologiškai sustiprėti. Potraukio tarp tėvo ir dukros (motinos ir sūnaus) pripažinimas ir tada abiejų galėjimas tai paaukoti, pasak autoriaus, yra ne mažiau svarbus veiksnys

Elektros / Edipo komplekso sprendimui kaip tapatinimasis su tos pačios lyties tėvu. Asmenybės gyvybingumas labai priklauso nuo to, kaip jis / ji integravo kraujomaišos impulsus. Abiem atvejais, ir esant eroso trūkumui, ir pertekliui, dukra praranda dalį savo gyvybingumo.

### *Kultūrinių / socialinių vaidmenų integravimas*

Pasak A. Samuels (1985), vystantis giminės tapatumo jausmui, berniukai ir mergaitės susiduria su skirtingomis problemomis. Mūsų kultūroje, bendraudamas su tėvu, berniukas paprastai jį laiko vaidmenų modeliu. Mergaitė turi atskirti moters kaip motinos vaidmenį ir įvairias kitas galimybes (seksualią moterį, moterį, siekiančią karjeros, ir pan.). „Pakankamai geras“ tėvas suteikia dukrai alternatyvų motiniškam moteriškumo vaizdiniui. Maždaug iki 3–4 metų moteriškumas mergaitės sąmonėje prilyginamas motiniškumui. Nors vaidmens raida priklauso nuo daugelio veiksnių, atrodytų, kad tėvo įtaka šioje srityje yra didžiulė. Motinos panašiai elgiasi su vaikais, nepaisydamos jų lyties, tėvai labiau linkę elgtis pagal tam tikrai lyčiai priskiriamus standartus (Phares, 1993). Tėvas gali atskleisti arba slopinti įvairias dukros vaidmenų pasirinkimo galimybes. S. L. Leonard (1998) tvirtina, kad tėvo požiūris į darbą ir sėkmę veikia ir jo dukters požiūrį: jei tėvas yra pasitikintis ir jam sekasi, tai gali padrasinti dukters siekimus, jei jis bijo ir jam nesiseka, ji gali būti linkusi perimti baimingą tėvo požiūrį arba stengtis jį kompensuoti.

### *Idėjų ir vertybių įgyvendinimas, kūrybiškumo sklaida*

C. G. Jungo darbuose tėvas aprašomas kaip dvasinio pasaulio reprezentatorius, priešingai žemiškumui, glūdinčiam simboliuose motinos vaizdiniuose. Kaip motinos archetipas atitinka

Yin principą, taip tėvo archetipas atitinka Yang. C. G. Jung pažymi (1953), kad tėvo vaizdinys daugiausia lemia ne tik moters santykį su autoritetu, įstatymu ir valstybe, vyrišką lytimi, bet ir su dvasia ir protu, struktūra ir ribomis, kūrybiškumu ir priegimties dinamiškumu.

Šias C. G. Jungo idėjas patvirtina ir pasaulyje gerai žinomo H. Kohuto (1971) darbai. Nagrinėdamas ankstyvąją vaiko raidą, autorius aptinka, kad vaiko vertybių ir požiūrio į pasiekimus formavimasis siejasi su tėvo įtaka. Normalios raidos metu, tėvas iš pradžių yra idealizuojamas, o tada vaikas turi jį „nurungti“. H. Kohut pabrėžia, kad tie patys dėsniniai galioja ir psichoterapijos procese. Analitikė S. L. Leonard (1998) teigia, kad tradiciškai tėvas projektuoja idealus į savo dukterį. Jis suteikia autoriteto, atsakomybės, sprendimų priėmimo, objektyvumo, tvarkos ir drausmės modelį. Kai dukra pakankamai suauga, tėvas turėtų atsitraukti, kad ji galėtų tuos idealus internalizuoti ir aktualinti savyje. Panašių paralelių galime įžiūrėti ir vidinių santykių perspektyvoje. Pavyzdžiui, V. Kast (1997) pabrėžia, kad vaikai gali integruoti ir pritaikyti minėtas „tėviškas“ savybes tik tada, kai vykstant psichologiniam vystymuisi atsitapatina nuo tėvo komplekso, nes tik tada galima pasirinkti savo vertybes, surasti savo kūrybiškumo ir dvasingumo šaltinius.

## 2.5. Apibendrinimas

Apibendrinami santykių su tėvu svarbą moters brandai galime teigti, kad ši sritis yra labai plati, dinamiška, reiškiasi įvairiais mechanizmais ir veikia skirtingais psichinio funkcionavimo lygmenimis:

- Santykiai su tėvu veikia vidinių asmenybės struktūrinių darinių ir jų santykių susidarymą bei dinamiką. Išskirtinę vietą čia užima prielaida, kad yra asmeninis autoritetas,

kaip asmenybės centras, kurio veikimas siejasi su savęs vertinimo, sprendimų priėmimo, įsitvirtinimo, psichologinių ribų nustatymo procesais. Pastarasis aspektas yra svarbus ne tik santykiams su išoriniu pasauliu, bet ir su pašamone. Iš pašamonės kyla ir agresijos, ir destruktijos impulsai – asmuo irgi turi turėti adekvačių santykių su jais modelį.

- Psichoseksualinis tapatumas ir tarpusavio ryšių sistema yra kita svarbi sritis, apimanti ir gelminį savęs tapatumo jausmą, ir ryšius su kitos lyties asmeniu. Stabilūs ir ilgalaikiai ryšiai daugeliu atvejų yra svarbi psichinės sveikatos, vidinės pusiausvyros ir pasitenkinimo gyvenimu sąlyga.
- Gebėjimas tinkamai diferencijuoti vertybes ir jas integruoti savo gyvenime yra tiesiogiai susijęs su pamatiniais asmenybės struktūros dariniais, esminėmis asmens motyvacijos strategijomis. Išgyvenimas ar augimas, prisitaikymas ar kūryba, tarnavimas idėjai ar materijai – šie ir kiti poliai gali būti susiję su gyvenimo prasmės klausimais.
- Socialinių ir kultūrinių vaidmenų pažinimas ir lankstus santykis su jais (gebėjimas tapatintis ir atsitatapinti) yra svarbi išorinių santykių ir sėkmingos saviraiškos pasaulyje sąlyga.

Apžvelgiant straipsnio visumą gali susidaryti įspūdis, kad tėvo vaidmuo yra nepaprastai reikšmingas ir gali iš esmės nulemti, o dažnai ir visiškai sutrikdyti dukters gyvenimą. Vis dėlto analitinės psichologijos pozicija optimistiška, nepaisant patyrimo su asmeniniu tėvu sunkumų ar netgi tėvo nebuvimo fakto, kiekviena moteris savyje turi visą tėvo archetipo potencialą, kurį gali atskleisti, jei rizikuos atrasti ryšį su pašamone. Net jei asmeniniai ar kultūriniai tėvai formavo tam tikrą moters



vaizdinį, dukra turi vidinį pozityvų ir kūrybišką tėvo archetipo aspektą, kuris gali kompensuoti neigiamą moters asmeninės istorijos įtaką. Tėvo vaizdinį kuria ne tik savo pačių tėvai, bet ir santykiai su kitomis tėviškomis figūromis: seneliais, mokytojais ar kitais išmintingais žmonėmis. Psichoterapijos metu taip pat yra galimybė atkurti geresnį ryšį su viduje glūdinčiu tėviškuoju principu, atskleisti iki tol nepažintas tėvo savybes, vedančias visybiškumo ir brandos link.

## Literatūra

- Cookston J. T. & Finlay A. K.** Father involvement and adolescent adjustment: Longitudinal findings from add health // *Journal of Theory, Research, & Practice about Men as Fathers*, 2006, vol. 4, p. 137–158.
- Dieckmann H.** Some aspects of the development of authority // *Journal of Analytical Psychology*, 1977, 22 (3), p. 230–242.
- Freud S.** Psichoanalizės įvadas. Paskaitos. Vilnius: Vaga, 1999.
- Gudaitė G.** Įvadas į analitinę psichologiją. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2002.
- Gudaitė G.** Sovietinės traumos psichologiniai padariniai ir analitinis procesas // *Sunkių traumų psichologija: politinių represijų padariniai*. Red. D. Gailienė. Vilnius: Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centras, 2004, p. 127–149.
- Jung C. G.** (1953–1970). *Aspects of the masculine*. Bollingen Series Princeton University Press, 1991.
- Jung C. G.** *Memories, dreams, reflections*. New York: Vintage books, 1965.
- Jung C. G.** (1959). *The archetypes and the collective unconscious*. CW. No. 9.1. London: Routledge, 1991.
- Jung C. G.** *The association method* (1909). In: C. W. Vol. 2. New York: Princeton Press, 1990.
- Jung C. G.** *The Family constellation* (1909). In: C. W. Vol. 2. New York: Princeton Press, 1990.
- Jung C. G.** *On the doctrine of complexes* (1911). In: C. W. Vol. 2. New York: Princeton Press, 1990.
- Kast V.** *Father–daughter, mother–son*. Shaftesbury, Dorset: Element, 1997.
- Kiesaitė D.** Depresija sergančių pacientų perfekcionizmas ir tėvo kompleksas. Vilnius: Vilniaus universiteto bakalauro darbas, 2005.
- Kohut H.** *The analysis of the self. A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. New York: International Universities Press, 1971.
- Leonard S. L.** *The wounded woman. Healing the father–daughter relationship*. Boston & London: Shambhala, 1998.
- Lozovskaja J.** *Feminisčių tėvo komplekso raiška*. Vilnius: Vilniaus universiteto bakalauro darbas, 2005.

- Mackey W. C.** Support for the existence of an independent man-to-child affiliative bond: Fatherhood as a biocultural invention // *Psychology of Men & Masculinity*, 2001, vol. 2.
- O'Brien M. & Houston G.** Integrative therapy. A practitioner's guide. Sage Publications, 2000.
- Parke R. D.** Fathers. The developing child. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1981.
- Phares V.** Father absence, mother love, and other family issues that need to be questioned. Comment on Silverstein // *Journal of Family Psychology*, 1993, vol. 7 (3), p. 293–300.
- Richaud de Minzi M. C.** Loneliness and depression in middle and late childhood: The relationship to attachment and parental styles // *Journal of Genetic Psychology*, 2006, 167 (2), p. 189–210.
- Rohner R. P., Veneziano R. A.** The importance of father love: History and contemporary evidence // *Review of General Psychology*, 2001, vol. 5 (4), p. 382–405.
- Samuels A.** (ed.). The father: Contemporary Jungian perspectives. London: Free Association Books, 1985.
- Stein M.** Jung: father and son – one view // *Mother Father*. Ed. H. Wilmer. Wilmette, Illinois: Chiron Publications, 1990.
- Stein M.** The principle of individuation. Toward the development of human consciousness. Wilmette, Illinois: Chiron Publications, 2006.
- Verbiejūtė I.** Tėvo komplekso ryšys su krizės įveikos strategijomis. Vilnius: Vilniaus universiteto bakalauro darbas, 2005.
- Woodman M.** Addiction to perfection. The still unravished bride. Canada: Inner City Books, 1982.
- Zoja L.** Tėvas. Istorinė, psichologinė ir kultūrinė perspektyva. Vilnius: Ciklonas, 2006.

III.

---

GLOBOJAMŲ  
PAAUGLIŲ MERGAIČIŲ  
GĖDOS JAUSMO  
IŠGYVENIMAS  
PSICHOTERAPINĖJE  
GRUPĖJE

---

*A. Zbarauskaitė*

- Gėdos išgyvenimo problemos ir įveika
- Globojami paaugliai ir gėdos išgyvenimas
- Tyrimo metodika
- Rezultatai ir jų aptarimas
  - Pyktis ir įniršis*
  - Pavydas ir ilgesys*
  - Kaltė*
  - Baimė išgyventi skausmą*
- Apibendrinimas
- Literatūra

### 3.1. Gėdos išgyvenimo problemos ir įveika

Emocinis funcionavimas yra svarbi žmonių tarpasmeninių santykių dalis. Psichoterapijoje, siekiant santykių pilnatvės, svarbu pažinti savo jausmus ir geriau juos suprasti. Anot S. Pattison (2005), gėdos jausmas ilgą laiką buvo „Pelenė“ tarp kitų nemalonių jausmų, į jį buvo kreipiama daug mažiau dėmesio nei į kaltės bei nerimo išgyvenimus. Tik pastaraisiais metais susidomėta gėdos jausmu, todėl atliekama vis daugiau tyrimų, siekiant suprasti šį išgyvenimą. Dažnai pabrėžiama, kad gėdos jausmas susijęs su skausminga patirtimi ir gali trukdyti palaikyti santykius. Todėl kyla klausimai, kaip tai atsitinka? Taip pat iki šiol vis dar mažai dėmesio skiriama gėdos išgyvenimui pauglystėje, nors šis jausmas atlieka svarbų vaidmenį žmogaus socializacijoje ir ieškant savo tapatumo.

Remiantis analitinės psichologijos teorija, gėdos jausmas būdingas visiems žmonėms, todėl manoma, kad jis turi archetipinį pagrindą (Jacoby, 2001). Nors kiekvienas žmogus turi unikalią gėdos jausmo susidarymo istoriją, gėdos išgyvenimas visuomet susijęs su žmogaus archetipais *Persona*<sup>1</sup> ir *Šešėliu*<sup>2</sup> bei subjektyviu Savasties patyrimu. Kai *Persona* neatitinka to, ko tikisi kiti ir ko iš savęs tikisi pats žmogus, kai pamatomas savo silpnumas

<sup>1</sup> *Persona* – tai vaidmenys, kuriuos žmogus prisiima visuomenėje ir juos atlieka, siekdamas palaikyti gerus santykius su išoriniu pasauliu (Reber, 1995).

<sup>2</sup> *Šešėlis* – nuslopinti ir neišvystyti savęs aspektai (Reber, 1995).

ar bejėgiškumas, gali būti išgyventa gėda. Gėdos jausmas visada susijęs su didesniu savęs įsisąmoninimu, dažnai tų dalių, kurios iki tol buvo šešėlinės, todėl šis jausmas gali būti išgyvenamas tik tuomet, kai žmogus geba save pamatyti kitų akimis.

Gėda – tai socialinis jausmas, kylantis socialiniame kontekste. Šis jausmas gali būti išgyvenamas įvairiose situacijose. R. G. Lee ir G. Wheeler (2001), remdamiesi Tomkins (1963) jausmų teorija, teigė, kad kiekvienas jausmas atlieka tam tikras funkcijas. Gėdos jausmo funkcija yra reguliuoti teigiamas emocijas: susidomėjimą ir pasitenkinimą. Šis jausmas sulaiko žmogų, kai pajuntama, kad tam tikras noras, poreikis ar elgesys gali būti netinkamas ar net socialiai pavojingas. Gėdos jausmas kyla tik tais atvejais, kai noras ar interesas yra tokie stiprūs, jog gali pereiti į aktyvų veiksmą siekiant juos įgyvendinti ir manoma, kad į šį norą, poreikį ar interesą nebus atsakyta. Todėl gėda išgyvenama tik tada, kai žmogui kažkas tikrai rūpi (Potter-Efron R., Potter-Efron P., 1989).

Gėdos jausmas saugo vidinę privačią erdvę ir pataria, ką galima parodyti, o ką vertėtų pasilikti sau. Šis jausmas sustiprina tarpasmeninius skirtumus ir individualaus tapatumo pojūtį (Jacoby, 2001). Taigi viena iš gėdos jausmo funkcijų yra padėti įsisąmoninti skirtumus tarp savęs ir kito žmogaus ir pasitraukti, kai situacija gali būti pavojinga. Tačiau gėdos jausmas yra ne tik „atskiriantis jausmas“, tuo pat metu jis yra ir „jungiantis“. G. Kaufman (1989) gėdą apibūdino kaip tiltą, leidžiantį žmonėms užmegzti ryšį su kitais, nes šis jausmas parodo, kad kažkas tarp mūsų ir išorinio pasaulio sutriko ir kad tai reikia taisyti. Be gėdos jausmo būtų neįmanomas bendrumas, ryšio išgyvenimas ir žmonių visuomenė tiesiog neegzistuočiau. Todėl išgyvenantis gėdą žmogus ne tik atsitraukia ir izoliuojasi, bet ir turi galimybę išdrįsti būti savimi su kitais žmonėmis, jautriau matyti santykių ribas. Taigi gėda yra emocijų (pykčio, pavydo,

baimės), padedančių reguliuoti artimumą ir atstumą santykiuose, matas.

Kadangi, kaip minėta, gėda yra jausmas, kylantis tarpasmeniniuose santykiuose, jis dažnai maišomas su kitu jausmu – kalte. Kaltės jausmas atsiranda tuomet, kai įskaudinamas objektas ir laukiama tam tikros bausmės. Tačiau gėdos jausmas išgyvenamas kitaip – pažeidžiami tam tikri idealai bei normos, dėl to labai bijomasi būti visiškai atmetam žmonių visuomenės. Tai ne fizinės, o psichinės mirties baimė. Intrapsichiniu požiūriu kaltė yra susijusi su vidinėmis figūromis, pirmiausia tėviškomis, kurios grasina bausme. Gėda taip pat remiasi introjektuotomis figūromis, tačiau jos yra daug griežtesnės ir idealizuotos – jos grasina atmetimu, izoliacija. Kaltės ir gėdos jausmai nėra priešingi vienas kitam, jie dažai išgyvenami kartu ir nepanaikina vienas kito (Jacoby, 2001).

Gėdos jausmas suvaržo žmogaus Savastį ir sustabdo bet kokią aktyvumą. Tuomet žmogus pradeda kreipti dėmesį tik į save, dėl to kyla pasimetimas: negalėjimas aiškiai mąstyti, kalbėti ir veikti (Lewis, 2003). Išgyvenant gėdą, Savastis suvokiama kaip maža, bejėgė, užšalusi ir emociškai pažeista. Pasak humanistinės teorijos šalininkų, gėdos jausmas taip pat sustabdo dialogą tarp žmonių, tačiau ne visam laikui, o tik tol, kol dialogas iš „Aš–tai“ santykio pasikeičia į „Aš–tu“ santykį.

Gėdos jausmas pasiekia giliausius psichikos klodus. Anot R. Potter-Efron ir P. Potter-Efron (1989), gėdos jausmas visada gimsta kūne. Šis jausmas susijęs su vegetacine nervų sistema – tai rodo staigus paraudimas ar gausus prakaitavimas jį išgyvenant (Lewis, 2003).

Žmonės, patiriantys gėdą, jaučiasi taip blogai, kad nori kuo greičiau atsikratyti šio jausmo. Be to, pačios gėdos prigimtis yra slėpti, todėl paprastai pastebimos tik žmogaus pastangos įveikti gėdos jausmą: nuleista galva ir akys, pažemėjęs balso tonas,

sustingęs kūnas. Dažnai kaip atsakas į šį jausmą yra sąstingis, energijos dingimas, atitrūkimas nuo situacijos, užsisklendimas savyje, kritika, kerštas (Potter-Efron R., Potter-Efron P., 1989). J. Elison su bendraautoriais (2006) tyrinėjo gėdos įveiką ir patvirtino Nathanson (1992) gėdos įveikos modelį, pavadintą „gėdos kompasu“. Šis modelis aprašo keturis gėdos įveikos scenarijus, kurie taip pat turi įtakos santykiams su kitais žmonėmis: *puolimas, nukreiptas į save* (gėdos jausmas pripažįstamas, priimamas ir netgi padidinamas bei internalizuojamas), *užsisklendimas savyje* (gėdos jausmas atpažįstamas, vertinamas kaip pagrįstas ir siekiama pasitraukti, pasislėpti nuo gėdą keliančios situacijos ir žmonių), *ataka, nukreipta į kitą* (gėda nėra atpažįstama ar tiesiog nepriimama ir siekiama, kad kitas žmogus pradėtų jaustis blogiau), ir *vengimas* (gėdos jausmas nepripažįstamas, neigiamas ir siekiama pakeisti situaciją į neutralią ar pozityvią). Tačiau tokios gynybos paprastai tik nutraukia dialogą tarp žmonių ir sunkina bendravimą. Todėl R. Potter-Efron, P. Potter-Efron (1989) teigia, kad tik drąsiai priimtas gėdos jausmas leidžia palaikyti ryšį su kitu žmogumi ir tik tada šis jausmas tampa savo priešingybe – pasididžiavimu.

Kodėl gėdos jausmas ypač svarbus ir dažnai išgyvenamas paauglystėje? Analitinės psichologijos autoriai (Frankel, 2001; Jacoby, 2001) teigia, kad gėda artimai susijusi su žmogaus individuacijos procesu. Individuacijos procesas raišosi perspektyvoje suprantamas kaip visą gyvenimą vykstantis procesas, tad paauglystė yra svarbi šio proceso dalis. Šiuo laikotarpiu ypač aktualus tampa Personos ir Šešėlio archetipų santykis (Frankel, 2001). Surasti savo tapatumą ir atskleisti jį pasauliui yra viena pagrindinių paauglio užduočių. Paaugliai, siekdami suprasti, kas jie yra, kuo norėtų būti, ieškodami savo unikalumo, dažnai priešinasi visuomenės normoms ir išbando įvairius vaidmenis. Be to, tapatumo formavimasis tiesiogiai susijęs su padidėjusiu savęs išisąmonini-



mu, o tai sukelia jausmą, kad visi gali matyti pačius slapčiausius jaunuolio aspektus, kas dažnai kelia gėdos jausmą.

Paaugliai turi ir kitą individuacijos proceso keliamą užduotį – jiems reikia rasti ryšį su savo destruktiva – integruoti Šešelio archetipą. Paauglystėje, ieškant savęs kaip nepriklausomos asmenybės, dažnai kyla agresija, kuri padeda atsiskirti nuo savo globėjų. Siekdami rasti kelią į laisvę, paaugliai išgyvena griovimo galimybę. Todėl šiuo laikotarpiu gėdos jausmas yra dažnas (Frankel, 2001).

Taigi gėdos jausmas yra reikalingas santykiams reguliuoti, nes padeda nustatyti artimumą ir atstumą santykiuose. Atrodo, kad šis jausmas ypač svarbus paauglystėje, kai kuriamas tapatumas ir išbandomos ribos su kitais žmonėmis ar elgesio normomis. Tačiau labai dažnai tyrimai rodo (Claesson, Sohlberg, 2002; Milligan, Andrews, 2005), kad gėdos jausmas susijęs su savęs žalojimu, savižudybėmis, nuolatinio nereikalingumo išgyvenimu ir trukdo palaikyti santykius. Kaip tai atsitinka? Gešaltinės psichoterapijos atstovai R. G. Lee ir G. Wheeler (2001) teigia, kad gėdos jausmas yra susijęs su poreikių frustracija. Kai frustracija yra maža – ryšys tarp gėdos ir nepatenkinto poreikio yra laikinas. Tokiais atvejais asmuo gali rasti kitą būdą patenkinti savo poreikį, kai šis išskyla. Tačiau kai frustracija santykiuose yra didelė ir gėdos išgyvenimas labai stiprus, pavyzdžiui, kai prarandami biologiniai tėvai, kontaktas su kitais negali būti visiškai išgyventas ir asmuo praranda ryšį su savo tikroju poreikiu. Tačiau poreikis neišnyksta ir vis išskyla kartu su gėdos jausmu. Todėl dauguma globojamų vaikų ir paauglių turi internalizuotą gėdos jausmą. Globojami paaugliai nuolat išgyvena savo menkumą, prastai save vertina ir dažnai jaučia gėdą (Brininich, 1992). Tokiais atvejais gėdos jausmas tarsi nevisiškai atlieka santykių reguliavimo funkciją.

### 3.2. Globojami paaugliai ir gėdos išgyvenimas

Labai dažnai, dirbant globos namuose, tenka patirti globėjų ir kitų darbuotojų nuostabą ir išgirsti klausimus: kas atsitinka, kad globojamas vaikas, tapęs paaugliu, darosi nevaldomas: ar tai susiję su paveldėjimu, ar tiesiog nebuvo viskas padaryta, kad globojamas jaunuolis jaustųsi laimingas? Globėjai ir kiti profesionalai jaučiasi bejėgiai matydami, kaip jaunuoliai pradeda bėgti iš globos įstaigų ar globėjų šeimų, vartoja alkoholį ir narkotikus, išsitraukia į santykius, kuriuose yra išnaudojami ar net patys išnaudoja, žaloja save ir net bando nusižudyti.

Siekiant suprasti, kodėl taip atsitinka, svarbu atkreipti dėmesį, kodėl vaikai patenka į globos įstaigą. Anot J. W. Pearce ir T. D. Pezzot-Pearce (2001), pagrindinės tėvų teisių apribojimo priežastys yra vaikų išnaudojimas (fizinis, emocinis, seksualinis) ir nesirūpinimas jais. Kai kurie vaikai, patekę į globos įstaigą, ne tik pakeičia globėją, bet ir turi ilgą prievartos, apleistumo ir atstūmimo istoriją. Galima teigti, kad daugelis vaikų, patekusių į globos įstaigą, yra turėję ilgalaikį traumuojantį patyrimą. Anot A. Cook, J. Spinazzola, J. Ford ir kt. (2005), tokie išgyvenimai paliečia daugelį vaiko psichinės veiklos sričių. Ilgalaikis traumavimas pažeidžia prieraišumo sistemą, tuomet pasaulis atrodo nepatikimas ir nenusipėjamas, nepasitikėjimo ir įtarumo jausmai tampa nuolatiniais gyvenimo palydovais, dėl to globojamiems jaunuoliams sunku suvokti kito žmogaus emocijas ir požiūrį. Taip pat atsiranda sunkumų kontroliuojant emocijas ir elgesį (sunku apibūdinti savo emocijas ir vidines būsenas, tuštumos ir kad esi miręs jausmas, nuolatinis noras nusižudyti) ir pažintinės srities sutrikimų (dėmesio koncentracijos sunkumai, kalbos vystymosi ir mokymosi problemos). Trauminiai išgyvenimai pažeidžia ir savastį. Tuomet jaunuoliai jaučia savo tęstinumo stoką, jiems nuolatos atrodo, kad tai, kas gera, greitai baigsis ir jie patys ne-

beegzistuos, kenčia dėl prasto savęs vertinimo, suvokia save kaip negebantį tvarkytis su savo aplinka, visiškai pažeistą traumuojančio patyrimo, dėl to kaltės ir gėdos jausmai tampa nuolatiniai.

Ne tik traumuojantis patyrimas, bet ir pati globa bei įvaikinimas siejasi su praradimu ir sukelia vaikui ar jaunuoliui stresą. Labai dažnai manoma, kad vaikai, kurie pateko į globos įstaigą iki vienerių metų ir neprisimena savo globėjų, negali išgyventi praradimo jausmo, nes kaip galima ilgėtis tų žmonių, kurių niekada nepažinojai. Tačiau pastaruoju metu pripažįstama, kad net ir šiuo atveju praradimo jausmas turi nemažą reikšmę. Įvaikinti ir glojami vaikai, suvokę šią situaciją, išgyvena ne tik savo biologinių tėvų, bet ir santykių su savo globėjais stabilumo praradimą. Tai tam tikras Savasties ir savo genealoginio tęstinumo praradimas. Tokia daugybė netekties išgyvenimų palieka nebaigtumo, svetimumo, nesusietumo, atmestumo jausmus (Brodzinsky, 1990). Tokie išgyvenimai kelia stiprų gėdos jausmą ir veda prie socialinės izoliacijos.

Taip pat dažnai klausiama, kodėl daugelis sunkumų pasireiškia ar sustiprėja paauglystėje?

Anot D. M. Brodzinsky (1990), vaikai iki penkerių–septynerių metų nesupranta, ką reiškia įvaikinimas ar globa, nes jiems šeima yra tie žmonės, kurie yra šalia ir jais rūpinasi. Tačiau augdami vaikai, besivystant pažintinėms funkcijoms, po truputį pradeda suvokti, kad šeima yra ne tie žmonės, su kuriais gyvenama, o egzistuoja ir kraujo ryšys. Būtent šio ryšio nėra tarp vaiko ir jį globojančio asmens, ir šis faktas sukelia vaikui stresą bei pasimetimą. Paauglys jau puikiai supranta: tam, kad būtų įvaikintas ar glojamas, pirmiausia jis turėjo būti paliktas. Tai gi apie aštuntus metus atsiranda gedėjimo jausmas, kad buvo prarasta kažkas svarbaus. Paauglystėje šis praradimo jausmas tampa dar stipresnis ir dažnai išgyvenamas kaip savęs praradimas ir tęstinumo nebuvimas.

Paauglystėje globojamų ir įvaikintų jaunuolių atsiskyrimas nuo globėjų iškelia į paviršių daug senų konfliktų ir nerimo. Be to, paauglystė – tai laikotarpis, kuriame, atsinaujinus anksčiau nenugalėtiems sunkumams ir neišspręstiems konfliktams, atsiranda galimybė juos išspręsti (Blos, 1962). Šiuo laikotarpiu seni trauminiai išgyvenimai tampa vėl aktualūs – dažnai kelia gėdos jausmą. Kartais jie net pakartojami, tik kitose situacijose, todėl dažnai globojami paaugliai įsivelia į atsitiktinius ir net pavojingus santykius (Brinich, 1990).

Taigi globojami paaugliai išgyvena nuolatinį priklausymo kam nors stygių. M. Hunter (2002) pabrėžia, kad būtent priklausymas „kam nors“ yra tai, ko reikia žmonių vaikams. Be šio jausmo mes vargu ar žinotume, kas mes esame, ir vargu ar žinotume, nuo ko pradėti savarankiškai gyventi. Savo šaknų turėjimas leidžia priimti save tokį, koks esi, ir išlaikyti šį patyrimą nepriklausomame gyvenime. Tačiau globojami vaikai negali gyventi nei su tikrąja šeima, nei be jos. Todėl paauglystėje jie dažniausiai jaučiasi atmetami ir nereikalingi ir į kitus žmones reaguoja, tarsi šie kažkuo kaltintų, atmetų ar net smerktų juos. Anot K. Claesson ir S. Sohlberg (2002), nuolatinis gėdos jausmo išgyvenimas koreliuoja su abejingumo, apleistumo ir atmetimo artimuose santykiuose išgyvenimais. D. Howe (2001) atliktas tyrimas parodė, kad net 46 proc. globėjų šeimoje saugusių vaikų jautėsi kitokie, negu juos globojanti šeima, ir dažnai manė, kad jų tiesiog nesupranta ir atmeta. Vaikai, patekę į globos namus ar įvaikinti šeimoje, dažnai suvokia globojančią aplinką kaip pavojingą, nenuspėjamą, atmetančią ar net išnaudojančią dėl savo ankstesnės patirties, kuri neleidžia priimti kitų žmonių teikiamos pagalbos.

Dažniausiai paauglystėje globojami vaikai išgyvena postūmį atnaujinti santykius su savo biologiniais tėvais, kad ir kokie išnaudotojiški ar destruktivūs jie buvo, taip patekdami į užburta

ratą. Viena vertus, paauglys negali priartėti prie savo biologinių tėvų, nes buvo jų atstumtas, ir tuo pat metu negali nuo jų atsitraukti dėl savo paties nesaugaus prieraišumo. Anot M. Hunter (2002), dažnai toks paauglių vengiantis prieraišumas aplinkinių suvokiamas kaip „nepriklausomybė“. Patys paaugliai taip pat dažnai tokį savo elgesį apibūdina kaip siekimą būti laisviems nuo tėvų, globėjų ar socialinių darbuotojų įtakos. Tačiau kai jie gauna šią laisvę, paprastai negali susilaikyti nežaloję savęs. Dažnai paaugliai dėl socialinių įgūdžių stokos, santykių supratimo ir vidinio gėdos jausmo iš naujo patiria situacijas, nuo kurių buvo išgelbėti vaikystėje. Jauni žmonės nesąmoningai ieško bausmės sau ir tarsi siekia patvirtinti idėją, kad yra nieko verti. Globojami paaugliai dažniausiai kaltina save dėl savo tėvų nesėkmės mylėti ir rūpintis jais ir mano, kad jie patys yra blogi, bjaurūs, nepriimtini, todėl tėvai negalėjo būti su jais ir juos paliko. Paaugliui, išgyvenusiam traumą, yra sunku integruoti daugelį savo augančios Savasties aspektų. Tokie jaunuoliai įsitikinę, kad turi kažką nepriimtino, dėl ko bus atmesti kitų žmonių. Stiprus gėdos jausmas yra nuolatinis išgyvenimas, nebeпадedantis reguliuoti artimumo ir atstumo santykiuose, tačiau izoliuojantis.

Taigi didelė ambivalencija savo tėvų ir globėjų atžvilgiu, gėdos jausmas yra bauginantys, bjaurūs ir nepriimtini, todėl jaunuoliai pasirenka juos slėpti ir net sau neigti. Todėl svarbu jaunuoliams padėti pasijusti saugiai, nes tik labai saugioje aplinkoje ir palaikomi jie gali pradėti tyrinėti šiuos savus išgyvenimus, ir tuomet šie jausmai gali pasirodyti santykiuose. P. Hultberg (1988) pabrėžia, kad, tik atsiradus pasitikėjimo jausmui, gėdos jausmas gali pasirodyti santykiuose, taip pat terapijoje. Ir tik tuomet, kai žmogus leidžia šiam jausmui pasirodyti, įmanomas tikras ir gilus savęs pažinimas. Tokie momentai yra ypač svarbūs, nes jaunuoliams tai yra galimybė ir pažinti

kitus, ir užmegzti su kitu žmogumi tikrą „Aš–tu“ santykį, kurio pagrindas yra pasitikėjimas ir kuris padeda kurti tapatumą paauglystėje. M. Hunter (2002) nurodo, kad pasitikėjimas nėra intelektualinis veiksmas, ir jis tampa įmanomas tik nuolat kartojant ir išgyvenant tokį santykį, kai esi vertinamas ir gerbiamas. Todėl smurtą išgyvenusių jaunų žmonių terapija yra ilga ir negali būti pagreitinta. Santykis sesijų metu tampa pagrindu, kuris leidžia jaunuoliui pradėti tikėti savimi.

Taigi gėdos jausmas yra bendras visiems žmonėms ir viena svarbių šio jausmo funkcijų – reguliuoti artimumą ir atstumą santykiuose. Tačiau traumuojuantis patyrimas santykiuose stabdo Savasties vystymąsi ir kelia stiprų nuolatinį gėdos jausmą, kuris nebeatlieka savo reguliacinės funkcijos, o veda prie izoliacijos ir pakartotinio nereikalingumo išgyvenimo. Globojami paaugliai dažnai turi ilgą traumuojančios patirties istoriją ir dažnai išgyvena gėdą bei jaučiasi izoliuoti. Todėl dirbant su globojamais paaugliais ypač svarbu suvokti, kaip gėda pasireiškia grupiniuose užsiėmimuose, kokie jausmai kyla kartu su gėda, kaip ji yra išgyvenama ir kaip veikia tarpasmeninius santykius. Tik geresnis šio jausmo fenomenologijos supratimas leis geriau suvokti, kaip galima padėti traumuojuantį patyrimą turintiems paaugliams.

### **3.3. Tyrimo metodika**

Siekiant suprasti, kaip globojamos paauglės merginos gėdos jausmą išgyvena grupėje, buvo atliktas kokybinis tyrimas – surinkta informacija apie kiekvienos dalyvės pagrindinius gyvenimo įvykius ir atlikta aprašomoji fenomenologinė psichologinė gėdos jausmo išgyvenimo grupėje analizė (pagal A. Giorgi). Gauti duomenys interpretuojami remiantis psichodinaminės analitinės teorijos prielaidomis.

*Tiriamas fenomenas:* gėdos jausmo išgyvenimas psichoterapi-  
nėje grupėje.

*Tyrimo dalyvės:* tyrime dalyvavo keturios 16–17 metų mergi-  
nos, gyvenančios šeimyninio tipo globos namuose. Visos mer-  
ginos dalyvavo dvejus metus trukusioje geštalninėje grupinėje  
terapijoje. Tyrimas buvo atliekamas praėjus metams po grupi-  
nių užsiėmimų pabaigos.

Visi tyrimo dalyvių vardai ir pagrindinės detalės, nesusiju-  
sios su tyrimu, pakeisti.

*Tyrimo procedūra:* duomenims rinkti buvo atliekamas pusiau  
struktūrintas interviu. Jį atliko straipsnio autorė. Visoms mergi-  
nomis buvo duotas klausimas: „*Prašau prisiminti vieną konkrečią*  
*situaciją, kai grupelėje jautei gėdą. Nuosekliai papasakok, kaip viskas*  
*buvo ir kaip tai išgyvenai.*“ Kiti klausimai buvo tik gilinantys arba  
tikslinantys.

*Duomenų apdorojimas:* tekstas yra perrašomas iš diktofono.  
Vėliau tekstas dar kartą perrašomas pakeičiant pasakojančiojo  
„aš“ trečiuoju asmeniu „ji“ – ši procedūra leidžia tyrėjui atsi-  
traukti nuo teksto emocijų.

Tuomet atliekamos šios procedūros (Giorgi A. P., Gior-  
gi B. M., 2003):

- Visas tekstas perskaitomas iš naujo, siekiant pajusti jo vi-  
sumą.
- Tekstas suskirstomas dalimis – prasminiais vienetais.  
Prasminis vienetas – tai minties, jausmo arba situacijos  
pasikeitimas.
- Prasminių vienetų transformavimas į psichologinę kalbą.
- Tiriamo išgyvenimo (fenomeno) struktūros aprašymas:  
pirma aprašomas kiekvienos tyrimo dalyvės gėdos išgy-  
venimas grupėje, paskui išskiriamos bendros šio išgyve-  
nimo tendencijos.

### 3.4. Rezultatai ir jų aptarimas

Analizuojant interviu rezultatus pastebėta, kad merginos, pasakodamos situacijas apie gėdos jausmo išgyvenimą grupėje, pabrėžė skirtingus jausmus, kurie lydėjo gėdos patyrimą. Todėl visus interviu gautus rezultatus galima skirti į atskiras temas apie jausmus, lydinčius gėdą: pykčio, pavydo ir ilgesio, kaltės ir baimę patirti skausmą.

#### *Pyktis ir įniršis*

*Atvejo analizės fragmentas (tyrimo dalyvės Gintarės)*

*Mergaitė gimė kitoje šalyje ir ją augino motina, nes tėvas vaiku nesirūpino ir nenorėjo pripažinti savu. Vėliau mama su Gintare persikėlė į Lietuvą ir iki penkerių metų viena rūpinosi dukra. Sužinojusi, kad serga sunkia onkologine liga, mergaitę nuvežė auginti tėvui ir seneliams, kadangi pati turėjo gydytis. Tėvas tuo metu smarkiai išgėrinėjo ir vaiku nelabai domėjosi. Po dvejų metų motina mirė ir tuomet tėvas atsisakė toliau rūpintis vaiku. Todėl septynerių metų Gintarė pateko į globos namus. Mergaitė dažnai sakydavo, kad jautėsi nereikalinga ir kad ja niekas nesidomi. Taip pat ji jautėsi ir savo globėjos šeimoje. Merginai dažnai atrodydavo, kad ja rūpinasi tik iš pareigos.*

Taigi vienas pagrindinių Gintarės gyvenimo motyvų yra atmetimas, palikimas ir nesirūpinimas ja. Tačiau vaikui per daug sunku suvokti, kad jo atsisakė. Kaip minėta anksčiau, tuomet vaikas, siekdamas išlaikyti saugumo jausmą ir tikėti savo tėvais, pradeda galvoti, kad tai jis nebuvo tinkamas, kad padarė kažką, dėl ko buvo atstumtas.

Gintarei taip pat buvo svarbu išsaugoti idealizuotą tėvo vaizdą, tikėti, kad atvykimas į globojamą šeimą buvo jos asmeninis pasirinkimas. Tačiau ją nuolat kankino baimė, kad kiti ja iš tiesų



nesidomi ir pasitaikius progai paliks, o tai tik patvirtintų, kad ji iš tiesų yra nereikalinga.

Tai atspindėjo ir terapiniame santykiyje. Mergina per pirmuosius susitikimus tylėjo ir stengėsi tyrinėti situaciją – jai buvo svarbu išsiaiškinti, ar ši aplinka pajėgi ją atlaikyti. Vėliau tarsi prasidėjo kitas išbandymų etapas – ribų mėginimas – pavėlavusi ji drąsiai ir įžūliai pradėjo kritikuoti savo mokytojus, pabrėždama jų „bukumą“. Tik daug vėliau Gintarė išdrįso kalbėti apie asmeninius išgyvenimus ir atmetimo baimę.

*Kokybinis tyrimas* parodė, kad Gintarė išgyveno gėdos jausmą grupėje, kai norėdama padėti kitai grupės narei, pasakojančiai savo gilius išgyvenimus, pajuokavo ir ją įskaudino. Gintarė užsisklendė savyje, grupiniame užsiėmime nebekalbėjo. Keisti situaciją nemėgino. Gintarėi palengvėjo, kai po grupinio užsiėmimo pajuto, kad įskaudinta mergina jai atleido (pradėjo kalbėtis su ja). Pati Gintarė nieko nesakė ir nedarė.

Gintarė vaikystėje išgyveno nuolatinę savo artumo poreikio frustraciją ir jausmą, kad šie poreikiai yra nereikalingi ar tiesiog ne vietoje. Tai kėlė mergaitei įniršį, tačiau rodyti agresiją buvo nepriimtina ir dėl to vidiniame pasaulyje įvyko skilimas. Agresija buvo nukreipta į vidų, prieš savo poreikius (Калишед, 2001). Todėl poreikiai būti pastebėti ir priimtai tapo nerimo ir bejėgiškumo pagrindu.

Anot Kalshed (Калишед, 2001), traumotų žmonių psichika nepajėgi pakelti *aš* dalies, reprezentuojančios pažeidžiamumą, bejėgiškumą, pakartotinio traumavimo riziką. Todėl kilusi gėda palaikant santykius atitolina. Tačiau ir pats gėdos išgyvenimas atrodo nepakeliamas, todėl bet kokia kaina siekiama išvengti šio žeminančio jausmo, net prisiminti situaciją, kai šis jausmas buvo ypač nemalonus. Pirmą Gintarės reakcija į situaciją, kai ji išgyveno gėdą, buvo: „Nežinau, nebuvo susigėdusi visai

aš...“ Tik po kiek laiko šis atstumas tarp savo išgyvenimo ir jo atkūrimo galėjo būti sumažintas ir mergina pridūrė: „ai, pavyzdžiui, aš lepteliu ką nors...“ Šis teiginys buvo pasakytas balso tonu, rodančiu, kad mergina nuvertina situacijos reikšmingumą, siekdama sumažinti skausmą ir įtampą, kurią kėlė vien šios situacijos prisiminimas. Ir tik dar kartą paprašius prisiminti vieną konkrečią situaciją, kai išgyveno gėdos jausmą, mergina giliai atsiduso ir papasakojo.

Gėdos jausmas, išgyventas Gintarės, kilo, kai mergina, norėdama padėti kitai grupės narei, ją įskaudino. „(...) ir aš kažką ten pasakiau, nesusijusio su tuo, kas pasakyta, norėjau nukreipti dėmesį, padėti. O jinai suprato, kad man visiškai neįdomu...“ Savo paties bejėgiškumo ir nerimo išgyvenimas skatina padėti kitiems, nes atrodo, kad tik tada galima tapti kažkuo vertu, užsitarnauti meilę. Tačiau susidūrus su frustracija senos traumos atsigamina, išgyvenamas nevisavertiškumo ir baimės gėdos jausmas.

Kaip minėta, gėdos jausmas suvaržo žmogaus savastį ir jam tampa sunku aiškiai mąstyti, kalbėti ir veikti (Lewis, 2003). Gintarė, kilus gėdos jausmui, negalėjo pratarti nė žodžio, pasijuto suvaržyta ir bejėgė, ką nors keisti ir net apie tai kalbėti jai atrodė per sunku. Kilusi sumaištis ir pyktis, nukreiptas į vidų, sužadino disociacijos gynybos mechanizmą, todėl mergina tapo sustingusi, tarsi nieko nejaustų: „Jinai nieko nesakė, pasižiūrėjo ir tiesiog tylėjo užsiėmimą tą. Aš irgi tylėjau (...) toliau visi kiti pasakojo, o mes tylėjom...“

Taip atsitinka, anot Nathanson (1992, cit. pgl. Elison, 2006), kai gėdos jausmas laikomas pagrįstas, ir tuomet siekiama atitolti nuo jį keliančios situacijos ir žmonių. Gintarė užsisklendė savyje, izoliavosi nuo aplinkos, galinčios dar kartą ją įskaudinti.

Traumą patyrusiems žmonėms išgyvenimai tarsi praranda prasmę, mintys ir vaizdiniai atskiriami nuo afektų, todėl so-

matiniai pojūčiai ir fizinės būsenos negali būti įsisąmoninami (Калшед, 2001). Gintarės pasakojime apie gėdos išgyvenimą nebuvo paminėta nė vieno somatinio pojūčio, tik iš šalies stebint, kūno kalba rodė kylantį stiprų nerimą. M. Kohut (2003) tokį stiprų nerimą pavadino dezintegracijos, kuri gresia visišku žmogaus asmenybės sugriovimu, nerimu.

Taigi žmonėms, išgyvenusiems nuolatinę poreikių frustraciją, susidūrus su pakartotiniu poreikių nepatenkinimu, kyla stiprus gėdos jausmas, tačiau kartu ir įniršis, kuris, nukreiptas į save, veda prie asmenybės fragmentacijos. Tokiais atvejais gėda verčia atsisakyti santykių ir izoliuoja.

## Pavydas ir ilgesys

### *Atvejo analizės fragmentas (tyrimo dalyvė Rūta)*

*Rūta gimė paauglei mamai. Ši mergaitę iš karto atidavė į kūdikių globos namus. Tačiau kai Rūtai suėjo dveji, motina ištekėjo ir pasiėmė mergaitę gyventi kartu. Rūtos patėvis rūpinosi šeima, o mama vis tiek girtuokliavo, negriždavo namo ir dažnai visur su savimi vedžiojosi mergaitę. Kai Rūta priešindavosi, mama ją žiauriai mušdavo ir kaltindavo. Mama Rūta taip pat išnaudojo seksualiai, grasindama, kad ši niekam apie tai neprasitartų. Taip pat mergina prisimena, kad kartais ją mama tiesiog palikdavo mieste prigrasinusi laukti ir negriždavo. Kai Rūtai suėjo septyneri, buvo nužudytas jos patėvis, tuomet mama visai nustojo rūpintis mergaite ir ją paliko psichikos liga sergančiai uošvei. Tais pačiais metais, Rūtos mokytojai pranešus apie padėtį Vaiko teisių apsaugos tarnybai, mergaitė apsigyveno globos namuose.*

*Globos namuose mergaitei buvo labai sunku laikytis šeimos normų. Ji stengdavosi visiems įtikti, dažnai skųsdavo globėjai kitus vaikus ir slapta skriausdavo mažesnius reikalaudama, kad apie tai niekas neprasitartų globėjai. Globėja pastebėjo, kad mergaitė siekia būti ypatinga ir dažnai išgyvena atmetimo, nereikalingumo jausmus.*

*Grupiniuose užsiėmimuose pradžioje Rūta buvo nedrąsi, kalbėdavo atsargiai, tarsi tikrintų, kiek gali pasitikėti šia situacija. Po mėnesio mergina tapo daug drąsesnė ir dažnai net pirmoji pradėdavo kalbėti užsiėmimuose. Tačiau mergina kalbėdavo labai greitai, neleisdama kitiems net įsiterpti, ir retai išdrįsdavo pakelti akis į kitus narius, tarsi bijodama pamatyti, kokias kitų reakcijas kelia jos pasakojimas. Kitų grupės narių kritika merginai buvo tokia baisi, kad dažnai atrodė, jog Rūta išnyks savo kėdėje. Neužtikrintumas, nuolatinis pavojaus jautimas ir gilus gėdos išgyvenimas buvo nuolatiniai merginos palydovai grupiniuose užsiėmimuose.*

Kokybinis tyrimas parodė, kad Rūta išgyveno gėdos jausmą grupėje, kai, pavydėdama kitai grupės narei, pernelyg domėjosi jos privačiu gyvenimu ir ją apkalbinėjo, ir tai merginą įskaudino bei supykėdė. Kai įskaudinta mergina viešai apie tai pasakė, Rūta įsitempė ir pasijuto nepatogiai ir labai ilgai atsiprašinėjo. Rūtai atrodė, kad jai taip atsitiko todėl, kad mergina ją anksčiau nelabai mėgo. Rūtai palengvėjo tik tuomet, kai įskaudinta mergina atleido. Rūta prisimena šią situaciją kaip gerą pamoką ir mano, kad ši patirtis ją labai pakeitė.

Rūtos gyvenime buvo be galo daug pavyzdžių, kai buvo nepaisoma jos poreikių ir ji dažnai buvo paliekama likimo valiai: pamirštama mieste, ją nuolat prižiūrėdavo kiti žmonės. Tokie išgyvenimai paliko gilų pėdsaką merginos psichikoje, mergina stengėsi būti visada pati šauniausia ir tuo pat metu nepasitikėjo savimi. Tokiais atvejais tam tikros savęs kaip žmogaus dalys laikomas sužalotos, kyla nepasitenkinimo savimi jausmas ir susidaro nevisavertiškumo kompleksas. Būtent tuomet kyla didelis pavydas kitiems, nes manoma, kad jiems nusišypsojo laimė (Jacoby, 2001). Žmonėms, išgyvenantiems stiprius nevisavertiškumo jausmus, atviras konkuravimas dažnai susijęs su stipriu gėdos jausmu. Rūta, prisimindama situaciją, kai išgyveno gėdą, siejo šį jausmą su stipriu pavydo jausmu. Ji pasakojo: „aš pasa-

kiau: „va jai (kitai grupės narei) pasisekė, nes jinai jau turi butą, tai kur bus tie pinigai, kurie tam skirti“ (...). Nelabai pamenu, na, net iš pavydo pasakiau, kad pas ją jau viskas suremontuota...“ Pasakodama šią mintį Rūta pakartojo net kelis kartus, pirmą kartą neaiškiai suformuluodama, o antrą kartą tvirtai pabrėždama: „aš pavydėjau, kad neturiu buto, o jinai turi, kad jai nusikilo, ir jį remontuoja...“ Kilęs gėdos jausmas vertė užsisklęsti ir prisiminimai darėsi migloti, tačiau pasakodama Rūta pabrėžė skirtumą tarp savęs dabar ir tos, kai išgyveno gėdą. Emocinis atstumas leido merginai daug aiškiau pripažinti savo pavydo jausmą ir tai atspindėjo kalbos nuoseklumas.

Gėdos jausmas susijęs su interesu. Kai interesas pasidaro per didelis ar pavojingas, kilusi gėda tarsi sustabdo ir verčia atsi-traukti, nes kitaip interesas ir domėjimasis galėtų tapti begaliniai (Tomkins, 1963, cit. pgl. Lee, Wheeler, 2001). Rūta tai pabrė-žė savo prisiminimuose: „Taip, man buvo labai nepatogu (...). Na, kišau nosį ten, kur nereikia.“ Gėda reguliuoja socialinius santykius versdama įsisąmoninti ribas tarp savęs ir kito (Lee, Wheeler, 2001). Tačiau kartu gėdos jausmas verčia nukreipti dėmesį nuo išorinio domėjimosi objekto į savo vidų. Toks dėmesio į savo vidinio pasaulio kompleksus nukreipimas susijęs su įtampos išgyvenimu. Rūta: „Na, buvo įtampa, buvo (...) ir labai negera buvo.“ Tačiau kai neužsisklendžiama savyje ir mėginama drąsiai kalbėti ir prisiimti atsakomybę, gėdos jausmas tampa galimybe turėti ryšį su tikrąja savastimi ir kitu žmogumi. Rūta: „Kai atleido, man kaip akmuo nuo širdies nuriedėjo. La-bai palengvėjo. Kitaip kaip su sąžine vaikščiočiau...“

Gebėjimas atlaikyti gėdos jausmą tarsi iš naujo atveria gali-mybes pasitikėti ryšiu su kitais žmonėmis ir pasijusti, kad gali būti priimamas. Toks patyrimas leidžia atlaikyti savo gėdos jausmą, o ne paprasčiausiai jį slėpti, ir santykiai su savo šešeline puse tampa lankstesni.

## Kaltė

### *Atvejo analizės fragmentas (tyrimo dalyvė Rita)*

*Rita yra vidurinis vaikas šeimoje – turi vyresnę ir jaunesnę seseris. Ji niekada nepažinojo savo tėvo, kadangi motina dažnai keisdavo savo partnerius ir niekada nekalbėdavo apie mergaičių tėvus. Motina ir jos paskutinis sugyventinis dažnai girtuokliaudavo, todėl mergaitėmis nesirūpino. Labai dažnai namuose nebūdavo ko valgyti ir vaikus pamaitindavo svetimi žmonės. Rita daugiausia laiko prabūdavo lauke, dažnai, kai mama ilgai negrįždavo, eidavo jos ieškoti. Kai Ritai buvo septyneri, jos mama per išgertuves buvo žiauriai nužudyta. Rita su seserimis pateko į globėjos šeimą. Rita labai konfliktavo su globėja, mergaitei sunkiai sekėsi laikytis keliamų reikalavimų: grįžti laiku, mokytis teigiamais pažymiais, lankyti mokyklą. Todėl globėja dažnai netekdavo kantrybės, kaltindavo Ritą einant motinos pėdomis ir norėjo, kad mergina nebegyventų jos šeimoje.*

*Grupiniuose užsiėmimuose Rita daug juokaudavo, stengėsi būti dėmesio centre, panaudodama įvairius būdus – humorą, nuolatinį kalbėjimą, vėlavimą, kramtomosios gumos kramtyimą. Merginai atrodė, kad kai kiti matys jos išorinę pusę, nepastebės vidinio nerimo ir baimės.*

*Toks elgesys keldavo dvejojimą jausmą: viena vertus, žavėjimąsi, o kita – ir susierzinimą, dažnai likdavo paviršutiniškumo, net veidmainiavimo pojūtis.*

Kokybinis tyrimas parodė, kad Rita išgyveno gėdos jausmą grupėje, kai sulaužė konfidencialumo taisyklę, o buvo apkaltinga kita grupės narė. Rita matė, kad jos poelgis įskaudino tą merginą, nors pradžioje nesitikėjo, kad taip atsitiks, tačiau bijojo prisipažinti, jautė didelę įtampą pilve, raudonavo ir kaito. Rita mėgino juokauti ir norėjo dingti iš užsiėmimo. Ji išdrįso pasikalbėti su įskaudinta mergina tik po užsiėmimo ir jai palengvėjo supratus, kad įskaudintoji grupės narė atleido. Rita didžiavosi savimi.

Rita, sulaužiusi taisyklę, nediršo prisiimti atsakomybės ir pripažinti savo atsakomybę, net kai buvo apkaltinta kita grupės narė. Todėl situacija, sukėlusį kaltės jausmą, taip pat vertė stipriai išgyventi gėdą. Taip atsitinka, kai mūsų poelgiai pradeda kelti grėsmę mūsų orumui, savigarbos jausmui (Jacoby, 2001). Gėdos funkcija tokiais atvejais yra sustabdyti netinkamus poelgius.

Gėda susijusi su stipriais kūno pojūčiais: įtampa pilve, staigiu raudonavimu ir kaitimu. Tai patvirtina įvairių autorių (Broucek, 1982; Potter-Effron R., Potter-Effron P., 1989) keliamą hipotezę, kad gėdos jausmas pirmiausia gimsta kūne, todėl dažnai kilusį tą jausmą rodo pasikeitusi kūno kalba.

Gėdos išgyvenimas susijęs su socialinių santykių reguliavimu. Gėda priverčia slėptis ir bijoti atmetimo, tačiau ji gali būti ir naudinga. Gėda yra ne tik sulūžęs tiltas tarp žmonių, bet ir galimybė susisiekti, pataisius tą tiltą (Kaufman, 1989). Kaip minėta, gėdos išgyvenimą sunku pripažinti, tačiau tik gebėjimas rizikuoti atveria galimybę, kad gėdos jausmas transformuosis į pasididžiavimo savimi jausmą. Rita situacijoje, kurioje išgyveno gėdą, pasiryžo prisipažinti savo kaltę įskaudintai merginai, rizikuoti, įvertindama įvairias galimybes ir padarinius: „Aš užsibrėžiau tokį tikslą, galvojau, kas bus, tas bus, eisiu ir pasakysiu. O tada (...), jei pyks (...), tai vis tiek vyks grupelė, bendrausim ir kažkaip atleis.“ Būtent viltis, kad įskaudintas žmogus atleis, leido pripažinti savo atsakomybę.

Prisipažinus kaltę įvyksta pokyčio momentas, suvokiamas kaip palengvėjimas (Rita: „tada tai gerai, kažkaip palengvėjimas“, Rūta: „kaip akmuo nuo širdies...“) ir visai kitoks savęs pajautimas (Rita: „kažkaip visai kitaip (...) kitaip žiūri į tave jau, kaip į tokį žmogų, atsakantį už savo veiksmus“), savęs kaip visaverčio ir pasitikinčio savimi išgyvenimas.

Tokiais atvejais pats gėdos išgyvenimas suvokiamas ne kaip griaunantis ir izoliuojantis, o kaip pamoka, kurią prisimeni: Rita: „Na, pasakė, nieko čia tokio, tai aš supratau: gerai, tik daugiau taip nedaryk.“

Taigi gėda susijusi su savęs vertinimu ir išgyvenama, kai mūsų poelgiai kelia grėsmę mūsų orumo jausmui. Kilusi gėda tarsi verčia slėptis ir atsitraukti iš situacijos, nepripažinti savo kaltės ir atsakomybės. Tačiau tik tuomet, kai išdrįstama rizikuoti, prisiimti atsakomybę, atsiranda stiprus pasididžiavimo savimi, vientisumo jausmas, vedantis prie psichikos dalių integracijos ir pusiausvyros atkūrimo.

### *Baimė išgyventi skausmą*

#### *Atvejo analizės fragmentas (tyrimo dalyvė Lina)*

*Lina – vyriausias vaikas šeimoje, turėjo dar tris jaunesnes seseris. Lina niekada nepažinojo savo tėvo, o motina girtuokliuodavo ir keisdavo sugyventinius, namuose dažnai nebūdavo net ko valgyti. Lina jautėsi atsakinga ir rūpinosi mažesnėmis seserimis. Mama ir jos naujasis sugyventinis mergaites dažnai bausdavo fizinėmis bausmėmis. Kai Linai buvo šešeri, mirė jauniausia sesutė, motina dėl to kaltino Liną – kad ši sugirdė mažylei šalto pieno. Lina jautėsi kalta dėl to, kas atsitiko. Kai jai buvo devyneri, jos motina išgertuvių metu buvo žiauriai nužudyta. Tuomet mergaitės pateko į ligoninę, o vėliau į globojančią šeimą.*

*Globėjos šeimoje Lina labai stengėsi būti gera, ją dažnai apibūdindavo kaip užsidariusią ir ypač atsakingą. Lina visada stengėsi būti gera savo globėjai ir tarsi iš anksto atitikti jos reikalavimus – atlikti visus jai patikėtus darbus, neišėiti iš namų vėlai, gerai mokytis, visuo- met paruošti namų darbus, nepraleisti pamokų, niekada nesikviesti į namus draugų.*

*Grupiniuose užsiėmimuose Lina visada stengėsi laikytis atstumo, niekada nekalbėdavo pirma ir tarsi visus stebėdavo iš šalies. Jos pasa-*



*kyti žodžiai visada skambėdavo protingai ir pasvertai, mergina nerodydavo savo jausmų. Atrodė, kad ji saugosi bet kokio intensyvesnio išgyvenimo ir siekia kontroliuoti situaciją.*

Kokybinis tyrimas parodė, kad Lina išgyveno gėdos jausmą grupėje, kai jos sesuo piktai apkaltino kitą grupės narę sulaužius konfidencialumo taisyklę. Linai tai buvo netikėta, ji pajuto, kad sesuo įskaudino merginą ir sukėlė įtampą grupėje. Lina vengė kalbėti, nesikišo į situaciją ir tylėdama pyko bei svajojo, kad nebūtų jokio ryšio tarp jos ir sesers.

Situacija, kurioje Lina išgyveno gėdos jausmą, parodė, kad mergina savo aš „blogumo“ jausmą maskuoja, siekdama bet kokiomis priemonėmis išlikti išoriškai gera, atitikdama visus reikalavimus, tačiau nieko nejausdama. Linos Ego santykis su Šešėliu yra pastarojo neigimas (Harding, cit. pgl. Gudaite, 1997).

Kodėl taip atsitinka? Kodėl taip baisu matyti savo šešėlines puses? Kodėl gali būti baisu jausti?

Toks Ego ir Šešėlio santykis susidaro išgyvenus ypač stiprų sukrėtimą, kai dar nėra tvirtai susiformavęs Ego. Jausmai tarsi išstumiami, pradeda dominuoti intelektas, kuris toliau vystomas. Tuomet kilęs kiekvienas stipresnis jausmas kelia baimę, kad prarandama kontrolė, kad jausmai nėra tobuli ir juos reikia slopinti, kad vėl nekiltų didelis skausmas. Žmogaus emocinis pasaulis skaldomas į fragmentus, siekiant išvengti skausmo, kuris tuoj tuoj gali iškilti, įsisąmoninimo. Vidinis pasaulis skaldomas ir traumuojamas, siekiant išvengti traumos išgyvenimo išoriniam pasaulyje. Todėl stiprus gėdos jausmas tampa tarsi apsauga nuo galimo skausmo (Калмеа, 2001).

Lina, pasakodama situaciją grupėje, kurioje patyrė gėdos jausmą, negalėjo paminėti kitų jausmų, išskyrus stiprų, slopinantį gėdos išgyvenimą. Dažnai pabrėždavo mintis (intelektua-

linius svarstymus) ir savo norus, vengė kalbėti apie jausmus ir kūno pojūčius, tarsi jų nebūtų, taip mėgindama atsitolinti nuo skausmingo išgyvenimo įsisąmoninimo.

*Tyrėja: Kaip tu jauteisi, kai grupės narė nustojo lankyti grupelę?*

*Lina: Iš dalies čia nėra sprendimas šioje situacijoje, jiniai turėjo toliau lankyti grupelę...*

Taip pat Lina mėgino emociškai atsitraukti nuo skausmingos situacijos kalbėdama pabrėžtinai atmetinai, žiovaudama ir gale interviu akcentuodama, kad dabar jau tikrai nebetikėtų seserimi. „Atrodo, kad dabar jau pripratau prie tokių išpuolių ir nekreipiu tiek daug dėmesio.“

Gėda, atliekanti apsaugos funkciją, kyla situacijose, kuriose jausmai užgriūna taip netikėtai, tarsi puolantis žvėris (Калмед, 2001). Tuomet nerimas tampa toks didelis, kad pats išgyvenimas tarsi kirviu nukertamas. Lina: „Aš pagalvojau, kad arba jiniai ne mano sesuo, arba kad jiniai būtų ne mano sesuo.“ Santykis su artimu žmogumi, keliantis stiprų skausmą, atrodo toks pavojingas, kad siekiama jį nutraukti bet kokia kaina.

Išgyventas skausmas izoliuoja žmogų, nes tampa per daug baisu rizikuoti vėl patirti skausmą. Todėl kylanti gėda verčia kuo greičiau atsitraukti iš santykio, o kraštutiniu atveju net jį nutraukti, kad traumuojanči situacija nepasikartotų. Atsitraukimas iš santykio, nedrįsimas kalbėti apie gėdos išgyvenimą nesumažina įtampos ir neleidžia išgyventi ryšio bei pagarbos sau, dažnai suvokiamas kaip „niekas nepasikeitė“. Tik išdrįsimas rizikuoti vėl mėginti įsitraukti į santykį atveria galimybę pajauti save kaip integruotą visumą.

### 3.5. Apibendrinimas

Išanalizavus visų merginų specifinius gėdos išgyvenimus, svarbu išskirti ir bendrus visų situacijas, kuriose patiriama gėda, ypatumus.

#### *Bendras gėdos išgyvenimo psichoterapinėje grupėje aprašymas*

Tyrimo dalyvėms gėdos jausmą psichoterapinėje grupėje sukėlė **netyčinis** tikras ar įsivaizduojamas kitos grupės narės **įskaudinimas**, kuris sukeldavo **įtampą** (pasidarydavo karšta, išraudavo) ir norą paslėpti savo išgyvenimus **pasitraukiant iš situacijos** ir **užsisklendžiant savyje**. Merginos patirdavo palengvėjimą pasibaigus grupiniam užsiėmimui, tačiau suvokdavo, kad niekas nepasikeitė, arba verbalizavusios savo jausmą ir gavusios tikrą ar įsivaizduojamą atleidimą. Šis išgyvenimas suvokiamas kaip svarbi vidinė transformacija.

Gėdos jausmas – socialinis jausmas. Grupiniuose užsiėmimuose šis jausmas visada buvo išgyvenamas tuomet, kai grupės dalyvės įsivaizduojamai ar iš tikrųjų įskaudindavo kitą grupės narę ir apie tai būdavo garsiai pasakoma. Anot Lewis (2003), gėdos jausmas kyla ne iš paties veiksmo, o iš suvokimo, kaip kiti mus mato.

Toks netikėtas įskaudinimas pradžioje sukeldavo šoką, pyktį, kaltę, skausmą, – tyrimo dalyvės pabrėžė, jog tikrai nesitikėjo, kad tai, ką sakė ar darė, taip paveiks kitą žmogų. Gėdos išgyvenimas grupėje yra stiprus patyrimas – kyla įtampa, kuri jaučiama kūne – išraudimas, sąstingis – tai nurodė net kelios tyrimo dalyvės. Kaip minėta, R. Potter-Efron ir P. Potter-Efron (1989) teigė, kad pirmiausia gėdos jausmas gimsta kūne. Gėda verčia atsitraukti iš santykių ir parodo, kad dialogas tarp dviejų žmonių nevyksta, kad tiltas, anot Kaufman (1989), tarp dviejų žmonių yra sulūžęs ir jį reikia taisyti.

Taigi gėdos jausmas yra jausmų, reguliuojančių artumą ir atstumą santykiuose, matas. Gėda kyla kartu su pykčio, pavydo, kaltės jausmais. Tačiau traumas išgyvenusiems paaugliams gėda gali tapti socialinės izoliacijos priežastimi ir trukdžiu ieškant savojo tapatumo. Tuomet gėdos jausmas nevisiškai atlieka savo santykių reguliavimo funkcijas. Tokiais atvejais gėdos jausmas tiesiog įspėja, kad santykis gali tapti pavojingas ir skausmingas, verčia sustoti ir atsitraukti, saugo nuo skausmo, tačiau nepadeda rasti „Aš–tu“ santykio. Todėl psichoterapijoje, dirbant su traumas išgyvenusiais paaugliais, ypač svarbu kurti palaikančią atmosferą ir iškilus gėdos jausmui skirti tam svarbią reikšmę, nes tokiais atvejais gėdos jausmas parodo skaudamas žmogaus vietas ir gali tapti švyturiu, rodančiu kelią psichoterapeičiai pagalbai.

## Literatūra

- Blos P.** On adolescence. A psychoanalytic interpretation. 1962, p. 269.
- Brinich P. M.** Adoption from the inside out: A psychoanalytic perspective // The Psychology of Adoption. New York, 1990, p. 42–61.
- Brodzinsky D. M.** A stress and coping model of adoption adjustment // The Psychology of Adoption. New York, 1990, p. 3–24.
- Broucek F. J.** Shame and its relationship to early narcissistic development // International Journal of Psychoanalysis, 1982, no. 63, p. 369–376.
- Claesson K., Sohlberg S.** Internalized shame and early interactions characterized by indifference, abandonment and rejection: Replicated findings // Clinical Psychology and Psychotherapy, 2002, no. 9, p. 277–284.
- Cook A., Spinazzola J., Ford J., Lanktree C.** et. al. Complex trauma in children and adolescents // Psychiatric Annals, 2005, no. 35, p. 390–398.
- Elison J., Pulos S., Lennon R.** Shame focused coping: An empirical study of the compass of shame // Social Behavior and Personality, 2006, no. 34, p. 161–168.
- Frankel R.** The adolescent psyche: Jungian and Winnicottian perspectives. USA, 2001, p. 243.
- Giorgi A. P., Giorgi B. M.** Descriptive phenomenological psychological method // Qualitative Research in Psychology, 2003, p. 243–275.
- Gudaitė G.** Įvadas į analitinę psichologiją. Vilnius, 1997, p. 80.
- Herman J. L.** Trauma ir išgijimas: prievartos pasekmės – nuo buitinio smurto iki politinio teroro. Vilnius, 2006, p. 376.
- Howe D.** Age at placement, adoption experience and adult adopted people's contact with their adoptive and birth mother: An attachment perspective // Attachment and Human Development, 2001, vol. 3, no. 2, p. 222–237.
- Hultberg P.** Shame – a hidden emotion // Journal of Analytical Psychology. 1988, no. 33, p. 109–126.
- Hunter M.** Psychotherapy with young people in care: Lost and found. New York, 2002, p. 193.
- Kaufman G.** The psychology of shame. New York, 1989, p. 353.
- Lee R. G.** Shame and support: Understanding an adolescents family field // The Heart of Development: Gestalt Approaches to Working with Children, Adolescents and Their Worlds. 2001, p. 253–271.

- Lee R. G. and Wheeler G.** The voice of shame. San Francisco, 1996, p. 390.
- Leeming D., Boyle M.** Shame as social phenomenon: A critical analysis of the concept of dispositional shame // *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practise*. 2004, no. 77, p. 375–396.
- Lewis M.** The role of self in shame // *Social Research*. 2003, no. 4, p. 1182–1204.
- Miligan R. J., Andrews B.** Suicidal and other self-harming behaviour in offender women: The role of shame, anger and childhood abuse // *Legal and Criminological Psychology*, 2005, no. 10, p. 13–25.
- Pattison S.** Shame: Theory, therapy, theology. Cambridge, 2005, p. 343.
- Pearce J. W., Pezzot-Pearce T. D.** Psychotherapeutic approaches to children in foster care: Guidance from attachment theory // *Child Psychiatry and Human Development*. 2001, vol. 32, no. 1, p. 19–44.
- Potter-Efron R., Potter-Efron P.** Letting go of shame: Understanding how shame affects your life. USA, 1989, p. 216.
- Reber A. S.** Dictionary of psychology. London, 1995, p. 880.
- Jacoby M.** Стыд и истоки самоуважения. Москва, 2001, p. 256.
- Калшед Д.** Внутренний мир травмы. Москва, 2001, p. 339.
- Kohut H.** Анализ самости: системный подход к лечению нарциссических нарушений личности. Москва, 2003, p. 268.

TREČIAS SKYRIUS

---

SANTYKIŲ  
TĘSTINUMAS IR  
PLĖTROS  
BŪDAI

---

I.

---

PERSONS-IN-RELATION:  
DIALOGUE AS  
TRANSFORMATIVE  
LEARNING IN  
COUNSELLING

---

*R. Kvalsund, E. Allgood*

- Purpose and Definitions
- Dialogue and monologue
- Independence and interdependence
- Persons-in-relation
- Power and relationships
- Personhood – dependence, independence and interdependence
- Dialogic encounters in the counselling meeting as transformative learning
- Summary
- References



## 1.1. Purpose and Definitions

The main purpose of this paper is to present a theoretical and developmental perspective of counselling in which dialogue between persons promotes transformative learning. This perspective is based on a theory of the person, as it is applied in counselling (Allgood & Kvalsund, 1995/1999; Kvalsund, 1998a, 1998b) that asserts that the person is inherently relational. Dialogue is defined as communication between persons who are genuinely interested in each other and have the intention and will to engage with each other in such a way that they participate in each other's lives ontologically and not merely psychologically or technically (Friedman, 1992). As such, dialogue is found "...neither in one of the two partners nor in both together, but only in their dialogue itself, in this 'between' which they live together" (Buber, 1965, p. 75).

Counselling is defined broadly as a helping relationship in which the main purpose is to provide clients with opportunities for learning and discovery about themselves and others through being in relation with the counsellor (Allgood & Kvalsund, 1995). By entering into a dialogue both the counsellor and the client learn to be persons-in-relation (Kvalsund, 1998a; Macmurray, 1961/1991) through engaging in "relationships of power" (Foucault, 1991; p. 3) that can be transformative.

Transformative learning is defined as „ experiencing a deep, structural shift in basic premises of thoughts, feelings and actions. It is a shift of consciousness that dramatically and permanently alters our way of being in the world. Such a shift involves our understanding of ourselves and our self-locations; our relationships with others and with the natural world; our understanding of power ...” (O’Sullivan, 1999).

## **1.2. Dialogue and monologue**

Most so-called dialogues are really separate monologues with one individual entering into conversation with another individual in order to fulfil some need that he or she has. The individual’s interest is not in the other per se but in what the other can do for the individual. The other becomes an object meant to meet the individual’s needs and not another person (subject) whose own needs and realities are to be taken into consideration or seriously – an ‘I-It’ relation (Buber, 1965). In contrast, when both parties are genuinely interested in each other for their otherness and where the engagement is viewed as enhancing both parties’ experience, then monologue becomes dialogue and mutuality occurs – an ‘I-You’ relation (Buber, 1965; Macmurray, 1961/1991). In addition, according to the perspective put forth here, real dialogic meetings cannot occur without some deep intention and will (Assagioli, 1973; May 1969; Rank 1936/1978) to enter into another person’s world. Dialogue does not just happen; it requires agency and mutual dialogical communication among persons and it is only possible in so far as all parties in the field participate in agency, that is, interaction (Kvalsund, 1998a, 1998b; Macmurray, 1957/1991, 1961/1991).

### **1.3. Independence or interdependence?**

As shown above, not all so-called dialogues are mutual, although it seems that there is a potential for mutuality in genuine dialogue. Actualizing the potential of mutuality implies a new look at the assumptions underlying the nature and purposes of the relational aspects of counselling. One assumption has been that the relations between counsellor and client are essentially asymmetrical (Buber, 1965; Hycner & Jacobs, 1995) with the client being dependent for knowledge on the counsellor's expertise. From this perspective, dialogue is seen as one-sided in that the flow of communication is directed towards the learning and development of clients whose dialogical relations either have not yet been developed or have been injured or destroyed. Following the achievement of the learning or developmental goal, the subsequent assumption is that the client, no longer dependent on the counsellor, moves in independency out of the consultation room as a self-sufficient individual able to partake in a community of other individuals. With independence as the ultimate goal, the potential for dialogic mutuality can never be fully actualized because signs of mutuality are seen as a confirmation of successful counselling, and indicate the end of the relation. The mutuality of interdependence seems to be outside the interest field of counselling, and therefore the potential for transcending individualism and moving towards relational ways of being are often lost.

One can ask what counselling would look like if interdependence were taken seriously and if clients and counsellors acted on the premise that independence were just an intermediary step in learning how to be in relations with others – to live and contribute to community life. At the very least, answers to such questions will not be found without some intention and will to

shift out of the normative ways of being and relating to one another that are largely independent. It will require a creative act to let go of the idea of the individual self (I or You) as whole and isolate and to see the self as one partiality in the 'I-You' relation. (Kvalsund, 1998a; Macmurray, 1961/1991).

#### **1.4. Persons-in-relation**

One of the hallmarks of the western world has been the rise of individualism to such an extent that the self is taken for granted as an unitary agent that operates in the world seeking to fulfil his needs and desires (Crittenden, 1992). In reaching their goals, individuals need variously to co-operate and compete with others so that they can live successfully in society. A prevailing image is of myriad selves operating more or less autonomously and externally in relation with others as it suits them. Therefore, most of an individual's conversations are the 'I-It' type in which the parties involved become objects for each other and in which competition and personal mastery are highly valued (Argyris, Putnam & McLain Smith, 1985). In spite of the growing awareness that human beings are essentially relational and that individualism threatens the very life balance of the planet, interdependence is rarely taken seriously (O'Sullivan, 1999).

To shift from a view of the self as 'I' or 'You' to 'I-You' requires that individuals cease to relate to one another as objects for their use or misuse and begin to relate to each other as subjects or persons. Meeting another person implies that one acts toward the other as one acts toward oneself, treating the other as a subject with thoughts, feelings, body reactions, intention, will and so forth that one attributes to oneself. A relational view of the self asserts that the individual self is only partial and is

only one among other partial selves who cannot know who they are, learn to be responsible or to explore the meaning of their lives without being in relation.

Being in dialogic relation implies that the basic unit of personhood is not 'I' but 'I-You' (Kvalsund, 1998a, 1998b; Macmurray, 1961/1991) and that any real meeting between persons must contain the images of mutuality and agency as guiding principles. In this view, self and individual, the commonly used synonyms for person, are seen as one part of personhood – the part that is defined by independency and is thus necessary yet insufficient for the concept of the person that is, by definition, relational and interdependent.

In the above premise, the counselling dialogue becomes a communication between two persons in which the ultimate goals are self-development of both the client and counsellor and mutual understanding. On the way to such goals as a premise for counselling, mutuality must always be present as an agreement based on trust between the client and counsellor. For even when the counselling relation is asymmetrical from the standpoint of the client's developmental phase, both the counsellor and client must mutually commit to engage in relational processes in order to help the client. Without such basic mutuality counselling will not occur. In such dialogues, the counsellor and the client seek to understand each other as partialities in a system of relations regardless of the particular content or developmental concern of the meeting. As persons they both participate in creating meaning and understanding, i. e. they are both agents (Macmurray, 1957/1991) in a mutual field.

## **1.5. Power and relationships**

Within any meeting between persons, power is an issue (Allgood & Kvalsund, 1995/1999; Foucault 1991) and in the counselling meeting the exercise of power is an integral part of the dialogue. Power emanates from the essential 'I–Youness' of the counselling meeting where it is in a never-ending process of forming, informing and transforming the relation. Within the open and inclusive dependency relation, the relationships of power begin to shift from being exercised by the counsellor's love and will to being executed in a more balanced way by the counsellor and client. The power process variably mutates, reverses and destabilizes as the counselling interaction progresses. Mutuality, like relationships of power, is always present and becomes more visible as the power relations of dependency are transformed into other configurations with different visible qualities. Throughout this developmental a process the counsellor needs to be aware of how productively or unproductively power as a process is manifested while the client becomes increasingly awakened to relationships of power.

## **1.6. Personhood – dependence, independence and interdependence**

In the person theory (Kvalsund, 1998a) based on persons-in-relation philosophy (Macmurray, 1957/1991, 1961/1991), the relational world of persons can be understood in terms of three gross developmental stages – dependency, independency and interdependency, each having positive and negative phases. The first two stages are both distinct and subsumed within the wholeness of the inclusive third stage so that in maturity all three stages operate with each other in varied and complex ways.

In any dialogue all three stages are potentially present as relationships of power moving fluidly in and out of visibility in the interaction. Dialogue is a communicative vehicle that drives the learning process described as unpredictable, open and inclusive. The three stages of the integrative and transformative theory, including brief comments about their positive and negative phases, are outlined below. They provide background for the forthcoming discussion on the counselling meeting as persons-in-relation in which the counsellor's expertise used in helping the client is understood as part of a larger whole.

The prototypical dependency stage is that of the infant and child that needs the authority and experience of the parent to survive. The child cannot grow up without the parents' care. In a like manner, the client who comes to counselling because she is stuck in her life needs the counsellor to be attentive, accepting and caring as the first stage of helping her to develop or restore her capacity for dialogic relations. In each case, the child and the client depend upon the other for development. The dialogue is directed toward the child or client and appears one-sided with power most visibly being intentionally exercised by the parent and counsellor. Dependency is considered positive when it is necessary for forming the child and client's development, and it becomes negative when it perseveres inappropriately instead of transforming into independency.

Independency, as the next developmental stage, occurs when the child can act for herself in ways that she formerly needed the parent to act for her. Obviously this development does not take place all at once but rather as an on-going process of acquiring increasing quantities and qualities of competencies. In the consulting room, the client becomes more and more independent as she claims a sense of self and learns to be in rather good relations with others exercising more power as her independent

self. Dialogue is concerned with relationships of power such as confronting defence mechanisms, testing limits, rebellions, accepting or avoiding responsibilities, and with other and various satisfactions associated with independing of the counsellor. By a mutual agreement with the counsellor, the client's self-sufficiency seems adequately formed; then counselling usually comes to an end, expressing the value that independency is sufficient in itself. However, before the termination of counselling, interdependency through a return to the other lies as a potential. This unactualized potential changes independency into a negative through not meeting and valuing the need for transforming self-sufficiency into mutuality.

Interdependency as the last developmental stage in the person theory (Kvalsund, 1998a) is revealed when the child or adult begins to intentionally be interested in, concerned about and care about the other as herself. It is recognition backed by action of our inextricably relational personhood. "I need to be in a true, mutual relation with You, if I am going to have any hope of truly knowing who I am as a partial self. Without the otherness of the other I am doomed to repeat who I am at this moment" (Kvalsund, 1998b). Interdependency values both difference and similarity, commitment to self-other, and mutuality as the basic life premises. As the client acts in the world for herself, she is also acting in the world for the counsellor and starts to expect that the counsellor also acts for himself as well as for her. The ethic of interdependency implies that 'I' am bound to 'You' and therefore am responsible for 'You' as 'I' am for myself, and vice versa. Interdependency is positive and self-confirming when 'I' and 'You' are in it together as genuine equals grounded in real and returned independence that is necessary for any transcendence of self-sufficiency. It can enter into negative and regressive phases when there is no ground



for mutuality in that one of the persons in the 'I-You' unity is not independent.

As the client enters into dialogue with the counsellor, the counsellor's otherness helps the client to know herself and to make choices and to determine what she shall do next all the while knowing that her actions also implicate the counsellor and help the counsellor to know himself. Interdependency means that clients and counsellors must embrace the uncertainties and insecurities of being in relation with each other. It is only through the mutual willingness to reveal themselves to each other in dialogue that they can know the other and hence know themselves. Entering into mutual dialogue will transform them as they learn just how inter-related they are and the possibilities that can be actualized in them and through them.

### **1.7. Dialogic encounters in the counselling meeting as transformative learning**

Counselling is an educational endeavour in which the general goal is some type of change in the client. In evaluations of the effectiveness of counselling, clients report that it is the relation with the counsellor that is most important (Kelly, 1997; Hycner & Jacobs, 1995, chapt. 4); not the counsellor's particular theoretical leaning. Clients who feel satisfied with the relation feel satisfied with the counselling. So it seems that the relationship building process is most powerful. In the following section the stages of the person theory as outlined above are discussed in connection to the counselling interview and to the process of transformative learning.

In a possible counselling interview, the first basic question from the counsellor could be "What do you need or want from me?" (Kvalsund, 1998b). Implicit in the question lies the possi-

bility for the client to become a distinct part of the 'I-You' unity and speak for herself, determining who she is at that moment as a basic characteristic of the personal relationship. The question also includes the basic premise of the counselling meeting that at the beginning the client needs help and is dependent on the counsellor for a solution. So even if the client's first response is "I don't know", at least she has stated how she experiences herself at the moment and the counsellor has a base out from which to act. The responses from the client can be many and in principle are indeterminate. If, however, the counsellor interprets the self's evolving as relational, it should be fairly easy for him to identify the nature of client-responses and let the inherent relational mode in each response create possibilities for establishing a working relation with the client.

To aid the exploration of the counselling dialogue as promoting transformative learning, three possible responses are presented, each representing the different relational modes (dependency, independency, interdependency). Obviously, relations are not as simple as they will be presented in the forthcoming constructions; on the contrary, relational complexity demands a high degree of counsellor competency to be able to detect which relational modes are operating within one and the same encounter. For exemplification purposes, the more simplified pictures created by the constructed responses as clues for proceeding in the counselling endeavour seem sufficient. It should be remembered that even though all three different modes are variously in the foreground of the communicational field, and that they all point to the counsellor as the source for solving the client's problem, it is the relation and the power of mutuality that is primary.

The first response, "I ought to know what I want but I don't. Will you help me?" (Kvalsund, 1998b) can be seen as revealing

a deep-seated need for achieving a sense of self (Guntrip, 1968; Kvalsund, 1995; Rogers 1951). The client has come to the counsellor because she doesn't really know what she wants in her life. In the dialogue with the client, the counsellor might find out that the client is living by feelings of conditional self-worth. She has no real sense of self because as a child she was not allowed to experience her own satisfactions. Rather, in a rather hostile and non-accepting world, she became pre-occupied with satisfying others. It was too threatening for her to establish a sense of self by asserting her own needs and feelings, seeing them as good and loveable. The solution for the client was, and still is, to become other-directed in her valuing process instead of realizing her inner-directedness, giving it expression and feeling accepted and loved. Her solution closes off her sense of self, as she imports a sense of the needs and selves of others instead.

Whereas the counselling relationship is personal (Kvalsund, 1998a, 1998b; Thorne, 1991), action and power relations are involved. Since the client has little action and competence available to her for finding out what she needs and wants beyond going to the counsellor for help, the action must come from the counsellor, not for the counsellor himself, but for the client. Simply, the counsellor must work hard to understand what the client thinks and feels, in immediacy. In a naive way, the counsellor needs to take at face value what such thinking and feelings seem to mean and communicate them back to the client for checking out. This can be called a classification phase in which the counsellor works to help the client to give voice to what she needs; to put her needs into words and begin to own them thus transforming her way of relating to others (Belenky, Clinchy, Goldberger & Tarule, 1986).

The basic premise for any genuine action like this is love and will (May, 1969) as a motivation to act for the other. The coun-

sellor's willingness must be whole and communicated in a way that impresses the client with a seriousness which hopefully will slowly evolve into a feeling awareness of being worthy of such supportive attention. The counsellor's intention contains an image of an endpoint to his symbiotic action — eventually, the client will be awakened to and discover her own power in relations and begin to think, feel and act for herself with her own image. Such awakening and discovery evolve out of learning processes in which the client acquires skills and orientations that enable her to transform her former self image into one in which she now recognizes herself as a worthy person similar to and different from the counsellor. However, it is not just the client who awakens, discovers and learns – the whole experience is interindividual. Both the client and the counsellor share the meeting and live in its relationships of power.

A second kind of response might be: "I need you to tell me why it is so difficult to take real responsibility for my own life, I either take on too many responsibilities or too few, and sometimes I feel no responsibility at all" (Kvalsund, 1998b). Here the client is confused about her responsibilities. In the literature, such confusions have been often labelled neuroses, psychoneuroses or, in everyday language, defences or defence mechanisms. All such mechanisms are considered due to some failure in the symbiotic dependency state and are attributed to the problem of separation (Rank, 1929/1993; see also Kramer, 1995, Menaker 1996). This confusion results in the individual being afraid of becoming independent, i. e. to think, feel and act for herself, to stand for herself and say that: "These are my responses, I not only own them, but in my ability to respond they become my responsibility".

The counsellor's primary transformative educational task is to help the client learn to know herself; what feelings, desires,

values, images and thoughts that she has as separate from those that she ought to have. In other words, the client learns to know herself as a person in her own right. The counsellor can offer the client a relationship in which the help will be to stop the client when she operates strategically in all kinds of defences for the sake of avoiding contact with herself as a separate being. When the client reveals her introjections, as her “ought to do” statements and actions, a useful question could be: Is this something that you value yourself or is someone else saying that you ought to value it? In a similar manner, if the client is blaming others for being mean, or too kind for that matter, a useful question could direct the accusation back to the client, asking if the criticized quality could possibly be a property of her own that she is projecting onto another person.

In principle, the counsellor develops a working relationship with the client, based on a mutual agreement of not accepting at face value what the client expresses both verbally and non-verbally, and by stopping to examine what has been done and for what reason. In the gestalt therapeutic orientations, for example, the counsellor will likely stop the client whenever there is a suspicion of “unfinished business” (Perls, 1973), denoting a problematic separation issue and so a potential avoidance of self-contact. The purpose of stopping is to explore the possibility of restoring the gestalt, making a more constructive self-contact, and thus re-organizing the defence mechanisms for the sake of the client becoming herself.

This is hard work for both the counsellor and the client as each must act with will and intention to achieve the client’s goal. The counsellor must detect the possible underlying patterns in the client’s defence systems and eventually confront them in dialogue with her. The confrontation is necessary to frustrate the client into contact with her real self (Laing, 1961/1990) that

lies behind the patterns, so to speak, that she has developed to avoid herself and her responsibilities. The possibility for transformative learning begins as the client gains fuller contact with her self, enabling her to learn to take responsibility for who she is and who she is not. The counsellor uses his will to act against the client's false helplessness (Seligman, 1975), hoping that such confrontations will release her counter-will with its capacity for "self-making" expressible as courageous, creative acts in the world (Assagioli, 1973; May, 1975; Rank, 1932/1968; 1936/1978). In turn, the client uses her will to remain in relation with the counsellor tolerating the experiences of the frustrations and confrontations instead of fleeing the situation. By staying with the counsellor in relationships of power the client opens up for learning processes that can lead to transformation.

As stated above, as a person-in-relation to the client, the counsellor first enters into a mutual agreement with the client to refuse her dependency actions when he believes that there is a ground for assuming that the client can both think and feel for herself and can express her true nature. The refusal is taken up in the dialogue with both counsellor and client participating in making meaning from the action. The caring and loving mutuality, which was prominent in the dependency phase, now resides in the background of the counselling communication. It will move forward again only if the process of developing independence becomes too threatening as a self-response. In that case, regression towards dependency might occur (Kvalsund, 1998a).

The client's increasingly secure independence often becomes a signal that counselling is nearing an end. No longer being dependent on the counsellor, the client is regarded as independent enough to assert her claim to difference and self-sufficiency. The need for counselling is considered over and both the counsellor

and the client say farewell, withdrawing from their relationship with each other. However, one can ask what might develop if the client's growing independence was not seen as the end point but as an intermediary step in the counselling process and as a partiality in the potential for an interdependent relation? What would be the value of the interdependent relation? What kind of transformative learning might evolve in it?

Shifting perspective from understanding interdependence rather than independence as the ultimate goal in counselling is radical and implicates personhood. Previously, the person has been defined not as a single entity but as an 'I-You' relation which presupposes that the person is relational in essence, meaning that being a person is not static. The person system is dynamic, changing and unpredictable. One can never know what the other will do or what the other is experiencing unless the other reveals it (Macmurray, 1961/1991). Thoughts and feelings are transitive (Allgood, 1999) – unknown, fluid and kinetic before they are finally settled and disclosed through the dialogue. Persons know each other by revelation in relation to each other, and relations are dialogic – unknowable in advance and ever changing. So even though persons may be in a genuine self-relational mode, they need to self-disclose to each other for a genuine dialogue to operate (Hargie, Dickson & Tourish, 1999).

A third prototypical question from the client could be, "I need you to discuss an important part of my life that I do not fully understand. It is so hard for me really to see the meaning of my life right now. I am wondering if you could be in a dialogue with me and help me become clearer about it? I want you to be honest and direct with me and give me your opinion from your point of view" (Kvalsund, 1998b).

When both a relatively firm sense of self and a clear feeling of ownership in being able to respond responsibly with one's

own actions, feelings, thoughts, imaginations and so forth, have been established; then the fully reciprocal personal relationship based on mutuality becomes more visible. This is the area of the third response – the expressed desire for an honest, direct dialogue. Here, the counsellor has a different role than in either of the two other relational modes. The developmental concerns of the dependency and independency modes are not primarily at issue here as most have been worked through. In response to the client's request for an honest, direct dialogue, the counsellor operates as a fully functioning person (Boszormenyi-Nagy, 1987; Buber, 1958) meeting another person, the client, with his thinking and feelings own thinking and feelings in order to present them in ways similar to how the client is presenting his thinking and feelings (Friedman, 1992, 1998; Hycner, 1993). This is their mutual action in the counselling field where power is exercised equally and the theme is how to live a meaningful life.

However, it is not enough for mutuality if the counsellor is only willing to share his own perspectives. Unusual as it may sound, willingness is seen as only a prerequisite for the counsellor valuing highly the opportunity to explore a subject matter. Even if he does not have the same personal need as the client at the moment, without the counsellor believing that the subject matter that the client wishes to discuss can be meaningful for him as well, there will be no genuine dialogue. The counsellor must be open to enter into a process of mutual discovery and transformation with the client. This means that the counsellor must value that both participants in the dialogue will learn about themselves and the other in the relation. The learning will be shared and so belong to both of them in different ways but to neither of them solely.

In personhood, and therefore in mutuality, there is a great need to be in relation for the exploration of both persons' sense



of self. Two persons come together as similar and different in their presentations (Lawlor, 1991) at the contact-boundary of the 'I-You' unity. They learn to know each other by the act of understanding the distinctiveness of their personhood as real individuals in the same act of growing as persons (Ricoeur, 1992). The tenet for such realization is universal and can be spelled out as follows: "I become myself as a true individual, because you become yourself as a true individual, both similar to and different from me" (Kvalsund, 1998b).

For the counsellor, it is important to take notice of the fact that difference must be praised as much as sameness; if not, there will be a tendency to value sameness at the expense of difference. Such movement is a regression to the fear or anxieties of the dependency phase with my security being connected to you becoming the same as me (Kvalsund, 1998a, chap. 3). In addition, when experiencing using power to influence the other in the encounter, it is important for the counsellor to be attentive to whether or not the client's individuality and independence have been preserved throughout the meeting. This is a critical factor for judging a relationship as interdependent and not dependent.

Praising difference more than similarity can also lead to regressions toward valuing individualism too highly and giving too much room for egoism resulting in the dialogue ending prematurely. The counsellor and the client believe that they have nothing more to learn from each other and so part. Their differences are too great and mutuality is not valued enough to support the effort to find similarities and transform their individualistic views. However, if they willingly and intentionally agree to engage in a dialogue in which they will explore who they are, the questions that they have, the similarities and differences they experience and so forth all the while in relation to each other, then they will both learn to be more fully persons.

To enter into such a relationship implies that both persons have largely worked through their dependency needs and are independent enough to open up for the symmetry of the relational while not regressing too much into the earlier patterns when the relation becomes scary for them or otherwise uncomfortable. It also implies that they are willing to be in many and varied relationships of power, including processes of temporary withdrawal and reflection. The Counsellor and the client are willing and able to engage actively in mutuality.

### **1.8. Summary**

If transformative learning involves “experiencing a deep, structural shift in basic premises of thought, feelings and actions that alters our way of being in the world” (O’Sullivan, 1999), then the dialogue based on interdependency and mutuality seems to meet the necessary criteria for such learning, because in valuing a dialogue to discuss the meaning of one’s life and acting on that value by mutually agreeing to be in such a dialogue, the counsellor and the client have already moved into a new territory. The basic premise that considered independency as the highest value has been transcended and superseded by interdependency.

Even if the acknowledgement of interdependency as the highest value is only tacit, the counsellor and the client are acting out from the premise of personhood. Their actions support a worldview in which the person is an ‘I–You’ unity. Therefore, individual selves are only partial selves, relational in nature and needing dialogue with other partial selves to become more fully aware of who they distinctly are and who they are not within relatedness. This is the way persons learn from each other to be more fully in relation with each other and more fully human. Dialogue then becomes a creative act prompting new “under-

standings of ourselves and our self-locations; our relations with other humans ... relations of power, ... visions of alternative approaches to living; and our sense of possibilities for social justice and peace and personal joy." (O'Sullivan, 1999). As a creative force dialogue opens up to take in the "new" by enabling persons to see the world through another's perspective and at the same time to experience their own perspectives and the existential reality of being at least two in a dialogue.

If the client and the counsellor enter into dialogue with each other as persons, they will learn deeply about themselves as relational beings. Both will go out into the world not just as more independent beings but as interdependent persons who can create new and transformative relationships with others in which mutuality is more than just a possibility. Mutuality is symmetrical in essence and therefore, competitions and power plays, which are so descriptive of independency, will no longer drive the relation. If 'You' are part of 'Me' – different, similar and equal, then how can 'I' make war on 'You' without making war on myself? Projecting hatred on to the other just means hating one's self, which is impossible for persons who have actualized and transformed themselves through relations with another person. They love and value themselves and therefore love and value the other. This is the transformative and radical learning that can occur when two persons meet each other in a dialogue as independent partial selves becoming a whole through the relation. The place that there is for 'me' in 'you' and for 'you' in 'me' contains the whole, dynamic power relation in its positive and negative aspects as it is in the dialogic movement. Positively and negatively formed and informed through dependency and independency, the partial self is positively transformed into the holistic, relational SELF, THE INTERDEPENDENT PERSONAL UNITY OF 'I AND YOU'.

## References

- Allgood E.** Catching transitive thought through Q methodology: Implications for counselling education // *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1999, 43 (2), 209–225.
- Allgood E. & Kvalsund R.** Learning and discovery for professional educators: Guides, counselors, teachers. (Pedagogiske rapporter no. 9). Trondheim: NTNU, Department of Education, 1995.
- Allgood E. & Kvalsund R.** Personhood, professionalism and the helping relation. (Pedagogiske rapporter no. 6). Trondheim: NTNU, Department of Education, 1995/1999.
- Argryis C., Putman R. & McLain Smith D.** Action science: Concepts, methods and skills for research and intervention. San Francisco: Jossey-Bass, 1985.
- Assagioli R.** The act of will. New York: Penguin, 1973.
- Belenky M. F., Clinchy B. M., Goldberger N. R. & Tarule J. M.** Womens' ways of knowing: The development of self, voice and mind. New York: Basic Books, 1986.
- Boszormenyi-Nagy I.** Foundations of contextual therapy. New York: Brunner / Mazel, 1987.
- Buber M.** I and Thou. (2<sup>nd</sup> rev. ed.). (R. G. Smith, Trans.). New York: Schirbner, 1958.
- Buber M.** Between Man and Man. (R. G. Smith, Trans.). New York: Macmillan, 1965.
- Crittenden J.** Beyond individualism. Oxford: Oxford University Press, 1992.
- Foucault M.** The ethic of care for the self as a practice of freedom. In J. Bernauer & D. Rasmussen. (Eds.) *The Final Foucault*. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.
- Friedman M.** Dialogue and the human image. London: Sage, 1992.
- Friedman M.** Buber and dialogical psychotherapy // *Journal of Humanistic Psychology*, 1998, 38 (1), 25–40.
- Guntrip H.** Schizoid phenomena, object relations and the self. London: The Hogarth Press, 1968.
- Hargie O., Dickson D. & Tourish D.** Communication in management. Hampshire: Gower, 1999.

- Hycner R.** Between person and person. New York: The Gestalt Journal Press, 1993.
- Hycner R. & Jacobs L.** The healing relationship in Gestalt therapy. New York: The Gestalt Journal Press, 1995.
- Kelly E. W.** Relationship-centered counseling: A humanistic model of integration. *Journal of Counseling and Development*, 1997, 75, 337–343.
- Kramer R.** The birth of client-centered therapy: Carl Rogers, Otto Rank and “the beyond” // *Journal of Humanistic Psychology*, 1995, 35 (4), 54–110.
- Kvalsund R.** Growth as self-actualization. (Pedagogiske rapporter no. 8). Trondheim: NTNU, Department of Education, 1995.
- Kvalsund R.** A theory of the person: A discourse on personal reality and explication of personal knowledge through Q-methodology – with implications for counseling and education. Trondheim: NTNU, 1998a.
- Kvalsund R.** The implications of a relational concept of the self to the conduct of therapeutic interviews and the professionalization of counselors. Unpublished paper. Trondheim: NTNU, 1998b.
- Laing R. D.** Self and others. London: Penguin, 1961/1990.
- Lawlor L.** The dialectical unity of hermeneutics: On Ricoeur and Gadamer. In H. J. Silverman, (Ed.), *Gadamer and Hermeneutics*. London: Routledge, 1991.
- Macmurray J.** The Self as Agent. New Jersey: Humanities Press International, 1957/1991.
- Macmurray J.** Persons in Relation. New Jersey: Humanities Press International, 1961/1991.
- May R.** Love and will. New York: Norton, 1969.
- May R.** The courage to create. New York: Norton, 1975.
- Menaker E.** Separation, will and creativity. New Jersey: Aronson, 1996.
- O’Sullivan E.** Transformative learning: Educational vision for the 21<sup>st</sup> century. Toronto: University of Toronto Press, 1999.
- Perls F.** The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy. Palo Alto, C. A.: Science and Behavior Books, 1973.
- Rank O.** The trauma of Birth. New York: Dover, 1929/1993.
- Rank O.** Art and Artist. New York: Norton, 1932/1968.
- Rank O.** Truth and Reality. New York: Norton, 1936/1978.

**Ricoeur P.** Oneself as Another. Chicago: The University of Chicago press, 1992.

**Rogers C. R.** Client-centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

**Seligman M. E. P.** Helplessness. San Francisco: W. H. Freeman, 1975.

**Thorne B.** Person-centred Counselling: Therapeutic and Spiritual Dimensions. London: Whurr, 1991.

II.

---

VIEN ĪSISĀMONINTI  
NEGANA: PALAIKYMAS  
IR PATVIRTINIMAS  
GEŠTALTINĒJE  
PSICHOTERAPIJOJE

---

*V. Lepeškienē*

- Teorinēs prielaidos
- Palaikymas ir patvirtinimas
- Literatūra





## 2.1. Teorinės prielaidos

Šiame straipsnyje apžvelgsime kelių geštalinės psichoterapijos terapinių veiksnių tarpusavio sąveiką ir požiūrio į kliento bei psichoterapeuto santykius raidą nuo šios krypties atsiradimo iki šių dienų. Taip pat aptarsime du psichoterapeuto ir kliento santykių aspektus – palaikymą bei patvirtinimą – ir pateiksime pavyzdžių, kaip jie padeda klientui integruoti patyrimą, taigi skatina asmenybės augimą.

„Aš manau, kad svarbu suprasti tokį dalyką: *įsisąmoninimas per se – pats savaimė – gali būti gydantis*“, – taip teigė geštalinės psichoterapijos pradininkas F. Perlsas (1972, p. 17, išskirta autoriaus). Įsisąmoninimas – viena kertinių geštalinio požiūrio sąvokų, reiškianti dėmesingumą visiems žmogaus patyrimo aspektams (vidiniams ir išoriniams, racionaliems ir emociniams, objektyviems ir subjektyviems) kiekvienu momentu, čia ir dabar. Kalbėdamas apie gydančiąją įsisąmoninimo galią F. Perlsas siejo ją su didėjančia individo laisve apsispręsti ir veikti, tapti nepriklausomam nuo aplinkos palaikymo. Kita dažnai cituojama ir jau klasikine tapusi F. Perlso mintis skamba taip: „brendimas yra perėjimas nuo rėmimosi aplinka prie rėmimosi savimi“ (ten pat, p. 30). Nesiremiantis savimi, laukiantis aplinkos pritarimo ir palaikymo žmogus geštaliniu požiūriu – nebrandus.

Šios dvi teorinės prielaidos – asmenybės brandos ir įsisąmoninimo, kaip terapinio veiksnio, samprata – pradiniuose geštalinės psichoterapijos raidos etapuose buvo esminės praktinio

darbo gairės. Tai, kad jos sudarė pakankamą pagrindą sėkmingai praktikai, iš dalies paaiškina faktas, jog F. Perlsas dažniausiai taikė trumpalaikę psichoterapiją, o kartais apsiribodavo vieninteliu susitikimu su klientu, dirbdamas su juo „karštoje kėdėje“ grupės akivaizdoje. Tokiais atvejais būdingų ryšio su savo patyrimu vengimo būdų įsisąmoninimas būdavo pakankamas susitikimo rezultatas. F. Perlsas tikslingai frustruodavo savo klientus, kad šie, atsidūrę aklavietėje, rastų savo resursus, įsisąmonintų, kad gali susidoroti su sunkumais, išeiti iš aklavietės, remdamiesi *pačiais savimi*. Vėlgai trumpalaikės psichoterapijos kontekste toks rezultatas buvo ir tikėtinas, ir pakankamas. Tačiau ilgalaikėje psichoterapijoje, kurios tikslas – skatinti asmenybės transformaciją ir pasiekti ilgalaikį poveikį turinčių rezultatų, vien pagalba klientui įsisąmoninti savo patyrimą (ir jo vengimo būdus) ir savarankiškumo skatinimas vargu ar gali būti pakankami terapiniai veiksniai. Ir jei šių veiksnių nepakanka, kyla klausimas, kas dar būtina, kad geštaltinė psichoterapija būtų veiksminga, kad psichoterapeuto ir kliento bendravimas būtų vaisingas, vedantis klientą gilesnio savęs pažinimo, laisvesnės saviraiškos, autentiškesnio buvimo link? Šiuolaikiniai geštaltinės psichoterapijos atstovai į šį klausimą atsako viena-reikšmiškai pabrėždami dialogo tarp psichoterapeuto ir kliento svarbą psichoterapijos procese, išskeldami santykius kaip terapinį veiksnį. Tiesa, ir F. Perlsas vadino geštaltinę psichoterapiją „Aš ir Tu, čia ir dabar“ (*I and Thou, here and now*). Jis rašė, kad geštaltinei psichoterapijai rūpi naujas darinys – „Mes, kuris skiriasi nuo Aš ir Tu. Mes ne egzistuoja, o susideda iš Aš ir Tu ir yra nuolat besikeičianti riba, ties kuria susitinka du žmonės. Ir kai mes ten susitinkame, dėl susidūrimo vienas su kitu keičiuosi Aš ir keitiesi Tu...“ (1969, p. 7, išskirta autoriaus). Tačiau ši nuostata F. Perlsui veikiau buvo teorinė ir menkai atsispindėjo praktiniame darbe su klientais.

Vėlesni geštaltingės psichoterapijos atstovai plėtojo dialoginį požiūrį teoriškai ir taikė praktiškai. G. Yontef (1993) rašė, kad egzistencinis dialogas yra esminė geštaltingės metodologijos dalis ir egzistencinio požiūrio į tarpasmeninius santykius išraiška. R. Hycneris teigė, jog dialoginis požiūris, išplėtotas M. Buberio, turi papildyti teorines geštaltingės psichoterapijos ištakas (greta tradiciškai pripažįstamų jos šaltinių – psichoanalizės, geštaltingės psichologijos ir egzistencinės filosofijos). R. Hycneris var-tojo sąvoką „dialoginė geštaltingė psichoterapija“ ir manė, kad ir psichoterapijos procesas, ir jos tikslai kyla iš dialogo tarp psichoterapeuto ir kliento konteksto. Jo požiūriu, geštaltingė psichoterapija yra M. Buberio dialogo filosofijos psichoterapinis taikymas.

R. Hycneris, plėtodamas dialoginės geštaltingės psichoterapijos teoriją, tvirtina, kad autentiškas individo unikalumas kyla iš nuoširdaus jo santykio su kitais žmonėmis ir pasauliu. Individualumas, pasak jo, yra tik vienas iš ritmiško svyravimo tarp individo atskirties ir jo dalyvavimo kažkame didesniame už jį patį, t.y. būtyje, polių. Kreipimasis psichoterapinės pagalbos daugiausia yra susijęs su sutrikusiu dialogu su kitais, o psichoterapeuto užduotis – „padėti užgydyti šį žmones siejančio audinio „įplyšimą“ skatinant dialogiškumą ir klausiant savęs: „kaip aš turiu elgtis ir ką daryti, kad padėčiau šiam žmogui arba sukurti, arba atkurti nuoširdžius dialogiškus santykius su pasauliu?“ (1995, p. 13). R. Hycneris pateikia tokį atsakymą į šį savo suformuluotą klausimą: psichoterapeutas turi pasitelkti visus savo jausmus, visą savo patyrimą, visą savo profesinį pasirengimą, kad išsiaiškintų, ko trūksta šioje potencialiai dialogiškoje situacijoje, kitaip tariant, ko trūksta kliento santykiams su pasauliu. Psichoterapijos procese psichoterapeutas elgiasi taip, kad atstotų klientui trūkstamą polių. Su menkai save vertinančiu klientu psichoterapeutas kuria dialogą palaikydamas

jo savigarbą, su labai draugišku, orientuotu į aplinką ir mėgstančiu bendrauti – rodydamas susidomėjimą jo vidiniu pasauliu. J. Zinker apie tokias situacijas rašė: „Mūsų giliausias savęs priėmimo, meilės sau ir savęs pažinimo pabudimas kyla greita esant žmogui, kurį mes suvokiame kaip visiškai priimančią“ (1975, p. 60). Psichoterapijos pradžioje psichoterapeutas imasi atsakomybės už nuoširdžių dialogiškų santykių užmezgimą, taip sukurdamas bendrumo atmosferą, kurioje vėliau klientas imasi atsakomybės už save.

Išskiriami du psichoterapeuto ir kliento santykių aspektai, padedantys pastarajam „atkurti nuoširdžius dialogiškus santykius su pasauliu“ – tai palaikymas ir patvirtinimas. Priešingai negu F. Perlsas, vėlesni gešaltinės psichoterapijos atstovai ne taip įtariai žiūri į psichoterapeuto teikiamą klientui palaikymą, apibrėžia jį kaip vieną iš fenomenologinio lauko sąlygų ir pripažįsta, kad niekas niekada nepasiekia visiškos nepriklausomybės nuo aplinkinių palaikymo.

## 2.2. Palaikymas ir patvirtinimas

Toliau šiame straipsnyje apžvelgsime, kaip psichoterapijos procese reiškiasi palaikymas bei patvirtinimas, atskleisime skirtumą tarp šių dviejų fenomenų ir pailiuosime tai pavyzdžiais.

Psichoterapijos kontekste *palaikymas* reiškia kliento patyrimo pripažinimą ir psichoterapeuto buvimą pasiekiamam klientui naujų įžvalgų momentais ir vėliau – vykstant patyrimo integracijai. G. Wheeleris palaikymą apibrėžė kaip fenomeną, kai „tu priimi mano vidinį pasaulį, tarsi susitinki mane ties riba“ (1994, p. 17). Jis tvirtino, kad „palaikymo stoka reiškia lauką, kuriam būdinga įtampa ir pasipriešinimas“ (ten pat, p. 15). Būtent tokį patyrimą dažnai turi klientai – jie gyvena nepriiman-

čiame, priešiškame lauke, ir iš to kyla daugelis jų sunkumų. Tad psichoterapeuto uždavinys šiuo atveju – suteikti klientui tai, ko jam labiausiai reikia.

Kartais klientai susiduria su itin sunkiais jausmais, kuriuos aiškiai įsisąmonina, ir tuo pat metu jaučia stiprų poreikį gauti psichoterapeuto pagalbą būdami su šiuo patyrimu, jį integruodami.

*Pavyzdys:*

*30 metų klientas į eilinį susitikimą ateina ypač įsitempęs. Susitikimo pradžioje jis sako, kad jaučia aštrų skausmą, kurį sukėlė vakar buvusi situacija. Klientas pasakoja, kad su grupe vyrų žaidė futbolą ir vienas žaidėjas jį apkaltino nerangumu ir lėtumu. Ši tarsi nekalta pastaba užgavo šiam žmogui jautrią vietą. Klientas: „Aš tiesiog negaliu susidoroti su tuo vienas pats.“*

*Psichoterapeutas: „Aš esu čia su jumis. Darykite tai, ko jums dabar labiausiai reikia.“*

*Klientas balsu pravirksta, psichoterapeutas jį apkabina. Po kelių minučių klientas nustoja verkęs, psichoterapeutas atsitraukia nuo jo ir tada klientas paima jo ranką ir padėkoja.*

Šiame pavyzdyje akivaizdu, kad klientas įsisąmonina, „žino“, kas vyksta, tačiau tik psichoterapeuto palaikymas jam leidžia išgyventi patyrimą, iš tikrųjų prisiliesti prie savo skausmo.

Tipiškos situacijos, kurioje klientui reikia psichoterapeuto palaikymo – tie psichoterapijos momentai, kai klientas įsisąmonina, kad tam tikri įprasti ir jo dažnai naudojami elgesio būdai yra pasenę, nebrandūs, nefunkcionalūs. Šias išvalgas dažnai lydi kliento nusivylimas pačiu savimi, apgailėstavimas, kad iki šiol taip „neprotingai“ elgėsi, ir kiti panašūs jausmai, kuriems bendras savęs sumenkinimas. Tokiais atvejais, palaikydamas klientą, psichoterapeutas padeda jam įsisąmoninti, kada ir

kaip tas elgesio modelis susiformavo ir kad tuo metu jis buvo kūrybiškas būdas prisitaikyti prie nedraugiškos aplinkos, padėjęs klientui išlikti. Pavyzdžiui, psichoterapeuto padedamas klientas įsisąmonina, kad dažnai bendraudamas jis slepiasi nuo žmonių, tarsi susigūžia, kad būtų nepastebėtas, nors ir nepatiria jokios realios grėsmės. Pats klientas tokį elgesį vadina vaikišku, pažymi, kad dėl šio savo ypatumo dažnai nukenčia ir darbo aplinkoje, ir asmeninime gyvenime. Paklaustas, kaip išmoko taip elgtis, klientas prisimena alkoholišką tėvą, kuris šeimoje dažnai būdavo agresyvus, ir geriausias būdas išvengti jo pykčio būdavo „susigūžti ir tūnoti kamputyje“. Psichoterapeutas įvardija tokį elgesį kaip išmintingą, padeda klientui įsisąmoninti, kaip vaikystėje jis padėjo išgyventi, – pamatyti pozityvias šio elgesio modelio ypatybes, užuot kaltinus save dėl jo. Vėliau klientas ieško naujų, adaptyvesnių elgesio būdų, padedančių siekti tikslų įvairiose bendravimo situacijose.

Tad darbinis palaikymo apibrėžimas gali skambėti taip: *pa-  
laikyti klientą – tai sutikti ir priimti tai, kuo jis dalijasi, tą patyrimą,  
su kuriuo susiduria, ir leisti pajusti, kad čia yra vietos jo patyrimui ir  
jam pačiam.*

*Patvirtinimo* problema, pasak R. Hycnerio, yra dialoginio požiūrio šerdis. R. Hycneris teigia, kad beveik bet kokios ne organinės psichopatologijos pagrindas – patvirtinimo stoka ar nebuvimas. Kitaip negu gyvūnai, kurie tiesiog yra tai, kas yra, žmonėms reikalingas patvirtinimas. Patvirtinimo sąvoka į gešaltinės psichoterapijos terminiją atėjo iš M. Buberio darbų. M. Buberis apibrėžė patvirtinimą (angl. *confirmation*) teigdamas, kad „žmogus ieško Taip, kuris leidžia jam būti ir kuris gali ateiti tik iš vieno žmogaus kitam“ (cit. pagal Hycner ir Jacobs, p. 40). Žmogus gauna patvirtinimą ne „kartą visiems laikams“, – patvirtinimo poreikis pakartotinai išskyla svarbiau-

siais asmenybės raidos momentais. Jei vaikas susilaukia patvirtinimo ankstyvame amžiuje, jis įgyja „esminį pasitikėjimą“ (E. Erikson). Ir vėlesniame gyvenime individas kai kuriais momentais būna ypač pažeidžiamas ir jautrus tam, kaip jį suvokia ir vertina aplinkiniai, jam taip pat reikia patvirtinimo, kad jis įgautų stiprybės ir augtų. Nepatenkintas patvirtinimo poreikis sąlygoja tai, kad žmogus ima siekti sudaryti išpūdį, demonstruoti save tokį, koks susilauktų aplinkinių patvirtinimo. Taip gaunamas patvirtinimas visada yra netikras, žmogus tai puikiai supranta ir trokšta būti patvirtintas toks, koks yra. Dialoginės psichoterapijos požiūriu klientui reikia, kad psichoterapeutas jį patvirtintų. Patvirtinti klientą, vadinasi, aktyviai teigti jo būvimą bei skirtingumą, unikalumą ir bendrus žmogiškuosius ryšius – tiek su psichoterapeutu, tiek su kitas žmonėmis.

*Pavyzdys:*

*Klientė Jurga – 40 metų gydytoja. Ištekėjusi 16 metų, turi du paauglius sūnus; santykius šeimoje apibūdina kaip šiltus. Kreipimosi psichoterapijos motyvus aiškina taip: „suvokiau, kad gyvenu nevisa-vertiškai, nejaučiu, kad gyvenu savo pačios gyvenimą“. Klientė aiškiai įvardijo kreipimosi tikslą (ko norėtų iš psichoterapijos): „tapti savarankiškesne, imti gyventi kaip noriu pati, o ne siekdama įtikti kitiems, nesvarstydama, kaip mano veiksmus vertintų tėvas“.*

*Jurga užaugo didmiestyje inteligentų šeimoje, turi vyresnę seserį. Tėvai, ypač tėvas, nuolat lygindavo dukteris ir pabrėždavo, kad Jurga viskuo atsilieka nuo sesers: ne taip gerai mokosi, jos prastesni draugai, jai blogiau sekasi muzikos mokykloje. Vaikystėje Jurga buvo nedrąsi, užsidariusi, sunkiai pritapdavo prie kitų vaikų. Prisimena, kaip kartą vaikų darželyje išgirdo vieną auklėtoją apie ją sakant kitai: „Jei ši mergaitė ko nors ir pasieks, tai tik savo darbu, nes gabumais tikrai nepasižymi.“ Jurgai buvo labai skaudu dėl šių žodžių,*

juos ilgai prisiminė ir jau mokykloje sąmoningai stengėsi paneigti – stropiai mokėsi, siekė būti „ne blogesnė už kitus, tokia pat šauni kaip sesuo“. Įvairiais gyvenimo etapais, ką nors veikdama ar ko nors imdamasi, klientė „pagaudavo“ save pagalvojant, kaip jos veiksmus ar ketinimus vertintų tėvas ir darželio auklėtoja. Dabartinius savo pasiekimus Jurga vertina vidutiniškai, nors pripažįsta, kad yra gerbiama kolegų ir ligonių; santykius su vyru ir vaikais laiko gerais, yra jais patenkinta ir nieko nenorėtų pakeisti, tačiau save vertina kaip „nelabai tikusią žmoną ir motiną“. Jos nuomone, vyras ją myli, nes yra nuostabus žmogus, o ji tokios meilės vargu ar verta.

Jau pirmojo susitikimo metu Jurga įvardija, kad įrodyti kitiems, ypač – tėvui, kad ji – ne blogesnė už seserį, ilgus metus buvo svarbiausias jos veiklos motyvas. Tolesnis bendravimas parodė, kad klientė pasižymi gebėjimu išsąmoninti savo patyrimą. Atėjusi į susitikimus, ji tikslingai pasakoja apie patyrimą, patvirtinantį jos priklausomybę nuo aplinkinių (pvz., apie tai, kaip laukdama svečių, ji nerimauja, ar jiems patiks jos pagamintas maistas, ar pakankamai sutvarkyti namai). Jai sunku pasitikėti gaunamais teigiamais vertinimais („Ar gali būti, kad jiems iš tikrųjų patiko?“). Iš esmės klientė galėjo priimti patyrimą, susijusį su nesėkmėmis (dažniausiai – išivaizduojamomis) ar savo „neigiamomis savybėmis“ (jos pačios vertinimu), bet ne savo sėkmes. Ir šiame gyvenimo etape ji dažnai mintyse lygiuodavoši į seserį, klausdama savęs, kaip ši elgtųsi vienoje ar kitoje situacijoje. Kad jos savęs vertinimas keistųsi į gera, kad įgytų drąsos išreikšti save, jai buvo reikalingas patvirtinimas. Toliau pateiksiu susitikimų su Jurga epizodus, kai ji susilaukė psichoterapeuto patvirtinimo.

K: Man atrodo, kad aš nemyliu žmonių, darau jiems gera tik „rinkdama taškus“ – norėdama pasirodyti gera, kad paskui galėčiau tikėtis tokio pat jų elgesio.

(Klientės akyse pasirodo ašaros, ji prikanda lūpą, rankų pirštai sunerti ir suspausti taip, kad pabąla krumpliai.)



*P (pasako, kokią mato klientės neverbalinę išraišką): Įsivaizduoju, kad jums sunku man apie tai pasakyti. Pabūkite su savo patyrimu... Ką jūs dabar patiriate?*

*K: Laukiu, kad jūs mane pasmerktumėte, pasakytumėte, kad aš – bausis žmogus. Man gėda dėl savęs tokios.*

*P: Aš įsivaizduoju, kaip jums sunku gyventi šitaip rūščiai save vertinant ir smerkiant. Man skaudu girdėti jus taip kalbant apie save.*

*K: Nejaugi jūs tikrai manęs nesmerkiate? Negi nelaikote manęs beviltiška? Man sunku tuo patikėti.*

*P: Tikrai nesmerkiu. Ir tikiu jūsų gebėjimu mylėti.*

*Klientė pravirksta, ima pasakoti apie savo meilę vyrui, vaikams ir apie tai, kad tėvas vadindavo ją savanaude, sakydavo, kad ji nebus gera žmona ir motina, ir kad jai pačiai sunku pasitikėti savo jausmais.*

Pateiktoje dialogo ištraukoje atsispindi, kaip klientės gautas patvirtinimas (psichoterapeuto išreikštas tikėjimas jos galimybėmis mylėti) padeda klientei priimti savo pačios patyrimą, leisti sau jausti tai, ką iš tikrųjų jaučia, nepaisant introjekcijos būdu įimto (iš tėvo perimto) įsitikinimo apie save.

Kitas darbo su Jurga epizodas susijęs su jos vaikystės išgyvenimu.

*Jurga pasakoja, kaip kartą, kai ji buvo penkerių, tėvai nesusitarė tarpusavyje, kas ją paims iš vaikų darželio, ir vakare nė vienas neatėjo. Ji turėjo ilgai laukti tėvų kieme su auklėtoja. Pasakodama klientė pravirksta ir kalba apie skausmą, patirtą, kai pasijuto atstumta, nereikalinga. Siekdamas padėti klientei suartėti su nuskriaustu savo vidiniu vaiku ir jį paguosti, psichoterapeutas paprašo Jurgos įsivaizduoti priešais save – penkerių metų mergaitę. Klientei buvo lengva tai padaryti. Į klausimą, ką ji jaučia, žiūrėdama į šią mergaitę, Jurga atsakė: „Neapykantą ir gėdą. Man gėda, kad ji yra mano dalis.“*

Šioje situacijoje patvirtinti klientę, – vadinasi, išreikšti *priešingus* jausmus, negu ji pati patiria, pavyzdžiui: „Įsivaizduoju, kaip jūs dabar jaučiatės, kaip sunku ir skaudu jausti neapykantą ir gėdą. Tačiau mano patyrimas dabar visiškai kitoks – man labai gaila tos mažos mergaitės, aš ją užjaučiu.“

Nuo šio psichoterapijos momento labai išlėto Jurga ėmė vis labiau užjausti, pamilti savo vidinį nuskriaustą vaiką. Kai ji pripažino, kad ta vaikų darželyje palikta penkerių metų mergaitė verta meilės, ji ir save ėmė suvokti kaip mylimą ir vertą meilės. Po pusės metų psichoterapijos Jurga ėmė labiau pasitikėti savo sprendimais, jai tapo lengviau priimti kitų žmonių reiškiamus šiltus jausmus, ji atsikratė įkyraus lygiavimosi į seserį, įgavo drąsos išsiklausyti į savo poreikius bei norus ir elgtis kaip pati mano esant teisinga.

Nors atrodytų, kad akimirkos, kai klientas patiria psichoterapeuto patvirtinimą, turėtų sukelti palengvėjimą ir džiugesį, dažnai yra priešingai – jie teikia klientui skausmą, panašų į netekties išgyvenimą. Tai iliustruoja šis klientės pasisakymas: „Man labai sunku patirti, kad jūs matote mane daug geresnę, negu aš matau pati save. Aš visada troškau, kad taip į mane žiūrėtų mano mama, bet to niekada nebuvo, nei kai buvau vaikas, nei man jau tapus brandžia moterimi. Ir aš pati į save dažniausiai žiūriu piktomis mamos akimis.“ Suprasdama tai, ko visada troško ir niekada nepatyrė santykiuose su motina, klientė išgyvena skausmą ir praradimo jausmą. Tuo pat metu laipsniškai ji įgyja drąsos žvelgti į save kitomis – geranoriškomis savo pačios akimis.

Taigi darbinis patvirtinimo apibrėžimas galėtų skambėti taip: *tai yra procesas, kuriame psichoterapeutas sutinka ir patvirtina ne tik tai, ką klientas patiria, sutinka jį tokį, koks jis yra, bet ir tai, koks klientas galėtų būti.* Sulaukęs psichoterapeuto patvirtinimo, klientas ima žiūrėti į savo patyrimą kaip į vertingą, į jį atsižvelgti.

Netikslinga būtų teigti, kad kliento palaikymas arba patvirtinimas turi pranašumą vienas kito atžvilgiu. Psichoterapeutas turi palaikyti arba patvirtinti klientą priklausomai nuo to, ko pastarajam reikia konkrečiu momentu. O abu šie psichoterapeuto ir kliento santykių aspektai praturtina geštalinio psichoterapeuto požiūrį į kliento funkcionavimą ir atskleidžia įvairesnes, efektyvesnes pagalbos galimybes.

## Literatūra

- Buber M.** Dialogo principas I. Aš ir tu. Vilnius: Katalikų pasaulis, 1998.
- Buber M.** Between man and man. New York: Macmillan, 1965.
- Hycner R. H.** Dialogical gestalt therapy: An initial proposal // Gestalt Journal, 1985, vol. VIII, No. 1, p. 23–49.
- Hycner R. A., Jacobs L.** The healing relationship in gestalt therapy. New York: Gestalt Journal Press, 1995.
- Perls F.** Gestalt therapy verbatim. New York: Real People Press, 1972.
- Wheeler G., Beckman S.** (Eds.) On intimate ground: A gestalt approach to working with couples. Cleveland: Gestalt Institute of Cleveland Press, 1994.
- Yontef G. M.** Awareness, dialogue, and process // Gestalt Therapy Journal Press, 1993.

III.

---

METAFORŲ  
TAIKYMAS  
GEŠTALVINĖJE  
PSICHOTERAPIJOJE

---

*J. Dapkevičienė*

- Metaforos samprata ir funkcijos
- Metafora ir geštaltinė psichoterapija
- Metafora ir visybės principo taikymas
- Simbolinės metaforos
- Literatūra



### 3.1. Metaforos samprata ir funkcijos

Kiekvienos disciplinos atstovai metaforą apibrėžia kitaip. Filologai ją aiškina kaip meninę priemonę, apsiribodami žodžių junginiu. Socialinių mokslų atstovai metafora gali laikyti ir didesnę teksto vienetą. Psichoterapijoje metafora yra psichinių procesų išraiška simboline forma, t. y. perteikta piešiniu, judesiu ar garsu. Ji vartojama daugelyje psichoterapijos krypčių: meno terapijoje, psichodramoje, analitinėje, pinigų pervedimo analizėje ir kt. Terapijoje metafora padeda įvardyti sunkų patyrimą, atitolinti problemą ir pažvelgti į ją iš šalies, ja galima paprastai paaiškinti sudėtingus reiškinius, išvengti racionalaus svarstymo ir priartėti prie vidinio pasaulio, pasitelkti ją darbui su vaizdiniu. Metaforų šifravimas – tai vienas būdų suprasti klientą ir padėti jam suprasti save. Vis dėlto šiame straipsnyje apsiribojama verbaline raiška; aptariama, kas yra metafora, kokios jos funkcijos, dalijamasi pastebėjimais, kaip metafora gali būti taikoma geštaltinėje terapijoje.

Plačiausiai paplitęs toks metaforos apibrėžimas: metafora (išvertus iš graikų kalbos, *metaphora* – perkėlimas) – tai žodis, pavartotas perkeltine reikšme, remiantis daiktų, veiksmų panašumu (Tarptautinių žodžių žodynas, 2001). Tas pats šaltinis nurodo, kad metafora – tai ir „vaizdingas perkeltinės reikšmės pasakymas“.

Retorikoje metafora suprantama kaip „kalbos raiškumo ir poveikio klausytojui priemonė“. Tačiau ji nėra vien tik kalbos papuošalas ar lingvistinė kategorija. Ispanų filosofas Ortega y Gasetas (1991) metaforą vadina pažinimo įrankiu, „logikos meškere“, kuri per pastebėtus vaizdų panašumus padeda suprasti naujus reiškinius. Ją pasitelkus reiškiamos mintys, įvardijamos naujos sąvokos. Be to, metafora – tai ir suvokimo priemonė, kuri padeda mąstant apie sudėtingus, abstrakčius objektus. Pasitelkę metaforą, per tai, kas paprasta ir aišku, galime pasiekti tai, kas tolima, sunkiai prieinama. Pasak J. Lakoff ir M. Džonson (2004), metafora persmelkia kasdieninį gyvenimą ir skleidžiasi ne tik kalboje, bet ir mąstyme bei veikloje. Visa sąvokų sistema, sąlygojanti mūsų mąstymą, elgesį ir patirtį, yra metaforiška. Autoriai pateikia pavyzdžių, iš kurių matyti, kaip metaforų sistemos tampa neatsiejama įprastinės kalbos dalis; tiesioginė reikšmė nusitrina, lieka tik perkeltinė. Vienas iš pavyzdžių – vakarietiškoje kultūroje paplitusi metafora – LAIKAS – PINIGAI. Už darbą, telefono pokalbius, gyvenamojo ploto nuomą mokama atsižvelgiant į „praleistą“ laiką. Metaforiškas laiko prilyginimas pinigams sąlygoja atitinkamą laiko supratimą ir vertinimą. Laikas – vertybė, jo resursai laikomi ribotais, jį galima prasmingai investuoti arba iššvaistyti. Žmonijos istorijoje ši nuostata yra sąlyginai nauja ir priimta ne visose kultūrose. Esama kultūrų, kur laikui teikiama visai kita prasmė ir formuojasi ją atitinkantis visuomenės modelis (Lakoff, Džonson, 2004). Lietuvių kalboje minėtą metaforą įtvirtina šie posakiai:

*Jūs švaistote mano laiką.*  
*Šis prietaisas padės taupyti laiką.*  
*Aš neturiu tau laiko.*  
*Prie jos aš praleidau daug laiko.*  
*Jūs išnaudojote savo laiką.*  
*Ar daug liko laiko?*



Ekvivalentiškų posakių J. Lakoff ir M. Džonson yra užfiksuoti ir anglų kalboje.

Metaforų vartojimas leidžia suvokti pasaulį ir atspindi, kaip mes jį suvokiame. Metaforos gali būti paprastos, plačiai paplitusios, vartojamos nesąmoningai: „jaučiuosi išsunktas“, „ji mane užgožia“, „mes kariaujame“, „pasiekiau dugną“, „širdis plyšta“, „galva skyļa“, „akmuo ant krūtinės“, „prisiviriau košės“, „esu kryžkelėje“, „slegia nebaigti darbai“, „sudrumstė vandeni“, „sąžinės balsas“ ir kt. Kitos – retesnės, individualios ar paplitusios tik tam tikrose žmonių grupėse. Jų reikšmė nujaučiama arba pagaunama tik kontekste: „aš jį išpirkau“ (supratau, koks jis žmogus, atskleidžiau apie jį kažką bloga), „visi nulūžę“ (labai pavargę), „pučia muilo burbulus“ (tuščiai leidžia laiką), „ši vakar pyškinsim“ (vartosim alkoholį), „buvo tikras vamzdis“ (sudėtinga situacija), „bandžiau išlaužti daugiau meilės“ (priversti mylėti), „ieškau laisvų ausų“ (noriu būti išklausytas). Tačiau originaliausias metaforas sukuriama rašytojų: „vienatvė kaip lietus“ (R. M. Rilke), „vienatvė, mano motina, atpasakok man mano būti“ (O. Milašius), „savo širdy aš pradėjau mąstyti“ (Homeras), „visata, pavirtusi sekmadienio popiete“ (E. M. Cioran).

Taigi metafora atlieka estetinę funkciją, padeda paprastai paaiškinti sudėtingus reiškinius, geriau įsidėmėti suformuluotą mintį. Kitame poskyryje apžvelgiama, kaip šios ir kitos metaforos funkcijos gali būti panaudojamos gešaltinėje terapijoje.

### 3.2. Metafora ir gešaltinė psichoterapija

Gešaltinės psichoterapijos tikslas yra įsisąmoninimas – nevertinantis ir neanalizuojantis žvilgsnis į pasaulį ir save: savo pojūčius, jausmus, mintis ir norus. Maksimali koncentracija į dabarties momentą praplečia savęs paties ir situacijos suvokimą, veikia gydomai. Įsisąmoninimas neatsiejamas nuo verba-

lizacijos. Įsisąmonindami įvardijame ir apibūdiname. Įsisąmoninimas ir kalba yra tapatūs (Перлз, 2001). Žmogaus patirtis yra unikali. Unikaliai patirčiai išreikšti (įsisąmoninti) ieškoma žodžių, kurie yra universalūs ir turi nustatytas reikšmes. Pasirinkimas platus, tačiau ribotas. Jis priklauso nuo bendro kalbos ir konkretaus žmogaus žodyno turtingumo. Iš turimo arsenalo bandoma parinkti tuos verbalinius elementus, kurie tiksliausiai atspindėtų patirtį. Tiksliausiai patyrimą atspindi žodžiai, kurie remiasi tikrove, tiesioginiais išgyvenimais, jutimais ir pojūčiais. Dauguma metaforų turi būtent sensomotorinį ar emocinį pagrindą. Metafora ne tik pagyvina kalbą, bet ir daro ją įsimintinesnę, padeda paprastai paaiškinti ir kitaip pamatyti sudėtingus reiškinius, trumpai apibūdinti susidariusią situaciją, kuriai nupasakoti reikėtų daug daugiau laiko. Per savo sensorinį ir emocinį krūvį ji leidžia žmonėms tiksliau susikalbėti tarpusavyje, kompensuoja patirties skirtumus, nes remiasi tikrove, fizine patirtimi, konkrečiais objektais, o ne abstrakcijomis.

*Pavyzdžiui, frazė „Giedrius labai šaunus“ atspindi vertinimą ir apie žmogų pasako labai mažai; o štai frazė „Giedrius – tikras liūtas“ sukelia vaizdinį ir asociacijas, kuriomis remiantis galima kelti hipotezes apie įvairias šio vaikino savybes: jėgą, drąsą, polinkį vyrauti, seksualumą.*

Be to, metafora išryškina būdingus bruožus ir labai palengvina diferenciaciją.

#### *Pavyzdys iš praktikos*

*Motery, teikiančių seksualines paslaugas, psichologinėje grupėje buvo sudaromas „pavojingų klientų“ sąrašas. Vyrus moterys apibūdindavo ganėtinai abstrakčiai: ūgis..., kūno sudėjimas (...), jaunas – senas... Sąrašui artėjant prie dvidešimto punkto paaiškėjo, kad kai kurie apibūdinimai ganėtinai panašūs: „aukštas, jaunas, stambaus kūno*

sudėjimo...“ *Psichologė detalizavo, stengėsi išsiaiškinti išskirtinius požymius, kuriais remdamosi moteris galėtų atpažinti minimus vyrus.*

*Psichologė: „Į ką jis tau panašus?“*

*S.: „Į žiurkę.“*

*A.: „Aš jį žinau, jis tikras žiurkiaveidis.“*

*Toliau grupėje vyko ir kitų klientų metaforiškas apibūdinimas, kuris padėjo moterims identifikuoti aptariamus klientus ir įsidėmėti jų išskirtinius bruožus: „jo akys išsprogusios kaip vėžlio“, „brigadinis“, „vaikšto kaip pingvinas“, „jam ant kaktos parašyta: ‘labas, zona’“.*

Toje pačioje grupėje buvo labai mėgstamas žaidimas „Jeigu...“, kurio metu, mėtydamos pliušinių žaislą, grupės dalyvės klausinėjo viena kitos: „Jeigu aš būčiau gyvūnas (gėlė, transporto priemonė, muzikos kūrinys, pasakų herojus etc.), kas aš būčiau?“ Dalyvės tikslindavosi savo metaforiškų atspindžių detales, klausdavo, kuo remiantis pasirinktas toks apibūdinimas. Galimas ir kitas šio psichologinio žaidimo variantas, kai paties dalyvio prašoma pateikti metaforišką savęs apibūdinimą. Atitinkamai formuluojamas klausimas – „jeigu tu būtum..., kas tu būtum?“

Pateiktuose pavyzdžiuose pastebimas metaforinio apibendrinimo pavojus, kai apie vidines asmenybės savybes sprendžiama pagal fizinius bruožus (Psichologijos žodynas, 1993). Be to, kuriant metaforą pabrėžiami vieni objekto ar reiškinių ypatumai ir nepaisoma kitų. Tačiau akivaizdu, kad pasitelkus metaforas lengviau įsidėmėti būdingus požymius, numatyti galimus pavojus.

R. F. Fantz (1983) apibūdina metaforą vartodama gešaltinės terapijos terminus. Metafora leidžia užmegzti *ryšį*. Suteiktas vardas kelia asociacijas, jutiminiuosius įspūdžius ir emocijas, priartina ir padeda priimti tai, kas atrodo nežinoma, nemalonu, ne-

priimtina ir buvo atmesta kaip svetima. Metafora (geštaltiniais terminais – *figūra*) kyla iš apercepcinės masės (*fono*) – mūsų asimiliuotos patirties, kuri gali būti įgyta tiesiogiai arba netiesiogiai, t. y. skaitant, klausantis muzikos, stebint meno kūrinius. Šia prasme metafora – tai ne vien žodžio ar jų junginio vartojimas perkeltine reikšme. Liaudies dainos, Bacho ar Mocarto melodija, Homero ar Rilke's eilutė, Remarko ar Markeso kūrinių frazės, Mikelandželo ar Rodeno skulptūrų pozos ir gestai, Van Gogo drobės ir potėpiai, Formano ar Kustaricos filmų epizodai gali būti metaforiška patirties išraiška. Patirtis išreikšta metaforiškai – per pasakojimą ar remiantis meno kūriniu – tampa labiau „apčiuopiama“, atsiranda galimybė giliau ją įsisąmoninti. Tokia patirties raiška teikia naujų perspektyvų, siūlo įvairiausių situacijos suvokimą. Labiausiai slegia ir sunkiausiai pakeliama tai, kas nežinoma, neapibrėžta, tai, kam nėra vardo ir nėra kaip pavadinti. Suradus žodžius, įvardijus patirtį, ji įgauna formą, tampa valdoma. Metafora padeda atitolinti svarstomą problemą, susilpninti įsitraukimą, sukurti atstumą. Tai ypač svarbu krizių metu.

#### *Praktinis pavyzdys*

*A., 40 m. klientė, psichologinės pagalbos kreipėsi sužinojusi, kad jos 18 m. gerai besimokantis, elgesio problemų neturėjęs sūnus rūko heroiną. Klientei ši žinia buvo visiškai netikėta. Pasikeitė ir sūnaus elgesys: vaikiną pradėjo praleidinėti pamokas, paaiškėjo, kad iš namų išnešta nemaža vertingų daiktų. Krizė paūmėjo, kai po bandymo pasikalbėti sūnus išėjo iš namų. Keletą savaitių kiekvieną dieną po darbo A. vaikščiodavo gatvėmis, klausinėjo sūnaus draugų ir pažįstamų, lankė landynes. Apie savo išgyvenimus tuo metu A. pasakojo remdamasi J. Biliūno „Liūdna pasaka“: „aš kaip ta Juozapota, vaikštau nuo vieno prie kito ir klausinėju: ‘ar nematei, kur mano Petriukas?’“ Sesijos metu buvo kalbama apie Juozapotos tragediją: netekties skaus-*

*mą, neveltį, artimo žmogaus, kuris jai buvo visas pasaulis ir be kurio ji daugiau nieko neturėjo, praradimą. Ši tylą ir ramų pokalbį reziūmavo pati A.: „Juozapota prarado savo vyrą, be kurio ji neišsivaizdavo savo gyvenimo (...) Aš turiu vyrą ir kitų vaikų, kuriems manęs reikia (...) Per šį laiką aš juos buvau pamiršusi. Mano sūnus nežuvo. Gali būti, kad jis grįš. Aš turiu būti tam pasiruošusi.“*

Gešaltinės terapijos esmė yra patyrimas, išorinio pasaulio ir vidinės tikrovės įsisąmoninimo ir asmenybės integralumo didinimas, vidinio pasaulio perstruktūrinimas, nebaigtų situacijų (geštaltų) užbaigimas. Pati gešaltinės terapijos terminija yra itin metaforiška. Kalbėdamas apie asmenybės struktūrą F. Perlsas mini viršutinį ir apatinį šunį – viena kitai prieštaraujančias asmenybės dalis. „Viršutinis šuo“ kritikuoja, nurodo, reikalauja ir teisia „apatinį šunį“, kuris teisinasi, atsiprašinėja ir išsisukinėja. Abiejų poliariškumų įsisąmoninimas didina asmenybės integraciją, išlaisvina energiją, kuri buvo naudojama neišsąmoninti impulsų kontrolei (Perls, 1971). Be Perlso išskirtų ir įvardytų asmenybės dalių, yra begalinis skaičius subasmenybių, kurioms vardus klientas atranda pats. Vardo savajai asmenybės daliai suteikimas yra metafora. Kiškutis, turistas, gidas, akmuo, turgaus boba, Jonukas avinukas, kalė – tai nuslopinti ir dažnai prieštaringi asmenybės aspektai, kurie patiriami, įsisąmoninami ir priimami tapatinantis – atsitapatinant, įvardijant pojūčius ir jausmus, kylančius būnant vienoje ar kitoje pozicijoje. Įsisąmoninant, kad daug kas iš to, kas žmogiška, yra ne svetima, didėja savo realių ir potencialių galių pažinimas, mažėja savo „neigiamų“ savybių ar jausmų priskyrimas kitiems. Pasipriešinimas minimalus, nes klientui siūloma laisvė visiškai būti tuo, kas jis yra, atrasti ir išgyventi įvairias savo dalis ir vadinti jas taip, kaip jam pačiam norisi.

### *Praktinis pavyzdys*

*Klientė Vaiva, 17 m., kreipėsi į psichologę dėl bendravimo su bendraamžiais sunkumų. Kaip vieną iš priežasčių ji nurodė tai, kad nerūko „žolės“, nevaišksto į „tūsus“. Ji sakė: „Aš tarp jų kaip **balta varna**.“ Toliau darbui panaudotas šis vaizdinys. Tapatindamasi su juoda ir balta varna, klientė užmezgė dialogą su šiomis skirtingomis savo asmenybės dalimis ir įsisąmonino, kad ir balta, ir juoda varnos yra jos pačios dalys.*

*V., tapatindamasi su „balta varna“, sėdėjo šiek tiek nuleidusi galvą, pečius ir lūpų kampučius, balsas tylus: „Aš vieniša, niekam nereikalinga (...) su manim niekas nenori bendrauti (...) aš keista ir ne tokia, kaip visos...“*

*P.: Kaip yra būti, kai esi ne tokia kaip visos?*

*(...)*

*V.: (...) esu išskirtinė ir ypatinga.*

*P.: Kaip jautiesi?*

*V.: (...) aš didžiuojuosi savimi.*

*Klientei buvo pasiūlyta susitapatinti su juoda varna ir išgyventi situaciją iš priešingos pozicijos.*

*V., tapatindamasi su juoda varna, mostelėjo rankomis, imituodama sparnus, šypsojosi: mūsų daug ir mes jėga.*

*P.: kaip jautiesi?*

*V.: man patinka, aš su visais.*

*P.: ir kaip yra būti, kai esi su visais?*

*V.: smagu, linksma (...) aš noriu tokia būti (...)*

*P.: Ar galėtum pasakyti: „Aš noriu būti tokia kaip visos“?*

*V.: Aš noriu būti tokia kaip visos? (ištare kylančia intonacija, kaip klausimą).*

*P.: Tikrai?*

*V.: Ne (...) Būtų nuobodu. Aš noriu būti savimi.*

Tapatindamasi su „balta varna“ klientė išgyveno liūdesį, atsispyrimą nuo kitų, vienatvę, taip pat atrado išskirtinumą, ypatingumą, pasididžiavimą savimi. Kitas polius – „juoda varna“ – kėlė priklausymo grupei, smagumo ir saugumo, taip pat susilieji mo su minia, nuobodumo jausmus. Darbo pabaigoje buvo įvardytos metaforiškos įžvalgos: „Ne taip bloga būti balta varna“, „būti juoda varna gali būti nuobodu“, „baltų varnų pasaulyje turėtų būti ir daugiau“. Sesijos metu klientė patyrė ir įsisąmonino priešybę „individas – kolektyvas“. Tai padėjo jai geriau priimti save, kartais išsiskiriančią iš kolektyvo, kitokią negu dauguma.

*Kitas pavyzdys.*

*Klientas G., 38 m., turistinių kelionių vadovas, psichologinės pagalbos kreipėsi dėl depresinės nuotaikos, apatijos ir nuobodulio epizodų. G. (monotonišku, abejingu balsu): „Aš kaip koks turistai, kuris vaikšto iš paskos, žiūri, dairosi, nežino, nei kur eina, nei ko eina. (...) Dienos pilkos ir vienodos.“*

*P.: „Ko reikia turistui?“*

*G.: „Nieko nereikia (...) Viskas vienodai (...) Apatiškai dairosi pro langą, niekas neįdomu. (...) Nebent reikia gero gido ... (pagyvėjęs) (...) Kai aš esu gidai, aš žinau, kur vedu žmones, žinau apie pastatus, kuriuos jiems rodau... Aš ir pats į juos kiekvieną kartą vis kitaip žiūriu (...)“*

*P.: „Kaip dar jaučiatės?“*

*G.: „Atsirado daugiau jėgų ir energijos.“*

Klientas atrado savyje ne vien pasyvią poziciją, automatišką veikimą, bet ir aktyvumą, kai iniciatyva ir atsakomybė priklauso pačiam. Iš pavyzdžio matyti, kad net specialiai nesiūlant susitapatinti su iškilusiomis figūromis, nedetalizuojant vaizdinio, metafora turi galios sukelti jausminius išgyvenimus, emocines būsenas. Tapatinimasis su vienu ir kitu poliariškumu („gidai“ – „turistai“) vyksta spontaniškai.

### 3.3. Metafora ir visybės principo taikymas

Metaforų taikymas geštaltingoje terapijoje siejasi ir su dzenbudistine praktika, kuri yra vienas iš pagrindinių geštaltingos terapijos šaltinių. Dzenbudizme koncentruojasi visa Rytų filosofija, tačiau dzenbudizmas nėra filosofinė sistema, neturi doktrinos. Dzenbudistinės praktikos esmė yra kūno ir dvasios dualizmo įveika per patyrimą, fizinę veiklą, gebėjimą matyti tai, kas aki-vaizdu. Abstrakčios idėjos ir racionali analizė neturi prasmės. Svarbiausia – patyrimas ir išgyvenimas, kuriais pasiekiamas nušvitimas (satori) (Судзуки, 1992).

Analogiška idėja remiasi ir geštaltinga terapija, kurios vienas iš pagrindinių principų – visybiškumas. Visybiškumas prieš-priešinamas skaidymui į dalis. Objekto ar reiškinio visuma lemia, kaip bus matomos atskiros detalės. Skaidymas į dalis ir intelektualiniai samprotavimai – beprasmiški. „Geriau jau nieko nedaryti. Tada bent žinosi, kad tikrai nieko nedarai. (...) Aiškinimas ir interpretavimas gali būti įdomus intelektualinis žaidimas, bet tai yra kvaila veikla, o kvaila veikla yra blogiau negu nieko neveikimas“ (Perls, 1969).

Siekiant nušvitimo dzenbudizme taikoma įvairių praktikų sistema. Pagrindinis vaidmuo joje tenka koanui. Koanas – išplėstinė metafora – tai „paradoksalus pasakojimas ar frazė, naudojama kaip mokymo įrankis intelektualiam problemos sprendimui ir dualistiniam mąstymui sustabdyti“ (Jeff Schmidt, 2004, p. 386). Koanas gali būti pasakojimas, dialogas ar situacija. Koanas – tai ir specifinė mįslė, paradoksalus klausimas. Norint rasti atsakymą į jį, nuo formalaus – loginio mąstymo reikia pereiti prie sąmoninio – asociatyvaus. Sąmoningas supratimas vienpusiškas ir ribotas. Lankstus dėmesys ir vaizdinių kaita leidžia išplėsti sąmonės lauką. Taip pasiekiamas nušvitimas – aštrus būties prasmės įsisąmoninimas (Судзуки,



1992). Gudman (2001) geštaltingę terapiją vadina „vakarietišku keliu į nušvitimą“ (304 p.). Geštaltingės terapijos metu nušvitimas – išvalga – gali ateiti įvairiais būdais gilinantis į sąmonės srautą. Vienas jų – netikėti terapeuto klausimai, siūlantys naują perspektyvą, įvairiapusiškesnę situacijos suvokimą. Čia vėl pasitarnauja metafora, nes ji sujungia du vaizdu: žodžiu pasakytą ir suvokiamą. Ji turi tiesioginę ir perkeltinę prasmę. Sutelkiant dėmesį taip, kad perkeltinė prasmė taptų pagrindinė, galima įsisąmoninimo lauko plėtra ir išvalga – „mini satori“ (Enright, 1970).

*Keletas trumpų pavyzdžių:*

*Klientė, bijanti užsikrėsti ŽIV, paklausus, kas būna, kai žmogus užsikrečia, kalbėjo: „Tada jau viskas... Blogai... Su niekuo ne bendrauji, atsiguli į lovą... Dienos suskaičiuotos...“*

*P.: „Kas skaičiuoja jūsų dienas?“*

*K. (šyptelėjo, pakėlė antakius): „Keistas klausimas... Nežinau... Aš pati jas skaičiuoju. (...) o tai juk ne nuo manęs priklauso.“*

*Klientas kalba apie savo nesėkmę tvarkant firmos reikalus ir graužiasi, kad nepavyko laimėti konkurso.*

*Psichologė: Kaip jaučiatės?*

*Klientas: (...) likau pavėsyje.*

*P.: Kaip yra būti pavėsyje?*

*K. (juokiasi): poilsis ir atgaiva. Ypač jei karšta.*

*Klientė, kuri kreipėsi pagalbos dėl probleminių santykių su vyru, abejojo savo kreipimosi tinkamumu, abejones grindė vyro požiūriu: „Vyras sako, kad nešu šiukšles iš namų.“*

*P.: „Ar ir jūs manote, kad šiukšles reikėtų laikyti namie?“*

*K. (šyptelėjusi): Ne, aš taip nemanau.*

Šie trumpi terapijos fragmentai, kuriuose perkeltinė žodžių reikšmė paverčiama pagrindine, padėjo klientams kitaip pažvelgti į savo patirtį, suvokti savo atsakomybę už ją, sukėlė nuostabą ir džiugesį. Metaforiškas žodžio ar sakinio vartojimas pats savaime gali siūlyti kitą požiūrio į įvykį ar poelgį tašką.

Geštalinės terapijos (kaip ir dzen praktikos) poveikį sunku pagrįsti ir racionaliai – logiškai paaiškinti. Ir viena, ir kita reikia išgyventi, pajusti ir pajausti. Geštalinės terapijos metu išgyventos išvalgos leidžia matyti pasaulį ryškiai ir aiškiai. Ji „siūlo nušvitimą įsisaugančiam protui, nuo kurio priklauso sprendimų paieškos ir pokyčiai“ (Enright, 1970).

### **3.3. Simbolinės metaforos**

Metaforos, išsiskiriančios kultūroje, bendros daugeliui tautų ir kalbų, priartėja prie simbolio, kuris yra daugiaprasmiškas, visybiskas darinys ir „gali visapusiškai atspindėti tam tikrą patirtį“, „integruoja keletą dimensijų: vidinę ir išorinę, matomą, nematomą, fizinę ir dvasinę“ (Gudaitė, 2001, p. 65 ir 63). Vienas iš įsisauganimo plėtros būdų – peržvelgti simbolinių metaforų kilmę ir jos atspindžius kultūroje. Simbolinių metaforų kilmę galima atsekti tiriant kultūros paveldą – mitologiją, Bibliją, tautosaką, meno kūrinius. Per simbolines metaforas iš poros žodžių atgimsta istorija, kurioje gali būti bent keli veikėjai. Šios metaforos turi akivaizdžią ir paslėptą reikšmę bei istoriją, kurią galima suprasti keliais būdais. Iš skirtingų veikėjų perspektyvos ji gali įgyti naujų prasmų. Be to, šios metaforos yra atviros, kiekvienas joms gali suteikti savą, asmeninę prasmę, atitinkančią gyvenimo patirtį ir pasaulėžiūrą. Taip atsiveria begaliniai naujų prasmų klodai. Darbas su simbolinėmis metaforomis gali padėti plėtoti įsisauganimą integruojant daugines priešybes, atsiveriant skirtingiems patirties aspektams. Ypač daug

simbolinių metaforų randama Biblijoje. Jos dažnai tampa patar-  
lėmis, priežodžiais, nereikalaujančiais platesnio paaiškinimo. Jų  
kilmė, pirminis šaltinis kalbant dažniausiai neįsisąmoninami.

Pavyzdžiui, frazė „nusiplauti rankas“; ją ištarė Pontijus Pi-  
lotas, atsiribodamas nuo minios siūlomo sprendimo nuteisti  
Kristų ir išteisinti Barabą. Iki šių laikų ji reiškia atsakomybės  
atsisakymą, pabrėžiant savo nekaltumą. Greičiausiai iš to kyla  
ir tvirtinimas, kad esi nekaltas, kuris gali būti reiškiamas sim-  
boliškai – „mano rankos švarios“. Išgyvenant šią istoriją iš kiek-  
vieno jos veikėjo pozicijos, galima bent šių priešybių integracija:  
kaltinimas ir atleidimas, atsakomybės prisiėmimas ir perkėli-  
mas kitiems, galia ir bejėgiškumas, baimė prarasti populiarumą  
ir drąsa laikytis savo pozicijos, siekis turėti atpirkėją ir kantrus  
kančios priėmimas.

Arba – „sušildyti gyvatę užantyje“. Ši frazė iš Ezopo pasa-  
kėčios, kurioje valstietis pasigaili sušalusios gyvatės ir įsikiša  
ją į užantį. Sušilusi gyvatė jam įkerta. Ši sparnuota frazė var-  
tojama kaip išpėjimas dėl pernelyg didelio patiklumo, už kurį  
dažniausiai sulaukiama nedėkingumo. Tačiau gyvatė yra ne  
vien nuodingai geliantis gyvūnas. Jos nuodai gali gydyti, ji pati  
labai gyvybinga, nuolat atsinaujinanti, kai kurių tautų laikoma  
išminties simboliu (Becker, 1995).

Ir paprasčiausių, ir simbolinių metaforų šifravimas, jų pras-  
mės ieškojimas veda prie gilesnio įsisąmoninimo, prieštarų  
patirties aspektų integracijos, padeda išvelgti įvairius sunkių  
išgyvenimų aspektus. Kai žodis atgyja, išsiskleidžia ne tik as-  
meniniu, socialiniu, bet ir kultūriniu, bendražmogiškuoju lyg-  
meniu, visa prisipildo prasmės, kuri yra, buvo arba dar bus.  
J. Lakoff ir M. Džonson (2004) gebėjimą suprasti patirtį iš me-  
taforos laiko dar vienu jutimo organu – kaip klausia ar rega.  
Kitaip negu abstrakčios kalbos konstrukcijos, metaforos žadi-  
na vaizduotę ir lengvai tampa vaizdiniais, kurie veikia pojūčių

sistemas – regą, klausą, taktiliką ar netgi uoslę – ir emocijas. Metafora yra paruoštas vaizdinys, kurį galima paryškinti, praplėsti ir perstruktūruoti pagal kliento poreikius. Įsisąmoninant metaforos reikšmes ir prasmę, formuojasi platesnis situacijos suvokimas, patiriami jausmai, atveriamą naują perspektyvą. Metafora yra užbaigtas geštaltas, priešybių jungtis, kurioje glūdi visybiškumas. Ji skatina abstraktų mąstymą, siūlo išvelgti analogijas, tačiau neapsiriboja intelektualine sritimi. Ji turi sensorinį ir emocinį krūvį. Taigi geštaltinėje terapijoje metafora siūlo paruoštą, spontaniškai iškilusį vaizdinį. Jai sunku pasipriešinti, nes ji natūrali, tiesiog „išėjusi iš kalbos“, nieko specialiai nedarant ir aktyviai nesiūlant. Įsisąmoninta metafora atveria galimybes kūrybai. Ji padeda integruoti jutiminius ir jausminius patirties komponentus, paversdama įvykius išgyvenimais ir patirtimis. Per metaforą įvykis – tai, kas „tiesiog atsitiko“, tampa patyrimu, kuris brandina. Taip metafora didina galimybes justis ir jausti, gyventi tikrovėje ir kalbant remtis tiesiogiai ja, o ne abstrakcijomis ir, pasak Perls, „pokalbiais apie pokalbius“ (Perls, 1973).

## Literatūra

- Becker U.** Simbolių žodynas. Vilnius: Vaga, 1995.
- Enright J.** An introduction to gestalt techniques. In: J. Fagan and Sheperds (Eds.), *Gestalt Therapy Now* (p. 107–124). Palo Alto: Science and Behaviour Books, 1970.
- Fantz R. F.** The use of metaphor and fantasy as an additional exploration of awareness // *Gestalt Journal*, 1983, vol. VI, No. 2.
- Gudaitė G.** Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose. Vilnius: Tyto alba, 2001
- Perls F.** *In and Out Garbage Pail*. Moab, UT: Real People Press, 1969.
- Perls F.** *Gestalt Therapy Verbatim*. New York: Bantam Books, 1971.
- Perls F.** *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy* (Perls last and most comprehensive work). USA: Science and Behavior Books, 1973.
- Ortega y Gasset J.** Mūsų laikų tema ir kitos esė. Vilnius, 1999.
- Лаккофф Дж., Джонсон М.** Метафоры, которыми мы живем // Теория метафоры. Москва, 1990.
- Перлз Ф.** Практика гештальттерапии. Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
- Судзуки Д.** Основы дзэн-буддизма. Реверс. Альманах. Санкт-Петербург, 1992.

IV.  

---

**THE CLINICAL  
USE OF FAIRY TALES**  

---

*V. Kast*

- Relationship to the stories and in the stories
- Fairytales and psychotherapy
- A Clinical Sample: A Woman Without Hands
- Concluding Remarks

#### **4.1. Relationship to the stories and in the stories**

Not only do parents, siblings, friends, partners, and children play their parts in our biographies; so do stories. Most of us have our favourite tales that we have heard or read. And most of us have been fascinated ever again by one particular story.

The stories that once captivated us – or that still have a hold on us – contain messages about us, our longings, and our wishes. This tells us about attitudes and ideals that we would like to call our own, about the persons we would like to be. If we take a closer look, these stories also contain messages about our problems, which show up very clearly in the characters of the story. These same characters may also show us ways to solve our problems.

Stories accompany us through life, and there are those who have the impression that their stories are more real than their lives. Fairy tales are stories that become part of our lives early in childhood. The fairy tale, is a story, but not just any kind of story. In the fairy tale, a good deal happens that is nothing short of marvellous; turns of fortune are possible “like in a fairy tale” that would be impossible in our lives. “It’s fabulous,” we say, “unbelievable, incredible ... simply marvellous!” At times – if secretly – we are glad if we can loosen the hold of reality’s straitjacket a bit, allow ourselves to be carried along by a conviction that “marvellous” solutions, solutions of which “we never dreamed of” – and

that means finally creative solutions – may yet present themselves against all odds. By identifying with the fairy tale’s protagonist, we are infected by the hope that problems do indeed have solutions, that creative transformations are never something to rule out categorically. In this way the fairy tale conveys the “courage to be” that can help us getting free of the tangles of the past in order to move on into the future awaiting us.

The fairy tale is “not just any kind of story” for yet another reason: it comes from an oral tradition with a more or less long history. In the course of being handed down, details drop away that are unique to particular storytellers. The end product is a tale that is stripped down to themes that are clearly of interest to many persons. However, this has not prevented editors of fairy tale collections such as the Brothers Grimm to infuse their tales with their own convictions and points of view.:

1. Structurally, fairy tales typically begin with a problematic situation.
2. Then they show how the situation might be dealt with by describing processes that have to be suffered through. A path of growth emerges that leads through and out of the problem that was described at the outset. The fairy tale’s protagonist symbolizes an attitude that is required to face a problematic situation. The fairy tale addresses universal human issues by means of the protagonist whose difficulties, trials, and adventures can be compared with our own. The fairy tale speaks to us in symbols and images. The structural elements of a given narrative typically correspond to the stages and phases of psychological growth. Thus, fairy tales are closely related to myths, dreams, and unconscious processes in general.
3. Myths express perennial human questions, but also answers, encoded in a symbolic language, framed in a cos-



mic vision. Mythical stories conceal something essentially unspeakable within their narratives. Myths may also express the unique self-perception of a particular group. The myth in symbol forms a bridge between immanence and transcendence, and forms a link between the “minute particulars” and the “sum of all the parts”.

The symbols that we encounter in fairy tales are closer to our immediate experience than those of myths. They speak to the banal and unique details of our lives, all the while pointing to the universality of our peculiar concerns. They show us roads that lead to a wellspring of “that which is yet to be found”. It is within this ground of being that we find the stuff to get us through our trials.

The symbol mixes experiences, psychic contents, and especially emotions into a sum total that cannot be represented in any other form. Thus Bloch, a German philosopher, calls symbols “categories of condensation”. Although we never give up trying to interpret symbols, each attempt can only bring a partial aspect to consciousness. The symbol has a surplus of meaning; it is “overdetermined”. It reveals and opens up perspectives that gradually unfold before our eyes. Yet after we have said all that we can say, there still remains plenty that could be said.

## **4.2. Fairytales and psychotherapy**

In the depth psychological interpretation of fairy tales, in which narrative events are viewed side by side with life-span issues of emotional growth, we draw on many of the same techniques that are used to interpret dreams. For example, “interpretation on the subjective level” is of great service by having us look at the entire cast of characters as subpersonalities of the protagonist. When a man meets a witch, we say that he is faced with a

witch-like part of himself. Taking in turn different characters as the protagonist, we generate a number of alternative, complementary interpretive possibilities.

Shining forth their meaning from many angles, symbols and fairy tales do not easily exhaust our interest. An interpretation that is true provides an experience of illumination and revelation. No interpretation can capture the sole truth, but if it is consistent with itself and makes sense out of all of the narrative's most important features, then it contains truth. This kind of interpretation is playful; we enter into the play of reflecting on life, posing our existential questions, delving into psychic processes.

In working with fairy tales in therapy, it is important to identify the primary concern that is unique to each fairy tale. This will help us in deciding on which of the many possible methods of interpretation may yield the most fruitful.

In therapy, there is an attempt to create an environment in which the tale can speak to us at the level of imagination. Many of our inner images have become hardened and stereotyped. When they are softened in a therapeutic environment and become accessible to the input of the fairy tale, there is a chance that our prejudices and fixations may stand some alteration. Maybe the power of fantasy can even be revived. Through the funnel of the inner image, the fairy tale can have a huge impact on the chemistry of our emotional transformations. Thus, listening to a fairy tale already has a therapeutic effect; if we are receptive, the story's images "work on us". Granted some motifs may strike us with a greater immediate relevance than others. Those motifs that speak to us are quickly taken possession of. We become their proud and jealous owners because they seem to express the way we feel in a way that nothing else can substitute for. For instance, we may be blocked by a feeling

of emptiness and apathy. There is no way to express this feeling, and no motivation to do so. The symbol of a fairy tale may lend its voice.

*A woman attempts to describe how she feels. Suddenly it occurs to her, "I feel like the princess under the thornbush: sleepy and incredibly prickly on the outside." This fairy tale image allowed her to become more articulate about her feeling of being in deadlock and the destructive rage that was connected to it. Soon she was also able to imagine how her emotional state might effect those around her.*

Unlike some feelings, the image is something that we can look at. In some respects it is "my" image, but then again it came from a source outside myself – from the fairy tale. This paradox of ten provides us with the distance that is necessary to deal with the problem expressed in the image. The image of the princess in this thornbush belongs to a "magical" type of tale whose narrative structure draws a conflict to a creative conclusion. Therapeutic work with fairy tales depends on this narrative process. We take our own images and "enter" them into a developmental "program" that is encoded with the hope, characteristic of fairy tales, that difficulties can be overcome. According to Bloch, every living symbol – every symbol that speaks to us – contains the "hope that is encapsulated in the archetype".

4. Therapy should be about the business of making this power of the human psyche available.

There are a number of ways of working with fairy tales in psychotherapy:

1. We can work with the stories that have always been part of our lives, that connect us with our childhood and biography.
2. We can use them to confront issues stemming from childhood, and see if they offer any suggestions for

how to deal with them. The idea of a fairy tale or a specific motif of a fairy tale coming up in the analyst's mind in a certain analytic situation can be seen as a special form of countertransference, as an archetypal countertransference.

3. Or we use the fairy tale as a mirror to examine our present predicaments.
4. Then again we can use the fairy tale as a means for stimulating a creative process of symbolization, a kind of imagination guided by the fairy tale.

In short, encounters with the symbols of fairy tales provide a forward thrust by dislodging the wedges that have blocked emotional development. It is work that allows us to hope. By seeing our personal concerns in the mirror of this extended narrative cosmos, we are reintegrated into a community that shares the belief that solutions can be found – in connection with our personal fantasy, in relation to a kind of collective human fantasy.

### **4.3. A Clinical Sample: A Woman Without Hands**

*The analysand was a forty-nine year-old woman in business, married with two adult children. Originally she began analysis because she could not free herself of a deep-seated feeling of emptiness in life, in spite of major success in business. She thought that this feeling of her life as empty and trivial must be signs that she was having a midlife crisis. Her crisis must hit somewhat later than in other people's lives. She had avoided the unhappiness of the "empty nest syndrome" by burying herself in the business that she had inherited from her father. She appeared confident to me, highly motivated, a bit wiry. Dreamy eyes contrasted with her tight face and her nice, modest clothing.*

*Her feeling of emptiness did not come across right away. At first I felt rather confused. I had no idea where to begin. And I felt pressured to get right down to business.*

*Taking these feelings as my starting point, I spoke with her about how we might work together. We would be finding out together what life wanted from her. Her dreams and fantasies would be of interest, and we would have to pay careful attention to what was going on between us. I ended my speech by saying that we needn't worry so much about making the grass grow. The grass will grow of its own accord; our job would be to pick the stones out the field. She responded by assuring me that she would understand if I had any reservations about investing so much time in her. She wasn't convinced that she was a "worthwhile project". I asked her if she was ready to invest time and energy. She was ready if I was ready.*

*This conversation stayed with me. It did not fit together with the impression of motivation that she otherwise conveyed. I was left with the feeling that I would have to talk her into finding life worthwhile. She had communicated her inner state of emptiness.*

*Following this introduction we worked on her conflicts with her children. Most of this revolved around her daughter who took so much for granted, helped herself to whatever she could get her hands on, and failed to live up to her mother's idea of morality. We made several attempts to see connections between this situation and her own childhood. Throughout, the analysand's mother remained a strangely indefinite figure. She had given birth to seven children, two of whom she lost to polio at two and three years of age. She was a hard worker, but she always hummed a tune to herself. When I asked her to describe this in more detail, she told me that they weren't so much real songs as melancholy themes. She didn't recall if it was possible to have any conflicts; her mother always gave in.*

*She had not seen much of her father. He had been preoccupied with his business. As she grew older, he would talk to her about what*

*was going on in the business. He praised her budding sense for business affairs. As the second eldest child, she was her father's confident. Her elder sister had established a stronger bond with mother. After her apprenticeship, the analyst worked steadily in her father's business. After he retired, she took it over and restructured it. That was eight years ago. Her father had at first been skeptical about the changes she made, but then increasingly proud.*

*Now and then she brought a dream which we worked over in depth. Our relationship was friendly, but I kept asking myself why she was in analysis and whether this was really the right thing for her. She treated me as if I were a mother with many "children" to take care of. She went out of her way not to be a burden. This made me feel inwardly aggressive. I told her that I felt so protected by her that it was starting to get on my nerves. Had she felt this way toward her mother? All such interpretations, which seemed correct to me and gave me a measure of relief after saying them, received her kind and patient consideration.*

*The first forty-five hours of therapy brought about a change in her feelings toward herself. It made her happy when she remembered dreams. We worked on each dream with the help of imagination. I would invite her to enter back into the dream images and to let the feelings in these images take hold of her again. Some changes could be noticed. She began to take more time for her personal life. She became more aware of how she felt about different members of the family. She felt her aggressive feelings in the right moment and tried to express it. She discovered more patience for her daughter. She felt that she was making progress in therapy.*

*After about a year of therapy, during which she came twice a week except during long breaks when she or I were gone, she brought a dream that shocked her (forty fifth hour):*

- *I am at the town square. My hands are to be cut off. I am terrified. It really happens: someone cuts off my hands. It doesn't hurt as much as I expected, but now what should I do? I can't go on without hands.*

*She started from her sleep with a scream. After listening to the dream, her husband assured her that it was possible to live without hands. She could go back to sleep. This response infuriated her. She told me that she even had the fantasy of cutting his hands off. This fantasy made things worse. She didn't know that she had such an aggression for him. But then again neither did she feel any particular love. Their erotic life had seen better days. But otherwise, they were well suited to each other.*

*The morning after the dream she wanted to call me. But when she thought about how her husband had reacted to her anxiety, she was afraid that I would find it overblown as well.*

*When she came to the session four days later, she told me that dream without emotion. But the dream alarmed me. Its emotional quality was totally different from any of her other dreams. She perceived the shock it caused me. She noticed my ripple of emotional insight: so this is the hidden problem in this person's life! "I suppose I could have called you after all," she confessed, describing how her husband had made her feel.*

*Then we entered into the images of her dream in the usual way. The town square reminded her of the church square in which she had grown up, as well as the square in her present neighbourhood. The square in the dream was different in that it had no trees or other surroundings. This dream-square made her feel uneasy – it was so barren and cold.*

*She was not sure who had cut off her hands or exactly where that had happened. But the image of being without hands was very clear. The blood too. Despair: she would never be able*

to live without hands. For the first time she broke down and cried.

*I asked her to allow as much space as possible for the feeling that came with the image of cut-off hands. Then she should see if she could put it into words.*

*“I have no more hands to give to anyone. I am becoming completely dependent on others. I feel so helpless. I can’t reach out and take anything for myself. I cannot reach out to anyone else and touch them. Talking is the only way I know how to relate. My business is not the problem; the problem is I can’t use my hands to comfort anyone. And I can’t hit with them either. I don’t come near anyone with my hands. If I did they would cut them off.”*

I asked who the “they” referred to.

*Her husband, she replied, who told her she was being hysterical. Her brother. She had asked him if he would like to sell part of the business that he was having trouble with. “Don’t get your hands mixed up in my stuff!” he told her only about a week ago. This response cut to the quick. She only wanted to help. He was jealous, she realized. After all, she had enjoyed much greater success than he. A memory occurred to her. Once she wanted to help her mother take care of an infant. “Keep your dirty hands away,” her mother snapped.*

*A stream of memories was unleashed, all having to do with not being able to “lend a hand” or take what she wanted from life. Once she wanted to go dancing. Her father shamed her, not simply by forbidding; he told her that if she wanted to act like a primitive there was nothing that he could do about it. Naturally she did not want to seem primitive to her father.*

*Suddenly she realized that she had turned her childhood feelings against her own daughter, whom she had prevented from ever being able to take anything for herself. At most she had been allowed to take if it spelled achievement. For the first time she felt admiration for her daughter who hadn’t let her hands be cut off.*



*I myself, too, had “cut off the hands” of my analysand, in part by not allowing her to treat me with “kid gloves”. I had rejected her gentle touch. It was no wonder she had not dared to reach out to me after the horrible dream.*

*The theme was now constellated. Her recall of the past in terms of this symbol was more intensely lit up with emotion than ever before. We also understood the analytical relationship in terms of this image. Could therapy end up being a crippling experience, taking away her hands?*

*The complex of severed hands was constellated, especially in relation to her husband, but also to work-colleagues. Her reactions to my limits or supposed limits were overblown, and the complex confused me with some from work who had been cutting her off. It became increasingly difficult for me to get hold of anything at all in our work. I ended up keeping my hand off of everything.*

*In the sixty-first hour I asked her to imagine what she would like to do with her hands. I eased her into a guided fantasy by inviting her to touch and caress her own hands.*

*“I wish my hands could stroke and comfort. I think there are times when I could express my feelings so much better with my hands than with my tongue, if I could only caress. I want to walk together with someone, hand in hand. I want to feel warmth. I want to give warmth. That is only something I have been able to do with my children. I was always too embarrassed to do it with adults. But I wouldn’t be anymore. Do you find it embarrassing?”*

*I assured her that I don’t find it embarrassing. It makes for a feeling of trust.*

*She spoke at length about her longing to trust. If only she could just take a hug or a kiss for herself. She became poetic in describing a warm relationship in which she could get what she wanted.*

*She must learn to help herself in life, she resolved. She should be less influenced by what other think is right. Her daughter posed a challenge here: could she hold on to what she thought was right?*

*My intervention not only put the past in a new light. The imaginative exercises brought alive the dimension of anticipation that was also part of the symbol. Invited to consider what she would like to do with her hands, she began to long for a relationship that would make life more satisfying.*

*But her longing was miles from fulfilment. On center stage at the moment was a woman with her hands cut off. On the one hand, this was a woman who was repeatedly stopped from taking what she wanted. But on the other hand, it was a woman who could not help herself to what she wanted. She could not arrange her personal life the way she wanted. Slowly, the quality of her desperation began to change: it became less of an outward grasping and more of an inward grappling.*

\* \* \*

“Am I the only one with this problem?” she once asked. In response I told her the fairy tale called “The Girl with no Hands”. I told her the version that is still part of the German fairy tale tradition (See appendix for entire tale).

The fairy tale is found in many parts of the world. Generally, it consists of the following narrative elements:

1. The heroin’s hands are severed. The reason in different versions of the tale are: she will not marry her father; her father has sold her to the devil; she gives alms against her father’s expressed will; her sister-in-law is jealous and slanders her; her step-mother (or mother) is jealous.
2. The heroin leaves the place of her misery and comes to the court of a king. The king marries her.
3. She becomes pregnant, and the king is called into war just as she is about to give birth. Now she is banished a second time after someone mixes up letters or gives false

information. Depending on the version, this may be her mother and father-in-law, her father, her mother, her sister-in-law, or the devil.

4. After a long period of hardship and wandering in the forest, a miracle causes her hands to grow back, as a rule in connection with her care and concern for her children.
5. The king returns from war and searches for his wife and children. He finds them.

The fairy tale suggests that various situations can lead to a feeling in life that our hands have been cut off and that we have to go on without them. As if victims of some horrible tragedy, we make our way in the world without hope. We resign ourselves to being crippled. And yet these women always find their way to an orchard where they can nourish themselves. There they meet a king and join up with him.

But matters are not so easily resolved. The old problem returns. The complexes rear up their heads again. New possibilities now exist (newborn children), but the hands have not yet grown back. A development has taken place, but the problem can only be resolved once the hands are restored.

It is not only through devotion to the children, but also by taking matters into her own hands that the hands grow back. Her resolve to never let the children be taken away again gives her the power to trust in life. The hands grow back through the certainty that nothing can come between her and the children.

Strangely enough, this fairy tale suggests that the problem of severed hands prevents an easily alliance with the man. The heroin has to leave the king again and return to a spell of loneliness lasting seven years. The tale suggests that the very thing that holds us together must also be sacrificed. Perhaps this sacrifice is necessary because her original reaching – in most tales for the father or brother – had been all too quick.

\* \* \*

*I guided my analysand into a state of deep relaxation that allowed her a vivid experience of the images of the tale. Then I told her the tale – as I had it in my mind. At first she was very surprised to discover that the image of her dream corresponded to a common motif of fairy tales. “But the fairy tale has a solution,” she noted with joy. “And what a crazy one: she only has to stop believing that she cannot take things into her own hands.”*

*The first thing that struck her about the tale was the father’s failure to pay more attention to his daughter’s feelings. She (the daughter) had cried but he didn’t ask her for an explanation. He completely missed the danger she was in. The analysand’s emotional reaction to this at first consisted of regret, followed by anger. Various memories arose, which I will not attempt to describe here.*

*Then she became preoccupied with the scene in which the mother is dying of thirst. When one of her children nearly slips into the water, she forgets that she does not have any hands. The analysand played and replayed this scene in her imagination. At first she thought that she was just playing it back like a recording. Although she found this uncreative and emotionally dishonest, the images would not leave her. Sometimes they would even flash in her mind during business meetings, to her great joy and surprise.*

*Suddenly she understood why the girl without hands could not stay at the king’s court: she could not assume responsibility both for herself and for his children. The court was really his, not hers. The fact that he had left it in her hands meant that he was not more capable of taking his life into his hands than she was. It was somehow more natural to him to war with his hands than to care.*

*The analysand applied these thoughts to her concrete situation. She kept having the feeling that someone was cutting her hands off. But gradually the certainty was growing in her heart that we can come to our own aid when we are in danger of losing something that we are*

*sure belongs to us. Slowly it was dawning on her what “the children” as symbols really meant to her. Through her imaginative journeys, she realized that they corresponded to her newly discovered affection for people, animals, and life in general. Slowly she lost the sense of having her hands cut off. She began to feel that her hands were tied, but only in specific moments.*

*Since we had begun working with the fairy tale, a noticeable change had taken place in the therapeutic relationship as well. For one thing, she stopped accusing me of cutting off her hands.*

*Most importantly, the fairy tale gave us a new focus. Both of us turned our attention to the tale. On the one hand, I was accompanying her in her imagination, entering into her images and feelings, but at the same time, I was developing my own images and feelings that had some degree of influence on those of the analysand without my expressing them.*

*And she learned to make better use of me. She would ask me to tell her a certain part of the tale again. Or she would describe how she saw a certain passage and then ask me if I could see it that way too. She became much less dependent on my judgement – or at least on what she assumed to be my judgement. She became clearer, more assertive, and also more affectionate in therapy, and she found these changes easy to translate into her life. Her feelings of emptiness loosened their hold on her. The analysis continued out of her own self-curiosity.*

#### **4.4. Concluding Remarks**

Working with fairy tales and myths allows us to make use of the images and image-spawning process that reside in the motifs of the human imagination. But we can only do so when a comparable symbol has been activated in our own psyche and when we enter the fairy tale at an emotional level. These images stimulate our own fantasy, laying us open to the infectious power

of hope that is expressed in so many tales. Fairy tales have the power to convince analysts that even their problems are not irresolvable, no matter how singular they may seem.

A symbolic process, such as expressed in a fairy tale, can take on the function of a transition object (Winnicott). Working with fairy tales can relieve the burden on the relationship with the therapist. Instead of looking at each other, we look at a third party.

But working with fairy tales can also be seen as an effort to indicate what is behind the relationship, what is behind concrete, everyday reality.

Finally, it indicates the overall primary cause accessible in the symbol, and particularly in the symbolic processes expressed in fairy tales.

In this respect, I see the supporting elements of the collective unconscious which become accessible to us in fairy tales and myths, and which we can provide to others so that the problem might be reworked. And this also has an effect on the structure of the ego.

Only rarely do we copy the solution offered by the image. Fairy tales spark imaginative processes that are unique to each individual, alter deeply entrenched feelings, and accompany us in the practical business of restructuring our daily lives.

## References

**Rälleke B.** Zur Biographie der Grimmschen Märchen. In: Grimms Kinder und Hausmärchen. Diederichs, Köln, 1982.

**Propp V.** Morphologie des Märchens. Suhrkamp Tb Wissenschaft 131. Frankfurt am Main, 1975.

## Appendix

### THE GIRL WITHOUT HANDS

There was once a widower who lived alone in a cottage with his only daughter. His neighbour was an old woman who had also been widowed. The man's daughter took great delight in visiting the old woman. She would have her beautiful hair combed and in return offer help with all the household tasks.

One day the girl pleaded with her father to marry the widow woman and after a long period of indecision he agreed to do what she asked. The widow woman happily consented and the marriage was arranged.

On the wedding day the widow woman brought along her only daughter as an unexpected guest. The two girls became friends and spent the next years growing up and playing together. Eventually they reached the age to be married and were faced, everyday, by a constant stream of enthusiastic suitors.

Sadly, however, the man's daughter was far more beautiful than the widow woman's and, the suitors naturally threw their gaze and their admiration onto her.

The widow woman became bitter and resentful. So bitter and so resentful that she decided to have her step-daughter killed.

She knew that everyday the girl would take food to her father in the forest, so made an agreement with some local thieves to have her caught and killed there.

On the appointed day the thieves stopped the girl as she walked through the forest. "Where are you going?" they asked her bluntly. "I'm taking this food to my father" she replied. They told her that she could go but that she must return exactly the way she came.

When she reached her father she was distraught. "Why are you crying?" he asked, but the girl did not dare reply and, ignoring the concern of her father, turned straight round and began her journey back through the forest.

Once again the thieves barred her way. They began to argue amongst themselves about what should be her fate. She wept so bitterly that they felt unable to kill her, but they also knew the old

woman would demand proof of their contract. "We'll poke out her eyes," one said. "No, we'll rip out her tongue," said another. The third thief found the solution. "We'll hack off her hands." And so they did and then they let her go.

For a long-time after the girl wandered through the forest – shocked, tired and hungry.

Finally she stumbled into an orchard full of fruit trees. She had no hands now with which she could pick this fruit and so, standing on tiptoe, she bit into the apples and pears which hung invitingly from the branches.

Little did the girl know that the orchard belonged to a King and, in a short time, this same King appeared, walking amongst the trees. As he walked, he noticed that some of the fruit on the lower branches had been bitten into. He wondered what sort of animal might be responsible and so, later in the evening, he came back to keep a careful watch.

In the moonlight, he saw the girl with no hands. She was waiting quietly for the wind to blow so that the branches would bend towards her. When they did, she bit deep into the hanging fruit. The King, intrigued, announced himself and asked the girl how she had arrived in his orchard. Fearfully she told him of her terrible experience in the forest, of how she'd lost her hands, of how hungry she was and how she'd stumbled into the orchard. The King, in listening to her, became entranced by her beauty. He felt such sympathy for her that he took her back to his castle and offered his hand in marriage. The girl accepted and became his wife.

Not long after this, the king was called to war and while he was away, his wife gave birth to twins. Now in this castle also lived the Queen mother who loathed the sight of these children. She wrote to the King, her son, in the midst of his battles, to say that his wife had given birth to a dog and a cat. The King was shattered and believing the Queen mother's lie, sent a message back to the castle ordering his wife to be killed. The children were bound to their mother's breast with cloth and she was driven away into the wilderness.

For a whole day she wandered, pining for food and for drink. Towards evening she came to a fountain, but just at the moment of



putting her lips to the sparkling water she noticed a sign above the fountain which said:

“Whoever drinks from this fountain will turn into a deer.”

She resisted her thirst and wandered sadly on until she came to a second fountain. As she leaned over to drink, one of her children slipped from her chest and almost fell into the water. She instinctively reached into the fountain with her handless arm to save the child. As she did so she felt her hand growing back under the water. She dipped her other arm in and that hand was restored too. The woman was greatly relieved.

She continued to wander, and as darkness fell, she decided to climb up into a tree to see if she could spot a light in the distance.

And there was a light. A long way off but still visible. She followed its direction, and finally she came to a house. The door was open, and inside there was a long table set with much food and drink. Without hesitation she sat down with her children and ate and afterwards they lay down to sleep. The only other inhabitants were a cow and several chicken who'd been living there for seven years without seeing another soul.

Meanwhile the King was bitterly regretting his decision to drive his wife away and after seven years he dreamed that he'd found her whilst hunting in the forest. He trusted the dream and summoning his servant set out on horseback to look for her.

He found the house where she was and (not recognising her because she now had hands) asked her for lodging. She recognised him but said nothing.

The King and the woman ate supper together that night. Afterwards, as her guests lay sleeping, she and the children decided to work, plucking feathers from the chicken. The King's servant, however, was not asleep and kept a secret watch over her. He listened carefully to what she was saying to her children. As the King lay sleeping, one of his arms dropped down over the side of the bed, and the woman said to the youngest: “Go over there and lift your father's arm back into bed.” The little boy couldn't manage this by himself and asked his brother to help. But then the King's foot slipped out and hung over the side of the bed. Again the mother said: “Go over

there and lift your father's foot back into bed." And once again the little boy needed his brother to help. Finally the King's head hung over the side. The woman sent the children, but they couldn't lift it by themselves. So she crossed the room, kissed the King's forehead and lifted it back herself onto the bed.

The next morning the King thanked her for her hospitality and set out with his servant to continue the hunt.

While they were riding through the forest, the servant told the King what he had seen and heard in the night. The King returned to the house a second time and once again asked for board and lodging. He was received kindly along with the servant, and the woman gave him a delicious supper. The King ate and then lay down to sleep, but this time he was pretending. He left his arm hanging over the side of the bed as before and heard for himself the woman say: "Go over there and lift your father's arm back into bed." He felt the effort of the children as they tried to do what their mother asked.

He then let his feet hang down and heard and felt the same things.

Finally he let his head hang over and felt the woman coming towards him, felt her kiss his forehead and lift his head gently back onto the bed.

At last the King opened his eyes. He asked her how she had known who he was. He was still unsure as to whether the woman was truly his wife, and so she showed him the scars on her arms as a proof.

The King was overjoyed. He sent for the royal coach and drove home to his castle with his re-found wife and children.

They lived happily ever after...



Sa-179 Santykis ir pokytis: tarpasmeninių ryšių gelminės prielaidos ir psichoterapija. Kolektyvinė monografija. Sud. G. Gudaitė – Vilnius : Vilniaus universiteto leidykla, 2008. – 260 psl.

ISBN 978-9955-33-259-6

Monografijoje analizuojame įvairius psichoterapinio santykio aspektus: ir santykių susidarymo sąlygas, ir mechanizmų raišką bei turinį, ir priemones, kurios padeda santykius megzti ir plėtoti. Nors analizuojami labai įvairūs klausimai, tikimės, kad šioje monografijoje mums pavyko atskleisti šio sudėtingo reiškinio visumą, kurią suprasti yra labai svarbu ir mokant psichoterapijos, ir planuojant mokslinius tyrimus, ir taikant psichoterapiją praktikoje.

UDK 159.92

SANTYKIS IR  
POKYTIS:  
*tarpasmeninių ryšių  
gelminės prielaidos  
ir psichoterapija*

Kolektyvinė monografija  
Sudarė *Gražina Gudaitė*

Viršelio dailininkė *Giedrė Sperskaitė*  
Kalbos redaktorė *Gražina Indrišiūnienė*  
Korektorė *Asta Demšienė*

Išleido Vilniaus universiteto leidykla  
Universiteto g. 1, LT-01122 Vilnius  
Spausdino AB „Aušra“  
Vytauto pr. 23, LT-44352 Kaunas