

## Psihoterapeitu domas par mākslas metožu un radošu pieeju pielietojumu psihoterapijas procesā

*Ervīns Čukurs*

*Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija*

**Ievads.** Vairāki autori norāda, ka katrs psihoterapijas klients ir unikāls un nav vienādu psihoterapijas sesiju. Psihoterapija ir jāpielāgo atsevišķi katram klientam, un, lai to izdarītu, psihoterapeitam ir nepieciešama kreativitāte, iztēle un spēja improvizēt. Stingra vadīšanās pēc rokasgrāmatām mazina psihoterapeita kreativitāti un līdz ar to – psihoterapijas efektivitāti. Tiek pausts viedoklis, ka papildus tradicionālajai kvantitatīvajai pieejai psihoterapijas efektivitātes pētniecībā vajadzētu lielāku uzmanību pievērst tieši kvalitatīvajai pieejai. Līdz šim Latvijā nav bijuši pētījumi, kuros tiktu apkopots un analizēts psihoterapeitu viedoklis saistībā ar psihoterapijas efektivitāti un kreativitātes lomu psihoterapijā.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Pētījumā piedalījās 52 psihoterapeiti vecumā no 28 līdz 59 gadiem. Katram psihoterapeitam tika izsniegta aptauja ar atvērtiem jautājumiem par mākslas metožu un radošu pieeju izmantošanu psihoterapijas procesā: 1. Vai Jūs izmantojat kādas metodes, kas saistītas ar mākslu (piemēram, ar zīmēšanu, stāstījumiem) psihoterapijas procesā? Ja jā, tad, lūdzu, aprakstiet, kādas? Kādās situācijās? 2. Lūdzu aprakstiet kādu konkrētu situāciju psihoterapijas procesa laikā, kad Jūs izmantojāt kādu radošu (sev neierastu vai netipisku) pieeju, lai veiksmīgāk virzītu uz priekšu psihoterapijas procesu.

Ar atbilžu saturu tika veikta tematiskā kontentanalīze, balstoties uz kvalitatīvās pētniecības principiem. Sākumā tika izdalītas konkrētas frāzes un vārdi, kas sniedz atbildi uz konkrēto jautājumu. Šī informācija tika apvienota atbilžu tēmās, un visas tēmas tika apvienotas kategorijās. Tika aprēķināts procentuāli, cik psihoterapeiti piemin jebkuru no kategorijām un jebkuru no tēmām.

**Rezultāti.** Visbiežāk psihoterapeiti psihoterapijā izmanto ar zīmēšanu un veidošanu saistītas metodes, ar rakstīšanu un lasīšanu saistītas metodes, ar drāmas terapiju un kustību terapiju saistītas metodes, kā arī ar vizualizāciju, relaksāciju un krāsu terapiju saistītas metodes. Visbiežāk mākslas metodes tiek lietotas darbā ar emocijām, problēmas novērtēšanā un tās parādīšanā no cita skatpunkta, kā arī, lai izveidotu kontaktu ar klientu un palīdzētu apzināties resursus. Visbeidzot, psihoterapeiti uzskata, ka radoša pieeja psihoterapijā ir nepieciešama klientu unikalitātes dēļ un nestandarta situācijās, jo tā dod daudzpusīgu skatījumu uz klienta problēmu un iespējamiem risinājumiem. Radošas pieejas izmantošana ir svarīga, izvēloties jaunas un kombinējot vecās metodes, veidojot kontaktu ar klientu un mazinot aizsargmehānismus, tā ir svarīga arī pašam psihoterapeitam un darbā ar konkrētām klientu grupām.

**Secinājumi.** Aplūkojot pētījuma rezultātus, var secināt, ka psihoterapeita darbā ir svarīgs ne tikai dažādu mākslas metožu pielietojums, bet arī psihoterapeitiem laiku pa laikam ir nepieciešama radoša pieeja psihoterapijā ļoti dažādās situācijās, sākot no kontakta veidošanas ar klientu līdz darbam ar dažādām klientu grupām.