Interviu Bernardinai.lt

„Teikčiau pirmenybę praktinei gyvenimo išminčiai...“

Psichologija – mokslas apie sielą – tolydžio sulaukia vis didesnio visuomenės susidomėjimo. Psichologija bendrojo išprusimo, savišvietos tikslais domisi net ir tie, kuriems gal nė karto ir neprisireikė šios srities specialistų pagalbos. „Bernardinai.lt“ jau paskelbė ne vieną pokalbį su psichologijos ar psichiatrijos žinovais, gydytojais, terapeutais. Šį kartą skaitytojams siūlome pažintį su Bernardinų socialinių paslaugų centre dirbančiu psichologu-psichoterapeutu**Giedriumi Markevičiumi.**

Ar galėtumėte prisiminti, kada pirmą kartą sąmoningai susidomėjote psichologija?

Pirmą kartą psichologija susidomėjau 12 klasėje, kai susidūriau su žmogaus psichikos sudėtingumu dalyvaudamas hipnozės teatre. Nuo tada ėmiau gilintis į mokslus, tyrinėjančius sielos reiškinius. Kadangi iš jų labiausiai praktiškai pritaikoma yra psichologija, ją ir pasirinkau.

Esate psichologas-psichoterapeutas, dirbate laikydamasis egzistencinės psichologijos krypties. **Lietuvoje nemažai egzistencinės psichologijos specialistų, veikia Humanistinės ir egzistencinės psichologijos institutas. Kokius pagrindinius ir galbūt išskirtinius egzistencinės psichologijos specialistų darbo metodus galite paminėti?**

Egzistencinė psichologija į žmogų žvelgia kaip į būtį pasaulyje, ir tuo pačiam žmogui padeda atrasti įvairius savo būties aspektus, matant ne tik save, bet ir gyvenimą. Be to, egzistencinę terapiją pasirinkęs žmogus kviečiamas pastebėti savo gyvenimiškas dilemas bei duotybes, tokias kaip egzistencinis nerimas, gyvenimo baigtinumas, prasmės klausimas, vienatvės išgyvenimas, kaltė bei atsakomybė ir kitos. Aiškiau jas suvokus galima pagilinti savo būties patyrimą ir atrasti glaudesnį sąlytį su kitais žmonėmis. Egzistencinės psichologijos krypties

besilaikantis terapeutas paprastai netaiko specifinių technikų, bet mėgina padėti klientui kurdamas su juo autentišką santykį, kviesdamas jį pažvelgti į save tiesiai, be saviapgaulės ar pagražinimų. Tai skatina giluminius asmens pokyčius, dėl to, mano manymu, yra efektyviau, nei išmokyti klientą tam tikro elgesio.

Egzistencinė psichologija pabrėžia žmogaus gyvenimo prasmės aspektą, neretai siedama jį su dvasinio gyvenimo sudėtingumu, dvasiniais žmogaus ieškojimais. Kai kurių egzistencinės psichologijos pagrindėjų ir atstovų teiginiai iškelia vertybes, tapačias krikščioniškosioms. Ar, Jūsų nuomone, gyvenimo prasmė, pagrįsta tvirtais moraliniais įsitikinimais, dvasinio gyvenimo puoselėjimas, ryšys su Dievu gali padėti žmogui nepatekti į psichologinę aklavietę arba iš jos išsivaduoti?

Asmuo, kuris tiki savo gyvenimo prasme, ją įgyvendina tarnaudamas, o ne tik užsiimdamas saviraiška, yra daug atsparesnis išbandymams bei krizėms, nors jų ir neišvengia. Žmogui, einančiam tikėjimo keliu, aklavietė apskritai neegzistuoja. Ji ar jis gali susidurti su sunkumais, patirti neviltį, abejonių, sutrikimą, tačiau tikėjimas visuomet rodo išeitį. Ta išeitis ne visuomet lengva, kartais reikia atsiverti vidiniam išgydymui, giliam perkeitimui ar net „numirti“ sau. Tai ir yra krikščionišką tikėjimą išpažįstančio asmens augimas.

Šiuo metu labiausiai koncentruojatės į šeimų, porų psichoterapiją. Dirbate Bernardinų socialinių paslaugų centre, esate vienas iš „Žmogaus psichologijos studijos“ specialistų. Renkatės socialiniu požiūriu opiausias, gležniausias veiklos sritis (ilgą laiką dirbote su priklausomais žmonėmis). Tvirtai tikite, kad psichoterapija gali padėti gydyti visuomenės žaizdas?

Tikiu ir matau, kad psichoterapija padeda gydyti žmogaus žaizdas. Kuo sveikesni mūsų žmonės, tuo sveikesnė visuomenė.

Kokias pagrindines šeimų problemas tenka padėti spręsti? Ar Lietuvoje poros išdrįsta ateiti į konsultaciją drauge, ne po vieną?

Sunkumai, su kuriais susiduria poros bei šeimos, yra įvairūs, bet dažniausiai susiję su tarpusavio bendravimo, komunikacijos sutrikimais. Drauge poros ateina sunkiai, nes tam reikia didesnio pasiryžimo, nei ateiti vienam.

Ką tikėjimas Jums duoda kaip psichoterapeutui ir kaip asmeniui? Ar galėtumėte įvardyti, kuo skiriasi dvasinį gyvenimą praktikuojantys Jūsų

kolegos nuo nepraktikuojančių? Ar ir vienų, ir kitų darbas duoda vienodų vaisių?

Tikėjimas mane stiprina susidūrus su išbandymais, gyvenimo sunkumais, padeda įprasminti neišvengiamą kančią, įkvepia troškimą augti vidumi. Kaip psichoterapeutui tikėjimas padeda geriau suprasti kitus tikinčius žmones bei jų vidines dilemas. Šiaip psichoterapeuto profesionalumas ir tikėjimas yra skirtingi dalykai, tačiau esu pastebėjęs, kad dvasinį gyvenimą praktikuojantys kolegos yra tvirtesni kaip asmenybės, todėl klientų bendravimas su jais gali būti gilesnis, intensyvesnis.

Kaip psichologas-psichoterapeutas gali įvertinti savo darbo rezultatus? Tikriausiai neretai po trumpesnio ar ilgesnio konsultavimo pacientas dingsta iš Jūsų akiračio, gal apie daugelio tolesnį gyvenimą nė nebesužinote. Kas Jums, kaip specialistui, teikia satisfakciją po gausybės patirtų neigiamų ar sudėtingų emocijų?

Psichologas ar psichoterapeutas darbo rezultatus mato iš kliento pokyčių. Iš tikrųjų džiugina, kai po bendro triūso, po daugelio mėginimų drauge rasti siūlo galą ar išpainioti sudėtingas situacijas, po sėkmių ir nusivylimų, įtemptų pokalbių klientas atranda sau tinkamų išeičių, ima autentiškiau bendrauti, pradeda naujai įprasminti savo gyvenimą. Retai kada susiduriu su tuo, kad klientai dingtų neatsisveikinę. Kai taip atsitinka, būna labai nesmagu, todėl iš pat pradžių bandau tam užbėgti už akių, aptardamas su klientais terapijos baigimą. Jei žmogus nusprendžia baigti gydymą anksčiau, nei planavome, ne visada tam pritariu, bet tokį pasirinkimą laikau jo ar jos teise.

Psichologijos mokslas, galėtume sakyti, gyvuoja filosofijos, medicinos, sociologijos ir gyvenimo išminties sandūroje. Kuriam iš šių komponentų atiduotumėte pirmenybę?

Teikčiau pirmenybę praktinei gyvenimo išminčiai bei filosofijai, kuri ir reiškia ne ką kita, kaip tos išminties meilę. Išmintingesnis žmogus tampa tada, kai vadovaujasi ne gatavais receptais ir stereotipais, bet išmoksta kiekvienoje situacijoje rinktis savitai, ieškoti savo unikalaus sprendimo, pritaikydamas jau turimą patirtį. Jei klientas to pramoksta psichoterapijos metu, tai vienas iš didžiausių gydymo vaisių.

Pastaruoju metu rengiate ir meno terapijos grupinius užsiėmimus,

vadovaujate jiems. Kuo Jus sudomino ši terapijos forma? Ar psichoterapeutas galėtų vesti tokius užsiėmimus vienas, be meninio konsultanto? Kodėl rinkotės būtent dailės terapiją, o ne, pavyzdžiui, psichodramą?

Meno terapijos užsiėmimus tikslingiau būtų vadinti kūrybine terapija, nes svarbiausiu gydymo veiksniu juose laikau ne meninės išraiškos tobulinimą, bet žmogaus kūrybiškumo sužadinimą integruojant įvairias raiškos formas (piešimą, fotografiją, kūrinių analizę, dramą, literatūrą). Pats dalyvaudamas meno terapijos seminaruose patyriau, kaip per kūrybinę išraišką galima pažinti savyje tai, ko nepasiekiame savistaba ar apmąstymu. Man tikras atradimas buvo tai, kaip per simbolius mums patiems gali prakalbėti mūsų vidinis pasaulis ir kaip savo kūriniuose galima įžvelgti ne tik savo dabartį, bet ir galimas išeitis bei atsakymus į rūpimus klausimus. Taigi šia patirtimi ir mėginu dalytis su vadovaujamų grupių dalyviais. Pasirinkau šią terapijos formą todėl, kad matau joje didelį potencialą. Psichoterapeutas gali tokią grupę vesti ir vienas, tačiau dviese, mano supratimu, visada veiksmingiau.

Ačiū už pasidalijimą. Laimingų Naujųjų metų ir kuo viltingesnio augimo Jūsų ir Jūsų pacientų gyvenime!

Kalbėjosi Aušra Gudavičiūtė