

# Geštalterapeita identitātes veidošanās profesionālās attīstības sākumposmā

Diana Cigankova, Jevgēnija Karlina, 2022

## Par autorēm:

Diana Cigankova – psiholoģe, geštalta psihoterapeite, Baltijas Psihoterapijas institūta absolvente [diana\\_c@inbox.lv](mailto:diana_c@inbox.lv)

Jevgēnija Karlina – psihoterapijas zinātņu doktore (SFU doktorantūra, Vīne, Austrija), praktizējoša psiholoģe, Baltijas Psihoterapijas institūta integratīvās pieejas studiju programmas pasniedzēja un kuratore [jevgenija@karlin.lv](mailto:jevgenija@karlin.lv)

## Anotācija

Raksta pamatā ir 2022. gadā Baltijas Psihoterapijas institūtā veiktais pētījums par geštalta psihoterapeita identitātes veidošanās profesionālās attīstības sākumposmā tēmu. Pētījuma priekšmets ir psihoterapeitu profesionālā pieaugšana, un konkrēti – profesionālās identitātes veidošanās specifika ceļa sākumā, noteikti aspekti un attīstības līnijas, noskaidrotas galvenās grūtības, kuru pārvarēšana pakāpeniski nostiprina profesionālo ES un veido stabilu profesionālo identitāti.

**Atslēgvārdi:** psihoterapeita identitāte, psihoterapeita profesionālais ceļš, profesionālā attīstība, geštalta psihoterapija

## Pētījuma aktualitāte:

Sava profesionālā ceļa sākumā iesācēji psihoterapeiti ir entuziasma un arī šaubu pilni, izjūtot satraukumu un uzdodot dažādus jautājumus:

*No kādas pozīcijas es sniedzu psiholoģisko palīdzību?*

*Kas es esmu kā profesionālis?*

*Vai es esmu gatavs strādāt ar klientiem?*

*Kurā brīdī es varu ņemt naudu par savu darbu?*

*Kurā brīdī es kļūstu par psihoterapeitu?*

*Kas nepieciešams, lai kļūtu par profesionālās kopienas daļu?*

Šie jautājumi raksturīgi arī Dianai Cigankovai – šī raksta līdzautorei, geštalta psihoterapeitei iesācējai, saskaroties ar precīzu instrukciju un “rokasgrāmatu” trūkumu par privātprakses īstenošanu. Šāda nenoteiktība pastiprināja viņas satraukumu. Ja bija iespējams, Diana vērsās pie vecākajiem kolēģiem, taču viņu atbilžu daudzveidības un plūstamības (un dažkārt arī acīmredzamu noslēgtības) dēļ viņa drīzāk piedzīvoja frustrāciju, nevis saņēma atbalstu.

Profesionālo apmācību programmas pabeigšanu var salīdzināt ar pusaudžu vecuma posmu, kad, no vienas puses, gribas ātrāk atdalīties un rīkoties patstāvīgi, bet, no otras puses – tik daudz

bažu un ir tik svarīgi būt pieņemtam no vecāko kolēģu (autoritāšu, kas savā ziņā ir atrodas vecāku pozīcijās) puses, lai būtu iespējai balstīties uz viņu pieredzi, saņemt atbildes uz pašiem “mulžīgākajiem jautājumiem”, un līdz ar to nostiprināties savā kā profesionāļa sajūtā.

Iepriekš raksturotie personīgie pārdzīvojumi kopā ar nelielu skaitu kvalitatīvu pētījumu par psihoterapeitu profesionālo veidošanos un viņu identitāti, noveda pie pētījuma tēmas izvēles: *psihoterapeita identitātes veidošanās profesionālās attīstības sākumposmā*, un viņa dizaina, un konkrēti – kvalitatīva pētījuma ar iespēju ieraudzīt pārdzīvojumu fenomenoloģiju konkrētiem pētāmās grupas pārstāvjiem. Turklāt tas ir pirmais šīs tematikas pētījums Baltijā un arī Latvijā, tādējādi vēl vairāk palielinot izvēlētas tēmas aktualitāti. Mēs ceram, ka šis raksts, kas uzrakstīts uz 2022. gadā Baltijas psihoterapijas institūtā veiktā pētījuma bāzes, tostarp ļaus gešaltterapietiem iesācējiem justies pārliecinātākiem un nostiprināt savu profesionālo identitāti.

## **Teorētiskais ievads**

Viens no svarīgākajiem jautājumiem, kas rodas speciālistiem iesācējiem, ir jautājums – *Kas es esmu?* Pēc šī jautājuma seko tādi kā: *no kādas pozīcijas es sniedzu palīdzību? Kā saprast, vai es esmu gatavs sākt strādāt ar klientiem? Vai man ir tiesības par saviem pakalpojumiem ņemt naudu? Kurā brīdī es kļūstu par “gešalta praktiķi”, un kurā brīdī – par gešalta psihoterapeitu? Tad, kad es saņemu sertifikātu? Agrāk? Vēlāk?* Visi šie jautājumi skar profesionālās identitātes tēmu, kas ietekmē to, kā mēs sevi pozicionējam profesijā, un kā jūtam, kā attiecamies pret sevi kā speciālistu un kādas attiecības veidojam ar klientiem un kolēģiem, kādā veidā izveidojam profesionālās robežas, kā vērtējam savu darbu (tostarp finansiāli).

Iepriekš veiktie pētījumi parāda, ka psihoterapeita stabila profesionālā identitāte daudzējādā ziņā nosaka viņa darba efektivitāti, ietekmē viņa spēju tikt galā ar stresu un nelabvēlīgiem apstākļiem, kas noteikti rodas procesā (Агарков, 2008; Москвитин, 2003; Погодин, 2008; Руднева, 2013). Psihoterapeitu profesionālajam ceļam veltītie pētījumi (Хамитова 2000; Orlinksky, 2014) parāda, ka savas profesionālās attīstības laikā psihoterapeiti veic vairākus posmus ar tiem raksturīgām grūtībām un priekiem, un līdz ar pāreju no posma uz posmu, parasti piedzīvojot krīzi, mainās speciālista identitāte, atspoguļojot viņa profesionālo pieaugšanu.

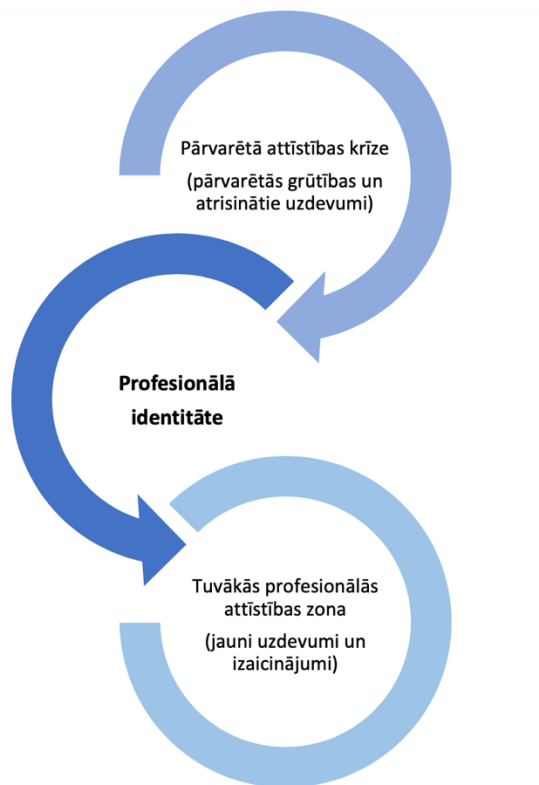
Profesionālā pieaugšana kā fenomens ir līdzīga personības nobriešanai, bet “profesionālā identitāte” – “personības identitātei”, jēdzienam, ko psiholoģijā ieviesa Ēriks Ēriksons. Ēriksons identitāti definē kā fundamentālu organizējošu principu, kas pastāvīgi attīstās visas dzīves garumā. Identitāte ietver pieredzi, attieksmi, pārliecību, vērtības un atmiņas, kas veido subjektīvo sevis kā cilvēka sajūtu. Saskaņā ar Ēriksonu – identitāte ir visu iepriekšējo identifikāciju un Es tēlu integrācija (Erikson, 1959), identitāte veidojas, pateicoties visu iepriekšējo identifikāciju pārtaupšanai gaidāmās nākotnes gaismā, aktivizējot krīzes pārvarēšanas procesu. Tātad krīzes veiksmīgas risināšanas gadījumā cilvēks pāriet nākamajā savas attīstības līmenī. Šajā pētījumā fokusējoties uz profesionālās identitātes jomu, un konkrēti – psihoterapeita identitātes veidošanās procesu, mēs pieņemam, ka profesionālās identitātes procesam ir tāda pati vai ļoti līdzīga fenomenoloģija. Šo pieņēmumu turpmāk mēs apstiprinājam empīriski, parādot, ka speciālisti iesācēji arī piedzīvo krīzi, veidojot sevi profesijā, un pārvarot grūtības, nostiprina savu

profesionālo ES (vai profesionālo ES koncepciju), ar ko profesionālā identitāti ir tik cieši saistīta<sup>1</sup>.

Sašaurinoties no Ēriksona identitātes izpratnes uz profesionālo identitāti, aplūkosim pieejas šī fenomena izpratnē un definēšanā. Profesionālā identitāte biežāk tiek aplūkota kā psiholoģiska kategorija, kas attiecas uz indivīda savas piederības noteiktai profesijai un noteiktai profesionālai kopienai apzināšanos (Шнейдер, 2001). Profesionālā identitāte kļūst par šai profesionālajai telpai normatīvu profesionālo vērtību pozīciju pieņemšanas rezultātu sociālā un psiholoģiskā līmenī (Поваренков, 2002), tā ir dinamiski evolucionējoša psihosociālā struktūra, kur koncentrētas profesionāļa galvenās attiecības šajā sistēmā (Рикель, 2011). Analogiski tam, kā veidojas identitātes fenomens kā tāds, profesionālā identitāte ir iepriekšējo identifikāciju un sevis ES tēlu profesionālajā ceļā integrācijas rezultāts un veidojas, pārvarot profesionālās krīzes, kas saistās ar zināmām grūtībām un uzdevumiem, kādi raksturīgi katram konkrētam attīstības posmam, ko mēs atspoguļoja shēmā (1. att.). Šeit mēs iekļāvām tuvākās profesionālās attīstības zonas jēdzienu, vēršoties pie Ļva Vigotska (1984) termina. Saskaņā ar Vigotski – tuvākās attīstības zonu nosaka to uzdevumu saturs, kurus bērns vēl nevar atrisināt patstāvīgi, bet spēj risināt kopīgā darbībā ar pieaugušo. Tas, kas sākotnēji bērnam ir pieejams pieaugušo vadībā, vēlāk kļūst par viņa paša vērtību (iemaņām, prasmēm). Mēs pieņemam, ka līdzīgi notiek arī profesionālajā attīstībā, kur studiju programmu studenti dažus uzdevumus nevar atrisināt patstāvīgi, bet risinot tos kopīgi ar vecākiem kolēģiem un supervizoriem, turpmāk viņi iegūst patstāvīgas iemaņas/prasmes, ko var patstāvīgi izmantot savā turpmākajā praksē.

---

<sup>1</sup> Profesionālā ES koncepcija ir “sevis uztveres raksturlielumu kopums, ko indivīds uztver kā profesionāli relevantus” (Рикель, 2011: стр.1), kā arī kā priekšstatu kopums par sevi kā profesionāli (Рван, 2002), vai “dinamiska cilvēka priekšstatu sistēma par savu vietu profesijā”, no kuras viedokļa profesionālās ES koncepcijas funkcionālais mērķuzdevums ir cilvēka pašam sevis, savas vietas izzināšanā un apzināšanā savas uzvedības un darbības regulēšanā un integrācijā” (Рикель, 2011).

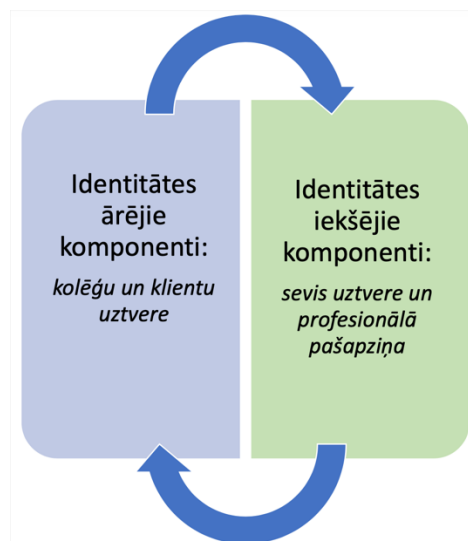


1. **att.** Profesionālā identitāte kā dinamiski evolucionējošs fenomens (autoru shēma)

Geštalta pieejā identitāti var aplūkot caur *self* koncepciju, kā dinamisku struktūru, kas iekļauj trīs funkciju mijiedarbības procesu: *id*, *ego*, *personality*, un ir kontakta organizēšanas process organisma/vides laukā. *Self* modelī identitātes tradicionālā izpratne tiek aizstāta ar funkciju *personality*, kas būtībā ir vairākus uzdevumus izpildošs process: cilvēka sevis tēlu un apkārtējās pasaules pārdzīvošana, pašreizējās pieredzes asimilācija, nozīmes veidošana utt. (Погодин, 2008). Tātad var pieņemt, ka profesionālā identitāte izpildīs tos pašu uzdevumus, taču profesionālā aspektā: cilvēka sevis kā *profesionāļa* tēla un apkārtējās pasaules pārdzīvošana, pašreizējās *profesionālās* pieredzes asimilācija un nozīmes veidošana *profesionālajā* sfērā.

Pastāv viedoklis (piemēram, Савченко, 2015), ka psihoterapeita profesionālā identitāte veidojas kā dziļas integrācijas un personīgās un profesionālās dzīves pieredzes iekšējās pārstrādes rezultāts, kas sniedz veseluma sajūtu un paver brīnišķīgu resursu atbalstam, pieņemšanai, apzinātai kopīgai esamībai ar klientu. Un šeit profesionālās identitātes izpratne izrādās dziļāka un neatraujama no viengabalaina ES tēla.

Raksturojot praktizējoša psihologa vai psihoterapeita profesionālās identitātes fenomenu, var izdalīt tās *ārējos* un *iekšējos* komponentus (Хамитова, 2000). Identitātes ārējie aspekti saistīti ar to, kā viņu uztver un cik lielā mērā pieņem kā speciālistu kolēģi un klienti. Profesionālās identitātes iekšējie aspekti ietver sevis uztveres un profesionālās pašapziņas procesus (2. att.).



**2.att.** Profesionālās identitātes divkomponentu modelis (autoru shēma, pamatojoties uz Hamitovas, 2000, profesionālās identitātes aprakstošo pieeju)

Tās pašas divas puses – ārējo un iekšējo – mēs atklājam arī citos fenomenos, kas attiecas uz cilvēka pašapziņu un viņa ES koncepciju: tas, kā es sevi uztveru, ietekmē to, kā mani uztver citi, un attiecīgi – pretēji, indivīda uztvere no citu cilvēku puses, tas – kā viņu *atspoguļo* apkārtējie, ietekmē viņa pašsajūtu un viedokli pašam par sevi (šajā gadījumā viedokli par sevi kā profesionāli).

Grāmatā “*Maršruts izveidots. Profesijas ceļvedis psihologiem un psihoterapeitiem*” (Маршрут построен. Путеводитель по профессии для психологов и психотерапевтов) (Карлин, 2022) minēts piemērs, kas var uzskatāmi ilustrēt iepriekš teikto:

“Es atceros ieskaiti psiholoģiskajā konsultēšanā bakalaura programmas ceturtā kursa beigās. Starptautiskā praktiskās psiholoģijas institūta auditorijā Rīgā bija cilvēki trīsdesmit: puse – stažieri, puse – “klienti”. Katrs no mums atveda līdzī draugu, kurš bija atsaucies piedalīties vienreizējā izmēģinājuma sesijā. “Spēles” noteikumi bija šādi: stažieri konsultanti sēdēja aplī, bet “klienti” ārpus apla vēroja viņus, klusībā izvēlējās “savu” konsultantu un piegāja pie viņa. Pēc tam izveidotie pāri uz pusstundu izklīda intīmai sarunai. Paziņas izvēlēties nedrīkstēja. Faktiskie orientieri bija neverbālā uzvedība, mīmika, ārējais izskats un intuīcija. No sociālās psiholoģijas mēs zinām, ka pirmā iespaids veidošanai pietiek vien ar septiņām sekundēm, vēlāk viedoklis tikai nostiprinās. Mēs ar skatieniem sastopamies ar tiem, kuri pēc dažiem mirkliem jau ir atstājuši savu iespaidu.

Visiem, bet “konsultantiem” divkārt satraucošs brīdis: galu galā – papildus satraukumam pirms darba ar savu pirmo klientu (pirms tam mēs trenējamies tikai viens uz otra, izmēģinot un noslīpējot konkrētas tehnikas supervizoru uzraudzībā) pārņem arī cits uztraukums: vai mani izvēlēsies? Un, ja nē – kā pārliecināt sevi neuztvert to kā personīgu noraidījumu? Kā nesākt šaubīties par savu profesionālo piemērotību?

Toreiz patiešām pie kāda piegāja vairāki cilvēki uzreiz, savukārt pie kāda – neviens. Es biju laimīgo vidū: mani izvēlējās pat trīs. Var pieņemt, ka tas veicināja šo izvēli (galu galā, iespējams, izrādījās pietiekami tas, kas es biju smaidīga un glīta), tomēr šai gadījumā es vēlētos akcentēt ko citu. Tādi mazi notikumi – kā izvēles rezultāts izmēģinājuma sesijai, veidojot ķēdīti,

galarezultātā būtiski ietekmē to, kā sākumā jauniesācējs, vēlāk stažieris un pēc tam profesionālis jūtas profesijā. Cik lielā mērā nostiprinās šī ticība sev un savai profesionālajai piemērotībai, cik lielā mērā viņš atveras turpmākā saskarē un, attiecīgi, ko translē otram, kas atrodas klienta lomā. Tas rada atgriezenisko saiti (verbālu un neverbālu), kam pateicoties, viņš var vai nu vēl vairāk iedvesmoties, vai arī, gluži otrādi, pilnībā vilties un zaudēt pārliecību.

Tas, ka mani izvēlējās trīs cilvēki, mani iedrošināja jau no pirmajām minūtēm, un mūsu saruna ar manu “klientu” sākās no pavisam cita punkta un noskaņojuma, nekā divu manu kursa biedru saruna, kurus neizvēlējās, un kam tika “mani” klienti nevis pēc viņu pašu vēlēšanās, bet neizbēgamības dēļ. Un, ja man bija labvēlīgi apstākļi, lai turpmāk atvērtos nākamajā pusstundā, līdz ar to veicinot arī mana sarunu biedra atvēršanos, tad tiem diviem jauniešiem bija vajadzīgs ievērojams spēks, lai sadūšotos un mēģinātu klientu noskaņot pret sevi labvēlīgi pēc esošās priekšvēstures” (Карлин, 2022: с. 82-83).

Šādiem īsiem brīžiem dažkārt ir ļoti ilgstoša ietekme profesionālajā ceļā. Tie var kļūt par krīzes brīžiem, kļūstot par jaunu spēku iegūšanas un izaugsmes punktiem vai kapitulācijas punktiem. Taču lai par ko tie kļūtu, to drosmīga apzināšanās ir nepieciešama gan personīgajai, gan profesionālajai izaugsmei.

E. Akmane un K. Mārtinsone ar līdzautoriem, pētot profesionālo identitāti palīgprofesiju speciālistiem, izdalīja septiņus tās veidošanās kritērijus, un konkrēti: 1) profesionālais pašvērtējums un personiskā efektivitāte, 2) profesionālas koleģiālās attiecības, 3) profesijā iesaistīta uzvedība, 4) zināšanas par profesiju, 5) piederības sajūta, 6) stabilitāte profesijā, 7) apmierinātība no darba (Akmane, Mārtinsone, et al., 2021). Šos kritērijus mēs ņemām vērā mūsu empīriskajā profesionālās identitātes pētījumā, vadot intervijas ar ģeštaltterapeitiem, aplūkojot viņu pēc autoriem kā faktoros, kas iekļauti vispārējā fenomenā.

Visa profesionālā ceļa laikā mainās speciālistu pašvērtējums un viņu efektivitāte darbā, mainās koleģiālās attiecības un iesaistīšanās, transformējas zināšanas par profesiju un piederības sajūtas tai, vērojama apmierinātības no darba dinamika (šādas tendences mēs novērojam gan iepriekš veiktos pētījumos, gan arī aprakstītajā kvalitatīvajā pētījumā, kura rezultāti tiks parādīti tālāk).

Psihoterapeitu un konsultantu profesionālā attīstība izvēršas nākamajās stadijās, katrā no tām aktualizējas konkrētas tēmas, rodas specifiskas grūtības un satraukums savstarpējās attiecībās ar klientiem, kolēģiem un supervizoriem. Šis process ir profesionāla pieaugšana, kuras laikā, secīgi veicot posmu pēc posma, psihoterapeits veido savu profesionālo lomu un identitāti (Хамитова, 2000). 1. tabulā parādīti attīstības periodizācijas varianti dažādiem autoriem.

**1. tabula**

Profesionālās identitātes attīstības stadijas  
(Hamitova, 2000; papildinājusi Cigankova, 2022)

Autori	Stadijas un to dominējošās tēmas			
	A	B	C	D

<b>Hess (1980)</b>	1. Sākums	2. Iemaņu attīstība	3. Konsolidācija	4. Savstarpība
<b>Hogan (1964)</b>	1. Nepārlicinātība-Atkarība	2. Atkarība-autonomija	3. Pārlicība par sevi	4. Radošums
<b>Gaoni &amp; Neumann (1974)</b>	1. Skolēns	2. Mācekļis	3. Terapeitiska personība	4. Savstarpēja konsultēšana
<b>Yogev (1982)</b>	1. Lomu noteikšana	2. Iemaņu iegūšana	3. Nostiprināšana un prakses attīstība	
<b>Loganbill, Hardy and Delworth (1982)</b>	1. Stagnācija	2. Apjukums	3. Integrācija	
<b>Blount &amp; Glenwick (1982)</b>	1. Adekvātums-neadekvātums	2. Atkarība pret autonomitāti	3. Nosacītā atkarība pret individualitāti	4. Neatkarīga prakse un kolēģu konsultēšana
<b>Kaslow (1986)</b>	1. Satraukums un trauksme no priekšnojautām 2. Atkarība un identifikācija	3. Aktivitāte un atkarība, kas turpinās 4. Piesātinātība un patstāvības	5. Identitāte un neatkarība	6. Miers un koleģialitāte
<b>D. E. Orlinsky &amp; M. H. Rønnestad (2005)</b>	1. Neprofesionāla palīga fāze 2. Studenta iesācēja fāze	3. Progresīva studenta fāze 4. Speciālista iesācēja (profesionāla iesācēja) fāze	5. Pieredzējuša profesionāla fāze	6. Vecāko profesionāļu (senioru) fāze

Kā redzams tabulā – dažādi autori izdala dažādu skaitu stadiju, kuras psihoterapeits veic savā attīstībā, taču visām pieejām kopēja ir zināma dinamika: pāreja no mācekļa prakses uz meistarību; no atkarības (no supervizora un vecāko kolēģu viedokļa) un nepārlicinātības uz neatkarību un autonomitāti, pārlicību; no atsevišķām zināšanām un prasmēm uz integrāciju un veselumu; no *personīgā ES* un *profesionālā ES* nesaskaņotības uz to saskaņotību.

Veiktajā kvalitatīvajā pētījumā mēs fokusējamies uz speciālista pārejas stadiju no B kolonnas un C kolonnu, jo B kolonna nosacīti definē speciālistus iesācējus, bet C – pieredzējušus, un tāpēc ir lietderīgi šīs stadijas aplūkot detalizētāk. Saskaņā ar psihoterapeitu attīstības modeli (Orlinsky, 2014) – “progresīvā studenta” (psihoterapeitu iesācēju, kuru identitāte ir šī pētījuma priekšmets) fāze sākas, tiklīdz students saņem pirmo klientu, un beidzas, kad students sāk apzināties savu nozīmīgo ietekmi uz viņu. Saskaņā ar starptautisko pētījumu rezultātiem – students piedzīvo tādus stāvokļus kā: pārlicības trūkums par sevi un saviem spēkiem, zināšanu trūkums par terapeitiskā darba rezultātiem (Kaslow, 1986), viņš izjūt atkarību, nepārlicinātību un savas vietas nesaprašanu psihoterapeitiskajā procesā (Hogan, 1964), kā arī nepārlicinātību, šausmas, bailes un satraukumu pirmā klienta pieņemšanas laikā (Blount, 1982), viņa galvenā uzmanība tiek koncentrēta uz tūlītējiem (nevis attāliem) mērķiem, jo viņš vēl nespēj redzēt perspektīvu (Delaney, 1972), un viņa uzmanība vērsta uz supervizora instrukciju un ieteikumu meklēšanu dažādos jautājumos (Orlinsky, 2014).

Pēc dažiem praktiskā darba mēnešiem vai gadiem students laideni pāriet “speciālista iesācēja” fāzē, ko iniciē pirmā apzināšanās par to, ka pacients terapeitisko procesu uztver nopietni (Kaslow, 1986). Šajā stadijā tiek atzīmētas svārstīšanās starp pārlicību par sevi un

šaubām par profesijas izvēli (Hogan, 1964), bet, salīdzinot ar iepriekšējo fāzi, gūto iemaņu dēļ vērojams relatīvs miers (Blount & Glenwick, 1982), un turklāt psihoterapeits iesācējs jau var patstāvīgi izvirzīt sev mērķus un izvēlēties terapeitisko stratēģiju (Delaney, 1972). Orlinskis atzīmē šī posma izšķirošo nozīmību, jo tieši tajā notiek lēmuma pieņemšana par to, lai paliktu profesijā un turpinātu tajā pašrealizēties (Orlinsky, 2014).

Savukārt līdz pieredzējuša speciālista stadijas sasniegšanas brīdim liela daļa studentu jau pabeidz profesionālās mācības (Yogev, 1982), un lai gan integrācijas un konsekventas iegūtās pieredzes nostiprināšanas process turpinās, saskaņotības starp *personīgo ES* un *profesionālo ES* ir daudz vairāk. Jaunie profesionāļi jau saprot pašu psihoterapijas procesu, tā būtība, kā arī apzinās savas ietekmes spēku uz klientu (Хамитова, 2000). Tiek atzīmēta pārliecinātība par sevi un skaidra motivācija (Hogan, 1964), kā arī notiek profesionālās identitātes nostiprināšanās (Delaney, 1972), profesionālās pašnoteikšanās un lielākas autonomijas iegūšana. Par to, kā tieši notiek profesionālās identitātes veidošanās psihoterapeitu attīstības agrīnajās stadijās, kā notiek pāreja no “progresīvā studenta” uz pieredzējušu profesionāli un ar kādām grūtībām saistās, tiks runāts turpmāk, apspriežot veiktā pētījuma rezultātus.

**Pētījuma priekšmets:** Psihoterapeitu identitātes veidošanās process profesionālās attīstības sākumposmā.

**Pētījuma jautājums:** kāda ir geštalta psihoterapeitu profesionālās identitātes specifika agrīnajos posmos, salīdzinot ar viņu vecākajiem kolēģiem ar lielāku pieredzi?

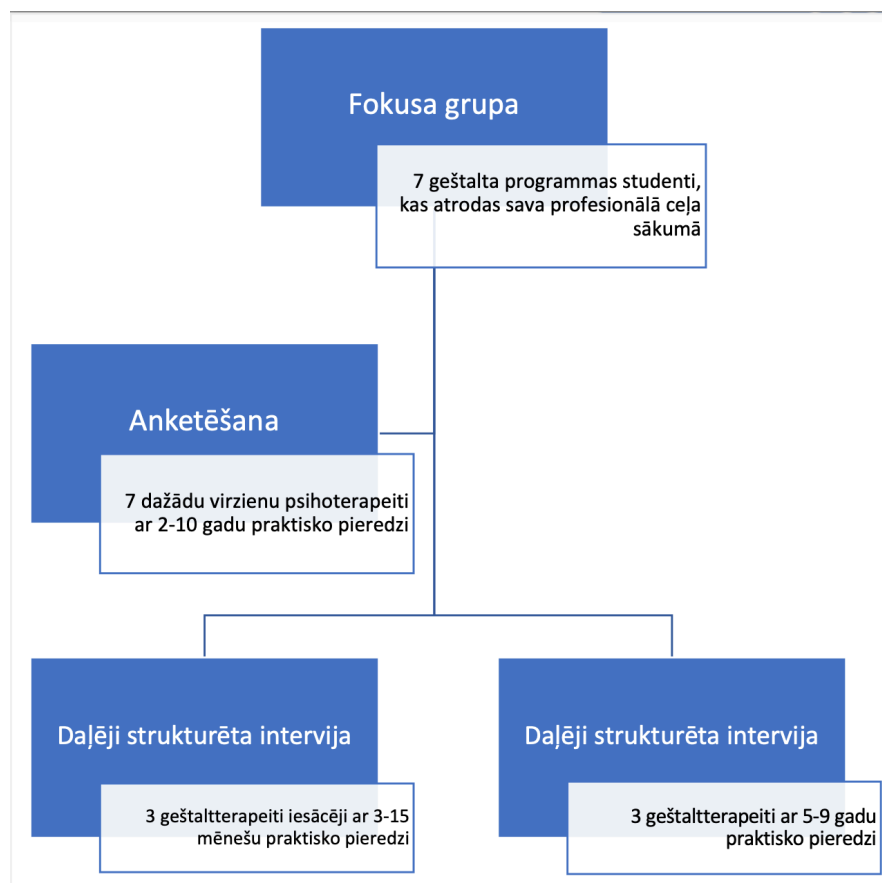
**Pētījuma uzdevumi:**

- noskaidrot psihoterapeita profesionālās identitātes veidošanas pamatus;
- noskaidrot profesijas grūtības (problēmu aspektus), kas aktuālas psihoterapeitiem iesācējiem geštalta pieejā;
- izpētīt psihoterapeita profesionālās identitātes veidošanas īpatnības, kas ietver šādus aspektus:
  - piesaistes psihoterapeita profesijai subjektīvās nozīmes apzināšanās;
  - profesionālās identitātes personīgie traktējumi;
  - izskaidrot identitātes saturu, pateicoties metaforas tēlam (kas atspoguļo īpašības, vērtības, nozīmes), un retrospektīvi salīdzināt ar tagadni;
  - noskaidrot sevis izzināšanas līmeni, stiprās un vājās īpašības un korelēt tās ar profesionālo identitāti
  - izskaidrot apmierinātības profesijā subjektīvo vērtējumu;
  - izskaidrot supervīzijas nozīmību, tās jēgu, lai veidotos profesijā;
  - noskaidrot orientētības pakāpi uz nākotni, vispārēju priekšstatu par profesijas attīstību;
  - izskaidrot savu profesijas vērtības aspekta traktējumu;
  - izskaidrot iesaistīšanās nozīmīgumu profesionālajās kopienās;
  - noskaidrot vispārējo erudīciju profesijā, tiekšanos izzināt jaunas lietas;
  - izskaidrot tiekšanos dalīties eksperta pieredzē;
  - noskaidrot savu kompetenču apzināšanās pakāpi.



**Teorētiskā koncepcija.** Pētījuma teorētisko bāzi veidoja empīriski pamatots psihoterapeitu attīstības modelis (Orlinskis, Rennestads u.c.), kā arī pētījums, kas vērsts uz profesionālās identitātes attīstības novērtējuma aptaujas lapas izveidošanu speciālistiem, kas sniedz psiholoģisku palīdzību (Akmane, Mārtinsone u.c.).

Pētījums tiks veikts posmsecīgi, tā dizains parādīts diagrammas veidā (3. att.).



3. **att.** Psihoterapeitu identitātes kvalitatīvā pētījuma dizains viņu profesionālās attīstības agrīnajos posmos

Pētījumā ieļauti vairāki posmi:

1. Pētījuma pirmajā posmā fokusa grupā tika notika diskusija ar studentiem, kuri studē geštalta pieeju. Šīs diskusijas mērķis bija noskaidrot galvenās grūtības, ar kādām viņi vai nu jau ir saskārušies savas praktiskās darbības laikā, vai – baidās saskarties nākotnē. Pamatojoties uz iegūtajiem datiem, tika izveidota ekspertu pilotintervija, kas tika izmantota pētījuma otrajā posmā.
2. Pētījuma otrais posms – anketēšana, kurā piedalījās 7 praktizējoši dažādu modalitāšu psihoterapeiti, lai apstiprinātu vai atspēkotu fokusa grupas dalībnieku noskaidrotās profesionālās identitātes grūtības un īpatnības ceļa sākumā.

3. Pētījuma trešajā posmā mēs salīdzinājām iegūtās atbildes ar šajā pētījumā izmantoto teorētisko bāzi. Pamatojoties uz šiem rezultātiem, tika veikta intervijas ar ģešalta terapeitiem iesācējiem un pieredzējušiem ģešalta terapeitiem atklāto jautājumu korekcija.
4. Pētījuma ceturtajā posmā norisinājās intervija, lai izpētītu ģešalta terapeitu profesionālās identitātes īpatnības un grūtības viņu profesionālā ceļa agrīnajos posmos, kā arī viņu salīdzināšana ar pieredzējušu kolēģu aprakstiem. Sestajā posmā tika veikta analīze un rezultātu interpretācija.
5. Piektajā posmā dati tika izanalizēti, korelēti ar teorētiskajām pieejām un pētāmā fenomena parādības aprakstiem, noformulēti secinājumi.

#### **Pētījuma metodes:**

1. Tematiskā analīze;
2. Fokusa grupa;
3. Anketēšana (autora anketa ar atklātiem jautājumiem tiešsaistes formātā, kas vērsta uz psihoterapeitu identitātes grūtību un īpatnību noskaidrošanu ceļa sākumā. Anketēšana tika veikta slēgtā grupā 'Meta' tīklā psihoterapeitu kopienā);
4. Daļēji strukturēta intervija (atklāti jautājumi, kas vērsti uz psihoterapeitu identitātes grūtību un īpatnību noskaidrošanu).

*Fokusa grupā* piedalījās 7 cilvēki, kas mācās Baltijas Psihoterapijas institūtā, dalībnieku praktiskā darba pieredze variējās no "studenta iesācēja" fāzes līdz "speciālista iesācēja" fāzei. Dažiem dalībniekiem nebija darba pieredzes ar klientiem, bet daži jau praktizēja; prakses lielums ir no 3 līdz 10 klientiem, prakses pieredzes esamības laiks ir no 2 līdz 12 mēnešiem.

*Anketēšanā* piedalījās 7 dažādu modalitāšu (psihoanalīze, transakta analīze, eksistenciālā psihoterapija, ģešaltterapija, racionāli intuitīvā pieeja) praktizējošie psihoterapeiti ar darba pieredzi no 2 līdz 10 gadiem.

*Intervija* tika veikta individuāli ar sešiem speciālistiem, kas veido 2 grupas:

- I. Speciālisti iesācēji. Speciālistu iesācēju izvēle atbilst šādiem raksturlielumiem:
  - ģešaltterapeitu apmācību programmas studenti,
  - 3 - 15 mēnešu praktiskās pieredzes esamība,
  - strādā Latvijā.
- II. Pieredzējuši speciālisti. Speciālistu izvēle atbilst šādiem raksturlielumiem:
  - ģešaltterapeita diploma esamība,
  - 5 - 9 gadu praktiskās pieredzes esamība,
  - strādā Latvijā.

#### **Fokusa grupa, anketēšana, intervija**

Psihoterapeitu profesionālās attīstības posmi un viņu identitātes veidošanās saistīta ar tipisku grūtību pārvarēšanu, kas tika noskaidrotas fokusa grupā, un konkrēti:

- vāja autonomitāte (un attiecīgi – atbalsta pieprasījums),

- neskaidra identitāte (un attiecīgi – neskaidras savu kompetenču robežas un neskaidra sevis kā profesionāļa pozicionēšana),
- augsta trauksme
- viltvārža sindroms (iepriekšējo grūtību rezultātā),
- vērtības zaudēšana/pārvērtēšana (grūtības reāli novērtēt savas prasmes un sava darba vērtīgumu),
- neprasme sadalīt savus spēkus (sekas – profesionāla izdegšana).

Konstatētās grūtības saskan ar tām, kas aprakstītas teorētiskajā pārskatā par grūtībām, kas piemīt speciālistiem iesācējiem un kuru pārvarēšana, mēs pieņemam, veido un nostiprina profesionālo identitāti. Lai pārbaudītu šo hipotēzi, mēs veicām padziļinātu kvalitatīvo pētījumu, izmantojot anketēšanas metodi. Jautājumi tika korelēti ar iepriekš nosauktajām konstatētajām grūtībām:

**1. Atbalsta pieprasījums.**

Cik lielā mērā autonomi Jūs jutāties profesionālā ceļa sākumā? Kas bija atbalsts? Kādā brīdī sākāt praksi un kāpēc?

**2. Neskaidra identitāte.**

Kas Jums palīdzēja izveidot profesionālo identitāti? Cik ilgi laika ziņā tā izveidojās Jūsu gadījumā?

**3. Grūtības nosaukt cenu.**

Kā veidojās pieņemšanas samaksa? Ka ietilpa cenu veidošanas īpatnību sarakstā? Kā mainījās cena par pieņemšanu Jūsu prakses laikā? Vai Jūs sasaistāt pieņemšanas izmaksas ar personīgo pašvērtību?

**4. Trauksme.**

Vai Jums bija raksturīga trauksme? Ja jā, tad attiecībā pret ko? Vai tā realizējās? Kas bija atbalsts šajās situācijās?

**5. “Viltvārža sindroms”.**

Vai profesionālā ceļa sākumā Jūs iepazināt “viltvārža sindromu”? Ja jā, tad līdz kādam brīdim šis sindroms bija? Kas palīdzēja tikt ar to galā? Kas palīdzēja turpināt darbu, neskatoties uz šī sindroma esamību?

**6. Izdegšana.**

Vai Jūsu praksē gadījās izdegšanas epizodes? Ja jā, tad kad un kādos apstākļos tas notika? Kas palīdzēja to pārvarēt?

Sekojošā daļēji strukturētā intervija ar iesācējiem un pieredzējušiem psihoterapeitiem ļāva vēl dziļāk iedziļināties pētījuma priekšmetā. Intervijā iekļauti šādi jautājumi:

1. Kas Jūs esat profesijā?
2. No kā Jūsu izpratnē sastāv profesionālā identitāte?
3. Ja Jūs varētu apzīmēt Jūsu identitātes tēlu ceļa sākumā un tagad, tad kādi tēli tie būtu (ja vēlaties, var pievienot attēlu vai citu elementu)?
4. Kādas 5 Jūsu personības iezīmes ir piemērotas psihoterapeita profesijai?

5. Kā uzskatāt – kādas cilvēka personības iezīmes neiederas psihoterapeita profesijā? Vai Jums ir šīs iezīmes?
6. Cik lielā mērā Jūs tagad esat apmierināts ar savu kā psihoterapeita darbu (novērtējiet no 0 līdz 10)?
7. Kas Jūsu gadījumā ietekmē apmierinātību no darba?
8. Cik svarīga, Jūsaprāt, bija supervīzija Jūsu profesionālā ceļa sākumā un cik tā ir svarīga (vai tikpat svarīga tā ir) tagad? Vai pastāv atšķirība, un, ja jā, tad kāda tā ir un kas to ietekmē?
9. Cik noturīga (stabila), Jūsaprāt, ir psihoterapeita profesija? Kā Jūs redzat šīs profesijas attīstību nākotnē?
10. Vai Jūs varat aprakstīt savas profesijas nozīmi, tās atšķirību no citām profesijām, tās vērtību?
11. Kā Jūs sevi novērtējat profesionālā ziņā – cik lielā mērā Jums piemīt nepieciešamās iemaņas, kas ļauj efektīvi veikt darbu, vai Jums ir individuāla pieeja darbam?
12. Vai Jūs esat profesionālo kopienu dalībnieks (ja jā, tad kādu)? Vai kopienās Jūs pieņem kā līdzvērtīgu? Vai kolēģi atzīst jūsu profesionālismu?
13. Vai Jūs interesējaties par jaunumiem savā profesijā? Vai savā profesijā nodarbojaties ar sociālo darbību?
14. Kā uzskatāt, atrodoties tajā sava profesionālā ceļa līmenī, uz ko Jums “ir tiesības”, un uz ko – nav (piemēram, uzstāšanās konferencēs, grāmatu rakstīšana u. tml.).

Papildus brīvā formā tika uzdoti jautājumi par grūtībām profesionālajā ceļā (pamatā tika ņemtas fokusa grupas konstatētās grūtības).

### **Iegūtie rezultāti un to apspriešana**

Veiktais pētījums ļāva izpētīt geštaltherapeitu iesācēju individuālo pieredzi, viņu profesionālās identitātes īpatnības, viņu individuālos rezultātus korelēt ar viņu kolēģu (iesācēju un pieredzējušo) rezultātiem, kā arī ar citu modalitāšu psihoterapeitu identitātes īpatnībām viņu ceļa sākumā un ar vispārējām psihoterapeitu attīstības likumsakarībām, kas aprakstītas agrīnākos zinātniskajos darbos.

Pētījums parādīja, ka profesionālās identitātes veidošanās notiek pakāpeniski – līdz ar profesionālās pieredzes uzkrāšanos, tās integrāciju ar personīgo pieredzi un personības īpatnībām. Veiktās intervijas parādīja sevis kā profesionāļa tēla nestabilitāti geštaltherapeitiem iesācējiem un būtisku atšķirību sevis pozicionēšanā (piemēram, viens dalībnieks sevi definēja kā *psihologu iesācēju* 4. praktiskās darbības gadā, cits – kā *psihoterapeitu* 3. praktiskās darbības gadā). Tāpat vērojama tendence runāt par sevi kā profesionāli caur agrāk iegūtām profesijām. Tā geštaltherapeiti iesācēji, kas piedalījās pētījumā, joprojām sauca sevi par *juristu* vai *treneri*, kas sevi izmēģina jaunā profesijā. Tāda piesardzība jaunas lomas piešķiršanā ir gluži saprotama un izteiktāka tiem, kas ilgu laiku sevi identificējuši kā citas profesijas pārstāvi, kas psihoterapeitiem iesācējiem sastopams diezgan bieži, jo vairumā gadījumu tā ir otrā apgūstamā profesija. To pašu var attiecināt uz jebkuras modalitātes psihoterapeitiem viņu profesionālā ceļa sākumā.

Tāpat konstatētas atšķirības tajā, kā speciālisti iesācēji novērtē savu *pieredzes bagātību*. Papildus subjektīvajai sajūtai tā ir saistīta arī ar objektīvo realitāti – praktisko pieredzi, kas līdz mācību programmas beigām programmu studentiem ir ļoti atšķirīga. Tā viens no pētījuma dalībniekiem sāka praktizēt tikai pēdējā kursā, kamēr citi – daudz agrāk. Tostarp pētījumā piedalījās jauns speciālists, kas savu praksi sācis mācību pirmajā gadā. Attiecīgi, būdami vienas un tās pašas pakāpes mācību studenti, speciālistiem iesācējiem ir dažāda praktiskā pieredze. Šeit mēs novērojam fenomenu, kas aprakstīts arī agrīnākos pētījumos. Neraugoties uz to, ka, aprakstot studentu šajā stadijā, ir lietderīgi lietot vārdu “stažieris”, kura centrālais uzdevums ir iemācīties strādāt profesionālā pamata līmenī, ievērojot noteiktos noteikumus, daudzi studenti tiecas ātrāk uzsākt strādāt patstāvīgi, turklāt ne tikai bez kļūdām, bet arī ar panākumiem (Карлин, 2021A). Daudzi priekšlaikus tiecas būt autonomi, bet tostarp nejūtas atslābināti un izjūt trauksmi, kas var izraisīt izdegšanu – īpaši bezmaksas darba gadījumā, vai palīdzot klientam par simbolisku samaksu. Vairums pieredzējušu speciālistu dalījās tajā, ka pagātnē ir piedzīvojuši izdegšanu, bet dažiem (trim no septiņiem) profesionālā izdegšana joprojām ir problēma pat līdz šim. Tā viena dalībiece dalījās ar saviem pārdzīvojumiem šādi: “Es nepārvarēju profesionālo izdegšanu, jo tas nav sindroms. Nevar izdegt un pēc tam atkal piecelties no pelniem kā Fēnikss. Sekas paliek. Rezultātā es no biznesa psiholoģijas aizgāju uz privāto praksi”.

Profesionālās identitātes nestabilitāte geštaltherapeitiem iesācējiem izpaužas arī tajā, ka viņiem raksturīga neskaidra savu kompetenču izpratne. Retrospektīvi to minēja gan pieredzējuši psihoterapeiti, atceroties, ko piedzīvoja dēļ savas personīgās kompetences trūkuma, iespējamām kļūdām darbā, grūtībām objektīvi novērtēt savus ierobežojumus un iespējas darbā.

Pētījumā mēs konstatējam, ka pieredzējušu psihoterapeitu atbildes atšķiras no iesācēju atbildēm ar savu precīzo pozīciju un skaidru sapratni par savām kompetencēm (šādi dati tika iegūti, izmantojot intervijas jautājumus: “*Kā Jūs sevi novērtējat profesionālā ziņā – cik lielā mērā Jums piemīt nepieciešamās iemaņas, kas ļauj efektīvi veikt darbu, vai Jums ir individuāla pieeja darbam?*”, “*Kā uzskatāt, atrodoties tajā sava profesionālā ceļa līmenī, uz ko Jums “ir tiesības”, un uz ko – nav?*”). Turpmāk noteiktajās robežās pieredzējuši geštaltherapeiti dod sev izvēles brīvību, piemēram, izvēloties darīt to, kas viņiem darbā visvairāk interesē. Tā, piemēram, viens no pieredzējušiem psihoterapeitiem, kas piedalījās pētījumā, un kurš specializējies darbā ar bērniem, tomēr izvēlas ar viņiem nestrādāt.

Papildus tam, ka pieredzējuši speciālisti strādā savu kompetenču robežās, viņi atzīmē sava individuālā stila esamību. Šo apvienojumu var raksturot kā precizitāti, bet arī kā elastību. Savukārt speciālistu iesācēju atbildēs dzirdams pārliecības trūkums, un pagaidām vēl šaubas par konkrētu savu profesionālo iemaņu, un vēl jo vairāk – individuāla stila, esamību. Lai gan viens geštaltherapeits iesācējs ar 15 mēnešu praksi min, ka viņa individuālā pieredze darbā ar klientiem pakāpeniski sāk veidoties. Tas jo īpaši izpaužas tajā, ka viņš saskata saikni starp savu personīgo interesi un tēmām, ar kurām pie viņa nāk klienti.

Intervijas gaitā pētījuma dalībniekiem tika piedāvāts raksturot tēlus, kas atspoguļo viņu profesionālo identitāti (arī pieredzējušiem geštaltherapeitiem tika piedāvāts sniegt identitātes tēlu

viņu profesionālā ceļa sākumā). Pieredzējuši speciālisti atzīmēja būtiskas atšķirības starp savas identitātes kā iesācēja tēliem un pašreizējo tēlu. Ceļa sākuma tēli atspoguļoja apjukumu (“speciālists, kas ķeras pie visa pēc kārtas”), satraukumu (“trīcošs zaķis”), kustību/pacēlumu (“kāpnes”), bet šobrīd – stabilitāti un spēku (“lācis”), variatīvumu (“vēdekļis”), apzinātību un labu pašorganizāciju (“disciplinēts speciālists”). Visi pētījuma dalībnieki atzīmēja būtiskas savas profesionālās identitātes izmaiņas profesionālā ceļa garumā.

Zīmīgi, ka izmaiņas savā profesionālajā tēlā atzīmēja arī iesācēji. Viņi runāja par atšķirību, kas ar viņiem jau bija notikusi. Viņu raksturotajiem tēliem – atšķirībā no pieredzējušu speciālistu tēliem – ir mazāka amplitūda izmaiņu dinamikā. Piemēram, raksturojot savu identitāti sava profesionālā ceļa pašā sākumā, speciālisti iesācēji izvēlas tēlus, kas atspoguļo viņu atkarību no vecāko kolēģu atbalsta (viņš – “bērns”, bet supervizors – “mamma”) un paaugstinātu trauksmi, ievainojamību (“vējā drebošs ziedīņš”). Bet jau pirmajos praktiskā darba mēnešos šādi tēli transformējas nedaudz “spēcīgākos”: “vecāks bērns” vai “mazs koks ar spēcīgu stumbru”. Par paaugstinātu trauksmi sava ceļa sākumā retrospektīvi runāja arī pieredzējuši gešaltterapeiti. Viņi minēja, ka bailes pazaudēt esošos klientus, gan arī bailes no novitātes, nenoteiktības, kas saistās ar tikšanās reizēm ar jauniem klientiem. Bet līdz ar pieredzi psihoterapeiti iemācās trauksmē saskatīt vairāk jēgas, skatīties uz to filozofiski. Tā, piemēram, viens no pētījuma dalībniekiem atzīmēja: *“Trauksme ir neatņemama mana darba sastāvdaļa. Caur to es atpazīstu sevi uz saskarsmes robežas ar klientu, atpazīstu pretpārnesi, klienta novirzāmos pārdzīvojumus”,* savukārt cits teica: *“Profesijā “cilvēks-cilvēks” nevar bez minimālas regulējamās trauksmes, Danninga Krīgera efekts”.*

Tomēr viens no pētījuma dalībniekiem, kas atradās sava psihoterapijas ceļa sākotnējā fāzē, atzīmēja miera un kaifa stāvokli ceļa sākumā, ko viņš skaidro ar savu jau esošo – gadu desmitiem mērāmo pieredzi trenera darbā.

Neatkarīgi no tā, cik spēcīga ir vēlme pēc autonomijas, mācību sākumā sajūst savu autonomiju nav iespējams. Visi pieredzējušie speciālisti ceļa sākumā atzīmē iekšējā atbalsta trūkumu un ārējā atbalsta īpašo nozīmi. Autonomijas sajūtas trūkumu profesionālā ceļa sākumā atzīmēja visi pētījuma dalībnieki (gan pieredzējušie, atskatoties atpakaļ, gan arī iesācēji – aprakstot savus pārdzīvojumus tagad). Studenti dažkārt pauž ārēju pašpārliecinātību, sākot praksi priekšlaikus – kā, piemēram, iepriekš minētais pētījuma dalībnieks, tomēr būdami atklāti, viņi atzīstas, ka nereti jūtas kā viltvārži. Viltvārža sindromu sava darba sākumā atzīmēja pieci no septiņiem praktizējošajiem psihoterapeitiem anketēšanas laikā. Divi pieredzējuši speciālisti atzinās, ka līdz pat šim pamana sev šo sindromu, turklāt viena dalībniece to uztver kā resursu: *“Pēc iepazīšanās ar Maksimu Minenko un viņa frāzi par to, ka “laime ir atrast – kā izmantot savu psihopatoloģiju, par to saņemt resursus, naudu u. tml., es viltvārža sindromu vērtēju kā resursu”.* Cits pētījuma dalībnieks paziņoja, ka viņa gadījumā viltvārža sindroms ir izpaudies tikai tagad, bet profesionālā ceļa sākumā tā nebija.

Viens no aptaujas dalībniekiem atzīmēja, ka viņam viltvārža sindroms rodas gadījumā, ja darbā nav manāms progress, savukārt citam – saņemot lielākus ienākumus, nekā viņš cerējis. Viens no respondentiem minēja, ka: *“es jūtu viltvārža sindromu blakus klientiem, kuriem nav*

*pieejama viņu kauna apstrāde*". Tāpat viens aptaujas dalībnieks pievienoja šī sindroma esamības vērtību, jo tas *"ļauj saglabāt kritiskumu"*.

Tikt galā ar šo sindromu palīdz arī supervīzijas grupas, mācības, klientu atsauksmes un pašanalīze. Visi pieredzējušie psihoterapeiti, kuri piedalījās intervijā, atzīmēja supervīzijas nozīmi gan profesionālā ceļa sākumā, gan arī šobrīd. Šādi rezultāti saskan ar empīriski pamatota psihoterapeitu attīstības modeļa secinājumiem (Orlinsky, 2014), kurā tiek uzsvērtā supervīzijas nozīme visiem speciālistiem – neatkarīgi no viņu profesionālās attīstības fāzes (mazliet mazāk senioriem – psihoterapeitiem, kas atrodas 6. posmā – “Vecāko profesionāļu fāzē) (sk. 2. tabulu, Karlina, 2021).

## 2. tabula

Pašreizējās attīstības novērtējumu ietekmējošo faktoru rangu secība  
(Karlina, 2021)

Ietekmes tips	Psihoterapeitu grupas				
	Iesācēji (stāžs 0 – 1,5 gadi)	Stažieri (stāžs 1,5 – 3,5gadi)	Aspiranti (stāžs 3,5 – 7 gadi)	Pieredzēju ši (stāžs 15 – 25 gadi)	Seniori (stāžs vairāk kā 25 gadi)
Psihoterapeitiskā darba pieredze ar klientiem/pacientiem					
Savas psihoterapijas norise					
Supervīziju un konsultāciju norise					
Semināru un kursu apmeklēšana					
Personīgā dzīves pieredze					
Lietu informatīva apspriešana ar kolēģiem					
Zinātnisko grāmatu un žurnālu lasīšana					

\* *Nozīmīgākie faktori katrai grupai (rangs 1 vai 1,5) tabulā izcelti treknrakstā.*

\*\* *Šajā gadījumā speciālistu grupas sadalījās mazliet citādi nekā 6 fāžu modelī, un grupās nebija iekļauti studenti, bet tikai praktizējošie konsultanti/psihoterapeiti*

Papildus supervīzijām dalībnieki kā profesionālās izaugsmes atbalsta faktoros izdalīja intervīzijas grupas, personīgo terapiju, kvalifikācijas celšanas kursus, sarunas ar kolēģiem, tuvinieku atbalstu (gandrīz visi šie faktori bija izdalīti arī agrīnākos pētījumos, sk. 2. tabulu). Divas pētījuma dalībnieces arī atzīmēja tādus attīstības faktoros, kā drošība, pateicoties “finansiālam spilvenam”, un tādu personisko motivāciju – kā “avantūras gars”. Turklāt zīmīgi, ka piederība profesionālajai kopienai ne vienmēr sniedz atbalstu. Divi dalībnieki intervijā atzīmēja, ka no psihoterapeitu kopienām cerētā atbalsta vietā saņēmuši kritiku, kas tikai radīja vēlmi norobežoties no viņiem.

Kā jau tika minēts teorētiskajā ievadā – profesionālā identitāte ir cieši saistīta ar profesionālo ES koncepciju. Veiktais pētījums parādīja, ka profesionālā identitāte ietver arī savu personīgo īpašību korelēšanu ar īpašībām, kuras, provizoriski, piemīt psihoterapeitam (šeit runa

ir arī par stereotipisko uztveri). Raksturojot psihoterapeitam svarīgas personības iezīmes, vairums pētījuma dalībnieku atzīmēja pieņemšanu un empātiju, mazliet retāk tika minēta prasmes analizēt, prasmes klausīties nozīmība, kā arī – pacietība (šīs īpašības daļēji sakrīt ar īpašībām, kas identificētas Eksistenciālās un analītiskās psiholoģijas un psihoterapijas institūta (EAPPI) pētījumā 2015. gadā). Turklāt geštaltherapeiti iesācēji neredz tādas īpašības, kā pašu resursi, lielākā mērā balstoties uz savām zināšanām, nekā uz paša personību, kā arī savu prasmi analizēt (tādu secinājumu varēja izdarīt, pamatojoties uz visām trim intervijām ar geštaltherapeitiem iesācējiem). Balstoties uz pētījumu (iepriekšējiem un šajā rakstā aprakstītā) rezultātiem, var pieņemt, ka pieredzējušiem terapeitiem ir un viņi apzinās lielāku personisko resursu atbalstam, pieņemšanai, apzinātai kopīgai esamībai ar klientu, kas sastāv no personīgās un profesionālās dzīves pieredzes dziļas integrācijas un iekšējās apstrādes.

Tāpat tika pamanīts, ka, raksturojot savu profesionālo identitāti, pieredzējuši speciālisti vairāk runā par iemaņām – kamēr speciālisti iesācēji orientējas uz savām jūtām un sajūtām.

Viens no pētījuma aspektiem bija saikne starp speciālista identitāti un viņa pakalpojumu izmaksām. Iepriekš veiktajos pētījumos mums neizdevās atrast atbildes uz to – jo interesantāk to bija uzdot pētījuma dalībniekiem. Tika noskaidrots, ka cenas veidojas dažādi. Kāds palielina cenu pakāpeniski līdz ar savu profesionālo attīstību, sākot strādāt bez maksas (kā brīvprātīgais), bet turpmāk sākumā ņemot minimālu cenu, sasniedzot vidējo vai mazliet augstāku. Kāds gandrīz pašā sākumā nosauc aptuveni tādu cenu, kādu ņem pieredzējuši šīs jomas speciālisti. Cits rūpīgi aprēķina savu pakalpojumu izmaksas, salīdzinot ar citiem speciālistiem, ņemot vērā supervīzijas cenas kāpumu, kabineta nomas izmaksas, savu profesionālo pieprasījumu, kā arī subjektīvās sajūtas, tādas kā: motivācija un nogurums. Tā, piemēram, viena dalībniece intervijā teica: *“Cena veidojās no manas sajūtas par to, kā tiek segti mani enerģijas ieguldījumi klientā. Jo vairāk es noguru no darba ar klientu, dusmojos uz viņu – jo augstāku cenu noteicu”*. Tiesa, šeit rodas jautājums par tāda noguruma iemeslu un tā saistības ar izmaksām pamatotību (vispār jautājums supervīzijai). Visu pieredzējušo speciālistu pakalpojumu cena palielinājās vai nu līdz ar pieredzes pieaugumu, vai – saskaņā ar individuāli izstrādātu shēmu (piemēram, katru gadu).

Intervijas gaitā mēs uzdevām arī jautājumus, kas vērsti uz pētījuma dalībnieku profesionālās identitātes vispārējās izpratnes izpēti. Lai noformulētu jautājumus, mēs vēršāmies pie Akmanes un Mārtinsones ar līdzautoriem veiktā pētījuma (Akmane, Martinsone et. al., 2021).

Uz jautājumu par psihoterapeita profesijas vērtīgumu un tās atšķirību no citām profesijām detalizētākas atbildes tika saņemtas no terapeitiem iesācējiem. Viņu atbildēs ietverta emocionāla reakcija, un, tā sakot, tās ir romantisma piesātinātas. Tā nevarētu teikt par pieredzējušu psihoterapeitu atbildēm, kas izskatījās diezgan formālas, salīdzinot ar speciālistu iesācēju atbildēm. Sniegsim iesācēju citātus:

- *“Manuprāt manai profesijai ir milzīga nozīme katra klienta dzīves kvalitātes uzlabošanā: darbspēju, apmierinātības ar dzīvi līmeņa, produktīvas komunikācijas spējas, piepildītas dzīves sajūtas. Valstiskā līmenī – tie ir darbspējīgāki pilsoņi. Individuālā līmenī – tie ir dzīvīgāki un piepildītāki cilvēki”*.



- *“Vērtīgums šeit ir milzīgs – ja klients ir nonācis līdz psihoterapeitam un stabili turpina pie viņa iet, tad viņam ir izredzes arī apzināties iepriekšējo paaudžu drāmas, un ieraudzīt savu izvēles brīvību, un veidot attiecības ar pasauli tā – kā patiesībā viņš vēlas. Tā ir tāda privilēģija, kas dota reti kuram”.*
- *“Es noteikti zinu, ka neviens nezina – kā jādzīvo šī dzīve tā, lai neko nenožēlotu. Un vēl es zinu, ka katra cilvēka vidē jau no agras bērnības ir daudz balsu no ārpuses (vecāki, audzinātāji, citi bērni, klases biedri, skolotāji, kolēģi, otrās pusītes, draugi utt.), kas cilvēku samulsina un apgrūtina iespēju dzirdēt pašam savu balsi un savas vajadzības. Tāpēc psihoterapeits ir kā spogulis, kas ļauj cilvēkam saskatīt un sadzirdēt. Šādai iespējai ir arī dziedinošs efekts, papildus patiesam cilvēciskam atbalstam un terapeita prasmēm būt objektīvam cik tas ir iespējams un neiesaistīties klienta dzīvē. Psihoterapeita profesijas loma nav tikai atbalsts un psihiķes veselīgas funkcionēšanas nodrošināšana, bet vispirms jau palīdzība atrast cilvēkam savus resursus, kas nodrošina psihiķes veselīgu funkcionēšanu un līdz ar to – lielāku dzīves pilnību”.*

Un, lūk, ko par savas profesijas vērtīgumu teica pieredzējuši psihoterapeiti:

- *“Palīdzēt cilvēkiem atrast savu izvēļu cēloņsakarības, balstīties uz sevi, kļūt pieaugušam. Pārējās profesijas palīdz attīstīt iemaņas, prasmīgi veidot plānus, mācīties intelektuāli”.*
- *“Man tagad ir klienti no 7 valstīm, un es redzu, ka cilvēkiem tagad ir ļoti liela iekšējā vientulība un viņi nevar runāt par savām vajībām. Cilvēkam ir vajadzīgs cilvēks, un klienti meklē terapeitu, lai vismaz varētu parunāt. Un šī tendence palielinās. Aktualizējas otra svarīgums”.*
- *“Atbalsts nestandarta situācijās, mobilitāte. Vērtīgums – palīdzība klientam ieraudzīt viņa dzīvi no cita leņķa”.*

Pieredzējuši psihoterapeiti uz jautājumu par to, no kā sastāv profesionālā identitāte, biežāk atbildēja ar noslieci uz speciālista profesionālismu, atzīmējot zināšanu, emocionālā intelekta, kritiska skatiena spējas, prasmes raksturot un konceptualizēt savu darbu supervīzijā, profesionālās valodas izmantošanas, piederības profesionālajai videi un pieredzes svarīgumu.

Speciālisti iesācēji vairāk runāja par pašvērtējumu – par sevi kā psihoterapeita sajūšanu, par vienlīdzības sajūtu ar kolēģiem, par intereses pret profesiju klātbūtni.

Pieredzējuši geštaltherapeiti augstāk novērtē savu apmierinātību ar darbu, orientējoties uz tādiem noteicošajiem faktoriem kā: personīgās sajūtas pirms un pēc sesijām, atgriezeniskā saite no klientiem, klientu skaits, personīgā brīvība grafika izveidē, kā arī darba, atpūtas un mācību līdzsvars. Geštalta psihoterapeiti iesācēji – atšķirībā no pieredzējušiem kolēģiem, papildus iepriekš minētajam – akcentē arī grūtības, kas viņiem ir šobrīd, un ietekmē apmierinātības pakāpi profesijā.

Pieredzējuši psihoterapeiti profesijā jūtas stabili, taču atzīmē savu lomu un atbildību par to (rūpes par sevi paaugstināta izdegšanas riska rezultātā). Savukārt geštaltherapeiti iesācēji

raksturo nestabilitātes sajūtas profesijā, kas skaidrojamas ar stabilu ārējo un iekšējo balstu trūkumu jaunajam speciālistam, profesionālā ES vājumu un nestabilu identitāti.

Runājot par profesijas attīstību sociumā, pieredzējuši psihoterapeiti atzīmē arvien lielāku ieinteresētību un informētību par to, spriežot par iespējamiem tās evolūcijas veidiem. Datortehnoloģiju attīstība skārusi arī psihoterapeitu profesiju, paplašinot iespējas un sakaru formātus, padarot to pieejamāku. Pētījuma dalībnieki minēja dažādu platformu un lietojumprogrammu attīstību, kam ir potenciāls izņemt šo profesiju no individuālisma kategorijas, jo paplašina arī speciālistu komunikācijas iespējas. Papildus ir vērts pieminēt darba devēju apzinātības attīstību, kuri arvien biežāk korporatīvam darbam aicina psihoterapeitus, atzīstot psihohigiēnas svarīgumu darbiniekiem u.c. Speciālisti iesācēji atzīmē arī profesijas aktualitāti darba tirgū, kā arī tās arvien pieaugošo “tendenci” mūsdienu sabiedrībā.

Visi pieredzējušie psihoterapeiti ir sociāli aktīvi – uztur profesionālas lapas sociālajos tīklos (Meta, Instagram), raksta postus profesionālajās vietnēs (B17.ru), popularizējot savu darbību un psihoterapiju. Viens respondents ir arī pasniedzējs, vada referātu un diplomdarbu rakstīšanu, supervizē mācību “trijnieku” darbu. Divi respondenti ir strādājuši pie krīzes telefona kā brīvprātīgie, viens respondents strādā par brīvprātīgo militārās darbībās cietušo atbalsta grupās un biedrībā “VIGOR” (atbalsts cilvēkiem, kas pārcietuši insultu, un viņu radniekiem), būdama vokālās darbnīcas ar mūzikas terapijas elementiem vadītāja.

## Secinājumi un atzinumi

Psihoterapeita profesionālā identitāte ir sarežģīts un daudzšķautņains fenomens, kas izvēršas dinamikā un mainās profesionālās attīstības laikā. Pamatojoties uz veikto pētījumu, mēs apkopojām esošās mūsdienu pieejas un piedāvājam vispārinātu psihoterapeita profesionālās identitātes modeli, kurā iekļauti ārējie un iekšējie komponenti, specifiskie uzdevumi un grūtības, kuru pārvarēšana nodrošina pāreju no profesionālās attīstības stadijas uz stadiju, kas saistās ar zināmām krīzēm – līdzīgi kā personības attīstība un jaunas personības identitātes veidošanās.

Geštalta pieejā identitātes tradicionālās izpratne tiek aizstāta ar *personality* funkciju. Mēs pieņemam, ka profesionālā identitāte pilda tos pašus uzdevumus, taču profesionālā aspektā: cilvēka sevis kā *profesionāla* tēla un apkārtējās pasaules piedzīvošana, pašreizējās *profesionālās* pieredzes asimilācija, jēgas veidošanās *profesionālajā* jomā.

Psihoterapeita profesionālā identitāte veidojas, pateicoties krīzes pārvarēšanai, pārveidojot iepriekšējos *profesionālā ES* tēlus. Tātad psihoterapeitam ar stabilu profesionālo identitāti, faktiski – ar stabilu profesionālo ES, piemīt psiholoģiskā stabilitāte pret nelabvēlīgiem faktoriem, kas noteikti rodas viņa darba gaitā. Tādu stabilitāti mēs vērojam arī pieredzējušiem psihoterapeitiem kā tendenci noturēt uzmanības fokusā darba pozitīvos aspektus un sevi tajā, kamēr psihoterapeiti iesācēji lielākā mērā ir fokusējušies uz grūtībām, kuras tiem nāksies pārvarēt profesionālajā ceļā un ar kurām viņi saskaras savā pašreizējā darbā.

Dažādi autori izšķir dažādu skaitu stadiju, ko psihoterapeits iziet savā profesionālajā attīstībā, bet jebkura izšķiramo periodu skaita gadījumā kopēja ir dinamika: no atkarības (no supervizora un vecāko kolēģu viedokļa) un nepārliecinātības uz neatkarību un autonomitāti; no izkliegtām zināšanām un iemaņām uz integrāciju un veselumu; no *personīgā ES* un *profesionālā ES* izolētību uz to saskaņotību.

Veiktais pētījums ļāva izdalīt sešas galvenās grūtības, ar kurām iespējams saskarties profesionālā ceļa sākumā, un konkrēti: vāja autonomitāte (un attiecīgi – atbalsta pieprasījums), neskaidra identitāte (un attiecīgi – neskaidras savu kompetenču robežas un neskaidra sevis kā profesionāļa pozicionēšana), augsta trauksme, viltvārža sindroms (iepriekšējo grūtību rezultātā), vērtības zaudēšana/pārvērtēšana (grūtības reāli novērtēt savas prasmes un sava darba vērtīgumu), neprasme sadalīt savus spēkus (sekas – profesionāla izdegšana). Kopumā šādas grūtības var izraisīt profesionālo krīzi, kuras pārvarēšana ļauj pāriet uz nākamo attīstības posmu.

Profesionālajai identitātei ir dažādas izpausmes un to var pētīt un atklāt, izmantojot konkrētus kritērijus. Sākotnēji mēs izmantojām E. Akmanes un K. Mārtinsones ar līdzautoriem (Akmane, Mārtinsone, et al., 2021) piedāvāto modeli, kas izdalīja septiņus profesionālās identitātes veidošanas kritērijus, pie kuriem pieder: 1) profesionālais pašvērtējums un personiskā efektivitāte, 2) profesionālas koleģiālās attiecības, 3) profesijā iesaistīta uzvedība, 4) zināšanas par profesiju, 5) piederības sajūta, 6) stabilitāte profesijā, 7) apmierinātība no darba. Tomēr mēs paplašinājām identitātes fenomena izpratni, iekļaujot tajā ārējos un iekšējos komponentus, specifiskus uzdevumus un grūtības, kuru pārvarēšana nodrošina daudzpakāpju profesionālo attīstību. Profesionālās identitāte pētījumā mēs redzam arī cik svarīgi ir ne tikai izpētīt objektīvos raksturlielumus (kas galvenokārt parādās iepriekš minēto kritēriju veidā), bet arī tēlaini attēlot savu identitāti, ko var pētīt, izmantojot metaforas un alegoriskus tēlus.

Profesionālās identitātes attīstība ir saistīta ar profesionālā ES (profesionālā ES tēla vai profesionālā ES koncepcijas, kas bieži tiek izmantoti kā sinonīmi) veidošanos un nostiprināšanos. Profesionālais ES ietver noteiktas personiskās īpašības, kuras, pēc indivīda domām, atbilst psihoterapeita tēlam, savu robežu (iespēju un ierobežojumu) izpratni, spēju būt autonomam, kā arī iegūtās kompetences un integrētu profesionālo un personisko pieredzi. Profesionālā ES attīstības process ir ļoti līdzīgs personīgās identitātes veidošanās un ES nostiprināšanās kopumā procesam.

Profesionālās identitātes veidošanās kā speciālista profesionālās attīstības fenomens notiek vairākās līnijās. Tās detalizēti aprakstītas Orlinska un Rennestada (Orlinsky, Rønnestad, 2005; Orlinsky, 2014: Карлин, 2021В) piedāvātajā psihoterapeita profesionālās attīstības modelī, tostarp tas, ka profesionālā attīstība paredz pieaugošu profesionālā un personiskā ES integrāciju, kā arī to, ka praktiķi iesācēji savā profesionālajā darbībā parasti piedzīvo lielu trauksmi, kas laika gaitā parasti tiek pārvarēta. Šādu tendenci mēs novērojam arī mūsu pētījumā.

Izvēlētais pētījuma kvalitatīvais dizains neļauj runāt par vispārīgiem modeļiem un tendencēm, tomēr ļauj ieraudzīt geštalta psihoterapeitu iesācēju individuālo identitātes pieredzi.

## Literatūras saraksts

1. Агарков, А. П. (2008) Когнитивные факторы эмоциональной напряженности начинающего консультанта // Психология и педагогика: методика и проблемы. — Омский государственный педагогический университет, г. Омск. — С. 28-32.
2. Выготский, Л.С. (1984) Проблемы детской (возрастной) психологии // Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т. 4. М.
3. Джойс, Ф., Силлс, Ш. (2010) Гештальт-терапия шаг за шагом: Навыки в гештальт-терапии — М, Институт Общегуманитарных Исследований. 352с. (Серия: "Современная психология: теория и практика")
4. Карлин, Е. А. (2021А) Этапы развития психотерапевтов. Эмпирически обоснованная модель//Журнал Практической Психологии и Психоанализа. № 2.
5. Карлин, Е.А. (2021В) Темы профессионального развития психотерапевта//Журнал Практической Психологии и Психоанализа. № 2.
6. Карлин, Е. (2022) Маршрут построен. Путеводитель по профессии для психологов и психотерапевтов. – М: Генезис. – 304 с.
7. Ключева, Н. В. (2016) Качественные методы исследования: учебно-методическое пособие / Н. В. Ключева ; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ. — 116 с.
8. Москвитин, П.Н. (2003) Личностно-ориентированные образовательные программы подготовки психотерапевтов практического здравоохранения // Проблемы общественного здоровья и здравоохранения: Материалы ХХХ научно-практической конференции. – Новокузнецк. – с. 39-43.
9. Поваренков, Ю. П. (2002) Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю. П. Поваренков. – М.: Изд-во УРАО. – 160 с.
10. Погодин, И.А. Близость как отношения на границе кон такта // Вестник гештальттерапии. — Минск. — 2008. — Выпуск 5. — С. 42—51.
11. Реан, А. А. (2002) Психология человека от рождения до смерти. / А. А. Реан. – СПб.: Прайм-Еврознак. – 656 с.
12. Рикель, А. М. (2011) Профессиональная Я-концепция и профессиональная идентичность в структуре самосознания личности. / А. М. Рикель [Электронный ресурс] // Психологические исследования. № 3 (17).
13. Руднева, М. В. (2013) Житейские и научные представления о личности психолога-консультанта / М. В. Руднева. — Текст : непосредственный // Вестник Русской христианской гуманитарной академии. № Том 14. Выпуск 2. — С. 270-278.
14. Савченко, Т. Н. (2015) Качество жизни и образ «я» экзистенциального психотерапевта / Т. Н. Савченко, М. Н. Картавцева, Г. М. Головина. — Текст : непосредственный // Психология социальных явлений и качество жизни. — С. 131-142.
15. Хамитова, И. Ю. (2000) Развитие профессиональной идентичности консультанта // Журнал Практической Психологии и Психоанализа. №1

16. Шнейдер, Л. Б. (2001) Профессиональная идентичность. Монография. / Л. Б. Шнейдер. – М.: МОСУ. – 256 с.
17. Юсупов, П. Р. (2017) Психологические характеристики профессиональной идентичности студентов психологов / П. Р. Юсупов, Т. А. Мардасова. — Текст : непосредственный // DOI: 10.25136/2409-8701.2017.4.23631. — № Статья из рубрики "Профессиональная психология". — С. 32-44.
18. Akmane, E., Mārtinsone, K., Krieķe Z., Perepjolkina V., Drunka A., Kolmane A. (2021) Psiholoģiskās palīdzības sniedzēju profesionālās identitātes aptauja: attīstība un validēšana / Akmane E., Kristīne Mārtinsone K., Krieķe Z., Perepjolkina V., Drunka A., Kolmane A. ; Rēzeknes tehnoloģiju akadēmija. — Rēzekne. — 11 lpp.
19. Blount, C. M., Glenwick, D. (1982). A developmental model of supervision. Part of a symposium: Psychotherapy supervision: Expanding conceptual models and clinical practices. A. P. A. Convention, Washington, D.C. August.
20. Delaney, D. J. (1972). A behavioral model for the practicum supervision of counselor candidates. *Counselor Education and Supervision*, 12, 46-50.
21. Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1–171.
22. Hogan, R. A. (1964). Issues and approaches in supervision. *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 1, 139-141.
23. Kaslow, F. W. (Ed.) (1986). *Supervision and training. Models, dilemmas, and challenges.* New York: Haworth.
24. Orlinsky, D. E. (2014) An Empirically Grounded Theory of Psychotherapist Development//Presented to the Norwegian Psychological Association Congress in Oslo on September 5, 2014
25. Orlinsky D. E., & Rønnestad M. H. (2005). *How Psychotherapists Develop: A Study of Therapeutic Work and Professional Growth.* Washington, DC: American Psychological Association.
26. Yogev, S. (1982). An eclectic model of supervision: A developmental sequence for beginning psychotherapy students. *Professional Psychology*, 13, 236-243.