

EGZISTENCINIO PATYRIMO GRUPĖS DARBO PRINCIPAI

R. Kočiūnas

Šiuolaikinėje psichoterapijoje ir psichologiniame konsultavime vis dažniau susiduriama ne tik su grynai klinikinėmis (psichiniais sutrikimais), bet ir su gyvenimo, asmenybės tobulėjimo ir dvasinėmis problemomis, moraliniais ir vertybiniais konfliktais. Šios žmogaus gyvenimiškosios dilemos sudaro platų egzistencinių problemų ratą. Psichoterapeutas (konsultantas) visų pirma privalo atpažinti tokio tipo problemas savyje, na, ir, žinoma, padėti pamatyti jas klientui. V. Franklio žodžiais tariant, psichoterapeutas lyg okulistas kliento regėjimą sustiprina, praplečia jo regėjimo lauką, t. y. ne tik padeda geriau pažinti problemas, bet ir surasti galimybes jas spręsti, taip pat parodo gyvenimiškų pasirinkimų įvairovę. Tačiau, norėdamas kitam padėti, psichoterapeutas privalėtų aiškiai suvokti save, gerai jausti savo sudėtingą dvasinį pasaulį.

Viena galimų psichoterapeuto raiškos potencialo atskleidimo formų yra egzistencinio patyrimo grupė. Egzistenciniai potyriai - aštrus išgyvenimas tokių gyvenimo aspektų kaip asmenybės autentiškumas, pasirinkimas, laisvė, atsakomybė, kaltė, nerimas, kentėjimas, meilė, artumas su kitais, gyvenimo kelias, vidinė tylą ir kt. Jie ne tiek aptarinėjami grupėje, kiek i š g y v e n ė m i. Paprastai kasdieniniame gyvenime mes mažai įsisiąmoniname egzistencinius potyrius, kurie, nepriklausomai nuo mūsų troškimų, pasirengimo, patyrimo,

neišvengiamai persmelkia visą mūsų gyvenimą. Egzistencinio patyrimo grupėje gyvenimo intensyvumas siejamas su nagrinėjamais esminiais būties klausimais ir atsakymų į juos ieškojimu šioje konkrečioje laiko atkarpoje, o tai leidžia aiškiau ir giliau patirti anksčiau minėtas gyvenimo problemas. Čia vyksta savitas žmonijos sukurtų vertybių ir idealų psychologizavimas, kasdieniškos sąmonės kristalizavimas iki tokių kategorijų kaip „gyvenimas“, „pasaulis“, „likimas“, „tikėjimas“ ir pan. Šios kategorijos labai neapibrėžtos, todėl visa tai išgyvenant galima suvokti ir priimti savo vidinio pasaulio neapibrėžtumą, jo baigtinės struktūros negalimumą, kitaip tariant, be grėsmės jausmo būti atviram pasauliui, visam, kas vyksta aplinkui tiek asmeninėje, tiek socialinėje erdvėje.

Savo paties ir kito žmogaus egzistencinių gyvenimo aspektų pajautimas tiesiogiai susijęs su savasties keitimu, ieškojimu, t. y. su tuo, ką vadiname savikūra, savipilda, savjraiška. Visa tai tinka, kai kalbame apie psichoterapinę, psichologinę pagalbą jos ieškančiam žmogui. Kad ir labai paradoksalu, bet nemaža psichologinės pagalbos ieškančių žmonių nesuinteresuoti, kad ši pagalba pajudintų pačius jų gyvenimo pamatus, nes mažai kas iš tikrųjų trokšta ką nors iš esmės gyvenime keisti. Gi tikroji pagalba negalima be kitos asmenybės esmės pajautimo, skatinimo pačiom ieškoti naujų kelių, kėsintis į įprastus kasdienius stereotipus. Dėl to ir grupinėje, ir individualioje psichoterapijoje kyla nerimas, baimė, priešinimasis ir priešiškusumas, nenorima suprasti to, kas vyksta, arba suprantama klaidingai. Neretai žmogus padeda tiek daug pastangų, kurdamas savo pseud Aš, kad jį gąsdina bet kokia šių pastangų nuvertinimo galimybė.

Vienas žymesniųjų sufizmo psichotchnikos propaguotojų A. Gurdžijevas šio amžiaus pradžioje kalbėjo: „Dvasios nėra. Jūs negimstate su dvasia - dvasia sukuriama milžiniškomis pastangomis.

Milijonai žmonių, vaikščiojančių žeme, - bedvasiai". Ir toks kategoriškumas mus šokiruoja: „Jūs neturite dvasios. Jūsų viduje - tuštuma. Jūs dar negimėte. Jūs tik kūnas, mechanizmas. Jūs turite galimybę tapti dvasia, bet tam reikės daug darbo. Kūnai miršta, išgyvena žmonės, savo gyvenimu sukūrę dvasią". Šiais žodžiais A. Gurdžijevs bando sugriauti visas teorijas ir villtis, padedančias atidėlioti darbą su savimi. Jis stengiasi išmušti pagrindą iš po kojų ir priversti mąstyti, jis kuria situaciją, verčiančią ieškoti dvasios, o tiksliau, savęs.

Egzistencinio patyrimo grupės tikslas - savęs ieškojimas, savęs atskleidimas, saviraiškos potencialo išsiaiškinimas ir realizavimas. Šią grupę paprastai sudaro 10-15 žmonių. Darbas trunka nuo 20 iki 60 valandų, nors galima dirbti ir ilgiau. Grupė susitinka kartą per savaitę, pageidautina, kad būtų dirbama 4-6 val. Darbas baigiamas maratonu - dirbama be ilgesnės pertraukos 16-20 val.

Egzistencinio patyrimo grupė - savita gyvenimo „čia ir dabar“, t. y. buvimo grupėje, išgyvenimų sancaupā, emocinių ir intelektualijų „nušvitimų“ pynė. Galima teigti, jog tam tikra prasme - tai kasdienio gyvenimo, suintensifikuoto grupėje, modelis. Gyvenimas ir susideda iš tokių akimirkių; svarbu jį pajusti būtent toki, suvokti šių akimirkių prasmę. Tai skatina grupėje atsakyti sau ir kitiems į klausimus: Kodėl aš dabar čia sėdžiu? Kuo aš čia dabar užsiimu? Kodėl aš būtent čia ir su šitais žmonėmis, o ne kur nors kitur su kitais? ir pan. Bandyamas atvira i atsakyti į šiuos klausimus paakina visapusiškiau atskleisti savo gyvenimo tikslus, taip pat kartais padeda pajusti savo buvimo „čia ir dabar“ beprasmiškumą.

Egzistencinio patyrimo grupė - kartu ir egzistencinės terapijos ar konsultavimo modelis. Tai,

kas paprastai vyksta grupėje, vyksta ir per kiekvieną psichoterapinį susitikimą – tai būdinga ir psichoterapeutui, psychologui, ir klientui, atėjusiam pas jį. Čia mes susiduriame su panašiomis problemomis – čia irgi išgyvename visa tai, kas vyksta per kiekvieną mūsų sąveikos akimirką. Tiek grupė, tiek psichoterapinio susitikimo valanda panašūs į savitą vandens lašą. Ir vienu, ir kitu atveju uždaroje erdvėje vyksta dažnai gana maži, tačiau reikšmingi kiekvienam iš čia esančiųjų įvykiai, mezgasi bendravimas ir formuojasi vienkokie ar kitokie tarpusavio santykiai, gimsta, skleidžiasi ir nublinksta patys įvairiausi jausmai – ir visa tai mes privalome pagal galimybes pamatyti, išgyventi, įsisąmoninti. Jeigu taip nėra, mes esame ne šiame „gyvenimo laše“, kuriame galime ir privalome susiorientuoti, bet ištisame vandenyne, kurio prasmę sunku atskleisti, visų pirma, patiems sau. Nors egzistencinio patyrimo grupė ir yra savitas gyvenimo modelis, tačiau jokių būdu tai ne tapatus dalykai. Nesiekdami visiškai išgyventi to, kas vyksta grupėje, mes ir grįžtame į „grupinę kasdienybę“, kur mažai iš mūsų reikalaujama, bet ir mažai kas mums duodama.

Egzistencinio patyrimo grupėje ypač svarbi yra dalyvių orientacija. Galima skirti 3 svarbiausius orientavimosi tipus.

1. **Orientavimasis į grupės vadovą.** Tai dažnai išreiškiama taip: „atėjau pažiūrėti“, „atėjau mokytis iš vadovo, pamatyti, kaip jis dirba“, „atėjau susipažinti su naujais žmonėmis“ ir pan. Visais šiais atvejais sunkoka ką nors pamatyti grupėje, be žmogaus, kuris yra „vadovo“ vaidmenyje ir iš esmės mažai kuo skiriasi nuo kitų grupės dalyvių. Tokio tipo orientacija reiškia beveik nieko nematyti nei savyje, nei kituose, nei pagaliau pačiame vadove. Šiuo atveju sunku nelygti paties vadovo su jau anksčiau matytais kitų grupių vadovais, kaip ir apskritai nelengva pastebėti ką nors autentiško asmenybėje ją lyginant su kitomis

asmenybėmis. Vienas šios orientacijos variantų – grupės gyvenimo sėkmę ar kokybę sieti su konkrečiu vadovu, t. y. atiduoti visą atsakomybę jam už tai, kas vyksta grupėje. Čia iš vadovo tikimasi, laukiama nurodymų, ką veikti, veiksmų, technikų demonstravimo, ir arba priešinamasi jo veiksmams, arba aklaai paklustama. Tokia iš esmės autoritariška nuostata pas mus labai paplitusi, ir grupėje susiduriame su viena iš jos apraiškų. Bet koks bandymas matyti vadovą, kaip „mokytoją“, „vienintelį grupės gyvenimo organizatorių“, baigiasi savęs praradimu, t. y. deformuoja pačius egzistencinės grupės tikslus. Tiek priešinant, tiek aklaai sekant ar paklustant vadovui, sunku rasti kelią į save, sunku pamatyti ir suprasti, kas vyksta aplinkui, ir lengva likti aklam savo vidinei realybei.

2. Orientavimasis į save. Jis paprastai pasireiškia troškimu išspręsti kai kurias savo problemas ar konfliktus visiškai arba iš dalies ignoruojant kitų grupės dalyvių asmenines problemas. Kitaip tariant, grupėje ieškoma vien tik naudos sau. Taip savimi „uždengiami“ kiti, taip pat ir visa, kas aplinkui vyksta. Esant tokiai nuostatai paprastai atveriamos tik vienos durys į save, kitos užsklendžiamos. Būtent į jas ir gali belstis ta „laukiama asmeninė nauda“, o žmogus lieka kurčias, nes, per siaurą plyšį norėdamas gauti viską, negauna beveik nieko ir lieka nepatenkin-tas ir grupė, ir savimi joje.

3. Orientavimasis į patį procesą, į tai, kas vyksta. Kitaip tariant, tai buvimas atviru visa kam, kas vyksta su juo pačiu, su aplinkiniais, tarp jų, pasirengimas būti absoliučiai atviru bet kurioje situacijoje. Tai pati produktyviausia orientacija grupėje, buvimo „be durų ir langų“ potyris, būtis tikrąja to žodžio prasme. Ši nuostata leidžia būti maksimaliai jautriam viskam, kas bevykty. Tai būtina „susitikimo su savimi“ „čia ir dabar“ situacijoje sąlyga. Tokia grupės dalyvių orientacija lei-

džia sukurti saugią bet kokių jausmų priėmimo atmosferą, leidžia ne „gydyti“, o padėti kitam, kai šito iš tikrųjų reikia.

Egzistencinio patyrimo grupės darbo pagrindas – pastovus jausmų „čia ir dabar“ (ką aš dabar jaučiu?), o kartu ir jausmų dinamikos fiksavimas. Jausmų ir jų dinamikos atspindėjimas labai svarbus kasdieniame gyvenime, bet dar svarbesnis psichoterapijoje – tiek individualioje, tiek grupinėje. Psichoterapinis susitikimas – tai plona gija, siejanti kliento ir psichoterapeuto jausmus. Nors nuo jos galiausiai priklauso psichoterapijos efektyvumas, tačiau ją labai lengva nutraukti, todėl čia reikia mokėti subtiliai orientuotis tiek pačiuose jausmuose, tiek jų niuansuose.

Egzistencinio patyrimo grupės darbe visų pirma remiamasi ne tarpasmenine dinamika (nors jos išvengti negalima, nes grupė kinta pagal pagrindinius grupinės dinamikos dėsnius), bet intrapsichinė, t. y. ėjimu į save. Labai svarbus grupės vadovo uždavinys – skatinti tarpasmeninės dinamikos grupėje transformavimąsi į kiekvieno grupės dalyvio vidinę asmenybės dinamiką. Idealiu atveju egzistencinio patyrimo grupėje įvyksta susitikimas su savimi, susitikimas kaip savimonės plėtra, savo laisvės bei apribojimų, atsakomybės, savo gyvenimo pašaukimo ir prasmės įsisąmoninimas.

Pateikiame keletą pavyzdžių iš egzistencinio patyrimo grupės dalyvių dienoraščių. Čia jie aprašo tai, kas vyksta su jais grupės darbo metu:

N. (23 m.): „Prieš atleidama į grupę, aš buvau savo jausmų vergė. Jeigu meilė – tai būtinai tragedija, jeigu nekenčių – tai iki kraštutinumo. O dabar norisi paprasčiausiai mylėti ir džiaugtis tuo, kad aš moku mylėti. Norisi suprasti, o ne neapkęsti. Ir dar, aš bijojau džiaugtis, nes visada laukiau kokios nors klastos, kad tai, kas vyksta, ne šiaip sau, kad teks už tai mokėti. O dabar noriu paprasčiausiai gyventi, mylėti, džiaugtis. Noriu suprasti, užjausti ir būtinai prisiminti. Aš bū-

tinai noriu prisiminti, kaip mes b u v o m e. Manyje dabar tiek daug šilumos, aš jaučiu ją. Norisi žiūrėti žmonėms į akis, ir, aptikus jose ledokšnius, ištirpinti juos savo šiluma. Aš dabar labai slipri, ir anksčiau aš tokia buvau, bet dėl to kentėjau. Dabar mano jėga pakeitė poliariškumą. Aš myliu gyvenimą, myliu žmones, myliu save".

A. (27 m.): „Tai, ką aš patyriau, sunku aprašyti. Tai panašu į antrą gimimą, savęs atradimą, blyksnį – bet sunku tai perduoti. Aš tik pradedantysis gydytojas, aš tik pradėdau pajusti tikrąją psichoterapiją, bet šiuos kelerius mano kaip gydytojo praktikos metus mane lydėjo kankinantis nepasitenkinimo jausmas, nepasitenkinimas savo ir pacientų pasaulio samprata. Aš visą laiką jaučiausi apgautas, apvogtas supančio mane pasaulio, jaučiau savo vidinio pasaulio melagingumą. Ir tai pastoviai manyje kėlė apgauto apgaviko jausmą, vertė jaustis kalnu visų pirma prieš save, kėlė baimę, jog taip bus visada, visą gyvenimą. Aš išmokau tį slėpti, netgi nuo savęs. Slėpiausi kasdieninio gyvenimo problemose ir džiaugsmuose. Ir čia aš tai aštriai pajutau. Aš pajutau, jog manyje kažkas prabudo, prasimušė šaltinis, dar drumzlinas, bet apvalantis. Aš atradau „Namo“ jausmą, savo gilaus dvasinio namo jausmą. Šį namą aš aptikau baisiausiai apleistą, aptrauktą voratinkliais ir užverstą šlamštu. Ir man reikės didžiulių pastangų išvalyti jį ir uždegti jame šviesas. Bet, svarbiausia, aš suvokiau, jog turiu „Namus“. Man sunku būtų paaiškinti, kaip tai įvyko, bet aš atsikračiau kaltės už praeitį ir baimės dėl ateities jausmo, ir tai man suteikė galimybę ir jėgų aštriai išgyventi save Čia ir Dabar. Man nuo akių nukrito uždangos ir aš per save pamačiau kitus, o per kitus – save. Tai mane sukretė. Aš giliai įsitikinęs, kad tai mano naujo kelio pradžia“.

I. (29 m.): „Neseniai baigėsi grupė. Ir gaila, ir tma džiaugsmas, ir labai lengva. Bet žinau,

kad niekas nesibaigė, viskas dar tik prasideda. Visi, kurie buvo su manimi - manyje ir aplink mane. Tikriausiai „aplink mane“ nusitrins, bet tai, kas manyje... Tai kažkas švelnaus ir gero, kaip žali pavasario lapai. Ir kažkodėl norisi ne saugoti tai, o dovanoti kitiems žmonėms. Aš dabar žinau, kur plaukti. Aš laisva nuo kalčių už praeitį, aš ją paprasčiausiai priimu ir imu su savimi. Aš nebijau ateities. Ir dar, ir tai labai svarbu, aš pasitikiu savimi. Grupėje nuo manęs lyg nuiminėjo odą (aš tai pati dariau ir bijojau vis mažiau ir mažiau), ir visą kūną nuo manęs nuiminėjo. Liko tik dvasia. Ir ji pradėjo labai jautriai jausti. Ir tai džiugina”.

Susitikimas su savimi (savęs atskleidimas sau) vyksta visą buvimo grupėje laiką, nors tai gali įvykti ir kaip kulminacinis potyris (A. Maslow „peak experience“ prasme). Norint pasiekti šį tikslą, labai svarbi savianalizė, vykstanti per ilgą tylos pauzes, esant minimaliam išoriniam aktyvumui. Egzistencinio patyrimo grupėje apskritai būna daug tylos, kuri kelia įtampą, nerimą, tačiau kartu tampa ir vidinių asmenybės virsmų katalizatoriumi. Tylos pauzės svarbios ir todėl, kad per jas būna pati intensyviausia intrapsichinė dinamika. Egzistencinio patyrimo grupėje vyrauja (ir būna kur kas efektyvesnis) ne dialogas, nukreiptas į išorę, o vidinis monologas, arba kalbėjimas su savo dvasine būtimi (kas vyksta manyje? kodėl? kodėl mane būtent taip supranta? kas aš esu? ir pan.). Tačiau tai nėra vien nugrimzdymas į savo vidinį pasaulį - nes save mato per kitus, o kitus - per save.

Egzistencinio patyrimo grupės darbui ypač svarbu yra pasitikėjimas, saugumas. Tai neatsiranda savaime. Pasitikėjimą vienas kitu, grupės susitelkimą skatina vadovo nedirektyvus, autentiškas dalyvavimas grupės gyvenime, taip pat kvičių taisyklių laikymasis. Pagrindinės taisyklės yra šios:

1. Kiekvieno grupės dalyvio saviraiškos autentiškumas. Gyvenime daugelis žmonių orientuojasi į greta esančius žmones. Pastarieji kitą žmogų neretai suvokia kaip objektą, verčia baimintis, jog jo neįvertins taip, kaip jam norėtųsi. Bet žmogus pats gali būti savo būties liudininkas. Tai ir yra „egzistencijos pasaulyje su kitais“ (L. Binsvangeris) autentiškumas, kai žmogus įsisąmonina bet kokių konvencijų sąlygiškumą, kai gali gyventi jautriai reaguodamas į bet kurio kito žmogaus nepakartojamą asmenybę. Kiekvieno grupės dalyvio autentiškumas yra greta jo esančiųjų autentiškumo sąlyga.

2. Saviraiškos atvirumas ir atsakomybė, t. y. pats grupės narys turi nuspręsti, kiek jam būti atviram kiekvienu atveju, pats privalo apibrėžti savo atvirumą. Paprastai visų grupės dalyvių atvirumas kelia pasitikėjimą vienas kitu, o tai savo ruožtu skatina būti labiau atvirais.

3. Kiekvieno grupės dalyvio aktyvumas, t. y. atsisakymas būti vien grupėje vykstančių procesų stebėtoju. „Stebėtojų“ buvimas grupėje slopina kitų dalyvių autentišką saviraišką, mažina pasitikėjimą vienas kitu.

4. Konfidencialumas, t. y. visų grupės dalyvių įsipareigojimas neskleisti žinių apie grupėje kylančias dalyvių problemas.

5. Laisvė pasilikti grupėje ar palikti ją bet kuriuo metu, paaiškinus atsisakymo dalyvauti grupės darbe motyvus.

6. Veto teisė, t. y. kiekvienas grupės dalyvis bet kada turi teisę sustabdyti pokalbį, liečiantį tiek jį patį, tiek kitus, neatsakinėti į klausimus, pažeidžiančius paties žmogaus nustatytą savo atvirumo ribą.

Tai nėra visos galimos grupės gyvenimo taisyklės. Bet kuriuo atveju egzistencinio patyrimo grupėje gyvenimo normas nustato patys grupės nariai.

Šis straipsnis yra keletas dešimčių egzisten-

cinio patyrimo grupių bei maratonų, kuriuose dalyvavo psichologai, gydytojai, pedagogai, inžinieriai, studentai, darbo rezultatas. Kai kurios idėjos, išdėstytos straipsnyje, kilo ir rutuliojosi dirbant kartu su kolegomis A. Alekseičiku ir A. Kučinsku. Už tai jiems nuoširdžiai dėkoju, kaip ir keliems šimtams grupių dalyvių, padėjusių giliau suprasti egzistencinės psichoterapijos esmę bei pajusti jos dvasingumą.

Vilniaus universitetas
Psichologijos katedra

Įteikta
1990.04.20

ПРИНЦИПЫ ГРУППОВОГО ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

Р. Кочюнас

Р е з ю м е

В подготовке консультантов нами используется групповой тренинг, при котором акцентируются проблемы аутентичности, свободы, ответственности, выбора, вины, любви, страдания, близости, внутренней тишины, т. е. целый спектр экзистенциальных проблем. В группе эти проблемы не столько обсуждаются, сколько переживаются „здесь и сейчас“. Члены группы ориентируются на сам процесс групповой жизни посредством установки быть полностью открытыми всему происходящему. Особое внимание уделяется чувствам, возникающим в каждый момент „здесь и сейчас“, а также их динамике в процессе работы группы. В группе приоритет отдается не межличностной, а внутриличностной динамике, т. е. расширению поля самосознания (самопознания). Основные усилия членов группы направляются на „встречу с собой“ в каждый момент ситуации „здесь и сейчас“.

PRINCIPLES OF EXISTENTIAL EXPERIENCE GROUP

R. Kočiūnas

S u m m a r y

Our preparatory programme for councillors includes group training with special stress on the problems of personal authenticity, freedom, responsibility, choice-making, guilt, love, suffering, intimacy, and inner silence. The aim here shall be more experiential than discussion-based group life that reveals itself through the moments and the existential problems arising „here and now" as well as their manifestation in everyday life. Participants are oriented toward the very proceeding of the group process. Simultaneously a constant feedback of the process by means of sharing feelings, with attention at every moments on „What am I feeling now?", coupled with the analysis of the dynamics taking place shall be provided. The main principle of the group experience is such: priority is given not to interpersonal, but to intrapersonal dynamics, i. e. to explore oneself. During the course of the group an attempt shall be made at „meeting with oneself" at multifarious „here and now" moments.