

Tylos pauzės psichoterapijos procese: sisteminė literatūros analizė

Marija Biteniekytė

Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas
Klinikinės psichologijos katedra
marija.biteniekyte@gf.vu.lt
<https://orcid.org/0009-0008-6537-8078>
<https://ror.org/03nadee84>

Marija Vaštakė

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

Santrauka. Tylos pauzė psichoterapijos procese yra apibrėžiama kaip momentas, kai nei terapeutas, nei klientas nekalba. Tylos pauzės psichoterapijos procese kol kas yra neištirtas fenomenas, tad jų reikšmė ir funkcijos lieka neaiškios. Paradoksalu, tačiau kol kas itin daug dėmesio yra skiriama psichoterapijos verbaliniams aspektams, o ne-verbaliniai psichoterapijos procesai, kartu ir tylos pauzės, lieka už kadro. Mokslinė literatūra nepasižymi tylos pauzių fenomeno tyrimų gausa, tad šie tyrimai kol kas yra tik embriono stadijos. Šio straipsnio tikslas – remiantis atlikta sisteminė literatūros analizė aprašyti tylos pauzių reikšmę ir funkcijas psichoterapijos procese. Sisteminė literatūros analizė atlikta remiantis PRISMA gairėmis. Į sisteminę literatūros analizę buvo įtraukti 5 moksliniai straipsniai, publikuoti 2019–2024 metais, kurie remiasi kokybiniais ir kiekybiniais tylos pauzių psichoterapijos procese tyrimais. Į sisteminę literatūros analizę buvo įtraukti tik tie tyrimai, kurie analizuoja tylos pauzių fenomeną psichoterapijos procese, neatsižvelgiant į psichoterapijos paradigmą. Į sisteminę literatūros analizę nebuvo įtraukiamos teorinės apžvalgos ir visi kiti moksliniai straipsniai, analizuojantys tylos pauzių fenomeną psichoterapijos lauke. Sisteminėje literatūros analizėje buvo aptikta: tylos pauzės psichoterapijos procese yra intersubjektyvus fenomenas, priklausantis tiek nuo psichoterapeuto, tiek nuo kliento, tiek nuo jų tarpusavio sąveikos; tylos pauzių reikšmingumas priklauso nuo psichoterapijos klientų priarišumo stiliaus; tylos pauzių kokybė ir funkcijos mažai kinta kintant tylos pauzės trukmei; terapeuto įsitraukimas, buvimas dabartiniame momente tylos pauzių metu skatina psichoterapijos kliento įžvalgų atsiradimą, introspekciją, stiprina terapinį darbinį aljansą, skatina reflektuoti ir dalintis savo jausmais, didina psichoterapijos klientų nuoširdumą ir kelia bendrą pasitenkinimo psichoterapijos procesu jausmą.

Pagrindiniai žodžiai: tylos pauzės, psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos procesas, psichologinis konsultavimas, psichoterapija.

Pauses of Silence in the Process of Psychotherapy: A Systematic Literature Review

Abstract. A pause of silence in the process of psychological counseling and psychotherapy is defined as a moment when neither the therapist nor the client speaks. In the scientific literature, there are not many studies on the phenomenon of pauses of silence. The aim of this article is to describe the meaning and functions of pauses of silence in

Received: 2024-04-01. **Accepted:** 2024-10-23.

Copyright © 2024 Marija Biteniekytė, Marija Vaštakė. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution Licence \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

the psychotherapy process based on the systematic analysis of the literature, which was performed based on PRISMA guidelines. The systematic literature review included 5 scientific articles published in 2019–2024, which are based on qualitative and quantitative research on pauses of silence in the psychotherapy process. A systematic review of the literature found: silent pauses in the process of psychotherapy are an intersubjective phenomenon that depends on both the psychotherapist and the client, as well as on their interaction; the significance of silent pauses depends on the attachment style of psychotherapy clients; the quality and functions of silent pauses vary little depending on the duration of the silent pause; the involvement of the therapist, being in the present moment during the silence pauses, promotes the emergence of insights, introspection of the psychotherapy client, strengthens the therapeutic working alliance, encourages reflection and sharing of one's feelings, increases the sincerity and raises a general feeling of satisfaction with the psychotherapy process.

Keywords: pauses of silence, psychological counseling and psychotherapy process, psychological counseling, psychotherapy.

Tylos pauzių psichoterapijos procese samprata

„Kiekvienas žodis turi pasekmes. Kaip ir kiekviena tylą.“

Žanas Polis Sartras

Daugelyje literatūros šaltinių apie psichologinį konsultavimą ir psichoterapijos procesą žvilgsnis į tylos fenomeną remiasi klinicine patirtimi, o tylą kaip mokslinio tyrimo objektas sulaukia mažai dėmesio (Berger & Rae, 2023; Levitt & Morill, 2023). Tylos pauzės psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos procese yra apibrėžiamos įvairiai. Mums labiausiai priimtinas pasirodė šis tylos pauzių apibrėžimas: tylos pauzės psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos kontekste apibrėžiamos kaip momentas, kai nei terapeutas, nei klientas nekalba (Hill et al., 2003; Regev et al., 2016). Šiuo apibrėžimu ir remsimės savo darbe.

Psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos literatūroje, neatsižvelgiant į teorinę paradigmą, daugiausia yra aprašomos ir analizuojamos verbalinės interakcijos tarp psichoterapeuto ir kliento; kur kas mažiau dėmesio skiriama neverbalinei kalbai, kartu ir tylai. Beveik visada psichologinis konsultavimas ir psichoterapija yra apibūdinami kaip kalbėjimo procesai (Angus et al., 1999; Howard, 1991; Levitt, 2002; Ladany et al., 2004), tačiau, nepaisant to, tylos pauzė yra įvardijama kaip stipri terapinė intervencija, stimuliuojanti kliento introspekciją, dėl ko gali padidėti arba sumažėti terapinio darbo efektyvumas (Greenson, 1967). Kočiūnas (1995) rašo, kad tylą yra bendravimo dalis, o nežodinis bendravimas, kartu ir tylą, yra itin svarbus, tylėdami žmonės parodo, kaip jaučiasi, ką galvoja, kaip ketina pasielgti. Taigi kalba yra susijusi su tylą, tylą yra kalbėjimo fonas, kuris padeda suprasti kalbėjimo ar tylėjimo svarbą. Tylą, išsipynti į kalbą, tampa lyg „deguonis“ dialogui, be kurio šis negalėtų gyvuoti. Tik tyloje žmogus gali panirti į save, pasiekti pačias giliausias ir „tyliausias“ mintis. Tylos pauzė, kaip įgūdis, yra naudojama daugelio psichoterapeutų (Ladany et al., 2004). Mokėjimas tylėti ir tylos panaudojimas terapiniams tikslams yra vienas iš svarbesnių konsultavimo įgūdžių (Berger & Rae, 2023; Kočiūnas, 1995; Lane et al., 2002).

Mokslinių šaltinių autoriai pateikia prieštaringas nuomones apie tylos pauzių naudojimą terapijos procese. Kai kurie autoriai teigia, kad tylos pauzės kelia empatiško tera-

peuto buvimo šalia jausmą, padeda klientams reflektuoti savo jausmus ir mintis, leidžia apmąstyti, kas buvo prieš tai kalbėta, surasti tinkamus žodžius pasakyti, rasti glaudesnę ryšį su savimi, susikoncentruoti, perteikti savo išgyvenimus nežodinio bendravimo būdu (Hill et al., 2003; Regev et al., 2016; Kočiūnas, 1995). Kiti autoriai išsako nuomonę, kad tylos pauzės kelia nerimo jausmus, padidina kliento „spaudimą“, kad jis turi kalbėti, kelia jausmą, kad yra paliktas ar nesuprastas (Basch, 1980; Watkins, 1998; Hill, 2003), jos gali reikšti klientų pasipriešinimą terapijai, rodyti, kad pokalbis yra paviršutiniškas (Kočiūnas, 1995), tylos pauzių metu klientai gali išgyventi frustraciją, nervingumą, beprasmybę (Regev et al., 2016). Taigi autorių nuomonės apie tylos pauzių naudojimą išsidėsto gana plačiame diapazone: pradedant tuo, kad tylos pauzės kuria geresnę terapinį kontaktą, ir baigiant tuo, kad jos gali turėti griaunamąjį poveikį terapiniam kontaktui ir dialogui, gali būti išgyvenamos kaip itin nehumaniška intervencija (Daniel, 2016; Hill et al., 2003; Ladany, 2004; Regev et al., 2016). Kad tylos pauzės būtų produktyvios, terapeutai turi žinoti, kada ir kaip jas integruoti į terapijos procesą (Regev et al., 2016). Kočiūnas (1995) rašo, kad jautrus konsultanto reagavimas į tylos pauzes, sąmoningas jų kūrimas ir panaudojimas terapijos procese paverčia jas ypač vertingomis, nes padidina terapeuto ir kliento emocinį sąlytį, leidžia klientui pasinerti į save ir prisiimti atsakomybę už terapinį pokalbį.

Buvimas tylos pauzėse yra viena sunkiausių užduočių, ypač pradedantiems dirbti psichologams / psichoterapeutams (Hill et al., 2003; Kočiūnas, 1995). Tylos pauzėse pradedantis konsultantas gali pasijusti nejaukiai, nes jam atrodo, kad jis turi nuolat kažką daryti (Kočiūnas, 1995). Daugelis terapeutų tylos pauzėse išgyvena nerimo ar net baimės jausmus, mintis, kad kažkas vyksta klaidingai, nežinojimą, ką daryti, pasimetimą (Hill et al., 2003; Basch, 1980; Kočiūnas, 1995), todėl neretai tylos pauzes nori nutraukti, užpildyti jas žodžiais. Tylėdamas psichologas ar psichoterapeutas atveria galimybę klientui kalbėti, tai kelia neskubėjimo jausmą, prideda svorio jau pasakytam žodžiui. Tylėjimas nėra nieko nedarymas, terapeutas gali būti su klientu ir jį palaikyti būdamas tyloje. Tą patį galima pasakyti apie nebylų rūpestį klientu, kai tyla yra geriausias būdas palaikyti dialogą ir atliepti kliento išgyvenimus. Tyla yra geriausias būdas susitelkti, ji padeda išgirsti vidinį aidą abiejų – tiek kliento, tiek terapeuto. Tylos pauzė atveria galimybę papildyti tai, kas jau buvo pasakyta, ar panirti į pasakytas mintis, jas apmąstyti.

Literatūros šaltiniuose yra nurodoma, jog tam, kad tylos pauzės būtų produktyvios, terapeutams reikia žinoti, kaip jas integruoti į terapijos procesą. Tai reikalauja patirties, terapeutams labai svarbu suprasti tylos pauzių pobūdį ir jas sukėlusias priežastis (Regev et al., 2016). Labiau patyrę terapeutai dažniau naudoja tylos pauzes nei pradedantys dirbti specialistai (Davis, 1977). Terapeutai ramiau būna tylos pauzėse, kai tampa labiau patyrę specialistai, o dažniausiai užpildo tylos pauzes žodžiais, kai jaučia nerimą, tai būdinga neturintiems pakankamai konsultavimo įgūdžių specialistams (Hill et al., 2003).

Įdomu, kad literatūroje nėra informacijos, kokia turėtų būti vidutinė tylos pauzių trukmė ir kokia tylos pauzė yra optimali, kad būtų laikoma efektyvia terapine intervencija (Ladany et al., 2004). Kalbant apie tylos pauzių trukmę, literatūroje nėra aiškių standartų, kokia yra optimali trukmė, tačiau pabrėžiama, kad pernelyg ilgos tylos pauzės gali būti juntamos kaip amžinybė, kelti nerimo ar susierzinimo jausmus, o trumpose, nutrauktose tylos

pauzėse nėra pasiekiamas gylis, neįvyksta transformacinių pokyčių. Kai kurie terapeutai pažymi, kad jie leidžia būti tylos pauzėms tiek, kiek, jų manymu, jos yra produktyvios. Kiti terapeutai pažymi, kad jie neleidžia būti tylos pauzėms ilgiau nei dvi minutes. Taip pat nėra aptikta, kuriuo metu terapinėje sesijoje dažniau naudojamos tylos pauzės (jos pradžioje, viduryje ar pabaigoje) (Hill et al., 2003).

Tylos pauzės skiriasi ir savo spektru, o jis yra gana platus (Kočiūnas, 1995). Skirtingi autoriai, besiremdami empirinių tyrimų duomenimis, įvairiai klasifikuoja tylos pauzes. Kočiūnas (1995), cituodamas Gelso ir Fretz, išskiria „turingas“ ir „tuščias“ tylos pauzes. Dėl „tuščios“ tylos gali padidėti kliento nerimas, klientas nenustygs vietoje, nervinasi. Hill su bendraautorais (2003) pateikia panašią tylos pauzių klasifikaciją, nurodydami, kad turingų pauzių metu klientai gali judėti „gilyn“ į savo mintis ir jausmus. Levitt (2002) išskiria ekspresyvias, emocines ir refleksyvias tylos pauzes. Ekspresyvių pauzių metu klientai pradeda labiau suprasti įvairius savo patirčių aspektus; emocinių pauzių metu klientai būna panirę į savo jausmus, atranda vidinius konfliktus; o refleksyvios pauzės padeda klientams susieti jų emocijas ir patirtis, atranda naujų prasmų. Ši mokslininkė išskiria neutralias pauzes, kurių metu išgyvenami prisiminimai, ir kliudančias pauzes, kurios pasireiškia kaip nepatogios temos vengimas (Levitt 2001, 2002).

Ryšys tarp tylos pauzių ir terapinio darbinio aljanso yra labai svarbus, bet kol kas dar mažai tyrinėtas empiriškai. Pavyzdžiui, Regev su kolegomis (2016) atliktame tyrime atskleidė ryšį tarp tylos pauzių tipo ir terapinio darbinio aljanso: kai būdavo geras terapinis darbinis aljansas tarp terapeuto ir kliento, mažiau pasitaikydavo trukdančių neproduktyvių tylos pauzių. Šiame tyrime taip pat atsiskleidė ryšys tarp tylos pauzių ir psichoterapijos stadijos: pradiniam terapijos etape psichoterapijos klientai tylos pauzėse, kurios buvo inicijuotos terapeuto, išgyveno paliktumo, vienišumo, frustracijos jausmus.

Nedaug, bet pasitaiko mokslinių šaltinių, kuriuose yra bandoma įžvelgti tylos pauzių panašumus ir skirtumus, lemiamus terapijos teorinės paradigmos, tačiau daugiausia tylos pauzės nagrinėtos psichodinaminės terapijos kontekste (Levitt & Morill, 2023). Daniel su kolegomis (2016) atliktame tyrime yra minima, kad, neatsižvelgiant į tai, kokios teorinės paradigmos psichoterapija (psichoanalitinė ar kognityvinė) buvo taikoma, produktyvės pauzės buvo viduriniame ir baigiamajame terapijos etape nei terapijos pradžioje, kai santykiai tarp kliento ir terapeuto dar tik kuriasi. Psichoanalitinės terapijos klientai, kurių psichoterapija buvo rezultatyvi, pažymi, kad jie turėjo daugiau tylos pauzių nei klientai, kurių terapija nebuvo sėkminga. Kognityvinės terapijos klientų rezultatas buvo priešingas. Tai aiškinama tuo, kad psichoanalitinėje terapijoje tylos pauzės yra susijusios su kliento gilesniu ryšiu su savimi, jo refleksyvumo vystymusi tylos pauzių metu. O kognityvinėje terapijoje tylos pauzės turi kitą reikšmę, jos dažniausiai susijusios su namų darbais, kur mažiau dėmesio yra skiriama kontaktui tarp kliento ir terapeuto (Daniel et al., 2016).

Įdomu, kad nors mokėjimas būti tylos pauzėje yra vienas iš bazinių terapeutų įgūdžių, stokojama tiek teorinės informacijos, tiek empirinių tyrimų, kaip galima šio įgūdžio išmokti (Hill et al., 2003). Pažymima, kad naudoti tylos pauzes galima išmokti psichoterapijos procese supervizijos metu ir kad jokios kitos teorinės žinios ar mokymai tam nepadeda (Hill et al., 2003; Vaštakė, 2022).

Apibendrinamos teorinę literatūrą apie tylos pauzių psichoterapijos procese sampratą galime daryti išvadą, kad kol kas turimi duomenys kelia daugiau klausimų, nei pateikia atsakymų. Nėra iki galo aišku, kokia yra tylos pauzių reikšmė ir funkcijos, tačiau visiškai suprantama, kad tylos pauzės yra šio proceso dalis, reikalaujanti detalesnės analizės.

Tylos pauzių psichoterapijos procese tyrimų problematika

Tylos pauzių tyrimai psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos kontekste kol kas susiduria su tam tikromis problemomis. Visų pirma, kol kas nėra pakankamai priemonių, kuriomis būtų galima vertinti tylos pauzes. Tylos pauzėms vertinti dažniausiai yra naudojamas Levitto su bendraautoriais (Levitt et al., 2011) sukurtas PICS (angl. *Pausing Inventory Categorization System*) klausimynas, skirtas kategorizuoti tylos pauzes. Šis klausimynas yra naudojamas ir tarpkultūriniame kontekste, tačiau šiuo klausimynu gauti duomenys nepateikia atsakymų, kokia yra tylos pauzių reikšmė psichoterapijoje. Kitas dažnai naudojamas klausimynas tylos pauzėms vertinti yra Barterio su bendraautoriais (Barter et al., 2016) sukurtas ir Cuttlerio su bendraautoriais (Cuttler et al., 2019), taip pat Hillo su bendraautoriais (Hill et al., 2019) papildytas SCS klausimynas (angl. *Strength of Connection Scale*), skirtas matuoti terapeutų elgesį tylos pauzių metu. Šiuo klausimynu gauti duomenys taip pat nepateikia atsakymų apie tylos pauzių reikšmę psichoterapijos procese. Svarbu paminėti, kad trūksta tylos pauzių psichoterapijos procese kokybinių tyrimų, kurie padėtų geriau suprasti ir aprašyti patį tylos pauzių fenomeną ir tylos pauzių reikšmes bei funkcijas tiek iš terapeutų, tiek iš klientų perspektyvos. Tam padėtų daugiaplaniai tyrimai – atlikti iš terapeuto ir kliento perspektyvos (diadiniai tyrimai). Jau 1955 metais mokslininkas Bakeris (Baker, 1955) pateikė išvalgą, kad psichoterapeutų tylos pauzės padeda psichoterapijos klientams labiau įsitraukti, o tylos pildymas žodžiais skatina psichoterapijos klientų pasyvumą. Taigi diadų psichoterapinių pauzių metu tyrimai labai praverstų.

Antra neišspręsta problema, susijusi su tylos pauzių vertinimu, – jų vertinimas naudojant skirtingas psichoterapijos paradigmas. Galima kelti prielaidą, kad tylos pauzių reikšmė yra skirtinga ir priklauso nuo to, pagal kokią paradigmą vyksta terapija. Kol kas tokių tyrimų yra vos keli. Remiantis Levitto su bendraautoriais (Levitt et al., 2023) metaanalizės duomenimis, tokių tyrimų yra atlikta: kai dirbama pagal psichodinaminę paradigmą – 14, humanistinę – 8, kognityvinę – 8, feministinę-daugiakultūrę – 1, integratyviąją – 1. Taigi, kaip matome, tylos pauzės naudojant skirtingas psichoterapijos paradigmas ne tik nepasižymi gausa, bet ir ne pagal visas paradigmas dirbant yra iširtos, o atliktų tyrimų nepakanka, kad būtų galima aptikti panašumus ir skirtumus tarp jų. Taip pat trūksta tarpkultūrinių tyrimų. Trečia problema yra susijusi su tuo, kad tylos pauzės dėl jų nepakankamai įvertintos reikšmės yra apleistos ir galbūt tyrėjai dar neturi pakankamai motyvacijos tiek kurti tylos pauzių vertinimo priemones, tiek naują tyrimo dizainą.

Šio straipsnio tikslas yra ne tik suteikti tylos pauzėms daugiau matomumo, bet ir suprasti bei aprašyti tylos pauzių reikšmę ir funkcijas psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos procese remiantis per paskutinius penkerius metus atliktais empiriniais

tyrimais. Svarbu paminėti ir tai, kad mūsų šalyje tai pirmoji sisteminė literatūros analizė, skirta šiam klausimui tyrinėti.

Metodika

Duomenų rinkimas

Siekiant susisteminti tylos pauzių psichoterapijos procese empirinius tyrimus, šio darbo mokslinės literatūros analizė atlikta remiantis sistetine analize pagal PRISMA modelį (Liberati et al., 2009). Paieškai panaudoti du raktažodžiai anglų kalba: *pauses of silence* ir *psychotherapy*, ir pasirinkti laisvai prieinami viso teksto publikuoti ir recenzuoti straipsniai anglų kalba. Atliekant sisteminę analizę buvo pasirinktos trys sudėtinės (angl. *multiple*) duomenų bazės iš skirtingų platformų, kurios buvo atrinktos kartu su patyrusiu bibliotekininku A. Vorona (Vilniaus universitetas, Studijų ir tyrimų palaikymų skyrius, Mokslinės komunikacijos ir informacijos centras). Tai užtikrina mokslinių straipsnių skirtingumą ir mažesnę atmetimų skaičių pagal straipsnių pasikartojimo kriterijų (Rethelhlefsen et al., 2021). Išanalizavus gautus rezultatus savarankiškai, o vėliau dar ir su bibliotekininko pagalba nustatyta, kad tinkamiausios duomenų bazės, kuriose būtų didžiausia mokslinių tyrimų iš psichoterapijos srities koncentracija, yra trys:

1. EBSCOHost (Academic Search Ultimate + PsycARTICLES + PsycINFO);
2. „Taylor&Francis“;
3. „Wiley Online Library“.

Įtraukimo į sisteminę literatūros analizę kriterijai buvo šie:

1. Buvo atrinkti tik tie moksliniai straipsniai, kur buvo pristatomi kokybiniai ar kiekybiniai tyrimai, nukreipti į tylos pauzių psichoterapijos procese reikšmę ir funkcijas tiek iš psichoterapijos klientų, tiek iš terapeutų perspektyvos.
2. Į analizę įtraukti tik viso teksto straipsniai anglų kalba, publikuoti 2019–2024 metais.
3. Į analizę įtraukti tik straipsniai, kurie, sprendžiant pagal pavadinimą, buvo apie tylos pauzių psichoterapijos procese reikšmę ir funkcijas.

Neįtraukimo į sisteminę literatūros analizę kriterijai:

1. Į analizę nebuvo įtrauktos teorinės tylos pauzių psichoterapijos procese apžvalgos, metaanalizės.
2. Tyrimai, kuriuose nebuvo tiriamos tylos pauzių reikšmės ir funkcijos psichoterapijos procese.
3. Atmesti straipsniai, aprašantys ne psichoterapijos kontekste tiriamas tylos pauzes.
4. Senesni nei penkerių metų straipsniai.
5. Straipsniai, parašyti ne anglų kalba.

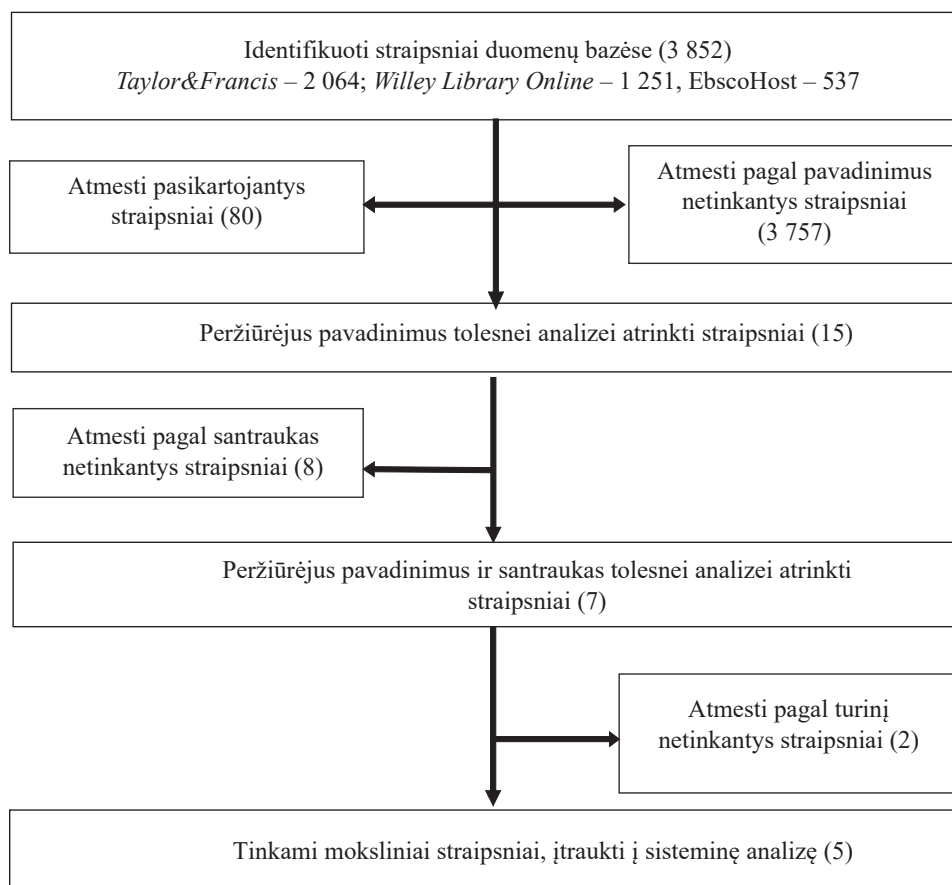
Pagal PRISMA metodą, bibliotekininko konsultacija atlikus savarankišką literatūros paiešką užtikrina kokybišką tinkamų šaltinių pasirinkimą ir visos sisteminės literatūros

analizės kokybę (Rethelhefsen et al., 2021). Šias duomenų bazes rinkomės ir todėl, kad jos pasižymi gera ir gausia psichologijos krypties žurnalų įvairove, pavyzdžiui, „APA PsyInfo“ duomenų bazėje šiuo metu yra 2 928 psichologijos krypties žurnalai. Straipsnių paieška pradėta 2023 m. rugsėjo mėn., paskutinė paieška atlikta 2024 m. kovo 29 d. Toliau pateikiama publikacijų paieškos pagal PRISMA metodą proceso schema (1 paveikslas).

Taikant pirmiau išvardytus paieškos kriterijus buvo atrinkti 3 852 straipsniai. Pirmajame etape atrinkti straipsniai buvo peržiūrėti pagal pavadinimus, taip pat atmesti straipsnių dublikatai. Antrajame etape buvo peržiūrimos santraukos. Trečiajame etape buvo peržiūrimas visas straipsnio tekstas. Turime paminėti, kad ši tema yra „nišinė“ ir apie tylos pauzes ir tylą atrinkti straipsniai buvo skaitomi atidžiai, siekiant atrasti vertingų užuominų apie tylos pauzių reikšmę ir funkcijas psichoterapijos procese.

1 paveikslas

Sisteminės mokslinių publikacijų paieškos duomenų bazėse rezultatai



Rezultatai

Į sisteminę literatūros analizę pagal nustatytus mokslinių publikacijų atrankos kriterijus pateko 5 straipsniai (1 lentelė).

1 lentelė

Tylos pauzių tyrimai, įtraukti į sisteminę analizę

Nr.	Autoriai, metai, straipsnio pavadinimas	Tyrimo dalyvių imtis, lytis	Tyrimo dalyvių priklašymas teorinei paradigmai	Tyrimo tikslas, tyrimo metodas ir perspektyva	Tyrimo aptiktos tylos pauzių reikšmės / funkcijos
1.	Cuttler, E., Hill, C. E., King, S., & Kivlighan Jr., D. M. (2019). Productive silence is golden: Predicting changes in client collaboration from process during silence and client attachment style in psychodynamic psychotherapy. <i>Psychotherapy</i> , 56(4), 568.	86 klientai: 33 vyrai, 53 moterys, iš jų: 26 psichoterapijos doktorantai (9 vyrai, 17 moterų), vertintojai (7 moterys, 1 vyras)	Psichodinaminė	Tikslas: iširti pirmo tylos patyrimo procesą Metodai: kiekybiniai. UTIS skalė (Alen et al., 1990), SOCS skalė (Bartels et al., 2016), Pausing inventory Categorization System (PICS), (Levitt, 2002), aprašomoji statistinė analizė. Perspektyva: iš kliento pusės.	Egzistuoja ryšys tarp tylos pauzių psichoterapijos procese tipo ir kliento prieraišumo stiliaus. Psichoterapijos kliento prieraišumo stilius yra svarbus veiksnys, lemiantis tylos pauzės psichoterapijos procese rezultatus.
2.	Hill, C. E., Kline, K. V., O'Connor, S., Morales, K., Li, X., Kivlighan Jr., D. M., & Hillman, J. (2019). Silence is golden: A mixed methods investigation of silence in one case of psychodynamic psychotherapy. <i>Psychotherapy</i> , 56(4), 577.	1 psichoterapijos klientas	Psichodinaminė	Tikslas: iširti psichodinaminėje psichoterapijoje tylos įvykių eigą ir baigtį, taip pat jų įtaką terapijai. Metodas: atvejo analizė. Perspektyva: iš kliento pusės.	Tylos pauzės psichoterapijoje svarbios dėl jų poveikio terapiniam santykiui. Įsitraukdamas į procesą terapeutas skatina kliento introspekciją ir jausmų išreiškimą. Tylos pauzės stiprina terapinį aljansą.

Nr.	Autoriai, metai, straipsnio pavadinimas	Tyrimo dalyvių imtis, lytis	Tyrimo dalyvių priklausymas teorinei paradigmai	Tyrimo tikslas, tyrimo metodas ir perspektyva	Tyrimo aptiktos tylos pauzių reikšmės / funkcijos
3.	Soma, C. S., Wampold, B. E., Flemotomos, N., Peri, R., Narayanan, S., Atkins, D. C., & Imel, Z. E. (2023). The silent treatment? Changes in patient emotional expression after silence. <i>Counselling and Psychotherapy Research, 23</i> (2), 378–388.	58 psichoterapeutai pateikė 84 motyvacinio interviu garso įrašus	Nenurodyta	Tikslas: nustatyti ryšį tarp psichoterapijos klientų emocinės raiškos ir tylos pauzės trukmės. Metodas: motyvacinio interviu įrašai, daugiapakopė linijinė regresija ir ANOVA. Perspektyva: iš kliento pusės.	Ilgėjant tylos pauzių trukmei kliento emocinė raiška šiek tiek kinta.
4.	Berger, I., & Rae, J. P. (2023). How silence contributes to the performance of sincerity in psychotherapy. <i>Psychotherapy and Counselling Journal of Australia, 11</i> (2).	2 psichoterapijos klientai – vyras ir moteris	Humanistinė	Tikslas: iširti tylos pauzių reikšmę devyniose humanistinės psichoterapijos sesijose. Metodas: Kokybiniai ir kiekybiniai metodai: pokalbio įrašo analizė, transkripcija pagal Jeffersono metodą. Perspektyva: iš klientų pusės.	Tyla prasminga tuo, kad padeda kliento minčių procese ir skatina išitraukimą į terapines intervencijas, tyla dalyvauja perteikiant nuoširdumą.
5.	Montgomery, M. R., Luca, M., & Gordon-Finlayson, A. (2024). The shifting sound of silence: A constructivist grounded theory. <i>Counselling and Psychotherapy Research, 24</i> (1), 275–285.	20 licencijuotų praktikuojančių psichoterapeutų: 12 moterų, 8 vyrai	Psichoanalitinė / psichodinaminė, integratyvioji, KET, Rodžerso į klientą orientuota.	Tikslas: tyrinėti tylos sampratą iš įvairių perspektyvų. Metodas: konstruktyvistinė grindžiama moji teorija. Perspektyva: iš psichoterapeutų pusės.	Tyla gali būti efektyvi ir dviaprasmiška psichoterapijoje, jos panaudojimui reikia įgūdžių, pritaikytų terapiniams kliento poreikiams sudarius tvirtą terapinį aljansą.

Atlikus sisteminę literatūros analizę pagal PRISMA modelį, buvo atrinkti 5 straipsniai apie tylos pauzės psichoterapijos procese, kurie buvo įtraukti į analizę. 1 lentelėje pateikti detalūs atrinktų straipsnių aprašymai – nurodoma tyrimo strategija, tyrimo tikslas, dalyviai, pagrindiniai rezultatai. Tik vienas straipsnis parašytas iš psichoterapeutų perspektyvos, keturi – iš klientų perspektyvos. Du tyrimai atlikti taikant kiekybinę tyrimo strategiją, du – taikant kokybinę tyrimo strategiją – konstruktyvistinę grindžiamąją teoriją ir atvejo analizę, vienas taikant tiek kokybinę, tiek kiekybinę strategiją.

Rezultatų aptarimas

Atliktoje sisteminėje literatūros analizėje atsiskleidė tylos pauzių psichoterapijos procese reikšmė tiek iš klientų, tiek iš psichoterapeutų perspektyvos.

Cuttler su kolegomis (2019) atliktame tyrime buvo nustatyta, kad yra ryšys tarp psichoterapijos klientų prieraišumo stiliaus ir tylos pauzių psichoterapijos procese rezultatų. Terapeutams labai svarbu reflektuoti, kiek produktyvios yra klientų tylos pauzės, ir leisti joms tęstis, o neproduktyvias tylos pauzes nutraukti. Tačiau tai gali būti tikras išbandymas terapeutui, ypač pradiniuose terapijos etapuose, kai terapinis darbinis aljansas dar nėra susikūręs pakankamai arba jei su psichoterapijos klientu dirba dar mažai patirties turintis terapeutas. Ši įžvalga papildo Daniel su kolegomis (2018) atlikto tyrimo rezultatus. Šiame tyrime atsiskleidė, kad refleksyvios tylos pauzės (vedančios psichoterapijos klientus į įžvalgą) yra nesusijusios su bendradarbiavimu tarp kliento ir terapeuto, o emociškai išraiškingos tylos pauzės (skirtos jausmų reflektavimui) yra susijusios su bendradarbiavimu tarp kliento ir terapeuto. Taigi psichoterapeuto užduotis yra nekelti klientų nerimo lygio tose tylos pauzėse, kur psichoterapijos klientas pasineria į savo jausminius potyrius, ypač jei tas klientas turi nerimastingą prieraišumo stilių. Kiti autoriai taip pat mini, kad terapeutai turi būti ypač atidūs nerimastingiems klientams tylos pauzių metu ir mokėti atskirti produktyvias ir neproduktyvias tylos pauzes, nes neproduktyvios tylos pauzės dar labiau kelia nerimo lygį, sustiprina kliento jausmą, kad jis spaudžiamas kalbėti, kelia jausmą, kad yra paliktas ar nesuprastas (Basch, 1980; Watkins, 1998; Hill, 2003; Kočiūnas, 1995).

Hill su kolegomis (2019) atvejo analizės pagrindu atlikto tyrimo duomenimis, tylos pauzių ilgalaikės psichodinaminės psichoterapijos kontekste terapijos pradžioje ir pabaigoje gali skirtis. Tylos pauzių efektyvumas priklauso nuo trijų faktorių – psichoterapijos kliento, terapeuto ir terapinio santykio. Terapeuto buvimas dabartiniame momente tylos pauzių metu skatina psichoterapijos kliento įžvalgų atsiradimą, introspekciją, stiprina terapinį darbinį aljansą, skatina reflektuoti ir dalintis savo jausmais. Tylos pauzės psichoterapijos pradžioje ir psichoterapijos pabaigoje skiriasi kokybiškai: terapijos pabaigoje tylos pauzėse buvo juntamas geresnis ryšys tarp kliento ir terapeuto, terapeutas po tylos pauzės atviriau dalijosi savo emocijomis ir aptiktomis prasmėmis. Klientas po tylos pauzių buvo emocingesnis. Šiame tyrime atsiskleidė, kad tylos pauzių produktyvumas priklauso nuo terapeuto buvimo būdo. Jei terapeutas tylos pauzių metu yra palaikantis, nenutolęs, esantis dabartiniame momente, tai stiprina terapinį darbinį aljansą tarp kliento ir terapeuto. Šio tyrimo įžvalga sutampa su kitų autorių tyrimų duomenimis. Pavyzdžiui,

Koudenburg su kolegėmis (2014) atliktas tyrimas atskleidė, kad išreiškiama terapeuto empatija tylos pauzių metu skatina psichoterapijos klientų įžvalgų patyrimus, stiprina psichoterapijos darbinį aljansą. Ladani ir kolegų (2004) bei Regev su kolegėmis (2016) atliktų tyrimų duomenimis, taip pat pasitvirtina ryšys tarp produktyvių tylos pauzių ir stiprėjančio terapinio darbinio aljanso, tylos pauzės tampa kokybiškesnės ir prasmingesnės gilėjant terapiniam santykiui.

Soma su bendraautoriais (2023) nustatė, kad yra labai silpnas ryšys tarp tylos pauzių trukmės psichoterapijos procese ir klientų emocinės raiškos. Daugelis tylos pauzių tyrėjų pažymi, kad emocijų reflektavimas labai svarbus tylos pauzių metu, tai iš esmės yra laikoma ypač svarbia psichoterapijos proceso dalimi (Greenberg & Safran, 1989; Safran & Muran, 2000). Šis tyrimas yra novatoriškas, nes iki šiol buvo tiriama klientų jausmų raiška tylos pauzėse atsižvelgiant į psichoterapijos proceso stadiją. Daniel su kolegėmis (2018) nustatė, kad klientai pradeda labiau toleruoti ir produktyviai naudoti tylos pauzes reflektavimui ir jausmų ekspresijai vėlesnėse terapijos stadijose. Soma su bendraautoriais (2023) atliktame tyrime analizuojamos terapeutų inicijuotos tylos pauzės psichoterapijos procese ir ryšys su tylos pauzių trukme, bet lieka atviras klausimas, ar būtų gauti tie patys rezultatai, jei būtų tiriamos psichoterapijos klientų inicijuotos tylos pauzės.

Berger su bendraautoriais (2023) atliktame tyrime atsiskleidė, kad tylos pauzės psichoterapijos procese didina psichoterapijos klientų emocinę raišką, kelia bendro pasitenkinimo psichoterapijos procesu jausmą ir didina psichoterapijos klientų nuoširdumą, o tai stiprina psichoterapijos darbinį aljansą. Šie radiniai sutampa su Hill ir kolegų (2019), taip pat Soma ir kolegų (2023) bei Nagaoka ir kolegų (2013) atliktų tyrimų duomenimis (dėl emocinės raiškos augimo, psichoterapijos darbinio aljanso stiprėjimo), tačiau šis tyrimas papildė kitus tyrimus didesnio nuoširdumo psichoterapijos procese aspektu.

Montgomery ir kolegų (2024) atliktame tyrime iš psichoterapeutų perspektyvos buvo aptikta, kad buvimas tylos pauzėse psichoterapijos procese yra aktyvus intersubjektyvus procesas, mokėjimas būti psichoterapinėje tyloje yra labai reikšmingas psichoterapeutų įgūdis, kurio būtina mokytis, mokėjimas būti tylos pauzėse stiprina terapinį darbinį aljansą ir gali būti naudinga terapinė intervencija tuo atveju, jeigu ji yra naudojama tinkamai atsižvelgiant į kliento poreikius terapijoje. Šie tyrimo radiniai sutampa su kitų autorių darbais, pavyzdžiui, Hill su bendraautoriais (2003) bei Ladany ir kitų (2004) atliktuose tyrimuose minima, kad terapeutai, kurie yra gerai įvaldę tylos pauzių naudojimą psichoterapijos procese, sukuria stipresnį darbinį aljansą su psichoterapijos klientais, o nemokėjimas būti tylos pauzėse ar šios intervencijos naudojimas ne laiku didina psichoterapijos klientų nerimą, kas mažina psichoterapijos efektyvumą. Regev su bendraautoriais (2016) atliktame tyrime taip pat buvo nustatyta, kad tinkamas tylos pauzių panaudojimas laiku sukuria erdvę didesniai tiek kliento, tiek terapeuto patyrimui.

Apibendrinusios išanalizuotus į sisteminę literatūros analizę įtrauktus mokslinius straipsnius darome išvadą, kad tylos pauzės psichoterapijos procese yra tiek intersubjektyvus fenomenas, tiek individualus fenomenas, kuris gali tiek didinti, tiek mažinti psichoterapijos efektyvumą, o tai priklauso ir nuo psichoterapijos kliento, ir nuo terapeuto, ir nuo jų tarpusavio sąveikos. Tylos pauzės yra stipri terapinė intervencija, kurios reikia

mokyti, kurią naudoti sąmoningai ir atsakingai, nes ji gali tiek padėti kurti terapinį darbinį aljansą, tiek jam kliudyti.

Apibendrinus – tylos pauzių naudojimas psichoterapijos procese yra svarbi psichoterapinė intervencija, kurios reikia mokytis ir ją atsakingai naudoti. Psichoterapeutams labai svarbu mokėti atskirti produktyvias ir neproduktyvias tylos pauzes, atsižvelgiant į psichoterapijos proceso stadiją, klientų prieraišumo stilių. Tylos pauzės yra naudingos psichoterapijos klientams reflektuojant savo jausmus ir psichoterapijos procesą, atrandant naujas išvalgas, tylos pauzės skatina introspekciją, stiprina terapinį darbinį aljansą. Jos atlieka psichoterapijos proceso gilinimo, ryšio tarp kliento ir terapeuto stiprinimo, mokėjimo būti „čia ir dabar“ momente funkcijas.

Rekomendacijos ateities tyrimams

Remdamosi sisteminės analizės rezultatais pateikiame išvalgas apie galimas tylos pauzių psichoterapijoje tyrimų kryptis. Pirma, remdamosi atliktais Levitt ir Morill (2023) bei Hill ir kitų (2019) tyrimais ir iš jų gautomis išvalgomis manome, kad svarbu yra produktyvios ir obstrukcinės tylos pauzių diferenciacija, kaip skirtingos tylos pauzės veikia terapinį procesą, patyrinti išsamiau psichoterapijos proceso ir santykių su terapeutu kontekstą siekiant geriau suprasti, kokiais atvejais tylos pauzės skatina terapinį procesą, o kada jam trukdo. Antra, remdamosi sisteminė analize matome, kad psichoterapijos procesui svarbus yra terapeuto atsakas į tylą. Levitt ir Morill (2023) teigia, kad skirtingos strateginės terapeutų reakcijos gali reikšmingai paveikti terapijos procesą. Todėl rekomenduojame atlikti tyrimus siekiant iširti terapeutų reakciją į konkrečias tylos pauzes ir jų poveikį terapijos rezultatams. Trečia, apie klientų bendradarbiavimo ir prisirišimo stiliaus ryšį su tylos pauzėmis savo darbuose kalba Hill ir kiti (2019), taip pat Cuttler ir kiti (2019). Galėtų būti vertinga atlikti detalesnius tyrimus, taikant kitus tyrimo metodus, tarkime, eksperimentą, ar nustatant šių veiksnių sąveiką, efektyviau taikyti tylos pauzes skirtingo tipo klientams. Ketvirta, tylos pauzės yra svarbios kuriant terapinį aljansą, tad siekiant pagilinti supratimą, ar tylos pauzės padeda terapiniame procese ir kuriant santykį su terapeutu, ar tam trukdo, svarbu atlikti tolesnius nuodugnesnius tyrimus tiek iš terapeuto, tiek iš kliento pusės. Maža to, vertingi būtų ilgalaikiai tyrimai norint suprasti ilgalaikį tylos pauzių poveikį terapijos kontekste, atsižvelgus į tai, kad dirbant pagal skirtingas paradigmas tylos pauzės gali būti išgyvenamos skirtingai, taip pat tiek metodai, tiek gauti rezultatai gali skirtis. Galiausiai, remdamosi sisteminė analize matome, kad dauguma tyrimų atlikta iš klientų perspektyvos, tačiau būtų naudinga atlikti diadinius tyrimus, nes tylos pauzės psichoterapijos procese yra reikšmingos tiek iš kliento, tiek iš psichoterapeuto perspektyvos.

Literatūra

Allen, J. G., Gabbard, G. O., Newsom, G. E., & Coyne, L. (1990). Detecting patterns of change in patients' collaboration within individual psychotherapy sessions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27(4), 522–530. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.27.4.522>

Angus, L., Levitt, H., & Hardtke, K. (1999). The narrative processes coding system: Research applications and implications for psychotherapy practice. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1255–1270. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1255::AID-JCLP7>3.0.CO;2-F](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1255::AID-JCLP7>3.0.CO;2-F)

Bartels, J., Rodenbach, R., Ciesinski, K., Gramling, R., Fiscella, K., & Epstein, R. (2016). Eloquent silences: A musical and lexical analysis of conversation between oncologists and their patients. *Patient Education and Counseling*, 99(10), 1584–1594. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2016.04.009>

Basch, M. (1980). *Doing psychotherapy*. Basic Books.

Berger, I., & Rae, J. P. (2023). How silence contributes to the performance of sincerity in psychotherapy. *Psychotherapy and Counselling Journal of Australia*, 11(2). <https://doi.org/10.59158/001c.90873>

Cuttler, E., Hill, C. E., King, S., & Kivlighan Jr., D. M. (2019). Productive silence is golden: Predicting changes in client collaboration from process during silence and client attachment style in psychodynamic psychotherapy. *Psychotherapy*, 56(4), 568–576. <https://doi.org/10.1037/pst0000260>

Daniel, S. I., Folke, S., Lunn, S., Gondan, M., & Poulsen, S. (2018). Mind the gap: In-session silences are associated with client attachment insecurity, therapeutic alliance, and treatment outcome. *Psychotherapy Research*, 28(2), 203–216. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1177673>

Davis, H. (1977). An empirical study of the meaning of silence occurring early in psychotherapy. *Dissertation Abstracts International*, 38(3-B), 1396–1397.

Greenson, R. (1967). *The technique and practice of psychoanalysis*. International Universities Press, Inc.

Hill, C. E., Thompson, J. B., & Ladany, N. (2003). Therapist use of silence in therapy: A survey. *Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 513–524. <https://doi.org/10.1002/jclp.10155>

Hill, C. E., Kline, K. V., O'Connor, S., Morales, K., Li, X., Kivlighan Jr., D. M., & Hillman, J. (2019). Silence is golden: A mixed methods investigation of silence in one case of psychodynamic psychotherapy. *Psychotherapy*, 56(4), 577–587. <https://doi.org/10.1037/pst0000196>

Howard, G. (1991). Cultural tales: A narrative approach to thinking, cross-cultural psychology, and psychotherapy. *American Psychologist*, 46(3), 187–197. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.3.187>

Kočiūnas, R. (1995). *Psichologinis konsultavimas*. Lumen.

Koudenburg, N., Gordijn, E. H., & Postmes, T. (2014). “More than words”: Social validation in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(11), 1517–1528. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167214549945>

Ladany, N., Hill, C. E., Thompson, B. J., & O'Brien, K. M. (2004). Therapist perspectives on using silence in therapy: A qualitative study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 4(1), 80–89. <https://doi.org/10.1080/14733140412331384088>

Lane, R. C., Koetting, M. G., & Bishop, J. (2002). Silence as communication in psychodynamic psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 22(7), 1091–1104. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(02\)00144-7](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(02)00144-7)

Levitt, H. M. (2002). The unsaid in the psychotherapy narrative: Voicing the unvoiced. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(4), 333–350. <https://doi.org/10.1080/0951507021000029667>

Levitt, H. M., & Morrill, Z. (2023). Silence. In C. E. Hill & J. C. Norcross (Eds.), *Psychotherapy skills and methods that work* (pp. 281–326). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197611012.003.0011>

Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), W-65–W-94. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>

Montgomery, M. R., Luca, M., & Gordon-Finlayson, A. (2024). The shifting sound of silence: A constructivist grounded theory. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(1), 275–285. <https://doi.org/10.1002/capr.12654>

Nagaoka, C., Kuwabara, T., Yoshikawa, S., Watabe, M., Komori, M., Oyama, Y., & Hatanaka, C. (2013). Implication of silence in a Japanese psychotherapy context: A preliminary study using quantitative analysis of silence and utterance of a therapist and a client. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 4(2), 147–152. <https://doi.org/10.1080/21507686.2013.790831>

Regev, D., Kurt, H., & Snir, S. (2016). Silence during art therapy: The art therapist's perspective. *International Journal of Art Therapy*, 21(3), 86–94. <https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1219754>

Soma, C. S., Wampold, B. E., Flemotomos, N., Peri, R., Narayanan, S., Atkins, D. C., & Imel, Z. E. (2022). The silent treatment? Changes in patient emotional expression after silence. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(2), 378–388. <https://doi.org/10.1002/capr.12537>

Vaštakė, M. (2022). *Vyrų ir moterų refleksyvumo patirtys egzistencinės terapijos supervizijoje* [Daktaro disertacija, Vilniaus universitetas]. <https://doi.org/10.15388/vu.thesis.332>

Watkins, C. (1989). Transference phenomena in the counseling situation. In W. Dryden (Ed.), *Key issues for counseling in action* (pp. 73–84). Sage.